

ความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

The Worries about Communication before having the Internship of the Fourth Year Students of Suan Dusit University

สิริมา เชียงเชาว์ไว¹ และ สายสุตา ปันตระกุล²
Sirima Chiengchaovai¹ and Saisuda Pantrakool²

¹ ภาควิชาภาษาไทย คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

² คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

¹ Department of Thai, Faculty of Humanities, Chiang Mai University

² Faculty of Humanities and Social Sciences, Suan Dusit University

E-mail: sirimama@hotmail.com

Received 9/8/2566

Revised 1/12/2566

Accepted 15/12/2566

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ในภาคการศึกษาที่ 2/2565 ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ และเพื่อเปรียบเทียบความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิตก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำแนกตามคณะ โดยกลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิตจากทุกคณะและโรงเรียน จำนวน 255 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถาม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูลคือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.66$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านเกี่ยวกับความกังวลใจของกลุ่มตัวอย่าง ด้านที่ 1 การติดต่อสื่อสารเพื่อขอฝึกประสบการณ์วิชาชีพ พบว่า 1.1) กังวลใจเรื่องวิธีการจัดการเอกสารเพื่อขอฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.30$) 1.2) รongลงมาคือ กังวลใจเรื่องวิธีการเขียนติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.17$) และ 1.3) กังวลใจเรื่องวิธีการพูดติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.09$) ส่วนด้านที่ 2 การวางแผนในสถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ พบว่า 2.1) กังวลใจเรื่องวิธีการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าขณะฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.19$) รองลงมาคือ 2.2) กังวลใจเรื่องวิธีการสื่อสารกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.12$) และ 2.3) กังวลใจเรื่องวิธีการวางตัวกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.05$) ส่วนการเปรียบเทียบความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำแนกตามคณะ พบว่า นักศึกษาที่สังกัดคณะแตกต่างกันมีความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ: ความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสาร การวางแผน สถานที่ประกอบการ การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

Abstract

The objective of this research were to study the worries about internship of the 4th year students in semester 2/2565 of Suan Dusit University; and to compare the worries divide by faculty, moreover, they will have work experience in semester 2/2565. 255 sampled group was the 4th year

students from every faculty and school. The instrument for this research was a questionnaire. The statistics for the data analysis were the percentage, mean, standard deviation, and One Way ANOVA. The research results showed that the sampling group was worry about the internship at high level ($\bar{x} = 3.66$). When studying each aspect, it was found that: aspect 1: The worries about applying for the internship 1.1) Preparing the document for applying to the internship was at the high level ($\bar{x} = 4.30$), 1.2) Writing the document for applying to the internship was at the high level ($\bar{x} = 4.17$), and 1.3) Speaking for applying to the internship was at the high level ($\bar{x} = 4.09$). While Aspect 2: The worries about communication in the internship situation 2.1) Solving facing problem in working situation was at the high level ($\bar{x} = 4.19$), 2.2) Communication with people in working place was at the high level ($\bar{x} = 4.12$), and 2.3) Demeanor in working place was at high level ($\bar{x} = 4.05$). Comparison of the worries divided by faculty showed that students from different faculties worry about internships which were different with a statistical significance level of 0.05.

Keywords: Worries about communication, Demeanor, Internship place, Internship

1. บทนำ

ความกังวลใจเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องเผชิญไม่ว่าจะวัย เพศ อาชีพ สถานภาพทางสังคมใด ต้องมีความกังวลใจมากน้อยแตกต่างกันไป ฝ่ายจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2554) กล่าวถึงความกังวลว่าเป็นเรื่องธรรมชาติอย่างหนึ่งที่พบได้เป็นปกติในชีวิตมนุษย์เพื่อเตรียมพร้อมในการเผชิญปัญหาหรือสถานการณ์ความเครียดต่าง ๆ ซึ่งแสดงออกมาทั้งในด้านความคิดและความรู้สึกทางร่างกาย ความกดดันนี้จะเป็แรงผลักดันให้มนุษย์สามารถคิดแก้ไขปัญหาและคิดค้นพัฒนาสิ่งต่าง ๆ รอบตัวให้ดีขึ้น ในขณะเดียวกัน หากความคิดวิตกกังวลนั้นมีมากเกินไปจนมนุษย์ไม่สามารถควบคุมได้หรือรับมืออย่างไม่เหมาะสมต่อสถานการณ์ จะถือเป็นความผิดปกติแบบหนึ่ง ที่ควรได้รับการดูแลรักษาเพื่อช่วยลดความทรมานทั้งร่างกายและจิตใจ

นักศึกษาในมหาวิทยาลัยนับเป็นประชากรกลุ่มใหญ่กลุ่มหนึ่งที่กำลังก้าวสู่ความเปลี่ยนแปลงสถานภาพครั้งสำคัญจากนักศึกษาสู่วัยทำงาน นักศึกษาต้องเผชิญกับความกังวลใจหลายประการในการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นเรื่องเฉพาะบุคคลที่เกี่ยวกับร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา ค่านิยม เจตคติ พฤติกรรม ความสัมพันธ์ทางสังคม พื้นฐานความรู้ ครอบครัว บุคลิกภาพ ฯลฯ (เพียว ดีใจ และคณะ, 2557) โดยเฉพาะอย่างยิ่งปัญหาด้านการเรียน เนื่องจากรูปแบบการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษานั้นมีความแตกต่างออกไปจากในระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษาที่นักศึกษาเคยมีประสบการณ์มา อีกทั้งเนื้อหาการเรียนเฉพาะด้านที่มีความลุ่มลึกเข้มข้นมากยิ่งขึ้นในทุกภาคการศึกษา นอกจากนี้ นักศึกษายังต้องเรียนรู้ที่จะปรับตัวในสิ่งแวดล้อมใหม่และเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนตามที่หลักสูตรกำหนดไว้ในทุกชั้นปี จึงทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความกังวลใจเกี่ยวกับการเรียนมากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งความกังวลใจเกี่ยวกับการออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพซึ่งถือว่าเป็นด่านแรกของการก้าวเข้าสู่วัยทำงานอย่างแท้จริง

การฝึกประสบการณ์วิชาชีพหรือการฝึกงาน (Internships) หมายถึง กระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่กระทำร่วมกันระหว่างมหาวิทยาลัยกับสถานประกอบการ เพื่อให้นักศึกษาได้รับความรู้ ทักษะและเจตคติที่จำเป็นต่อการประกอบวิชาชีพ เพื่อให้เป็นบัณฑิตที่มีคุณภาพตรงตามความต้องการของสถานประกอบการ สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมและก้าวทันเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว กระบวนการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจะต้องสามารถสร้างดุลยภาพระหว่างด้านองค์ความรู้ ด้านทักษะปฏิบัติและด้านคุณธรรม การฝึกประสบการณ์วิชาชีพจึงมีความสำคัญต่อการบูรณาการด้านต่าง ๆ ให้เป็นหนึ่งเดียวเพื่อผลผลิตทางการศึกษาที่พึงประสงค์ (จารุณี อินธิ์สอน, 2562) ซึ่งการฝึกประสบการณ์วิชาชีพนี้ นักศึกษาจะต้องพบกับบุคคลต่าง ๆ ในหลากหลายสถานการณ์ทั้งหน่วยงานในมหาวิทยาลัยและหน่วยงานภายนอก เช่น การติดต่อขอรับการฝึกประสบการณ์ การติดต่อเพื่อส่งเอกสารสำคัญ

การเข้ารับการสัมภาษณ์จากหน่วยงานภายนอก การวางตัวในสถานที่ฝึกงาน ฯลฯ

มหาวิทยาลัยสวนดุสิตเป็นมหาวิทยาลัยหนึ่งที่มีความสำคัญกับกระบวนการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษา เพื่อให้ นักศึกษามีความพร้อมที่จะก้าวสู่ตลาดแรงงานได้อย่างมั่นใจและมีประสิทธิภาพ โดยทั่วไปแล้วมหาวิทยาลัยสวนดุสิตจัดการเรียนการสอนให้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 จะต้องออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพเพื่อเก็บเกี่ยวความรู้และประสบการณ์จากสถานประกอบการจริงนอกมหาวิทยาลัย (มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2566) ดังนั้น นักศึกษาจากทุกคณะและโรงเรียนจึงต้องค้นหาความสนใจในการประกอบวิชาชีพของตนเองและจะต้องหาสถานที่ประกอบการเพื่อติดต่อขอเข้ารับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพซึ่งเป็นเรื่องที่สร้างความกังวลใจไม่น้อยแก่นักศึกษา เนื่องจากการฝึกประสบการณ์วิชาชีพนั้นนับเป็นการเริ่มก้าวออกจากรั้วมหาวิทยาลัยและต้องใช้ชีวิตในการทำงานเหมือนกับบุคคลวัยทำงานทั่วไปเป็นครั้งแรก ดังจะเห็นได้จากการที่นักศึกษาจำนวนมากมาปรึกษาขอรับคำแนะนำในการเตรียมตัวฝึกงานในหลากหลายประเด็นเกี่ยวกับการติดต่อสื่อสารกับสถานประกอบการ เพราะการติดต่อสื่อสารคือปราการด่านแรกที่นักศึกษาจะต้องใช้ความระมัดระวังเพื่อให้การทำงานราบรื่นมากที่สุด เกิดข้อผิดพลาดน้อยที่สุด มิฉะนั้นจะมีผลกับการตอบรับเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพจากสถานประกอบการที่นักศึกษาปรารถนาจะเข้าไปเรียนรู้การทำงาน ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต มีความกังวลใจเกี่ยวกับการติดต่อสื่อสารก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพในด้านใดบ้าง เพื่อนำผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้มาจัดทำแผนการให้ความรู้ในโครงการอบรมเตรียมความพร้อมในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพแก่นักศึกษาในรุ่นต่อไป เพื่อให้ นักศึกษาคลายความกังวลและพร้อมออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพได้อย่างมั่นใจและมีความสุข

1.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

1.1.1 เพื่อศึกษาความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

1.1.2 เพื่อศึกษาเปรียบเทียบความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำแนกตามคณะ

1.2 การทบทวนวรรณกรรม

1.2.1 แนวคิดเกี่ยวกับความวิตกกังวล

ตฎิลา จำปาวลัย (2561) ให้ความหมายของ “ความกังวล” ว่าเป็นสิ่งที่ควบคู่กับความเครียดที่ถูกคุกคามเป็นความกลัวที่เป็นเหตุการณ์เกิดขึ้นในอนาคตที่ไม่อาจระบุได้ชัดเจน และเป็นผลจากการประเมินเหตุการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่ ซึ่งถือเป็นภาวะทางจิตใจ ความรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์ ไม่สบายกาย และไม่สบายใจ รู้สึกหวาดหวั่นหวาดกลัวกับเหตุการณ์ที่ตอบสนองต่อสิ่งคุกคามที่กำลังเผชิญในขณะนั้น รวมถึงความมั่นคงปลอดภัยของตนถูกคุกคามโดยไม่ทราบสาเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเป็นอย่างดี

คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (2565) ให้นิยามคำว่า ความกังวลใจหรือความวิตกกังวล หมายถึงสภาวะทางอารมณ์ที่บุคคลรู้สึกกังวล กระวนกระวายใจ เครียด รู้สึกว่าเหว่ มีความคิดเกี่ยวกับความตาย รวมถึงมีอาการนอนไม่หลับ และอาการหาหรือเจ็บแปลบตามร่างกายในชีวิต รวมถึงลักษณะอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ซึ่งเกิดจากการคาดการณ์ล่วงหน้าถึงอันตราย เป็นความรู้สึกของการเตรียมพร้อมที่จะเผชิญหน้ากับสิ่งที่เกิดขึ้น รวมถึงการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่ไม่คุ้นเคย หรือความขัดข้องใจที่คุกคามสวัสดิภาพ ภาวะสมดุล วิถีชีวิตของบุคคล หรือกลุ่มสังคมที่บุคคลนั้นเป็นเจ้าของอยู่ และแบ่งระดับความวิตกกังวลของบุคคลไว้ 4 ระดับ ดังนี้

1. ระดับต่ำ (Mild anxiety) เป็นระดับที่พบได้ทั่วไป เช่น การตึงเครียดจากการดำรงชีวิตประจำวัน เป็นระดับที่ทำให้บุคคลเกิดความตื่นตัว กระตือรือร้นที่จะเอาชนะปัญหา มีการรับรู้ที่ว่องไว ความจำดี สมาธิดี อารมณ์และการกระทำไม่เปลี่ยนจากปกติมากนัก รวมถึงอาจมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเนื่องจากระบบประสาทอัตโนมัติถูกกระตุ้น

2. ระดับปานกลาง (Moderate anxiety) มีผลทำให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้แคบลง ความสนใจน้อยลง ความสามารถในการเรียนรู้ลดลง

3. ระดับรุนแรง (Severe anxiety) มีผลทำให้ประสาทสัมผัสและการรับรู้แคบลง ทำให้หมกมุ่นในรายละเอียดมากเกินไป ไม่สามารถจับสาระสำคัญของเรื่องใดได้ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาลดลงและทำงานได้ไม่เต็มสมรรถภาพ สับสน มีพฤติกรรมที่แสดงออกเพื่อปกป้องตนเองมากขึ้น และมักเป็นพฤติกรรมซ้ำ ๆ ที่สังเกตเห็นได้

4. ระดับรุนแรงมาก (Panic anxiety) มีผลทำให้บุคคลเกิดความกลัวอย่างรุนแรงมากหรือเป็นความกลัวแบบสุดขีด ทำให้บุคคลขาดการควบคุมตนเอง และแสดงออกถึงพฤติกรรมที่ไม่มีในสภาวะปกติ

เมื่อพิจารณาถึงงานวิจัยที่ศึกษาเฉพาะเจาะจงถึงกลุ่มวัยรุ่น เช่น งานวิจัยของอรัญญชยัต บุษุกิตติยศ, สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล และ สุพัทธ แสนแจ่มใส (2562) กล่าวว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการอย่างมากในทุกด้าน ได้แก่ 1. พัฒนาการทางร่างกาย ทั้งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทั่วไปและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ 2. พัฒนาการทางสติปัญญา มีการพัฒนาทางสติปัญญาที่มากขึ้น อาจขาดความยั้งคิด มีความหุนหัน พลันแล่น ขาดการไตร่ตรองให้รอบคอบ มีความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self-Awareness) ความสับสนในตนเอง (Identity VS Role Confusion) การคำนึงถึงภาพลักษณ์ของตนเอง (Self - Image) 3. พัฒนาการทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย อ่อนไหว เจ้าอารมณ์ มีอารมณ์รุนแรง การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดี บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจในตนเองสูง บางครั้งพลุ่พล่าน ลักษณะอารมณ์แบบนี้จึงมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้อื่นได้ง่าย และ 4. พัฒนาการทางด้านสังคม จะเริ่มตีตัวออกห่างจากพ่อแม่และเตรียมตัวที่จะเป็นอิสระเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น ต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อนรวมถึงบุคคลอื่นในสังคม จากที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความเปลี่ยนแปลงทั้งด้านกายภาพและด้านความคิด จิตใจ ความกังวล ความกลัว ฯลฯ ที่มีต่อสถานการณ์รอบด้าน ซึ่งภาวะที่วัยรุ่นต้องเผชิญนี้อาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการกระทำความผิดทางกฎหมายได้ เช่น เจตคติ การมุงอนาคต การควบคุมตน การเผชิญความเครียด การสื่อสารในครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ฯลฯ

เมื่อมีเหตุให้ต้องคิดพิจารณา ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอาจจะส่งผลทั้งด้านดีหรือด้านเสียต่อบุคคล ขึ้นอยู่กับวิธีการตอบสนองที่บุคคลใช้ เช่น หากบุคคลนั้นตอบสนองความวิตกกังวลโดยการหาวิธีการแก้ไขที่ตรงประเด็น เหมาะสม จะช่วยพัฒนาบุคคลให้เกิดผลดี เต็มไปด้วยความวิตกกังวลนั้นไปได้ แต่ในทางตรงกันข้าม หากบุคคลนั้นยอมแพ้ต่อความวิตกกังวล เช่น คิดว่าหมดหนทางที่จะแก้ไขปัญหาก็มีวิธีการแก้ไขที่ไม่ตรงกับประเด็นสำคัญของปัญหา การตอบสนองเช่นนี้ย่อมเป็นอันตรายหรือเกิดผลเสียต่อพัฒนาการทางบุคลิกภาพ เมื่อบุคคลมีความวิตกกังวลเป็นระยะเวลานานโดยไม่สามารถหาวิธีการที่เหมาะสมเพื่อลดหรือขจัดปัญหาทิ้งไปได้ก็จะเกิดกระบวนการทางจิตใจโดยหันไปใช้วิธีการที่ไม่ตรงกับความเป็นจริงเพื่อลดความตึงเครียดของจิตใจ เรียกว่าการใช้กลไกในการป้องกันตนเอง (Defense Mechanism) ซึ่งแม้ว่าจะช่วยลดความวิตกกังวลไปได้บ้างแต่มีผลเสียคือ ถ้าใช้มากจะทำให้บุคคลลืมนึกความเป็นจริงของโลก (Reality) หรือไม่เข้าใจตนตามความเป็นจริง (Actual Self) มากยิ่งขึ้นซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นเป็นโรครจิตในระยะต่อมาได้ (อัญชลี วิวัฒนเจริญ, 2550)

เฮลท์ไดเรกต์ (Healthdirect, 2022) ได้กล่าวถึง อาการหรือสัญญาณของภาวะวิตกกังวลในวัยรุ่นว่ามีดังนี้ รู้สึกตึงเครียด หรือกระสับกระส่ายอยู่ตลอดเวลา วิตกกังวลหรือประหม่าอย่างยิ่ง มักจะกังวลเกี่ยวกับสิ่งที่ไม่น่าจะเกิดขึ้น หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่ยากลำบากหรือสถานการณ์ใหม่ที่ทำให้รู้สึกวิตกกังวล แยกตัวออกจากสังคม ไม่มีสมาธิในการทำงานที่ได้รับมอบหมาย มีปัญหาในการนอนหลับ และมีอาการทางกายภาพที่ปรากฏได้อย่างชัดเจน ได้แก่ หัวใจที่เต้นแรง รู้สึกเวียนหัว เหงื่อออก ตัวสั่น หายใจถี่ รู้สึกมวนท้อง ปวดเมื่อยร่างกาย โดยเฉพาะที่คอ ไหล่ และหลัง ดังนั้น ผู้ใหญ่ เช่น ผู้ปกครอง ญาติ ครูอาจารย์ ฯลฯ จึงควรสังเกตอาการและพฤติกรรมของวัยรุ่นเพื่อให้ความช่วยเหลือได้อย่างทันที่ รวมถึงวางแผนทางการแก้ไขและป้องกันปัญหาสุขภาพจิตของวัยรุ่นเพื่อมิให้เกิดความสูญเสียขึ้นได้ในอนาคต

1.2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

การฝึกประสบการณ์วิชาชีพ หรือ การฝึกงาน (Internship) หมายถึง การที่นักศึกษาได้ฝึกประสบการณ์และการทำงานตามสาขาวิชาที่ศึกษามาหรืองานที่เกี่ยวข้องกับอาชีพที่จะทำในอนาคต (ศิริวรรณ มุนินทรวงศ์, 2560)

และแบ่งการฝึกงานไว้ 5 รูปแบบ ดังนี้

1. การฝึกประสบการณ์วิชาชีพเพื่อเรียนรู้งาน

เป็นการฝึกประสบการณ์การทำงานในสถานที่จริงประมาณ 1-2 สัปดาห์ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ฝึกงานเกิดความตระหนักถึงความกดดันและความมุ่งมั่นของตนเอง อีกทั้งเข้าใจการทำงานและได้รับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแวดวงวิชาชีพนั้น ๆ

2. การฝึกประสบการณ์วิชาชีพเพื่อพิจารณารับเข้าทำงาน

เป็นการฝึกงานที่เป็นส่วนหนึ่งของการทดลองปฏิบัติงานร่วมกัน ถือเป็นขั้นตอนหนึ่งของการหางาน มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ฝึกงานตระหนักถึงความกดดันและความมุ่งมั่นของตนเอง อีกทั้งเข้าใจการทำงานและได้รับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับแวดวงวิชาชีพนั้น

3. การฝึกประสบการณ์วิชาชีพเพื่อช่วยปฏิบัติงาน

เป็นการฝึกงานที่ผู้ฝึกงานจะได้ประสบการณ์การทำงานที่มีลักษณะที่ไม่สามารถเรียนรู้ได้จากการทำงานพิเศษและมักจะใช้เวลาฝึกงาน มากกว่า 1 เดือน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานทางสังคม

4. การฝึกประสบการณ์วิชาชีพเพื่อร่วมทำโครงการ

เป็นการฝึกงานที่มักมีการเชื่อมโยงกันระหว่างบริษัทหรือมหาวิทยาลัยเพื่อค้นหาประเด็นปัญหา และนำเสนอแนวทางให้แก่ผู้ประกอบการ โดยมากจะทำงานเป็นทีม มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานทางสังคมและการเรียนรู้จากการปฏิบัติจริง

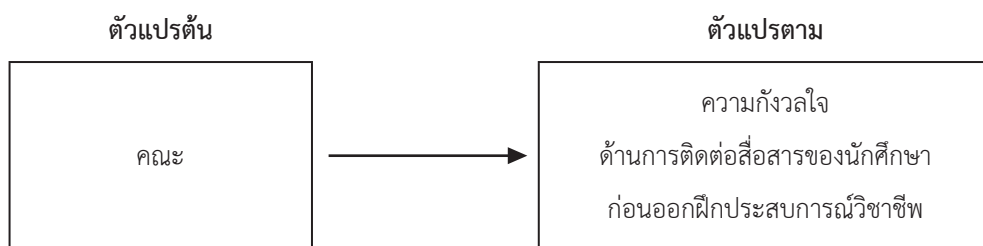
5. การฝึกประสบการณ์วิชาชีพเพื่อร่วมวางแผนในกิจการ

เป็นการเข้าร่วมงานในฐานะสมาชิกคนหนึ่งในโครงการใหม่ของผู้ประกอบการหรือโปรเจกต์เชิงปฏิรูป โดยมากมักเป็นงานระยะยาว ตั้งแต่ 1-6 เดือน เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานทางสังคมและการเป็นผู้นำให้กับผู้ฝึกงาน

จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกเพศทุกวัยต้องเผชิญและควรจะต้องมีการจัดการรับมือและแก้ไขความวิตกกังวลนั้นอย่างถูกต้องเหมาะสมเพื่อจะทำให้การดำเนินชีวิตของบุคคลมีความปกติสุข สิ่งที่เข้ามากระทบจิตใจจนทำให้เกิดเป็นความวิตกกังวลอาจมาจากการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการในชีวิตแต่ละช่วงวัย กลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่กำลังจะออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพเป็นกลุ่มวัยเรียนที่จะต้องติดต่อสื่อสารกับบุคคลในหน่วยงานภายนอกมหาวิทยาลัยอย่างเป็นทางการครั้งแรก จึงทำให้ความวิตกกังวลด้านการติดต่อสื่อสารในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพนี้เป็นสิ่งที่รบกวนจิตใจของนักศึกษาเป็นอย่างมาก

1.2 กรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษานี้มีตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรต้น ได้แก่ คณะ ตัวแปรตาม ได้แก่ ความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษา ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

2. วิธีการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ใช้วิธีวิจัยเชิงปริมาณ มีขั้นตอนการศึกษาดังนี้

2.1 ผู้วิจัยใช้วิธีการวิจัยเชิงปริมาณในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 1,376 คน ในภาคเรียนที่ 2/2565 จากทุกคณะและโรงเรียนของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ยกเว้นคณะครุศาสตร์ที่มีการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในโรงเรียนแบบเฉพาะ คณะและโรงเรียนที่เก็บข้อมูลมีดังนี้ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ โรงเรียนการเรือน และโรงเรียนกฎหมายและการเมือง กำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 310 คน โดยใช้สูตรของ Taro Yamane (1973) ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 ความคลาดเคลื่อนร้อยละ 5 และใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นของคณะ ซึ่งใช้หลักสูตรในแต่ละคณะเป็นหน่วยในการแบ่งชั้น และใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย สุ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของประชากร

2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามออนไลน์ เรื่อง ความกังวลใจก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต จำนวน 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบปลายเปิด

ตอนที่ 2 ความกังวลใจก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบมาตราส่วน 5 ระดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติมและข้อเสนอแนะ ลักษณะข้อคำถามเป็นแบบปลายเปิดให้ตอบคำถามได้อย่างเสรี

2.3 การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมของเนื้อหาข้อคำถามหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา พร้อมคำนวณหาค่าความตรงตามเนื้อหาของข้อคำถามที่มีค่า IOC ตั้งแต่ 0.50-1.00 ที่นำไปใช้ได้ และนำแบบสอบถามมาแก้ไขปรับปรุงตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะก่อนนำไปทดลองใช้ (Try-out) กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย จำนวน 30 คน และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาตามวิธีของ Cronbach ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.91

2.4 การเก็บข้อมูลและการรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพแล้วไปเก็บรวบรวมข้อมูลโดยส่งทางแอปพลิเคชันไลน์ ใช้เวลาเก็บข้อมูลในช่วงวันที่ 1-15 ธันวาคม 2565 โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามกลับมาทั้งหมดจำนวน 310 คน คณะผู้วิจัยนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามและทำการคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามชุดที่ตอบสมบูรณ์ครบถ้วน จำนวน 255 คน คิดเป็นร้อยละ 82.25

2.5 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ โดยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 ใช้สถิติพรรณนา ได้แก่ การแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 ใช้สถิติอนุมาน ได้แก่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ผู้วิจัยจะนำเสนอผลการวิเคราะห์แบบบรรยายและตาราง ส่วนข้อมูลข้อเสนอแนะจะใช้การวิเคราะห์เนื้อหาและจัดกลุ่มข้อมูลตามประเด็น

3. ผลการศึกษา

3.1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2/2565 จำนวน 255 คน ที่สังกัดคณะและโรงเรียนต่าง ๆ รายละเอียด ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามที่สังกัดคณะ/โรงเรียนต่าง ๆ

คณะ / โรงเรียน	สาขาวิชา	จำนวน (คน)	ร้อยละ	รวม
1. โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ	ธุรกิจการโรงแรม	54	21.17	38.42
	การท่องเที่ยว	44	17.25	
	รวม	98	38.42	
2. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาและการสื่อสาร	24	9.41	20.38
	ภาษาอังกฤษ	15	5.88	
	จิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ	13	5.09	
	รวม	52	20.38	
3. โรงเรียนกฎหมายและการเมือง	รัฐศาสตร์	20	7.84	17.25
	รัฐประศาสนศาสตร์	14	5.49	
	นิติศาสตร์	10	3.92	
	รวม	44	17.25	
4. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีสารสนเทศ	10	3.92	11.81
	วิทยาการคอมพิวเตอร์	9	3.52	
	อาชีวอนามัยและความปลอดภัย	8	3.20	
	วิทยาศาสตร์เครื่องสำอาง	3	1.17	
	รวม	30	11.81	
5. คณะวิทยาการจัดการ	บัญชี	15	5.88	7.83
	การตลาด	3	1.17	
	นิเทศศาสตร์นวัตกรรมและผู้ประกอบการ	2	0.78	
	รวม	20	7.83	
6. โรงเรียนการเรือน	เทคโนโลยีการประกอบอาหารและการบริการ	11	4.31	4.31
	รวม	11	4.31	
รวมทั้งสิ้น		255	100	100

จากตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามที่สังกัดคณะ/โรงเรียนต่าง ๆ พบว่า จำนวนนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามมากที่สุด ได้แก่ นักศึกษาจากโรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 38.42 ลำดับที่ 2 คือ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 20.38 ลำดับที่ 3 คือ โรงเรียนกฎหมายและการเมือง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 17.25 ลำดับที่ 4 คือ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 11.81 ลำดับที่ 5 คือ คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.83 และลำดับสุดท้ายคือ โรงเรียนการเรือน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.31

3.2 ความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

ตารางที่ 2 ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของประเด็นต่าง ๆ เกี่ยวกับความกังวลใจ ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

ประเด็น	ระดับความกังวลใจ					$\bar{x}$	SD.	แปลผล	ลำดับที่
	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด				
1. ความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารก่อนออกไปฝึกงาน	14 (5.49)	19 (7.45)	73 (28.62)	84 (32.94)	65 (25.49)	3.65	1.10	มาก	6
2. ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การพูดติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกงาน”	7 (2.74)	10 (3.92)	54 (21.17)	65 (25.49)	119 (46.66)	4.09	1.03	มาก	4
3 ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การเขียนติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกงาน”	4 (1.56)	10 (3.92)	53 (21.17)	59 (23.13)	129 (50.58)	4.17	0.99	มาก	2
4. ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การจัดการเอกสารเพื่อขอฝึกงาน”	1 (0.39)	8 (3.13)	47 (18.43)	55 (21.56)	144 (56.47)	4.30	0.90	มาก	1
5. ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การสื่อสารกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกงาน”	6 (2.35)	3 (1.17)	59 (23.13)	69 (27.05)	118 (46.27)	4.13	0.96	มาก	3
6. ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การวางตัวกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกงาน”	7 (2.74)	8 (3.13)	62 (24.31)	64 (25.09)	114 (44.70)	4.05	1.03	มาก	5
ภาพรวม						4.07	1.00	มาก	

จากตารางที่ 2 พบว่า นักศึกษามีกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารก่อนออกไปฝึกงาน อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.65$, SD. = 1.10) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษามีความกังวลใจเกี่ยวกับ “การจัดการเอกสารเพื่อขอฝึกงาน” ระดับสูงสุด ($\bar{x} = 4.30$, SD. = 0.90) รองลงมาคือ ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การเขียนติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกงาน” ($\bar{x} = 4.17$, SD. = 0.99) ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การสื่อสารกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกงาน” ($\bar{x} = 4.13$, SD. = 0.96) ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การพูดติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกงาน” ($\bar{x} = 4.09$, SD. = 1.03) และความกังวลใจเกี่ยวกับ “การวางตัวกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกงาน” อันดับสุดท้าย ($\bar{x} = 4.05$, SD. = 1.03)

3.3 การเปรียบเทียบความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำแนกตามคณะ

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพจำแนกตามคณะ

ความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิตก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพจำแนกตามคณะ	ความแปรปรวน	SS	df	MS	F	P
	ระหว่างกลุ่ม	7.933	5	1.587	2.756	.019*
	ภายในกลุ่ม	143.352	249	.576		
	รวม	151.285	254			

*P ≤ 0.05

จากตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำแนกตามคณะ พบว่า นักศึกษาที่สังกัดคณะแตกต่างกันมีความกังวลใจ

ด้านการติดต่อสื่อสารก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จึงได้ทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD

ตารางที่ 4 การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธี LSD

คณะ $\bar{x}$		โรงเรียน การท่องเที่ยว และการบริการ	คณะ มนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์	โรงเรียน กฎหมายและ การเมือง	คณะ วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี	คณะ วิทยาการ จัดการ	โรงเรียน การเรือน
		3.83	3.91	3.34	3.07	3.70	3.69
โรงเรียนการท่องเที่ยว และการบริการ	3.83	-	-0.07	0.49*	0.76*	0.13	0.13
คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์	3.91		-	0.56*	0.83*	0.20	0.21
โรงเรียนกฎหมาย และการเมือง	3.34			-	0.27	-0.35	-0.35
คณะวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี	3.07				-	-0.63*	-0.62
คณะวิทยาการจัดการ	3.70					-	0.07
โรงเรียนการเรือน	3.69						-

จากตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบรายคู่ระหว่างค่าเฉลี่ยความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษา
ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำแนกตามคณะ พบว่า

โรงเรียนกฎหมายและการเมืองแตกต่างจาก โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ และคณะมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแตกต่างจาก โรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ และคณะมนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์

คณะวิทยาการจัดการแตกต่างจากคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

3.4 ความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถาม ผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในภาคเรียน
ที่ 2/2565 จากทุกคณะ/โรงเรียน ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ให้ความคิดเห็นเพิ่มเติมเกี่ยวกับความกังวลใจด้านการสื่อสาร
จำนวน 41 คน ดังนี้

- 1) กลัวหาที่ฝึกงานไม่ได้ (12 คน)
- 2) กลัวความสามารถไม่พอ (5 คน)
- 3) กลัวงานไม่ตรงกับสาขาที่เรียน (4 คน)
- 4) ตั้งตัวไม่ทัน (4 คน)
- 5) การเดินทางไปฝึกงาน (3 คน)
- 6) ค่าใช้จ่ายระหว่างการฝึกงาน (3 คน)
- 7) การเดินทางและที่พัก (ฝึกงานต่างจังหวัด) (3 คน)
- 8) กลัวว่าจะแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ไม่ดี (3 คน)
- 9) รายได้หรือค่าตอบแทนในการฝึกงาน (2 คน)
- 10) กลัวสร้างความเดือดร้อนให้สถานที่ฝึกงาน (1 คน)
- 11) กลัวผลการประเมินจากหน่วยงาน (1 คน)

จากความคิดเห็นเพิ่มเติมของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า สามารถจัดกลุ่มความคิดเห็นได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มที่ 1 ความคิดเห็นที่เกี่ยวกับความกังวลภายในจิตใจ ความคิด ความรู้สึก ได้แก่ กลัวหาที่ฝึกงานไม่ได้ กลัวความสามารถไม่พอ กลัวงานไม่ตรงกับสาขาที่เรียน ตั้งตัวไม่ทัน กลัวว่าจะแก้ไขปัญหาลเฉพาะหน้าได้ไม่ดี กลัวสร้างความเดือดร้อนให้สถานที่ฝึกงาน และกลัวผลการประเมินจากหน่วยงาน ส่วนกลุ่มที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านการเงิน ได้แก่ การเดินทางไปฝึกงาน ค่าใช้จ่ายระหว่างการฝึกงาน การเดินทางและที่พัก (ฝึกงานต่างจังหวัด) และรายได้หรือค่าตอบแทนในการฝึกงาน

4. สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

4.1 การสรุปผลการวิจัย

ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่สังกัดโรงเรียนการท่องเที่ยวและการบริการ จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 38.42 รองลงมา คือ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ จำนวน 52 คน คิดเป็นร้อยละ 20.38 ลำดับที่ 3 คือ โรงเรียนกฎหมายและการเมือง จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 17.25 ลำดับที่ 4 คือ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 11.81 ลำดับที่ 5 คือ คณะวิทยาการจัดการ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.83 และลำดับสุดท้าย คือ โรงเรียนการเรือน จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 4.31

ความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ พบว่า นักศึกษามีความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารก่อนออกไปฝึกงาน อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความกังวลใจเกี่ยวกับ “การจัดการเอกสารเพื่อขอฝึกงาน” ระดับสูงสุด รองลงมาคือ ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การเขียนติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกงาน” ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การสื่อสารกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกงาน” ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การพูดติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกงาน” และ ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การวางตัวกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกงาน”

การเปรียบเทียบความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำแนกตามคณะ พบว่า ภาพรวมและรายด้านความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารก่อนออกไปฝึกงาน ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การพูดติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกงาน” ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การเขียนติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกงาน” ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การจัดการเอกสารเพื่อขอฝึกงาน” และความกังวลใจเกี่ยวกับ “การวางตัวกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกงาน” พบว่า นักศึกษาที่สังกัดคณะแตกต่างกันมีความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และด้านความกังวลใจเกี่ยวกับ “การสื่อสารกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกงาน” พบว่า นักศึกษาที่สังกัดคณะต่างกัน มีความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ไม่มีแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และการเปรียบเทียบรายคณะระหว่างค่าเฉลี่ยความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำแนกตามคณะ พบว่า นักศึกษาโรงเรียนกฎหมายและการเมือง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4.2 การอภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิตก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพในครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ในภาคเรียนที่ 2/2565 มีความกังวลใจก่อนออกไปฝึกประสบการณ์วิชาชีพใน 2 ประเด็นหลัก คือ ประเด็นที่หนึ่ง คือ ความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารก่อนออกไปฝึกงาน เนื่องจากนักศึกษาจะต้องเป็นผู้ที่หาสถานที่และติดต่อขอรับเข้าฝึกประสบการณ์วิชาชีพด้วยตนเอง จึงทำให้นักศึกษาส่วนใหญ่เกิดความวิตกกังวลว่า จะเตรียมตัวเพื่อพูดคุยกับเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานอย่างไรทั้งด้านการพูดและการเขียนเพื่อการสื่อสารที่ชัดเจน รวดเร็ว รวมถึงการแสดงกิริยามารยาทที่ดีในการติดต่อกัน ดังจะเห็นได้จากการที่นักศึกษาที่มีความกังวลใจด้านการจัดเอกสารเพื่อขอฝึกงานในระดับสูงสุด รองลงมาคือ ความกังวลใจเกี่ยวกับ “การเขียนติดต่อกับ

หน่วยงานเพื่อขอฝึกงาน” “การพูดติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกงาน” และ “การติดต่อสื่อสารก่อนออกไปฝึกงาน” สอดคล้องกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่มีความกังวลใจกลัวหาที่ฝึกงานไม่ได้ กลัวความสามารถไม่พอก้าวงานไม่ตรงกับสาขาที่เรียน ผลการวิจัยปรากฏเช่นนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาส่วนใหญ่มีความกังวลใจเกี่ยวกับการสื่อสารกับบุคคลและสถานที่ฝึกงาน สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศิริวรรณ มุนินทรวงศ์ (2561) ศึกษาปัญหาการฝึกงานและทักษะในการทำงานของนักศึกษาสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ พบว่า นักศึกษามีปัญหาเกี่ยวกับการสื่อสารกับบุคคลและขาดทักษะทางภาษา นักศึกษาหลายคนมีปัญหากับการติดต่อประสานงาน การรายงานผลการปฏิบัติงาน การสื่อสารในองค์กร เนื้อหางานที่ได้รับมอบหมายตามคำสั่งมีความแตกต่างกัน ซึ่งทุกงานต้องใช้ทักษะในการสื่อสารทั้งฟัง พูด อ่าน เขียน หากนักศึกษาฝึกงานขาดทักษะด้านการสื่อสารจะส่งผลให้เกิดปัญหามาตั้งแต่ก่อนออกไปฝึกงาน ทักษะการสื่อสารเป็นสิ่งสำคัญที่อาจสร้างความรู้สึกลังเลหรือความสับสนที่ไม่ราบรื่นได้ สาขาวิชาจึงควรชี้แนะและเพิ่มเติมกิจกรรมให้นักศึกษาได้พัฒนาและฝึกทักษะในการเข้าสังคมอยู่เสมอ ประเด็นที่สอง คือ ความกังวลใจเกี่ยวกับการปฏิบัติตนขณะฝึกประสบการณ์วิชาชีพ นักศึกษามีความกังวลใจว่าจะสามารถสื่อสารกับผู้ร่วมงานได้ดีหรือไม่ อีกทั้งยังมีความกังวลใจในเรื่องการวางตัวกับผู้ใหญ่ หัวหน้างานและรุ่นพี่ในหน่วยงาน ดังจะเห็นได้จากการที่นักศึกษามีความกังวลใจเกี่ยวกับ “การสื่อสารกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกงาน” และความกังวลใจเกี่ยวกับ “การวางตัวกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกงาน” สอดคล้องกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติมที่นักศึกษางานบางส่วนกลัวความสามารถไม่พอก ลัวว่าจะแก้ไขปัญหาลเฉพาะหน้าได้ไม่ดี ความกังวลใจที่เกิดขึ้นนี้ อาจารย์ผู้ดูแลอาจจะให้ความแนะนำ ดูแลให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลเพื่อให้นักศึกษาคลายความกังวล ดังแนวคิดของตฤลา จำปาวัลย์ (2561) ที่กล่าวว่าความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่ควบคุมกับความเครียดของมนุษย์ เป็นเหตุการณ์เกิดขึ้นในอนาคตที่ไม่อาจจะระบุได้ชัดเจนซึ่งถือเป็นภาวะทางจิตใจ ความรู้สึกตึงเครียดทางอารมณ์ ไม่สบายกายและไม่สบายใจ รู้สึกหวาดหวั่น หวาดกลัวกับเหตุการณ์ ความเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลให้นักศึกษาชั้นปีที่ 4 ที่ต้องหาสถานที่ฝึกงานเกิดความกังวลใจเนื่องจากการฝึกประสบการณ์วิชาชีพนี้ ถือได้ว่าเป็นการเริ่มก้าวออกจากรั้วมหาวิทยาลัยและต้องใช้ชีวิตในการทำงานเหมือนกับบุคคลวัยทำงานทั่วไป เป็นครั้งแรกส่งผลให้เกิดความวิตกกังวลตามมา สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ศิริวรรณ มุนินทรวงศ์ (2561) พบว่า แม้จะมีการเตรียมความพร้อมก่อนการออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ แต่นักศึกษายังคงประสบปัญหาด้านภาษาและการสื่อสารกับบุคคลในการฝึกงานในสถานประกอบการ

การเปรียบเทียบความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำแนกตามคณะ พบว่า ภาพรวมและรายด้านความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารก่อนออกไปฝึกงาน การพูดติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกงาน การเขียนติดต่อกับหน่วยงานเพื่อขอฝึกงาน การจัดการเอกสารเพื่อขอฝึกงาน และการวางตัวกับผู้ร่วมงานในสถานที่ฝึกงาน พบว่า นักศึกษาที่สังกัดคณะแตกต่างกันมีความกังวลใจด้านการติดต่อสื่อสารก่อนออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สอดคล้องกับผลการวิจัยของศิริพร เจริญศรีวิริยะกุล (2559) พบว่า สาขาวิชาที่แตกต่างกันของนักศึกษามีผลต่อการตัดสินใจเลือกสถานประกอบการในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพด้านการรับรู้ ด้านการสนใจ ด้านทัศนคติ ด้านเป้าหมาย และด้านความเชื่อค่านิยมแตกต่างกัน ประเภทของการฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่แตกต่างกันมีผลต่อการตัดสินใจเลือกสถานประกอบการในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

4.3 ข้อเสนอแนะ

4.3.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

หลักสูตร คณะ/โรงเรียน และมหาวิทยาลัยควรทำความเข้าใจจากปัญหาในการฝึกงานของนักศึกษารุ่นที่ผ่านมา และอาจารย์ประจำหลักสูตรร่วมกันวางแผนการพัฒนาเพื่อเพิ่มพูนทักษะด้านการสื่อสารและทักษะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมถึงมีการแนะแนวทางในการรับมือกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต เช่น ปัญหาด้านการเงิน การเลือกสถานประกอบการที่สัมพันธ์กับค่าใช้จ่ายระหว่างการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษา ฯลฯ เพื่อให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองทั้งด้านทักษะการสื่อสารและด้านวิชาการอย่างสม่ำเสมอ รวมทั้งมีความมั่นคงทางจิตใจก่อนออกฝึก

ประสบการณ์วิชาชีพ

4.3.2 ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

หลักสูตร คณะ/โรงเรียน และมหาวิทยาลัยควรส่งเสริมการมีส่วนร่วมของนักศึกษาให้นักศึกษาได้ร่วมวางแผน ทำกิจกรรมเสริมทักษะ หรือออกแบบการเรียนรู้การสอนที่เสริมทักษะให้สามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.2.3 ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการเก็บกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาชั้นปีอื่น เช่น นักศึกษาชั้นปีที่ 3 เพื่อศึกษา ว่านักศึกษาเริ่มมีความกังวลใจในเรื่องการออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพหรือไม่ อย่างไร เพื่อหาแนวทางการทำความเข้าใจ และลดความกังวลใจสะสมที่อาจจะเกิดแก่นักศึกษาตั้งแต่ชั้นปีที่ 3

5. เอกสารอ้างอิง

- คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2566. **Anxiety - ความวิตกกังวล**. <https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/anxiety>. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2566.
- จารุณี อินตะสอน. 2562. ทศนคติด้านระบบการฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ส่งผลต่อความประทับใจในการบริการ การศึกษาของนักศึกษาคณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- ตฤติลา จำปาวัลย์. 2561. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์. *วารสารพุทธจิตวิทยา*. 3(1), 13-20.
- ฝ่ายจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2566. **วิตกกังวล**. <http://www.cumental.com>. สืบค้นเมื่อ 11 มีนาคม 2566.
- เพียว ดีใจ และคณะ. 2557. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกลางคันตามความคิดเห็นของนักศึกษาระดับปริญญาตรีของ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร. คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร, กรุงเทพฯ.
- มหาวิทยาลัยสวนดุสิต. 2566. **หลักสูตรที่เปิดสอน**. <https://www.dusit.ac.th>. สืบค้นเมื่อ 22 กันยายน 2566.
- ศิริพร เจริญศรีวิริยะกุล. 2559. การตัดสินใจเลือกสถานประกอบการในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนักศึกษา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี, ปทุมธานี.
- ศิริวรรณ มุนินทร์วงศ์. 2560. ปัญหาการฝึกงานและทักษะในการทำงานของนักศึกษาสาขาวิชาภาษาญี่ปุ่น มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. *วารสารเครือข่ายญี่ปุ่นศึกษา ฉบับพิเศษ*. 8(3), 206-218.
- อรัญญชชาติ บุญชูกิตติยศ, สิทธิพงศ์ วัฒนานนท์สกุล และสุพัทธ แสนแจ่มใส. 2562. ปัจจัยคัดสรรที่สัมพันธ์กับ พฤติกรรมที่เป็นปัญหาในวัยรุ่น: การวิเคราะห์จำแนกกลุ่มระหว่างกลุ่มวัยรุ่นที่กระทำความผิดกับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย. *วารสารกระบวนการยุติธรรม*. 12(1), 63-85.
- อัญชลี วิวัฒน์เจริญ. 2550. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับระดับความวิตกกังวลในการใช้คอมพิวเตอร์ของเจ้าหน้าที่ส่งเสริมการเกษตรในภาคเหนือ. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, เชียงใหม่.
- Healthdirect. 2022. **Anxiety in teenagers**. <https://www.healthdirect.gov.au/anxiety-in-Teenagers>. Accessed 30 Nov. 2023.
- Yamane, T. 1973. **Statistics, An Introductory Analysis**. (2nd ed). Harper and Row, New York.