

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- กชพงศ์ สารการ. (2542). พฤติกรรมรุนแรงของผู้ป่วยจิตเวชและการจัดการของบุคลากรโรงพยาบาลศรีมหาโพธิ์. โครงการศึกษาอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กนกวรรณ ทาสอน. (2545). ผลการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อความวิตกกังวลในผู้ป่วยโรควิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2542). มาตรฐานการบริการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2547). คู่มือการดำเนินงานในคลินิกคลายเครียด. กรุงเทพฯ : องค์การทหารผ่านศึก.
- กัลยา สุวรรณสิงห์. (2548). การศึกษาการใช้โปรแกรมควบคุมความโกรธต่อการแสดงความโกรธของผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลไชโย จังหวัดอ่างทอง. โครงการศึกษาอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จินดนา ยูนิพันธ์. (2542). การพยาบาลเพื่อชีวิตที่ปกติสุข. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต: ปีที่ 13 ฉบับที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัท ธนาเพรส.
- ทัศนัย วงศ์สุวรรณ. (2542). ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแบบพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ธวัชชัย กฤษณะประกรกิจ. (2543). แนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยก้าวร้าวรุนแรง. เอกสารประกอบการดูแลผู้ป่วยก้าวร้าวและพฤติกรรมรุนแรง หอผู้ป่วยจิตเวช โรงพยาบาลศรีนครินทร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- นภดล วานิชฤดีและคณะ. 2548. โปรแกรมการค้นหาและแนวทางการดูแลรักษาผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาลที่มีพฤติกรรมฆ่าตัวตาย ก้าวร้าวรุนแรงและพฤติกรรมหลบหนี. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต 19 (2): 43-52.

- น้ำจิต กุลอ่อน (2551). การสอนการจัดการกับความโกรธเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในผู้ป่วยจิตเภทโรงพยาบาลจิตเวชนครราชสีมาราชชนินทร์. โครงการศึกษาอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- พงษ์พันธ์ พงษ์โสภา. (2544). ทฤษฎีและเทคนิคการให้คำปรึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : พัฒนาศึกษา.
- พิเชฐ อุดมรัตน์ และคณะ. (2547). ระบาดวิทยาของปัญหาสุขภาพจิตและโรคทางจิตเวชในประเทศไทย. สงขลา: ลิขมบรรณการพิมพ์.
- มานิช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุกนิษฐ์.(2552). จิตเวชศาสตร์รามธิบดี. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : บริษัทบีคอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด.
- มานิช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุกนิษฐ์. (2542). โรคจิตเภท. ชุดโครงการตำราและเอกสารทางวิชาการ ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ โรงพยาบาลรามธิบดี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยุทธรินทร์. เจตน์ภาดา นาคบุตร. (2547) การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติการพยาบาลผู้ป่วยจิตเวชที่มีพฤติกรรมรุนแรง. โครงการศึกษาอิสระพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชชนินทร์. (2551). รายงานผลการปฏิบัติงานประจำปีงบประมาณ 2551. กรุงเทพฯ : กรมสุขภาพจิตกระทรวงสาธารณสุข.
- วาสนา แจ่มเขตร.(2544).การพยาบาลจิตเวชในภาวะฉุกเฉิน.เอกสารการสอนชุดวิชาการส่งเสริมสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช.หน่วยที่1-7มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.นนทบุรี:สุโขทัยธรรมมาธิราช.
- วไลวรรณ คชศิลา และคณะ. (2545). การพัฒนาการดูแลผู้ป่วยที่ได้รับการจำกัดพฤติกรรม.วารสารสวนปรุง, 18(2), 47-56
- สมพร รุ่งเรืองกลกิจ. (2546). พยาบาลกับการดูแลบุคคลที่เป็นโรคจิตเภท. ภาควิชาการพยาบาลจิตเวชศาสตร์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.ขอนแก่น: คลังน่านาวิทยา.
- สมภพ เรืองตระกูล และคณะ. 2543. คู่มือจิตเวชศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

- สิรินภา จาคีเสถียร. (2547). ผลของการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธต่อการแสดงความโกรธของผู้ป่วยจิตเภทโรงพยาบาลศรีธัญญา. โครงการศึกษาอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิวลี เปาโรหิตย์. (2550). การพัฒนาแนวทางการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในผู้ป่วยจิตเภทโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนครินทร์. โครงการศึกษาอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- สุธัญญา ทูทน. (2551). การศึกษาการใช้โปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าวต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วยจิตเภท แผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์. โครงการศึกษาอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หทัยรัตน์ ดิษฐ์อึ้ง. (2550). การสอนการจัดการกับความโกรธเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์. โครงการศึกษาอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อรพรรณ ลือบุญวัชรชัย. (2549). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 3. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. กรุงเทพฯ ฯ.
- อรุณ รักรธรรม. (2540). การพัฒนาองค์การ: แนวความคิดและการประยุกต์ใช้ในระบบสังคมไทย. กรุงเทพฯ: สหภาพสื่อและการพิมพ์
- อนันต์ อุ่นแก้ว และคณะ. (2543). พฤติกรรมก้าวร้าวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์. เอกสารประชุมวิชาการสุขภาพจิตครั้งที่ 6 วันที่ 6-8 กันยายน 2543.
- อำไพวรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์. (2543). การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต แนวการปฏิบัติตามพยาธิสภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทธรรมสารจำกัด.
- อักร ศุภเศรษฐ์. (2547). การบริหารอารมณ์ (Managing Emotions). พิมพ์ครั้งที่ 1. พิมพ์ที่สถาบันวิจัยธรรมสถาน. กรุงเทพฯ ฯ .

## ภาษาอังกฤษ

- Bandura, A. (1997). *Social learning theory*. Englewood Cliffs New Jersey: Prentice Hall.
- Boyd, M. A. (2005). *Psychiatric nursing contemporary practice*. (3<sup>th</sup>ed). Philadelphia:Lippincott.

- Chan H., Lu, R., Tseng, C., & Chou, K. (2003). Effectiveness of Anger control Program inducing Anger Expression in patient with schizophrenia. **Archives of Psychiatric Nursing**, 17(2), 88-95.
- Chou, K. R., Lu, R.B., & Mao, W. C. (2002). Factors relevant to patient assaultive behavior and assault in acute inpatient psychiatric units in Taiwan. **Archives of Psychiatric Nursing**, 16 (4), 187-195.
- Corsini & Raymon J. (2002 ). **The Dictionary of Psychology**. New York: Brunner-Routledge.
- Duxbury, J. (2002). An evaluation of staff and patient views of and strategies employed to manage Inpatient aggression and violence on one mental health unit : A pluralistic design. **Journal of Psychosocial and Mental health Services**, 9, 325-337.
- Hamolia, C.D. (2005). **Preventing and managing aggressive behavior**. In G.W. Stuart & M.T. Laraia (8<sup>th</sup> Eds). Principles and practice of psychiatric nursing. St. Louis: Mosby.
- Hardwick, Peter-J, Rowton-Lee, Martyn-A. (1996). Adolescent homicide : Toward assessment of risk. **Journal-of- Adolescent**, Jun Vol 19.
- Harper-Jaques, S. & Reimer, M. (2001). Management of aggression in Boyd, M.A. (Ed.). **Psychiatric nursing contemporary practice**. (pp.950-972 ). Philadelphia: Lippincott.
- Harris, J. L., & Rawlins, R. P. (1993). Anger In R. P. Rawlins, S.R. Williams. & C. K. Beck, (ED) **Mental health psychiatric nursing a holistic life-cycle approach**, (pp.207-223). Philadelphia: Lippincott.
- Hui-Ya Chan. (2003). **Effectiveness of the Anger-Control Program in Reducing Anger Expression in Patients with Schizophrenia**. *Archives of Psychiatric Nursing*. 17:88-95.
- Jaques , S.H., & Reimer. (2005). Management of aggression. In M. A. Boyd. (Eds). **Psychiatric nursing contemporary practice**. (pp. 950-972). Philadelphia: Lippincott.
- Jung HS. (2000). **Anger Experience and Expression in Patients with Schizophrenia**. *J. Koream Neuropsychiatr Assoc*. 39 :1045-1053.
- Kassinove, H. & Eckhardt, C.I. (1995). And Anger model and look to the future. In H. Kassinove (Edition). **Anger disorder definition, diagnosis, and treatment**. (pp. 197-204). Washington, D,C: Taylor & Francis.

- Needham, I. (2004). The effectiveness of two interventions in the management of patient violence in acute mental inpatient setting : report on a pilot study. **Journal of Psychiatric Mental Health nursing**. 11, 595-601
- Novaco, R. w. (1978). Anger and coping with stress. In : J. Foreyt & D. Rzhjen (Editor). **Cognitive Behavior therapy : Therapy, research and practice**. New York : Plenum.
- Novaco, R. w. (1994). **Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered**. In : J. Monahan & H.J. Steadman (Eds.) violence and mental disorder. Chicaco : Aldine.
- Paivio, S. C. (1999). Experiential conceptualization and treatment of anger. **Journal of Clinical Psychology**, 5(3), 311-324.
- Spielberger, C.D. (1996). Odessa, FL: **Psychological Assessment Resources**. Manual for State-Trait Anger expression Inventory (STAXI).
- Taylor, C., Lillis. L. & Lemone. P. (1989). **Fundamental of nursing : The art and science of nursing care**. Philadelphia : J.B.Lippincott.
- Taylor JL, Novaco RW, Gillmer BT, Roberstson A, Thome I. (2002). **Individual cognitive-behavioral anger treatment for people with mild-borderline intellectual disability and history of aggression: a control trail**. Br J Clin Psychol. Sep; 44( 3): 367-82.
- Thomas, S. & Rawlins.R. (1988). **Anger- in : Beck C. (Editor)**. Mental Health Psychiatric Nursing. ( 2<sup>nd</sup> Ed). Missouri : Mosby.
- Townsend, C. M.(2003). **Essentials of psychiatric2mental heaith nursing**. Philadelphia :DAVIS.
- Valentine. (2001). Research-Base anger Management Strategies. **Journal of Medsurg Nursing**, 12(2), 103-110.(Online) Available from: [http://www. PsychNet](http://www.PsychNet).
- Videbeck, S.L. (ED.). (2001). Anger, hostility and aggression. **Psychiatric mental health nursing**. (pp. 213-231). Philadelphia : Lippincott.
- Wilson, H.S., & Kneisl, C.R. (1996). **Psychiayric(5<sup>th</sup>ed)**. Menlo Park: Addison Wesley Nursing.
- Yalom, I.D. (1975). **The theory and practice of group psychotherapy**. (2<sup>nd</sup> ed). New York: Basic book.

Yudofsky, S., Silver, J.M., & Jackson, W. (1986) **American Journal of Psychiatry**. The overt aggression scale for the objective rating of verbal and physical aggression. 143 : 35-39.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ



## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

1. นางเพชร คันธสายบัว  
พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ  
(พยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูง)  
สถาบันจิตเวชศาสตร์สมเด็จเจ้าพระยา  
จังหวัดกรุงเทพมหานคร
2. นางสาวสิรินภา จาดิเสถียร  
พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ  
(พยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูง)  
โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี
3. นางราตรี ภู่มุญ  
พยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ  
โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ จังหวัด  
นครสวรรค์

ภาคผนวก ข  
สถิติที่ใช้ในการศึกษา

## สถิติที่ใช้ในการศึกษา

### 1. การคำนวณหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ

1.1 ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) สำหรับแบบวัดการแสดงความโกรธ ดังนี้ (บุญใจ ศรีสถิตย์นรางกูร, 2550, 236)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left( 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_1^2} \right)$$

เมื่อ  $\alpha$  คือ ค่าความสอดคล้องภายใน

$n$  คือ จำนวนข้อคำถามในแบบสอบถาม

$\sum S_i^2$  คือ ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ

$S_1^2$  คือ ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

1.2 ใช้สูตรคูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder – Richardson หรือ KR-20) สำหรับแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว (บุญใจ ศรีสถิตย์นรางกูร, 2550, 240)

$$r_n = \frac{n}{n-1} \left( 1 - \frac{\sum pq}{S_1^2} \right)$$

เมื่อ  $r_n$  คือ ค่าความสอดคล้องภายใน

$n$  คือ จำนวนข้อคำถามในแบบสอบถาม

$\sum S_i^2$  คือ ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนจากแบบทดสอบทั้งฉบับของผู้ตอบทั้งหมด

$p$  คือ อัตราส่วนของผู้ตอบถูกในข้อนั้น

$q$  คือ อัตราส่วนของผู้ตอบผิดในข้อนั้น

2. การคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังนี้ (บุญใจ ศรีสถิตย์นรางกูร, 2550, 355)

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

$\bar{X}$	คือ	ค่าเฉลี่ย
$\sum X$	คือ	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
N	คือ	จำนวนข้อมูล

3. การคำนวณส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใช้สูตรดังนี้ (บุญใจ ศรีสถิตย์นรางกูร, 2550, 361)

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n - 1}}$$

เมื่อ	S.D.	คือ	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	X	คือ	ค่าแต่ละจำนวน
	$\bar{X}$	คือ	ค่าเฉลี่ยของข้อมูลชุดนั้น
	n	คือ	จำนวนของข้อมูลชุดนั้น

4. การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการจัดการกับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว ใช้สถิติทดสอบที (Dependence t-test) ดังนี้

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}}$$

	df	=	n - 1
เมื่อ	t	คือ	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	$\sum D$	คือ	ผลรวมความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D^2$	คือ	ผลรวมกำลังสองความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	n	คือ	จำนวนคู่

ภาคผนวก ค

แบบฟอร์มพิทักษ์สิทธิและตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ใบหนังสือยินยอมของประชากรตัวอย่าง หรือผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษาอิสระ  
(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการศึกษาอิสระ การศึกษาการใช้โปรแกรมการจัดการกับความโกรธต่อพฤติกรรมก้าวร้าว  
ในผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์  
เลขที่กลุ่มตัวอย่าง หรือผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษาอิสระ.....

ข้าพเจ้าซึ่งได้ลงนามที่ด้านล่างของหนังสือเล่มนี้ ได้รับคำอธิบายอย่างชัดเจน จนเป็นที่  
พอใจจากผู้ศึกษา ชื่อ นางสาวบุษยา ศรีวรรณ ที่อยู่ โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ 2  
หมู่ 4 ตำบลท่าน้ำอ้อย อำเภอพยุหะคีรี จังหวัดนครสวรรค์ ที่ติดต่อ โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์  
ราชนครินทร์ จังหวัดนครสวรรค์ ถึงวัตถุประสงค์ และขั้นตอนการศึกษา ความเสี่ยง/อันตราย และ  
ประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการศึกษาเรื่องนี้แล้ว

ข้าพเจ้าเข้าร่วมการศึกษาโครงการศึกษาอิสระครั้งนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิ  
จะถอนตัวออกจากการศึกษา เมื่อไรก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัว  
ออกจากศึกษานั้น จะไม่มีผลกระทบในทางใดๆ แก่ข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้ศึกษาจะปฏิบัติตามข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ได้ระบุไว้ และข้อมูลใดๆ  
ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้า จะเก็บรักษาเป็นความลับ

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการศึกษานี้ ภายใต้งเงื่อนไขที่ระบุไว้ในเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่ม  
ตัวอย่าง หรือผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา

ข้าพเจ้าได้รับสำเนาเอกสารข้อมูลสำหรับกลุ่มตัวอย่าง หรือผู้มีส่วนร่วมในการศึกษา และ  
ใบยินยอมของกลุ่มตัวอย่าง หรือผู้มีส่วนร่วมในการศึกษาแล้ว

.....  
วันที่ /เดือน / ปี

.....  
ลงนามผู้เข้าร่วมศึกษา

.....  
วันที่ /เดือน / ปี

.....  
(นางสาวบุษยา ศรีวรรณ)  
ลงนามผู้ศึกษาหลัก

.....  
วันที่ /เดือน / ปี

.....  
(.....)

พยาน

### เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการศึกษา

#### แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

ชื่อผู้ป่วย.....เพศ.....อายุ.....ปี HN.....AN.....

วันที่ประเมิน.....ผู้ประเมิน .....

ให้กาเครื่องหมาย / ให้ตรงกับช่องที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วย

พฤติกรรม	มี	ไม่มี	น้ำหนัก คะแนน
<b>ก้าวร้าวทางคำพูด</b>			
ส่งเสียงดัง ตะโกนด้วยความโกรธ...	.....	.....	1
แผดเสียงคำ สบประมาท เช่น "ไอ้โง่"	.....	.....	2
.....	.....	.....	3
.....	.....	.....	4
<b>ก้าวร้าวต่อวัตถุสิ่งของ</b>			
กระแทกประตูเสียงดัง นึกทิ้งเสื้อผ้าทำข้าวของกระจาย	.....	.....	2
ขว้างปาข้าวของลงพื้น เตะเฟอร์นิเจอร์...	.....	.....	3
.....	.....	.....	4
.....	.....	.....	5
<b>ทำร้ายต่อตนเอง</b>			
ข่วนตัวเอง ทบตีตัวเอง	.....	.....	3
ตีหัวตนเอง ทบกำปั้นลงบนสิ่งของ ทิ้งตัวลงบนพื้นหรือใส่ สิ่งของ	.....	.....	4
.....	.....	.....	5
.....	.....	.....	6
<b>ก้าวร้าวต่อผู้อื่น</b>			
ทำท่าคุกคาม ต่อยลม กำมือแน่น...	.....	.....	3
ทูป ชก เตะ ผลักผู้อื่น ดึงผม...	.....	.....	4
.....	.....	.....	5
.....	.....	.....	6
<b>รวมคะแนน</b>			

1-7: มีพฤติกรรมก้าวร้าวระดับน้อย, 8-14: มีพฤติกรรมก้าวร้าวระดับปานกลาง, 15-21: มีพฤติกรรม  
ก้าวร้าวระดับ

## แบบวัดการแสดงความรู้สึก

แบบวัดตนเอง วันที่.....เดือน..... พ.ศ. ....

ข้อมูลทั่วไป อายุ.....ปี เพศ  ชาย  หญิง

การศึกษา.....อาชีพ.....

สถานภาพสมรส  โสด  คู่  หม้าย

## การแสดงผลโดยทั่วไปเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโห

คำแนะนำ : ทุกคนจะมีความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจได้เป็นครั้งคราว และจะแสดงออกมาแตกต่างกัน ประโยคข้างล่างนี้เป็นประโยคที่ใช้บรรยาย ปฏิกริยาของบุคคลเมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อและทำเครื่องหมายถูก / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับ ความมากน้อยเพื่อบอกให้ทราบว่า โดยปกติแล้วท่านมีปฏิกริยาหรือแสดงออกในรูปแบบ ที่ประโยคด้านล่างนี้บรรยายไว้บ่อยเพียงใดเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลาานเกินไปในแต่ละข้อ

ข้อ	เมื่อฉันรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก.....	เกือบ จะไม่ มีเลย	มีบ้าง	บ่อย ครั้ง	เกือบ เป็น ประจำ
1	ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้				
2	ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมาทางสีหน้า แววตา และท่าทาง				
3	ฉันมีความอดกลั้นต่อคนอื่น				
4	ฉันทำหน้าที่ไม่พอใจหรือไม่พูดไม่จา				
5	ฉันไม่ติดต่อหรือพบปะกับผู้คน				
6	ฉันพูดจากระแทกกระแทกแดกดันใส่ผู้อื่น				
7	ฉันทำใจให้สงบเยือกเย็น				
8	ฉันแสดงอาการปึงปึงเช่น กระแทกประตู				
9	ฉันเคียดดาลในใจแต่ไม่แสดงออกมา				
10	ฉันควบคุมการกระทำของฉัน				
.....	.....				
24	ฉันเก็บความรู้สึกโกรธไว้นาน ไม่ให้คนที่ฉัน โกรธรู้				



## ตัวอย่างโปรแกรมการจัดการกับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

### ครั้งที่ 1 การสร้างสัมพันธภาพ และการให้ความรู้เรื่องความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยจิตเภท ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการรู้จักอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม หลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 1 ผู้ป่วยสามารถ

1. ผู้ป่วยสามารถบอกความหมายและสาเหตุการเกิดอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวได้
2. ผู้ป่วยสามารถบอกลักษณะการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้

แนวคิด

พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการแสดงออกที่เริ่มต้นด้วยความโกรธที่มีมาก่อน และจะเกิดเมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองตามความต้องการ ความโกรธจะรุนแรงเพิ่มขึ้นและจะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา ซึ่งพฤติกรรมก้าวร้าวเป็นพฤติกรรมที่เป็นปัญหา สร้างความเสียหายให้กับบุคคลอื่น สังคม และตัวเอง การสอนให้ทราบถึงสาเหตุ หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักและรับรู้สิ่งที่มากระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์โกรธที่ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าว และสามารถหาแนวทางในการจัดการกับความโกรธ ที่เหมาะสมก่อนที่จะแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มกล่าวเปิดกลุ่มและสนทนาสร้างบรรยากาศกลุ่มให้เป็นกันเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก พุดคุยทักทายกับสมาชิกด้วยเรื่องทั่วไป
2. ผู้นำกลุ่มแนะนำตนเอง และให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวจนครบเพื่อทำความรู้จักซึ่งกันและกัน
3. ผู้นำกลุ่มชี้แจงวัตถุประสงค์และขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมการจัดการกับความโกรธต่อพฤติกรรมก้าวร้าว บทบาทหน้าที่ของผู้นำกลุ่ม และสมาชิกกลุ่ม ตลอดจนช่วงระยะเวลา จำนวนครั้ง และสถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรม
4. ผู้นำกลุ่มแจกกิจกรรมที่ 1/2 และให้ผู้ป่วยเขียนแสดงความคิดเห็นตามข้อคำถามในกิจกรรม
5. ให้สมาชิกแต่ละคนอภิปรายความหมายของความโกรธและความก้าวร้าวตามความเข้าใจของตนเอง สาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว
6. ผู้นำกลุ่มสรุปตามประเด็นที่สมาชิกแต่ละคนอภิปราย

7. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้ ตามใบความรู้ที่ 1/1 เรื่องความโกรธและความก้าวร้าว
8. ผู้นำกลุ่มแจกกิจกรรมที่ 1/2 ให้สมาชิกแต่ละคนทบทวนการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองเมื่อรู้สึกโกรธ
9. ผู้นำกลุ่มให้ความรู้สมาชิกเกี่ยวกับเหตุการณ์และสาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว และลักษณะของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว ตามใบความรู้ที่ 1/2
10. ให้สมาชิกกลุ่มร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้และผู้ศึกษาช่วยสรุปประเด็นความรู้อีกครั้ง
11. นัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 2

### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 1/1 ความรู้เรื่องความโกรธและความก้าวร้าว
2. ใบความรู้ที่ 1/1 เรื่อง ความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว และสาเหตุที่ทำให้เกิดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว
3. ใบความรู้ที่ 1/2 เรื่อง ลักษณะของการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว
4. ดินสอ/ปากกา

### การประเมินผล

- จากการตอบคำถาม: ผู้ป่วยสามารถสามารถบอกความหมายและสาเหตุของความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ และการร่วมแสดงความคิดเห็นตลอดจนการซักถาม
- จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ความสนใจ การแสดงความคิดเห็น

ครั้งที่ 2 การตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวและการรับรู้  
สัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกายก่อนเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยจิตเภท ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

ระยะเวลา 60 – 90 นาที

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงผลกระทบจากการเกิดจากการแสดงพฤติกรรม  
ก้าวร้าวและการรับรู้สัญญาณเตือนก่อนเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม หลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 2 ผู้ป่วยสามารถ

1. ผู้ป่วยสามารถบอกถึงผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวที่มีต่อตนเอง  
ผู้อื่น และทรัพย์สิน
2. ผู้ป่วยสามารถบอกเหตุผล ความจำเป็นในการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว และ  
ประโยชน์จากการควบคุมพฤติกรรมก้าวร้าว
3. ผู้ป่วยสามารถบอกเกี่ยวกับสัญญาณเตือนก่อนเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

แนวคิด

การช่วยให้ผู้ป่วยบอกถึงผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าว และการรับรู้  
สัญญาณเตือนก่อนเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวจะช่วยให้ผู้ป่วยได้พัฒนาความตระหนักรู้ถึงผลการแสดง  
พฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และชุมชน เกิดแรงจูงใจในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม  
กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งที่แล้ว จากนั้น  
ผู้นำกลุ่มสรุปเพิ่มเติมและนำเข้าสู่กิจกรรมครั้งที่ 2
2. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับ  
ผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อมีพฤติกรรมก้าวร้าว
3. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมที่ 2/1 และให้สมาชิกบันทึกผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก  
พฤติกรรมก้าวร้าวลงในใบกิจกรรมในข้อที่ 1
4. ผู้นำกลุ่มสรุปและให้ความรู้เรื่องผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวตาม  
ใบความรู้ที่ 2
5. ให้สมาชิกร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์การจัดการกับความโกรธ และ  
แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีที่เกิดขึ้นจากการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว และให้ลง  
บันทึกลงในใบกิจกรรมที่ 2/1 ข้อ 2 และข้อ 3
6. ผู้นำกลุ่มสรุป จากนั้นอธิบายเชื่อมโยงถึงการรับรู้ปฏิกิริยาทางกายก่อนเกิด  
พฤติกรรมก้าวร้าว

7. ผู้นำกลุ่มแจกใบกิจกรรมที่ 2/2 เกี่ยวกับสัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกาย ก่อนการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว จากนั้นให้ผู้ป่วยสำรวจตนเองและบันทึกข้อมูลลงในใบงานดังกล่าว
8. ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับอาการอาการเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกายก่อนการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นให้สมาชิกในกลุ่มฟัง
9. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้และผู้ศึกษาช่วยสรุปประเด็น และให้ความรู้เพิ่มเติมในส่วนที่ขาดอีกครั้ง
10. นัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 3

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 2/1 ผลกระทบจากพฤติกรรมก้าวร้าว
2. ใบกิจกรรมที่ 2/2 สัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกาย
3. ใบความรู้ที่ 2 ความรู้เรื่องผลกระทบของพฤติกรรมก้าวร้าว
4. ดินสอ/ปากกา

#### การประเมินผล

- จากการตอบคำถาม: ผู้ป่วยสามารถบอกถึงผลกระทบจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและการรับรู้สัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกายได้
- จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ความสนใจ การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

### ครั้งที่ 3 การฝึกทักษะการจัดการกับความโกรธและการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยจิตเภท ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

ระยะเวลา 60 -90 นาที

วัตถุประสงค์ทั่วไป ผู้ป่วยมีทักษะการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจ การนับในใจ และการขอตัวออกจากสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม หลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 3 ผู้ป่วยสามารถ

1. อธิบายขั้นตอนในการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจ การนับในใจ และการขอตัวออกจากสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง

2. สาธิตย้อนกลับวิธีปฏิบัติในการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการหายใจ การนับในใจ และการขอตัวออกจากสถานการณ์ได้อย่างถูกต้อง

#### แนวคิด

การฝึกการหายใจเข้าออกลึกๆ เป็นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดอย่างหนึ่ง ซึ่งใช้ได้ผลกับร่างกาย และจิตใจ โดยเมื่อเรารู้สึกโกรธหรือวุ่นวายใจ จะมีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อมีความตึงตัว เหงื่อออก การหายใจเข้าลึกๆจะช่วยเพิ่มการระบายความร้อนของร่างกาย การตึงตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้สามารถควบคุมการตึงตัวของกล้ามเนื้อได้ ควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ เช่น การหายใจ การเต้นของหัวใจ การไหลเวียนโลหิต และยังควบคุมปฏิกิริยาความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ทางลบ และความกังวลได้

การนับในใจจะช่วยหันเหความสนใจ ต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้นได้

การอยู่ในสถานการณ์ที่กระตุ้นทำให้รู้สึกโกรธ อาจทำให้ไม่สามารถควบคุมความโกรธได้ บางครั้งจึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น เพื่อป้องกันการอารมณ์โกรธและแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา

#### กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงการทำกิจกรรมกลุ่มครั้งที่แล้ว จากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นและนำเข้าสู่กิจกรรมครั้งที่ 3

2. ผู้นำกลุ่มกระตุ้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้พูดแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนสมาชิกในกลุ่มถึงวิธีการจัดการกับความโกรธของตนเองมาคนละ 2-3 วิธี โดยให้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นให้ทั่วถึงกัน

3. ผู้นำกลุ่มแจกใบงานที่ 3/1 แล้วให้สมาชิกบันทึกวิธีการจัดการความโกรธลงในใบงานดังกล่าว

4. ผู้นำกลุ่มให้สอนให้ผู้ช่วยเกี่ยวกับทักษะการจัดการอารมณ์โกรธเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวด้วยการฝึกการหายใจ การนับในใจและฝึกการขอตัวออกจากสถานการณ์ ตามใบความรู้ที่ 3

5. ให้สมาชิกทุกคนฝึกปฏิบัติวิธีการจัดการอารมณ์โกรธ โดย

5.1 การฝึกการหายใจตามบทสาธิต พร้อมทั้งให้คำชมเชยเมื่อสมาชิกทำได้สำเร็จ ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่ารู้สึกอย่างไรกับการฝึกหายใจ

5.2 ฝึกการนับในใจ ตามบทสาธิต พร้อมทั้งให้คำชมเชยเมื่อสมาชิกทำได้สำเร็จ ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่ารู้สึกอย่างไรกับการนับในใจ

5.3 ฝึกการขอตัวออกจากสถานการณ์ ตามบทสาธิต พร้อมทั้งให้คำชมเชยเมื่อสมาชิกทำได้สำเร็จ ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นว่ารู้สึกอย่างไรกับการฝึกการขอตัวออกจากสถานการณ์

6. ผู้ศึกษาเล่าเหตุการณ์ตามใบกิจกรรมที่ 3/2 แล้วแจกใบงาน ให้สมาชิกบันทึกความคิดเห็นของตนเองต่อเหตุการณ์ที่ได้รับฟัง ถึงวิธีการขอตัวออกจากสถานการณ์ที่เหมาะสม ลงในใบงานที่แจกให้

7. ผู้นำกลุ่มสรุปประเด็นทั้งหมดอีกครั้ง

8. มอบหมายให้ผู้ช่วยฝึกทำเป็นการบ้าน เปิดโอกาสให้ซักถามหากสมาชิกไม่เข้าใจการฝึกการจัดการกับความโกรธ (การฝึกการหายใจ การนับในใจและฝึกการขอตัวออกจากสถานการณ์)

9. นัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 4

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบกิจกรรมที่ 3/1 วิธีการจัดการความโกรธของฉัน
2. ใบกิจกรรมที่ 3/2 การขอตัวออกจากสถานการณ์
3. ใบความรู้ที่ 3 ความรู้ เรื่อง ฝึกทักษะการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกหายใจ การนับในใจ การขอตัวออกจากสถานการณ์
4. ปากกา/ดินสอ

#### การประเมินผล

1. จากการตอบคำถาม :
  - สมาชิกสามารถอธิบายขั้นตอนในการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจ การนับในใจ และ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้อย่างถูกต้อง
  - สมาชิกสามารถสาธิตย้อนกลับวิธีปฏิบัติในการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการหายใจ การนับในใจ และ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้อย่างถูกต้อง
2. จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ความสนใจ การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

ครั้งที่ 4 การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก การใช้ความคิดจัดการกับความโกรธ  
และการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยจิตเภท ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

ระยะเวลา 60 -90 นาที

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้สามารถพัฒนาทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก การใช้ความคิดจัดการกับความโกรธ และการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมที่ 4 ผู้ป่วยสามารถ

1. ผู้ป่วยสามารถอธิบายวิธีการในการจัดการอารมณ์โกรธโดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก การใช้ความคิดที่จัดการความโกรธและการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้

2. ผู้ป่วยสามารถสาธิตวิธีการในการจัดการอารมณ์โกรธโดยการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก การใช้ความคิดจัดการกับความโกรธและการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้

#### แนวคิด

การใช้ทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่เหมาะสมเป็นการสื่อให้ผู้อื่นได้รับรู้ความรู้สึกของตนเอง นอกจากนี้การใช้ความคิดในการจัดการความโกรธและการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการช่วยทำให้ป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้อีกวิธีหนึ่ง

#### กิจกรรม

1. ให้สมาชิกทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาและนำการบ้านครั้งที่แล้วมาเล่าให้ผู้ช่วยเพื่อนในกลุ่มฟัง
2. ผู้ศึกษาสรุปประเด็นทั้งหมดอีกครั้ง
3. ผู้ศึกษากระตุ้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม เล่าถึงประสบการณ์ถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ แล้วยกตัวอย่างวิธีจัดการกับความโกรธของตนเอง โดยให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นให้ทั่วถึงกัน
4. ผู้ศึกษาอธิบายถึงวิธีการจัดการความโกรธ ตามใบความรู้ที่ 4/1
5. ผู้ศึกษาเล่าเหตุการณ์ตามใบสถานการณ์ที่ 4 แล้วแจกใบกิจกรรมที่ 4/1 ให้สมาชิกบันทึกความคิดเห็นของตนเองต่อเหตุการณ์ที่ได้รับฟัง ถึงวิธีการฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม ลงในใบกิจกรรมที่แจกให้
6. ผู้ศึกษาให้สมาชิกได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามที่สมาชิกแต่ละคนได้เขียนบันทึกลงในใบกิจกรรมที่ 4/1
7. ผู้ศึกษาเล่าเหตุการณ์ตามใบสถานการณ์ที่ 4/2 แล้วแจกใบกิจกรรมที่ 4/2 ให้สมาชิกแสดงความคิดเห็นถึงวิธีการใช้ความคิดในการจัดการกับความโกรธ

8. ให้สมาชิกฝึกทักษะการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามซีดีสาธิตการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกรมสุขภาพจิต และสรุปตามใบความรู้ที่ 4/2
9. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้อย่างละเอียดและช่วยสรุปประเด็นความรู้อีกครั้ง
10. นัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 5

#### สื่อและอุปกรณ์

1. ใบความรู้ที่ 4 ความรู้ เรื่องการฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก การใช้ความคิดจัดการกับความโกรธและการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
  2. ซีดีสาธิตการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อของกรมสุขภาพจิต
  3. ใบกิจกรรมที่ 4/1 และ ใบกิจกรรมที่ 4/2 การพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธของฉันทน์
- การประเมินผล

1. จากการตอบคำถาม: ผู้ป่วยสามารถอธิบายและสาธิตวิธีการในการจัดการอารมณ์โกรธ โดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก และการใช้ความคิดที่จัดการความโกรธได้อย่างเหมาะสม
2. จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ความสนใจ การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม



## ครั้งที่ 5 การใช้บทบาทสมมติ

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยจิตเภท ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

ระยะเวลา 60 -90 นาที

### วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ให้สมาชิกทบทวนและฝึกทักษะในการจัดการกับความโกรธต่อการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ควรนำมาใช้ในสถานการณ์ตัวอย่าง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม หลังจากสิ้นสุดกิจกรรมที่ 5 ผู้ป่วยสามารถ

ผู้ป่วยสามารถอธิบายวิธีการและใช้ทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้อย่างถูกต้อง

### แนวคิด

การใช้บทบาทสมมติ ผู้นำกลุ่มยกตัวอย่างสถานการณ์ โดยใช้วีดิทัศน์ และให้สมาชิกสมมติว่าหากเป็นตนเองจะใช้ทักษะในการจัดการกับความโกรธอะไรบ้าง มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร ผู้นำกลุ่มสรุปทักษะที่ใช้ในการจัดการกับความโกรธเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้ง 5 วิธี เพื่อให้สมาชิกกลุ่มเกิดความเข้าใจในทักษะการจัดการกับความโกรธเพิ่มมากขึ้น และสามารถนำทักษะดังกล่าวไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม

### กิจกรรม

1. ผู้ศึกษาทบทวนถึงเทคนิคในการจัดการกับความโกรธที่ได้เรียนในครั้งที่แล้ว โดยซักถามจากสมาชิกกลุ่ม
2. ผู้ศึกษาสรุปประเด็นการจัดการกับความโกรธเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวทั้ง 5 วิธี อีกครั้ง
3. ผู้ศึกษายกตัวอย่างสถานการณ์ โดยใช้วีดิทัศน์
4. ผู้ศึกษากระตุ้นให้สมาชิกสมมติว่าหากเป็นตนเองจะใช้ทักษะในการจัดการกับความโกรธอะไรบ้าง มีวิธีการปฏิบัติอย่างไร โดยให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นให้ทั่วถึงกัน
5. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้อย่างผู้ศึกษาช่วยสรุปประเด็นความรู้อีกครั้ง
6. นัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 6

### สื่อและอุปกรณ์

1. วีดิทัศน์ตัวอย่างสถานการณ์การแสดงความโกรธด้วยพฤติกรรมก้าวร้าว
2. กระดาน ไวท์บอร์ด ปากกาเขียนกระดาน

### การประเมินผล

- จากการตอบคำถาม: ผู้ป่วยสามารถนำทักษะการจัดการกับความโกรธเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวมาใช้ได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม
- จากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม ความสนใจ การแสดงความคิดเห็นในกลุ่ม

## ครั้งที่ 6 การนำไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันด้วย

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยจิตเภท ที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว

ระยะเวลา 60-90 นาที

วัตถุประสงค์ทั่วไป ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธได้อย่างเหมาะสม  
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้ป่วยสามารถแสดงบทบาทจากสถานการณ์ที่ผู้ป่วยยกขึ้นมา และสามารถแสดงวิธีการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม

### แนวคิด

การนำมาประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันโดยการแสดงบทบาทสมมติ โดยให้สมาชิกเล่าเรื่องสถานการณ์เกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกด้วยพฤติกรรมก้าวร้าวของตนเองที่เกิดขึ้นจริงที่ละคน จำนวน 4-5 เรื่อง (ตามความเหมาะสม) เลือกเรื่องที่สมาชิกกลุ่มสนใจ และให้สมาชิกเจ้าของเรื่องเลือกตัวแสดง กำหนดบทบาทและร่วมกันแสดงบทบาทในเรื่องที่เลือก โดยนำวิธีการจัดการกับความโกรธตามที่ได้เรียนรู้มาในกิจกรรมข้างต้นมาประยุกต์ใช้ พยายามให้ข้อมูลย้อนกลับ ซึ่งการประยุกต์ใช้จากเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับผู้ป่วย จะช่วยฝึกให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง และสามารถถ่ายทอดทักษะไปสู่การปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดเป็นการเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

### กิจกรรม

1. ให้ผู้ป่วยทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาโดยผู้ศึกษากระตุ้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นโดยทั่วถึงกัน
2. ผู้ศึกษาสรุปตามประเด็นที่สมาชิกร่วมในการแสดงความคิดเห็น
3. ให้สมาชิกเล่าถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว รวมถึงวิธีที่ใช้ในการจัดการกับสถานการณ์ดังกล่าวโดยให้หยิบยกในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวันทีละคน จำนวน 4-5 เรื่อง (ตามความเหมาะสม)
4. ให้สมาชิกเลือกเรื่องที่จะแสดง อาจมีการตั้งชื่อเรื่องที่จะมาแสดง โดยให้สมาชิกเสนอชื่อ และเลือกชื่อที่เหมาะสมจากการลงคะแนนเสียง
5. ให้ผู้ที่รับเลือกเรื่องเล่ารายละเอียดของเหตุการณ์ และสวมบทบาทเป็นตัวเอกของเรื่อง และเป็นผู้คัดเลือกสมาชิกแสดงบทบาทต่างๆในสถานการณ์นั้น
6. สมาชิกฝึกซ้อมบทบาทให้เหมือนกับสถานการณ์จริง
7. หลังจากแสดงเสร็จให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงการแสดงความรู้สึกโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว และวิธีในการจัดการกับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวที่ผู้แสดงนำเสนอ ให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นในการเลือกวิธีการจัดการกับความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวที่

เหมาะสมเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นและสังคม เพื่อไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงกับ  
ครอบครัว ชุมชน หลังจ่าหน้ายกกลับบ้าน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหาทั้งหมดอีกครั้ง

#### 8. ผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหาทั้งหมด

สื่อและอุปกรณ์

กระดาน ไวท์บอร์ด ปากกาเขียนกระดาน

การประเมินผล

จากการสังเกตผู้ปวยสามารถประยุกต์การควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสม

### ประวัติผู้เขียนโครงการศึกษาอิสระ

นางสาวบุษยา ศรีวรรณ เกิดวันที่ 10 มีนาคม 2519 ที่โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาหลักสูตรปริญญาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดชัยนาท ปีการศึกษา 2542 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2551 ปัจจุบันปฏิบัติงานในตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพ ระดับชำนาญการ งานการพยาบาลผู้ป่วยใน กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลจิตเวชนครสวรรค์ราชนครินทร์ จังหวัดนครสวรรค์