

รายการอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. มาตรฐานการบริการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2542.
- กรมสุขภาพจิต. เทคโนโลยีการดูแลผู้ป่วยจิตเภท. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต, 2542.
- กิตติวรรณ เทียมแก้ว. เอกสารประกอบการสอนวิชาการประเมินปัญหาเพื่อการบำบัดทางการพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่: โรงพยาบาลสวนปรง.
- เกษม ดันดีผลาชีวะ. ตำราจิตเวชศาสตร์สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2536.
- ทัศนัย วงศ์สุวรรณ. ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผล อารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร. ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2545.
- ประกายรัตน์ สุวรรณ. คู่มือการใช้ SPSS เวอร์ชัน 12 สำหรับ Windows. กรุงเทพมหานคร: เอช. เอ็น. กรู๊ป, 2548.
- เพ็ญดี เปี่ยมมงคล. การพยาบาลจิตเวช. กรุงเทพมหานคร: สุพรการพิมพ์, 2536.
- ไพรัตน์ พุกยชาติคุณากร. (บรรณาธิการ). จิตเวชศาสตร์เล่ม 3 พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : หน่วยงานวารสารวิชาการ คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2534.
- มานิต ศรีสุรภานนท์ และจำลอง ดิษยวณิชย์. โรคจิตเภทและโรคจิตอื่นๆ. ตำราจิตเวชศาสตร์. ใน มานิต ศรีสุรภานนท์ และจำลอง ดิษยวณิชย์ (บรรณาธิการ). เชียงใหม่ : เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, 2542.
- มาโนช หล่อตระกูล และปราโมทย์ สุกนิชย์. จิตเวชศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพมหานคร: สวีชาญการพิมพ์, 2543.
- โรงพยาบาลศรีธัญญา. รายงานประจำปี 2546. นนทบุรี: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, 2547.
- เลอสรณ์ พุ่มชูศรี. โรคจิตเภท. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, 2531.
- วิจิตร ศรีสุวรรณ. หลักการวิจัยทางการพยาบาล: หลักการและแนวปฏิบัติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : โครงการตำราคณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2545.
- สมภพ เรืองตระกูล. ตำราจิตเวชศาสตร์ พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เรือนแก้ว, 2542
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

หรรษา แก้วพลบูรณ์. ผลของการเฝ้าควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มีต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

อำไพพรรณ พุ่มศรีสวัสดิ์. การพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต แนวการปฏิบัติตามพยาธิสภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสารจำกัด, 2543.

ภาษาอังกฤษ

Alschuler, C. F. and Alschuler, A. S. Developing healthy responses to anger:

The counselor's role. Journal of Counseling and Development. (1984): 26-29.

Bandura, A. Aggression: A social learning analysis. New York: Prentice Hall, 1973.

Beck, A.T. Cognitive Therapy and emotional Disorders. New York: International University press, 1976.

Berkowitz, L. Aggression: Its causes, consequences, and control. New York: McGraw Hill, 1993.

Berkowitz, P.H., & Rothman, E.P. The disturbed Child: Recognition and Psychoeducational Therapy in the classroom. New York: Wiley, 1960.

Butler, P. Self assertion for woman : a guide to becoming androgenous. NY: Harper & Row, 1976.

Carlson, J. G., and Hatfield, E. Psychology of emotion. FL: Rinchart and Winston, 1992.

Carrol Alvarez. Anger and Aggression. In Elizabeth M. Varcariolis (Editor). Foundations of Psychiatric Mental Health Nursing. 4th ed. Pennsylvania: W.B. Saunders company, 2002.

Chemtob, C.M., Novaco, R.W., Hamada, R.S., Gross, D.M., & Smith, G. Anger regulation deficits in combat related posttraumatic stress disorder. Journal of Traumatic Stress. 10 (1997): 17-36.

Chess, S. and Hassibi, M. Principles and practice of child psychiatry. Hew York: Plenum, 1978.

Clay, D. L., Anderson, W. P. and Dixon, W. A. Relationship between anger expression and stress in predicting depression. Journal of counseling and Development. 72 (1993): 91-94.

Coleman, J. C. and Glaros, A. G. Contemporary psychology and effective behavior 5th ed. Glenview, IN: Scott & Foresman, 1993.

Deffenbacher, J. L., Lynch, R. S., Oetting, E. R. and Komper, C.C. Anger reduction in early adolescents. Journal of Counseling Psychology. 43 (1996): 149-157.

Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Thwaites, G. A., Lynch, R. S., Baker, D. A., Stark, R. S., Thacker, S. and Eiswerth – Cox, L. State-trait anger theory and the utility of the trait anger scale. Journal of Counseling Psychology. 43 (1996): 131-148.

Deffenbacher, J. L., Thwaites, G. A., Wallace, T. L. and Oetting, E.R. Social skills and cognitive-relaxation approaches to general anger reduction. Journal of Counseling

- Psychology, 41 (1994): 386-396.
- Doren, D. Understanding and treating the psychopath. Northvale, NJ: J. Aronson, 1996.
- Eckhardt, C. I., Diefenbacher, J. L. Diagnosis of anger disorders. In H. Kassinove (Editor). Anger disorders: Definition, Diagnosis, and treatment. (pp. 27-47). Washington, D.C.: Taylor & Francis, 1995.
- Eiserman, J. M. An anger Management Intervention with Middle School Adolescent. Doctoral Dissertation. The University of Wisconsin – Milwaukee, 1992.
- Ellis, A. Reason and emotion in psychotherapy. New York: Stuart, 1962.
- Ellis, A. Anger-How to live with and without it. New York: Carol Publishing Group, 1977.
- Ellis, A. and Greiger, R. Handbook of Rational-Emotive Therapy. NY: Springer, 1977.
- Emedicine. Schizophrenia. [On line]. Available from: [http:// www.emedicinehealth.com](http://www.emedicinehealth.com)
- Fang, Z.W. The effects of teacher' s anger-management. Guidance Quarterly. 3 (1995): 127-174.
- Feindler, E. L. & Fremouw, W. J. 1983. Stress inoculation training for adolescent anger problems. In D. Meichenbaum & M.E. Jaremko (Editor). Stress reduction and prevention. New York: Plenum, 1983.
- Feindler, E. V. and Ecton, R. B. Adolescent anger control: cognitive behavioral techniques. Elmsford, NY: Pergamon Book, 1986.
- Freud, S.: Mourning and melancholia. In the complete works of Sigmund Freud. Vol.14 , London: The Hograth Press, Ltd., 1957.
- Hamrick, A.B.& Spross, L.A. The clinical nurse specialist. Philadelphia: w.b. Saunders Company, 1996.
- Hui-Ya Chan. Effectiveness of the Anger-Control Program in Reducing Anger Expression in Patients with Schizophrenia. Archive of Psychiatric Nursing. 17 (2003): 88-95.
- Jacobs, H. The Los Angeles head injury survey: Project rationale and design implications. Journal of Head Trauma Rehabilitation. 2 (1987): 37-50
- Jung HS. Anger Experience and Expression in Patients with Schizophrenia. J Korean Neuropsychiatr Assoc. 39 (2000) : 1045-1053.
- Kaplan, H.I. & Sadock, B.J. Kaplan and Sadock's synopsis of psychiatry: behavioral sciences and clinical Psychiatry 8th ed. Baltimore : Williams & Wilkins,1998.
- Kassinove, H., and Eckhardt, C. I. And anger model and look to the future. In H. Kassinove (Editor). Anger disorders: definition, diagnosis, and treatment (pp. 197-204). Washington, D.C.: Taylor & Francis, 1995.

- Kassinove, H. and Sukhodolsky, D. G. Anger disorders: basis science and practice issues.
 In: H. Kassinove (Editor). Anger disorders: definition, diagnosis, and treatment. (pp. 1 – 26). Washington, D.C.: Taylor & Francis, 1995.
- Kay, S.R., Wolkenfeld, F. and Murrill. Profiles of aggression among psychiatric inpatients.II: Covariates and predictors. The Journal of Nervous and Mental Disease. (1988): 176, 547-557.
- Kazdin, A.E. History of behavior Modification: Experimental foundations of contemporary research. Baltimore, M.D.: University Park Press, 1978.
- Kibel, H.D. A conceptual model for short-term inpatient group psychotherapy. American Journal of Group Psychotherapy, (1981): 138, 74-80.
- Kopper, B. A. and Epperson, D. L. The experience and expression of anger: relationships with gender, gender role socialization, depression, and mental health functioning. Journal of Counseling Psychology. 43 (1996): 158-165.
- Lazarus, Richard S. & Folkman, Susan. Stress, appraisal and coping. New York: Springer Publishing Company, Inc., 1984.
- Lazarus, Richard S. Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press, 1991.
- Mcichenbaum, D.H. Cognitive Behavior Modification. In: Kanfer, F.H. and Goldstein, A.D. Helping People Change (pp. 346-38). New York: Pergamon Press, 1986.
- Michael Pica An Experiential Approach to the Inpatient Anger management Group. International Journal of Group Psychotherapy. (2003): 177-200.
- Monohand, J Studmasn. TheMac Arthur violence risk assessment study. [Online]. Available from: [http:// www.macarthur.virginia.edu/risk.html](http://www.macarthur.virginia.edu/risk.html). [2001].
- Moreno,J.L.: Who shall survive? New York: Beacon House, Inc., 1953.
- Novaco, R.W. Anger control: the development and evaluation of an experimental treatment. Lexington, Mass: D.C. Health and Company. 1975.
- Novaco, R.W. The functions and Regulation of the Arousal of Anger. American Journal Psychiatry. 10 (1976):133.
- Novaco, R.W. A stress inoculation approach to anger management in the training of law enforcement officers. American Journal of Community Psychology. 5 (1977): 327-346.
- Novaco, R.W. Anger and coping with stress. In: J. Foreyt & D.Rathjen (Editor). Cognitive Behavior therapy: Therapy, research and practice. New York: Plenum, 1978.
- Novaco, R.W. The Cognitive regulation of anger and stress. In P.C. Kendall and S.D.

- Hollon (Editor). Cognitive-behavioral intervention: Theory research and procedures.
New York: Academic Press, 1979.
- Novaco, R.W. Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered. In: J. Monahan & H.J. Steadman (Editors). Violence and Mental Disorder. (pp. 21-59). Chicago: Aldine, 1994.
- O'Neill, H. Anger: the assessment and treatment of problematic anger, Part I. British Journal of Occupational Therapy. 58 (1995): 427-431
- Paivio, S.C. Experiential conceptualization and treatment of anger. Journal of Clinical Psychology, (1999): 311-324.
- Rawlins,R. and Thomas,S. Anger. In: Beck, C. (Editor). Mental Health Psychiatric Nursing. 2nd ed. Missouri: Mosby, 1988.
- Reeder. D. Cognitive therapy of anger management: theoretical and practical considerations. Archives of Psychiatric Nursing. 5 (1991):147-150.
- Rose, J.W., West, C.C., & Clifford, D. Group intervention for anger in people with intellectual disabilities. Research in Developmental Disabilities. 21 (2000). 171-181.
- Sharkin, B. S. The measurement and treatment of client anger in counseling. Journal of Counseling and Development. 66 (1988): 361-365.
- Spielberger, C. and London, P. Rage boomerangs: a key to preventing coronaries is emerging: learn to handle anger and avoid seven deadly responses. Journal of American Health 1(1982): 52-56.
- Spielberger, C., Johnson, E.M., Russel, S., Russel, S., Crane, R.S., Jacobs, G.A., & worden, T.J. The experience and expression of anger: construction and validation of anger expression scale. In: M.A. Chesney & R.H. Rosenman (Editor). Anger and Hostility in Cardiovascular and Behavioral Disorder (pp. 5-30). Washington, D.C.:Hemisphere, 1985.
- Spielberger, C.D. and London, P. Blood pressure and injustice. Psychology Today. (1990): 48-51.
- Spieiberger, C.D. and Syde:man, S.J. State-trait anxiety inventory and state trait anger expression inventory. In M.E. Maruish (Editor). The use of psychological tests for treatment pianning and outcome assessment (pp. 292-321). Hillsdale, NJ: LEA., 1994.
- Spieiberger, C.D., Reheiser, E.C., and Syde:man, S. J. Measuring the experience, expression, and control of anger. In H. Kassinove (Editor). Anger disorder: definition, diagnosis, and treatment. (pp. 49-67). Washington, DC: Taylor & Francis, 1995.

- Spielberger, C. D. Manual For The State – Trait Anger Expression Inventory (STAXI).
Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, 1996.
- Sullivan, H.S. The interpersonal theory of psychiatry. New York: W.W. Norton & Co., Inc.,
1996.
- Swanson, J.W., Holzer, C.E., Ganju, V.K. and Jono, R.T. Violence and psychiatric disorder in
the community: Evidence from the Epidemiological Catchment Area Surveys. Hospital
and Community Psychiatry. 41 (1990): 761-770.
- Tarvis, C. Anger: The misunderstood emotion (Rev.ed.). New York: Touchstone, 1989.
- Taylor JL, Novaco R.W., Gillmer B, Thome I. Cognitive-behavioral treatment of anger intensity
among offenders with intellectual disabilities. Journal of Applied Research in Intellectual
Disabilities 15 (2) 2002: 151-165 .
- Wayne Froggatt. The Rational Management of Anger. [Online]. Available from:
<http://www.rational.org.nz> [2004 June 10].
- Wessely, S.C., Castle, D., Douglas, A.J. and Taylor, P.J. The criminal careers of incident cases
of schizophrenia. Psychological Medicine. 24 (1994): 483-502.
- Workshops, Inc. Life Skill for vocational Success. [Online]. Available from:
www.workshopsinc.com. [2001. August 15].
- Yalom, I.D. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. 4th ed. New York: Harper, 1995.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน
นายแพทย์วันชัย กิจอรุณชัย	รองผู้อำนวยการฝ่ายการแพทย์ โรงพยาบาลศรีธัญญา
นางศศิธร ภะระตะศิลป์	หัวหน้ากลุ่มงานจิตวิทยา โรงพยาบาลศรีธัญญา
นางสาวปรารถนา มั่งมุล	หัวหน้าหน่วยคุณภาพชาย 1 โรงพยาบาลศรีธัญญา

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เอกสารการพิทักษ์สิทธิผู้เข้าร่วมการศึกษา

ตัวอย่างโปรแกรมการสอน เทคนิคการควบคุมความโกรธ

กิจกรรมขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความคิด (Cognitive preparation)

กิจกรรมครั้งที่ 1 การแยกแยะความรู้สึก

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยจิตเภท

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยทราบจุดมุ่งหมายและเกณฑ์การปฏิบัติของสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถแยกอารมณ์หรือความรู้สึกได้อย่างน้อย 3 อย่าง
3. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถแยกความแตกต่างระหว่างอารมณ์ไม่ดี และพฤติกรรมที่ไม่

เหมาะสม

สาระสำคัญ

อารมณ์ความรู้สึก และพฤติกรรม ความโกรธหรือความเครียดสามารถเกิดขึ้นได้ แต่พฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องจากความรู้สึกเหล่านั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

กิจกรรม

1. แนะนำตัว อธิบายจุดมุ่งหมาย และขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมการฝึกควบคุมความโกรธ และความสำคัญของการฝึก

2. ถามผู้ป่วย 2-3 คนเท่าที่ผ่านมาเคยมีอารมณ์ หรือความรู้สึกอย่างไรบ้าง

3. ให้ผู้ป่วยดูชาร์ต รูปหน้าคนที่แสดงอารมณ์หรือ ความรู้สึกต่างๆ และให้ผู้ป่วยบอกว่า เป็นอารมณ์หรือความรู้สึกอย่างไร

4. ให้ผู้ป่วยจับคู่สังเกตสีหน้าของเพื่อนและบอกว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร

5. ซักถามผู้ป่วยถึงความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ เช่น เมื่อถูกลอตเตอรี่ ได้ยินเพื่อนนิทานว่าร้าย ได้ยินข่าวร้าย ทำงานสำเร็จ ได้รับคำชม

6. ให้ผู้ป่วยบอกถึงสถานการณ์ที่ทำให้มีความรู้สึกมีความสุข เศร้า โกรธ กลัว และตื่นเต้น

7. ให้อธิบายว่าปฏิบัติตัวอย่างไรเมื่ออยู่ใน สถานการณ์ดังกล่าว

8. พูดคุยถึงความรู้สึกที่ไม่ดีนั้นแตกต่างจากการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดีโดยให้ผู้ป่วย

ยกตัวอย่างจากประสบการณ์

3.สรุปให้ผู้ป่วยฟังตามใบความรู้

สื่อและอุปกรณ์

1. ชาร์ต รูปหน้าคนที่แสดงความรู้สึกต่างๆ

2. กระดานไวท์บอร์ด ปากกาเขียนกระดาน

3. ใบความรู้

การประเมินผล

-จากการตอบคำถาม

-ผู้ป่วยสามารถบอกถึงอารมณ์ของตนเอง และอารมณ์ที่เกิดขึ้นในเหตุการณ์ต่างๆ ได้ถูกต้อง เช่น เขาหัวเราะ เขาต้องมีความสุข “ขายนันทาย ลั่นเสียงใจ” “เธอเพิ่งตงงาน เธออาจจะโกรธก็ได้”

ระยะเวลา 60 นาที

ใบความรู้

คนเรารู้สึกได้มากมายหลายอย่าง ความโกรธเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งของมนุษย์ที่เกิดขึ้นได้ ความรู้สึกโกรธกับพฤติกรรมการแสดงความโกรธ นั้นมีความแตกต่างกันที่ ความรู้สึกหรืออารมณ์หงุดหงิด โมโห ความรู้สึกจากเศร้า หรือโกรธจากสิ่งที่ได้รับรู้ นั้นเรารู้สึกได้ ไม่ใช่สิ่งที่เลวร้าย เพราะมันเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ตามธรรมชาติ แต่ การแสดงความโกรธ โดยไม่เหมาะสม ได้แก่ การ ทูบตี ตะโกนใส่คนอื่นนั้นเป็นสิ่งที่เลวร้ายไม่ควรทำ

.....

กิจกรรมครั้งที่ 6 การฝึกบทบาทสมมติ

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยจิตเภท

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใช้ขั้นตอนในการควบคุมตนเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยใช้การฝึกบทบาทสมมติ

สาระสำคัญ

การแสดงบทบาทสมมติเป็นตัวอย่าง และเป็นการฝึกการใช้ทักษะการจัดการกับปัญหาอย่างเหมาะสม

กิจกรรม

1. ทบทวนถึงเทคนิคในการควบคุมความโกรธที่ได้เรียนในครั้งที่แล้ว โดยซักถามจากผู้ป่วย 2-3 คน
2. สอนผู้ป่วยตามใบความรู้
3. ผู้นำกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ ตามใบงานสถานการณ์ที่ 1 โดยผู้นำกลุ่มแสดงเป็นคนที่พยายามระงับความโกรธเป็นตัวอย่างให้ผู้ป่วยดูก่อน อ่านขั้นตอนการควบคุมความโกรธ ของ Novaco
4. ให้ผู้ป่วยแสดงตามบทบาทสมมติ ตามใบงานสถานการณ์ที่ 2 ให้ผู้ป่วยฝึกทักษะในการจัดการควบคุมความโกรธ ผู้ป่วยหาใจลึกๆเมื่อผู้นำกลุ่มบอกว่า “ประเมินตนเอง”
5. ให้ผู้ป่วยแสดงตามบทบาทสมมติตามใบงานสถานการณ์ที่ 3
6. ให้ผู้ป่วยแสดงตามบทบาทสมมติตามใบงานสถานการณ์ที่ 4
7. ให้ผู้ป่วยผลัดเปลี่ยนกันแสดงบทบาทสมมติ ประเมิน และให้ข้อมูลย้อนกลับ

สื่อและอุปกรณ์

1. บทบาทสมมติในการควบคุมความโกรธ
2. เอกสารบอกขั้นตอนในการควบคุมความโกรธ ของ Novaco
3. กระดาน ไวท์บอร์ด ปากกาเขียนกระดาน

การประเมินผล

- จากการสังเกตผู้ป่วยสามารถควบคุมสถานการณ์ได้เหมาะสมต่อสิ่งที่ทำให้เกิดปัญหา
- การ -ผู้ป่วยสามารถนำทักษะที่สอนไปใช้ในระหว่างการฝึก

ระยะเวลา 60-90 นาที

สถานการณ์บทบาทสมมุติที่ 1

กิจกรรมครั้งที่ 6 การฝึกบทบาทสมมุติ โดยการฝึกการคิด

สถานการณ์ ที่ทำให้รู้สึกหงุดหงิด เมื่อถูกญาติผู้ใหญ่สั่งงานที่สับสนหรือเป็นไปไม่ได้ ควรเก็บความรู้สึกไว้ภายในและคิดว่าสามารถแก้ไขได้ แต่ต้องเจ็บสงบไว้ขณะที่กำลังถูกบ่น

เหตุการณ์

ณ.ที่บ้านของลุง น้อยมาจากต่างจังหวัดและมาพักอยู่ที่บ้านของลุง ป้าสะใภ้ซึ่งไม่ค่อยพอใจที่น้อยมาพัก และก่อนข้างจู้จี้บ่นกำลังบอกให้น้อยช่วยทำงานบ้าน ให้ผู้ช่วยผู้นำกลุ่มแสดงเป็นป้าสะใภ้ ผู้นำกลุ่มแสดงเป็นน้อย ป้าสะใภ้กำลังบอกให้น้อยไปถูบ้าน ขณะน้อยกำลังดูพื้นบ้าน ป้าสะใภ้กลับเข้ามาอีก และบอกให้น้อยไปทำงานอื่นอีก เช่น ล้างจานโดยมีน้ำเสียนที่แสดงความรำคาญน้อยอย่างมาก

บทสนทนา

น้อย : สวัสดีค่ะคุณป้า

ป้าสะใภ้: น้อยไปถูบ้านให้หน่อย

น้อย : ได้ค่ะคุณป้า

2-3 นาทีหลังจากนั้น ขณะที่น้อยกำลังถูบ้านอยู่ ป้าสะใภ้เดินเข้ามา

ป้าสะใภ้: น้อยทำอะไรอยู่ทำไมไม่ล้างจาน

น้อย : หนูคิดว่าคุณป้าให้หนูถูบ้าน

ป้าสะใภ้: ฉันไม่สนใจหรอกว่าเธอจะคิดอย่างไร ไปล้างจานเดี๋ยวนี้

น้อยอ่านขั้นตอนการควบคุมความโกรธออกมาดังๆ (บอกกับตัวเอง)

เอกสารประกอบขั้นตอนการควบคุมความโกรธ

ขั้นที่ 1 การเตรียมต่อการกระตุ้น

เราต้องเตรียมตัวเราให้ทนต่อความโกรธถึงแม้ว่าสิ่งที่เขาทำจะเป็นสิ่งที่น่าเกลียดมาก แต่เราทนได้ และรู้ว่าจะควบคุมอารมณ์อย่างไร ถ้ายังไม่รู้สึกดี ก็หายใจลึกๆ เข้าไว้

ขั้นที่ 2 คาดการณ์ถึงผลดีผลเสีย

เมื่อยังโกรธอยู่ เราต้องสงบ และใจเย็น นี่ไม่ใช่เรื่องใหญ่ที่จะควบคุมสถานการณ์ถ้าเรายังควบคุมตัวเองได้ การตะโกนและกรีดร้องไม่ได้แก้ไขสิ่งต่างๆ ได้ คนคนนี้แสดงสิ่งที่แย่มาก เราจะไม่ให้เขาทำให้เรารู้สึกโกรธ เราจะทำให้สถานการณ์ดีขึ้นถ้าเรายังสงบได้

ขั้นที่ 3 จัดการกับสิ่งที่มากระตุ้น

ตัวเราเริ่มมีอาการโกรธ หัวใจเต้นกระหน่ำ หายใจเร็ว หัวเหมือนถูกทุบ และอาจจะเปิดอารมณ์ออกมา เราจะหยุดคิดถึงมัน นับ 1-10 หายใจเข้าลึกๆ ถึงแม้จะมีเหตุผลที่จะทำให้ โกรธแต่

ต้องควบคุมตัวเองให้ได้ ถึงแม้ว่าความรู้สึกนั้นเคียดพลุ่ง เขาอาจจะเห็นว่าเรากำลังโกรธแต่เสียง และคำพูดของเราจะยังสงบ ตอนนี้เราหยุดหงุดหงิดเกินไปที่จะโต้เถียงกับเขา เดินหนีออกไปก่อน แล้ว ค่อยพูดกับเขาทีหลัง

ขั้นที่ 4 ประเมินและชื่นชมกับตนเอง

เมื่อสถานการณ์ผ่านไปแล้ว ให้คิดว่า มันไม่เลวนักเสียทีเดียว เราารู้สึกถูกรบกวนเล็กน้อย แต่ยังสามารถควบคุมตัวเองได้ เราได้ใช้การหายใจเข้าลึกๆ ช่วยทำให้อารมณ์สงบได้ เราทำได้ดี เห็นได้ว่าการรักษาความเยือกเย็นเอาไว้ทำให้สถานการณ์ดีขึ้น หลังจากอ่านขั้นตอนนี้แล้วให้บอกกับตัวเองตามตัวอย่างดังต่อไปนี้

การควบคุมตัวเอง/ตัวอย่างคำพูด (พูดออกมาให้ผู้ช่วยได้ยิน)

“ตกลง ง่ายมาก”

“สงบเอาไว้”

“ผ่อนคลาย”

“เธอเปลี่ยนใจซะแล้ว”

“เธอลืมงานที่เธอสั่งให้ทำตอนแรกซะแล้ว”

“บอกเธอ และถามว่าเธอต้องการให้ทำอะไร”

“อย่าไปสนใจสิ่งที่ ทำให้เธอดูแย่ เธอต้องดีใจแน่ๆเลย ถ้าเราสามารถทำงานทั้งสองอย่าง”

.....

.....

กิจกรรมครั้งที่ 8 การประยุกต์ใช้ (Application practice)

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ป่วยจิตเภท

วัตถุประสงค์

ผู้ป่วยสามารถแสดงบทบาทจากสถานการณ์ที่ผู้ป่วยยกขึ้นมาและสามารถแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การได้ฝึกโดยการให้ผู้ป่วยหยิบยกตัวอย่างจากสถานการณ์ในชีวิตจริงมาใช้โดยการได้รับการดูแลจากผู้นำกลุ่มจะสามารถทำให้ผู้ป่วยสามารถทักษะจากสถานการณ์ที่ฝึกในกลุ่มไปใช้ในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้

กิจกรรม

1. ให้ผู้ป่วยคิดถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธในชีวิตประจำวันและการประยุกต์ใช้
2. ให้ผู้ป่วยใช้เทคนิคการควบคุมความโกรธ ตาม ที่ได้เรียนรู้
3. จับคู่แสดงบทบาทในการจัดการกับสถานการณ์นั้น
4. ให้ข้อมูลย้อนกลับ
5. อภิปราย และประเมินผล

สื่อและอุปกรณ์ -

การประเมินผล

จากการสังเกตผู้ป่วยสามารถประยุกต์การควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสม

ระยะเวลา 60-90 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการทดลอง

แบบวัดตนเอง วันที่เดือน.....พ.ศ.....

เพศ ชาย หญิง อายุ.....ปี

การศึกษา.....

สถานภาพการสมรส โสด คู่ มีภรรยา

การแสดงออกโดยทั่วไปเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโห

คำแนะนำ : ทุกคนจะมีความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจได้เป็นครั้งคราว และจะแสดงออกมาแตกต่างกัน ประโยคข้างล่างนี้เป็นประโยคที่ใช้บรรยายปฏิกิริยาของบุคคลเมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อความและทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับความมากน้อยเพื่อบอกให้ทราบว่า โดยปกติแล้วท่านมีปฏิกิริยาหรือแสดงออกในรูปแบบที่ประโยคด้านล่างนี้บรรยายไว้บ่อยเพียงใด เมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อ

เมื่อฉันรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก....

	เกือบจะ ไม่มีเลย	มีบ้าง	บ่อยครั้ง	เกือบ เสมอๆ หรือ เป็น ประจำ
เมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก....				
1. ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้				
2. ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมา				
3. ฉันมีอารมณ์ดกดันต่อคนอื่น				
4. ฉันทำหน้าที่ไม่พอใจหรือไม่พูดไม่จา				
5. ฉันไม่ติดต่อหรือพบปะกับผู้คน				
6. ฉันพูดจากระทบกระทั่งแค้นใส่ผู้อื่น				
7. ฉันทำใจให้สงบเยือกเย็น				
8. ฉันแสดงอาการปึงปึงเช่น กระแทกประตู				
9. ฉันเดือดดาลในใจแต่ไม่แสดงออกมา				
10. ฉันควบคุมการกระทำของฉัน				
.....				
24.....				

เครื่องมือกำกับการทดลอง

แบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ

คำชี้แจง: แบบทดสอบความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธนี้มีทั้งหมด 20 ข้อ ขอให้ท่านพิจารณาทีละข้อ และใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าข้อความดังกล่าวถูกต้อง หรือข้อความดังกล่าวผิด ระยะเวลาในการทำ 20 นาที

ข้อคำถาม	ถูก	ผิด	สำหรับผู้ศึกษา
1. ความโกรธเป็นสิ่งที่เลวร้ายทุกคนไม่ควรมีความโกรธ			
2. เมื่อเรารู้สึกโกรธเราต้องเก็บเอาไว้หรือลึ้มมันเสีย			
3. ความโกรธทำให้เกิดความก้าวร้าวรุนแรงได้			
4. การเก็บกดความโกรธเอาไว้ทำให้เกิดโรคทางกายได้			
5. การหายใจเข้าลึกๆเป็นวิธีการช่วยควบคุมความโกรธอีกวิธีหนึ่ง			
6. คนที่มีปัญหาในการควบคุมความโกรธแล้วไม่สามารถแก้ไขได้			
7. เมื่อใครก็ตามทำให้เราโกรธเราต้องด่าว่า หรือทำให้เขาได้รับความเจ็บปวด			
8. สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความโกรธคือการผิดหวังจากการคาดหวังให้ผู้อื่นทำในสิ่งที่เราต้องการ			
9. การเก็บความโกรธไว้ภายในจิตใจ อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เราหลงลืม หรือเกิดความเบื่อหน่ายได้			
10. การควบคุมความโกรธ ทำให้เรา ยังมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นได้			
11. บางครั้งความโกรธอาจทำให้เรารู้สึกหน้าร้อนวูบวาบ หรือ เหงื่อออก แขนขาเย็นเฉียบได้			
.....			
.....			
20.....			

ใบยินยอมของประชากรเป้าหมายหรือผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษาอิสระ

(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการ การศึกษาผลการใช้โปรแกรมการควบคุมความโกรธต่อการแสดงความโกรธของ
ผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลศรีธัญญา

เลขที่ประชากรเป้าหมายหรือผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษาอิสระ

ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้ศึกษาโครงการอิสระโครงการอิสระชื่อนางสิรินภา จาติเสถียร สถานที่ติดต่อสะดวกที่สุดระหว่างทำโครงการศึกษาอิสระ โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี หมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อ 02-5250981 ต่อ 2135 หรือ 06-0205572ซึ่งได้ลงนามด้านท้ายของหนังสือนี้ เกี่ยวกับรายละเอียดของโครงการการศึกษาอิสระในเรื่องของ วัตถุประสงค์ วิธีการศึกษาโครงการศึกษาอิสระ กิจกรรมที่ต้องเข้าร่วมในโครงการศึกษาอิสระ ระยะเวลาในการดำเนินการโครงการศึกษาอิสระ ตลอดจนประโยชน์ของโครงการศึกษาอิสระที่คาดว่าจะได้รับ ข้าพเจ้าได้ ชักถาม และมีความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้เป็นอย่างดี

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมในโครงการศึกษาอิสระครั้งนี้โดยสมัครใจและมีสิทธิที่จะถอนตัวจากการเข้าร่วมการศึกษาเมื่อใดก็ได้ โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผลและทราบว่า การถอนตัวจากการศึกษาครั้งนี้จะไม่ส่งผลใดๆ ต่อการรักษาพยาบาลที่จะได้รับในหน่วยงานแห่งนี้

ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้ศึกษาโครงการอิสระโครงการศึกษาอิสระ หากข้าพเจ้าได้รับความผิดปกติใดๆ เกิดขึ้นเนื่องจากการศึกษาโครงการศึกษาอิสระครั้งนี้ ข้าพเจ้าจะได้รับความคุ้มครองตามกฎหมาย และจะแจ้งผู้ศึกษาโครงการอิสระทันที

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว จนมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยการบันทึกลายมือชื่อไว้เป็นลายลักษณ์อักษร

.....

วันที่ / เดือน / ปี

.....

ผู้ร่วมโครงการศึกษาอิสระ

.....

วันที่ / เดือน / ปี

.....

(นางสิรินภา จาติเสถียร)

ผู้ศึกษาโครงการอิสระ

.....

วันที่ / เดือน / ปี

.....

(.....)

พยาน

ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

1. การคำนวณหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ

ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ดังนี้

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_1^2} \right]$$

เมื่อ α	คือ	ค่าความคงที่ภายใน
n	คือ	จำนวนข้อคำถามในแบบสอบถาม
$\sum s_i^2$	คือ	ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ
s_1^2	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

2. การคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังนี้

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

เมื่อ \bar{x}	คือ	ค่าเฉลี่ย
$\sum x$	คือ	ผลรวมทั้งหมดของข้อมูล
N	คือ	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

3. การคำนวณส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใช้สูตรดังนี้

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

เมื่อ S.D.	คือ	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
x	คือ	ค่าคะแนนแต่ละจำนวน
\bar{x}	คือ	ค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อมูลชุดนั้น
n	คือ	จำนวนของข้อมูลชุดนั้น

4. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิตหรือคะแนนเฉลี่ยที่มีความสัมพันธ์กัน (correlated mean) ของคะแนนที่ถูกวัดก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิติทดสอบที (t – test for dependent groups)

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

$$d f = N - 1$$

เมื่อ

$\sum D$ คือ ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

$\sum D^2$ คือ ผลรวมกำลังสองความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่

N คือ จำนวนคู่

ภาคผนวก ง

- ตารางการทำกลุ่มเพิ่ม
- ตัวอย่างจากการฝึกการประยุกต์ใช้ทักษะ

ในช่วงกลางของขั้นดำเนินการทดลองมีผู้ป่วยที่กลับบ้าน ไม่สามารถอยู่ร่วมจนครบกิจกรรมตามโปรแกรมได้จำนวน 6 คนจึง ต้องนำผู้ป่วยที่ผ่านตามเกณฑ์การคัดเลือก จำนวน 6 คน มาเข้าร่วมกลุ่มทดลองอีกหนึ่งกลุ่ม (กลุ่มที่ 3) เพื่อให้ได้ผู้ป่วยกลุ่มตัวอย่างครบตามที่กำหนดไว้ 20 คน โดยให้ผู้ป่วยตอบแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธ ตามขั้นตอนปกติ โดยเริ่มการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธของกลุ่มนี้เมื่อวันที่ 18 มีนาคม 2548 และยุติโปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธวันที่ 1 เมษายน 2548

สรุประยะเวลาโปรแกรมการสอนเทคนิคควบคุมความโกรธในกลุ่มที่ 3

ลำดับที่	หลักการ	วัน/เดือน/ปี	เวลา	ระยะเวลา (ชั่วโมง)
1	ขั้นเตรียมความคิด	18 มี.ค. 48 20 มี.ค. 48 22 มี.ค. 48 24 มี.ค. 48	17.00 – 18.00 น. 17.00 – 18.00 น. 17.00 – 18.00 น. 17.00 – 18.00 น.	1.00 1.00 1.00 1.00
2	ขั้นฝึกทักษะใหม่	26 มี.ค. 48 28 มี.ค. 48 30 มี.ค. 48	13.30 - 15.00 น. 13.30 - 15.00 น. 13.30 - 15.00 น.	1.30 1.30 1.30
3	ขั้นนำไปใช้ในสถานการณ์อื่น	1 เม.ย 48	13.30 – 15.00 น.	1.30
รวมระยะเวลาในการทำกลุ่มทั้งหมดของ กลุ่ม ประมาณ				10.00

ผู้ศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการแสดงความโกรธ และแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ เพื่อเป็นคะแนนทดสอบภายหลังการทดสอบ (Post – test) ในวันที่ 1 เมษายน 2548

ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการแสดงความโกรธ และแบบวัดความรู้ เรื่องการควบคุมความโกรธ อีกครั้งหลังจากสิ้นสุดการทดลองเป็นระยะเวลา 2 อาทิตย์ เพื่อเป็นคะแนนทดสอบในขั้นติดตามผล (Follow up– test) ในวันที่ 15 เมษายน 2548

ตัวอย่างจากการฝึกการประยุกต์ใช้ทักษะ

ในกิจกรรมสุดท้าย (กิจกรรมที่ 8) ซึ่งเป็นการให้ผู้ช่วยยกสถานการณ์ที่เคยเกิดขึ้นและทำให้รู้สึกโกรธ แล้วให้ผู้ช่วยนำมาแสดงบทบาทสมมติ โดยใช้ทักษะที่ได้เรียนรู้มาประยุกต์ใช้เป็นวิธีการควบคุมความโกรธของตนเอง

A แสดงบทบาทของตนเอง เรื่องก่อนมาโรงพยาบาลถูกแม่บ่นว่าที่ A ถอดถุงเท้าทิ้งไว้เกะกะ แล้วแม่ต้องมาเก็บให้ A รู้สึกโกรธมากจนบีบคอแม่

A เลือกใช้วิธีการควบคุมความโกรธโดยการหายใจลึกๆจนอารมณ์โกรธลดลง จึงพูดกับแม่ให้เข้าใจว่า “A เพิ่งกลับจากทำงานรู้สึกเหนื่อยมาก เลยถอดถุงเท้าทิ้งไว้ A ตั้งใจจะมาเก็บให้เรียบร้อยเมื่อนั่งพักหายใจเหนื่อยแล้ว”

B แสดงบทบาทของตนเอง เรื่อง พี่ชายชอบเข้ามารื้อของในห้องของ B แล้วนำของใช้ของ B ไปใช้ เมื่อทวง ก็ไม่ยอมคืนให้ จนรู้สึกโกรธมากได้คำว่าเป็นและชกต่อยพี่ชาย

B แสดงบทบาทในการควบคุมความโกรธ โดยเดินออกไปก่อน แล้วหายใจเข้าลึกๆ เล่าเหตุการณ์ให้แม่ฟัง แล้วคิดว่าพี่ชายคนนี้เป็นคนใจดีกว่าเรามาก เรียนหนังสือก็น้อยกว่าเรา เงินไม่ค่อยมีใช้ ถ้าเขาอยากได้ของก็ให้เขาไป B บอกว่าคิดได้แบบนี้ก็รู้สึกจะสบายใจขึ้น

C แสดงบทบาทของตนเอง เรื่องที่พี่ชาย มานั่งว่า ห้ามปราม ไม่ให้ขับรถ ไม่ให้ดื่มสุรา ไม่ให้ใช้เงินเปลือง C มีความรู้สึกที่พี่ชายมาคอยขงการชีวิตตลอดเวลา จน C โกรธและด่าว่าพี่ชาย

C แสดงบทบาทในการควบคุมความโกรธเมื่อถูกพี่ชายบ่นว่า จนรู้สึกโกรธมาก C ใช้วิธีการนับในใจ เมื่อยังรู้สึกโกรธอยู่ C จึงเดินหนีไปก่อน หายใจลึกๆ จนอารมณ์เริ่มสงบ แล้วจึงมาพูดกับพี่ชายว่า “ผมรู้สึกไม่สบายใจเลขที่พี่ ต้องมาคอยดูแลและบอกให้ ผมทำโน่นทำนี่ตลอดเวลา ผมคิดว่า ผมโตแล้ว สามารถตัดสินใจด้วยตัวเอง และดูแลตัวเองได้ ขอให้พี่เลิกกังวลกับผมได้แล้ว”

D เล่าให้ฟังว่า ตนเองอาศัยอยู่กับน้องชาย และน้องสะใภ้ซึ่งหาเรื่องบ่นว่า D บ่อยๆ โดยปกติ D จะช่วยน้องสะใภ้ขายของ วันหนึ่ง D ไปทำธุระนอกบ้าน เมื่อกลับมาจึงถูกน้องสะใภ้บ่นว่าเรื่องไม่อยู่ช่วยขายของ จน D รู้สึกโกรธมากและด่าว่ากัน จึงแสดงบทบาทของตนเองเรื่อง ทะเลาะกับน้องสะใภ้ และวิธีการควบคุมความโกรธถ้าเกิดเหตุการณ์ขึ้นอีก

D แสดงบทบาทการควบคุมความโกรธ โดยการนับในใจ เดินหนีออกไปก่อน หายใจเข้าลึกๆ แล้วคิดถึงข้อดีของน้องสะใภ้ ที่ให้เงินใช้จ่าย และให้ที่อยู่อาศัย เมื่ออารมณ์โกรธลดลง จึงไปพูดกับน้องสะใภ้ว่า “อานี ฉันรู้สึกโกรธนะที่ อานีมาบอกว่าฉันไม่ช่วยขายของ อานีก็เห็นว่าฉันก็ช่วยขายของอยู่ทุกวัน แต่วันนี้ฉันไปหาเอาเจ็ของฉันที่บางเขน คราวต่อไปฉันอยากให้อานี พูดกับฉันดีๆ ตามฉันก่อน จะได้ไหม”

ประวัติผู้เขียนโครงการศึกษาอิสระ

นางสิรินภา จาติเสถียร เกิดเมื่อวันที่ 30 กันยายน 2508 ที่จังหวัดสมุทรสงคราม สำเร็จการศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ จากวิทยาลัยพยาบาลนครราชสีมา ปีการศึกษา 2531 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2546 ปัจจุบันรับราชการพยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาล ศรีธัญญา