

## บทที่ 5

### อภิปรายและสรุปผล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ต่อความวิตกกังวลของพนักงานหน่วยกู้ภัยที่เตรียมออกปฏิบัติงานกู้ภัย ณ จุดเกิดเหตุ โดยทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นพนักงานที่มีคุณสมบัติตรงตามเกณฑ์และมีระดับคะแนนความวิตกกังวลตั้งแต่ 60 คะแนนขึ้นไป จำนวน 16 คน แล้วแบ่งกลุ่มโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Random Assignment) แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและกลุ่มควบคุม กลุ่ม ๆ ละ 8 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย แบบวัดความวิตกกังวลและโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ผู้วิจัยนำแบบวัดความวิตกกังวลไปทดลองใช้กับพนักงานจำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกรายข้อ ได้ค่าระหว่าง .40 - .78 และค่าความเชื่อมั่นทั้งหมดเท่ากับ .87

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการ โดยประสานงานกับมูลนิธิธรรมรักษ์มินนิรัตน์ ผู้วิจัยดำเนินการเลือกกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างได้ตอบแบบวัดความวิตกกังวล ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจำนวน 10 ครั้ง ครั้งละประมาณ 60-90 นาที รวมเป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ ผู้วิจัยใช้แบบวัดความวิตกกังวลกับกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่มหลังการทดลองเสร็จสิ้นทันที และติดตามผลสองสัปดาห์หลังการทดลอง ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลและทดลองระหว่างวันที่ 3 สิงหาคม 2551-วันที่ 25 มกราคม 2552

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติโดยใช้สถิติวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Repeated-Measure Analysis of Variance: One Between-Subjects Variable and One Within Subjects Variable) คะแนนระดับความวิตกกังวลของพนักงานระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาการทดลอง และวิเคราะห์ ความแตกต่างรายคู่ของคะแนนระดับความวิตกกังวลของพนักงานด้วยวิธี ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีแบบของเชฟเฟ (Scheffe' Test)

#### สมมติฐานของการวิจัย

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองและระยะเวลาของการทดลอง
2. พนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลแตกต่างจากพนักงานหน่วยกู้ภัยกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง

3. พนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลแตกต่างจากพนักงานหน่วยกู้ภัยกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล

4. พนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในระยะหลังทดลองแตกต่างจากระยะก่อนได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

5. พนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง

### สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. พนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลแตกต่างจากพนักงานหน่วยกู้ภัยกลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. พนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลแตกต่างจากพนักงานหน่วยกู้ภัยกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. พนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในระยะหลังทดลองแตกต่างจากระยะก่อนได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. พนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลแตกต่างจากระยะก่อนได้รับคำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามสมมติฐานดังนี้

1. การทดสอบมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ว่าปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองมีผลต่อความวิตกกังวล คือ ก่อนการทดลองพนักงานหน่วยกู้ภัยที่มีระดับความวิตกกังวลในระดับคะแนนตั้งแต่ 60 คะแนนขึ้นไปได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล กลุ่มพนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงและพนักงานกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษา

กลุ่มแบบเผชิญความจริงมีระดับความวิตกกังวลลดลงแตกต่างกันจากก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ทั้งนี้เพราะพนักงานหน่วยกู้ภัยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง (Reality Group Counseling) ซึ่งพัฒนาโดยวิลเลียม กลาสเซอร์ (William Glasser) มีเป้าหมายคือ การสร้างความยอมรับตัวเอง เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับคนอื่น ส่งเสริมให้รู้จักตนเอง รู้ถึงความต้องการและปัญหาของคนอื่น หาทางเลือกที่เหมาะสมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาของตนเองและความขัดแย้งกับผู้อื่น และในลักษณะงานของกู้ภัยคือให้บริการประชาชนด้านต่างๆและ ช่วยเหลือชีวิตผู้ประสบภัย ซึ่งจะช่วยให้เกิดการรับรู้สถานการณ์และเหตุการณ์ว่าไม่เป็นการคุกคามจิตใจ มีความมั่นใจในการเผชิญกับสถานการณ์ต่างๆในการปฏิบัติงานกู้ภัย ณ จุดเกิดเหตุและ กล้าเผชิญกับเหตุการณ์ตามแนวคิดแบบเผชิญความจริงที่มีความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่วนกลุ่มหน่วยกู้ภัยควบคุมที่ได้รับวิธีตามปกติ หมายถึง การให้คำปรึกษาแบบแบ่งเป็น 3 ฝ่าย ในการให้คำปรึกษา ฝ่ายแรก คือหัวหน้าจะรับผิดชอบให้คำปรึกษาหรือประเมินเบื้องต้นถ้าแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะส่งต่อไปฝ่ายที่สองคือหัวหน้าเขตซึ่งรับผิดชอบบริเวณตำบลนั้น ๆ เมื่อประเมินว่าแก้ปัญหาไม่ได้ก็จะส่งต่อไปฝ่ายที่สามคือฝ่ายปฏิบัติการ และทั้งหมดจะอยู่ภายใต้การรับผิดชอบของท่านประธานมูลนิธิธรรมรักษามิตรันต์ โดยกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการที่เตรียมออกปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุลดลง ดังนั้น วิธีการทดลองกับช่วงของเวลาการทดลองจึงมีผลต่อความวิตกกังวลในการที่เตรียมออกปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุ ในระยะก่อนการทดลอง พนักงานหน่วยกู้ภัยกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมมีระดับความวิตกกังวลใกล้เคียงกัน เมื่อพนักงานหน่วยกู้ภัยกลุ่มทดลองได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงแล้ว มีความวิตกกังวลในการที่เตรียมออกปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุลดลงในระยะหลังการทดลอง และทั้งช่วงระยะเวลา 2 สัปดาห์แล้วทดสอบพนักงานหน่วยกู้ภัยอีกครั้งในระยะติดตามความวิตกกังวลในการที่เตรียมออกปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุลดลงเหมือนระยะหลังการทดลอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเฉลิมศรี จันทร์ทอง (2549) ผลการให้คำปรึกษาตามทฤษฎีทางเลือกต่อความวิตกกังวลของพนักงานในโรงแรมที่อยู่ระหว่างการทดลองงาน พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

2. พนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าพนักงานหน่วยกู้ภัยกลุ่มควบคุม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 อธิบายได้ว่า พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงในระยะหลังการทดลอง ทั้งนี้เป็นเพราะว่าพนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงได้รับโปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์รวม 10 ครั้ง ช่วยให้ออกมาจากการเรียนรู้ได้รับประสบการณ์จากการทำงาน และตามแนวคิดแบบ

เผชิญความจริงที่มีความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ และในกระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มนั้น กระบวนการของกลุ่มจะช่วยให้สมาชิกหน่วยก๊วยผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้จากกันและกัน แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดร่วมกัน ได้มีการตั้งเป้าหมายของกลุ่มและกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากภายในตนให้ออกมาเป็นแผนดำเนินการที่เป็นรูปธรรม มีโอกาสสำรวจตนเอง และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับตนเอง แสดงความรู้สึก กล้าเผชิญปัญหา การวิเคราะห์ปัญหา แสดงความคิดสามารถนำมาใช้กับหน่วยก๊วยที่ปฏิบัติงานก๊วยได้ นอกจากนี้การให้คำปรึกษาเป็นกลุ่มยังเป็นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ความรู้สึกที่มีกระบวนการคิดเป็นสำคัญและเรียนรู้ที่จะนำความคิด ประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มไปใช้เพื่อปรับเปลี่ยนความรู้สึกและอารมณ์ไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เสาวนีย์ ไหมติ (2550) ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ต่อความว่าเหวในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความว่าเหวในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าผู้สูงอายุกลุ่มควบคุม

สรุปได้ว่า ผลของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงช่วยให้พนักงานหน่วยก๊วยกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในการที่เตรียมออกปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุ น้อยกว่าพนักงานหน่วยก๊วยในกลุ่มควบคุม พนักงานหน่วยก๊วยที่มีความวิตกกังวลลดลงในขณะที่เตรียมออกปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุ สามารถดึงศักยภาพของตนเองที่มีอยู่ออกมาใช้ได้อย่างเต็มความสามารถ มีสติ มีความมั่นใจ ปฏิบัติงานช่วยเหลือผู้ได้รับบาดเจ็บได้ถูกต้องรวดเร็วและปลอดภัย

3. พนักงานหน่วยก๊วยที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลน้อยกว่าพนักงานหน่วยก๊วยในกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 เนื่องจาก โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถลดความวิตกกังวลของพนักงานหน่วยก๊วยได้ กล่าวคือ กระบวนการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มุ่งเน้นปัญหาในปัจจุบัน มีการวางแผนแก้ไขปัญหา และสร้างสัญญาภัยกับตนเอง ให้มีการปรับตัวกับผู้อื่นได้ดีขึ้น โดยเน้นให้มีการสร้างการยอมรับตัวเอง สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง สร้างความนับถือตัวเอง เพื่อที่จะบรรลุถึงเป้าหมายของตนเอง เรียนรู้ที่จะเผชิญหน้ากับคนอื่นด้วยความอ่อนโยน ซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา ส่งเสริมให้รู้จักตนเอง และพัฒนาเอกลักษณ์ของตน ยอมรับถึงลักษณะเฉพาะ ความต้องการและปัญหาของผู้อื่น หาทางเลือกที่เหมาะสมที่จะจัดการแก้ไขปัญหาของตนเองและความขัดแย้งกับผู้อื่น กระบวนการของกลุ่มจะช่วยให้ผู้รับคำปรึกษากลุ่มได้เรียนรู้จากกันและกัน ช่วยกันตั้งเป้าหมายของกลุ่มและกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากภายในออกมาเป็นแผนดำเนินการที่เป็นรูปธรรม (Corey, 2004) ถึงแม้ว่าจะเว้นระยะเวลาไว้ 2 สัปดาห์แล้วทำการทดสอบอีกครั้ง คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลของพนักงาน

หน่วยกู้ภัยของพนักงานหน่วยกู้ภัยก็ยังคงลดลง เนื่องจากการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ช่วยให้บุคคลคิดพิจารณาและกำหนดเป้าหมายหรือความต้องการของตนทั้งในปัจจุบันและในระยะยาวอย่างชัดเจน และช่วยให้เขาได้พิจารณาสิ่งที่เป็อุปสรรคขัดขวางความก้าวหน้าไปสู่เป้าหมาย หาทางเลือกและรูปแบบของพฤติกรรมใหม่เมื่อไปสู่เป้าหมายหรือความต้องการนั้น สอดคล้องกับตุลาพร น้อยวัฒนา (2551) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ต่อสุขภาพจิตของพนักงานบริษัทเอกชน ในจังหวัดชลบุรีพบว่าพนักงานกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีสุขภาพจิตในระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปได้ว่า โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีประสิทธิภาพที่ทำให้เกิดความคงทนอยู่จนถึงระยะติดตามผล นั่นคือการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงมีผลทำให้ความวิตกกังวลของพนักงานหน่วยกู้ภัยที่เตรียมออกปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุลดลง โดยพนักงานหน่วยกู้ภัยจะเป็นผู้วางแผนหรือวางโครงการด้วยตนเองที่มีการประเมินตนเองอย่างมีระบบและสมเหตุสมผล และคะแนนในระยะติดตามผลจำนวน 4 คนที่ลดลง จากการที่ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์นั้น ทั้ง 4 คน มีความกระตือรือร้น ส่งผลให้ความวิตกกังวลในระยะติดตามผลลดลง

4. พนักงานที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าในระยะก่อนการทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 4 ทั้งนี้เนื่องจากวิธีให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง สมาชิกได้เรียนรู้ความคิด ความรู้สึก และพฤติกรรมที่ส่งผลต่อความพึงพอใจ สามารถนำกระบวนการวิธีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น มีการพัฒนาตนเองได้เต็มขีดความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ดีขึ้น (ประทุม เป็นสุวรรณ, 2545) ตลอดจนวางแผนปฏิบัติและลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้จนกระทั่งบรรลุถึงผลสำเร็จที่ต้องการ โดยพนักงานจะผ่านกระบวนการกลุ่มที่ช่วยกันคิดช่วยกันแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น รวมทั้งเป็นกำลังใจให้กันและกันของสมาชิกในกลุ่มซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีทางเลือกของกลาสเซอร์ (Glasser, 1965) ว่า เราไม่สามารถเลือกพฤติกรรมหรือองค์ประกอบทั้งหมดได้ แม้ว่าพฤติกรรมที่ถูกเลือก เราเพียงต้องควบคุมเหนือองค์ประกอบด้านการกระทำและความคิด การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมรวมเป็นทางเลือกเปลี่ยนแปลงที่จะคิด จะทำอย่างไร สิ่งเหล่านี้เราสามารถควบคุมได้ ถ้าเราสามารถเปลี่ยนแปลง องค์ประกอบด้านการกระทำ ความคิด ความรู้สึก และองค์ประกอบนั้น ด้านกายภาพก็จะเปลี่ยนแปลงไปด้วย เพราะพฤติกรรมมนุษย์มีเป้าหมายและเกิดจากตัวบุคคลเองมากกว่า เช่นเดียวกับพนักงานหน่วยกู้ภัยในกลุ่มทดลองเมื่อได้รับการให้คำปรึกษา และนำไปปรับใช้ในการทำงานทุกวันจะมีความวิตกกังวลของพนักงานหน่วยกู้ภัยที่เตรียมออกปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุลดลงในระยะหลังการทดลอง

สรุปได้ว่า กระบวนการของการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ช่วยให้ผู้รับคำปรึกษาได้เรียนรู้จากกันและกัน ช่วยกันตั้งเป้าหมายของกลุ่มและกระตุ้นให้สมาชิกในกลุ่มปรับเปลี่ยนแนวความคิดจากภายในให้ออกมาเป็นแผนดำเนินการที่เป็นรูปธรรม ดังนั้นพนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเผชิญความจริงจึงมีความวิตกกังวลที่เตรียมออกปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุ ในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง

5. พนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง มีความวิตกกังวลในระยะติดตามผลน้อยกว่าในระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 5 เพราะว่า กลุ่มทดลองได้เรียนรู้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยวางแผนและปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ เมื่อได้รับผลตอบรับของทำให้ปัญหาของตนเองถูกแก้ไขเกิดความสบายใจรู้สึกผ่อนคลาย (Corey, 2004) ความวิตกกังวลลดลง มีการตระหนักถึงผลที่ดีที่ตนได้รับจึงเลือกที่จะตัดสินใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามแผนและสัญญาที่ตนให้ไว้กับกลุ่มต่อไป จนเกิดเป็นความเคยชินที่จะเปลี่ยนพฤติกรรมส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลง และส่งผลต่อเนื่องกับช่วงระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับ พรพินิจ นามเมืองรักษ์ (2549) ศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีเผชิญความจริงต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ซึ่งมีค่าคะแนนความรับผิดชอบด้านการเรียนใน ระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง

ทั้งหมดอาจกล่าวได้ว่าวิธีการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถลดความวิตกกังวลของพนักงานหน่วยกู้ภัยที่เตรียมออกปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุลดลง โดยมีระดับความวิตกกังวลในระยะหลังการทดลองน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองและยังคงน้อยอยู่ในระยะติดตามผล ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มพนักงานหน่วยกู้ภัยกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริง ซึ่งการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงจะช่วยให้พนักงานหน่วยกู้ภัยที่มีความวิตกกังวลสามารถควบคุมพฤติกรรมของตนเองและรู้จักกำหนดทิศทางในชีวิตของตนเองและกำหนดเป้าหมายพัฒนาตนไปสู่การเตรียมความพร้อม ซึ่งสามารถปฏิบัติได้จริง ใช้กระบวนการที่มีเป้าหมายชัดเจน มีระบบ เน้นการกระทำในปัจจุบัน ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมไปในทางที่เหมาะสม สามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ นำมาพัฒนาในงานกู้ภัยและในชีวิตประจำวันได้

สรุปได้ว่า การให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความคงทนและส่งผลต่อเนื่องต่อความวิตกกังวลที่ลดลงในการที่เตรียมออกปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุ ถึงแม้ระยะเวลาผ่านไป 2 สัปดาห์ในระยะติดตามผล ยังช่วยให้พนักงานหน่วยกู้ภัยที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มแบบเผชิญความจริงมีความความวิตกกังวลลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า การให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงสามารถช่วยลดความวิตกกังวลของพนักงานหน่วยกู้ภัยในการที่เตรียมออกปฏิบัติงาน ณ จุดเกิดเหตุได้ และสามารถใช้เป็นแนวทางให้กับผู้ที่เกี่ยวข้องด้านการให้คำปรึกษา ได้แก่ นักจิตวิทยา นวัตกรรมให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงไปใช้กับกลุ่มกู้ภัยอื่น ๆ ได้เพราะเนื่องจากกลุ่มหน่วยกู้ภัยอื่นมีภาพรวมของศักยภาพและธรรมชาติของการทำงานคล้าย ๆ กัน

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. โปรแกรมการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงต่อความวิตกกังวลของพนักงานหน่วยกู้ภัยที่เตรียมออกปฏิบัติงานกู้ภัย ณ จุดเกิดเหตุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้เป็นโปรแกรมลดความวิตกกังวลกับพนักงานหน่วยกู้ภัยที่เตรียมออกปฏิบัติงานกู้ภัย ณ จุดเกิดเหตุ อายุการทำงานไม่เกิน 6 เดือน ดังนั้นในการวิจัยครั้งต่อไปผู้วิจัยแนะนำควรมีการศึกษาต่อกับกลุ่มพนักงานหน่วยกู้ภัยที่มีอายุการทำงานเกิน 6 เดือนขึ้นไปด้วย โดยกระบวนการลดความวิตกกังวลนี้จะเหมาะกับคนที่มีความวิตกกังวลและประสบการณ์ที่ไม่ดีและไม่สามารถหาทางออกให้กับตนเองได้ และจะช่วยลดความวิตกกังวลได้อย่างแท้จริง
2. ควรศึกษาผลการให้คำปรึกษากลุ่มแบบเผชิญความจริงกับตัวแปรด้านอื่น ๆ เช่น ภาวะซึมเศร้า ภาวะเครียด พฤติกรรมการดูแลตนเองในสภาวะโรคต่าง ๆ เป็นต้น