ผลของการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม ที่มีต่อความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

เกศิณี บำรุงไทย
กัญญา ธัญมันตา

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบผลประโยชน์สถาบันประจำปีงบประมาณ 2551
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

The Effect of an English Camping Program Based on Cognitive Behavioral Theory on Students' Self-efficacy in Using the Language for Communication

GAYSINEE BUMROONGTHAI

KANYA THANYMANTA

This research is funded by Rajamangala University of Technology Phra Nakhon,

Fiscal year 2008

ชื่อเรื่อง : ผลของการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

ผู้วิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกศิณี บำรุงไทย
รองศาสตราจารย์กัญญา ธัญมันตา

พ.ศ. : 2552

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลองมีจุดประสงค์ เพื่อการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญา พฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาใหม่ระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2552 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวนทั้งสิ้น 118 คน นำมาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มโดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย กลุ่มทดลองที่ 1 ได้แก่ กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม กลุ่มทดลองที่ 2 ได้แก่กลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมและการพัฒนาความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร และกลุ่มควบคุม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถาม แบบประเมินตนเองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และการประเมินก่อน-หลัง การเข้าร่วมกิจกรรม (before and after reviews) สถิติที่ใช้ คือ ค่าร้อยละ และค่า t-test

ผลของการวิจัยมีดังต่อไปนี้

1. ระดับความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารหลังการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญหาพฤติกรรม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่ไม่แตกต่างกับการติดตามผล

2. ระดับความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารหลังการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม สูงกว่ากลุ่มทดลองหลังการได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสารเกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม และการพัฒนาความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ระดับความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร หลังการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ เพื่อการสื่อสารตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม สูงกว่าของกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพชี้ให้เห็นพัฒนาการของระดับความเชื่อมั่นในความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

Title : The Effect of an English Camping Program Based on Cognitive Behavior Theory on Students' Self-efficacy in Using the Language for Communication.

Researcher : Assistant Professor Gaysinee Bumroongthai
Associate Professor Kanya Thanymanta

Year : 2009

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effect of an English camping program based on Cognitive Behavioral Theory on students' self-efficacy in using the language for communication. The population of the study, 118 first-year students of the faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Phra Nakhon in the academic year 2009, were divided by using simple random sampling into 3 groups: experimental group 1 whose members were assigned to participate in the English camping program based on Cognitive Behavioral Theory; experimental group 2 of which the members were given the information on Cognitive Behavioral Theory and how to develop self-efficacy in using English for communication to read ; and the control group. The instruments used were a questionnaire, a self-assessment questionnaire on self-efficacy developed by the researchers ,and Before & After reviews. The statistics used were percentage and t-test.

The results were as follows:

1. The level of self-efficacy in using English for communication after the group's participation in the English camping program based on Cognitive Behavioral Theory was significantly higher at the level of 0.05 which was not significantly different at the follow – up.

2. The self-efficacy level after participation in the English camping program was significantly higher at the level of 0.05 than that of the experimental group 2 after being assigned to read .

3. The level of self-efficacy after participation in the program was statistically higher than that of the control group at the level of 0.05.

4. The qualitative data collected from the group participating in the program indicated an improvement in the level of self-efficacy in using English for communication.

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครผู้ให้การสนับสนุนงานวิจัยนี้ด้วยเงินจากงบประมาณกลางสถาบันประจำปีงบประมาณ 2551 ผู้วิจัยหวังว่าความรู้ที่เกิดขึ้นครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการผลิตนักศึกษาของมหาวิทยาลัย เพื่อให้เป็นบุคลากรที่มีศักยภาพในเชิงวิชาการ คุณธรรม ดำรงชีวิตประจำวันและในโลกอาชีพได้อย่างมีความสุข มีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน และพร้อมที่จะไขว่คว้าหาความรู้ เพื่อการเรียนรู้ด้วยตนเองอย่างยั่งยืน สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ รศ. ปรางค์สุทิพย์ ทรงวุฒิศีล อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง อาจารย์อัจฉรา เปรมเปรื่องเวส อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏวลัยลงกรณ์ และอาจารย์จุไรรัตน์ แสงบุญนำ อดีตอาจารย์ผู้สอนภาษาอังกฤษและผู้อำนวยการกองการสัมพันธ์ต่างประเทศ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งผู้ตรวจราชการระดับ10 กระทรวงศึกษาธิการที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ ให้คำปรึกษา แนะนำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องแบบสอบถามและแบบประเมินที่ใช้เป็นเครื่องมือในการทำวิจัยจนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

เกศิณี บำรุงไทย

กันยายน 2552

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญตาราง	
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมุติฐานของการวิจัย	4
ขอบเขตของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	6
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมและสารสนเทศที่เกี่ยวข้อง	
ค่ายภาษาอังกฤษ	8
กิจกรรมในค่ายภาษาอังกฤษ	9
ทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม	13
การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self-efficacy perception)	18
ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับงานวิจัยด้านการศึกษา	29
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	35
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	36
การเก็บรวบรวมข้อมูล	38
การวิเคราะห์ข้อมูล	39

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ผลของการวิเคราะห์ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	42
ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม	47
ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารก่อนและหลังได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม	48
ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง	49
ผลของการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2	50
ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม	51
ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังเข้าร่วมกิจกรรมและติดตามผล	52
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ	53
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัยตามสมมุติฐาน	59
การอภิปรายผล	59
ข้อเสนอแนะ	61
บรรณานุกรม	63
ภาคผนวก	70

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	42
2	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ	47
3	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม	48
4	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง	49
5	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2	50
6	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม	51
7	ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษและการติดตามผล	52

บทที่ 1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่มีความสำคัญมากในยุคโลกาภิวัฒน์ เป็นภาษาที่ใช้ในการสื่อสารระดับสากล สำหรับประชากรโลก ภาษาอังกฤษนับว่าเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเราซึ่งต้องใช้ทั้งในการสื่อสาร การศึกษาหาความรู้ การประกอบอาชีพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานด้านการบริการ ธุรกิจโรงแรม การท่องเที่ยว ดังนั้นแม้ประเทศไทยจะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ภาษาอังกฤษเป็นเพียงภาษาต่างประเทศ ภาษาอังกฤษก็ยังเป็นกุญแจจะไขสู่ความสำเร็จทั้งในด้านการศึกษา และการประกอบอาชีพ ภาษาอังกฤษจึงนับเป็นภาษาที่จำเป็นอย่างยิ่ง

หลักสูตรการเรียนการสอนภาษาอังกฤษของประเทศไทย จัดให้มีการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษา ซึ่งนับเวลาการเรียนภาษาอังกฤษของเด็กไทย ตั้งแต่ระดับดังกล่าวจนถึงเข้าเรียนระดับมหาวิทยาลัยนับเป็นเวลากว่า 10 ปี แต่เด็กไทยก็มีปัญหาอย่างมากในการสื่อสารภาษาอังกฤษ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศศิลักษณ์ เกตุจรุง (2543) และแสงบุญ (Saengboon, 2002) ที่พบสาเหตุว่ามาจากการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในประเทศไทย มุ่งเน้นรูปแบบของภาษาอังกฤษ โดยขาดการฝึกฝนการใช้ภาษาที่เรียนมา ผู้สอนส่วนใหญ่ยังใช้ภาษาไทยในชั้นเรียนเกือบตลอดเวลา ทำให้เด็กไทยขาดประสบการณ์ในการใช้ภาษาอังกฤษ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์จริง ซึ่งหาได้ยากอยู่แล้วในชีวิตประจำวัน เนื่องจากสภาพความเป็นจริงของการใช้ภาษาอังกฤษในประเทศไทยไม่เหมือนกับประเทศเพื่อนบ้านบางประเทศ เช่น มาเลเซีย สิงคโปร์ ซึ่งมีหลายชนชาติ เชื้อชาติ อยู่รวมกัน จึงใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษากลางในการสื่อสาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งใช้เป็นภาษาทางการ (official language) ดังนั้นประชากรในประเทศเหล่านี้จึงมีความจำเป็นแรงจูงใจ โอกาส และสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ ฝึกทักษะในการสื่อสารโดยใช้ภาษาอังกฤษมากกว่าเด็กไทย ซึ่งเรียนในระบบโรงเรียน ที่ไม่ใช่หลักสูตรแบบสองภาษา (bi-lingual program) หลักสูตรนานาชาติ (international program) หรือหลักสูตรภาคภาษาอังกฤษ (English program) แม้กระทั่งในการศึกษาระดับปริญญาตรีหากไม่ใช่สาขาวิชาที่เกี่ยวกับภาษาก็จะบังคับเรียนภาษาอังกฤษเพียง 12 หน่วยกิตเท่านั้น ซึ่งหลักสูตรรายวิชาก็จะเน้นภาษาอังกฤษเพื่อการศึกษา (English for Academic Purpose) โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะการอ่าน เพื่อหาความรู้จากสื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เขียนเป็นภาษาอังกฤษ แสงบุญ (Saengboon, 2002: 4) เมื่อเปรียบเทียบกันแล้ว จึงทำให้นักศึกษาไทยยังเป็นรองประเทศเพื่อนบ้านอยู่มากโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการ

สื่อสาร (ฟัง - พูด) ซึ่งเป็นการจำกัดโอกาสการเรียนรู้ การแข่งขันด้านตลาดงาน และกระทบถึงเศรษฐกิจ ความเจริญของชาติในที่สุด

จากประสบการณ์ของผู้วิจัยเองพบว่า ปัญหาใหญ่ที่สุดอยู่ที่ตัวของผู้เรียนเอง คือไม่กล้า ไม่มั่นใจที่จะใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องปัญหาการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในประเทศไทยตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา นักศึกษาไทยมีความเชื่อว่าตนเองไม่มีความสามารถพอที่จะใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับชาวต่างชาติ เมื่อถามเหตุผล หลายคนบอกว่ารู้สึกตื่นเต้น กลัวพูดผิด กลัวคนฟังไม่รู้เรื่อง กลัวไม่เข้าใจสิ่งที่คนต่างชาติพูด ไม่รู้จะพูดว่าอะไร ไม่รู้ศัพท์ เป็นต้น ผู้วิจัยเชื่อว่านักศึกษามีความรู้พื้นฐานเพียงพอที่จะสื่อสารได้ แต่มีความคิดหรือความเชื่อผิด ๆ ที่กลัวการพูดผิด และอายไม่กล้าพูดอันเป็นเหตุทำให้เกิดความไม่เชื่อมั่นในความสามารถในการสื่อสารภาษาอังกฤษโดยเฉพาะอย่างยิ่งฟัง - พูด ทำให้เป็นอุปสรรคมากทั้งต่อการเรียนการสอน และการนำไปประยุกต์ใช้ในการสถานการณ์จริงในปัจจุบัน และอนาคต รวมทั้งการพัฒนาทางด้านภาษา

ตามทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมเชื่อว่า ความคิดกลัว อาย ขาดความเชื่อมั่น ถ้าไม่ถูกปรับเปลี่ยนแนวคิด และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา ในที่นี้คือ การไม่กล้าสื่อสารภาษาอังกฤษก็จะยังคงอยู่ต่อไป ไมเช่น บอม (Micheinbaum) นักทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมได้เน้นอย่างชัดเจนว่าสิ่งที่มีอิทธิพลเหนือพฤติกรรมของมนุษย์คือ ความนึกคิด ความรู้สึก สภาพทางสรีระวิทยา และผลที่เกิดจากการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ กล่าวอย่างง่าย ๆ คือ พฤติกรรมมนุษย์มิได้เป็นเพียงแค่สิ่งที่ตอบสนองจากตัวกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังมีตัวแปรเข้ามาประกอบก่อนตอบสนองมากมาย เช่น ความคิด ความรู้สึก เป็นต้น นอกจากนี้ เขายังกล่าวว่าความเชื่อที่นอกเหนือจากเหตุผลแล้ว คนเรายังมองโลกได้หลายแง่มุม หรือความเป็นจริงอาจมีได้หลากหลายการตระหนัก และปรับเปลี่ยนความเชื่อจะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยน จากแนวคิดความเชื่อของนักศึกษาที่ไม่มีเหตุผล เช่น กลัว อาย คิดว่า เชื่อว่า ต้องพูดไม่ได้ ต้องพูดผิด ไม่สามารถฟัง - พูดภาษาอังกฤษให้ผู้อื่นเข้าใจได้ เป็นสาเหตุของการไม่กล้าสื่อสารภาษาอังกฤษ และถ้าไม่เปลี่ยนวิธีคิดความรู้สึกเหล่านี้ จะแก้ไขปัญหานี้ได้ยากมาก

อัลเบิร์ต แบนดูร่า (Albert Bandura) นักจิตวิทยากลุ่มปัญญาพฤติกรรม (cognitive Behavioral Theory) ได้กล่าวถึงความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (self - efficacy) ว่าการจะจัดการกับปัญหา หรือแก้ปัญหาใดปัญหาหนึ่ง นอกจากต้องมีแรงจูงใจที่อยากแก้แล้ว ตนเองจำต้องมั่นใจด้วยว่าเรามีความสามารถ มีศักยภาพที่จะทำพฤติกรรมนั้น ๆ หรือแก้ปัญหานั้นได้ด้วย เช่น แม้เราจะอยากพูดภาษาอังกฤษในการสื่อสารกับคนต่างชาติได้มากเท่าใดก็ตาม แต่ตราบใดที่เรายังไม่มั่นใจว่าเราทำได้ ก็อย่าหวังว่าเราจะสื่อสารได้ เริ่มต้นเราก็สั่งตนเองเสียแล้วว่าทำไม่ได้

แบนดูร่า เสนอปัจจัยที่จะส่งผลต่อความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (self - efficacy) ไว้ 4 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้นำมาประยุกต์เป็นแนวทางในการกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ดังนี้

1. ประสบการณ์ตรงที่ประสบความสำเร็จ ในที่นี้ คือ การฝึกให้ได้มีประสบการณ์การพูดสื่อสารภาษาอังกฤษกับคนต่างชาติ และมีความรู้สึกว่าสามารถทำได้ไม่น่ากลัวอย่างที่คิด

2. การเรียนรู้จากผู้อื่น (การใช้ตัวแบบ) กลัวอาย รู้สึกขาดความเชื่อมั่น เป็นสิ่งธรรมดาที่อาจเกิดขึ้นในคนอายุรุ่นราวคราวเดียวกัน การนำเสนอเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่ในกลุ่มเคยประสบมาจะช่วยทำให้เกิดการเรียนรู้ ที่จะทำให้เรากล้าแสดงออกมากขึ้นการ กลัวผิด กลัวอายจะน้อยลง และมีวิธีคิดหลายแง่มุมมากขึ้นในด้านกิจกรรมภาษาอังกฤษ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็สามารถใช้เพื่อนในกลุ่ม วิทยากร หรือผู้ช่วยวิทยากร เป็นตัวแบบเป็นการเรียนรู้จากผู้อื่นทำให้การดำเนินกิจกรรมได้ประสบความสำเร็จเช่นเดียวกัน ซึ่งจะนำไปสู่ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่อการสื่อสารภาษาอังกฤษ

3. คำพูดชักจูง ที่ทำให้แต่ละคนเข้าใจที่มาของความกลัว ความคิดว่าตนเองไม่มีความสามารถนั้นต้องถูกขจัดออกไป โดยเกิดความเชื่อใหม่ว่าความเชื่อเหล่านั้นไม่มีเหตุผลและความคิดต่อปัญหาการไม่กล้าสื่อสารเพราะอาย กลัว พูดผิด นั้น เป็นความเชื่อที่ผิด จริง ๆ แล้ว ขบวนการกลุ่มจะช่วยชักจูงให้ตระหนักว่ายังมีอีกหลายมุมมอง แทนที่จะคิดแต่มุมมองเดียวต่อปัญหาการสื่อสารภาษาอังกฤษ เช่น บอกตนเองว่าเราสื่อได้ เราทำได้ นอกจากนั้นคำพูดชมเชยชักจูง ให้กำลังใจจากเพื่อน และวิทยากรในระหว่างทำกิจกรรม ก็ยังเป็นตัวช่วยส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

4. สิ่งเร้าทางกายภาพ และทางจิตวิทยา การจะเชื่อในความสามารถของตนเมื่อเผชิญปัญหา (ที่กลัว ตื่นตระหนก เมื่อต้องสื่อสารภาษาอังกฤษเมื่อพบคนต่างชาติ) นั้น ขั้นแรกต้องสงบสติ (ควรฝึกสมาธิให้เคยชิน เมื่อเผชิญปัญหา จงตั้งสติ สงบได้โดยเร็ว) นอกจากนั้นการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษเป็นการจัดกิจกรรมนอกห้องเรียน กิจกรรมทั้งหมดเน้นความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพื่อลดความเครียด สภาวะทางอารมณ์ และจิตใจ ความกังวลใจ เมื่ออารมณ์สงบมีสติ ความรู้สึกว่าเรามีความสามารถ และจะทำให้ทำสำเร็จก็จะเกิดขึ้น ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจที่ทำให้ความเชื่อมั่นในการเผชิญปัญหาครั้งต่อไปเพิ่มขึ้น

ผู้วิจัยจึงทดลองจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษโดยยึดแนวความคิดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมดังกล่าวขึ้นเพื่อปรับเปลี่ยนวิธีคิด อารมณ์ ที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีเหตุผล และส่งผลให้เกิดปัญหาพฤติกรรมตามมา โดยเปลี่ยนแปลงความคิด ความเชื่อผิด ๆ เหล่านั้นมาสู่ความคิด ความเชื่อที่หลากหลายมุมมองขึ้น และนักศึกษาจะได้รับการฝึกให้ขจัดความคิด ความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลนั้นออกไป ฝึกอารมณ์ให้มั่นคง เรียนรู้ที่จะควบคุมพฤติกรรมที่มักเกิดโดยอัตโนมัติไม่ให้เกิดขึ้นทันที

ตามความเชื่อดั้งเดิม รวมทั้งได้รับประสบการณ์จริงในการสื่อสารกับชาวต่างชาติโดยผ่านกิจกรรมการใช้ภาษาที่สนับสนุน ไม่เครียด เป็นกันเอง ไม่เกินความสามารถของนักศึกษา เพื่อยืนยันว่าเขามีความสามารถทำได้ และสั่งได้

อย่างที่แบนดูร่า (อ้างถึงใน Mathews, p.1) ได้กล่าวไว้ว่าระดับของแรงจูงใจ สภาวะด้านจิตใจ และการกระทำของมนุษย์เป็นผลมาจากความเชื่อมากกว่าสิ่งที่เขามี เขาเป็นจริง ๆ ("People's level of motivation, affective states, and actions are based more on what they believe than on that is objectively true") การจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษดังกล่าวนอกจากจะเป็นการปรับเปลี่ยนวิธีคิดเพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารที่เพิ่มขึ้นแล้ว ยังเป็นการช่วยให้นักศึกษามีความคิด ทัศนคติที่ดีต่อการสื่อสารภาษาอังกฤษ เพราะเมื่อมีความเชื่อว่าตนเองทำได้ มีประสบการณ์จริงพิสูจน์แล้วว่าเขาสามารถทำได้ จะมีผลให้เกิดแรงจูงใจที่จะเรียนรู้ภาษาอังกฤษ สนใจหาความรู้ศึกษาด้วยตนเอง ไขว่คว้าหาโอกาสที่จะได้ฝึกใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารมากขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้ยิ่งมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพิ่มขึ้น สิ่งเหล่านี้จะเกิดเป็นวัฏจักร นำไปสู่การเรียนรู้ภาษาอังกฤษด้วยตนเองอย่างยั่งยืนตลอดชีวิตต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อทราบผลของการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญา พฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

2. เพื่อให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษมีความเชื่อมั่น มีความคิด และทัศนคติที่ดีต่อการใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารเพิ่มขึ้น

สมมติฐานของการวิจัย

1. กลุ่มทดลองที่ 1 จะมีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

2. กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารก่อนและหลัง (pre & post - tests) ไม่แตกต่างกัน

3. คะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

4. คะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม และคะแนนติดตามผลไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ใช้ประชากรทั้งหมด 118 คน ซึ่งเป็นนักศึกษาใหม่ระดับปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทุกสาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาการท่องเที่ยว การโรงแรม และภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล โดยจะถูกนำมาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม โดยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) ดังนี้ คือ

กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 1 จำนวน 40 คน

กลุ่มทดลองกลุ่มที่ 2 จำนวน 39 คน

กลุ่มควบคุม จำนวน 39 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ค่ายภาษาอังกฤษ หมายถึง ค่ายกลางวัน แบบเช้าไปเย็นกลับ เริ่มตั้งแต่ 8.30 - 16.00 น. เวลาทั้งสิ้น 2 วัน หรือ 16 ชั่วโมง (ไม่รวมพักรับประทานอาหารว่างและอาหารกลางวัน) เป็นค่ายแบบบูรณาการ ใช้กิจกรรมทั้งด้านจิตวิทยา และภาษาอังกฤษ จุดประสงค์หลักเพื่อปรับเปลี่ยนการรู้คิด และพัฒนาความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เน้นการฝึกทักษะภาษาอังกฤษโดยตรง

2. กิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้นในค่ายภาษาอังกฤษ ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมทางด้านจิตวิทยา และกิจกรรมภาษาอังกฤษที่ยึดแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมที่มีผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา และวิทยากรเจ้าของภาษา และผู้ช่วยวิทยากร เป็นผู้ดำเนินกิจกรรมและช่วยเหลือระหว่างทำกิจกรรม เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ (กลุ่มทดลองที่ 1) ตามแผนการจัดกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้น ละเลิกความเชื่อผิด ๆ ปรับเปลี่ยนการรู้คิด ทำให้เกิดความกล้า และเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับชาวต่างชาติ

3. การใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร หมายถึง การใช้ภาษาอังกฤษในสถานการณ์จริงหรือเสมือนจริงในชีวิตประจำวัน โดยเน้นทักษะการฟัง – พูด

4. ทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม หมายถึง ขบวนการปรับเปลี่ยนแนวคิด และพฤติกรรม ซึ่งเป็นแนวคิดที่ผสมผสานระหว่างกลุ่มพฤติกรรมนิยม (behavior) และกลุ่มความรู้ความเข้าใจ (cognitive) โดยมีความเชื่อว่าอิทธิพลเหนือพฤติกรรมของมนุษย์ คือความนึกคิด ความรู้สึก สภาพทางสรีระวิทยา และบุคคลจะพัฒนาได้อย่างเต็มที่เมื่อเขาสามารถกำหนด ควบคุมพฤติกรรมของเขาได้เอง โดยมีขั้นตอนดังนี้

4.1. การสำรวจตน (self observation) ความคิด ความรู้สึกของตนเองต่อพฤติกรรมเป็นปัญหา ซึ่งได้แก่ การไม่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

4.2. การตระหนักรู้และฝึกความคิด ความเชื่อที่มีเหตุผลและหลากหลายมุมมองต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหา (problematic behavior) นั้น

4.3. การได้ฝึกให้พบสถานการณ์จริง (desensitization) และฝึกควบคุมสภาพทางสรีระ ซึ่งมีผลทำให้เกิดความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น กล้าสื่อสาร สามารถควบคุมพฤติกรรมตนเองได้ (self - control)

4.4. ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นปัญหาได้ (change of behavior) เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (self - efficacy) ในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (ฟัง – พูด)

5. ความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (self - efficacy in using English for communication) หมายถึง ความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถพอที่จะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งได้สำเร็จในที่นี้ คือ สามารถที่จะใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (ฟัง–พูด) ได้ ซึ่งได้จากการวัดประเมินการรับรู้ความสามารถแห่งตนตามทฤษฎีของแบนดูร่า (Bandura, 1977)

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบผลของการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

2. นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม มีความเชื่อมั่น มีความคิด และทัศนคติที่ดีต่อการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ซึ่งจะมีผลต่อการเรียนรู้ภาษาอังกฤษตลอดชีวิตด้วยตนเองต่อไป

3. ได้รูปแบบการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ เพื่อนำไปใช้เตรียมความพร้อมให้นักศึกษาใหม่รุ่นต่อ ๆ ไปของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เพื่อให้การเรียน การสอนภาษาอังกฤษมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

บทที่ 2
การทบทวนวรรณกรรมและสารสนเทศที่เกี่ยวข้อง

1. ค่ายภาษาอังกฤษ (English camp)

ศิริยา คนิวรานนท์ (2541: 10) ได้ให้ความหมายของค่ายภาษาอังกฤษว่าค่ายภาษาอังกฤษหมายถึง ค่ายที่มีการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ภาษาอังกฤษ และการใช้ชีวิตร่วมกันเป็นกลุ่มในการฝึกภาษานอกห้องเรียน โดยมีการอบรมหรือผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ดำเนินกิจกรรม และคอยให้ความช่วยเหลือขณะร่วมกิจกรรม ทั้งนี้เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาสื่อสารของผู้เรียน โดยกิจกรรมจะเน้นให้ผู้เรียนได้ใช้ภาษาในบรรยากาศที่สนุกสนานนอกห้องเรียน

สรุปว่า ค่ายภาษาอังกฤษตามความหมายของศิริยา คนิวรานนท์ คือ ค่ายที่เน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกประสบการณ์ตรงทางการใช้ภาษา โดยผ่านการทำกิจกรรมทางภาษาที่สนุกสนานและผ่อนคลายนอกห้องเรียน โดยมีครูหรือผู้เชี่ยวชาญให้ความช่วยเหลือในขณะที่ทำกิจกรรม

จุดมุ่งหมายในการจัดค่ายภาษาอังกฤษ

จากเสวก: การจัดค่ายภาษาอังกฤษ (Trang 1 KM, 2006) สรุปได้ว่าจุดประสงค์สำคัญในการจัดกิจกรรมในค่ายภาษาอังกฤษ มีดังต่อไปนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ตรงจากการสื่อสารกับเจ้าของภาษา มีการเรียนรู้จากการสังเกต สำรวจข้อมูล เรียนรู้จากแหล่งเรียนรู้จากสภาพจริง

2. เพื่อส่งเสริมการเรียนภาษาอังกฤษที่ท้าทาย สนุก น่าสนใจ แปลกใหม่ และทำให้ผู้เรียนได้ตระหนักถึงความสำคัญของการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนากระบวนการคิด ได้แก่ การคิดวิเคราะห์ วิพากษ์ วิจารณ์ การคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และความสามารถในการตัดสินใจ

4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนากระบวนการหาความรู้ และกระบวนการทางภาษาโดยผ่านการทำกิจกรรมหลากหลายอย่างเป็นอิสระ โดยอยู่บนพื้นฐานของหลักการ และแนวความคิดหลักการทางการเรียนรู้ภาษา

5. เพื่อส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะในการสื่อสาร มีปฏิสัมพันธ์ที่ดี และทำงานกับผู้อื่นได้อย่างสร้างสรรค์ และมีความสุข

6. เพื่อส่งเสริมความเป็นผู้นำ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความมีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ มีคุณธรรม และจริยธรรมในการปฏิบัติต่อสังคม

รัตนาภรณ์ โพธิ์ทอง (2544: 20) ได้เสนอจุดมุ่งหมายในการจัดค่ายภาษาอังกฤษ ดังนี้

1. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการใช้ภาษาอังกฤษในสถานการณ์จริง

2. เพื่อให้ผู้เรียนได้มีความคล่องแคล่วทางภาษา

3. เพื่อสร้างความสนุกสนานพร้อมกับการเรียนภาษา โดยใช้กิจกรรม หรือเกมทางภาษาให้แก่ผู้เรียน

4. เพื่อให้ผู้เรียนได้ฝึกการทำงาน และการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

5. เพื่อให้ผู้เรียนได้รับการเปลี่ยนบรรยากาศในการเรียนรู้ จากการเรียนในห้องเรียน เป็นการเรียนนอกห้องเรียน

สรุปได้ว่าจุดมุ่งหมายในการจัดค่ายภาษาอังกฤษนอกจากให้โอกาสผู้เรียนได้ใช้ภาษาในสถานการณ์จริงนอกห้องเรียน โดยผ่านการทำกิจกรรมที่สนุกสนาน ช่วยให้ผู้เรียนได้ใช้ภาษาอย่างคล่องแคล่วโดยไม่รู้ตัว ผู้เรียนยังได้ฝึกการใช้ชีวิต และการทำงานร่วมกับผู้อื่นด้วย

จากสรุปจุดประสงค์ในการจัดค่ายภาษาอังกฤษข้างต้น ค่ายภาษาอังกฤษจึงจัดขึ้นได้หลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการจัด อาจจะเป็นค่ายแบบบูรณาการ เช่น ค่ายเรียนรู้จากธรรมชาติ ค่ายสิ่งแวดล้อม หรือการจัดค่ายภาษาอังกฤษเพื่อฝึกทักษะในการใช้ภาษาเป็นการจัดให้มีการแบ่งฐานปฏิบัติการฝึกการเรียนรู้ผ่านการทำกิจกรรมแบ่ง เป็นฐานการฟัง พูด อ่าน เขียน โดยมีเจ้าของภาษา และผู้ช่วยประจำฐานต่าง ๆ เป็นต้น

ประเภทของค่ายภาษาอังกฤษ

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ (2540: 16) ได้แบ่งประเภทของค่ายออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. ค่ายกลางวัน หมายถึง ค่ายที่อยู่เฉพาะในเวลากลางวัน เหมาะสำหรับชาวค่ายที่ไม่สะดวกในการพักแรมกลางคืน โดยชาวค่ายจะมาร่วมกิจกรรมในตอนเช้า และแยกย้ายกลับบ้านเมื่อตกเย็น

2. ค่ายกลางคืน หมายถึง ค่ายพักแรมที่อยู่ค้างคืน อาจจะเป็นคืนเดียวหรือหลายคืนก็ได้

2. กิจกรรมในค่ายภาษาอังกฤษ

เนื่องมาจากประเทศไทยมีภาษาประจำชาติใช้เป็นภาษาทางการคือภาษาไทย และใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาต่างประเทศ (English as a foreign language) ไม่เหมือนกับประเทศเพื่อนบ้าน เช่น สิงคโปร์ มาเลเซีย ซึ่งในประเทศเหล่านี้จะมีการเรียนการสอนภาษาอังกฤษเป็นภาษาที่สอง (English as a second Language) ภาษาอังกฤษถูกใช้เป็นภาษากลางเพื่อใช้ในการสื่อสาร

ระหว่างชนชาติ เชื้อชาติ ที่อยู่ในประเทศเดียวกัน ผู้เรียนในประเทศดังกล่าวจึงได้เปรียบผู้เรียนในประเทศไทย เนื่องจากมีสภาพแวดล้อมภายนอกห้องเรียนที่เอื้อต่อการฝึกใช้ภาษาในสถานการณ์จริง และผู้เรียนก็จะมีแรงจูงใจสูงกว่าที่จะเรียนภาษาอังกฤษ เนื่องจากเห็นประโยชน์ที่จะต้องใช้จริงในการดำเนินชีวิตประจำวันการทำงาน และการศึกษา ในสภาพแวดล้อมของประเทศไทยการเรียนการสอนภาษาอังกฤษที่จัดขึ้นเฉพาะในชั้นเรียน ไม่เพียงพอต่อการเสริมสร้างพัฒนาการประสบการณ์ทางภาษาให้แก่ผู้เรียนออกมานอกห้องเรียน ผู้เรียนเกือบ 100 % ก็ไม่มีโอกาสหรือความจำเป็นที่จะต้องใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารอีก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านการฟัง - พูด ผู้สอนจึงจำเป็นต้องจัดประสบการณ์นอกชั้นเรียน เพื่อเป็นการเสริมสร้างประสบการณ์ การนำภาษาอังกฤษมาใช้สื่อสารในสถานการณ์เสมือนจริง โดยผ่านกิจกรรมที่หลากหลายทำให้ผู้เรียนไม่เครียด เพลิดเพลินกับการเรียนโดยไม่รู้ตัว ซึ่งจะส่งผลให้เกิดแรงจูงใจ และเจตนคติที่ดีต่อการเรียนภาษาอังกฤษ กิจกรรมดังกล่าวนี้ ได้แก่ กิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ

ศิริยา คนิวรานนท์ (2541: 22-23) ได้แบ่งกิจกรรมในค่ายภาษาอังกฤษออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะของกิจกรรม สามารถแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1.1 กิจกรรมด้านวิชาการ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ฝึกใช้ทักษะทางภาษาทั้ง 4 ทักษะ คือ ฟัง พูด อ่าน และเขียน โดยมุ่งฝึกความคล่องแคล่วในการใช้ภาษาในรูปกิจกรรมที่หลากหลาย

1.2 กิจกรรมด้านนันทนาการ เช่น การออกกำลังกาย การร้องเพลงที่มีท่าทางประกอบ การชม วิดิทัศน์ การเล่นรอบกองไฟ และการประกวดต่าง ๆ

2. แบ่งตามรูปแบบของกิจกรรม สามารถแบ่งได้เป็น 7 ประเภท คือ

2.1 กิจกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคย (ice-breaking activity) เป็นกิจกรรมที่จัดในช่วงต้น ๆ ของกิจกรรมในวันแรก เพื่อให้ผู้เรียนที่มาจากต่างห้องเรียนสร้างความคุ้นเคยกัน และช่วยให้ผู้เรียนรู้สึกผ่อนคลายก่อนที่จะทำกิจกรรมอื่น ๆ ต่อไป

2.2 กิจกรรมเพื่อฝึกทบทวนศัพท์ (word games) เป็นกิจกรรมฝึกคำศัพท์โดยคิดและพูดคำศัพท์หรือประโยคที่มีคำศัพท์ และสร้างคำศัพท์โดยเรียงบัตรตัวอักษรตามคำที่กำหนดให้ เป็นกิจกรรมทบทวนคำศัพท์ที่ผู้เรียนรู้มาแล้วอย่างสนุกสนาน

2.3 กิจกรรมเพื่อฝึกโครงสร้างภาษา (structure games) เป็นกิจกรรมที่ฝึกสร้างประโยคหรือพูดประโยคที่ถูกต้อง เช่น ให้ผู้เรียนแต่งประโยคได้ถูกต้องตามกาล(tense) ที่กำหนดให้

2.4 กิจกรรมการใช้ทักษะสัมพันธ์ (iIntegrated skills) เป็นกิจกรรมที่ผู้เรียนได้ใช้ทักษะฟัง พูด อ่าน และเขียนในเวลาเดียวกัน

2.5 กิจกรรมที่ใช้สถานที่กลางแจ้ง (out - of - classroom activities) เป็นกิจกรรมที่ใช้ประโยชน์จากสถานที่ร่วม ในการจัดกิจกรรมที่ต้องการเนื้อที่กว้าง ๆ ซึ่งไม่สามารถจัดในห้องเรียนหรืออาคารได้

2.6 กิจกรรมสนทนาเพื่อแลกเปลี่ยนข้อมูล (communication games) เป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นการหาข้อมูลเพิ่มเติมหรือมีการแก้ปัญหาร่วมกัน โดยที่คนใดคนหนึ่งรู้ข้อมูลบางอย่าง ในขณะที่คนอื่นๆไม่รู้ และต้องการสื่อสารโดยการสนทนาการกันเพื่อให้ได้ข้อมูลนั้น ซึ่งเป็นกิจกรรมที่สร้างสถานการณ์ให้ผู้เรียนมีความจำเป็นต้องใช้ภาษา เพื่อสื่อความหมายซึ่งกันและกัน

2.7 กิจกรรมการแสดงบทบาทสมมติ (role - play) เป็นกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้แสดงออกทั้งกริยาท่าทางในการแสดงบทบาท และการแสดงทางการพูด ซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการสอนทักษะการฟัง – พูด ภาษา อีกทั้งยังให้ผู้เรียนได้คิดเพื่อหาคำตอบโต้ตอบในการพูดคุยสนทนา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ใกล้เคียงกับสถานการณ์จริงในการนำภาษาที่เรียนไปใช้ในชีวิตจริง

กิจกรรมทางภาษาตามความคิดเห็นของมาเลย์ และดัฟฟี (Maley and Duff, 1986: 32) แบ่งออกเป็น 7 ประเภท ได้แก่

1. กิจกรรมสร้างความคุ้นเคย
2. กิจกรรมแปลความ
3. กิจกรรมสร้างสรรค์และประดิษฐ์
4. กิจกรรมคำศัพท์
5. กิจกรรมแก้ไขปัญหา
6. กิจกรรมฝึกการสังเกต
7. กิจกรรมบทเพลงและกวี

กิจกรรมทางภาษาอีกประเภทหนึ่งที่มักจัดขึ้นในค่ายภาษาอังกฤษ ตามความคิดเห็นของเบริ์น (Byrne,1990:100) ก็คือ เกมส์ฝึกภาษาอังกฤษ (language games) เนื่องจากสามารถช่วยให้ผู้เรียนได้ฝึกการใช้ภาษาอย่างสนุกสนานไม่เครียด ทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิ์ภาพ ซึ่งผลลัพธ์ที่ได้สุดท้ายก็คือ ผู้เรียนจะมีความสามารถในการใช้ภาษา และมีเจตคติที่ดีต่อภาษาอังกฤษเพิ่มขึ้น

เกมฝึกภาษาดังกล่าว แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. เกมเติมข้อมูล (information gap) เป็นเกมที่แต่ละฝ่ายจะมีข้อมูลที่อีกฝ่ายหนึ่งไม่มี จึงจะต้องถาม - ตอบกัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หายไป

2. เกมเติมความคิดเห็น (opinion gap) เป็นที่ฝ่ายหนึ่งจะต้องพยายามชักจูงให้อีกฝ่ายเห็นด้วยกับความคิดของเขา

ไรท์ แบตเทอร์ริจ และบัคบาย (Wright, Batteridge and Buckby, 1994 อ้างถึงในฟาร่า สุไลมาน, 2547: 11-12) แบ่งเกมภาษาออกเป็น 13 ประเภท ได้แก่

1. เกมรูปภาพ
2. เกมจิตวิทยา
3. เกมมายากล
4. เกมส่งเสริมการทำงานร่วมกัน
5. เกมที่ต้องใช้การ์ดและกระดาน
6. เกมเกี่ยวกับเสียง
7. เกมเกี่ยวกับคำศัพท์
8. เกมเกี่ยวกับเนื้อเรื่อง
9. เกมถูก / ผิด
10. เกมความจำ
11. เกมถามตอบ
12. เกมการเดา
13. เกมเบ็ดเตล็ด

สรุปได้ว่ากิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษมีหลายลักษณะ รูปแบบ มีทั้งกิจกรรมที่เป็นทางด้านจิตวิชาการ ใช้ฝึกภาษาจริง ๆ หรือกิจกรรมด้านนันทนาการ อาจจะเป็นกิจกรรมที่แบ่งตามรูปแบบกิจกรรม เช่น กิจกรรมเพื่อสร้างความคุ้นเคย กิจกรรมบทบาทสมมติ เป็นต้น หรือที่ต้องมีการแข่งขัน เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ตื่นเต้น รวมทั้งทบทวน ฝึกการใช้ภาษาไปด้วย ซึ่งได้แก่ เกมส์ทางด้านภาษาต่าง ๆ เช่นเกมถาม – ตอบ เกมการเดา เป็นต้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้คัดเลือกกิจกรรมให้เข้ากับกรอบความคิดของการวิจัย โดยยึดทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมเป็นแนวทาง ซึ่งประกอบไปด้วย กิจกรรมทางด้านจิตวิทยาแบบบูรณาการกับภาษาอังกฤษ กิจกรรมภาษาอังกฤษโดยตรง ซึ่งคัดเลือกจากกิจกรรมที่เน้นทักษะฟัง - พูด และเป็นกิจกรรมที่ประสบความสำเร็จในการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษมาแล้วของสถาบันภาษา ECC (Thailand) และอีกส่วนหนึ่งได้มาจากหนังสือ Inspiration Teacher's Resource Pack ซึ่งแต่งโดย Jan Bell และคนอื่น ๆ โดยได้รับการรับรองเห็นชอบจากทีมวิทยากรก่อนนำมาใช้ ซึ่งการจัดกิจกรรมเหล่านี้ไม่ได้มุ่งฝึกฝนทักษะการฟัง - พูดของนักศึกษาเป็นหลัก แต่มุ่งให้นักศึกษาได้มีประสบการณ์ตรงในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารโดยเฉพาะกับชาวต่างชาติ กิจกรรมที่เลือกมาจะสนุกสนาน

ไม่ยากหรือซับซ้อน เพื่อให้นักศึกษาทุกคนทำได้ จุดประสงค์ให้ทุกคนได้รู้สึกว่าตนเองทำได้ ฟังรู้เรื่อง พูดโต้ – ตอบได้ กรอบที่ใช้เลือกกิจกรรมก็เป็นไปตามทฤษฎีที่ว่าด้วยการรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self - efficacy) ในการพัฒนาความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของแบนดูร่า (Bandura, 1997) โดยผ่านกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษที่สนุกสนานไม่เกินความสามารถของนักศึกษา เพื่อให้ได้มีประสบการณ์แห่งความสำเร็จ ให้เขารู้สึกว่าตนเองทำได้ กิจกรรมที่คัดเลือกมาจะเน้นกิจกรรมคู่ กลุ่มเล็ก กลุ่มใหญ่ ซึ่งนักศึกษาที่อาจจะไม่เก่งเท่าเพื่อนก็จะมีเพื่อน มีวิทยากรประจำกลุ่มคอยช่วยเหลือเป็นตัวแทน (model) ให้เลียนแบบพร้อมกับใช้คำพูด ชมเชย ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษาให้ทุกคนมีความสุข สนุกสนาน ไม่เครียด ในขณะทำกิจกรรม ทั้งนี้ก็เพื่อเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ที่ว่าตนเองไม่มีความสามารถหรือไม่กล้าสื่อสารด้วยการใช้ภาษาอังกฤษ และมีเจตคติที่ดีขึ้นต่อการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

นอกจากนี้ เพื่อให้การจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษมีประสิทธิภาพ มีผลเป็นที่น่าพึงพอใจ สิ่งที่ รัตนาภรณ์ โพธิ์ทอง (2544: 43) เสนอว่า วิทยากรควรกระตุ้นให้นักเรียนใช้ภาษาให้ได้มากที่สุด โดยการใช้ภาษาอังกฤษกับนักเรียนตลอดเวลาในการทำกิจกรรม และเมื่อนักเรียนพูดผิดจะไม่ตำหนิหรือพยายามแก้ไขข้อผิดพลาด เพื่อให้นักเรียนรู้สึกเป็นอิสระในการใช้ภาษามากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของบราวน์ (Brown, 2001: 269) ที่ว่า ครูควรสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ที่อบอุ่น เพื่อสนับสนุนให้ผู้เรียนกล้าแสดงออกทางการใช้ภาษามากขึ้น ผู้วิจัยก็ได้จัดหาวิทยากรเจ้าของภาษา และผู้ช่วยวิทยากรชาวไทยผู้มีความรู้ทั้งภาษาอังกฤษ และจิตวิทยาที่มีวัยไล่เลี่ยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีบุคลิกภาพ ร่าเริง สนุกสนาน ไม่ดุ มีไหวพริบดี อบอุ่น และพร้อมที่จะช่วยเหลือมาช่วยกันดำเนินกิจกรรมตามแนวคิดเกี่ยวกับครูหรือวิทยากรที่ รัตนาภรณ์ โพธิ์ทอง ได้เสนอแนะดังกล่าว

3. ทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม (Cognitive Behavioral Theory)

เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ใช้เพื่อปรับเปลี่ยนแนวคิดและพฤติกรรม ทฤษฎีนี้มีแนวคิดที่ผสมผสานระหว่างกลุ่มพฤติกรรมนิยม (behavior) และกลุ่มความรู้ความเข้าใจ (cognitive) โดยที่ทางกลุ่มพฤติกรรมนิยมดั้งเดิมให้ความสำคัญเฉพาะพฤติกรรมที่สังเกต และวัดได้ ส่วนสภาวะที่มองไม่เห็นเช่นเรื่องของความคิด และความรู้สึกจะไม่ใคร่ได้รับความสำคัญนัก อย่างไรก็ตาม แบนดูร่าได้เสนอแนวคิดที่ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เป็นความนึกคิด เขามีความเชื่อว่า บุคคลจะมีการพัฒนาได้อย่างเต็มที่ เมื่อเขาเป็นผู้กำหนดชะตาชีวิตของเขาเอง ในส่วนของมิเช่นบอม (Micheinbaum) ได้ให้ความสำคัญกับการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลกับสิ่งแวดล้อม และเน้นอย่างชัดเจนว่า สิ่งที่มีอิทธิพลเหนือพฤติกรรมของมนุษย์คือ ความนึกคิด ความรู้สึก สภาพทาง

สรีรวิทยา และผลที่จะเกิดจากการกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ นั่นก็คือ พฤติกรรมของมนุษย์มิได้เป็นเพียงแค่สิ่งที่ตอบสนอง (response) จากการที่ถูกกระตุ้นจากสิ่งแวดล้อมเท่านั้น แต่ยังมีตัวแปรเข้ามาประกอบก่อนการตอบสนองมากมาย เช่น ความคิด ความรู้สึก เป็นต้น แนวคิดนี้ยังเชื่อว่าการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ไม่ได้อยู่ที่การแก้ไขการมองโลกที่ไม่มีเหตุผลเท่านั้น เขากลับมองว่าคนเรามองโลกได้หลายแง่มุม หรือความเป็นจริงอาจมีได้หลากหลาย ดังนั้นการพิจารณาว่าเขาได้ "สร้าง" ความจริงเหล่านั้นมาได้อย่างไร และประเด็นหลักของการบำบัดทางจิตคือช่วยให้บุคคลได้มองสถานการณ์หรือทางออกของปัญหาในมุมมองที่ต่างออกไปจากเดิม (new – frames – of - reference) เช่นเดียวกับผู้เรียนที่ไม่กล้าสื่อสารภาษาอังกฤษ เพราะคิดว่าการพูดผิด ไม่คล่องเป็นเรื่องน่าอาย ความคิดนี้น่าจะถูกบำบัดเพื่อให้เขาได้มีมุมมองที่ต่างจากเดิม (ผู้วิจัย)

แนวทฤษฎีปัญญา พฤติกรรมให้ความสำคัญของความนึกคิดว่ามาก่อนความรู้สึก ซึ่งจะต้องคำนึกถึงสภาพทางสังคมวัฒนธรรมของบุคคลที่แตกต่างกันออกไปด้วย บุคคลควรมีการประเมินสภาพของปัญหาว่าเป็นอย่างไร ในระดับของความนึกคิด พฤติกรรม ในขณะเดียวกันมีจุดหมายอยู่ลึก ๆ ว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านความคิด อารมณ์ พฤติกรรม รวมทั้งให้แน่ใจว่าพฤติกรรมเก่าที่หยุดไปแล้วนั้น จะไม่หวนกลับมาอีก ในการวิจัยนี้การช่วยเหลือก็จะเน้นในด้านการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของบุคคล (self - efficacy) ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น

จากแนวความคิดที่เน้นว่าความเชื่อหรือความคิดที่ไม่มีเหตุผลของบุคคลสามารถเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ และพฤติกรรม แต่เมื่อบุคคลสามารถเปลี่ยนความเชื่อหรือความคิดได้อย่างมีเหตุผล จะเป็นผลให้บุคคลมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมยิ่งขึ้น จะเห็นได้ว่าความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลของมีอิทธิพลซึ่งกัน และกันอย่างใกล้ชิด ซึ่งแนวความคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคลนั้น แอลลิส (Ellis) ได้เสนอแนวคิดว่า ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของมนุษย์มีปฏิสัมพันธ์กัน คือ ความคิดมีอิทธิผล และความรู้สึก และการกระทำ ความรู้สึกมีอิทธิพลต่อความคิด และการกระทำ และการกระทำมีอิทธิผลต่อความคิด และความรู้สึก ดังนั้น ถ้าบุคคลปรับลักษณะหนึ่งให้เปลี่ยนไปก็จะทำให้ลักษณะอื่นเปลี่ยนแปลงไปด้วย (Ellis and Whitely,1979: 44)

ขั้นตอนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแนวทฤษฎีปัญญา พฤติกรรม

วิธีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมแบบปัญญา พฤติกรรม มีขั้นตอน ดังนี้ (Ellis and Whiteley, 1979: 144)

ขั้นที่ 1 ให้บุคคลนั้นเห็นว่าความคิดของเขาจะส่งผลให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้นเป็นความคิดที่ไม่มีเหตุผล ช่วยให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจว่าความคิดที่ไม่มีเหตุผลเกิดขึ้นอย่างไร และทำไมผู้รับการปรึกษาจึงมีความคิดเช่นนั้น และแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความคิดที่ไม่มีเหตุจะนำไปสู่อารมณ์ไม่เป็นสุข

ขั้นที่ 2 ให้บุคคลนั้นเข้าใจว่าการที่เขายังมีภาวะอารมณ์ไม่เป็นสุขนั้น เนื่องจากเขายังคิดอย่างไม่มีเหตุผล

ขั้นที่ 3 ช่วยให้บุคคลนั้นสามารถเปลี่ยนความคิดของตนเอง และขจัดความคิดไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป

ขั้นที่ 4 ช่วยให้บุคคลนั้นมีปรัชญาชีวิตที่มีเหตุผล และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลให้มั่นคงต่อไป

แมคมูลิน (Mc Mullin, 1986 อ้างถึงใน นวลศิริ เปาโรหิตย์, มปป: 3) แบ่งขั้นตอนการปรึกษาตามแนวทฤษฎีปัญญา พฤติกรรมเป็น 3 ขั้นตอน คือ

1. ช่วยบุคคลให้รู้ว่าความคิด หรือความเชื่อที่เชื่อมโยงกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

2. บุคคลจะได้รับการช่วยเหลือให้วิเคราะห์ความเชื่อเหล่านั้นว่า มีประโยชน์หรือสมควรยึดถือต่อไปหรือไม่

3. บุคคลจะได้รับการช่วยเหลือให้เปลี่ยนแปลงความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล ไปในทิศทางที่เหมาะสม เพื่อว่าอารมณ์ที่เชื่อมโยงกับความเชื่อจะได้มีการเปลี่ยนแปลงตามไปในทิศทางที่ดีขึ้นด้วย

เทคนิคที่ใช้ในการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรม

ในการปรับเปลี่ยนความคิด และพฤติกรรมนั้น สามารถนำเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ในการปรับพฤติกรรมได้อย่างมากมายเพื่อให้บุคคลเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผลไปสู่ความคิดที่มีเหตุผล เทคนิคที่นำมาใช้ได้มีประมาณ 40 - 50 เทคนิคมาประยุกต์ใช้ตามความเหมาะสมกับบุคคล ตามลักษณะอารมณ์ และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น แต่อย่างไรก็ตามการนำเอาเทคนิคต่าง ๆ มาใช้ดังกล่าวจะต้องมีจุดมุ่งหมายชัดเจนเป็นเทคนิควิธีที่เป็นวิทยาศาสตร์ตามกระบวนการบำบัดแบบพิจารณาเหตุผล และอารมณ์ของเอลลิส (Ellis and Whitely, 1979: 66-68; 73-94)

1. เทคนิคทางปัญญา (cognitive techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้การพัฒนาความคิดของผู้รับการปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาสามารถขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป และพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นแทน อันได้แก่

1.1 การพูดถึงตนเองอย่างมีเหตุผล (employ new self-statement) เป็นวิธีที่ผู้ให้การปรึกษา สอนให้ผู้รับการปรึกษาเปลี่ยนคำพูดของตนเองใหม่ โดยใช้เหตุผลแทนคำพูดเดิมที่ไม่มีเหตุผล

1.2 การบ้านเพื่อฝึกทางปัญญา (cognitive homework) เป็นวิธีการที่ผู้ให้การปรึกษาให้ผู้รับปรึกษาทำการวิเคราะห์ ความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนตามรูปแบบของ ABCDE ของเอลลิส (Ellis) โดยให้ผู้รับการปรึกษากรอกข้อความหรือประโยคตั้งแต่หัวข้อ A ถึง E ลงในฟอร์ม การฝึกคิดอย่างมีเหตุผลด้วยตนเอง (rational self help form) เมื่อเผชิญกับสภาพการณ์ที่ก่อให้เกิดอารมณ์ไม่เป็นสุข แล้วให้ผู้รับการปรึกษานำข้อความหรือประโยคที่บันทึกในแบบฟอร์มดังกล่าว มาตรวจสอบ และวิเคราะห์ร่วมกันกับผู้ให้การปรึกษา เพื่อให้ผู้รับการปรึกษาขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป และสามารถพัฒนาความคิดที่มีเหตุผลขึ้นมาทดแทน มีความรู้สึก และอารมณ์ที่เหมาะสม และแสดงพฤติกรรมได้อย่างถูกต้อง

2. เทคนิคทางอารมณ์ (emotive techniques) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการพัฒนาทางอารมณ์ของผู้รับการปรึกษา อันได้แก่

2.1. การจินตนาการในการใช้เหตุผล และอารมณ์ (rational emotive imagery) เป็นวิธีการให้ผู้รับปรึกษาสร้างจินตนาการที่มีต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น เพื่อให้ผู้รับการปรึกษารู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ที่ไม่เหมาะสมของตนเอง และให้ผู้รับการปรึกษาขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลให้หมดสิ้นไป อันจะเป็นผลให้เกิดความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เหมาะสมขึ้นแทน

2.2. การแสดงบทบาทสมมติ (role playing) เป็นการทดลองให้ผู้รับการปรึกษาสวมบทบาทผู้อื่น เพื่อให้ได้รับการรับรู้ถึงความรู้สึก และอารมณ์ในบทบาทของผู้อื่น และเปลี่ยนความคิดของตนได้อย่างมีเหตุผล

2.3. การฝึกการจัดการกับความอาย (shame attacking exercises) เป็นวิธีการลดความรู้สึกอายของผู้รับการปรึกษา โดยผู้ให้การปรึกษาฝึกให้ผู้รับการปรึกษากล้าที่จะแสดงพฤติกรรมที่ตนรู้สึกอายให้ปรากฏโดยไม่รู้สึกอายอีกต่อไป เช่น กล้าพูด ในที่สาธารณชน เป็นต้น

3. เทคนิคทางพฤติกรรม (behavioral techniques)

3.1. การฝึกทักษะ (skill training) เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับการปรึกษาเกิดทักษะในการแสดงออก เช่น ทักษะการกล้าแสดงออกอย่างเหมาะสมเพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษารับรู้ตนเองได้อย่างถูกต้อง ซึ่งจะนำไปสู่การคิดอย่างมีเหตุผล และการแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ต่อไป

3.2. การวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (operant conditioning) เป็นเทคนิคที่นำมาใช้ในการปรึกษาเทคนิคหนึ่ง โดยผู้ให้การปรึกษานำผลกรรมมาเป็นตัววางเงื่อนไขแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ ในการวางเงื่อนไขโดยให้การเสริมแรงนี้เป็นวิธีการฝึกให้ผู้รับการปรึกษา

สามารถแสดงพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และผู้ให้การปรึกษาให้การเสริมแรงเมื่อผู้รับการปรึกษาแสดงพฤติกรรมตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันเป็นผลให้บุคคลแสดงพฤติกรรมเป้าหมายเพิ่มขึ้น

สรุปจะเห็นได้ว่า การปรับเปลี่ยนความคิดพฤติกรรมนั้นใช้ทักษะในการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล และทำให้เกิดปัญหาออกไป มีการฝึกพูดกับตนเอง (self statement) การจินตนาการหรือการฝึกผ่อนคลาย ฝึกจัดการกับความอายเพื่อให้กล้าแสดงออกมากขึ้น

วิธีการขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผล

การขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลอาจจะทำได้โดยการถามคำถาม (questioning) การท้าทาย (challenging) การอภิปราย (debating) ด้วยวิธีการที่เป็นเหตุเป็นผล และเป็นความจริงประจักษ์ตามหลักวิทยาศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการ

1. การอภิปราย เป็นการซักถามเพื่อให้ผู้รับการปรึกษาเข้าใจ หรือบอกได้ชัดเจนว่าเหตุการณ์ใดเกิดขึ้น แล้วมีความคิดหรือมีเหตุผลอย่างไรต่อเหตุการณ์นั้น จากความคิดหรือเหตุผลดังกล่าวทำให้เกิดอารมณ์ และมีการแสดงออกอย่างไร ในกระบวนการอภิปรายจึงเป็นกระบวนการค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผล (detecting process) ในกระบวนการค้นหาความคิดที่ไม่มีเหตุผล จะต้องถามผู้มาขอรับบริการด้วยคำถามที่มีลักษณะดังนี้

1.1. "มีเหตุการณ์ใดบ้างที่สนับสนุนให้คิดเช่นนั้น" เป็นการถามเชิงชี้แนะให้ผู้รับการปรึกษาได้คิดค้นหาความสัมพันธ์ที่เป็นเหตุเป็นผลกันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับความคิดที่มีต่อเหตุการณ์นั้น ว่าเป็นเหตุเป็นผลต่อกันหรือไม่ เช่น "ที่คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า มีเหตุการณ์ใดบ้างที่ทำให้คุณคิดว่าคุณเป็นคนไร้ค่า"

1.2. "ความคิดนั้นเป็นความจริงหรือไม่" เป็นการชักชวนให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาดูให้ถี่ถ้วนขึ้นว่า ความคิดของเขาเป็นความจริงหรือไม่ อย่างใด เช่น "คุณคิดว่าคุณเป็นไร้ค่า คุณเป็นคนไร้คุณค่าจริงหรือ" "คุณเคยพบกับความสำเร็จในงานที่คุณทำบ้างไหม"

1.3. "อะไรทำให้เกิดผลอย่างนั้น" เป็นการถามให้ผู้รับการปรึกษาพิจารณาถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดผลกรรมทางอารมณ์ หรือพฤติกรรม เช่น "คุณพอจะมองเห็นหรือยังว่า อะไรที่ทำให้คุณไม่สบายใจและไม่ทำงาน"

2. การจำแนกความคิด เป็นการจำแนกระหว่างความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล เป็นการจำแนกความแตกต่างระหว่างความต้องการกับความจำเป็นความปรารถนากับความคิดว่าต้องได้ ความไม่พึงปรารถนากับความไม่สามารถทนได้ เป็นการถามให้ผู้รับการปรึกษามองเห็นความสอดคล้อง และความขัดแย้งกันในความคิด และพฤติกรรมที่แสดงออก

3. การกำหนดขอบเขตของความคิดที่ชัดเจน เป็นการกำจัดความคิดไม่มีเหตุผลอีกอย่างหนึ่ง โดยการให้ผู้รับการปรึกษาให้คำจำกัดความถ้อยคำที่เป็นความคิดหรือความเชื่อต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นของผู้รับการปรึกษา และช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถจำแนกคำจำกัดความได้อย่างชัดเจน และเฉพาะเจาะจง เป็นการตัดปัญหาการแผ่ขยายไปสู่เรื่องอื่น ๆ ซึ่งเป็นการหลีกเลี่ยงการโต้แย้งในลักษณะของการพิจารณาความเป็นเหตุเป็นผลในเบื้องต้น ในการบำบัดแบบปัญญาพฤติกรรมนั้นเน้นการหยุดลักษณะของถ้อยคำที่หละหลวมไม่ชัดเจน และชักนำให้ผู้มาขอรับการปรึกษาให้คำจำกัดความ หรือกำหนดขอบเขตของความคิดให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

ทฤษฎีขั้นตอนเทคนิค และวิธีการต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นพื้นฐานของกรอบแนวคิดที่ผู้วิจัยได้นำมาปรับใช้ในรูปแบบกิจกรรมค่ายอังกฤษ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และพัฒนาความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร (ฟัง - พูด) ของนักศึกษาต่อไป

4. การรับรู้ความสามารถแห่งตน (Self - Efficacy Perception)

แนวคิดของนักจิตวิทยาเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ที่เน้นกระบวนทางปัญญาของบุคคล หรือการบำบัดพฤติกรรมทางปัญญา (cognitive behavior therapy) มีแนวคิดพื้นฐานว่ากระบวนการปัญญาของบุคคล ซึ่งได้แก่ การรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ เป็นสื่อกลางระหว่างสิ่งเร้ากับพฤติกรรม โดยที่กระบวนการปัญญานี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมของบุคคล นั่นคือ เมื่อสิ่งเร้า (A) มากระตุ้น หรือกระทบต่ออินทรีย์ (organism) บุคคลจะมีการรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติ (B_1) ต่อสิ่งเร้านั้น ซึ่งการรับรู้ ความคิด ความเชื่อ ทัศนคติของบุคคลนี้จะเป็นสิ่งเร้าหรือตัวชี้แนะให้บุคคลแสดงพฤติกรรม (B_2) และด้วยเหตุที่พฤติกรรมเป็นผลมาจากกระบวนการทางปัญญาของบุคคลดังกล่าว การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามแนวคิดนี้จึงทำได้โดยการเปลี่ยนแปลงกระบวนการปัญญาของบุคคล ด้วยวิธีการวางเงื่อนไขให้กระบวนการปัญญาเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งจะเป็นผลให้พฤติกรรมของบุคคลเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นกัน (Kalish, 1981: 311- 21)

ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง มีแนวคิดพื้นฐานจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม (social cognitive learning) ของอัลเบิร์ต แบนดูร่า (Albert Bandura) นักจิตวิทยาชาวแคนาดา จากมหาวิทยาลัยสแตนฟอร์ด (Stanford University) ทฤษฎีนี้กล่าวถึงความสัมพันธ์กันระหว่างพฤติกรรมของแต่ละบุคคล สิ่งแวดล้อม และปัจจัยทางสติปัญญา ซึ่งคือความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (outcome expectation) และการรับรู้ความสามารถของตนเอง (self-efficacy)

แบนดูร่า (Bandura, 1978: 240) นิยามความหมายของคำว่า self - efficacy ว่า เป็นการตัดสินความสามารถของบุคคลในการทำพฤติกรรมรูปแบบเฉพาะ (a judgement of one's ability to

execute a particular behavior pattern) ต่อมาวู๊ด และแบนดูร่า (Wood and Bandaura, 1989) ได้ขยายความหมายของคำว่า self - efficacy ว่าแรงจูงใจในการทำอะไรก็ตามของมนุษย์ขึ้นอยู่กับว่าเขามีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนอยู่หรือไม่ การเชื่อในความสามารถของตน (self - efficacy) ซึ่งเป็นตัวกำหนดการกระทำ ถ้าเชื่อว่าตนเองทำได้ มีความสามารถ มนุษย์ก็จะนำไปใช้ เกิดความคิดริเริ่ม และเก็บความเชื่อนี้ไว้ แต่ถ้าล้มเหลวเขาก็จะไม่กล้าทำอะไร และคงไว้ซึ่งความกลัว ขาดแรงจูงใจ เพราะคาดว่าผลของการกระทำออกมาไม่ดี หรือเขาไม่สามารถทำได้ จัดการกับสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ได้

แนวคิดหลักในทฤษฎีของแบนดูร่านี้ คือ การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นการ**กำหนดระดับความมั่นใจ**ของแต่ละบุคคล ที่มีต่อความสามารถของตนในการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ โดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองยืนยันว่าการรับรู้ของแต่ละบุคคลเกี่ยวกับความสามารถของตนเองมีผลต่อพฤติกรรม แรงจูงใจรูปแบบความคิด และปฏิกิริยาทางอารมณ์ที่ทำนายไม่ได้ และสร้างความเครียด (Bandura, 1977) บุคคลมีโอกาสที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนได้ ถ้ารับการส่งเสริมให้มีการฝึกทักษะอย่างเพียงพอที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ดี พร้อม ๆ กับการได้รับแรงเสริม จะทำให้การรับรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะกระทำได้เช่นกัน

การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมถูกส่งเสริมให้เกิดโดยการรับรู้การควบคุมของบุคคล ถ้าบุคคลเชื่อว่าเขาสามารถที่จะแก้ไขปัญหาได้ เขาก็จะมีแนวโน้มที่จะทำ และมั่นใจในการตัดสินใจมากขึ้น ในขณะที่ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น (outcome expectation) เป็นการรับรู้ถึงผลที่จะได้รับจากการกระทำ การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Bandura, 1992) ความคิดที่ว่า "ทำได้ (can do)" เป็นกระจกความคิดของการควบคุมสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นผลจากความเชื่อว่าสามารถทำได้ ทำให้เกิดความแตกต่างของบุคคลในด้านความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมที่แสดงออก ในส่วนของความรู้สึก ความรู้สึกรับรู้ความสามารถของตนเองที่ต่ำมีความสัมพันธ์กับภาวะซึมเศร้า (depress) วิตกกังวล (anxiety) ความรู้สึกท้อแท้สิ้นหวัง (helplessness) คนเหล่านี้มักมีความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเองต่ำ (low self-esteem) และมองโลกในแง่ร้ายในเรื่องความคิดเกี่ยวกับความสำเร็จ และการพัฒนาตน ในส่วนของความคิด การรับรู้ถึงสมรรถนะความสามารถ (competence) และความสามารถที่จะทำได้สำเร็จทางด้านวิชาการ (academic performance) ระดับการรับรู้ความสามารถของตนเองสามารถเสริม และขัดขวางแรงจูงใจในการกระทำ คนที่รับรู้ความสามารถตนเองสูงเลือกที่จะทำงานที่ท้าทาย พวกเขาจะตั้งเป้าหมายที่สูงขึ้นและยึดมั่นกับสิ่งนั้น (Locke & Latham, 1990) ในส่วนของพฤติกรรมที่แสดงออกเป็นผลมาจากความคิด คนเรามีทั้งความคาดหวังในแง่ดี และในแง่ที่ไม่ดีขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเอง เมื่อเกิดเหตุการณ์

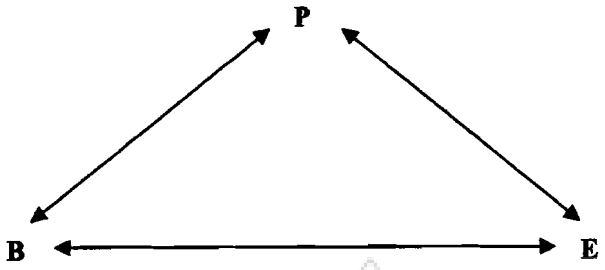
เฉพาะหน้า คนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะสามารถจัดการให้กลับสู่สถานการณ์ปกติได้เร็วกว่าคนที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ และยังคงรักษาเป้าหมายของตนเองไว้ได้ดีกว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองทำให้คนเลือกที่จะกำหนดในสิ่งที่ท้าทาย ออกสำรวจสิ่งแวดล้อมหรือมีความคิดสร้างสรรค์ใหม่ ๆ การรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ได้เป็นการหลงผิดทางบวก (positive illusion) หรือเป็นการมองโลกในแง่ดีที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง (unrealistic optimism) แต่มันเป็นพื้นฐานของประสบการณ์ และไม่ได้เป็นการเสี่ยงที่ไม่มีเหตุผล

การรับรู้ความสามารถของบุคคลมีความสัมพันธ์กับสุขภาพที่ดี ความสำเร็จที่สูงขึ้น และมีการรวมกลุ่มทางสังคมมากขึ้น แนวคิดนี้ได้มีการไปประยุกต์ใช้ในเรื่องของความสำเร็จเกี่ยวกับการเรียน (school achievement) ภาวะทางอารมณ์แปรปรวน (emotional disorder) ภาวะสุขภาพจิตและสุขภาพกาย การเลือกอาชีพ และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมการเมือง มันกลายเป็นกุญแจสำคัญในคลินิก การศึกษา สังคม การพัฒนาจิตใจ สุขภาพ และจิตวิทยาบุคคล (personal psychology)

การปรับเปลี่ยนวิธีคิดให้เกิดความเชื่อมั่นในการสื่อสารภาษาอังกฤษ คือ เปลี่ยนการรับรู้ความสามารถของตนใหม่ เปลี่ยนมุมมองไม่กลัว ไม่คิดในทางลบ โดยคาดว่าตนเองจะต้องพูดไม่ได้ พูดผิด พูดแล้วผู้ฟังหรือชาวต่างชาติคงจะฟังไม่รู้เรื่อง และเป็นเรื่องน่าอายถ้าพูดผิด ความคิดเหล่านี้จะทำให้เกิดแนวโน้มของการหนี เมื่อต้องใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารกับชาวต่างชาติ ตื่นตระหนก กังวล เพราะไม่เชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถแห่งตน และความกลัวนี้ก็จะสะสมต่อไป ถ้าไม่กำจัดมันออกไปเสีย (ผู้วิจัย)

แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

แบนดูร่าเชื่อว่าพฤติกรรมของบุคคลไม่ได้เกิดขึ้น หรือเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปัจจัยสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่ต้องมีปัจจัยส่วนบุคคล เช่น ปัญญา ชีวภาพ และสิ่งภายในอื่น ๆ ร่วมด้วย ในลักษณะที่กำหนดซึ่งกัน และกัน (reciprocal determinism) แต่ไม่ได้หมายความว่าปัจจัยทั้งสามมีอิทธิพลต่อกัน และกันอย่างเท่าเทียมกันหรือเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่ต้องอาศัยเวลาให้ปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมีผลต่อการกำหนดปัจจัยอื่น ๆ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 การกำหนดซึ่งกันและกันของปัจจัยทางพฤติกรรม (B) ปัจจัยสภาพแวดล้อม (E) และ ปัจจัยส่วนบุคคล (P) ที่มีผลต่อการเรียนรู้ และการกระทำ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550: 48)

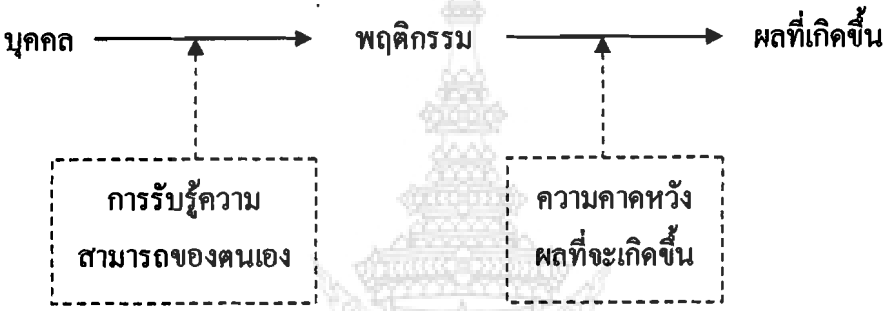
เมื่อพิจารณาปัจจัยระหว่าง P ↔ B ซึ่งแสดงให้เห็นถึงปฏิสัมพันธ์ระหว่างความคิด ความรู้สึก การกระทำ ความคาดหวัง ความเชื่อ การรับรู้ เป้าหมาย และความตั้งใจ เป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรม สิ่งที่บุคคลคิด เชื่อ และรู้สึกจะมีผลต่อการแสดงพฤติกรรม ในขณะเดียวกัน ผลจากการกระทำ เป็นส่วนหนึ่งในการพิจารณาลักษณะความคิด การตอบสนองทางอารมณ์ ลักษณะทางร่างกาย และระบบประสาทของการรับรู้ผลต่อพฤติกรรม และศักยภาพของบุคคล ในทำนองเดียวกันระบบของการรับรู้จะเปลี่ยนแปลงได้ตามประสบการณ์ของพฤติกรรม

ปัจจัยระหว่าง B ↔ E เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรม และสภาพแวดล้อมในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมสามารถเปลี่ยนเงื่อนไขของสภาพแวดล้อม ขณะเดียวกันเงื่อนไขของสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วย สภาพแวดล้อมไม่มีอิทธิพลใด ๆ ต่อบุคคลจนกว่าจะมีพฤติกรรมบางอย่างเกิดขึ้น เช่น ครูผู้สอนไม่มีอิทธิพลต่อเด็กจนกว่าเด็กจะเข้าเรียน ผู้ปกครองจะไม่ชมเด็กถ้าเด็กยังไม่มีพฤติกรรมให้ชม เป็นต้น เนื่องจากพฤติกรรม และสภาพแวดล้อมมีอิทธิพลต่อกัน และกันทำให้เกิดการเปลี่ยนมุมมองจากเดิมที่ว่าผู้ปกครองมีอิทธิพลต่อเด็กมาเป็นทั้งผู้ปกครอง และเด็กมีอิทธิพลต่อกันและกัน

ในการศึกษาเดิมของแบนดูร่า แบนดูร่าเชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองมีผลต่อการกระทำของบุคคล (beliefs of personal efficacy constitute the key factor of human agency) แต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่แตกต่างกันได้ ถ้าสองคนนั้นมีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนเดียวกันก็เช่นกันถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสถานการณ์แตกต่างกันก็อาจแสดงพฤติกรรมที่แตกต่างกันได้ แบนดูร่าเห็นว่าความสามารถของคนเรานั้นไม่ตายตัว สามารถยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ ดังนั้น สิ่งที่กำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออก จึงขึ้นกับการรับรู้ความสามารถของตนในสถานการณ์นั้น ๆ นั่นคือ ถ้าเราเชื่อว่าเรามีความสามารถ เราก็จะ

แสดงออกถึงความสามารถนั้นออกมา คนที่เชื่อว่าตนมีความสามารถ จะมีความอดทน ไม่ท้อถอย และจะประสบความสำเร็จในที่สุด

แบนดูร่าจึงได้พัฒนา และทดสอบทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยมีสมมติฐานของทฤษฎี คือ ถ้าบุคคลสามารถรับรู้หรือมีความเชื่อในความสามารถของตนเอง โดยทราบว่าจะต้องทำอะไรบ้าง และเมื่อทำแล้วจะได้ผลตามที่คาดหวังไว้ บุคคลก็จะปฏิบัติตามนั้น โครงสร้างที่สำคัญของทฤษฎีดังแสดงในภาพที่ 2



ภาพที่ 2 ความแตกต่างระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550: 58)

จากโครงสร้างของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง แสดงให้เห็นส่วนประกอบสำคัญของทฤษฎี

1. การรับรู้ความสามารถของตนเอง หมายถึง ความเชื่อของบุคคลที่ว่าตนสามารถทำพฤติกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ได้ เพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ เป็นการรับรู้ที่เกิดขึ้นก่อนกระทำพฤติกรรม เช่น นักกีฬาเชื่อว่าตนเองสามารถกระโดดได้สูง 6 ฟุต ความเชื่อดังกล่าวเป็นการตัดสินความสามารถของตนเอง

2. ความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น หมายถึง ความเชื่อที่บุคคลประมาณค่าพฤติกรรมเฉพาะอย่างที่จะปฏิบัติ ซึ่งจะนำไปสู่ผลลัพธ์ตามที่คาดหวังไว้ เป็นการคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้นที่สืบเนื่องจากพฤติกรรมที่ได้ทำ กล่าวคือ เป็นการตัดสินว่าผลกรรมใดจะเกิดขึ้น จากการกระทำ เช่น การได้รับการยอมรับจากสังคม การได้รับรางวัล ความพึงพอใจในตนเองที่กระโดดได้สูงถึง 6 ฟุต แต่ผลที่เกิดขึ้นไม่ได้หมายถึงการกระทำเพราะผลที่แสดงถึงการกระทำพฤติกรรมนั้น จะพิจารณาว่าพฤติกรรมนั้นสามารถทำได้ตามการตัดสินความสามารถของตนเองหรือไม่ เช่น จะกระโดดได้สูงถึง 6 ฟุตหรือไม่ ซึ่งการที่จะกระโดดได้สูงถึง 6 ฟุตหรือไม่นั้นไม่ได้เป็นการคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

การรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นมีความสัมพันธ์กันมาก โดยที่ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรทั้งสองนี้ มีผลต่อการตัดสินใจที่จะกระทำพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ดังแสดงในภาพที่ 3

		ความคาดหวังในผลที่จะเกิดขึ้น	
		สูง	ต่ำ
การรับรู้ความสามารถของตนเอง	สูง	มีแนวโน้มที่จะทำแน่นอน	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ
	ต่ำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำ	มีแนวโน้มที่จะไม่ทำแน่นอน

ภาพที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2550: 59)

จากภาพที่ 3 จะเห็นความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองกับความคาดหวังผลของการกระทำที่เกิดขึ้นได้ว่า หากบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีความคาดหวังผลของการกระทำที่จะเกิดขึ้นสูงเช่นเดียวกัน บุคคลก็มีแนวโน้มที่จะกระทำพฤติกรรมนั้นแน่นอน บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะมีความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นสูง ในขณะที่บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ จะมีความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นในระดับปานกลางหรือต่ำ (Bandura, 1977)

การรับรู้ความสามารถของตนเอง และคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ไม่สามารถแยกจากกันได้ แต่การรับรู้ความสามารถของตนเอง จะเป็นตัวทำนายแนวโน้มการกระทำพฤติกรรมได้ดีกว่าความคาดหวังในผลกระทำ (Bandura, 1986) ตัวแปรที่สำคัญในการตัดสินใจกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น น่าจะเป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองมากกว่าความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น ซึ่งแนวคิดนี้สอดคล้องกับการศึกษาของ Lee (1984) ซึ่งพบว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นตัวแปรที่ทำนายพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกของบุคคลได้ดีกว่าความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้น

การรับรู้ความสามารถจะผันแปรไปใน 3 มิติ (Bandura, 1986) คือขนาดหรือระดับของการรับรู้ความสามารถตามความยากหรือง่ายของพฤติกรรม (Magnitude of expectancies) ระดับความเข้มแข็งหรือความมั่นใจในความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรม (strength of expectancies)

และระดับความสามารถที่จะถ่ายโยงประสบการณ์อื่นมาใช้ในสถานการณ์ใหม่ (generality of expectancies)

1. ขนาดหรือระดับของการรับรู้ความสามารถตามความยากหรือง่ายของพฤติกรรม เป็นการรับรู้ความสามารถของตนเองตามความคาดหวังของแต่ละบุคคล อาจมีความแตกต่างกันตามระดับความยากง่ายของพฤติกรรม ที่บุคคลจะเลือกกระทำในสถานการณ์นั้น ๆ บุคคลหนึ่งอาจมีความสามารถทำกิจกรรมที่ง่าย ๆ หรือมีระดับความยากปานกลาง

2. ระดับความเข้มแข็งหรือความมั่นใจในความสามารถที่จะทำพฤติกรรม ในสถานการณ์หนึ่ง ๆ และบุคคลที่เคยประสบความสำเร็จในการเผชิญกับสถานการณ์บางอย่างมาก่อน อาจมีความคาดหวังหรือรับรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะทำพฤติกรรมนั้นได้

3. ระดับความสามารถที่ถ่ายโยงประสบการณ์อื่น ๆ มาใช้ในสถานการณ์ใหม่บุคคลที่เคยประสบความสำเร็จในการเผชิญกับสถานการณ์บางอย่างมาก่อน อาจมีความคาดหวังหรือรับรู้ว่าตนมีความสามารถที่จะทำพฤติกรรมนั้นได้

แบนดูร่า กล่าวว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองจะมีผลต่อบุคคลในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. การเลือกกระทำพฤติกรรม ในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น บุคคลจะต้องคิดตัดสินใจอยู่ตลอดเวลาว่า จะต้องกระทำพฤติกรรมใด ใช้เวลานานเท่าใด การที่เลือกปฏิบัติพฤติกรรมใดในสถานการณ์ใดนั้น ส่วนหนึ่งก็เนื่องมาจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง โดยบุคคลจะเลือกทำงานนั้น ถ้าเขาเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำงานนั้นให้สำเร็จได้ในขณะที่บุคคลที่เชื่อว่าเขามีความสามารถไม่พอในการทำงานนั้น ก็มีแนวโน้มที่จะหลีกเลี่ยงงาน

บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูง มักจะเลือกทำงานที่มีลักษณะท้าทาย มีแรงจูงใจที่จะพัฒนาความสามารถของตนเองให้สูงยิ่งขึ้น ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ มักจะหลีกเลี่ยงงาน ท้อถอย ขาดความมั่นใจในตนเอง เป็นการพลาดโอกาสที่จะพัฒนาความสามารถของตน แต่ถ้าบุคคลประเมินความสามารถของตนสูงเกินไป และต้องพบกับการทำงานที่เกินความสามารถ ความล้มเหลวนั้นจะทำให้เขารู้สึกทุกข์ เครียด ผิดหวัง และทำลายความเชื่อในความสามารถของเขาลงไปด้วยส่วนบุคคลที่ประเมินความสามารถของตนเองต่ำเกินไปมักจะเลือกทำงานที่พื้น ๆ และง่าย ซึ่งเป็นการจำกัดความสามารถของตนเอง และมักจะมีความสงสัยในความสามารถของตนเอง ทำให้อุปสรรคต่อการทำงาน ทำให้ขาดความพยายามในการทำกิจกรรมใด ๆ และในที่สุดก็ขาดการพัฒนาความสามารถของตนเองให้ก้าวหน้า

2. การใช้ความพยายาม และความอดทนในการทำงาน ความสามารถของตนเองที่บุคคลประเมินตนนั้น จะเป็นตัวกำหนดว่าเขาจะต้องใช้ความพยายามเท่าใด และจะต้องเผชิญต่ออุปสรรคต่าง ๆ ได้นานเท่าใด ยิ่งบุคคลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงเท่าใด บุคคลนั้นจะ

ยิ่งมีความพยายาม และอดทนในการทำงานมาเท่านั้น และมักจะประสบความสำเร็จในการทำงานที่ท้าทายความสามารถ ส่วนบุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ มักจะสงสัยในความสามารถของตน เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคหรือพบกับงานที่รู้สึกว่ายาก ทำให้ขาดความพยายาม และเลิกกระทำไปในที่สุด

การรับรู้ความสามารถของบุคคลซึ่งมีผลต่อความพยายามที่จะเรียนรู้ และกระทำการใด ๆ ให้ลุล่วงนั้น จึงมีความสำคัญ และจำเป็นในกิจกรรมที่บุคคลรู้สึกว่าเป็นงานที่ยาก โดยซาโลมอน (Salomon อ้างถึงใน Bandura, 1986) พบว่า นักเรียนที่รับรู้ว่าตนมีความสามารถสูงจะมีความพยายามในการเรียนสูง และการเรียนรู้ได้ดีเมื่อเรียนจากสื่อการสอนที่เขารู้สึกว่ายาก ในขณะที่เมื่อเขาเรียนจากสื่อการสอนที่รู้สึกว่าง่าย จะใช้ความพยายามในการเรียนต่ำกว่าและเรียนรู้ได้น้อยกว่า

3. รูปแบบความคิด และปฏิกิริยาทางอารมณ์ ความสามารถของบุคคลมีอิทธิพลต่อรูปแบบความคิด และปฏิกิริยาทางอารมณ์ในระหว่างการกระทำพฤติกรรม และการคาดการณ์การกระทำในภายหน้า บุคคลที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถต่ำจะรู้สึกว่างานนั้นยากลำบากซึ่งมักจะรู้สึกมากเกินความจริง มีผลทำให้บุคคลนั้นเกิดความเครียด และทำลายความสามารถของตนเองที่จะได้เรียนรู้ในงานที่ล้มเหลว สำหรับผู้ที่รับรู้ว่าตนมีความสามารถสูง จะเอาใจใส่ และมีความพยายามในการกระทำพฤติกรรมต่าง ๆ สูงอุปสรรคจะเป็นตัวกระตุ้นเขาให้มีความพยายามมากยิ่งขึ้น

4. เป็นผู้กำหนดการกระทำพฤติกรรมมากกว่าเป็นผู้ทำนายพฤติกรรม นั่นคือบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองสูงจะคิด รู้สึก และกระทำพฤติกรรมที่แตกต่างไป จากบุคคลที่รับรู้ความสามารถของตนเองต่ำ โดยบุคคลที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถสูงจะสนใจ และเลือกทำงานที่ท้าทาย หากยังไม่บรรลุเป้าหมายก็จะยิ่งพยายามมากขึ้น ถ้าพบกับความล้มเหลวก็จะใช้ความล้มเหลวเป็นตัวกระตุ้นช่วยให้ประสบความสำเร็จ และกระทำการต่าง ๆ อย่างไม่วิตกกังวล ตรงกันข้ามกับผู้ที่รับรู้ว่าตนมีความสามารถต่ำ มักจะเอาชนะความสามารถเป็นตัวทำนายพฤติกรรมในอนาคตของตน แต่ไม่พยายามใช้ความสามารถของตน โดยจะหลีกเลี่ยงงานที่ยาก เมื่อพบกับอุปสรรคก็จะเกิดล้มการกระทำนั้นทำให้มีความปรารถนา ทะเยอะทะยานต่ำ และต้องพบกับความเครียด ความวิตกกังวลอย่างมาก

การพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

แบนดูร่าได้เสนอแหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองไว้ 4 แหล่ง ดังต่อไปนี้

1. ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (mastery experiences) ซึ่งแบนดูร่าเชื่อว่าเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด ในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง เนื่องจากว่าเป็นประสบการณ์โดยตรง ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง บุคคลจะเชื่อว่าเขาสามารถที่จะทำได้ ดังนั้นในการที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้น จำเป็นที่จะต้องฝึกให้เขามีทักษะเพียงพอที่จะประสบความสำเร็จได้พร้อมกับการทำให้เขารับรู้ว่า เขามีความสามารถจะกระทำเช่นนั้น จะทำให้เขาใช้ทักษะที่ได้รับการฝึกได้อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด บุคคลที่รับรู้ว่าตนเองมีความสามารถนั้น จะไม่ยอมแพ้อะไรง่าย ๆ แต่จะพยายามทำงานต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ต้องการ

2. การใช้ตัวแบบ (modeling) การที่ได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลกรรมที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตรู้สึกว่า เขาก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ถ้าเขาพยายามจริง และไม่ย่อท้อ ลักษณะของการใช้ตัวแบบที่ส่งผลต่อความรู้สึกว่าเขามีความสามารถที่จะได้นั้น เช่น การแก้ปัญหาของบุคคลที่มีความกลัวต่อสิ่งต่าง ๆ โดยที่ได้ดูตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายกับตนเอง ก็สามารถทำให้ลดความกลัวต่าง ๆ เหล่านั้นได้ การใช้ตัวแบบประกอบด้วย 4 กระบวนการ ดังนี้

2.1. กระบวนการใช้ตัวแบบ มี 4 กระบวนการ ดังนี้

2.1.1. กระบวนการตั้งใจ (attention process) บุคคลไม่สามารถเรียนรู้ได้มากจากการสังเกต ถ้าเขาไม่มีความตั้งใจ และรับรู้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมที่ตัวแบบแสดงออก กระบวนการตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบนั้นองค์ประกอบที่มีผลต่อกระบวนการตั้งใจ แบ่งออกได้เป็น 2 องค์ประกอบได้แก่ องค์ประกอบของตัวแบบเอง ตัวแบบที่ทำให้บุคคลมีความตั้งใจที่จะสังเกต ต้องเป็นตัวแบบที่มีลักษณะเด่นชัด เป็นตัวแบบที่ทำให้ผู้สังเกตเกิดความพึงพอใจ พฤติกรรมที่แสดงออกไม่ซับซ้อนมากนัก จิตใจ และพฤติกรรมของตัวแบบที่แสดงออกควรมีคุณค่าในการใช้ประโยชน์ นอกจากนี้ยังมีองค์ประกอบของผู้สังเกตได้แก่ ความสามารถในการรับรู้ของผู้สังเกต ซึ่งรวมถึงการเห็น การได้ยิน การรับรู้รส กลิ่น และสัมผัส จุดของการรับรู้ความสามารถทางปัญญา ระดับของการตื่นตัว และความชอบที่เคยเรียนรู้มาก่อนแล้ว

2.1.2. กระบวนการเก็บจำ (retention process) บุคคลต้องจดจำลักษณะของตัวแบบ แล้วแปลงข้อมูลจากตัวแบบเป็นรูปของสัญลักษณ์ และจัดโครงสร้างเพื่อให้จำได้ง่าย

การที่บุคคลมีความเก็บจำจึงสามารถแสดงพฤติกรรมเลียนแบบตามทันที หรือแสดงพฤติกรรมเลียนแบบหลังการสังเกตพฤติกรรมของตัวแบบผ่านไประยะเวลาหนึ่ง

2.1.3. กระบวนการกระทำ (production process) เป็นกระบวนการที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้นั้นมาเป็นการกระทำ การได้ข้อมูลย้อนกลับจากการกระทำของตนเอง และการเทียบเคียงการกระทำกับภาพที่จำได้ จะช่วยให้ผู้สังเกตสามารถปรับปรุงแก้ไขพฤติกรรมการเลียนแบบของตนเองจนเป็นที่พอใจ

2.1.4. กระบวนการจูงใจ (motivation process) พฤติกรรมที่ผู้สังเกตเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบอาจถูกแสดงออกมาหรือไม่ก็ได้ ย่อมขึ้นกับสิ่งล่อใจจากภายนอก ถ้าพฤติกรรมของตัวแบบได้รับผลลัพธ์ที่น่าพอใจ หรือสามารถหลีกเลี่ยงผลลัพธ์ที่ไม่พึงพอใจจะมีแนวโน้มเลียนแบบสูง เพราะบุคคลเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์เช่นเดียวกับตัวแบบ หรือเกิดความรู้สึกแฝงว่าตนคือผู้ได้รับผลลัพธ์ที่น่าพอใจนั้น

2.2. ประเภทของตัวแบบเสนอได้เป็น 2 รูปแบบ ดังนี้

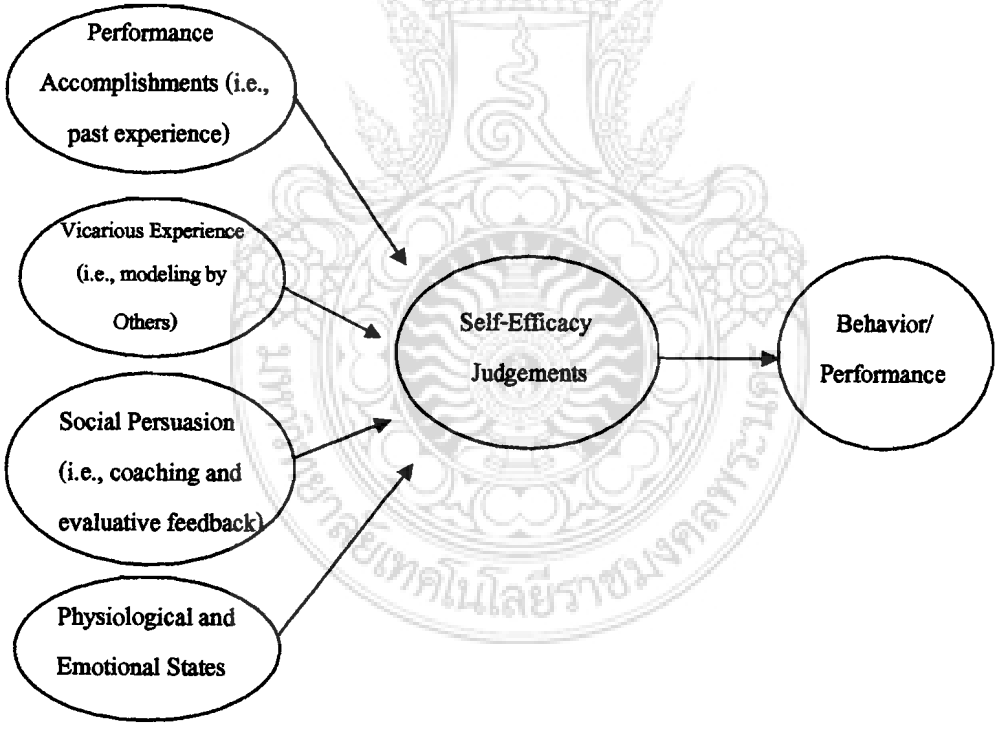
2.2.1 ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริง (live model) เป็นตัวแบบที่บุคคลได้มีโอกาสสังเกต และมีปฏิสัมพันธ์โดยตรง ได้เห็นตัวแบบในสภาพการณ์จริง ซึ่งมีข้อดีคือตัวแบบสามารถเพิ่มเติม หรือปรับปรุงเพิ่มเติม หรือปรับปรุงพฤติกรรม เพื่อให้การแสดงพฤติกรรมชัดเจนหรือเหมาะสมกับสภาพการณ์มากยิ่งขึ้น การเสนอตัวแบบวิธีนี้ช่วยให้ผู้สังเกตเกิดความสนใจในตัวแบบ และลอกเลียนแบบพฤติกรรมของตัวแบบได้ดีกว่าการเสนอตัวแบบวิธีอื่น แต่การเสนอตัวแบบวิธีนี้ต้องระมัดระวังในเรื่องการควบคุมผลรวม เพราะอาจมีเหตุการณ์ที่ไม่ได้คาดไว้ล่วงหน้าเกิดขึ้น ทำให้ตัวแบบไม่ได้รับผลกรรมที่พึงพอใจตามที่ควรได้รับ

2.2.2. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (symbolic model) การเสนอตัวแบบลักษณะนี้ ได้แก่ การเสนอตัวแบบจากภาพยนตร์ วีดีโอเทป เทปบันทึกเสียง หนังสือ หุ่นกระบอก หรือการ์ตูน เป็นต้น ซึ่งเตรียมเรื่องราวของตัวแบบไว้เรียบร้อยแล้ว ทำให้มีผลดีในการที่จะเน้นจุดสำคัญของการแสดงพฤติกรรม และยังสามารถควบคุมพฤติกรรม และผลกระทบของตัวแบบได้ ทั้งยังสามารถเก็บไว้ใช้ในการให้ตัวแบบครั้งต่อไปได้ และยังสามารถใช้ได้ทั้งบุคคลคนเดียว หรือกลุ่มบุคคลได้

3. การใช้คำพูดชักจูง (verbal persuasion) เป็นการรับเอาคำแนะนำ ชักจูงจากผู้อื่นมาเป็นข้อมูล เมื่อพิจารณาความสามารถของตน ทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนมีความสามารถที่จะทำงานได้สำเร็จ ถึงแม้ว่าจะเคยทำงานไม่สำเร็จมาแล้ว เป็นการเพิ่มกำลังใจและความมั่นใจ วิธีการดังกล่าวนั้นค่อนข้างใช้ง่าย และใช้กันทั่วไป ซึ่งแบบนดูร่าได้กล่าวว่า การใช้คำพูดชักจูงนั้นไม่ค่อยจะได้ผลนัก ในการที่จะทำให้คนเราสามารถที่จะพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตนเอง

ซึ่งถ้าจะให้ได้ผลควรใช้ร่วมกับการทำให้บุคคลมีประสบการณ์ของความสำเร็จ ซึ่งอาจจะต้องค่อย ๆ สร้างความสามารถให้กับบุคคลอย่างค่อยเป็นค่อยไป และให้เกิดความสำเร็จตามลำดับขั้นตอน พร้อมทั้งการใช้คำพูดชักจูงร่วมกัน ก็ย่อมที่จะได้ผลดีในการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน

4. การกระตุ้นทางอารมณ์ (emotional arousal) การกระตุ้นทางอารมณ์มีผลต่อการรับรู้ความสามารถของตนในสภาพที่ถูกข่มขู่ ในการตัดสินถึงความวิตกกังวล และความเครียดของคนเรานั้นบางส่วนขึ้นอยู่กับการกระตุ้นทางสรีระ การกระตุ้นอารมณ์ในระดับที่พอเหมาะมีผลต่อการทำงาน หรือกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี แบนดูร่าได้ตั้งขอสังเกตไว้ว่าการกระตุ้นที่รุนแรงทำให้กระทำสิ่งต่าง ๆ บกพร่อง มีแนวโน้มที่จะคาดหวังถึงความล้มเหลวได้มาก บุคคลจะคาดหวังความสำเร็จเมื่อเขาไม่ได้อยู่ในสภาพการณ์ที่กระตุ้นด้วยสิ่งที่ไม่พึงพอใจ ความกลัวก็จะกระตุ้นให้เกิดความกลัวมากขึ้น บุคคลก็จะเกิดประสบการณ์ของความล้มเหลว อันจะทำให้การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถของตนต่ำลง



Sources of Self-efficacy Information

ภาพที่ 4 แหล่งข้อมูลที่มีอิทธิพลต่อการรับรู้ความสามารถของคนเอง

ที่มา: Staples, D. Sandy, Hulland, John S., and Higgins, Christopher A. 1998. A Self-Efficacy Theory Explanation for the Management of Remote Workers in Virtual Organizations. JCMC 3: 26-30.

5. ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนกับงานวิจัยด้านการศึกษา

จากผลการศึกษาเรื่องแรงจูงใจในการเรียนรู้ แบนดูร่า (1997) วิเคราะห์ว่าความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (self - efficacy) เป็นส่วนประกอบหลักของแรงจูงใจของผู้เรียน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เป็นตัวทำนายสมรรถภาพ (performance) ด้านวิชาการ และความพึงพอใจในรายวิชาในห้องเรียนแบบมีผู้สอนธรรมดา และวิชาที่ผู้เรียนเรียนรู้ผ่านระบบคอมพิวเตอร์ (on - line courses) (Miltiadou, 2000) นอกจากนั้น ยังมีอิทธิพลสำคัญต่อ ก) สมรรถภาพที่แท้จริงของเขา (Bandura & Schunk, 1981) ข) อารมณ์ ความรู้สึก (emotions) (Bandura, Adams, & Beyer, 1977; Stumpf, Brief, &Hartman, 1989) ค) การเลือกกิจกรรมที่จะทำ/ การเลือกที่จะทำหรือไม่ทำกิจกรรมใด (Betz & Hackett, 1981) และ ง) ปริมาณความพยายาม และความเพียรที่ใช้ในการดำเนินกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้ลุล่วง (Brown & Inouye, 1978) แบนดูร่า (1982) ได้ทบทวนวรรณกรรมการศึกษาเรื่องความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในสภาพแวดล้อมต่าง ๆ กัน และพบว่าสามารถใช้อธิบายสิ่งต่าง ๆ ได้มากมาย เขาพบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยสำคัญที่ก่อให้เกิดพฤติกรรม รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงในพฤติกรรมการเผชิญกับปัญหาที่เกิดจากอิทธิพลหลายรูปแบบระดับของปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดทางด้านจิตวิทยา การควบคุมตนเอง (self - regulation) ความยืนหยัดอดทนเพื่อความสำเร็จ พัฒนาการของความสนใจที่แท้จริง และการเลือกอาชีพ

เช่นเดียวกับมัลตัน บราวน์ และเล็น (Multun Brown and Lent, 1991) ได้วิเคราะห์งานวิจัยทางด้านการศึกษา 39 เรื่อง ได้พบว่าความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง มีความสัมพันธ์ในทางบวกกับความเพียรพยายาม และผลการศึกษาของผู้เรียน (academic performance) ในหลายสาขาวิชา ในงานวิจัยแบบทดลองหลายแบบ และในหลายระดับการศึกษา แบนดูร่า (Bandura, 1997) ยังพบด้วยว่าผู้เรียนรู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองมีลักษณะร่วม คือ พวกเขาพร้อมจะร่วมมือที่จะเรียนมากกว่า ทุ่มเททำงานมากกว่า ยืนหยัดต่อสู้นานกว่า และมีปฏิกิริยาทางอารมณ์ต่อต้านน้อยกว่าคนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรค สิ่งนี้ทำให้แบนดูร่า สรุปว่าการจะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งนอกจากความรู้ และทักษะที่จำเป็นแล้ว เมื่อพบอุปสรรคก็จะต้องมีอีกส่วนหนึ่ง คือความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเพื่อจะทำกิจกรรมนั้นให้ประสบความสำเร็จ

ความเชื่อในความสามารถแห่งตนที่จะทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมใดให้สำเร็จเป็นองค์ประกอบที่ใช้ในการคาดการณ์ (expectancy component) ซึ่งในแง่ของผู้เรียน ความเชื่อมั่นในความสามารถของพวกเขาที่จะทำงานที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงได้ จะเป็นตัวบ่งชี้ว่าเขาทำเช่นนั้นได้จริง ๆ (Pajares, 2001; Pintrich & Schunk, 1996) ตามความคิดของแบนดูร่า (1977)

ระดับแรงจูงใจของคน สภาวะทางจิตอารมณ์ (affective states) และการกระทำของแต่ละบุคคลจะขึ้นอยู่กับสิ่งที่เขาเชื่อมากกว่าสิ่งที่เป็นจริงอย่างไม่มีอคติ ผลจากการศึกษาวิจัยจำนวนมาก (Bandura & Adams, 1977; Diclemente, 1981; Moe & Zeiss, 1982) ชี้ให้เห็นว่าความคาดหวังด้านความสามารถของบุคคลเพียงลำพัง (a person's efficacy expectations) มีประโยชน์ในการทำนายการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมได้โดยไม่ต้องคำนึงถึงวิธีการทางการแก้ไข (treatment approaches) ที่ใช้ ผลดีที่ได้รับจากการเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูง (high self - efficacy) สำหรับผู้เรียนก็คือ มันสามารถจูงใจให้เขาพัฒนาสมรรถภาพของเขา (Pintrich & Schunk) และนำมาซึ่งความสำเร็จ และความเจริญรุ่งเรืองในชีวิตมนุษย์หลายอย่างนับไม่ถ้วน และเป็นตัวทำให้เขาตัดสินใจทำอะไรก็ตามโดยใช้ความรู้ และทักษะที่ตนเองมีอยู่ (Pajares) และยังเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญที่จะบอกว่ามนุษย์จะได้มาซึ่งความรู้ และทักษะเหล่านั้นมาอย่างดีสักเท่าไรตั้งแต่แรก (Pajares; Schunk, 1996; Bandura, 1977)

แบนดูร่า (Bandura, 1977) กล่าวว่า ผู้เรียนรู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูง จะทำให้สามารถที่จะยังคงมีประสิทธิภาพในการคิดแบบวิเคราะห์ในสถานการณ์ที่ยุ่งยากซับซ้อน และเกิดโครงสร้างการรู้คิด (ปัญญา) การกระทำที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งในทางกลับกันจะกลายเป็นตัวบ่งชี้ระดับของความสำเร็จของงาน นอกจากนั้นขั้นตอนต่าง ๆ ในกระบวนการรู้คิดด้านจิตอารมณ์ และแรงจูงใจ ซึ่งถูกกระตุ้นโดยความเชื่อมั่นในความสามารถของตน สามารถเพิ่มหรือลด สมรรถนะในด้านความจำได้

ในขณะที่กำลังเรียนรู้ ผู้เรียนจะมีความแตกต่างกันในด้านความสามารถประสิทธิภาพความสามารถที่ทำให้เกิดผล ซึ่งมีรากฐานมาจากประสบการณ์ในอดีต แรงสนับสนุนทางสังคม และคุณสมบัติส่วนตัว ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ยังเป็นผลโดยตรงจากสถานการณ์การเรียนรู้ (situation) และสิ่งที่มีอิทธิพลส่วนตัว เช่น การประมวลจัดการข้อมูล (processing) การตั้งจุดมุ่งหมาย และตัวสถานการณ์เอง เมื่อได้รับงานชิ้นใหม่ผู้เรียนจะนำข้อมูลจากสถานการณ์และควบคุมจัดการ (monitor) ตนเองโดยยึดการรับรู้ว่าตนเองมีความสามารถที่จะทำได้ดีเพียงใด (Schunk, 1996; Pajares, 2001) จุดสำคัญที่แบนดูร่า (1977) และพินทริช และชั้งค์ (Pintrich and Schunk, 1996) ชี้ให้เห็นคือ หากในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งไม่ประสบความสำเร็จก็ไม่จำเป็นที่จะทำให้ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองลดลง แต่ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ของผู้เรียนมากกว่าที่จะเป็นตัวบ่งชี้ให้รู้ว่าผู้เรียนจะมีปฏิกิริยาต่อเหตุการณ์นั้นได้ดีเพียงใด เช่น ผู้เรียนที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตัวเองสูงจะปรับเปลี่ยนยุทธวิธี หรือทำงานให้หนักขึ้น ในขณะที่ผู้เรียนที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่ำ (low self - efficacy) จะยอมแพ้หลังจากที่ประสบความล้มเหลว

ตามความคิดของเนสเล่อ และเอิร์ลร็อต (Nesler and Ellrott, 1997) ถ้าผู้เรียนมีประสบการณ์ความสำเร็จทางด้านการเรียน เขาจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงกว่าผู้ที่ไม่เคยประสบความสำเร็จ เพอรี่และคนอื่น ๆ (Perry, Hechter, Mence and Weinberg, 1993) กล่าวว่า "เมื่อเขามีความสำเร็จในระดับต่ำ ทางเลือกอย่างหนึ่งที่จะแก้ไขได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อก่อให้เกิดแรงจูงใจ และความสำเร็จก็คือการเปลี่ยนแปลงความคิดของเขาในเรื่องเกี่ยวกับความสำเร็จ และความล้มเหลว" วิจัยอื่น ๆ ก็ได้แสดงให้เห็นว่าการขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (self - confidence) เป็นปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมกิจกรรม ผลสำเร็จในการทำงาน (performance) และความสำเร็จทางการศึกษาของผู้ใหญ่ (Darkenwald & Valentine, 1985; Hayes & Darkenwald, 1988; McGoward & Nesler, 1999; Nesler & Hanner, 1998; Scanlan & Darkenwald, 1990; Valentine & Darkenwald, 1990)

ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองของผู้เรียน ยังมีผลต่อวิธีการที่เขาใช้ในการจัดการกับความเครียดและอากัปกริยา (manner) เมื่อเขาต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด ซึ่งเรียกว่าสิ่งเร้าทางอารมณ์ (affective arousal) ผู้เรียนที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูงเผชิญสถานการณ์เครียด และสามารถเข้าถึงสถานการณ์เหล่านั้นด้วยความมั่นใจ (assurance) ดังนั้น จึงความเป็นไปได้ที่จะมีทำให้เขามีความเครียด และรู้สึกเก็บกดน้อยลง สถานการณ์เครียดเดียวกันนั้น ทำให้ผู้เรียนที่ไม่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองเกิดแรงกดดันที่เขาคิดไปเองในระดับสูง ซึ่งทำให้เขารู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมสถานการณ์ได้ พวกเขาจะไม่ยอมเผชิญกับงานที่ยาก ๆ เพื่อหลีกเลี่ยง สถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด (Bandura, 1977; Perry, et al., 1993)

แบนดูร่า (1977) กล่าวว่าความเชื่อเกี่ยวกับตนเองมีผลต่อการเลือก(ทำ) พฤติกรรมต่อปริมาณความอุตสาหะที่เขาจะทุ่มเท และระยะเวลาที่เขาจะเพียรทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งต่อรูปแบบความคิด (individual's thought pattern) ต่อปฏิกิริยาทางอารมณ์ และต่อการสำนึกว่ามนุษย์เองเป็นผู้ทำพฤติกรรม ความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน มีอิทธิพลต่อสิ่งที่คนเลือก และสิ่งที่เขาทำ ดังนั้น คนจึงมีแนวโน้มที่จะเลือกทำสิ่งที่เขารู้สึกว่าเขามีความสามารถ และมั่นใจ และจะเลี่ยงสิ่งที่เขารู้สึกว่าเขาไม่มีความสามารถ และไม่มีความมั่นใจ (Albion, 2001; Pajares, 2001) ประโยคที่สำคัญประโยคหนึ่งที่แบนดูร่า (1977) กล่าวถึงก็คือ คนที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองต่ำ มีแนวโน้มที่จะใช้สติปัญญาในการย่อยข้อมูล (cognitive effort in processes information) และลดปริมาณความพยายามให้ต่ำลงอีก ด้วยการยอมแพ้อย่างรวดเร็วเมื่อต้องเผชิญกับอุปสรรคความยากลำบาก

การวัดประเมินความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy Measurement)

ความคิดรวบยอด (concept) เกี่ยวกับความสามารถของคนที่รับรู้ (perceived self-efficacy) ได้มีบทบาทสำคัญในการทำนายผลการกระทำของมนุษย์ในความพยายามของมนุษย์หลาย ๆ ด้านความคาดหวังในความสามารถแห่งตนเป็นความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถที่จะทำงาน หรือพฤติกรรมใดพฤติกรรมหนึ่งให้สำเร็จได้เชอเร่อ และแมดดัก (Sherer and Maddux, 1982) อธิบายถึง 5 จุดสำคัญของทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนดังนี้ ".....ความคาดหวังในความสำเร็จของแต่ละบุคคล เป็นตัวบ่งชี้แรกของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม..." แบนดูร่า (Bandura, 1977) ศึกษาการให้การบำบัด (treatment) ความกลัวในการเรียนรู้ภาษา และพบว่าความคาดหวังเกี่ยวกับความสามารถจะเป็นตัวตัดสินความอดทน (persistence) และความอยาก (aspiration) ของคน เฟลติ (Feltz, 1982) ศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิภาพด้านกีฬาของนักศึกษา และพบว่าประสิทธิภาพการดำน้ำจริงของกลุ่มทดลองมีความเกี่ยวข้อง (correlate) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับสำนึก (sense) ที่เขารับรู้ได้ทางความสามารถตนเอง เล็นท์ บราวน์ และลาร์กิ้น (Lent, Brown and Larkin, 1984) พบความสัมพันธ์ (high correlate) อย่างมีนัยสำคัญระหว่างการรับรู้ความสามารถของตนเองของกลุ่มประชากร และความบากบั่น (persistence) และความสำเร็จในการเรียนวิศวกรรม และวิทยาศาสตร์ แชมบลิส และเมอเรย์ (Chambliss and Murray, 1979) ศึกษาการลดน้ำนักของประชากร พบว่า การใช้แนวทางการควบคุมตนเองจากภายในและภายนอกมีผลต่อการลดน้ำหนัก มาจอริแบงส์ (Majoribanks, 1980) ศึกษาเรื่องครอบครัวชนกลุ่มน้อย ความสำเร็จและความอุตสาหะด้านการศึกษาของนักเรียนพบว่า ทัศนคติของนักเรียนต่อโรงเรียนสัมพันธ์กันอย่างมีนัย กับความสำเร็จด้านการศึกษา ชั้งค์ (Schunk, 1994) ศึกษาอิทธิพล (impact) ของการฝึกกลยุทธ์ (strategy training) ที่มีต่อการรับรู้ด้านความสามารถในด้านการเขียนของเด็กไทยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความสำนึก (sense) ถึงความเป็นผู้ควบคุมผลลัพธ์ในการทำงาน โดยตรงกับการเขียนย่อหน้า หยาง (Yang, 1993) ได้ใช้แบบทดสอบเกี่ยวกับความสำนึก (sense) ถึงความเป็นผู้ควบคุมผลลัพธ์ในการทำงาน (locus of control) และความสามารถในการพูดเพื่อพัฒนากรอบ (profile) ของความเชื่อมั่นด้านภาษาของนักศึกษาระดับปริญญาตรีในไต้หวัน จากวิจัยหลายสาขาดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ทัศนคติที่มีต่องานที่จะกระทำ (task) และสำนึก (sense) แห่งความสามารถของตนเองจะมีผลต่อความยืนหยัด (persistence) ที่จะต่อสู้เมื่อเผชิญกับความยากลำบากหรือปัญหา

จากผลงานวิจัยข้างต้นจะเห็นถึงบทบาทของแนวความคิดที่สัมพันธ์กันของการรับรู้และทัศนคติ ซึ่งเรียกรวมว่าความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (self - efficacy) ที่มีผลต่อพฤติกรรม/สมรรถนะ (performance) ของมนุษย์ การศึกษาวิจัยบางชิ้น เช่น ของแบนดูร่าได้ กำหนดขอบเขตของความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนไว้อย่างชัดเจนว่า เป็นการประเมิน

(assessments) การรับรู้ของ ปัจเจกบุคคลที่เกี่ยวกับความสามารถของเขา และความเป็นไปได้แห่งการยืนหยัดต่อสู้

การวิจัยอื่น ๆ ขยายกรอบความคิด (concept) ออกไปโดยรวมเอาสำนึกทั่วไปของขีดความสามารถที่บุคคลจะควบคุมผลลัพธ์ (locus of control) วิจัยบางชิ้นประเมิน ทัศนคติทั่วไปที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรม และระดับที่กิจกรรมมีความเชื่อมโยงกับความอยาก/ ความปรารถนาส่วนตัว (aspiration) การเรียนรู้ภาษาอังกฤษต้องใช้ความอดทนพยายามและการฝึกฝนอย่างมาก ผู้เรียนบางคนที่พบว่าการเรียนรู้โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฟัง - พูด ภาษาอังกฤษเป็นสิ่งที่ยากมาตั้งแต่อดีต อาจมีความเชื่อเกี่ยวกับความสามารถของตนเอง ความอดทน (persistence) การควบคุมสถานการณ์หรือแม้กระทั่งคุณค่าของงานที่ต้องทำในทางลบ แวน ทิลเบอร์ก และดูบัวส์ (Van Tilbury & Dubois, 1989) ได้พบว่าผู้ที่มีประวัติไม่ประสบความสำเร็จในการเรียนมีความรู้สึกด้านลบเกี่ยวกับการเรียน เพื่อให้พวกเขาประสบความสำเร็จ ผู้เรียนเหล่านี้จำเป็นต้องหาโอกาสที่จะเรียนรู้ ในทำนองเดียวกันผู้เรียนซึ่งรับรู้ (perceive) ว่าเขาไม่มีความสามารถ/ ไม่มีประสิทธิภาพ (ineffective) หรือไม่เห็นคุณค่าในภาษาอังกฤษก็จะมีแนวโน้มที่จะไม่ทุ่มเทความพยายามที่จำเป็นจะต้องทำเพื่อให้พวกเขาประสบความสำเร็จ ผู้เรียนเหล่านี้จำเป็นต้องได้รับการพัฒนาเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง การรับรู้เกี่ยวกับความสามารถ และทัศนคติที่มีต่องานที่จะต้องทำ เพื่อให้เกิดความอุตสาหะ แรงบันดาลใจในการต่อสู้เพื่อให้งานสำเร็จ และสิ่งสำคัญอย่างยิ่งคือการไขว่คว้าหาโอกาสที่จะเรียนรู้ ซึ่งจะเป็นการพัฒนาขีดความสามารถที่แท้จริงของเขาในที่สุด

เนื่องจากความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ขึ้นอยู่กับการรับรู้ตนเองในพฤติกรรมจำเพาะ การออกแบบวัดประเมินจึงต้องเป็นแบบสถานการณ์จำเพาะ (situation specific) หรือสำนึกเฉพาะด้าน (domain sensitive) ในความสามารถแห่งตนที่รับรู้ได้ หมายถึง ระดับและความเข้มข้น (Kear, 2000) ความเข้มข้น (สูง - ต่ำ) ของ SE. วัดได้จากระดับ (degree) ของความแน่นอน/ มีผลว่าตนสามารถทำงานใด ๆ ที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จได้ (Zimmerman, 1995) ดังนั้น จึงต้องวัดโดยตรง (มากกว่าอ้อม) โดยใช้มาตราส่วนที่รายงานด้วยตนเอง (self - report scales) การออกแบบวัดต้องเป็นการวัดความเชื่อในด้านความสามารถแห่งตน ซึ่งเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมที่เป็นปัญหาโดยตรงเท่านั้น (Pajares, 2002) คำพูดที่ใช้ถามควรเป็น “can” (ซึ่งเป็นการตัดสินความสามารถ) มากกว่าคำว่า “will” (จะ.....ซึ่งเป็นคำกล่าวที่แสดงความตั้งใจมากกว่า) และจะเปลี่ยนไปตามกาลเวลา มีโครงสร้างที่เป็นเอกลักษณ์ (unique construct) และเพราะว่าเครื่องมือที่ใช้วัดต้องปรับให้เข้ากับงานจำเพาะที่ต้องทำ หรือความสามารถที่นักเรียนเชื่อว่าตนมี เพื่อที่จะทำให้สำเร็จหรือในหัวข้อเฉพาะ/ ความเที่ยงภายใน (internal consistency จึงสำคัญสำหรับเครื่องมือนี้ เพราะเป็นตัววัดโครงสร้าง (construct) ด้วยการวัดหลาย ๆ ข้อ

จากการศึกษาวิจัยดังกล่าวจะพบว่าการพัฒนาเครื่องมือจะใช้ 5 องค์ประกอบที่รวมกันขึ้นเป็นแนวคิดรวบยอด (concept) ของความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ได้แก่ ความสามารถความยืนหยัดต่อสู้ (persistence) การเป็นผู้ควบคุมผลลัพธ์ (locus of control/ in control of the outcome) ความปรารถนา (aspiration) และการเห็นคุณค่าทั่วไปของกิจกรรมที่จะต้องทำ เพื่อที่จะประเมินการรับรู้ในความสามารถแห่งตนที่ได้รับรู้ (perceived self - efficacy) หรือความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในด้านการศึกษา และการเรียนรู้ภาษาอังกฤษ

การพัฒนาแบบประเมินของผู้วิจัย ได้มาจากการปรับเปลี่ยนแบบวัดประเมิน และแบบสอบถามที่ใช้มาในงานวิจัยต่าง ๆ แต่ละข้อจะเลือกให้เข้ากับแง่มุมที่เป็นส่วนประกอบความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของผู้เรียน 5 อย่าง ได้แก่ ด้านความสามารถ การยืนหยัดต่อสู้ การควบคุมผลลัพธ์ ความอยาก และการเห็นคุณค่าทั่วไปของกิจกรรม

บทที่ 3
วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi - experimental research) เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษที่มีต่อความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ซึ่งผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการศึกษาวิจัย เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และสมมติฐานที่กำหนด โดยวิธีดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาใหม่ระดับปริญญาตรีปีการศึกษา 2552 คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทุกสาขาวิชา ได้แก่ สาขาวิชาการท่องเที่ยว การโรงแรม และภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล จำนวน 118 คน ซึ่งถูกนำมาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม โดยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (simple random sampling) ดังนี้

กลุ่มทดลองที่ 1	จำนวน	40	คน
กลุ่มทดลองที่ 2	จำนวน	39	คน
กลุ่มทดลองที่ 3	จำนวน	39	คน

กลุ่มทดลองที่ 1 ได้แก่ กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

กลุ่มทดลองที่ 2 ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมเน้นการปรับเปลี่ยนวิธีคิด และการพัฒนาความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

กลุ่มควบคุม ได้แก่ กลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ และไม่ได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

แผนการทดลอง

	X1	A	X2 ..... X7	
	X3	B	X4	
	X5	-	X6	
X1	หมายถึง	คะแนน	pre-test	ในกลุ่มทดลองที่ 1
X2	หมายถึง	คะแนน	post-test	ในกลุ่มทดลองที่ 1
X3	หมายถึง	คะแนน	pre-test	ในกลุ่มทดลองที่ 2
X4	หมายถึง	คะแนน	post-test	ในกลุ่มทดลองที่ 2
X5	หมายถึง	คะแนน	pre-test	ในกลุ่มควบคุม
X6	หมายถึง	คะแนน	post-test	ในกลุ่มควบคุม
X7	หมายถึง	คะแนน	ติดตามผล	ในกลุ่มทดลองที่ 1

A หมายถึง แผนการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

B หมายถึง เอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมเน้นการปรับเปลี่ยนวิธีคิดและการพัฒนาความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา ประกอบด้วย เพศ สาขาวิชา โรงเรียนเดิม จำนวนปีที่เรียนภาษาอังกฤษ สายการเรียน เกรดภาษาอังกฤษ คะแนนเอ็นทรานซ์ภาษาอังกฤษ วิชาที่มีความสนใจมากที่สุด (3 รายวิชา) วิชาที่มีความสนใจน้อยที่สุด (3 รายวิชา) และอาชีพบิดา - มารดา

2. แบบประเมินความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ซึ่งผู้วิจัยจัดทำขึ้นเองโดยอาศัยกรอบแนวคิดจากการวิจัยเรื่องแบบประเมินความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการเรียนรู้และเรียนรู้ภาษาที่สอง (adult and ESL literacy learning self - efficacy questionnaire) ของไมคูเล็คดี และคนอื่น ๆ (Mikenlecky et at., 1996) ซึ่งมีการประเมิน 5 ด้านขององค์ประกอบของ self - efficacy คือ ความสามารถ (ability) ความยืนหยัดต่อสู้ (persistence) การเป็นผู้ควบคุมผลลัพธ์ (locus of control) ความปรารถนา (aspiration) การเห็นคุณค่าทั่วไปของกิจกรรมที่จะต้องทำ (activity perception) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ประเมิน แบบประเมินชุดสุดท้ายที่นำมาใช้จริงในการวิจัยได้ถูกพัฒนาจากแบบสอบถามเดิม จำนวน 40 ข้อ หลังจากนั้น ได้รับการตรวจสอบ

ทางด้านความตรงเชิงโครงสร้าง (construct validity) ความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้ (pilot study) กับนักศึกษาใหม่ คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2552 จำนวน 40 คน จากนั้นจึงนำมาปรับปรุงอีกครั้ง เกณฑ์การให้คะแนนแต่ละข้อเป็นคำถามชนิดมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ

ด้านบวก ได้แก่ 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 15, 16, 17, 18

น้อยที่สุด	5	คะแนน
น้อย	4	คะแนน
ปานกลาง	3	คะแนน
มาก	2	คะแนน
มากที่สุด	1	คะแนน

ด้านลบ ได้แก่ 1, 2, 3, 8, 12, 13, 14, 19, 20

มากที่สุด	1	คะแนน
มาก	2	คะแนน
ปานกลาง	3	คะแนน
น้อย	4	คะแนน
น้อยที่สุด	5	คะแนน

การตรวจสอบเครื่องมือ แบบประเมินความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ได้รับการตรวจหาความเชื่อมั่น (reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟ่าของครอนบาด ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.86

3. แผนการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมตามขั้นตอนดังนี้

3.1. การตระหนักรู้ปัญหา (self observation) เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจถึงสาเหตุของการไม่กล้าสื่อสารภาษาอังกฤษ การรับรู้ความรู้สึกกระบวนความคิดที่ทำให้เกิดปัญหาในการสื่อสารภาษาอังกฤษ

3.2. การวิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหา (problematic behavior) กลุ่มตัวอย่างสามารถคิดวิเคราะห์ถึงความเชื่อไม่มีเหตุผล และเรียนรู้ถึงมุมมองที่แตกต่างต่อพฤติกรรมที่เป็นปัญหานั้น

3.3. การลดความรู้สึกไวต่อปัญหา (desensitization) เป็นการสร้างแรงจูงใจให้กลุ่มตัวอย่าง ตระหนักถึงคุณค่าความสามารถแห่งตน เชื่อมั่นไม่รู้สึกกลัวปัญหาแบบอัตโนมัติแบบเดิม และมีแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงความคิด และพฤติกรรมที่เป็นปัญหา

3.4. การควบคุมตนเอง (self control) ฝึกทักษะในการแก้ปัญหา โดยสามารถควบคุมตนเอง ควบคุมพฤติกรรมที่เป็นปัญหา รู้ทัน สามารถจัดการกับความคิดความรู้สึกที่ไม่มีเหตุผลนั้นอย่างเป็นรูปธรรม

4. เครื่องมือประเมินเชิงคุณภาพ ได้แก่

4.1. B-A-R (before action review) ได้แก่ การประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ โดยให้กลุ่มตัวอย่างสรุปความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

4.2. A-A-R (after action review) ได้แก่ การประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ โดยการให้กลุ่มตัวอย่างช่วยกันประเมินว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อการสื่อสารโดยใช้ภาษาอังกฤษ คิดว่าได้รับประโยชน์ใดบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรม หรือมีความคิดที่แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่อย่างไร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม กลุ่มทดลองที่ 1 ได้แก่ กลุ่มที่จะต้องเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับการมอบหมายให้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม และพัฒนาความมั่นใจในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร และกลุ่มทดลองที่ 3 ได้แก่ กลุ่มควบคุม พร้อมกันทั้ง 3 กลุ่ม ตามสาขาวิชาที่นักศึกษาสังกัดตามตารางเรียน ซึ่งนักศึกษาปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ต้องเรียนในภาคเรียนที่ 1 เพื่อชี้แจงจุดประสงค์ กำหนดการ และวิธีการดำเนินการของงานวิจัย แจ้งให้เห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับทั้งที่เป็นส่วนตัว และส่วนรวม แล้วจึงขอความร่วมมือจากนักศึกษาทุกคนจับสลากแบ่งกลุ่มสาขาวิชาละ 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน แล้วให้นักศึกษาทุกคนทำแบบประเมินความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร โดยที่ผู้วิจัยจะแจกแบบทดสอบทิ้งไว้ให้หัวหน้าห้องเก็บรวบรวมไปส่งให้ผู้วิจัย ขั้นตอนนี้ทำขึ้นในวันที่ 2 มิถุนายน 2552

2. กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมในวันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2552 ตั้งแต่เวลา 8.00 - 17.00 น. เป็นเวลา 2 วัน ณ ห้องประชุมคณะศิลปศาสตร์ เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษในวันที่ 2 กลุ่มนี้จะได้รับแบบประเมินครั้งที่ 2 (post-test) และครั้งที่ 3 จะได้รับแบบประเมินเพื่อติดตามผล (follow - up) ระยะเวลาห่างจากการ

เข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ คือวันที่ 3 กรกฎาคม 2552 โดยใช้เวลาบางส่วนจากชั่วโมงเรียนวิชาภาษาอังกฤษ 1

กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม และพัฒนาความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ในวันที่ 5 มิถุนายน 2552 ให้เวลาอ่าน 2 วัน คือวันเสาร์ที่ 6 และวันอาทิตย์ที่ 7 มิถุนายน 2552 จึงทำการประเมิน (Post - test) ในวันที่ 8 มิถุนายน 2552

กลุ่มทดลองที่ 3 กลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และไม่ได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสารฯ จะได้รับการประเมิน (post - test) ในวันที่ 8 มิถุนายน 2552 เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุมที่ 2

3. ข้อมูลเชิงคุณภาพ before & after Action reviews จะเก็บเมื่อเริ่มกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ในวันที่ 4 มิถุนายน 2552 และหลังจบกิจกรรมในวันที่ 5 มิถุนายน 2552 และข้อมูลดังกล่าวก็นับเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมดังกล่าว โดยมีวิทยากรผู้ช่วยเป็นผู้สังเกตรวบรวม และนำมาประเมินสรุปอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การหาความเชื่อมั่น (reliability) โดยใช้ค่าสัมประสิทธิ อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coeffiency) ซึ่งมีสูตร ดังนี้

$$£ = \frac{k}{k-1}\left(1-\frac{\sum S1^2}{Sx^2}\right)$$

เมื่อ £ = ค่าสัมประสิทธิ์ของความเชื่อถือได้

k = จำนวนข้อคำถามในเครื่องมือ

S_1^2 = ความแปรปรวนของคะแนนในแต่ละข้อ

S_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และดำเนินการวิเคราะห์ ดังนี้

ส่วนที่ 1 การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างใช้การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ในกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ทั้งทดสอบก่อน และหลังการทดลอง (pretest - posttest) และติดตามผลใช้สถิติ t-test

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัย เพื่อการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษที่มีต่อความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางประกอบคำบรรยาย โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ตามลำดับดังนี้

ส่วนที่ 1 ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ เพศ สาขาวิชา โรงเรียนเดิม จำนวนปีที่เรียนภาษาอังกฤษ สายการเรียน เกรดภาษาอังกฤษ คะแนนเอ็นทรานซ์ภาษาอังกฤษ วิชาที่มีความสนใจมากที่สุด วิชาที่มีความสนใจน้อยที่สุด และอาชีพบิดา - มารดา วิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่และค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐานด้วย การทดสอบค่า t-test

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ส่วนที่ 1 ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

(N = 118)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	20	16.95
หญิง	98	83.05
รวม	118	100.00
2. สาขาวิชา		
การท่องเที่ยว	42	35.59
การโรงแรม	43	36.44
ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล	33	27.97
รวม	118	100.00
3. โรงเรียนเดิม		
รัฐบาล	102	86.44
เอกชน	16	13.56
รวม	118	100.00
4. เรียนภาษาอังกฤษแล้วมาเป็นเวลา		
1 – 5 ปี	2	1.69
6 – 10 ปี	19	16.10
10 – 15 ปี	87	73.73
อื่น ๆ	11	8.47
รวม	118	100.00

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง(ต่อ)

(N = 118)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
5. สายการเรียน		
วิทย์-คณิต	7	5.93
ศิลป์-ภาษา	53	44.92
ศิลป์-คำนวณ	33	27.97
อาชีวศึกษา	20	16.95
อื่น ๆ	5	4.24
รวม	118	100.00
6. เกรดภาษาอังกฤษโดยเฉลี่ย		
A	7	5.93
B	53	44.92
C	50	42.37
D	6	5.08
อื่น ๆ	2	1.69
รวม	118	100.00
7. คะแนนเอ็นทรานซ์ภาษาอังกฤษ		
มี	57	48.31
- O-NET		
คะแนนน้อยกว่า 36	32	56.14
คะแนนมากกว่าและเท่ากับ 36	25	43.86
- A-NET		
คะแนนน้อยกว่า 32	22	38.60
คะแนนมากกว่าและเท่ากับ 32	16	28.07
ไม่มี	61	51.69
รวม	118	100.00

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง(ต่อ)

(N = 118)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
8. วิชาที่มีความสนใจมากที่สุด		
เลือกวิชาภาษาอังกฤษ	73	61.86
เลือกวิชาภาษาอังกฤษอันดับ 1	40	33.90
เลือกวิชาภาษาอังกฤษอันดับ 2	17	14.41
เลือกวิชาภาษาอังกฤษอันดับ 3	18	15.25
ไม่เลือกวิชาภาษาอังกฤษ	45	38.14
รวม	118	100.00
9. วิชาที่มีความสนใจน้อยที่สุด		
เลือกวิชาภาษาอังกฤษ	19	16.10
เลือกวิชาภาษาอังกฤษอันดับ 1	10	3.47
เลือกวิชาภาษาอังกฤษอันดับ 2	4	3.39
เลือกวิชาภาษาอังกฤษอันดับ 3	5	4.24
ไม่เลือกวิชาภาษาอังกฤษ	99	83.90
รวม	118	100.00

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง(ต่อ)

(N = 118)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
10. อาชีพของบิดา		
ธุรกิจส่วนตัว	32	27.12
ลูกจ้าง	40	33.90
ข้าราชการ	22	18.64
อื่น ๆ	24	20.34
รวม	118	100.00
อาชีพของมารดา		
ธุรกิจส่วนตัว	46	38.98
ลูกจ้าง	40	33.90
ข้าราชการ	11	9.32
อื่น ๆ	21	17.80
รวม	118	100.00

จากตาราง 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 83.05 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 16.95 สาขาวิชาของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่เรียนสาขาวิชาการโรงแรม คิดเป็นร้อยละ 36.44 รองลงมา คือ สาขาวิชาการท่องเที่ยว คิดเป็นร้อยละ 35.59 และสาขาวิชาภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล คิดเป็นร้อยละ 27.97 โรงเรียนเดิมของกลุ่มตัวอย่างเป็นโรงเรียนรัฐบาล คิดเป็นร้อยละ 86.44 และโรงเรียนเอกชน คิดเป็นร้อยละ 13.56 ส่วนจำนวนปีที่กลุ่มตัวอย่างเรียนภาษาอังกฤษมาแล้วเป็นเวลามากที่สุดคือ 10 - 15 ปี คิดเป็นร้อยละ 73.73 รองลงมาคือ 6 - 10 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.10 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกเรียนสายการเรียนศิลป์ภาษา คิดเป็นร้อยละ 44.92 รองลงมาคือ ศิลป์คำนวณ คิดเป็นร้อยละ 27.97 เกรดภาษาอังกฤษของกลุ่มตัวอย่างสูงสุดคือเกรด B คิดเป็นร้อยละ 44.92 รองลงมาคือ เกรด C คิดเป็นร้อยละ 42.37 กลุ่มตัวอย่างมีคะแนนเอ็นทรานซ์ภาษาอังกฤษ คิดเป็นร้อยละ 48.31 โดยแบ่งออกเป็นคะแนน O - NET น้อยกว่า 36 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 56.14 และมีคะแนนมากกว่า และเท่ากับ 36 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 43.86 ส่วนคะแนน A - NET น้อยกว่า 32 คะแนน คิดเป็นร้อยละ

38.60 และมีคะแนนมากกว่า และเท่ากับ 32 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 28.07 กลุ่มตัวอย่างสนใจในวิชาภาษาอังกฤษ คิดเป็นร้อยละ 61.86 โดยแบ่งออกเป็น สนใจวิชาภาษาอังกฤษมากเป็นอันดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 33.90 อันดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 14.41 อันดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 15.25 และไม่เลือกวิชาภาษาอังกฤษ คิดเป็นร้อยละ 38.14 ส่วนกลุ่มตัวอย่างเลือกให้ความสนใจวิชาภาษาอังกฤษน้อย คิดเป็นร้อยละ 16.10 โดยแบ่งออกเป็นสนใจในวิชาภาษาอังกฤษน้อยเป็นอันดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 8.47 อันดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 3.39 อันดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 4.24 และไม่เลือกวิชาภาษาอังกฤษ คิดเป็นร้อยละ 83.90 บิดาของกลุ่มตัวอย่างอย่างประกอบอาชีพลูกจ้างคิดเป็นร้อยละ 33.90 รองลงมาคือ ประกอบธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 27.12 ส่วนมารดาของกลุ่มตัวอย่างประกอบธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 38.98 สูงสุดรองลงมาคือ อาชีพลูกจ้าง คิดเป็นร้อยละ 33.90

ส่วนที่ 2 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

การวิจัยนี้ ทดสอบสมมติฐานด้วย การทดสอบค่า t - test ซึ่งผลการทดสอบสมมติฐานมีดังนี้

สมมติฐานที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 1 จะมีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเพิ่มขึ้นหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ

(N = 40)

กลุ่มทดลองที่ 1	ค่าสถิติ			
	n	$\bar{X}$	S.D	t
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	40	64.03	3.71	-2.52*
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	40	66.73	5.35	

* $p < .05$

จากตาราง 2 พบว่าก่อนที่กลุ่มทดลองที่ 1 จะเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษมีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารแตกต่างกับคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารภายหลังที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษแล้ว โดยที่ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย 64.03 และภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนเฉลี่ย 66.73 จึงสรุปได้ว่า คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารก่อน และหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตารางที่ 3 และตารางที่ 4

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อน และหลังได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

(N = 39)

กลุ่มทดลองที่ 2	ค่าสถิติ			
	n	$\bar{X}$	S.D	t
ก่อนได้รับเอกสารความรู้	39	65.77	4.18	1.33
หลังได้รับเอกสารความรู้	39	64.79	3.16	

จากตาราง 3 พบว่าก่อนที่กลุ่มทดลองที่ 2 จะได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมมีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ไม่แตกต่างกับคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารภายหลังที่ได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม โดยที่ก่อนที่จะได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเฉลี่ย 65.77 และภายหลังจากได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมแล้วกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเฉลี่ย 64.79 จึงสรุปได้ว่า คะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเฉลี่ยของกลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนที่จะได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม และภายหลังได้รับเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม มีคะแนนไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงเป็นไปตามสมมติฐาน

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังการทดลอง

(N = 39)

กลุ่มควบคุม	ค่าสถิติ			
	n	$\bar{X}$	S.D	t
ก่อนการทดลอง	39	65.41	3.33	1.85
หลังการทดลอง	39	64.33	3.87	

จากตาราง 4 พบว่ากลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ และไม่ได้รับเอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม มีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารก่อน และหลังการทดลองไม่แตกต่าง โดยที่ก่อนการทดลองกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเฉลี่ย 65.41 และภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มควบคุม มีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเฉลี่ย 64.33 จึงสรุปได้ว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ และไม่ได้รับเอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม มีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารก่อน และหลังการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงเป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 3 คะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษของกลุ่มทดลองที่ 1 สูงกว่าคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตารางที่ 5 และตารางที่ 6

ตารางที่ 5 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

(N = 39)

กลุ่มควบคุม	ค่าสถิติ			
	n	$\bar{X}$	S.D	t
กลุ่มทดลองที่ 1	39	66.79	5.41	2.09*
กลุ่มทดลองที่ 2	39	64.79	3.16	

* $p < .05$

จากตาราง 5 พบว่าหลังจากที่กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งได้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษมีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร แตกต่างกับคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับเอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม โดยที่กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเฉลี่ย 66.79 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเฉลี่ย 64.79 จึงสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับเอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมมีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน

ตารางที่ 6 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มควบคุม

(N = 39)

กลุ่มควบคุม	ค่าสถิติ			
	n	$\bar{X}$	S.D	t
กลุ่มทดลองที่ 1	39	66.79	5.41	2.15*
กลุ่มควบคุม	39	64.33	3.88	

* $p < .05$

จากตาราง 6 พบว่าหลังจากที่กลุ่มทดลองที่ 1 ได้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษมีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร แตกต่างกับคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มควบคุม ซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษและไม่ได้รับเอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม โดยที่กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเฉลี่ย 66.79 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเฉลี่ย 64.33 จึงสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ และกลุ่มควบคุมซึ่งไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ และไม่ได้รับเอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมนั้น มีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน

สมมติฐานที่ 4 คะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ และคะแนนติดตามผลไม่แตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏในตารางที่ 7

ตารางที่ 7 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ และการติดตามผล

(N = 40)

กลุ่มทดลองที่ 1	ค่าสถิติ			
	n	$\bar{X}$	S.D	t
หลังเข้าร่วมกิจกรรม	40	66.73	5.35	-0.09
ติดตามผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม	40	66.75	4.62	

จากตาราง 7 พบว่า คะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษกับคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของการติดตามผลภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่าง โดยที่หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษกลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเฉลี่ย 66.73 ส่วนการติดตามผลภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษของกลุ่มทดลองที่ 1 นั้น มีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเฉลี่ย 66.75 จึงสรุปได้ว่า คะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษกับคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของการติดตามผลภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษของกลุ่มทดลองที่ 1 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ

ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มที่ 1 ประเมินความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการสื่อสารภาษาอังกฤษ ซึ่งการประเมินนี้ทำก่อน และหลังการเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ฯ การประเมินผลเชิงคุณภาพช่วยให้ผู้วิจัย ได้ทำความเข้าใจสาเหตุของความไม่เชื่อมั่น ในการสื่อสารภาษาอังกฤษที่เป็นรูปธรรมมากขึ้น นอกจากนี้ผู้วิจัยยังให้กลุ่มทดลองได้แสดงความตั้งใจ โดยการบอกตนเอง (self - talk) เพื่อเป็นการควบคุมพฤติกรรมกลัวโดยอัตโนมัติ เมื่อต้องสื่อสารภาษาอังกฤษ ซึ่งข้อมูลดังต่อไปนี้แสดงให้เห็นความคิดที่เปลี่ยนไป ความตั้งใจ และพัฒนาการของความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมตามแผนกิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น

1. การประเมินก่อนการอบรม

ผู้วิจัยแจก Flip Chart แต่ละกลุ่ม และให้กลุ่มทดลองที่ 1 ช่วยกันเขียนความรู้สึกที่เป็นปัญหาเมื่อต้องสื่อสาร (ฟัง – พูด) ภาษาอังกฤษ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. กลัวพูดผิด
2. ฟังไม่รู้เรื่อง กลัว แปลไม่ออก
3. ไม่มั่นใจในสำเนียงการพูด
4. อาย ตื่นเต้น ประหม่า
5. ไม่ค่อยได้ใช้บ่อยในชีวิตประจำวัน
6. ไม่สันทัดเรื่องภาษา
7. ไม่ค่อยรู้คำศัพท์
8. เรียบเรียงประโยคไม่ได้
9. ไวยากรณ์ไม่ค่อยแก่ง นำไปใช้ไม่ถูก กลัวผิดหลักไวยากรณ์
10. กลัวพูดแล้วฝรั่งไม่เข้าใจ
11. กลัวพูดผิด ฝรั่งงง
12. ขาดแรงจูงใจในการฝึกภาษา
13. ฟังแล้วกลัวตอบกลับไม่ถูก

จะเห็นได้ว่าสิ่งที่นักศึกษาเห็นว่าเป็นปัญหาในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ก็คือไม่กล้า ขาดความเชื่อมั่น เช่น กลัวพูดผิด กลัวฝรั่งฟังไม่รู้เรื่อง กลัวไม่รู้ศัพท์ คิดว่าไม่มีทักษะ

พอไม่มั่นใจในสำเนียงในการพูด เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับแบนดูร่า (Bandura) ที่ว่าการรับรู้หรือความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน (self – efficacy) จะเป็นตัวกำหนดความกล้าในการทำงาน (task) ใดก็ตามให้สำเร็จ ซึ่งการไม่กล้า ไม่มั่นใจ ทำให้เกิดความรู้สึก พฤติกรรม การแสดงออกให้เห็น เช่น การอาย ตื่นเต้น ประหม่า และสุดท้ายคือ เลี่ยงไม่ต้องการสื่อสารเมื่อพบคนต่างชาติโดยอัตโนมัติ

2. การประเมินหลังการอบรม

ผู้วิจัยแจก Flip Chart แต่ละกลุ่ม และให้กลุ่มทดลองที่ 1 ได้ช่วยกันเขียนความรู้สึกเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรม และความรู้สึกที่แตกต่างไป หรือได้อะไรเกี่ยวกับการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร หลังจากทำกิจกรรมกลุ่มแล้ว 2 วัน ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. รู้สึกกล้าแสดงออกมากขึ้น
2. ได้ความรู้ บวกทักษะมากขึ้น
3. มั่นใจมากขึ้น (กล้าที่จะพูดสื่อสารกับฝรั่ง)
4. ที่จริงแล้วภาษาอังกฤษไม่ได้ยากอย่างที่คิด
5. ได้เปลี่ยนความคิด พูดคุยกับฝรั่งไม่ยากอย่างที่คิด
6. อาจารย์ วิทยากร เป็นแรงบันดาลใจในการเขียน
7. รู้จักเพื่อน ๆ เพิ่มมากขึ้น
8. ได้ฝึกภาษาอังกฤษจากฝรั่ง ได้ประสบการณ์จริง
9. ได้ความสนุกสนาน
10. ได้ความรู้
11. ได้ฝึกสมาธิ ผ่อนคลายมากขึ้น
12. พูดผิดไม่ใช่สิ่งน่าอาย

จากการประเมินหลังการฝึกอบรม จะเห็นได้ว่า กลุ่มทดลองมีความมั่นใจรู้สึกกล้าที่สำคัญได้เปลี่ยนวิธีคิดว่า การพูดกับฝรั่งไม่ยากอย่างที่คิด พูดผิดไม่ใช่สิ่งน่าอาย เป็นต้น ซึ่งการคิดได้อย่างนี้จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง คือความกล้าสื่อสารภาษาอังกฤษกับคนต่างชาติมากขึ้น และมีทัศนคติทางบวกต่อการสื่อสาร ได้ความสนุกสนานในการพูด ได้เรียนรู้ ฝึกสมาธิเพื่อความสงบไม่ตื่นเต้น เมื่อต้องใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารโดยเฉพาะกับชาวต่างชาติ

3. การบอกตนเอง (Self Talk)

ผู้วิจัยได้ให้กลุ่มทดลองที่ 1 ได้ช่วยกันเขียนลงใน Flip Chart ว่าถ้าให้บอกกับตนเอง (self - talk) บ่อย ๆ โดยเฉพาะเมื่อต้องการสื่อสารกับชาวต่างชาติ จะบอกตนเองอย่างไร ซึ่งกลุ่มทดลองที่ 1 ได้คิดคำที่จะพูดกับตนเอง (self - talk) โดยสรุป ดังนี้

1. อย่าเขินอาย
2. อกผ่ายไหล่ผึ่ง
3. ต้องมีความมั่นใจในตนเอง
4. ใช้ศัพท์ง่าย ๆ เข้าใจทั้งสองฝ่าย
5. ทำตัวง่าย ๆ สบาย ๆ ไม่ต้องเกร็ง
6. ตั้งใจทำให้ดีที่สุด
7. สู้ไว้
8. ฝรั่งก็เป็นคนเหมือนเรา
9. พูดได้แน่นอน confirm
10. บอกตัวเองว่าสู้ ๆ พูดได้แน่นอน
11. ทุกอย่างต้องมีครั้งแรกสู้ ๆ
12. ลองทำดู หนูทำได้
13. ใจกล้าเข้าไว้
14. เราทำดีที่สุดแล้ว
15. ไม่ลองไม่รู้
16. ความพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น

การบอกกับตนเอง คือ การฝึกให้เกิดสติ สั่งตนเองไม่ให้กลัวการสื่อสารกับคนต่างชาติ ตรงข้ามเกิดความเชื่อมั่น หรือมั่นใจในตนเอง ซึ่งการพูดกับตนเองนอกจากจะทำให้เกิดสติแล้วยังเป็นการปรับเปลี่ยนวิธีคิดไม่ให้เกิดอาการกลัวโดยอัตโนมัติ เมื่อฝึกบ่อย ๆ ทั้งสมาธิ และสั่งตนเองพฤติกรรมอัตโนมัติก็จะหายไปในที่สุด

บทที่ 5
สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (quasi - experimental design) เพื่อการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ที่มีต่อความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาใหม่ระดับปริญญาตรีประจำปีการศึกษา 2552 คณะศิลปศาสตร์ สาขาวิชาการโรงแรม การท่องเที่ยว และภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 118 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ด้วยวิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย กลุ่มทดลองที่ 1 จำนวน 40 คน ได้แก่ กลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม กลุ่มทดลองที่ 2 จำนวน 39 คน ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม และกลุ่มทดลองที่ 3 ได้แก่ กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ทั้งเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ฯ หรือรับมอบหมายให้อ่านเอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม จำนวน 39 คน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมที่มีต่อความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษา เช่น เพศ สายการเรียน โรงเรียนเดิม จำนวนปีที่เรียนภาษาอังกฤษ ฯลฯ

2. แบบสอบถามประเมินความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ซึ่งผู้วิจัยได้ดัดแปลง และจัดทำร่างขึ้น โดยอาศัยกรอบแนวคิดที่ได้จากผลงานวิจัยการวัดประเมินความเชื่อมั่นในความสามารถในด้านการเรียนรู้ และการเรียนรู้ภาษาที่สอง (adult and ESL literacy learning self - efficacy questionnaire) ของไมคูเล็คคี และคนอื่น ๆ (Mikulecky, et al., 1996) รวมทั้งสิ้น 40 ข้อ จากนั้นจึงนำไปตรวจสอบความเที่ยงตามโครงสร้าง (construct validity) และความเหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน และนำไปทดลองใช้ (pilot study) กับนักศึกษาใหม่ระดับปริญญาตรี คณะบริหารธุรกิจ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 40 คน แล้วนำมาปรับปรุงอีกครั้งได้แบบสอบถามชุดที่นำมาใช้ในการวิจัยทั้งสิ้น 20 ข้อ

3. แผนการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ซึ่งผู้วิจัยได้คิดพัฒนาขึ้น โดยใช้แนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมจัดกิจกรรมทั้งทางด้านจัดหา และภาษาอังกฤษ ตามกรอบแนวคิด 4 ขั้นตอน ได้แก่ กิจกรรมเพื่อให้เกิดการตระหนักรู้ปัญหา การวิเคราะห์พฤติกรรมที่เป็นปัญหา การลดความรู้สึกไวต่อปัญหา และการควบคุมตนเองได้ในที่สุด และกิจกรรมทั้งหมดก็จะเป็นการส่งเสริมพัฒนาให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร เนื่องจากเป็นการจัดกิจกรรมที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ การใช้ตัวแบบ การใช้คำพูดชักจูง และการกระตุ้นทางอารมณ์ ตามกรอบความคิดทฤษฎีการพัฒนาการรับรู้ความสามารถของตน (self - efficacy) ซึ่งเป็นการกำหนดระดับความมั่นใจของแต่ละบุคคล ที่มีต่อความสามารถของตนในการทำกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ ของแบนดูร่า (Bandura, 1977)

4. เครื่องมือประเมินเชิงคุณภาพ ได้แก่

4.1 B-A-R (before action review) ได้แก่ การประเมินก่อนเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ โดยให้นักศึกษาสรุปความคิด ความรู้สึกที่มีต่อการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

4.2 A-A-R (after action review) ได้แก่ การประเมินหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมช่วยกันประเมิน และสรุปว่าหลังการเข้าร่วมกิจกรรมแล้วมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรต่อการสื่อสารโดยใช้ภาษาอังกฤษ คิดว่าได้รับประโยชน์ใดบ้างจากการเข้าร่วมกิจกรรม หรือมีความคิดที่แตกต่างจากก่อนเข้าร่วมกิจกรรมหรือไม่อย่างไร

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 ได้แก่ กลุ่มที่จะต้องเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ กลุ่มทดลองที่ 2 ได้แก่ กลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้ศึกษาเอกสารเกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม และการพัฒนาความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร และกลุ่มทดลองที่ 3 ได้แก่ กลุ่มควบคุม ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มประชากรพร้อมกันทั้ง 3 กลุ่ม ตามสาขาวิชาที่นักศึกษาสังกัด ตามตารางเรียน ซึ่งนักศึกษาปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ต้องเรียนในภาคเรียนที่ 1 เพื่อชี้แจงจุดประสงค์กำหนดการ และวิธีการดำเนินการของงานวิจัย แจ้งให้เห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับทั้งที่เป็นส่วนตัว และส่วนรวม และขึงขอความร่วมมือจากนักศึกษาทุกคนแล้วจับสลากแบ่งกลุ่มสาขาวิชาละ 3 กลุ่มเท่า ๆ กัน แล้วแจ้งให้นักศึกษาทุกคนทำแบบทดสอบที่เกี่ยวกับความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร โดยที่ผู้วิจัยจะแจกแบบทดสอบทิ้งไว้ให้หัวหน้าห้องเก็บรวบรวมไปส่งให้ผู้วิจัย ขั้นตอนนี้ทำขึ้นในวันที่ 2 มิถุนายน 2552

2. กลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมในวันที่ 4 - 5 มิถุนายน 2552 ตั้งแต่เวลา 8.30 – 16.00 น. เป็นเวลา 2 วัน ณ ห้องประชุมคณะศิลปศาสตร์ เมื่อเสร็จสิ้นกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษในวันที่ 2 กลุ่มนี้จะได้รับแบบประเมินเพื่อประเมินครั้งที่ 2 (post - test) และครั้งที่ 3 เพื่อติดตามผล (follow – up) ระยะเวลาห่างจากการเข้าร่วมกิจกรรม 4 สัปดาห์ คือ วันที่ 3 กรกฎาคม 2552 โดยใช้เวลาบางส่วนจากชั่วโมงเรียนวิชาภาษาอังกฤษ 1

กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสารที่เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม และการพัฒนาความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ในวันที่ 5 มิถุนายน 2552 ให้เวลาอ่าน 2 วัน คือวันเสาร์ที่ 6 และวันอาทิตย์ที่ 7 มิถุนายน 2552 จึงทำการประเมินอีกครั้ง (post - test) ในวันที่ 8 มิถุนายน 2552

กลุ่มทดลองที่ 3 กลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นกลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรม และไม่ได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสาร จะได้รับการประเมินซ้ำ (post - test) ในวันที่ 8 มิถุนายน 2552 เช่นเดียวกับกลุ่มควบคุมที่ 2

3. ข้อมูลเชิงคุณภาพ (before & after action reviews) จะเก็บเมื่อเริ่มกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ในวันที่ 4 มิถุนายน 2552 และหลังจบกิจกรรม ในวันที่ 5 มิถุนายน 2552 และข้อมูลดังกล่าวก็นับเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมดังกล่าว โดยมีวิทยากรผู้ช่วยเป็นผู้สังเกตประเมินรวบรวม และนำมาประเมินสรุปอีกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

โปรแกรมสำเร็จรูป ถูกนำมาใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. จำแนกข้อมูลส่วนตัว เช่น เพศ สาขาวิชา ระยะเวลาในการเรียนภาษาอังกฤษ เป็นต้น ของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ

2. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม โดยใช้วิธี t - test สองกลุ่มสัมพันธ์

3. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษ หลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ฯ และคะแนนติดตามผลของกลุ่มทดลองที่ 1 โดยใช้วิธี t - test สองกลุ่มสัมพันธ์

4. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ก่อน และหลังเข้าร่วมกิจกรรม ค่ายภาษาอังกฤษ ฯ ของกลุ่มทดลองที่ 1 โดยใช้วิธี t - test สองกลุ่มสัมพันธ์

5. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร หลังเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ฯ ของกลุ่มทดลองที่ 1 กับคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร หลังการมอบหมายให้อ่านเอกสารของกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้วิธี t – test สองกลุ่มสัมพันธ์

6. เปรียบเทียบคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ครั้งที่ 1 และครั้งที่ 2 ของกลุ่มควบคุมโดยใช้วิธี t - test สองกลุ่มสัมพันธ์

สรุปผลการวิจัยตามสมมติฐาน

1. กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม มีคะแนนความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเพิ่มขึ้น หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น 0.05

2. กลุ่มทดลองที่ 2 ซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับมอบหมายให้อ่านเอกสารความรู้เกี่ยวกับทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม และการพัฒนาความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร มีคะแนนความเชื่อมั่นก่อน และหลังการอ่านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

3. กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวพฤติกรรมปัญญามีคะแนนความเชื่อมั่นหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สูงกว่าคะแนนของกลุ่มทดลองที่ 2 หลังการอ่านเอกสารความรู้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมมีคะแนนความเชื่อมั่นหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5. คะแนนความเชื่อมั่นของกลุ่มทดลองที่ 1 เข้าร่วมกิจกรรมตามทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมและคะแนนติดตามผลไม่แตกต่างกัน

การอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการใช้แผนการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม ที่มีต่อความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร ซึ่งหลังจากการจัดกิจกรรม ฯ การวิเคราะห์ข้อมูล และแปลผลตามสมมติฐานแล้ว จึงสรุปได้ว่าแผนการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม มีผลในทางบวกกับความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อเป็นการสื่อสารของกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

กลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของไมคู เล็คดี และคนอื่น ๆ (Mikulecky, et al., 1996) ฮวง และชาง (Huang and Chang, 1996) ที่พบว่าการสรรสร้าง (create) สภาพแวดล้อมซึ่งมีผลกับความเชื่อมั่นในการเรียนรู้ภาษาของผู้เรียนในทางบวก ซึ่งให้พวกเขาคิดว่าเชื่อมั่นว่าพวกเขาสามารถจะประสบความสำเร็จในการเรียนรู้ภาษานั้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของเท็มพลิน (Templin, 1999) ซึ่งได้ทำการทดลองใช้ "Self-Efficacy Syllabus" เพื่อยกระดับ (raise) ความเชื่อมั่นในความสามารถในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษเน้นการฟัง – พูด สื่อสารในชีวิตประจำวันกับนักศึกษามหาวิทยาลัยในประเทศญี่ปุ่น ลักษณะของกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมของผู้วิจัยโดยประกอบไปด้วยกิจกรรม 2 กลุ่มใหญ่ คือ กิจกรรมด้านจิตวิทยาเพื่อลดภาวะความเครียดปัญหาอื่น ๆ ทางด้านจิตใจ และฝึกจิตใจให้สงบ เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาด้วยการทำสมาธิซึ่งจะฝึกทำบ่อย ๆ ทั้งภาคเช้า – บ่าย และก่อนทำกิจกรรมอื่น ๆ กิจกรรมทางด้านจิตวิทยาอีกกิจกรรมหนึ่งก็คือการฝึกปรับเปลี่ยนการรู้คิด ความคิดความเชื่อที่ผิด ๆ ไม่มีเหตุผล ความคิดในทางลบ โดยให้กลุ่มทดลองเขียนความรู้สึกภายใน (inner dialogue) โดยให้เขียน

1. อธิบายความกลัวของตนเองที่เกี่ยวกับวิชาภาษาอังกฤษที่ต้องเรียนวิชานี้

2. เปลี่ยนจากคำตอบกับตัวเองว่า "ฉันไม่สามารถ...." (I can't) เป็น "ฉันสามารถ...." (I can)

3. ให้อธิบายถึงวิธีการที่จะให้คำพูดที่ว่า "ฉันสามารถ..." ในข้อ 2 มีผลเกิดขึ้นจริงได้ กิจกรรมอีกกลุ่มหนึ่งที่ใช้ก็คือ กิจกรรมที่เป็นการเรียนการสอนภาษาอังกฤษ

4. จริง ๆ ซึ่งใช้กรอบแนวคิดการจัดกิจกรรมโดยยึดปัจจัยในการส่งเสริมพัฒนาและยกระดับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนของแบนดูร่า (Bandura, 1997) อันได้แก่

1) การจัดประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ

2) การใช้ตัวแบบ

3) การใช้คำพูดชักจูง

4) การกระตุ้นทางอารมณ์

ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดดังกล่าวนี้เป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนการรู้คิด ความรู้สึก สภาวะทางอารมณ์ที่มีต่อปัญหาในที่นี้ได้แก่ ปัญหาในการเรียนภาษาอังกฤษ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถที่จะประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในรายวิชานี้ เท็มพลิน (Templin, et al., 1999) รายงานผลว่าหลักสูตรที่เขาทดลองใช้นี้ประสบความสำเร็จโดยที่กลุ่ม

ทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ที่จะทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดไว้ในหลักสูตรสูงขึ้นตามสมมติฐาน

ข้อเสนอแนะ

อย่างที่เท็มพลิน และคนอื่น ๆ (Templin, et al., 1999) กล่าวไว้ในรายงานผลการทดลองใช้ "Self-Efficacy Syllabus" ว่าแทบจะไม่มีนักภาษาศาสตร์ประยุกต์คนใดเลย ที่ศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนในการเรียนรู้ภาษาที่ 2 (L2 acquisition) มีเพียงนักวิจัยด้านจิตวิทยาที่ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตน และทักษะภาษาแม่ (L1 skills) ในผู้เรียนที่มีผลการเรียนไม่ผ่านเกณฑ์ และผู้เรียนที่มีพรสวรรค์ในด้านการพูด (Zimmerman & Martinez – Pons, 1990) การฟัง (Schunk & Rice, 1984) การเขียน (Zimmerman & Bandura, 1994) และการอ่าน (Schunk & Rice, 1993) ผลการวิจัยดังกล่าวพบว่าผู้เรียนที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนสูง มีผลการเรียนที่ดีกว่าผู้ที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถแห่งตนต่ำ นักวิจัยทางด้านจิตวิทยาสามารถช่วยผู้เรียนภาษาที่มีความสามารถของตนเองต่ำให้มีระดับความเชื่อมั่น ฯ สูงขึ้น และนั่นก็หมายความว่าจะนำไปสู่การทำให้เขาเรียนรู้ภาษาได้ดีขึ้นด้วย ผู้วิจัยจึงขอเสนอแนะว่าก่อนที่จะสอนภาษาอังกฤษให้กับนักศึกษาจริง ๆ ควรเตรียมการรู้คิด สภาวะทางจิตใจ และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ให้เหมาะสม มีผลในทางบวกกับความเชื่อมั่นในความสามารถในตนเอง ในการเรียนรู้ภาษาอังกฤษของนักศึกษา เพื่อให้การเรียนรู้ภาษาอังกฤษได้อย่างมีประสิทธิภาพ และประสบความสำเร็จ ในส่วนที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ควรจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรมให้กับนักศึกษาใหม่ระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ทุกสาขาวิชา เพื่อเตรียมนักศึกษาให้พร้อมในการเรียนภาษาอังกฤษในรายวิชาต่าง ๆ ในชั้นเรียนต่อไปแทน ที่จะเป็นการสอนปรับพื้นฐานด้านภาษาอังกฤษอย่างเดียว

2. สถานที่จัดกิจกรรม ควรเป็นนอกรั้วมหาวิทยาลัย เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่ เต็มเวลาอย่างต่อเนื่อง มีสมาธิ เนื่องจากการจัดกิจกรรม ฯ ต้องจัดในสัปดาห์แรกของการเปิดภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษาที่ 1 เพราะเป็นการเตรียมความพร้อมในการเรียนภาษาอังกฤษในห้องเรียน แต่สัปดาห์ดังกล่าวจะเป็นเวลาที่มีกิจกรรมรับน้องใหม่ หากได้รับความร่วมมือจากรุ่นพี่มาช่วยรุ่นน้องด้วย ก็จะทำให้การจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ฯ ลุล่วงไปด้วยดีมากขึ้น

3. วิทยากรที่ใช้ในการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม ต้องมีทั้งที่เป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา และผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาอังกฤษ ซึ่งควรเป็นเจ้าของ

ภาษา (native speaker of English) ทั้งวิทยากร และวิทยากรผู้ช่วยควรจะเป็นผู้ที่มีอายุไล่เลี่ยกับนักศึกษามีอารมณ์สนุกสนาน ตลก ไม่ดุ มีไหวพริบที่จะช่วยเหลือ และให้กำลังใจ เพื่อให้นักศึกษามีความเชื่อมั่น และทัศนคติที่ดีต่อการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

4. ควรมีการวิจัยเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างของความเชื่อมั่นแห่งตน กับผลการศึกษาในทุก ๆ รายวิชาของวิชาภาษาอังกฤษ

5. การจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษ ฯ กรณีจัดกับนักศึกษาใหม่ระดับปริญญาตรี คณะอื่น ๆ ที่มิใช่คณะศิลปศาสตร์ ควรตรวจสอบดูผลการศึกษาในรายวิชาภาษาอังกฤษ หรือคะแนนสอบเข้าวิชาภาษาอังกฤษประกอบ หากนักศึกษามีผลการเรียนค่อนข้างอ่อน ถึงอ่อนมาก ควรจะจัดกิจกรรมแยกและเพิ่มทักษะทั้งฟัง – พูด อ่าน เขียน รวมทั้งจำนวนของค่ายให้นานขึ้นกว่ากลุ่มอื่น เพื่อเตรียมนักศึกษาดังกล่าวให้พร้อมทั้งด้านความเชื่อมั่นในด้านความสามารถแห่งตน และทักษะที่จำเป็นในการเรียนรู้วิชาภาษาอังกฤษในระดับมหาวิทยาลัยให้ประสบความสำเร็จต่อไป

บรรณานุกรม

นวลศิริ เปาโรหิตย์. มปป. **เอกสารประกอบการบรรยาย: ทฤษฎีการบำบัดทางจิตและการใช้คำปรึกษาตามแนวปัญญาพฤติกรรม.** กรุงเทพมหานคร: มปท.

ประพันธ์ศิริ สุเสารัจ. 2540. **เอกสารการจัดค่ายแคมป์อัจฉริยะ.** กรุงเทพ ฯ: ภาคเทคโนโลยีของการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ฟาร่า สุไลมาน. 2547. **กิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษเพื่อส่งเสริมความสามารถในการฟัง – พูดภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนอิสลามสันติชน.** กรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ ศศ.ม. (การสอนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

รัตนาภรณ์ โพธิ์ทอง. 2544. **กิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษเพื่อสร้างแรงจูงใจในการเรียนภาษาอังกฤษสำหรับนักเรียนชั้นต้นปีที่ 1 วิทยาลัยนาฏศิลปสุพรรณบุรี.** สารนิพนธ์ ศศ.ม. (การสอนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ). กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศศิลักษณ์ เกตุจรุง. 2543. **การใช้กิจกรรมเพื่อการสื่อสารพัฒนาความสามารถในการพูดภาษาอังกฤษของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.** สารนิพนธ์ ศศ.ม. (การสอนภาษาอังกฤษในฐานะ ภาษาต่างประเทศ). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ศิริยา คนิวรานนท์. 2541. **ค่ายภาษาอังกฤษ: กิจกรรมเพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้ภาษาอังกฤษ เพื่อการสื่อสารและเสริมสร้างเจตคติที่ดีต่อวิชาภาษาอังกฤษของนักเรียน.** สารนิพนธ์ ศศ.ม. (การสอนภาษาอังกฤษในฐานะภาษาต่างประเทศ). กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. 2550. **ทฤษฎี และเทคนิคการปรับพฤติกรรม.** กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Albion, P. 2001. Some factors in the development of self-efficacy beliefs for computer use among teacher education students. **Journal of Technology and Teacher Education**, 321-347

Bandura, A. 1977. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. **Psychological Review**, 84, 191-215.

Bandura, A. 1978. The self – system in reciprocal determinism. **American Psychologist**, 33, 344-358

Bandura, A. 1982. Self-efficacy mechanism in human agency. **American Psychologist**, 37 (2), 122-147

Bandura, A. 1989. **Social foundations of thought and action: A social cognitive theory**. Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.

Bandura, A. 1997. **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: W.H. Freeman.

Bandura, A., & Adams, N. 1977. Analysis of self-efficacy theory of behavioral change.**Cognitive Therapy and Research**, 1, 287-308.

Bandura, A, & Schunk, D. 1981. Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal motivation. **Journal of Personality and Social Psychology**, 41, 586-598.

Bandura, A., Adams, N.E., & Beyer, J. 1977. Cognitive processes mediating behavioral change. **Journal of Personality and Social Psychology**, 35, 125-139.

Barnhardt, S. 1997. **Self-efficacy and second language learning**. Retrieved April 8, 2002, from http://www.cal.org/nclrc/caidlr15.htm

Betz, N., & Hackett, G. 1981. The relationships of career-related self-efficacy expectations to perceived career options in college women and men. **Journal of Counseling Psychology**, 28, 399-410.

Brown, D.H. 2001. **Teaching by principles.** 2nd rd. San Francisco: San Francisco State University.

Brown, I., & Inouye, D. 1978. Learned helplessness through modeling: The role of perceived similarity in competence. **Journal of Personality and Social Psychology**, 36, 900-908.

Byrne, Donn. 1990. **Teaching oral English.** Singapore: Longman.

Chambliss, C., & Murray, E. 1979. Efficacy attribution, locus of control, and weight loss. **Cognitive Therapy and Research**, 3, 349 – 353.

Collins, J. 1982. April. **Self-efficacy and ability in achievement behavior.** Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association, New York.

Darkenwald, G., & Valentine, T. 1985. Factor structure of deterrents to public participation in **Adult Education Quarterly**, 35, 177-193

DiClemente, C. 1981. Self-efficacy and smoking cessation maintenance : A preliminary report. **Cognitive Therapy and Research**, 5, 175-187.

Eilis, A, and John M. Whiteley. 1979. **The Theoretical and Empirical Foundation of Rational-Emotive Therapy.** California: Brooks/ Cole.

Feltz, D. 1982. Path analysis of the causal element of Bandura's theory of self-efficacy and an anxiety-based model of avoidance behavior. **Journal of Personality and Social Psychology**, 42, 764 – 781.

Hayes, E., & Darkenwald, G. 1988. Participation in basic education : Deterrents for low-literate adults. **Studies in the Education of Adults**, 20(7), 16-28.

Huang, S., & Chang, S. 1996. **Self-efficacy of ESL learner : An example of fourlLearners.** Bloomington: Indiana University. (ERIC Documentation Reproduction Service No .ED396536)

Kalish, H. 1981. **Learning: Principles and applications.** New York : McGraw-Hill.

Kear, M. 2002. **Concept analysis of self-efficacy.** Graduate Research in Nursing, available at: http://graduateresearch.com/Kear.htm.

Knowledge Management Center สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาตรังเขต 1. **เสวก: การจัดค่าย ภาษาอังกฤษ** (Trang 1 KM, 2006), available at : office. bopp. go. The/ubon 1 kmc/modules. php?...2006.

Lent, R. W, Brown, S.D., & Larkin, K. C. 1984. Relation of self-efficacy expectations to academic achievement and persistence. **Journal of Counseling Psychology**, 31, 356-362

Locke, E.A., & Latham, G.P. 1990. **A theory of goal setting and task performance.** Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Maley, Alan. ; & Duff, Alan. 1986. **Drama techniques in language learning.** 5th ed. Great Britain : Cambridge University Press.

Marjoribanks, K. 1980. **Ethnic families and children's achievement.** Sydney, Australia: George Allen & Unwin.

Mathews, Isaac G. 2005. S elf-efficacy : A review. **ABAC Journal**, 25, 1-4

McGowan, S., & Nesler, M. 1999, January. **Student retention in a distance learning liberal arts program: Demographic, financial, and academic predictors.** Paper presented at the 12 th Annual Meeting of the American Psychological Society, Denver, Co.

Meichenbaum, D.H. 1973. Cognitive factors in behavior modification: Modifying what clients say to themselves. In C.M. Franks & G.T. Wilson (Eds.) **Annual review of behavior therapy, theory and practice.** New York: Brunner / Mazel.

Meichenbaum, D.H. 1977. **Cognitive behavior modification.** New York: Plenum.

Mikulecky, L., Lloyd, P., & Shenghui, C.H. 1996. **Adult and ESL literacy learning self-efficacy questionnaire.** Bloomington: Indiana University. (ERIC Documentation Reproduction Service No. ED394022)

Miltiadou, M. 2000. **Motivational constructs as predictors of success in the on – line classroom.** Unpublished doctoral dissertation, Arizona State University, Tempe.

Moe, K., & Zeiss, A. 1982. Measuring self-efficacy expectations for social skills: Methodological inquiry. **Cognitive Therapy and Research,** 6, 191-205.

Multon, K.D., Brown, S. D., & Lent, R.W. 1991. Relation of self-efficacy beliefs to Academic outcomes: A meta-analytic investigation. **Journal of Counseling Psychology,** 18, 30-38.

Nesler, M., & Ellrott, A. 1977, October. **Basic academic skills and adult student Retention: Two empirical studies.** Paper presented at the Spring Conference of the Asociation for Continuing Higher Education, Corning, NY.

Nesler, M., & Hanner, M. 1998, February. **Retention of nontraditional nursing students: Searching for predictors.** Paper presented at the 69 th Annual Meeting of the Eastern Psychological Association, Boston.

Nespor, J. 1987. **The role of beliefs in the practice of teaching.** Journal of Curriculum Studies, 19, 317-328.

Pajares, F. 1996. Self-efficacy beliefs in academic settings. **Review of Educational Research,** 66(4) 543-578.

Pajares, F. 2001. **Overview of self-efficacy.** Retrieved on November 30, 2001, from http://www.emory.edu/EDUCATION/mfp/eff.html

Pajares, F. 2002. **Overview of Social Cognitive Theory and of Self-efficacy,** available at: www.emory.edu/EDUCATION/MFP/eff.html,.

Perry, R.P., Hechter, F.J., Mence, V.H., & Weinberg, L. 1993. Enhancing achievement motivation and performance in college student: An attribution retraining perspective. **Research in Higher Education,** 34(6), 687-723.

Pintrich P., & Schunk, D. 1996. Motivation in education: **Theory, research, and applications.** Englewood Cliffs, NJ: Merill.

Saengboon, Saksit. 2002. **Beliefs of Thai EFL teachers about communicative language teaching.** Unpublished doctoral dissertation, Indiana University.

Scanlan, C., & Darkenwald, G. 1990. Identifying deterrents to participation in continuing education. **Adult Education Quarterly,** 34, 155-166.

Schunk, D. 1996. **Learning theories: An education perspective.** Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

Sherer, M., & Maddux, J. 1982. **The self-efficacy scale: Construction and validation.** Psychological Reports, 51, 633-671.

Stumpf, S. A., Brief, A.P., & Hartman, K. 1989. Self-efficacy expectations and coping with career-related events. **Journal of Vocational Behavior**, 31(2), 91-108.

Templin, et al. 1999. Self-efficacy syllabus. The Language Teacher Online, available at: http: // www. ialt-publications. org/ tlt/ articles/ 1999/ 04/ templin.

Valentine, T., & Darkenwald, G. 1990. Deterrents to participation in adult adult education: Profiles of potential learners. **Adult Education Quarterly**, 41(4), 29-42.

Van Tilburg, E., & Dubois, J. 1989, August. **Literacy students' perceptions of successful participation in adult education: A cross-cultural approach through expectant values.** Paper presented at the annual Adult Education Research Conference, Madison, WI. (ERIC DOCUMENTATION Reproduction Service No. ED321030)

Wright, Andrew, Betteridge, and Buckby, Michael. 2002. **Games for language learning.** 15th ed. New York: Cambridge University Press.

Yang, N-D. 1993. **Understanding Chinese students' language beliefs and leaning strategy use.** Paper presented at the Annual Meeting of the Teachers of English to Speakers of Other Languages, Atlanta, GA. (ERIC Documentation Reproduction Service No. ED 371 589)

Zimmerman, B.J. 1995. "Self-efficacy and educational development" in Bandura, A. (Eds.) **Self-efficacy in Changing Societies**, Cambridge University Press, New York, NY, pp. 202-31.

Zimmerman, B., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. 1992. Self-motivation for academic Attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal setting. **American Educational Research Journal**, 29, 663-676.

Zolic, Karen, et al. 1999. Cognitive behavioral in school discipline: A preliminary Study. **The Personnel and Guidance Journal** , 59 , 80-85.

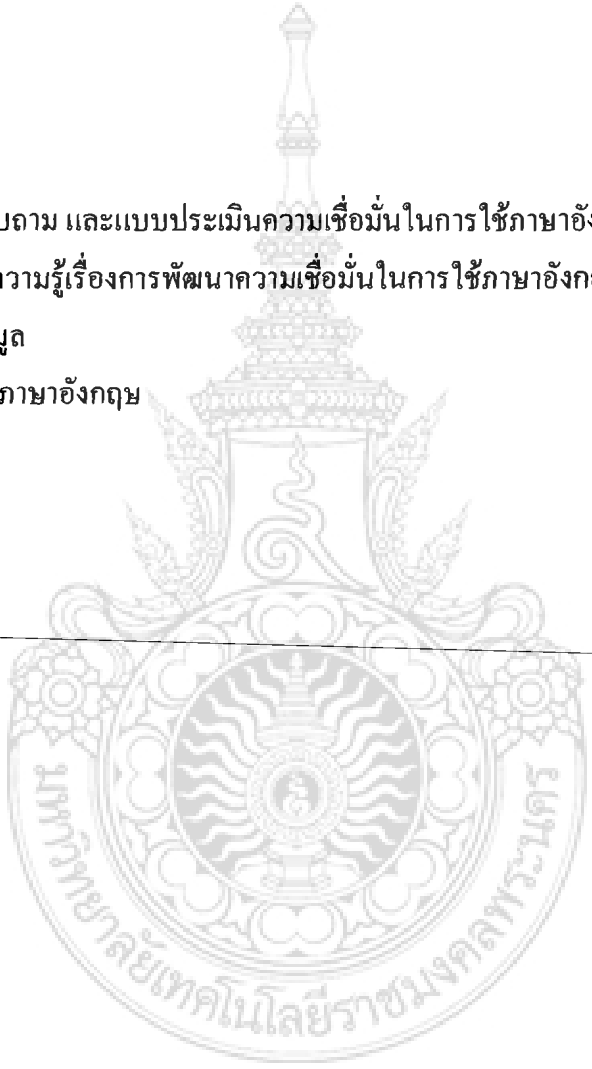
ภาคผนวก

-ตัวอย่างแบบสอบถาม และแบบประเมินความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

-ตัวอย่างเอกสารความรู้เรื่องการพัฒนาความเชื่อมั่นในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร

-การวิเคราะห์ข้อมูล

-ตัวอย่างกิจกรรมภาษาอังกฤษ



แบบสอบถาม

นักศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ปีการศึกษา 2552

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

2. สาขาวิชา ☐ การท่องเที่ยว ☐ การโรงแรม ☐ ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล

3. โรงเรียนเดิม ☐ รัฐบาล ☐ เอกชน ☐ อื่นๆ.....

4.เรียนภาษาอังกฤษแล้วมาเป็นเวลา

☐ 1-5 ปี ☐ 6-10ปี ☐ 10-15ปี ☐ อื่นๆ.....

5.สายการเรียน

☐ วิทย์-คณิต ☐ ศิลป์-ภาษา ☐ ศิลป์- คำนวณ ☐ อาชีวศึกษา

6.เกรดภาษาอังกฤษโดยเฉลี่ย

☐ A ☐ B ☐ C ☐ D ☐ อื่นๆ.....

7.คะแนนเอ็นทรานซ์ภาษาอังกฤษ (ถ้ามี)

☐ มี คะแนนที่ได้ O-NET..... ☐ ไม่มี

A-NET.....

8.วิชาที่มีความสนใจมากที่สุด (เรียงลำดับ 3 วิชา)

8.1.....

8.2.....

8.3.....

9.วิชาที่ความสนใจน้อยที่สุด

9.1.....

9.2.....

9.3.....

10.อาชีพบิดา

☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ ลูกจ้าง ☐ ข้าราชการ ☐ อื่นๆ.....

อาชีพมารดา

☐ ธุรกิจส่วนตัว ☐ ลูกจ้าง ☐ ข้าราชการ ☐ อื่นๆ.....

ตอนที่ 2 ท่านมีความเชื่อ/ความรู้สึกอย่างไรกับข้อความด้านล่างนี้ กรุณาทำเครื่องหมาย ลงในช่องคำตอบ

* ฝรั่ง หมายถึง คนต่างชาติที่ใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสาร

ข้อความ	เห็นด้วย				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ถ้ามีงานปาร์ตี้ที่มีแต่ฝรั่ง ฉันคงจะคุยกับใครไม่ได้					
2. ถ้ามีฝรั่งเดินเข้ามาถามทาง ฉันคงบอกไม่ได้					
3. ฉันคิดว่าการใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารไม่จำเป็นสำหรับฉัน					
4. ฉันจะพยายามเรียนรู้ ฝึกฝน สื่อสารด้วยภาษาอังกฤษให้ได้					
5. การเรียนภาษาอังกฤษ ถ้านำไปใช้สื่อสารไม่ได้รู้จะเรียนไปทำไม					
6. ฉันสามารถใช้ภาษาอังกฤษสื่อสารได้ดี					
7. การสื่อสารโดยภาษาอังกฤษไม่ได้ยากอย่างที่คิด					
8. ฉันไม่กล้าพูดภาษาอังกฤษเพราะกลัวพูดผิด					
.					
.					
20.					

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

แผนการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติ	วิธีการ/เวลา
1. ละลายพฤติกรรม	1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมกล้าแสดงออกและมีความคุ้นเคยกับกลุ่ม 2. สามารถพูดส่วนไม่ดีของตนต่อหน้าผู้อื่น 3. ยอมรับว่าไม่มีใครสมบูรณ์แบบ	1. กล่องใส่ม้วนกระดาษ 2 x 2 นิ้ว จำนวนเท่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมซึ่งในกระดาษเขียนคำภาษาอังกฤษซึ่งคู่กันกับอีกแผ่นหนึ่ง (ตัวอย่าง เช่น Spoon Fork) 2. ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมหยิบม้วนกระดาษคนละ 1 ม้วน และหาคู่ให้เจอ 3. เมื่อได้คู่แล้วให้แนะนำตนเองหน้าชั้นทีละคู่ โดยบอกชื่อ – นามสกุล ชื่อเล่น และส่วนดี และไม่ดีของตนเอง 4. แนะนำเสร็จให้ทั้งคู่เรียกคู่อื่นต่อไป 5. กิจกรรมนี้ให้นักศึกษาใช้ภาษาอังกฤษให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้	ปฏิบัติ / 1 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติ	วิธีการ/เวลา
2. ฝึกสมาธิ	1. เพื่อให้เกิดความผ่อนคลาย 2. มีสติเมื่อพบปัญหา	ฝึกหายใจ โดยหายใจเข้าช้า ๆ นับ 1 2 3 4 กลั้นลม หายใจนับ 1 2 3 4 หายใจออกนับ 1 2 3 4 ช้า ๆ ฝึกซ้ำๆ จนเคยชิน	15 นาที (ปฏิบัติก่อนเริ่มกิจกรรมช่วงเช้าและบ่าย)
3. กลัวอะไร	1. เพื่อวิเคราะห์ต้นเหตุของความกลัวการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสาร 2. ตระหนักถึงสาเหตุที่เป็นความคิด ความรู้สึกต่อปัญหาการใช้ภาษาอังกฤษ	1. แบ่งกลุ่มย่อย 2. แจก Flip Chart 3. ให้นักศึกษาช่วยกัน list ว่าที่ไม่ชอบใช้ภาษาอังกฤษหรือกลัวที่จะพูดภาษาอังกฤษกับคนต่างชาติ สาเหตุจากอะไรบ้าง 4. นำเสนอหน้าชั้น ทุกกลุ่ม 5. วิทยากรสรุป	ปฏิบัติ / 1 ชั่วโมง
4. หน้าแตกคืออะไร	1. เพื่อลดความรู้สึกอ่อนไหว (sensitive) ต่อความอายกลัวเสียหน้า 2. มีความรู้ว่าการทำผิดพลาดเป็นเรื่องธรรมดา	1. แบ่งกลุ่มย่อย 2. แจก Flip Chart และช่วยกันพูดถึงประสบการณ์การหน้าแตกของแต่ละคน และเขียนลงบน F.C	ปฏิบัติ / 1 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติ	วิธีการ/เวลา
	สามารถเกิดกับใครก็ได้ ไม่ใช่เรื่องเลวร้ายหรือผิดปกติและเป็นไปไม่ได้ที่เราจะได้รับการยกย่องยอมรับจากทุกคน 3. เกิดกระบวนการคิดวิเคราะห์ถึงความเชื่อไร้เหตุผลและเกิดมุมมองที่แตกต่าง เกิดการแชร์ความรู้สึกว่าทุกคนก็พลาดได้ผิดได้	3. นำเสนอหน้าชั้น 4. วิทยากรสรุป	
5. หน้าแตกคิดอย่างไรดี	1. เพื่อให้รู้วิธีจัดการกับปัญหาโดยการแชร์ความคิดและความรู้สึกให้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน 2. คุ้นเคยกับข้อบกพร่อง ตามพลั่งพลาดของตน ซึ่งเป็นเสียงปกติและควรบอกกับตนเองว่าอย่างไร	1. วิทยากรให้ตอบคำถาม เพิ่มจากหัวข้อ 2 เช่น ถ้าตกบันไดเลื่อนในศูนย์การค้าคนเยอะจะทำอย่างไร ? เป็นต้น และข้อ 2 มีเหตุการณ์ที่นำมาตอบในข้อ 3 ได้ก็ให้นำมาเขียนได้ 2. นำเสนอหน้าชั้น 3. วิทยากรสรุป เน้นจุด tolerance ต่อข้อด้อย ความผิดพลาดและความรู้สึกตลกธรรมดา แทนที่จะจริงจัง (serious) กับมันมากเกินไป	ปฏิบัติ / 1 ชั่วโมง

แผนการจัดกิจกรรมค่ายภาษาอังกฤษตามแนวทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม

หัวข้อ	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติ	วิธีการ/เวลา
6. เกมส์ภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวัน	1. เรียนรู้ที่จะใช้ภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันจากที่เคยเรียนรู้สะสมมาแต่เด็ก 2. ให้เกิดความเคยชินในการดึงมาใช้และสื่อสารให้ผู้อื่นเข้าใจให้ได้	1. แบ่งกลุ่มย่อย 4-5 คน 2. แบ่งกลุ่มใหญ่ 20 (2 ทีม) 3. วิทยากรอธิบายขั้นตอนในการเล่น การแข่งขัน หรือการทำกิจกรรม ถ้าซับซ้อนมีการสาธิตให้ดูก่อน 4. การแบ่งกลุ่มย่อย / ใหญ่ เป็นไปตามลักษณะของเกมส์หรือกิจกรรม	ปฏิบัติ / 3 ชั่วโมง บ่ายวันที่ 1 และเช้าวันที่ 2
7. Self Talk	1. เรียนรู้การบอกตนเอง เมื่อพบปัญหาการสื่อสารภาษาอังกฤษกับคนต่างชาติ 2. มีทัศนคติที่ดีต่อภาษาอังกฤษ 3. เสริมความเชื่อมั่น และควบคุมตนเองได้เมื่อต้องสื่อสารภาษาอังกฤษ	1. แบ่งกลุ่ม 2. F.C. ให้เขียนว่าจะบอกตนเองว่าอย่างไรเกี่ยวกับการสื่อสารภาษาอังกฤษ 3. ความกลัวในหัวข้อกลัวอะไรจะบอกตนเองอย่างไรถ้ามีความรู้สึกนั้นขึ้นมาอีก 4. วิทยากรสรุป Self Talk เพื่อเปลี่ยนทัศนคติ เชื่อมั่นและควบคุม (control) ตนเองไม่ให้มีความคิดความรู้สึกเดิม ๆ กลับมาอีก	ปฏิบัติ / 2 ชั่วโมง

โปรแกรม	ขั้นตอนการปฏิบัติ		เวลาที่ใช้
การตระหนักรู้ปัญหา (Self Observation)	หัวข้อ 1. ฝึกสมาธิ 2. กลัวอะไร	ทีมวิทยากรไทย	1 ชั่วโมง
พฤติกรรมที่เป็นปัญหา (Problematic Behavior)	หัวข้อ 1. ฝึกสมาธิ 2. หน้าแตกคืออะไร 3. หน้าแตกคิดอย่างไร	ทีมวิทยากรไทย	2 ชั่วโมง
ลดความรู้สึกไวต่อปัญหา (Desensitization)	หัวข้อ 1. ฝึกสมาธิ 2. เกมส์ภาษาอังกฤษ	ทีมวิทยากรเจ้าของภาษา จากสถาบัน ECC (Thailand)	6 ชั่วโมง
การควบคุมตนเอง (Self Control)	หัวข้อ 1. ฝึกสมาธิ 2. พูด (สั่ง) ตนเอง (Self Talk)	ทีมวิทยากรไทย	2 ชั่วโมง

* หมายเหตุ: pretest & posttest และการประเมินเชิงคุณภาพ (before&after-action reviews ใช้เวลารวมประมาณ 1 ชั่งโมง

พัฒนาความเชื่อมั่นเมื่อต้องการสื่อสารภาษาอังกฤษ

จากสวนดุสิตโพล (2544) ได้พบว่านักศึกษาไทยไม่มั่นใจในการสื่อสารภาษาอังกฤษ

ศศิลักษณ์ เกตุจรุง (2543) เป็นการวิจัยที่พบว่าหลักสูตรการเรียนการสอนภาษาอังกฤษในประเทศไทยมุ่งเน้นรูปแบบของภาษา ขาดการฝึกฝนหลังการเรียนภาษาอังกฤษแล้ว ครูผู้สอนใช้ภาษาไทยในชั้นเรียนตลอดเวลานักศึกษาจึงขาดประสบการณ์ในการใช้ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารในสถานการณ์จริง

ตามทฤษฎีปัญญาพฤติกรรม การปรับเปลี่ยนวิธีคิดเพื่อให้เชื่อมั่นที่จะสื่อสารมีขั้นตอนดังนี้

1. คิดถึงเหตุการณ์ถ้าต้องพูดสื่อสารภาษาอังกฤษกับคนต่างชาติเป็นภาษาอังกฤษ แต่เราไม่กล้าพูดเป็นเพราะอะไร กลัวอะไรจึงไม่กล้าพูด ให้เขียนสาเหตุของความกลัวและไม่กล้าพูดนั้นลงในกระดาษให้มากที่สุดเท่าที่คิดหรือรู้สึกได้

2. หลังจากอ่านทบทวนสิ่งที่ list ไว้ในข้อที่ 1 แล้วให้หาเหตุผลว่าสิ่งที่ list นั้นมีเหตุผลและเป็นความกลัวที่เป็นจริงอย่างนั้นหรือไม่ เช่น "กลัวพูดผิด กลัวหน้าแตก ฝรั่งฟังไม่รู้เรื่อง" ต่อไปให้ถามตัวเองและเขียนลงในกระดาษ เช่น กลัวพูด : เป็นความกลัวที่สมเหตุผลหรือไม่ กลัวฝรั่งฟังไม่รู้เรื่อง เราเคยลองพูดแล้ว ฝรั่งฟังไม่รู้เรื่องหรือ และ ถ้าหน้าแตกฝรั่งฟังไม่รู้เรื่องจริง ทำไมต้องหน้าแตกไม่รู้เรื่องก็ไม่เห็นเป็นไร

3. คิดถึงช่วงชีวิตที่ผ่านมามีเหตุการณ์ที่น่าอาย หน้าแตก อะไรบ้าง เขียนชื่อเหตุการณ์ลงในกระดาษ เช่น

- ตกท่อ
- กระโปรงขาด
- ทักคนผิด

คิดถึงความรู้สึกในเรื่องที่ list ไว้ขณะนั้นและเปรียบเทียบกับความรู้สึกขณะนี้เทียบกัน

4. ถามตัวเองว่าความรู้สึก "อาย หน้าแตก" เมื่อเกิดเหตุการณ์ต่างๆ ที่ list ในข้อ 3 นั้น เรามีความรู้สึกอื่น ๆ ได้หรือไม่นอกจากอาย เช่น "ขำ ๆ" "ใคร ๆ ก็พลาดได้ ธรรมดา" "หน้าแตกเป็นเรื่อง ธรรมชาติ" เป็นต้น เขียนสรุปลงกระดาษ

5. เมื่อต้องเผชิญที่กลัวหน้าแตก อาย ให้ฝึกควบคุมตนเองไม่ให้ตื่นเต้น เช่น ฝึก

1. หายใจเข้าช้า ๆ นับ 1 2 3 4
   กลั้นลมหายใจนับ 1 2 3 4
   หายใจออกนับ 1 2 3 4 ช้า ๆ

ฝึกซ้ำ ๆ ให้เคยชิน

2. ถ้าต้องสื่อสารกับคนต่างชาติจะบอกกับตนเองอย่างไร หลังจากฝึกลมหายใจตั้งสติแล้ว เมื่อคิดได้ list ลงกระดาษ เช่น

- สู้ ๆ ๆ

- ไม่ใช่ภาษาเรา เขาต้องพยายามเข้าใจ

- เราจะพยายามพูดเป็นคำ ๆ ให้เขาเข้าใจ เป็นต้น ฯลฯ

สรุป

1. เข้าใจความคิดว่าอะไรบ้างที่เป็นสาเหตุให้กลัวการสื่อสารกับคนต่างชาติ และเข้าใจว่าความกลัวนั้นใช้เหตุผลความกลัวจะเชื่อมโยงกับอารมณ์ที่นำไปสู่ความไม่กล้าสื่อสารภาษาอังกฤษ

2. การไม่กล้าสื่อสาร "เพราะอาย กลัวฝรั่งฟังไม่รู้เรื่อง" ฯลฯ เป็นสิ่งที่คิดซ้ำ ๆ ย้ำคิดอย่างไม่มีเหตุผลและนำไปสู่พฤติกรรมไม่กล้าไม่เชื่อมั่นในการสื่อสาร

3. ควรขจัดความคิดที่ไม่มีเหตุผลนี้ออกไปเพราะมนุษย์เรามักมีเรื่อง "อาย" "หน้าแตก" ฯลฯ กันทุกคนเป็นสิ่งธรรมดา เพราะไม่ใช่ภาษาของเรา

4. ควรคิดที่แตกต่าง มีแง่มุมวิธีคิดอื่นนอกจาก "อาย" "หน้าแตก" แต่เพียงอย่างเดียว

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TOTAL_X1	64.0250	40	3.71061	.58670
	TOTAL_X2	66.7250	40	5.35407	.84655

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TOTAL_X1 & TOTAL_X2	40	-.089	.586

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	TOTAL_X1 - TOTAL_X2	-2.7000	6.77930	1.07190	-4.8681	-.5319	-2.519	39	.016

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TOTAL_X2	66.7250	40	5.35407	.84655
	TOTAL_X7	66.75	40	4.617	.730

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TOTAL_X2 & TOTAL_X7	40	.950	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	TOTAL_X2 - TOTAL_X7	-.0250	1.73187	.27383	-.5789	.5289	-.091	39	.928

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TOTAL_X3	65.7692	39	4.18306	.66983
	TOTAL_X4	64.7949	39	3.16377	.50661

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TOTAL_X3 & TOTAL_X4	39	.247	.130

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	TOTAL_X3 - TOTAL_X4	.9744	4.57963	.73333	-.5102	2.4589	1.329	38	.192

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TOTAL_X5	65.4103	39	3.33023	.53326
	TOTAL_X6	64.3333	39	3.87525	.62054

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TOTAL_X5 & TOTAL_X6	39	.497	.001

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	TOTAL_X5 - TOTAL_X6	1.0769	3.64464	.58361	-.1045	2.2584	1.845	38	.073

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TOTAL_X2	66.7949	39	5.40555	.86558
	TOTAL_X6	64.3333	39	3.87525	.62054
Pair 2	TOTAL_X2	66.7949	39	5.40555	.86558
	TOTAL_X4	64.7949	39	3.16377	.50661

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TOTAL_X2 & TOTAL_X6	39	-.162	.323
Pair 2	TOTAL_X2 & TOTAL_X4	39	.102	.536

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	TOTAL_X2 - TOTAL_X6	2.4615	7.14455	1.14404	.1455	4.7775	2.152	38	.038
Pair 2	TOTAL_X2 - TOTAL_X4	2.0000	5.97803	.95725	.0621	3.9379	2.089	38	.043

English Camp Schedule

Topic: English / *speaking and listening*

Type of program: One day workshop

Date: 4 June 2009 Time: 13.00 – 16.00

5 June 2009 Time: 09.00 – 14.30

Location: at RMUTP University

Number of students: 40 people

Communicative activities to include:
Role playing, pronunciation, listening and speaking games.

Schedule: 4 June 2009

13:00-13:30	Introduction from teachers, staff and students
13:30-14:00	"Get to know" activities
14:00-15:40	Split into 2 groups for speaking and listening games: Teacher Gordon : Telephone, Shopping and Teacher Says Teacher David : Change places, Articulate and the "Um..game"
15:40-16:00	Teachers explain group presentation with examples Groups to submit their topic by the end of the day

English Camp Schedule

Schedule: 5 June 2009

09:00-10:00	Quiz from teachers (listening) Quiz from Students (speaking and listening)
10:00-10:15	Coffee/tea break
10:20-12:00	Students prepare presentations in groups of 5 (Teachers to roam and assist groups)
12:00-13:00	Lunch
13:00-14:00	Group presentations and feedback from teachers Prizes for quizzes and presentations
14:00-14:10	Final Evaluation
14:10-14:30	Certificate presentation and goodbyes

ENGLISH CAMP ACTIVITIES

Game: **Telephone (Chinese whispers)**

Aim: **For students to practise speaking and listening**

Instructions:

- Divide class into small groups and align them in a row.
- Ask for a volunteer listener from each group. Take them outside of the classroom and give them a message.
- Each volunteer will relay the message to the first student and then each member passes the message, by whispering, to their neighbour.
- When the message reaches the end, the last person should run to the teacher and tell them their message 1 point for the team who finishes first and 1 point for the message closest to the original.

Examples: **"The big red dog jumped over the brown cat"** (EASY)
"The rain in Spain falls gently on the plain" (HARD)

ENGLISH CAMP ACTIVITIES

Game: **Shopping**

Aim: **For students to practise speaking and listening**

Instructions:

- Teacher starts by saying "I went shopping and I bought an apple"
- The each student in turn will repeat all previous answers and then add their own
- eg. "I went shopping and I bought an apple, a motorbike and a pen"
- Simply continue until students cannot remember – they sit down and the winner is the only one left standing

ENGLISH CAMP ACTIVITIES

Game: **Teacher says**

Aim: **For students to practise speaking and listening**

Instructions:

- The teacher firstly points to all the main body parts to make sure students understand what they are. eg. hands, head, nose, knees, ears, back, legs, etc.
- All students stand up and listen to the teacher who might say "Teacher says put hands on heads" - students to put their hands on heads
- Repeat this a few times (Teacher says hands on knees, toes, etc.)
- If the teacher says "hands on nose" - without saying "Teacher says" then any students who moves their hands must sit down
- Repeat until there is a winner

ENGLISH CAMP ACTIVITIES

Game: **Similar words**

Aim: **For students to practise listening and increase vocabulary**

Instructions:

- Teacher lists off groups of words which sound the same (repeat only twice)
- Split into groups with 1 person writing
- Each team to write down as many words as possible, eg.:
  - bit bite boot bought but bait bat bet beat boat Burt Bart
  - be me see he she ski tea we tree me fee key
  - win wins wit wits whip whips wick wicks wig wigs wing wings
  - leap, reap, least, list, leave, live, lip, rip, reach, rich, seat, sit
  - deep, dip, field, filled, greed, grid, heel, hill, meal, mill, seek, sick

ENGLISH CAMP ACTIVITIES

Game: **Change Places.**

Aim: **To encourage students to listen to one another,**

Instructions:

- Speak and learn verbs such as "like", "wearing", "have", "are" etc. Also use the conditional "If".
- Example: Twenty students and myself.
  - The students are seated and I say **"Change places if ...eg. you are wearing green"** everybody wearing green plus myself has to change places. The one person left standing gives the next change places command.

ENGLISH CAMP ACTIVITIES

Game: **Articulate.**

Aim: **To encourage students to coherently explain things using verbs and adjectives.**

Instructions:

- Example: I split the class into two teams and have one person from each team facing away from the board. I write a word on the board, eg dog.
- The rest of the team have to explain the word for the student to guess without saying the word itself. eg "**Its a small hairy animal with four legs**". Points are awarded.

ENGLISH CAMP ACTIVITIES

Game: **The Um Game.**

Aim: **To encourage students to talk about themselves and the world around them fluidly.**

Instructions:

- Example: I give a topic to a student and ask them to talk about it for as long as they can without hesitating for more than a few seconds or saying **"um..."**.
- Students are timed on their performances and the objective is to reach a minute of fluid speaking.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เกศิณี บำรุงไทย

ประสบการณ์ 1.อาจารย์ผู้สอนภาษาอังกฤษ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
2519 – ปัจจุบัน
2.รองผู้อำนวยการศูนย์ภาษา ฝ่ายบริหาร และวางแผน 2550- ปัจจุบัน

ผลงาน 1.เอกสารประกอบการสอนวิชาภาษาอังกฤษเทคนิค
(อาหารและโภชนาการ)
2.ผลงานแปลและเรียบเรียง เรื่อง ศัพท์ที่ใช้ในการทำอาหาร
(Terms Used in Cooking

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ รองศาสตราจารย์ กัญญา ธัญมันตา
อาจารย์ภาควิชาจิตวิทยา สาขาจิตวิทยาคลินิกและชุมชน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ประสบการณ์ นักจิตวิทยาคลินิก สังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข 20 ปี
การอบรม T. A. ในเด็ก

ผลงาน ตำรา

1. สุขภาพจิตและมนุษย์สัมพันธ์ชุมชน
2. จิตพยาธิวิทยา
3. การป้องกันปัญหายาเสพติดในชุมชน

บทความ 3 ปี ย้อนหลัง

1. สุขภาพชุมชน
2. การให้คำปรึกษาโดยการปรับเปลี่ยนวิธีคิด
3. ความเครียด! กำจัดมันก่อนที่มันจะกำจัดคุณ
4. บุคลิกภาพแปรปรวน
5. ป้องกันความแก่ได้หรือไม่
6. เลี้ยงลูกอย่างไรไม่ให้ติดยา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร