



ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 3
หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
Factors Affecting the Yala Rajabhat University Third Year English Major
Students' Anxieties in English Speaking

เกศนีย์ มากช่วย^{1*}, อามานี สามะอะ², ซีฮัม อูมา³, วรเวทย์พิไลษ ยศศิริ⁴ และมูฮัมหมัดสุกรี หะยีสะนิ⁵
Ketsanee Makchuay^{1*}, Amanee Sama-a², Seeham Auma³, Varavejbhis Yossiri⁴
and Muhummdasukree Hayeesani⁵

^{1, 2, 3} นักศึกษาระดับปริญญาตรี, หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

^{1, 2, 3} Undergraduate Students, English Program, Faculty of Humanities and Social Sciences,
Yala Rajabhat University

^{4, 5} อาจารย์, หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา

^{4, 5} Lecturer, English Program, Faculty of Humanities and Social Sciences, Yala Rajabhat University.

* Corresponding author, E-mail: katsanee2539@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ 2) ศึกษาระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ และ 3) ศึกษาวิธีคลายความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา จำนวน 43 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ ดัดแปลงมาจาก Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS) ของ Horwitz et al (1986) และแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง สถิติที่ใช้ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาเป็นผลจากหลายปัจจัยต่างๆ เช่น เต้นซัด คือ คิดเสมอว่าเพื่อนร่วมชั้น มักจะพูดภาษาอังกฤษได้ดีกว่าตัวเองระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง วิธีคลายความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษและเพื่อช่วยลดความวิตกกังวลในสถานการณ์นั้นๆ ได้แก่ วิธีคลายความวิตกกังวลด้านจิตใจ โดยการตั้งสติรวบรวมสมาธิก่อนพูด ให้กำลังใจตัวเอง ในขณะที่วิธีคลายความวิตกกังวลด้านกายภาพ คือ การหายใจเข้า-ออก ลึกๆ สบัดมือและเท้า และใช้ควบคู่กันทั้งสองวิธี อาจารย์ก็เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถช่วยลดระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ ผลการวิจัยดังกล่าวได้สังเกตเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของนักศึกษาและสามารถเป็นแนวทางการแก้ปัญหาในการพูดภาษาอังกฤษและประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาให้ประสบความสำเร็จ ตลอดจนเป็นแนวทางด้านการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

คำสำคัญ: ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล, ระดับความวิตกกังวล, วิธีคลายความวิตกกังวล, ทักษะในการพูด



Abstract

The aims of this research were to 1) study factors affecting of anxieties in English speaking, 2) to study anxieties levels in English speaking and 3) to study how to relieve anxiety in English speaking. The participants were 43 third year in English major students of Yala Rajabhat University. The instruments used in this research were the questionnaire of factors affecting anxiety in English speaking adapted from the Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS) of Horwitz et al (1986) and structured interview. Statistics involved were percentage, mean and standard deviation. The results of this research indicated that factors affecting of anxieties in English speaking were mainly from the learners such as student always think that classmate speak English better than themselves. The anxiety levels in English speaking. The overall level anxieties in English speaking was moderate, and how to relieve anxiety in English speaking were found how the mind are concentrate before speaking and cheer up yourself. The physical ways are to breathed - out deep, flicked hands and feet. It's used in both ways. The result of this research can be used as a guideline for solving problems in speaking English and a apply in the daily life of students to success and as well as a guideline for teaching English to be more effective.

Keywords: Factors Affecting of Anxieties, Anxieties Levels, How to Relaxing Anxieties

บทนำ

ภาษาอังกฤษเป็นภาษาสากลที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง และเป็นภาษาต่างประเทศที่มีบทบาทเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านการเมือง สังคม เศรษฐกิจ วัฒนธรรม การติดต่อสื่อสารทั้งในประเทศและต่างประเทศ และด้านการศึกษา ดังจะเห็นได้ในการจัดการศึกษาของแต่ละประเทศที่กำหนดให้มีความรู้ความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาตลอดจนถึงระดับอุดมศึกษา มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะใน 4 ด้าน คือ ทักษะการฟัง พูด อ่าน และเขียน โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านทักษะการพูด ซึ่งทำให้สามารถติดต่อสื่อสารกับชนชาวโลกได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ธีรภรณ์ กิจจาร์ักษ์, 2553: 1) และยังส่งผลอันดีต่อการศึกษาและการประกอบอาชีพในอนาคต เนื่องจากปัจจุบันทุกอาชีพ ทุกสาขา ต้องการคนที่มีความรู้ความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษ เมื่อประชากรในประเทศล้วนมีความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษและยังสามารถพัฒนาประเทศได้ไปอีกขั้นหนึ่ง เพราะภาษาอังกฤษถือเป็นบันไดที่ทำให้เราก้าวไปสู่ความสำเร็จในชีวิตและเป็นประตูเชื่อมออกไปสู่ต่างประเทศ

ทักษะการพูดเป็นทักษะที่สำคัญที่สุดในการสื่อสาร เนื่องจากเป็นทักษะเบื้องต้นที่ใช้ในการสื่อสารและการดำเนินชีวิตประจำวัน หลายคนยังประสบปัญหาในการพูดภาษาอังกฤษไม่ได้ ทั้งที่มีประสบการณ์ในการเรียนภาษาอังกฤษมาเป็นระยะเวลาหลายปีและส่วนใหญ่ไม่กล้าพูดภาษาอังกฤษ เนื่องจากมีหลายปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ ดังการศึกษาวิจัยของ พานิดา ตาสี (2552: บทคัดย่อ) พบว่า ความวิตกกังวลในการพูด เป็นเรื่องที่พบเห็นโดยปกติในการเรียนภาษาที่สองหรือภาษาต่างประเทศ ซึ่งความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลในเรื่องการพูดนี้เป็นที่ยอมรับกันว่าส่งผลต่อการแสดงออกต่อการพูดของผู้เรียน เช่นเดียวกับการศึกษาของ เมธา หมั่นประเสริฐ (2551 อ้างถึงใน ปิยนุช อุดมเกียรติสกุล,



2559: 866) พบว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัจจัยด้านตัวผู้เรียนเป็นหลัก ปัจจัยด้านครอบครัวที่คาดหวังว่านักศึกษาที่เรียนสาขาภาษาอังกฤษจะต้องพูดได้เสมือนเจ้าของภาษา และปัจจัยทางกิจกรรมการเรียนการสอนภาษาอังกฤษโดยวัดจากกิจกรรมการสอนทุกรูปแบบภายในชั้นเรียน ในทำนองเดียวกันกับการศึกษาวิจัยของ เจนจิรา ชัยปาน และคณะ (2556) พบว่า ผลการวิจัยระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้พบว่า นักศึกษามีระดับความวิตกกังวลหากสอบไม่ผ่านรายวิชาการพูดภาษาอังกฤษอยู่ในระดับมากร่องลงมา คือ นักศึกษาจะตื่นเต้นหากต้องพูดภาษาอังกฤษโดยไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้า เมื่อนักศึกษาเกิดความวิตกกังวลในการพูด ทำให้การสื่อสารภาษาอังกฤษนั้นไม่สัมฤทธิ์ผล จากปัญหาดังกล่าวได้มีนักวิชาการ และนักศึกษา ได้พยายามหาแนวทางแก้ไขปัญหาความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษด้วยวิธีช่วยคลายความวิตกกังวล เพื่อให้ นักศึกษาพูดภาษาอังกฤษได้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จากการศึกษา งานวิจัยของ ของ พานิดา ตาสี (2552: บทคัดย่อ) ได้กล่าวในงานวิจัยว่า สำหรับวิธีการคลายความวิตกกังวลในการพูดนั้น พบว่า ทั้งนักศึกษาที่มีความวิตกกังวลในการพูดอยู่ในระดับสูงและระดับต่ำใช้วิธีการที่คล้ายกันเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูด ได้แก่ วิธีการที่ลดความวิตกกังวลด้านจิตใจ และวิธีการที่ลดความวิตกกังวลด้านกายภาพ นอกจากนี้ ทัศนชัย เยี่ยมสวัสดิ์ (2559: 1) ได้กล่าวเสริมอีกว่า กลวิธีในการจัดการกับความวิตกกังวลเพื่อช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางภาษาต่างประเทศ และช่วยลดความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในห้องเรียน โดยการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้มีลักษณะเป็นมิตรและมีความผ่อนคลาย การให้ผู้เรียนทำงานร่วมกันเป็นคู่หรือทำงานเป็นกลุ่มเล็กๆ ตลอดจนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน จากงานวิจัยดังกล่าว เห็นได้ว่าปัจจัยต่างๆ ที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น มีอิทธิพลหรือมีผลต่อความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นตัวแปรประการหนึ่งที่เป็นอุปสรรคในการพูดภาษาอังกฤษของผู้เรียน และจากการสังเกตพฤติกรรมในชั้นเรียนภาษาอังกฤษส่วนมาก พบว่า มีนักศึกษาจำนวนไม่น้อยที่มีพฤติกรรมแสดงออกและสังเกตเห็นได้ชัดเจน เช่น สีหน้าตึงเครียด คิ้วขมวด ปากสั่น ระดับเสียงการพูดที่แผ่วเบาและใช้เวลาในการคิดนานเมื่อนักศึกษามีปัญหาในการใช้ภาษาอังกฤษ จึงก่อให้เกิดความกังวล ประหม่า ทำให้นักศึกษาขาดความมั่นใจที่จะสื่อสารเป็นภาษาอังกฤษ ส่งผลให้การพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาไม่เกิดการพัฒนา ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูด ระดับความวิตกกังวลในการพูดและวิธีคลายความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา เพื่อศึกษาปัจจัยและระดับความวิตกกังวลเหล่านี้ ได้ส่งผลกระทบและเป็นอุปสรรคในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาหรือไม่ มากน้อยเพียงใด เพื่อช่วยส่งผลให้นักศึกษามีแนวทางการแก้ปัญหาในการพูดภาษาอังกฤษและประยุกต์ใช้ได้ในชีวิตประจำวันของนักศึกษาให้ประสบความสำเร็จ ตลอดจนเป็นแนวทางด้านการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ
2. เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ



3. เพื่อศึกษาวิธีคลายความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ

วิธีดำเนินการวิจัย

การทำวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษเพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษและเพื่อศึกษาวิธีคลายความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาจำนวน 43 คน โดยใช้วิธีการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงนักศึกษาที่เรียนสาขาวิชาภาษาอังกฤษ เพื่อสำรวจปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ และวิธีการสุ่มอย่างง่ายด้วยวิธีการจับฉลาก จำนวน 5 คน จากกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นตัวแทนสัมภาษณ์ถึงวิธีการคลายความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ 1 แบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้แบ่งแบบสอบถามออกมาเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ประสบการณ์การเรียนรายวิชาการพูดภาษาอังกฤษ และระดับความรู้ความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ ได้แก่ ปัจจัยด้านผู้เรียน ปัจจัยด้านการเรียนการสอน และปัจจัยด้านครอบครัว จำนวน 25 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษว่ามีมากน้อยเพียงใด จำนวน 15 ข้อ

เครื่องมือที่ 2 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง

แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีคลายความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ จำนวน 2 ข้อ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนดำเนินการในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

แบบสอบถาม ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำแบบสอบถามความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ (Questionnaire) ดัดแปลงมาจาก Foreign Language Classroom Anxiety Scale (FLCAS) ของ Horwitz et al (1986) เพื่อเป็นเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ และให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้องและประเมินความเที่ยงตรง (IOC) ของแบบสอบถามว่าตรงตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ก่อนที่จะนำไปดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่าง



แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง โดยการศึกษาค้นคว้าจากแหล่งข้อมูลและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และให้อาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบความถูกต้องของคำถามว่าตรงตามวัตถุประสงค์หรือไม่ ก่อนที่จะนำไปสัมภาษณ์กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยมีการจดบันทึกสิ่งที่ได้จากการสัมภาษณ์ลงในสมุดบันทึก

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม มาประมวลผลและวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งประกอบด้วยข้อมูลดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้ค่าสถิติคิดเป็นค่าร้อยละ
2. การวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ แยกออกเป็นรายด้าน โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
3. การวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ ในภาพรวม โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษและระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ โดยมีเกณฑ์การแปลความหมายค่าเฉลี่ย 5 ระดับ ตามแบบของ Likert Scale ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง ความวิตกกังวลในระดับมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง ความวิตกกังวลในระดับมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง ความวิตกกังวลในระดับปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง ความวิตกกังวลในระดับน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง ความวิตกกังวลในระดับน้อยที่สุด

4. การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสัมภาษณ์ โดยการตีความ ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาจำแนก จัดเรียงตามประเด็น สรุปข้อมูลโดยการตีความ สร้างข้อมูลสรุปแบบอุปนัย (Inductive) นำเสนอข้อมูลเป็นข้อความบรรยาย

ผลการวิจัย

จากแบบสอบถามจะเห็นได้ว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ดังตารางต่อไปนี้



ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เพศ		
ชาย	5	11.63
หญิง	38	88.37
รวม	43	100
อายุ		
อายุ 20 ปี	9	20.93
อายุ 21 ปี	22	51.16
อายุ 22 ปี	8	18.60
อายุ 23 ปีขึ้นไป	4	9.30
รวม	43	100
ประสบการณ์การเรียนรู้รายวิชาการพูดภาษาอังกฤษ		
2 รายวิชา	1	2.33
3 รายวิชา	41	95.35
4 รายวิชาขึ้นไป	1	2.33
รวม	43	100
ประเมินความรู้ความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาอยู่ในระดับใด		
ต้องปรับปรุง	17	39.53
พอใช้	22	51.16
ดี	4	9.30
รวม	43	100

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามในการศึกษาคั้งนี้ เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 88.37 เป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 11.63 อายุอยู่ในช่วง 21 ปี คิดเป็นร้อยละ 51.16 และอายุ 23 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 9.30 นักศึกษาส่วนใหญ่มีประสบการณ์การเรียนรู้รายวิชาการพูดภาษาอังกฤษ คือ 3 รายวิชา คิดเป็นร้อยละ 95.35 รองลงมา คือ 2 รายวิชา และ 4 รายวิชาขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 2.33 เท่าๆกัน และความรู้ความสามารถด้านการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับพอใช้ คิดเป็นร้อยละ 51.16



ตารางที่ 2 ปัจจัยด้านผู้เรียนที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

ข้อ	ปัจจัยด้านผู้เรียน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
เจตคติในการพูดภาษาอังกฤษ				
1	ข้าพเจ้ารู้สึกไม่มั่นใจในภาษาอังกฤษของตัวเอง ขณะที่พูดภาษาอังกฤษในชั้นเรียน	3.70	1.02	มาก
2	ข้าพเจ้าคิดเสมอว่าเพื่อนร่วมชั้น มักจะพูด ภาษาอังกฤษได้ดีกว่าข้าพเจ้า	4.02	0.85	มาก
3	ข้าพเจ้ากลัวว่าเพื่อนร่วมชั้นเรียนจะหัวเราะเยาะ เมื่อข้าพเจ้าพูดภาษาอังกฤษ	3.21	1.00	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้ารู้สึกอึดอัดที่ต้องพูดภาษาอังกฤษต่อหน้า อาจารย์และเพื่อน	3.09	1.20	ปานกลาง
5	ข้าพเจ้ารู้สึกประหม่า เมื่อได้มีโอกาสพบปะพูดคุย กับอาจารย์ชาวต่างชาติ	3.42	0.99	ปานกลาง
6	ข้าพเจ้ารู้สึกตกใจกลัว เมื่อโดนเรียกให้ตอบคำถาม ในชั้นเรียนภาษาอังกฤษ	3.42	0.99	ปานกลาง
7	ยิ่งข้าพเจ้าเตรียมตัวสอบพูดภาษาอังกฤษมาก เท่าไร ข้าพเจ้าจะยิ่งรู้สึกกระวนกระวายมากขึ้น	3.35	1.24	ปานกลาง
8	เมื่อต้องพูดภาษาอังกฤษในชั้นเรียน ข้าพเจ้าจะ รู้สึกว่าความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษของ ตัวเองแย่	3.40	1.12	ปานกลาง
9	ข้าพเจ้าประหม่า เมื่ออาจารย์ถามคำถามที่ข้าพเจ้า ไม่ได้เตรียมตัวมาล่วงหน้า	3.81	1.06	มาก
พฤติกรรมในการพูดภาษาอังกฤษ				
1	ข้าพเจ้ามีอาการตื่นเต้น ตัวสั่นเล็กน้อย เมื่อรู้ตัวว่า จะถูกเรียกชื่อให้พูดในช่วงเรียนภาษาอังกฤษ	3.84	1.08	มาก
2	ข้าพเจ้ามักกระวนกระวายที่ต้องพูดภาษาอังกฤษ โดยไม่ได้เตรียมตัวมาล่วงหน้า	3.93	0.92	มาก
3	เมื่อต้องพูดภาษาอังกฤษต่อหน้าอาจารย์และ เพื่อนๆ ข้าพเจ้าจะมีอาการปากสั่น มือสั่น และมี น้ำเสียงแผ่วเบา	3.37	1.20	ปานกลาง
4	ข้าพเจ้าต้องใช้เวลาในการคิดนาน เมื่อต้องพูด ภาษาอังกฤษ	3.53	1.00	มาก
5	ข้าพเจ้าจะมีการพูดติดๆขัดๆ เมื่อข้าพเจ้าเรียง ประโยคไม่ถูกต้อง	3.91	0.96	มาก



ข้อ	ปัจจัยด้านผู้เรียน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
6	เมื่อข้าพเจ้านึกคำที่จะพูดไม่ออก ข้าพเจ้าจะแสดงอาการทางสีหน้าและคิ้วขมวด	3.47	1.13	ปานกลาง
7	เมื่อข้าพเจ้ามีอาการตื่นเต้น ข้าพเจ้ามักจะลืมในสิ่งที่ตั้งใจจะพูด	3.98	0.90	มาก
	รวมปัจจัยด้านผู้เรียน	3.59	1.04	มาก

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นว่า ปัจจัยด้านผู้เรียนที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษอยู่ในระดับมาก คือ เจตคติในการพูดภาษาอังกฤษ ในประเด็นที่ คิดเสมอว่าเพื่อนร่วมชั้น มักจะพูดภาษาอังกฤษได้ดีกว่า มีค่าเฉลี่ย 4.02 พฤติกรรมในการพูดภาษาอังกฤษ คือ มีอาการตื่นเต้นและมักจะลืมในสิ่งที่ตั้งใจจะพูด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98

ตารางที่ 3 ปัจจัยด้านการเรียนการสอนที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

ข้อ	ปัจจัยด้านการเรียนการสอน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความคิดเห็น
	การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน			
1	ความรู้สึกรู้สึกวิตกกังวลของข้าพเจ้าขึ้นอยู่กับความยากง่ายของกิจกรรมการพูดที่อาจารย์ได้มอบหมาย	3.70	0.85	มาก
2	โดยทั่วไปแล้ว ข้าพเจ้ารู้สึกสบายใจที่จะใช้ภาษาอังกฤษในการกลุ่มมากกว่าอภิปรายรายบุคคล	3.26	0.87	ปานกลาง
3	เมื่ออาจารย์ให้ข้าพเจ้าทำกิจกรรมที่เกี่ยวกับการพูดภาษาอังกฤษ ข้าพเจ้าจะรู้สึกกังวลและสับสนเมื่อทำกิจกรรม	3.21	0.95	ปานกลาง
	พฤติกรรมการสอนของอาจารย์			
1	อาจารย์แก้ไขข้อผิดพลาดทุกอย่าง ในขณะที่นักศึกษา กำลังพูดภาษาอังกฤษ ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกวิตกกังวล	3.21	1.09	ปานกลาง
2	อาจารย์มักจะให้ออกไปพูดในรายวิชาการพูดภาษาอังกฤษ โดยไม่แจ้งล่วงหน้าจึงทำให้ข้าพเจ้าวิตกกังวลเป็นอย่างมาก	3.35	1.08	ปานกลาง
3	อาจารย์สังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาทุกคนที่แสดงออกหน้าชั้นเรียน ในขณะที่นักศึกษากำลังพูดภาษาอังกฤษ	3.70	1.02	มาก
	รวมปัจจัยด้านการเรียนการสอน	3.40	0.98	ปานกลาง



จากตารางที่ 3 พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นว่า ปัจจัยด้านการเรียนการสอนที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษอยู่ในระดับปานกลาง ประเด็นที่ศึกษา คือ ด้านการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและพฤติกรรมการสอนของอาจารย์ ความรู้สึกวิตกกังวลของข้าพเจ้าขึ้นอยู่กับความยากง่ายของกิจกรรมการพูดที่อาจารย์ได้มอบหมาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 และด้านพฤติกรรมการสอนของอาจารย์ คือ อาจารย์สังเกตและจดบันทึกพฤติกรรมของนักศึกษาทุกคนที่แสดงออกหน้าชั้นเรียน ในขณะที่นักศึกษากำลังพูดภาษาอังกฤษ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.7

ตารางที่ 4 ปัจจัยด้านครอบครัวที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

ข้อ	ปัจจัยด้านครอบครัว	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1	ครอบครัวของข้าพเจ้ามักคาดหวังให้ข้าพเจ้าพูดภาษาอังกฤษได้เหมือนเจ้าของภาษา	3.42	1.33	ปานกลาง
2	ครอบครัวของข้าพเจ้ามักตำหนิต่อว่า เมื่อข้าพเจ้าสอบภาษาอังกฤษไม่ผ่าน	2.07	1.11	น้อย
3	เมื่อสมาชิกในครอบครัวของข้าพเจ้ามีการทำกิจกรรมร่วมกัน เช่น ร้องเพลง เล่านิทาน พวกเขา มักไม่สนับสนุนให้ใช้สื่อเป็นภาษาอังกฤษ	1.60	1.06	น้อย
	รวมปัจจัยด้านครอบครัว	2.36	1.17	น้อย

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษามีความคิดเห็นว่า ปัจจัยด้านครอบครัวส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษอยู่ในระดับน้อย ประเด็นที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุด คือ ครอบครัวมักคาดหวังให้นักศึกษาพูดภาษาอังกฤษได้เหมือนเจ้าของภาษา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 รองลงมา คือ หัวข้อครอบครัวของข้าพเจ้ามักตำหนิต่อว่า เมื่อนักศึกษาสอบภาษาอังกฤษไม่ผ่าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.07

ตารางที่ 5 ระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

ข้อ	ระดับความวิตกกังวล	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1	ข้าพเจ้ากลัวผู้อื่นไม่เข้าใจในสิ่งที่ข้าพเจ้าพูด	3.77	0.83	มาก
2	ข้าพเจ้ากังวลว่าจะพูดผิดไวยากรณ์	3.84	1.08	มาก
3	ข้าพเจ้ากังวลเมื่อต้องเป็นผู้เริ่มคุยก่อน	3.53	0.84	มาก
4	ข้าพเจ้าเลี่ยงวงสนทนาที่ต้องใช้ภาษาอังกฤษ	2.60	0.99	ปานกลาง
5	ข้าพเจ้ารู้สึกเขินอาย เมื่อต้องพูดภาษาอังกฤษกับชาวต่างชาติหรือแม้กระทั่งคนไทยด้วยกัน	3.26	1.12	ปานกลาง
6	ข้าพเจ้าวิตกกังวลว่าจะสอบไม่ผ่านรายวิชาการพูดภาษาอังกฤษ	3.60	1.06	มาก



ข้อ	ระดับความวิตกกังวล	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับความคิดเห็น
7	ข้าพเจ้ามักวิตกกังวลว่านักศึกษาคนอื่นพูดภาษาอังกฤษได้ดีกว่าข้าพเจ้า	3.28	1.19	ปานกลาง
8	ข้าพเจ้ารู้สึกอายสำเนียงการพูดภาษาอังกฤษของตนเอง	3.14	1.21	ปานกลาง
9	ข้าพเจ้าเกรงว่าอาจารย์ชาวต่างชาติจะฟังไม่เข้าใจในสิ่งที่ข้าพเจ้าจะสื่อสาร	3.42	1.13	ปานกลาง
10	ข้าพเจ้ากลัวเพื่อนในห้องเรียนหัวเราะเยาะ เมื่อข้าพเจ้าพูดผิด	3.05	1.06	ปานกลาง
11	ข้าพเจ้ารู้สึกอายที่จะอาสาตอบคำถามในชั่วโมงเรียนภาษาอังกฤษ	3.37	1.06	ปานกลาง
12	เมื่ออาจารย์ให้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับการพูด ข้าพเจ้ารู้สึกไม่อยากเข้าชั้นเรียนภาษาอังกฤษ	3.58	1.10	มาก
13	ข้าพเจ้ารู้สึกตระหนก เมื่อข้าพเจ้าต้องพูดภาษาอังกฤษโดยไม่ได้เตรียมตัวมาก่อนล่วงหน้า	3.67	0.98	มาก
14	แม้ว่าข้าพเจ้าเตรียมตัวในการพูดมาอย่างดี แต่ข้าพเจ้ายังรู้สึกวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ	3.49	1.11	ปานกลาง
15	เมื่ออาจารย์ให้ทำกิจกรรมเกี่ยวกับการพูด ข้าพเจ้ารู้สึกไม่อยากเข้าชั้นเรียนภาษาอังกฤษ	2.63	1.36	ปานกลาง
	รวมระดับความวิตกกังวล	3.35	1.07	ปานกลาง

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามีระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษอยู่ในระดับปานกลาง ประเด็นที่นักศึกษาให้ความสำคัญมากที่สุด คือ กังวลว่าจะพูดผิดไวยากรณ์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.84 รองลงมา คือ กลัวผู้อื่นไม่เข้าใจในสิ่งที่พูด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.77 และรู้สึกตระหนก เมื่อต้องพูดภาษาอังกฤษโดยไม่ได้เตรียมตัวมาก่อนล่วงหน้า มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.67

จากแบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง เพื่อศึกษาวิธีคลายความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา โดยแบ่งเป็นประเด็นดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ 1 เมื่อนักศึกษารู้สึกวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ นักศึกษามีวิธีคลายความวิตกกังวลอย่างไร

คนที่ 1 “พยายามตั้งใจ อยู่นิ่งๆ รวบรวมสมาธิ ค่อยๆ นึกคำศัพท์ง่ายๆ ถ้านึกไม่ออกให้เพื่อนหรืออาจารย์แปลเป็นภาษาไทยแล้วก็ตอบเป็นภาษาอังกฤษ”

คนที่ 2 “ผ่อนคลาย ปล่อยวาง ไม่ต้องกังวลว่าจะพูดผิดไวยากรณ์ มีความมั่นใจในตนเองไว้ก่อน ถึงแม้จะพูดได้ไม่เก่งก็ตาม”

คนที่ 3 “พยายามพูดต่อไป ฟังพูดคนเดียวต่อหน้ากระจก”



คนที่ 4 “เขียนสคริปในเรื่องที่ตัวเองจะพูด พยายามตั้งสติก่อนจะพูด เมื่อถึงเวลาพูดจะได้พูดคล่องไม่ออกนอกเรื่อง”

คนที่ 5 “พยายามตั้งสติ หายใจเข้าลึกๆ แล้วค่อยๆ พูด”

ประเด็นที่ 2 วิถีคลายความวิตกกังวลระหว่างด้านจิตใจกับด้านกายภาพ แบบไหนที่นักศึกษาคิดว่าได้ผลกับนักศึกษามากที่สุด เพราะอะไร

คนที่ 1 “วิธีด้านจิตใจ สำหรับเรา เวลาเราปล่อยใจตัวเอง มันรู้สึกสบายใจมากกว่า เพราะว่าเรารู้จักตัวเองดีกว่าคนอื่น”

คนที่ 2 “ใช้ทั้งสองวิธี ขึ้นอยู่กับสถานการณ์นั้นๆ วิธีด้านจิตใจ คือ ให้กำลังใจตัวเอง คิดในแง่บวก จะช่วยให้จิตใจเรารู้สึกดีขึ้น ส่วนวิธีด้านกายภาพ คือ การหายใจเข้า-ออกลึกๆ จะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลายและลดความวิตกกังวลได้ในระดับหนึ่ง”

คนที่ 3 “วิธีด้านกายภาพ เช่น สะบัดมือและเท้า เพราะจะช่วยให้เราหายวิตกกังวลได้เร็วขึ้น”

คนที่ 4 “ใช้ทั้งสองวิธี ตอนซ้อมจะใช้วิธีด้านกายภาพ คือ จะพูดคนเดียวหน้ากระจก สูดลมหายใจลึกๆ แล้วท่องจำบทพูด ตอนพรีเซ็นท์จะใช้วิธีด้านจิตใจ คือ ทำจิตใจให้สงบ พยายามตั้งสติ ขณะพูด”

คนที่ 5 “ใช้ทั้งสองวิธีขึ้นอยู่กับสถานการณ์ว่าควรใช้วิธีใด วิธีด้านกายภาพ การหายใจเข้าลึกๆ ช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย ส่วนวิธีด้านจิตใจ ตั้งสติและให้กำลังใจตัวเอง”

อภิปรายผล

ผลการศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวล ระดับความวิตกกังวล และวิถีคลายความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 หลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผล โดยแบ่งเป็นรายประเด็นดังนี้

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

ปัจจัยด้านผู้เรียน พบว่า มีผลกระทบต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษอยู่ในระดับมาก เนื่องจากผู้เรียนมีความกังวล ประหม่า กระวนกระวาย เกิดจากผู้เรียนไม่พร้อม มีความรู้พื้นฐานไม่เพียงพอ ไม่มีสิ่งแวดล้อมกระตุ้นสิ่งเร้าที่อยากจะทำพูดภาษาอังกฤษ และผู้เรียนไม่ได้อยู่ในสภาวะแวดล้อมที่ใช้ภาษาอังกฤษ ปัจจัยด้านการเรียนการสอน อยู่ในระดับปานกลาง เกิดจาก บุคลิกภาพการสอนของอาจารย์และสื่อที่ใช้ในการเรียนการสอนเป็นสิ่งเร้าที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการแสดงออกทางการพูดภาษาอังกฤษภายในชั้นเรียน ปัจจัยด้านครอบครัว มักคาดหวังว่านักศึกษาที่เรียนสาขาวิชาภาษาอังกฤษต้องพูดได้เหมือนเจ้าของภาษา เนื่องจาก ครอบครัวได้รับอิทธิพลจากคนรอบข้าง เครือญาติ เพื่อนฝูง ที่มีความสามารถพูดภาษาอังกฤษได้เหมือนเจ้าของภาษา จึงเกิดความคาดหวังว่าลูกของตนเองเรียนภาษาอังกฤษควรพูดได้เหมือนกัน สรุปผลเฉลี่ยด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับการศึกษาของ เมธา หมื่นประเสริฐ (2551 อ้างถึงใน ปิยนุช อุดมเกียรติสกุล, 2559: 866) กล่าวว่า ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ สาเหตุส่วนใหญ่มาจากปัจจัยส่วนตัวด้านผู้เรียนเป็นหลัก ปัจจัยด้านครอบครัวที่คาดหวังว่านักศึกษาที่เรียนสาขาภาษาอังกฤษจะต้องพูดได้เหมือนเจ้าของภาษา และเป็นปัจจัยทางกิจกรรมการเรียนการสอนภาษาอังกฤษภายในชั้นเรียน โดยวัดจากกิจกรรมการสอนทุกรูปแบบภายในชั้นเรียน



2. ระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

ระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาภาษาอังกฤษ พบว่า นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษอยู่ในระดับมาก หลายด้าน เช่น นักศึกษากังวลว่าจะพูดผิดไวยากรณ์หรือนักศึกษากลัวผู้อื่นไม่เข้าใจในสิ่งที่ตนเองพูด เป็นต้น ความวิตกกังวลเป็นเรื่องปกติที่พบเห็นได้ในมนุษย์ แต่ละคนต่างมีระดับความวิตกกังวลมากน้อยไม่เท่ากัน ยิ่งนักศึกษามีระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับมาก ส่งผลให้นักศึกษารู้สึกว่าทักษะการพูดภาษาอังกฤษเป็นเรื่องยาก ทำให้นักศึกษาประหม่า ไม่มั่นใจในตัวเอง อาการเหล่านี้ ทำให้นักศึกษามีความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ สรุประดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เช่นเดียวกับงานวิจัยของเจนจิรา ชัยปาน และคณะ (2556) พบว่า ผลการวิจัยระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้ นักศึกษามีระดับความวิตกกังวลหากสอบไม่ผ่านรายวิชาการพูดภาษาอังกฤษอยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ นักศึกษาจะตื่นเต้นหากต้องพูดภาษาอังกฤษ โดยไม่ได้เตรียมตัวล่วงหน้า นอกจากนี้ พบว่า นักศึกษามีระดับความวิตกกังวลระดับปานกลาง เมื่อรู้ว่าเป็นตัวเอง ไม่เข้าใจในสิ่งที่อาจารย์กำลังพูด

3. วิธีคลายความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ

วิธีคลายความวิตกกังวลที่นักศึกษาใช้ ได้แก่ วิธีคลายความวิตกกังวลด้านจิตใจ คือ ตั้งสติ รวบรวมสมาธิก่อนพูด คิดบวก ให้กำลังใจตัวเองหรือให้เพื่อนๆ ช่วยให้กำลังใจ วิธีคลายความวิตกกังวลด้านกายภาพ คือ การหายใจ เข้า-ออก ลึกๆ สบัดมือและเท้า วิธีคลายความวิตกกังวลใช้ควบคู่กันทั้งสองแบบพร้อมๆ กัน คือ ตั้งสติและสูดลมหายใจลึกๆ ควบคู่กันขณะพูดภาษาอังกฤษ วิธีดังกล่าวสามารถช่วยให้นักศึกษาลดความวิตกกังวลได้ในระดับหนึ่ง ส่งผลให้นักศึกษาผ่อนคลาย และสามารถพูดภาษาอังกฤษได้ดีมากยิ่งขึ้น ทำนองเดียวกันกับงานวิจัยของ พนิดา ตาสี (2552: บทคัดย่อ) พบว่า ใช้วิธีการที่คล้ายกันเพื่อลดความวิตกกังวลในการพูด ได้แก่ วิธีการที่ใช้ในการลดความกังวลด้านจิตใจ และวิธีการที่ใช้ในการลดความกังวลด้านกายภาพ นอกจากนี้ ทนัญชัย เยี่ยมสวัสดิ์ (2559: 1) ได้กล่าวเสริมอีกว่า กลวิธีในการจัดการกับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในห้องเรียนโดยการสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้มีลักษณะเป็นมิตรและมีความผ่อนคลาย การให้ผู้เรียนทำงานร่วมกันเป็นคู่หรือทำงานเป็นกลุ่มเล็กๆ ตลอดจนการจัดการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อผู้เรียน จากงานวิจัยที่กล่าวมาข้างต้น เห็นได้ว่า นักศึกษามีกลวิธีคลายความวิตกกังวลเป็นของตนเอง และสามารถช่วยให้นักศึกษาลดความวิตกกังวลนั้นได้ ทำให้นักศึกษามีความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษอยู่ในระดับปานกลาง

สรุป

ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ เกิดจากปัจจัยด้านผู้เรียนเป็นหลัก รองลงมา คือ ปัจจัยด้านการเรียนการสอน และปัจจัยด้านครอบครัว นักศึกษามีระดับความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง นอกจากนี้ วิธีที่นักศึกษาลดความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษ ได้แก่ วิธีคลายความวิตกกังวลในการพูดด้านจิตใจและด้านกายภาพ ระดับความรู้ในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษา โดยรวมอยู่ในระดับพอใช้ ผลงานวิจัยครั้งนี้ สามารถนำผลที่ได้มาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษา หรือเพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาการพูดภาษาอังกฤษ เพื่อช่วยส่งผลให้นักศึกษาประสบความสำเร็จในการพูดและนำไปประยุกต์ใช้ได้



ชีวิตประจำวันและการทำงาน ตลอดจนพัฒนาทางด้านการจัดการเรียนการสอนภาษาอังกฤษให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- เจนจิรา ชัยปาน, ทรายขวัญ พรหมแก้ว และสิทธิ ศรีนาค. (2556). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษา หลักสูตรสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากลชั้นปีที่ 4. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.
- ทนต์ชัย เยี่ยมสวัสดิ์. (2559). ความวิตกกังวลในการเรียนภาษาอังกฤษ: องค์ประกอบ ผลกระทบ และแนวทางการแก้ปัญหา. วารสารสุทธิปริทัศน์, 2559(30), 1.
- ธีราภรณ์ กิจจาร์กษ์. (2553). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาวิชาภาษาอังกฤษ คณะครุศาสตร์. มหาวิทยาลัยราชภัฏในเขตกรุงเทพมหานคร.
- ปิยนุช อุดมเกียรติสกุล. (2559). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษา ระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเอกชน จังหวัดปทุมธานี. การประชุมวิชาการและเสนอผลงานวิจัยระดับชาติ ครั้งที่ 3 ก้าวสู่ทศวรรษที่ 2. บุรณาการวิจัย ใช้องค์ความรู้ สู่ความยั่งยืน. (886). นครราชสีมา: วิทยาลัยนครราชสีมา.
- พนิดา ตาสี. (2552). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความวิตกกังวลในการพูดภาษาอังกฤษของนักศึกษาเอกภาษาอังกฤษ. มหาวิทยาลัยราชภัฏเทคโนโลยีสุรนารี.