

ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม
ต่อความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก
The Effects of The Rational Emotive Behavior Group Counseling
on Work Stress of Child Care Center Teachers

เวนูกา ทศนภักดี* กาญจนา สุทธิเนียม ชลพร กองคำ และชูวิทย์ รัตนพลแสนย์
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

Wanuka Tassapukdee*, Kanchana Suttineam, Chonlaporn Kongkham,
and Choowit Ruttanapolsan
Graduate School, Bansomdejchaopraya Rajabhat University

Received: September 13, 2022

Revised: December 3, 2022

Accepted: December 6, 2022

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมระหว่างก่อน และหลังการทดลอง (2) เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือ ครูศูนย์เด็กเล็กวิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัยในพระราชูปถัมภ์ จังหวัดนครปฐม จำนวนทั้งหมด 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบวัดความเครียดในการทำงาน ความตรงเชิงเนื้อหา มีค่า 0.60-1.00 ค่าความเที่ยง 0.945 และโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ดัชนีความสอดคล้องมีค่า 0.60-1.00 การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณใช้สถิติบรรยาย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความเครียดในการทำงานใช้สถิติ Paired-sample t-test และเปรียบเทียบความเครียดในการทำงานระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้สถิติ t-test Independent ผลการวิจัยที่สำคัญสรุปได้ ดังนี้ 1. ความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ กลุ่มทดลองหลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่มทดลองก่อนให้การปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. ความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ กลุ่มทดลองหลังได้รับการปรึกษากลุ่มทดลองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: ครูศูนย์เด็กเล็ก ความเครียดในการทำงาน การให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

Abstract

This research was a quasi - experimental research. The objectives were (1) to compare the work stress of the experimental group of child care center teachers who received group counseling based on Rational Emotive Behavior Theory between the pre and post experiment. (2) to compare the work stress of teachers of child care centers between the experimental groups who received theoretical group counseling. According to Rational Emotive Behavior Theory, the control group did not receive group counseling before and after the experiment. The sample group included eight teachers at the Sirindhorn Rajawittayalai Campus under the Royal Patronage of His Majesty the King, Nakhon Pathom Province. The research tool was a stress measurement at work. The content validity ranged 0.60-1.00, the accuracy was 0.945. and the consistency index of group counseling programs based on Rational Emotive Behavior Theory ranged 0.60-1.00. Quantitative data analysis used descriptive statistics such as percentage, mean, standard deviation. Paired-sample t-test was used to compare work stress and independent t-test was used to compare work stress between the experimental group and the control group. The key findings were summarized as follows: 1. Regarding work stress of teachers of child care center, work stress of the experimental group after receiving group counseling decreased before receiving group counseling at the statistical significance level of .05. 2. Work stress of the experimental group after receiving group counseling was significantly lower than the control group at the statistical significance level of .05.

Keywords: Teachers of Child Care Centers, Work Stress, Rational Emotive Behavior Group Counseling

บทนำ

ความเครียดเป็นภาวะหนึ่งของอารมณ์ ความรู้สึก เมื่อได้รับความกดดันที่เกิดจากสภาพแวดล้อมรอบตัว รวมถึงปัญหาต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบส่งผลให้บุคคลรู้สึกไม่สบายใจ คับข้องใจ รู้สึกกดดัน ไม่สบายใจ วนเวียนใจ วิตกกังวลตลอดจนถูกบีบคั้น เมื่อบุคคลรับรู้หรือประเมินว่าปัญหาเหล่านั้นเป็นสิ่งที่คุกคามจิตใจ หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตรายแก่ร่างกายส่งผลให้สภาวะสมดุลของร่างกายเสียไป สอดคล้องกับงานวิจัยของณรงค์กร ชัยวงศ์ (2559) ที่กล่าวว่า ความเครียดเป็นภาวะตอบสนองของร่างกาย หรือจิตใจต่อสิ่งที่มาคุกคาม แล้วทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลขึ้น โดยแสดงออกทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และความคิด ซึ่งเป็นผลมาจากการที่บุคคลรับรู้หรือประเมินสิ่งที่ผ่านเข้ามาในประสบการณ์ของตนว่าเป็นสิ่งที่คุกคามร่างกาย และจิตใจทำให้เกิดการใช้

กลไกการป้องกันตนเอง เพื่อทำให้ความรู้สึกถูกกดดัน หรือความเครียดเหล่านั้นคลายลง และกลับเข้าสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง ภาวะเครียดที่เกิดขึ้นส่งผลกระทบทำให้บุคคลไม่มีความสุข บางรายส่งผลทำให้ร่างกายเกิดความผิดปกติ เช่น ปวดท้อง ปวดศีรษะ ปวดคอ หรือมีความผิดปกติทางอารมณ์ เช่น โมโหง่าย หงุดหงิด ฉุนเฉียว ธรรมชาติของมนุษย์นั้น เมื่อสิ่งเร้ามากระทบจิตใจจนบุคคลสามารถรับรู้ได้ถึงสภาวะเสียสมดุล มนุษย์จะพยายามปรับเปลี่ยนสภาพทางกาย และจิตใจให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมที่เป็นจริงเพื่อเข้าสู่ภาวะสมดุลใหม่ หากการปรับตัวไม่สำเร็จจะก่อให้เกิดปัญหาทางจิตใจต่อบุคคลนั้น และส่งผลกระทบต่อการทำงาน เช่น การขาดสมาธิในการทำงานทำให้เกิดความผิดพลาดในการทำงาน ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง ขาดความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นเพียงตัวอย่างผลกระทบที่เกิดขึ้น ทั้งทางตรง และทางอ้อมที่จะส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพในการทำงาน

ในขณะที่สภาพเศรษฐกิจ และสังคมในประเทศมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมาย ทำให้จำเป็นต้องมีการเตรียมพร้อมในการรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต โดยเฉพาะเยาวชนของชาติผู้ที่ต้องเติบโต และเป็นส่วนหนึ่งของการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังนั้น การจัดการศึกษาจึงต้องมีการปฏิรูปเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้การปฏิรูปการศึกษาเพื่อพัฒนาคนอย่างยั่งยืน ทำให้บทบาทหน้าที่ของครูที่มีต่อการศึกษาในปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไป จึงมีผลทำให้อาชีพครูมีความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะความเครียดจากการทำงาน ด้วยเหตุที่งานของครูมีภาระที่ต้องรับผิดชอบหลายหน้าที่แล้วครูยังเป็นที่คาดหวังของสังคม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอุดมลักษณ์ เมฆาวณิช (2556) ที่กล่าวว่า ครูเป็นอาชีพหนึ่งที่เสี่ยงต่อภาวะความเครียดจากการทำงาน เนื่องจากครูมีภาระงานมาก และสังคมมีความคาดหวังกับครูสูง ในขณะเดียวกันยังมีปัจจัยด้านการทำงาน ด้านสภาพแวดล้อม ด้านความสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมงาน ด้านความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ด้านครอบครัว และด้านความกดดันภายในตนเอง สอดคล้องกับงานวิจัยของชุดิมา พระโพธิ์ (2558) ที่กล่าวว่า ความเครียดของครูเพิ่มขึ้น โดยมีสาเหตุมาจากปัจจัยภาระงานอื่นนอกเหนือจากงานสอนที่มากเกินไป ปัญหาจากตัวผู้เรียน และผู้ปกครอง ปัญหาจากการบริหารสถานศึกษา และความสัมพันธ์กับผู้บังคับบัญชา ปัญหาเกี่ยวกับเส้นทางความก้าวหน้าในวิชาชีพของครู และปัญหาความไม่มั่นคงในอาชีพ ความเครียดในการปฏิบัติงานของครูจึงมีสาเหตุหลายประการ และอาจมีความแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของกมลชนก เยาวรัมย์ (2558) ที่กล่าวว่า การเปลี่ยนหลักสูตรใหม่ทำให้ครูต้องทำงานหนักมากขึ้นในการเตรียมทำหลักสูตรของโรงเรียน การจัดทำแผนการสอนใหม่ การเปลี่ยนแปลงการวัด และการประเมินผลของนักเรียนในหลักสูตรใหม่ อีกทั้งการประกันคุณภาพการศึกษาของพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ ฉบับ พ.ศ. 2542 ส่งผลให้ครูต้องปรับเปลี่ยนตนเองให้เข้ากับรูปแบบการทำงานใหม่ เพื่อให้ผ่านการตรวจมาตรฐานของสถานศึกษาจากหน่วยงานภายนอก ด้วยเหตุที่กล่าวมาครูในปัจจุบันจึงต้องทำงานภายใต้ภาวะกดดันหลายด้าน จึงทำให้มีแนวโน้มในการเกิดความเครียดในการทำงานของครูสูงขึ้น

จากการศึกษาข้อมูลของสำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (สำนักงานเลขาธิการ ศรศ. 2555) พบว่า มีสถานศึกษาที่สัทธิแห่งที่เปิดทำการเรียนการสอนในระดับชั้นปฐมวัย จำแนกสถานศึกษาทุกสังกัดในประเทศไทย ดังนี้ กระทรวงมหาดไทย กระทรวงการพัฒนาสังคม และความมั่นคงของมนุษย์ กรุงเทพมหานคร กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงแรงงาน และหน่วยงานอื่น โดยที่กระทรวงแรงงานจัดตั้งศูนย์เด็กเล็กขึ้นมาโดยมีนโยบายในการจัดการศึกษาที่แตกต่างออกไป โดยแรกเริ่มเป็นการจัดเพื่อเป็นสวัสดิการให้แรงงานในสถานประกอบการต่าง ๆ จนกระทั่งในปี พ.ศ. 2536 ได้เปิดเป็น

ศูนย์เด็กเล็กภายใต้สังกัดของกองสวัสดิการ และคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงาน และปฏิบัติงานตามนโยบายเดิม คือ เพื่อเป็นสวัสดิการให้กับแรงงานจัดตั้งขึ้นในพื้นที่ที่มีโรงงานจำนวนมาก และเนื่องจากกระบวนการจัดการศึกษาของศูนย์เด็กเล็กต้องจัดให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานที่กระทรวงศึกษากำหนด ในขณะเดียวกันความแตกต่างในด้านสังกัดตลอดจนแนวนโยบายการบริหารจัดการเป็นในแนวทางของกระทรวงแรงงาน งานวิชาการ หรือข้อกำหนดบางอย่างมีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกัน ยกตัวอย่างเช่น วุฒิการศึกษาของครูที่กำหนดไว้ในระเบียบ อย่างน้อยต้องสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาตรี สาขาการศึกษาปฐมวัย หรือสาขาการศึกษาแต่ในกระทรวงแรงงานกำหนดวุฒิการศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพหรือ ปวช. ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลเพิ่มเติมพบว่า การทำงานของครูในศูนย์เด็กเล็กอาศัยเพียงประสบการณ์ของครู จากการบอกเล่า และเรียนรู้จากประสบการณ์ของครูที่อยู่มาก่อน และจากการเข้ารับการอบรมเท่านั้น ซึ่งจากการสัมภาษณ์ พบว่า การเข้ารับการพัฒนาดตนเองก็มีน้อยมากเนื่องจากไม่ได้อยู่ภายใต้กระทรวงศึกษาทำให้ไม่ได้รับข้อมูลข่าวสาร การประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการจัดอบรม ดังนั้น ในการปฏิบัติงานครูจึงมีความเครียดมากขึ้นเพราะต้องทำการสอนให้เด็กมีประสิทธิผลตามเกณฑ์ของกระทรวงศึกษาธิการ

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากการทำแบบสำรวจด้วยการสัมภาษณ์เบื้องต้นกับครูศูนย์เด็กเล็กวิทยาเขต สิรินครราชวิทยาลัยในพระราชูปถัมภ์ จังหวัดนครปฐม จำนวน 10 คน พบว่า ครูจำนวน 3 คนมีความกังวลในเรื่องการทำงาน โดยเฉพาะการเขียนแผนการสอนเนื่องจากครูไม่มีความรู้ความเข้าใจอย่างถ่องแท้ อีกทั้งตนเองอยู่ในช่วงระหว่างการปรับปรุงหลักสูตร และครูได้รับมอบหมายให้เขียนแผนการสอนเกิดความกังวลเพราะตนเองเขียนไม่ได้ มีครูจำนวน 2 คน รู้สึกกังวลเกี่ยวกับนโยบายของหน่วยงานเพราะตนเองอยู่ในตำแหน่งจ้างเหมาที่ใช้เงินนอกงบประมาณในการจ่ายเงินเดือนรู้สึกตนเองมีความไม่มั่นคง และเกิดความกังวลว่าตนเองจะถูกเลิกจ้าง และครูอีก 4 คนมีความเห็นตรงกันในเรื่องเพื่อนร่วมงานที่บางคนถือว่าตนเองเป็นคนเก่าแก่ทำงานมานานตั้งแต่เปิดศูนย์ในระยะแรก ๆ จึงวางอำนาจในการออกคำสั่งครูที่มาทีหลัง และยังไม่ฟัง หรือไม่ยอมปฏิบัติตามคำสั่ง ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง และครูอีก 1 คน บรรจุเป็นพนักงานราชการ แต่ไม่สามารถเขียนขอตำแหน่งทางวิชาการได้จึงเกิดความรู้สึกว่าตนเองไม่ก้าวหน้าเหมือนเพื่อนที่ได้ไปบรรจุในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน จากข้อมูลที่ได้ทำการศึกษาสรุปได้ว่าความเครียดในการทำงานของครูอันเนื่องมาจากปัจจัยด้านลักษณะงาน ด้านความสัมพันธ์ ด้านความก้าวหน้า และด้านโครงสร้างนโยบาย ส่งผลกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และพฤติกรรมของครูจนเกิดความเครียด ทั้งยังส่งผลให้ประสิทธิภาพในการทำงานลดลง

การปรึกษากลุ่มเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประสิทธิภาพ และนำมาใช้เพื่อลดความเครียดได้เป็นอย่างดี ทั้งนี้ เพราะการปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ทำให้ผู้ที่ประสบปัญหาต่าง ๆ ในการทำงานสามารถหาแนวทางแก้ไข ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (กาญจนา สุทธิเนียม, 2560) สอดคล้องกับงานวิจัยของจิตรา เสริมศรี (2559) ที่กล่าวว่า การปรึกษากลุ่มเป็นกระบวนการที่ให้ความช่วยเหลือแก่กลุ่มบุคคล เพื่อเรียนรู้การไว้วางใจตนเอง และผู้อื่น สามารถรับรู้ว่าคุณอื่นก็มีความต้องการ และมีปัญหาที่คล้ายคลึงกับตนเอง อันจะนำไปสู่การมีทัศนคติใหม่ เพิ่มประสิทธิภาพในการค้นหาแนวทางการจัดการ และมองหาวิธีการในการแก้ไขปัญหาของตนเอง และสามารถนำวิธีการในกลุ่มไปประยุกต์ใช้ เพื่อแก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้ ทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ

ทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม มองธรรมชาติของมนุษย์ว่ามนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่เกิดมาพร้อมศักยภาพในความคิดสองด้าน คือ ด้านความคิดอย่างมีเหตุผล หรือความคิดแบบตรงไปตรงมา และด้าน

ความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ทำให้ตนเองมีปัญหาจากความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเอง การเปลี่ยนแปลงความเชื่อให้มีเหตุผลจะช่วยลดระดับความไม่สบายใจ และนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และพฤติกรรมที่ดีขึ้น ซึ่งปัญหาความเครียดในการปฏิบัติงานของครูเกิดจากความเชื่อที่เชื่อว่างานที่ตนเองรับผิดชอบอยู่นั้น มีปริมาณมากเกินไปกำลังของตน อีกทั้งยังไม่ได้รับการสนับสนุนที่ดีจากองค์กร ผู้ร่วมงานสร้างปัญหา ซึ่งการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมจะสามารถช่วยให้ครูศูนย์เด็กเล็กมีการปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก เพื่อปรับเปลี่ยนอารมณ์พฤติกรรม ส่งผลให้ความเครียดในการปฏิบัติงานลดลง ส่งผลทางบวกต่อสุขภาพกายสุขภาพใจ หากสุขภาพกาย สุขภาพใจดีจะส่งผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น อันจะนำไปสู่ความก้าวหน้าในวิชาชีพต่อไป (ลักขณา สรวิวัฒน์, 2560)

แนวคิดที่เป็นแก่นของ REBT คือ ทฤษฎีบุคคลิกภาพ (ABC) ของเอลลิส เป็นการอธิบายถึงปัญหาการปรับตัวหรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมอันเกิดจากความคิดไร้เหตุผลต่อเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคลนั้น โดยเอลลิส มีความคิดว่า บุคคลที่ยังมีความคิดความเชื่อที่ไร้เหตุผลมากเท่าไร เขาจะมีปัญหาอารมณ์ซึ่งรบกวนความปกติสุขของเขามากเท่านั้น A คือ Activity Event หมายถึง เหตุการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นมาขัดการความต้องการหรือปิดกั้นความสำเร็จ ความรัก ความสะดวกสบาย เมื่อเกิดเหตุการณ์ขึ้นบุคคลมีแนวโน้มสร้างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมเกิดขึ้นตามมา ใช้ตัวย่อว่า C คือ Consequence โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมเกิดความวิตกกังวล ซึมเศร้า กระวนกระวาย รวมถึงปัญหาพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมต่าง ๆ เช่น การถอยหนี การซึมเศร้า การย่ำคิดย่ำทำเป็นต้น ผลที่เกิดจากระบบความคิดความเชื่อ ซึ่งเอลลิสใช้ตัวย่อว่า B คือ Believe About Event ซึ่งเป็นความเชื่อที่ไร้เหตุผล (Irrational Believes) จะส่งผลให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมรบกวนจิตใจ สำหรับความเชื่อที่มีเหตุผล (Ration Believes) จะส่งผลให้เกิดอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา นั่นคือ A (Activity Event) ไม่ได้เป็นผลทำให้เกิด C (Consequence) แต่มาจากความเชื่อ B (Believes) นั้นเอง (วิภาพร สร้อยแสง, 2558)

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะช่วยลดความเครียดในการปฏิบัติงานของครู โดยศึกษาผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก วิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัยในพระราชูปถัมภ์ จังหวัดนครปฐม ทั้งนี้ เพื่อให้ครูสามารถเผชิญปัญหาต่าง ๆ ในการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม และหาแนวทางที่จะจัดการกับความเครียดในการทำงานที่เกิดขึ้นได้ตลอดจนอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

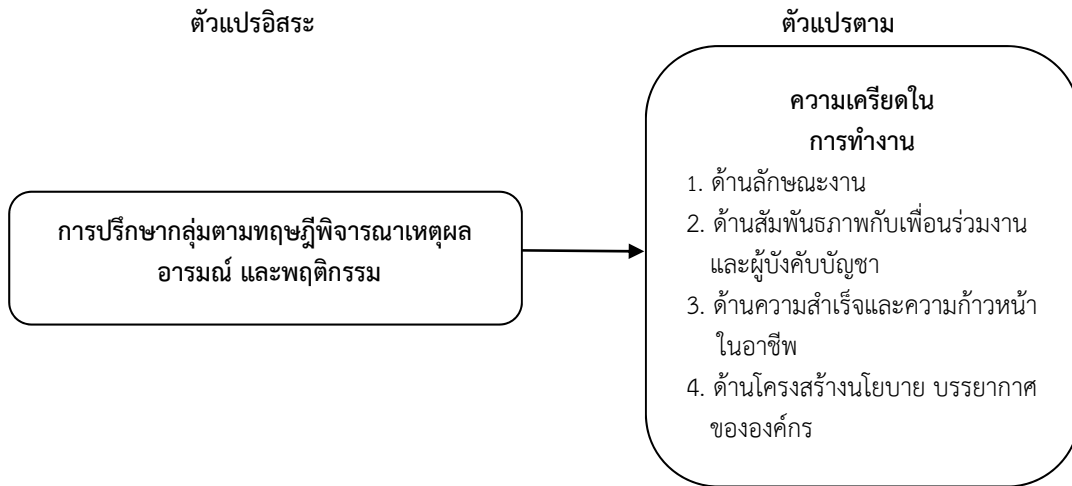
วัตถุประสงค์

1. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมก่อน และหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการให้การศึกษา ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิด

จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่าแนวคิดที่สำคัญของการปรึกษาทฤษฎีพิจารณา เหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเชื่อว่าความเชื่อที่ไม่มีเหตุผลเป็นสาเหตุเชื่อมโยงไปสู่อารมณ์ และพฤติกรรมที่ แสดงออกมาอย่างปราศจากเหตุผล กล่าวคือ เหตุการณ์ (A) ไม่ใช่ตัวการที่ทำให้เกิดความรู้สึก (C) แต่เกิด จากความเชื่อ (B) เกี่ยวกับ (A) ที่ทำให้เกิด (C) ซึ่งจากความเครียดในการทำงานของครู ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านลักษณะงาน ด้านความสำเร็จ และความก้าวหน้าในงานอาชีพ ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และ ผู้บังคับบัญชา และด้านโครงสร้างนโยบาย และบรรยากาศขององค์กรเป็นเพียงสิ่งที่ครูเชื่อ และส่งผลให้เกิด ความเครียดในการทำงาน ดังนั้น การให้การปรึกษากลุ่มตามแนวคิดทฤษฎีนี้จะช่วยให้ครูศูนย์เด็กเล็กได้ปรับ ความคิดที่เกิดความความเชื่อ และสามารถลดความเครียดที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานได้ โดยผู้วิจัยนำแนวคิด มากำหนดกรอบแนวคิดการวิจัย ดังนี้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานการวิจัย

ความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก กลุ่มทดลองหลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่ำกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งการทดลอง (Quasi Experimental Designs) ทดสอบก่อน และหลัง ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

ประชากร เป็นครูศูนย์เด็กเล็กวิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัยในพระราชูปถัมภ์ จังหวัดนครปฐม จำนวน 60 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นครูศูนย์เด็กเล็กวิทยาเขตสิรินธรราชวิทยาลัยในพระราชูปถัมภ์ จังหวัดนครปฐม ที่ได้มาจากการตอบแบบสอบถามแบบวัดความเครียดในการทำงาน ได้คะแนนในระดับสูงเรียงจากคะแนน มากสุดขึ้นมา จำนวน 16 คน จากนั้นใช้วิธีการจับคู่ (Match Pair) โดยใช้เกณฑ์เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ และประสบการณ์การทำงาน เป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน ซึ่งมีเกณฑ์กำหนด ขนาดกลุ่มตัวอย่างตามแนวคิดการกำหนดเกณฑ์ของ Vinogradov et al., (1989) ที่ว่าขนาดสมาชิกกลุ่ม ในการให้การปรึกษาที่ได้ผลควรมีสมาชิก 5-8 คน โดยกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมการปรึกษากลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีรายละเอียดดังนี้

1. แบบวัดความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก จำนวน 40 ข้อ ประกอบความเครียดในการทำงาน 4 ด้าน คือ 1. ด้านลักษณะงาน 2. ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา 3. ด้านความสำเร็จ และความก้าวหน้าในอาชีพ 4. ด้านโครงสร้างนโยบาย บรรยากาศขององค์กร โดยสร้าง มาจากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการทำงาน แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.66-1.00 และนำไป Tryout หาค่าเชื่อมั่นของแบบวัดความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก มีค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาคโดยรวมเท่ากับ 0.945

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม ผู้วิจัยดำเนินการกำหนด กรอบในการให้การปรึกษากลุ่ม โดยมีเป้าหมายเพื่อลดความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก ในด้านลักษณะงาน ด้านความก้าวหน้าในงาน ด้านความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน และด้านโครงสร้าง นโยบาย และบรรยากาศขององค์กร โดยดำเนินการสร้างเครื่องมือสร้างมาจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัย ที่เกี่ยวข้องกับเครียดในการทำงาน และศึกษาการสร้างรูปแบบ ทฤษฎี และเทคนิคในการให้การปรึกษากลุ่ม ตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทั้งใน และต่างประเทศ โดยกำหนดโปรแกรมให้การปรึกษา ทั้งหมด 12 ครั้ง ครั้งละ 1.30 ชั่วโมง แล้วนำโปรแกรมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก ที่สร้างขึ้นนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item Objective Congruence: IOC) อยู่ระหว่าง 0.66-1.00

วิธีการเก็บข้อมูล

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง การวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สถาบันวิจัย และพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา (BSRU-REC 6412003) โดยผู้วิจัยได้อธิบาย วัตถุประสงค์ รายละเอียดขั้นตอนของการวิจัย ประโยชน์ที่ผู้ร่วมวิจัยจะได้รับ สอบถามความสมัครใจ และ ลงนามยินยอมเข้าร่วมการวิจัย การเก็บข้อมูลเป็นความลับ และการนำเสนอผลการวิจัยเป็นภาพรวม รวมทั้ง สามารถปฏิเสธ และออกจากกรวิจัยได้โดยไม่มีผลใดๆ ต่อการปฏิบัติงาน

ผู้วิจัยให้การปรึกษากลุ่มโดยนำหลักการ แนวคิด ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมมาใช้ เพื่อให้ครูศูนย์เด็กเล็กปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึก พฤติกรรมไปในทิศทางที่พึงประสงค์ ซึ่งจะนำไปสู่ การลดสภาวะความกดดันจากการทำงาน และลดความเครียดได้ จำนวน 12 ครั้ง สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 1.30 ชั่วโมง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. เปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง โดยใช้สถิติ Paired-sample t-test
3. เปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการปรึกษากลุ่ม และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลแบบปกติ โดยใช้สถิติ Test Independent

ผลการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานของการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการให้การศึกษา กลุ่มผู้วิจัยนำคะแนนความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ มาหาค่าสถิติพื้นฐาน ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยรวมและรายด้าน (n=8) ดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการทำงานกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลอง

ความเครียดในการทำงาน	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง		
	Mean	S.D.	แปลผล	Mean	S.D.	แปลผล
1. ด้านลักษณะงาน	4.00	0.77	มาก	1.92	0.60	น้อย
2. ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา	4.00	0.81	มาก	1.68	0.76	น้อยที่สุด
3. ด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ	4.24	0.92	มากที่สุด	1.98	0.81	น้อย
4. ด้านโครงสร้างนโยบายบรรยากาศขององค์กร	4.26	0.78	มากที่สุด	1.59	0.46	น้อยที่สุด
รวม	4.13	0.82	มาก	1.79	0.66	น้อยที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามตารางที่ 1 พบว่า ความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ กลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองโดยรวมอยู่ในระดับมาก (=4.13 , S.D.=0.82) ความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ กลุ่มทดลอง หลังการทดลองโดยรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด (=1.79, SD=0.66)

2. ผลการวิเคราะห์ความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ กลุ่มทดลอง หลังได้รับการให้การศึกษา กลุ่มรายข้อ หลังการทดลอง จำนวนตามขอบข่ายการวิจัย 4 ด้าน คือ 1. ด้านลักษณะงาน 2. ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา 3. ด้านความสำเร็จ และความก้าวหน้าในอาชีพ 4. ด้านโครงสร้างนโยบายและบรรยากาศขององค์กร

2.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาระดับความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก ในด้านลักษณะงานจำนวนเป็นภาพรวมและรายชื่อหลังการทดลอง

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก กลุ่มทดลองในด้านลักษณะงานเป็นภาพรวมและรายชื่อก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	รายการด้านลักษณะงาน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	ท่านมีความกังวลจากปริมาณงานที่ได้รับมอบหมายมากเกินไป	4.38	0.48	2.63	0.48
2	ท่านรู้สึกหงุดหงิดเมื่อรู้ว่าอุปกรณ์ไม่เพียงพอในการปฏิบัติงาน	4.50	0.50	2.00	0.50
3	เมื่อท่านได้รับมอบหมายให้ทำงานอื่นในขณะที่กำลังสอน ท่านจะเสียดังไว้อยากกับเพื่อนหรือเด็กนักเรียนในห้อง	4.13	0.78	1.50	0.71
4	ท่านมีอาการเหงื่อออก ใจสั่น เมื่อถูกติดตามงานที่ท่านยังทำไม่เสร็จ	3.75	0.83	2.38	0.70
5	ท่านรู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้องทำงานด้วยวิธีการที่กำหนดมาให้ ทั้งที่มีวิธีการอื่นที่ดีกว่านี้	4.00	0.71	2.25	0.66
6	ท่านรู้สึกปวดศีรษะเมื่องานที่รับผิดชอบไปไม่ถึงเป้าหมาย	3.88	0.60	2.13	0.60
7	ท่านมักจะเสียดังไว้อยากกับเพื่อนร่วมงานเมื่อถูกให้มาปฏิบัติงานในวันหยุด	3.75	1.09	1.25	0.66
8	ท่านจะทำเสียดังกระแทกสิ่งของเมื่อต้องไปสอนแทนห้องเพื่อนป่วยหรือลาหยุด	3.63	1.11	1.25	0.43
9	ท่านจะรู้สึกปวดท้องเมื่อถูกเรียกให้ไปรับงานด่วนกระทันหันในระหว่างปฏิบัติการสอนภายในห้องเรียน	3.88	0.60	2.00	0.71
10	ในเวลาตื่นนอนทุกเช้าท่านจะรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากลุกจากที่นอน	3.88	0.48	1.88	0.60
รวม		3.98	0.71	1.92	0.60

จากตารางที่ 2 พบว่า ความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กหลังการทดลอง ในด้านลักษณะงาน โดยภาพรวมพบว่าอยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่ามี 3 ข้อที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ (3, 7, 8) และ มี 1 ข้อ อยู่ในระดับปานกลาง คือ (1)

2.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาระดับความเครียดครูศูนย์เด็กเล็กหลังการทดลอง ในด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก กลุ่มทดลอง ในด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชาเป็นภาพรวมและรายข้อก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	รายการด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงานและผู้บังคับบัญชา	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	ท่านรู้สึกปวดศีรษะที่รู้ว่ามีการแข่งขันกันในกลุ่มเพื่อนร่วมงานตลอดเวลา	3.75	0.66	2.50	0.87
2	ท่านรู้สึกไม่สบายใจเนื่องจากเพื่อนร่วมงานเกิดความขัดแย้งแบ่งพรรคแบ่งพวกกันเอง	3.50	0.87	2.13	0.78
3	ท่านมักจะโต้แย้งกับเพื่อนร่วมงานทุกครั้งที่เกิดเรื่องงาน	3.88	0.93	1.75	0.97
4	ท่านรู้สึกรำคาญใจกับผู้บังคับบัญชาไม่ปฏิบัติตามกฎระเบียบ ข้อบังคับของศูนย์เด็กเล็ก และทางราชการ	3.63	0.99	1.75	0.83
5	ท่านกลัวว่าจะถูกผู้บังคับบัญชาเห็นว่าท่านไม่มีความสามารถหรือผิดพลาดในตัวเอง	3.88	0.93	1.75	0.83
6	ท่านแสดงความไม่พอใจโดยการไประบายกับเพื่อน เมื่อทราบว่าผู้บังคับบัญชามอบหมายงานโดยไม่พิจารณาตามความสามารถของท่าน	4.13	0.93	1.88	0.60
7	ท่านจะรู้สึกปวดท้องเมื่อได้รับมอบหมายให้ปฏิบัติเป็นทีม	3.25	0.83	1.88	0.78
8	ท่านตำหนิเพื่อนร่วมงานในหน่วยงานที่ไม่ให้ความช่วยเหลือซึ่งกันและกันในหน้าที่	3.75	1.20	2.00	0.87
9	ท่านมักจะตอบโต้กลับทันทีเมื่อได้ยินว่าเพื่อนร่วมงานพูดถึงท่านในแง่ไม่ดี	3.25	1.09	1.75	0.83
10	ท่านจะมีอาการเหงื่อออก มือสั่น ใจสั่น เมื่อผู้บังคับบัญชาเรียกพบ	3.75	0.83	2.38	0.70
รวม		3.68	0.93	1.98	0.81

จากตารางที่ 3 พบว่า ความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กหลังการทดลอง ในด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชา โดยภาพรวมพบว่ามี 6 ข้ออยู่ในระดับน้อย (1, 2, 6, 7, 8, 10) มีเพียง 2 ข้อ ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ (3, 4, 5, 9)

2.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อศึกษาระดับความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ หลังการทดลองในด้านความเครียดสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ ปรากฏดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก กลุ่มทดลองในด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพเป็นภาพรวมและรายข้อก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	รายการด้านความสำเร็จและความก้าวหน้าในอาชีพ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	ท่านตั้งมาตรฐานและเป้าหมายการทำงานของตัวเองไว้สูงเกินไป	4.38	0.86	1.75	0.66
2	ท่านมีความตั้งใจและเอาใจใส่ต่อการปฏิบัติเป็นอย่างดี แต่ท่านก็ไม่แน่ใจว่ามีความก้าวหน้าใน ตำแหน่งหน้าที่หรือไม่	3.88	1.05	1.50	0.50
3	ท่านรู้สึกไม่สบายใจเมื่อใกล้ถึงเวลาประเมินผลงาน	3.88	1.05	1.63	0.70
4	ท่านจะแสดงความไม่พอใจกับเพื่อนร่วมงานเมื่อพบท่านมีรายชื่อถูกส่งไปอบรม	3.00	1.00	1.50	0.71
5	ท่านจะแสดงความไม่พอใจกับเพื่อนร่วมงานเมื่อพบว่าท่านไม่มีรายชื่อถูกส่งไปอบรม	3.50	1.12	1.88	0.78
6	ท่านรู้สึกว่าการประชุมในหน่วยงานของท่านเป็นเรื่องหน้าเบื่อหน่าย	4.38	1.12	1.88	0.78
7	ในระหว่างการประชุมเมื่อท่านถูกเรียกให้แสดงความคิดเห็น ท่านรู้สึกปวดท้อง	3.50	0.87	1.50	0.50
8	ท่านคิดว่างานที่ทำอยู่ไม่สามารถพัฒนาไปตำแหน่งที่สูงขึ้นได้	3.36	0.70	1.75	0.66
9	เมื่อใดที่พูดถึงเรื่องการสมัครสอบท่านมักจะปวดศีรษะ	3.50	1.00	1.13	0.33
10	ท่านรู้สึกไม่พอใจเมื่อพบคนที่ได้รับมอบหมายมากกว่า จะได้รับการประเมินผลงานดีกว่า	4.25	0.83	2.13	0.78
รวม		3.67	0.91	1.68	0.65

จากตารางที่ 4 พบว่า ความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ หลังการทดลองในด้านความสำเร็จ และความก้าวหน้าในอาชีพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับน้อยที่สุด มีเพียง 3 ข้อ อยู่ในระดับน้อย คือ (5 ,6, 10)

2.4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อศึกษาระดับความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ หลังการทดลองในด้านโครงสร้างนโยบายบรรยากาศขององค์กรปรากฏดังตารางที่ 5

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก กลุ่มทดลองในด้านโครงสร้างนโยบาย บรรยากาศขององค์กร เป็นภาพรวม และรายข้อก่อนและหลังการทดลอง

ข้อที่	ด้านโครงสร้างนโยบาย บรรยากาศขององค์กร	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1	ท่านมีความเบื่อหน่ายกับสภาพแวดล้อมภายในศูนย์เด็กเล็กฯ	3.00	0.50	1.00	0.00
2	ท่านรู้สึกถึงความไม่เป็นมิตรทุกครั้งที่เข้ามาภายในศูนย์เด็กเล็กฯ	3.50	0.71	1.38	0.48
3	ท่านหงุดหงิดเมื่อตอนเข้ามาถึงที่ทำงานแล้วพบว่า มีมลภาวะไม่เหมาะสม เช่น เสียง กลิ่น ฝุ่น ละออง	3.25	0.66	1.25	0.43
4	ท่านไม่เห็นด้วยกับความไม่ชัดเจนในโครงสร้างของศูนย์เด็กเล็กฯ	3.88	0.70	1.75	0.43
5	ท่านไม่ยอมรับในระเบียบปฏิบัติท่านจะไว้วางใจกับเพื่อนร่วมงาน	3.75	1.20	2.00	0.00
6	เมื่อท่านได้รับมอบหมายงานที่ท่านรู้สึกไม่พอใจ ท่านจะเข้าพบผู้บริหารระดับสูงขึ้นไป	3.63	1.11	1.50	0.71
7	ท่านรู้สึกหงุดหงิดเมื่อพบว่า การนำเสนองานต้องผ่านหลายขั้นตอน	3.88	0.60	2.00	0.71
8	ท่านรู้สึกปวดศีรษะเมื่อได้รับคำสั่งให้ปฏิบัติงานจากหลายช่องทาง	3.75	0.66	2.00	0.71
9	ทุกครั้งที่มีการรวมตัวเพื่อปฏิบัติงานนอกเหนือหน้าที่ ท่านมาปฏิบัติงานด้วยความรู้สึกไม่พอใจ	3.13	0.93	1.25	0.48
10	ท่านรู้สึกหงุดหงิดเมื่อรู้สึกว่าไม่ได้รับความเป็นธรรมในการจัดสรรงานให้ปฏิบัตินอกเวลา	3.88	1.05	1.75	0.66
รวม		3.56	0.81	1.59	0.47

จากตารางที่ 5 พบว่า ความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ หลังการทดลองในด้านโครงสร้างนโยบายบรรยากาศขององค์กร โดยภาพรวมพบว่าอยู่ในระดับน้อยที่สุด เพื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มี 3 ข้ออยู่ในระดับน้อย คือ (5, 7, 8)

3. ผลการเปรียบเทียบความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ กลุ่มทดลอง ก่อนและหลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยนำคะแนนความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กฯ กลุ่มทดลองมาหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ($n=8$) ดังแสดงในตารางที่ 6

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐานของการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนน ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยรวม ($n=8$)

ความเครียดในการทำงาน	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	ค่า t	P
ก่อนการทดลอง	8	40.65	4.42	16.79*	.000*
หลังการทดลอง	8	26.56	2.63		

* ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการเปรียบเทียบข้อมูลตามตารางที่ 6 พบว่า ความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กกลุ่มทดลองหลังได้รับการให้การปรึกษากลุ่มต่ำกว่าก่อนได้รับการให้การปรึกษากลุ่มอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ครูศูนย์เด็กเล็กฯ หลังการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มมีความเครียดลดลงต่ำกว่าก่อนเข้าร่วมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อแยกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านลักษณะงานมีค่าเฉลี่ยลดลง 2.0 ด้านสัมพันธภาพกับเพื่อนร่วมงาน และผู้บังคับบัญชามีค่าเฉลี่ยลดลง 1.7 ด้านความสำเร็จ และความก้าวหน้าในอาชีพมีค่าเฉลี่ยลดลง 1.99 และด้านโครงสร้างนโยบาย บรรยากาศขององค์กรมีค่าเฉลี่ยลดลง 1.97 จะเห็นได้ว่าความเครียดในการทำงานทุกด้านมีค่าเฉลี่ยลดลงในทุกด้าน ผลความแตกต่างของความเครียดในดซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการเข้าร่วมการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เป็นวิธีหนึ่งที่ใช้ลดความเครียดของครูศูนย์เด็กเล็กฯ ทั้งนี้ เนื่องจากการให้การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นกระบวนการที่เป็นขั้นตอนมีกระบวนการช่วยเหลือที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มสามารถมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างกันในกลุ่ม เกิดความกล้าแสดงออกทางความคิด เกิดความไว้วางใจต่อกัน มีการยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ส่งผลให้สมาชิกในกลุ่มร่วมมือกันในการเสนอแนะทางในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยกระบวนการจะเน้นให้สมาชิกได้สำรวจปัญหาที่เกิดขึ้นว่าเกิดว่ามีสาเหตุที่แท้จริงอย่างไร ทำความเข้าใจถึงต้นเหตุของปัญหาที่ทำให้เกิดความเครียด การโต้แย้งกับความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลของตนเองที่เป็นสาเหตุของการเกิดความเครียด หรือการแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม จนส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำงาน โดยการใช้กระบวนการให้การปรึกษาใช้เทคนิควิธีการโต้แย้งที่หลากหลายทั้งทางด้านความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ความเข้าใจกับรูปแบบแบบความคิด

แบบ ABCDEF จนกลุ่มทดลองสามารถสร้างความคิดความเชื่อที่เหมาะสม สามารถปรับเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกของตนเอง หาวิธีการจัดการความเครียดของตนเอง ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการทำงานได้เหมาะสม ตามแต่ละตัวบุคคล และเกิดความมั่นใจในตนเองรู้สึกว่าตนเองเป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติงานตามหน้าที่ และงานที่ได้รับมอบหมาย เมื่อสามารถเปลี่ยนความเชื่อที่ไร้เหตุผลให้เป็นความเชื่อที่มีเหตุผล ตามหลักการได้แย่งความเชื่อ รวมถึงการผสมผสานทางความคิด อารมณ์ และพฤติกรรมก็จะส่งผลให้เกิด อารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมตามมา ซึ่งนำไปสู่การเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มมากขึ้น ในอนาคต สอดคล้องกับงานวิจัยของณัชชา ชุนช่วยเจริญ (2559) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการศึกษากลุ่มเกสตัลต์ต่อการยับยั้งชั่งใจของเยาวชนที่กระทำผิดซ้ำ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัลต์ต่อการยับยั้งชั่งใจของเยาวชนที่กระทำผิด ผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการยับยั้งชั่งใจสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ความแตกต่างของความเครียดของครูศูนย์เด็กเล็กกลุ่มทดลองหลังเข้าร่วมโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม และครูศูนย์เด็กเล็กกลุ่มควบคุมที่ได้รับการดูแลตามปกติไม่ได้เข้าร่วมการศึกษากลุ่ม เกิดจากการเข้าร่วมโปรแกรมการให้การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมทำให้ผลการเปรียบเทียบคะแนนความเครียดภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการให้การศึกษานั้นให้สมาชิกค้นหาความจริงของสาเหตุที่ทำให้เกิดอารมณ์ พฤติกรรม และความคิดที่ไม่เหมาะสมของตัวนั้นเกิดจากความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่ทุกคนเฝ้าบอกตัวเองอยู่เสมอ ๆ บุคคลจึงควรได้รับการช่วยเหลือ โดยกระตุ้นให้เกิดการปรับเปลี่ยนความคิดอย่างมีเหตุผล เพื่อที่จะขจัดให้ความคิดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลให้หมดไป ซึ่งจะทำให้บุคคลมีอารมณ์ และพฤติกรรมที่เหมาะสมขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ (Ellis, 1996; Corey, 2008) กล่าวว่าบุคคลมีความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการคิด อารมณ์ และพฤติกรรมของตนเองได้อย่างมีความหมายสามารถบรรลุเป้าหมายได้ โดยหลีกเลี่ยงเหตุการณ์ที่ทำให้กังวลรวมทั้งรับรู้ และไม่ทำอะไรที่ทำให้เกิดผลทางอารมณ์ที่ตามมาคงอยู่ตลอดไป บุคคลสามารถเลือกที่จะตรวจสอบท้าทายปรับเปลี่ยน และขจัดความเชื่อที่ไม่สมเหตุสมผลที่บุคคลได้ยึดถือไว้ออกไป สอดคล้องกับงานวิจัยสุทธา โขงรัมย์ (2553) ที่กล่าวว่าการศึกษาตามทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมเป็นกระบวนการศึกษาที่ช่วยให้ผู้รับการศึกษารับรู้ที่จะรู้จักตนเองเรียนรู้การยอมรับตนเอง และยอมรับผู้อื่น โดยใช้หลักการคิดแบบ ABCDEF (Ellis, 1996) A = กระตุ้น (Activating Event), B = ความเชื่อที่มีต่อเหตุการณ์ (Belief), C = ผลที่เกิดขึ้นทางอารมณ์ และพฤติกรรมของบุคคล (Emotional and Behavioral Consequence), D = การโต้แย้ง (Disputing Intervention), E = ผลที่เกิดขึ้นจากการโต้แย้ง (Effect), F = อารมณ์ความรู้สึกใหม่ (New Feeling) ในการค้นหาความเชื่อความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และช่วยให้บุคคลมีการปรับเปลี่ยนโต้แย้งความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล และพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งยังสามารถช่วยให้บุคคลมีการมองเหตุการณ์ใหม่ได้รู้จักคิดที่หลากหลายแง่มุม รู้จักการแยกแยะความคิดที่มีเหตุผลกับความคิดที่ไม่มีเหตุผล และนำไปสู่ความคิดที่สมเหตุสมผล ซึ่งจะทำให้บุคคลได้เห็นคุณค่าของตนเอง และความสามารถของตนเองตามความเป็นจริง ทั้งนี้ ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของรัตน บัญญัติตะ (2558) ได้ทำการศึกษาการเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง และทฤษฎีการพิจารณาเหตุผล อารมณ์

และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานของบุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ผลการวิจัย พบว่า 1) บุคลากรสายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษา แบบกลุ่ม ตามทฤษฎีเผชิญความจริงความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 2) บุคลากร สายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม มีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 3) บุคลากร สายสนับสนุน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริง มีความเครียดลดลงไม่แตกต่างจากกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม

จากการเข้าร่วมกิจกรรมการปรึกษากลุ่มในช่วงเริ่มต้นสมาชิกทุกคนมีความกังวล มีความอาย ในการแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยสร้างความคุ้นเคยสนิทสนม ความเป็นกันเอง และเปิดโอกาสให้สมาชิกในกลุ่มที่มีความพร้อมกว่าได้เล่าสถานการณ์ หรือความเครียดของตนเองมาก่อน จนกระทั่งสมาชิกค่อย ๆ ผ่อนคลายความกังวล ในขณะที่ทำกิจกรรมกลุ่มสมาชิกบางคนมีแสดงความคิดเห็น แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ตลอดจนยกตัวอย่างสถานการณ์ของตนเอง ให้กำลังใจสมาชิกในกลุ่ม จึงเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งผลให้สมาชิกมีความเครียดในการทำงานลดลง มีกำลังใจในการปฏิบัติงานเพื่อมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลของการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมต่อความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็กวิทยาเขตสิริธรราชวิทยาลัย ในพระราชูปถัมภ์จังหวัดนครปฐม โดยมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปประยุกต์ใช้

1. โปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดในการทำงานของครูศูนย์เด็กเล็ก สามารถนำไปประยุกต์ใช้ เพื่อการลดความเครียดในการทำงานของครูในสถานศึกษาต่าง ๆ ทั้งในภาครัฐบาล และเอกชนที่มีลักษณะเช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

2. ผู้ที่จะนำโปรแกรมการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมนี้ไปใช้ ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจตลอดจนมีทักษะ ในการให้การปรึกษากลุ่มเป็นอย่างดี และก่อนนำไปใช้ควรมีการทดลองใช้และปรับปรุงให้เหมาะสมกับบุคลากรแต่ละกลุ่ม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาและทดลองการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมที่มีต่อความเครียดในการทำงานกับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น เจ้าหน้าที่ในหน่วยงานราชการ พนักงานบริษัท เป็นต้น

2. ควรมีการเปรียบเทียบการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม กับความเครียดในด้านอื่น

3. ควรมีการเปรียบเทียบการให้การปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม โดยเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่าง เพศ สถานภาพสมรส สถานภาพทางเศรษฐกิจ สังคม และอาจต้องปรับรายละเอียดของโปรแกรมให้สอดคล้องกับลักษณะของกลุ่มที่ผันแปรไป

เอกสารอ้างอิง

- กมลชนก เยาวรัมย์. (2558). **ความเครียดของครูในเครือข่ายภูผา-นาสัก สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชุมพร เขต 2. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.**
- กาญจนา สุทธิเนียม. (2560). **การพัฒนาต้นทุนทางจิตวิทยาเชิงบวกของนิสิตครูโดยการให้การปรึกษากลุ่ม. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา.**
- จิตรรา เสริมศรี. (2559). **ผลของการปรึกษากลุ่มตามแนวคิดพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรม ต่อความมีวินัย ในตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.**
- ชุติมา พระโพธิ์. (2558). **ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดการจัดการความเครียดและคุณภาพชีวิต การทำงานของข้าราชการครูในจังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาธุรกิจมหาบัณฑิต คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.**
- ณรงค์กร ชัยวงศ์. (2559). **การศึกษาความเครียด สาเหตุความเครียด ของนิสิตคณะพยาบาลศาสตร์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น. วารสารการประชุมวิชาการและนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติครั้งที่ 10. อาคารคณะทันตแพทย์ มหาวิทยาลัยเวสเทิร์น ปทุมธานี. 4-5 พฤศจิกายน 2560. (123-132).**
- ณัชชา ชุนช่วยเจริญ. (2559). **ผลการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเกสตัท์ต่อการยับยั้งชั่งใจของเยาวชน ที่กระทำผิดซ้ำ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.**
- รัตนา บุญบุตร. (2558). **การเปรียบเทียบผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงและ ทฤษฎีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรม เพื่อลดความเครียดในการปฏิบัติงานของ บุคลากรสายสนับสนุนมหาวิทยาลัยมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.**
- ลักขณา สริวัฒน์. (2560). **ทฤษฎีและเทคนิคการให้การปรึกษา. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.**
- วิภาพร สร้อยแสง. (2558). **ผลของโปรแกรมการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรม ต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของนักศึกษาพยาบาล มหาวิทยาลัยเอกชน แห่งหนึ่ง. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.**
- สุทิสรา โขรัมย์. (2553). **ผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามแนวทฤษฎีการพิจารณาเหตุผลอารมณ์ และพฤติกรรม ที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นหญิง. วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น. 4 (1), 128-133.**
- สำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. (2555). **มาตรฐานวิชาชีพครู. [Online]. Available: <http://site.ksp.or.th/about.php?site=testingeva&SiteMenuID=31>. [2563, ตุลาคม 10].**
- อุดมลักษณ์ เมฆาวณิช. (2556). **ความเครียดของข้าราชการครูในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาชลบุรี เขต 2 กลุ่มอำเภอพนัสนิคม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์ มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.**

References

- Corey, G. (2008). *Theory and Practice of Group Counseling* (7 th ed.). Belmont, CA: /Brooks/ Cole.
- Ellis, J. (1996). *Prospective Memory of the Realization of Delayed Intentions: A Conceptual Framework for Research*. In M. Brandimonte, G. O. Einstein, & M. A. McDaniel (Eds.), *Memory: theory and Application* (pp. 1 -22). Mahwah, New Jersey: McDaniel (Eds.),
- Vinogradov, S, & Yalom , I. D. (1989). *Concise Guide to Group Psychotherapy*. Washington, DC: America Psychiatric Press Inc.

คณะผู้เขียน

นางสาวเวณิกา ทศนภักดี

หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการปรึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ซอยอิสรภาพ 15 ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600
e-mail : wanuka7068@gmail.com

กาญจนา สุทธิเนียม

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ซอยอิสรภาพ 15 ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600
e-mail : kanchana.sut@bsru.ac.th

ชลพร กองคำ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ซอยอิสรภาพ 15 ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600
e-mail : 8888chon2508@gmail.com

ชูวิทย์ รัตนพลแสนย์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
1061 ซอยอิสรภาพ 15 ถนนอิสรภาพ แขวงหิรัญรูจี เขตธนบุรี กรุงเทพฯ 10600
e-mail : choowit@gmail.com

