

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาอิสระ เพื่อศึกษาการใช้โปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าวต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วยจิตเภท รูปแบบการศึกษาเป็นการศึกษาแบบกลุ่มเดี่ยว วัตถุประสงค์ 2 ครั้ง ก่อนและหลังการศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วยจิตเภทก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่าเป็นโรคจิตเภทซึ่งมีประวัติพฤติกรรมก้าวร้าวและถูกรับไว้รักษาแบบผู้ป่วยใน โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจงจำนวน 20 คน ตามเกณฑ์คุณสมบัติ ดังนี้

1. เป็นผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าป่วยเป็นโรคจิตเภท ตามเกณฑ์การวินิจฉัยโรคทางจิตเวช (ICD -10) มีประวัติพฤติกรรมก้าวร้าว อายุ 15-59 ปี และแพทย์รับไว้รักษาในแผนกผู้ป่วยในชายของโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์
2. ผ่านการประเมินด้วยแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวที่ดัดแปลงมาจากเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ของกชพงศ์ สารการ (2542) ซึ่งพัฒนาตามแนวคิดของ Yodofsky et al. (1986) พบว่ามีคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวในระดับปานกลาง โดยมีคะแนน ระหว่าง 8-14 คะแนน
3. ไม่เป็นผู้ป่วยที่มีภาวะปัญญาอ่อน หรือเป็นผู้ป่วยที่ป่วยด้วยโรคลมชักเรื้อรัง
4. ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษาครั้งนี้
5. สามารถสื่อสารได้เข้าใจ อ่านและเขียนภาษาไทยได้

ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ผู้ศึกษาทำการคัดเลือกผู้ป่วยจากแฟ้มประวัติผู้ป่วยและการสอบถามอาการจากพยาบาลเวรตึกชัชพฤกษ์ โดยคัดเลือกผู้ป่วยที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. ผู้ศึกษาพบผู้ป่วยที่ตึกชัชพฤกษ์ เพื่อแนะนำตนเอง ชี้แจงวัตถุประสงค์ของ

การศึกษาและคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างในการศึกษา จำนวน 20 คน โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

3. ผู้ศึกษาขอความร่วมมือจากผู้ป่วยจิตเภท ซึ่งมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ในการเข้าร่วมเป็นผู้ร่วมศึกษา และอธิบายเรื่องการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่างในศึกษา จากนั้นขอความร่วมมือเข้าร่วมการศึกษาด้วยความสมัครใจ และให้ผู้ป่วยลงนามยินดีเข้าร่วมในการศึกษารั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา

คือ โปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว ซึ่งผู้ศึกษาได้พัฒนาขึ้น โดยการนำขั้นตอนการควบคุมความโกรธ ตามแนวคิดของ Novaco (1975) มาประยุกต์ร่วมกับกลยุทธ์การป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของ Hamolia (2005) โดยมีขั้นตอนการพัฒนา ดังนี้

1.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด ทฤษฎี หลักการของการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว ตามแนวคิดทฤษฎีการควบคุมความโกรธของ Novaco (1975) ซึ่งมีแนวคิดพื้นฐานว่า ตัวแปรทางปัญญา่อมมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคล ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นเตรียมความคิด 2) ขั้นฝึกซ้อมทักษะ 3) การฝึกใช้ทักษะในสถานการณ์อื่น และแนวคิดการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวตามกลยุทธ์ของ Hamolia (2005) ที่มีแนวคิดพื้นฐานว่า การแสดงออกของพฤติกรรมก้าวร้าวมีความเกี่ยวข้องกับอารมณ์โกรธและเกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมรุนแรง โดยได้นำแนวทางการช่วยเหลือผู้ป่วยที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว 2 ระยะ คือ 1) การป้องกัน ประกอบด้วย การตระหนักรู้ในตนเอง การให้ความรู้แก่ผู้ป่วยในการป้องกันพฤติกรรมก้าวร้าว และการฝึกการแสดงออกที่เหมาะสม 2) การคาดการณ์เพื่อป้องกันการประกอบด้วย การสื่อสาร การปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม การยอมรับพฤติกรรมผู้ป่วย

1.2 สร้างโปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว โดยนำแนวคิดต่างๆ ที่ได้จากการศึกษา ทบทวนผลงานศึกษาที่ผ่านมา และแนวคิดทฤษฎีการควบคุมความโกรธของ Novaco (1975) และการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวของ Hamolia (2005) มากำหนดโครงสร้าง วัตถุประสงค์ของโปรแกรม วิธีการดำเนินการ และการประเมินผล ร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้ครอบคลุมประเด็นการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว โดยมีกิจกรรมตามโปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ใช้เวลาดำเนินการสัปดาห์ละ 2-3 กิจกรรมๆ ละ 60-90 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความคิด การเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นขั้นที่สอนเกี่ยวกับกระบวนการคิด ปฏิกริยาทางกาย และลักษณะทางพฤติกรรม โดยการให้ผู้ป่วยได้รู้จักความหมายของความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว มี 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 การให้ความรู้เรื่องการรู้จักอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการรู้จักอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 1 ผู้ป่วยสามารถ

1. บอกความหมายและสาเหตุการเกิดอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวได้
2. บอกลักษณะอาการของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

สาระสำคัญ

ความโกรธ เป็น สภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่มีการตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ซึ่งอาจเป็นสิ่งเร้าภายในหรือสิ่งเร้าภายนอกก็ได้ ที่มีผลกระทบต่อความรู้สึกไม่พอใจถูกกดดัน ถูกคุกคามให้อยู่ในภาวะอันตราย หรือความรู้สึกที่ถูกรุมเร้าไม่มีทางออก เป็นการแสดงพลังอำนาจเพื่อปกป้องตนเอง และปิดบังซ่อนเร้นความอ่อนแอ

พฤติกรรมก้าวร้าว เป็น พฤติกรรมที่บุคคลปลดปล่อยพลังกำลังหรือ แสดงออกทั้งทางด้านความคิด ความรู้สึก สีหน้าท่าทาง คำพูด หรือการกระทำอย่างรุนแรงเพื่อขจัดหรือลดความกลัว ความโกรธของตนเองไปยังบุคคลอื่นหรือสิ่งของ หรือปลดปล่อยสิ่งที่ไม่ดีต่างๆ ในใจออกมา โดยขาดความยับยั้งชั่งใจ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ พฤติกรรมที่แสดงออกอาจก่อให้เกิดความเดือดร้อนเสียหายจนถึงขั้นทำลายสิ่งของ ทำร้ายตนเองและผู้อื่นได้

กิจกรรมที่ 2 ตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและการรับรู้

สัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกาย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงผลกระทบจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและการรับรู้

สัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 2 ผู้ป่วยสามารถ

1. บอกถึงผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวได้

2. บอกเกี่ยวกับสัญญาณเตือนหรือข้อบ่งชี้ทางกายเมื่อมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้

สาระสำคัญ

ผลกระทบที่เกิดจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว มีอยู่ 3 ด้าน คือ 1) ต่อตนเอง ได้แก่ ผลกระทบทางร่างกาย ซึ่งอาจได้รับบาดเจ็บจากพฤติกรรมก้าวร้าว มีอัตราการเผาผลาญพลังงานในร่างกายเพิ่มสูงมากขึ้น ร่างกายอ่อนเพลีย บุคลิกภาพเปลี่ยนแปลง ผลกระทบทางจิตใจ ทำให้รู้สึกผิด เสียใจ คุณค่าในตนเองลดลง การรับรู้เกี่ยวกับตนเอง การตระหนักในตนเองลดลง ผลกระทบทางสังคม ทำให้ได้รับการยอมรับจากสังคมน้อยลง เป็นต้น 2) ต่อครอบครัว ทำให้ครอบครัวเกิดความเครียดและครอบครัวได้รับการยอมรับจากชุมชนลดลง 3) ต่อชุมชน ทำให้ชุมชนเกิดความเดือดร้อนและรู้สึกไม่ปลอดภัย เป็นต้น

ขั้นที่ 2 การฝึกทักษะการจัดการเมื่อเกิดอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว มี 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 3 ฝึกทักษะการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจ การนับวัตถุประสงค์ทั่วไป

ผู้ป่วยมีทักษะการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจ การนับในใจ และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้อย่างถูกต้อง
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 3 ผู้ป่วยสามารถ

1. อธิบายขั้นตอนในการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจ การนับหายใจ และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้อย่างถูกต้อง
2. สาธิตย้อนกลับวิธีปฏิบัติในการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการหายใจ การนับในใจ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้อย่างถูกต้อง

สาระสำคัญ

การฝึกการหายใจ การนับในใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถือว่าเป็นทักษะในการจัดการกับอารมณ์โกรธที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย ลดการคิดฟุ้งซ่านจิตใจมีสมาธิ ถือเป็นการจัดการกับอารมณ์โกรธที่จำเป็น

กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสมด้วยการขอตัวออกจากสถานการณ์ การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก และการใช้ความคิดจัดการกับความโกรธ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม หลังจากสิ้นสุดกิจกรรม ผู้ป่วยสามารถผู้ป่วยสามารถ

1. อธิบายวิธีการในการจัดการอารมณ์โกรธโดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก และการใช้ความคิดที่จัดการความโกรธได้
2. สาธิตวิธีการในการจัดการอารมณ์โกรธโดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์และการฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกได้

สาระสำคัญ

ในการอยู่ในสถานการณ์ที่กระตุ้นทำให้รู้สึกโกรธ อาจทำให้ไม่สามารถควบคุมความโกรธได้ บางครั้งจึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้นก่อน เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นและป้องกันการแสดงความโกรธออกมา นอกจากนี้การพูดเพื่อแสดงความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่เหมาะสมซึ่งเป็นการสื่อให้ผู้อื่นได้รับรู้ความรู้สึกของตนเอง การมีความคิดที่ใช้จัดการความโกรธก็ยังสามารถช่วยทำให้ป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้อีกวิธีหนึ่ง

ขั้นตอนที่ 3 ชื่อนำไปประยุกต์ใช้สถานการณ์อื่น มี 1 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 5 การนำไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันด้วยการให้ผู้ป่วยระบุถึงสถานการณ์ที่แท้จริงที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธและแสดงบทบาทสมมติในการเผชิญสิ่งที่ทำให้โกรธ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้ป่วยสามารถแสดงบทบาทจากสถานการณ์ที่ผู้ป่วยยกขึ้นมา และสามารถแสดงวิธีการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การใช้บทบาทสมมติ นำสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของปัญหาที่ผ่านมาของแต่ละคนมาเป็นตัวอย่าง โดยการใช้ตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปราย การให้ข้อมูลป้อนกลับ ซึ่งประยุกต์ใช้จากเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับผู้ป่วย จะเป็นการฝึกให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้โดยการสังเกตและฝึกกระทำเช่น เมื่อมีความโกรธควรจะควบคุม

ความโกรธอย่างไร และจะพูดเพื่อแสดงความรู้สึกให้ผู้อื่นรู้ว่าเราโกรธอย่างไร เกิดการเรียนรู้การ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรม

การตรวจสอบความตรงของเนื้อหา (Content Validity) ผู้ศึกษานำโปรแกรมการควบคุม ความโกรธและความก้าวร้าวไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบแก้ไขเนื้อหาและภาษาที่ใช้ ให้เหมาะสมแล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านสุขภาพจิตและจิตเวชจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความ ตรงเนื้อหา ความถูกต้อง ความชัดเจนครอบคลุม ความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ รูปแบบและความ เหมาะสมของกิจกรรม ตลอดจนการจัดลำดับของเนื้อหาและความเหมาะสมของเวลาในแต่ละ กิจกรรม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ก่อนนำไปใช้จริง โดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้งหมด มี ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้

- 1) ระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมควรพิจารณาให้เหมาะสมกับเนื้อหาเนื่องจากบาง กิจกรรมอาจใช้เวลาไม่เท่ากัน ซึ่งหากใช้เวลานานเกินไปอาจทำให้ผู้ป่วยเกิดความเบื่อหน่ายได้
- 2) เนื้อหาในใบความรู้ของกิจกรรมที่ 1 และ 2 มีมากเกินไป ควรปรับแก้ไขให้กระชับ เข้าใจง่าย และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์
- 3) ในการยกสถานการณ์มาใช้ในกิจกรรมที่ 4 ควรเป็นเรื่องใกล้ตัวผู้ป่วย ซึ่งจะทำให้ผู้ป่วย ให้ความสนใจ และสามารถที่จะแสดงความคิดเห็นได้ใกล้เคียงกับความเป็นจริง

ผู้ศึกษาได้ปรับแก้ตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาและนำ เครื่องมือไปทดลองใช้ (Try - out) กับผู้ป่วยจิตเภทที่มีประวัติพฤติกรรมก้าวร้าวที่มีคุณสมบัติ ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง แต่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างเดียวกับผู้ป่วยที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 5 ราย พบว่า ผู้ป่วยให้ความมือในการทำกิจกรรมได้ พบว่า ผู้ป่วยให้ความร่วมมือน้อยในกิจกรรมที่ 1-2 ซึ่งผู้ ศึกษาได้เพิ่มเติมในเรื่องของการสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้ศึกษากับผู้ป่วยและผู้ป่วยด้วยกันเข้ามา ในกิจกรรมดังกล่าว เพื่อให้ผู้ป่วยเกิดความคุ้นเคยและให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรม มากขึ้นก่อนนำไปใช้จริง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ได้แก่ แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว ดัดแปลงมาจากเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาของ กชกร สารการ (2542) ที่พัฒนามาจากเครื่องมือของ Yodofsky et al. (1986) ประกอบด้วย พฤติกรรมรุนแรง 4 ลักษณะ คือ พฤติกรรมรุนแรงทางคำพูด พฤติกรรมรุนแรงต่อร่างกายตนเอง พฤติกรรมรุนแรงต่อผู้อื่น และพฤติกรรมรุนแรงด้านการทำลายสิ่งของ โดยผู้ศึกษาได้เพิ่มเติม

นำนักคะแนนตามระดับความรุนแรงของพฤติกรรมก้าวร้าวในแต่ละข้อและแบ่งระดับพฤติกรรมก้าวร้าวเป็น 3 คือ พฤติกรรมก้าวร้าวระดับน้อย พฤติกรรมก้าวร้าวระดับปานกลาง และพฤติกรรมก้าวร้าวระดับมาก ซึ่งแบบบันทึกพฤติกรรมรุนแรงนี้มีความเหมาะสมสำหรับนำมาใช้ภายในหอผู้ป่วยจิตเวชเนื่องจากมีลักษณะข้อคำถามสะดวกต่อการบันทึก สามารถเข้าใจง่ายโดยไม่ต้องใช้ระยะเวลาาน ทำให้สังเกตได้ชัดเจน บุคลากรภายในหอผู้ป่วยสามารถบันทึกพฤติกรรมรุนแรงที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติงานในแต่ละเวรได้

แบบประเมินพฤติกรรมรุนแรง ของผู้ป่วยจิตเวชประกอบด้วย

1) พฤติกรรมก้าวร้าว ทางคำพูด 4 ข้อ คือ

| พฤติกรรม | นำนักคะแนน |
|--|------------|
| - ส่งเสียงดัง ตะโกนด้วยความโกรธ | 1 |
| - แผลเสียงคำ สบประมาท เช่น “ไอ้โง่” | 2 |
| - คำใช้คำหยาบคาย รุนแรง สกปรก คุกคามผู้อื่นหรือตนเอง... | 3 |
| - พุดข่มขู่ว่าจะทำร้ายผู้อื่นอย่างชัดเจน เช่น ฉันจะฆ่าแกหรือขอให้มัดตนเองไว้ | 4 |

2) ก้าวร้าวต่อวัตถุสิ่งของ จำนวน 4 ข้อ คือ

| พฤติกรรม | นำนักคะแนน |
|--|------------|
| - กระแทกประตูเสียงดัง ฉีกทิ้งเสื้อผ้าทำข้าวของกระจาย | 2 |
| - ขว้างปาข้าวของลงพื้น เตะเฟอร์นิเจอร์ | 3 |
| - ทบสิ่งของแตก ทบหน้าต่าง | 4 |
| - จุดไฟเผาสิ่งของ ขว้างสิ่งของที่อันตราย | 5 |

3) ทำร้ายต่อตนเอง จำนวน 4 ข้อ คือ

| พฤติกรรม | นำนักคะแนน |
|--|------------|
| - จี๊ดข่วนตัวเอง ทบตีตัวเอง | 3 |
| - ตีหัวตนเอง ทบกำปั้นลงบนสิ่งของ ทิ้งตัวลงบนพื้นหรือใส่สิ่งของ | 4 |
| - มีรอยกรีดเล็กน้อย จำเขี้ยว รอยแผลไหม้ระดับน้อย | 5 |
| - ทำร้ายตนเองมีรอยแผลลึกหรือกัดจนเลือดออกหรือบาดเจ็บภายใน กระดูกหัก หมดสติ | 6 |

4) ก้าวร้าวต่อผู้อื่น จำนวน 4 ข้อ คือ

| พฤติกรรม | น้ำหนักคะแนน |
|---|--------------|
| - ทำท่าคุกคาม ต่อยลม กำมือแน่น | 3 |
| - ทบ ชก เตะ ผลักผู้อื่น ค้างผม | 4 |
| - ทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บเล็กน้อยถึงปานกลาง(มีรอยช้ำ ข้อบาดเจ็บ...) | 5 |
| - ทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บรุนแรง (กระดูกหัก มีบาดแผลลึก...) | 6 |

ในการประเมินผู้ป่วยเข้าโปรแกรม ผู้ศึกษาจะเป็นผู้ประเมินผู้ป่วยจิตเภทที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว ภายใน 1 สัปดาห์ ตั้งแต่รับไว้แผนกผู้ป่วยใน โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ โดยคิดคะแนนตามความรุนแรงในแต่ละข้อ ในกรณีผู้ป่วยมีพฤติกรรมก้าวร้าวหลายข้อในแต่ละด้าน จะนำข้อที่มีน้ำหนักคะแนนสูงสุดมาคิดคะแนน และนำคะแนนในแต่ละด้านมารวมกันเป็นคะแนนรวมของพฤติกรรม โดยแบ่งระดับคะแนน เป็น 3 ระดับ คือ

| | | |
|-------|-------|--------------------------------|
| 1-7 | คะแนน | มีพฤติกรรมก้าวร้าวระดับน้อย |
| 8-15 | คะแนน | มีพฤติกรรมก้าวร้าวระดับปานกลาง |
| 15-21 | คะแนน | มีพฤติกรรมก้าวร้าวระดับรุนแรง |

ซึ่งจะคัดเลือกผู้ป่วยที่ระดับมีคะแนนระหว่าง 8-14 คะแนน ในการเข้าโปรแกรมเนื่องจากมีความก้าวร้าวระดับปานกลาง มีความสามารถในการควบคุมตนเองและเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มได้ และประเมินซ้ำหลังจบโปรแกรม 1 สัปดาห์

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล

การหาความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้ศึกษานำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 2 ท่าน และจิตแพทย์ 1 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความถูกต้องชัดเจน ครอบคลุมความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และลำดับของเนื้อหา โดยผู้ทรงคุณวุฒิมีข้อเสนอแนะในส่วนภาษาที่ใช้ว่าควรอ่านแล้วเข้าใจง่าย สามารถสื่อความหมายได้อย่างชัดเจน ซึ่งผู้ศึกษาได้นำมาปรับแก้ก่อนนำไปใช้จริง และนำมาหาความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) โดยนำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว ที่ปรับปรุงเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้กับผู้ป่วยที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง 30 ราย คำนวณหาความเที่ยงของเครื่องมือ โดยใช้สูตรของ คูเดอร์ ริชาร์ดสัน (Kuder Richardson) ได้ค่าความเที่ยง เท่ากับ .86

3. เครื่องมือที่ใช้ในการกำกับการศึกษา

ได้แก่ แบบวัดการแสดงความรู้สึกโกรธของ ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ที่พัฒนามาจากแบบวัดสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความรู้สึกโกรธ (State trait anger expression inventory - STAXI) ของ Spielberger (1996) โดยสิรินภา จาติเสถียร(2547) ได้ตัดในส่วนที่เป็นการวัดความรู้สึกโกรธแบบสภาวะ (state anger) และส่วนที่เป็นความรู้สึกโกรธแบบลักษณะ (trait anger) ออกเนื่องจากการดำเนินการศึกษาไม่ได้มีวัตถุประสงค์ในการวัดประสบการณ์ความรู้สึกโกรธ จึงนำเฉพาะส่วนที่วัดการแสดงความรู้สึกโกรธ ซึ่งมีจำนวน 24 ข้อมาใช้ ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) แบบวัดการแสดงความรู้สึกโกรธนี้ประกอบด้วย

1) ข้อความที่วัดการเก็บความรู้สึกโกรธไว้ภายใน (anger-in) มี 8 ข้อ (ข้อที่ 4, 5, 9, 12, 15, 16, 20, 24) เป็นข้อคำถามที่ใช้วัดความรู้สึกที่บุคคลเกิดความรู้สึกโกรธ แล้วเก็บความรู้สึกโกรธไว้ภายในหรือเก็บกคความรู้สึกโกรธไว้

2) ข้อความที่วัดการแสดงความรู้สึกโกรธออกภายนอก (anger-out) มี 8 ข้อ (ข้อที่ 2, 6, 8, 11, 13, 18, 21, 23) เป็นข้อคำถามที่ใช้วัดความรู้สึกที่บุคคลเกิดความรู้สึกโกรธ แล้วแสดงความรู้สึกโกรธต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งของในสภาพแวดล้อม

3) ข้อคำถามที่วัดการควบคุมความรู้สึกโกรธ (anger control) มี 8 ข้อ (ข้อที่ 1, 3, 7, 10, 14, 17, 19, 22) เป็นข้อคำถามที่ใช้วัดความรู้สึกที่บุคคลเกิดความรู้สึกโกรธ แล้วพยายามที่จะควบคุมการแสดงความรู้สึกโกรธ

4) ความโกรธหรือการแสดงความรู้สึกโกรธ (anger expression) คือ ผลรวมคะแนนจากข้อความที่วัดการแสดงความรู้สึกโกรธออกภายนอก การเก็บความรู้สึกโกรธไว้ภายใน และการควบคุมความรู้สึกโกรธ ซึ่งเป็นดรชนีต่างๆ ไปที่แสดงให้ทราบความรู้สึกที่บุคคลแสดงความรู้สึกโกรธดัชนีการแสดงความรู้สึกโกรธ (x) ได้จากการคำนวณคะแนนจากมาตรวัดการเก็บความรู้สึกโกรธไว้ภายใน (a) รวมกับคะแนนจากมาตรวัดการแสดงความรู้สึกโกรธออกภายนอก (b) ลบด้วยคะแนนจากมาตรวัดการควบคุมความรู้สึกโกรธ (c) บวก 16 เขียนเป็นสมการได้ดังนี้ $x = a + b - c + 16$

(16 เป็นค่าคงที่ที่ใช้เพื่อป้องกันคะแนนการแสดงความรู้สึกโกรธที่เป็นลบ ซึ่งกำหนดโดย Spielberger, 1996 (อ้างในทศไนย วงศ์สุวรรณ , 2542)

วิธีตอบแบบวัด

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง เกี่ยวกับการแสดงความโกรธซึ่งแบ่งเป็น 3 การวัดย่อยคือ การวัดการเก็บความโกรธไว้ภายใน การวัดการแสดงความโกรธออกภายนอกและการวัดการควบคุมความโกรธ จะให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่า โดยทั่วไปแล้ว ผู้ตอบเกิดลักษณะตามข้อคำถามที่กำหนดให้บ่อยครั้งเพียงใด โดยมีคำตอบเป็น 4 ระดับตั้งแต่ 1-4 โดยมีความหมายดังนี้

- 1 หมายถึง เกือบไม่เคยเลย
- 2 หมายถึง มีบางครั้ง
- 3 หมายถึง เกิดบ่อยครั้ง
- 4 หมายถึง เกือบเสมอๆ หรือเป็นประจำ

โดยทั่วไปแล้วเวลาที่ใช้ในการตอบแบบวัดนี้ ให้เสร็จสมบูรณ์สำหรับบุคคลที่อยู่ในช่วงวัยรุ่นและผู้ใหญ่อยู่ในเวลา 10-20 นาที

เกณฑ์กำกับการศึกษา

ผู้ศึกษาใช้เครื่องมือชุดนี้ทำการประเมินผู้ป่วยทันทีหลังเข้าโปรแกรมการควบคุมความโกรธ ครบ 3 ขั้นตอน 5 กิจกรรม เมื่อได้คะแนนรวมแล้วก็นำมาเทียบกับเกณฑ์ปกติ การแปลผลโดยทั่วไปจะพิจารณา คะแนนที่อยู่ในระหว่าง 18-54 คะแนน เป็นคะแนนที่อยู่ในช่วงปกติซึ่งใช้เป็นเกณฑ์กำกับการศึกษาในครั้งนี้ ส่วนคะแนนที่สูงกว่า 54 หรือต่ำกว่า 18 อาจจะมีการแสดงความโกรธที่อยู่ในระดับที่อาจจะก่อให้เกิดความผิดปกติด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านจิตใจและกายภาพ ถ้าคะแนนไม่เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้ศึกษา ผู้ป่วยจิตเภท จะร่วมกันประเมินปัญหาอุปสรรค พร้อมทั้งหาแนวทางในการแก้ไขเพิ่มเติม ซึ่งในกรณีที่เกิดจากการที่ผู้ป่วยมีความไม่เข้าใจในข้อคำถาม ผู้ศึกษาจะมีการอธิบายเพิ่มเติม ให้เข้าใจง่ายขึ้น ในส่วนที่เกี่ยวกับเนื้อหา และกระบวนการของโปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าวหากพบว่าผู้ป่วยยังไม่เข้าใจหรือขาดทักษะในกิจกรรมใด ผู้ศึกษาเสริมกิจกรรมนั้นใหม่จนผู้ป่วยเข้าใจดีขึ้น และประเมินซ้ำจนกว่าผู้ป่วยจะมีคะแนนผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือกำกับการศึกษา

การหาความตรงตามเนื้อหา (Content validity) ผู้ศึกษานำแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาและให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 2 ท่าน และจิตแพทย์ 1 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ความถูกต้องชัดเจน ครอบคลุมความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ และลำดับของเนื้อหา ซึ่งข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่จะให้แก้ไขในส่วนของการใช้ภาษาควรมีความชัดเจน มีความหมายที่ผู้ช่วยอ่านแล้วเข้าใจง่าย ซึ่งผู้ศึกษาได้นำข้อเสนอแนะมาปรับแก้ก่อนไปใช้จริง และได้หาความเที่ยง(Reliability) ของเครื่องมือ โดยการนำไปทดลองใช้กับผู้ป่วยจิตเภทที่มีคุณสมบัติ ใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 ราย คำนวณหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ .87

ขั้นตอนการดำเนินการศึกษา

ขั้นที่ 1 ระยะเตรียมการ

1.1 เตรียมความพร้อมของผู้ดำเนินการศึกษา ผู้ศึกษาได้เตรียมความรู้และฝึกทักษะในเรื่องการทำกลุ่มบำบัด โดยผู้ศึกษาได้ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา ปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูงในโรงพยาบาล จำนวน 3 หน่วยกิต รายวิชาปฏิบัติการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชขั้นสูงเฉพาะกลุ่ม จำนวน 3 หน่วยกิต โดยผู้ศึกษาได้ทำการฝึกทักษะในการบำบัดผู้ป่วยจิตเภทที่มีพฤติกรรมก้าวร้าวทั้งแบบกลุ่มและรายบุคคล ร่วมกับศึกษาแนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว โดยศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการใช้โปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว ร่วมกับของคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อให้การศึกษาดำเนินไปตามขั้นตอนที่ถูกต้องและครอบคลุม

1.2 เตรียมความพร้อมของเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา และจัดทำแผนการดำเนินการศึกษา

1.3 เตรียมสถานที่ในการทำการศึกษา โดยประสานงานกับโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชชนรินทร์ เพื่อขอความร่วมมือ ในการดำเนินโครงการศึกษาอิสระ โดย ขอนหนังสือจากคณะพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พร้อมโครงร่างการศึกษา และเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาอิสระ เพื่อขออนุญาตทำการศึกษาและเก็บข้อมูล โดยแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ วิธีการ และระยะเวลาในการดำเนินการ

1.4 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คนตามขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแจ้งอธิบายขั้นตอน วัตถุประสงค์ เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย และให้กลุ่มตัวอย่างลงนามยินยอมเข้าร่วมการศึกษา ประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว (Pre - test) ก่อนการศึกษา โดยแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน

การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาสอบถามความสมัครใจ ของผู้ป่วยโรคจิตเภทเพื่อลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการศึกษา อธิบายถึงวัตถุประสงค์ ขั้นตอน วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาของการศึกษาและชี้แจงให้ทราบว่า การตอบรับ หรือปฏิเสธเข้าร่วมในการศึกษานี้ ไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อการมารับบริการรักษาพยาบาลและ ข้อมูลต่างๆ จะเป็นความลับ ไม่มีการเปิดเผยต่อผู้ที่ไม่เกี่ยวข้อง จนกว่าจะได้รับอนุญาตจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเท่านั้น ผลการที่ได้รับจากการศึกษาจะถูกนำเสนอทางวิชาการในภาพรวม ไม่มีการระบุชื่อผู้ป่วย ไม่มีข้อบังคับใดๆ และใช้ประโยชน์เฉพาะสำหรับการศึกษาเท่านั้น สามารถยุติการร่วมกลุ่มได้ตลอดเวลา ก่อนที่การศึกษาจะสิ้นสุด เมื่อต้องการ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลหรือคำอธิบายใดๆ

ขั้นที่ 2 ระยะดำเนินการศึกษา

ผู้ศึกษาเข้าพบตัวอย่างกลุ่มตามแผนซึ่งกำหนดใน โปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว โดยดำเนินกิจกรรมกลุ่มบำบัดแก่ผู้ป่วยโรคจิตเภทที่มีพฤติกรรมก้าวร้าว จำนวน 2 กลุ่มๆ ละ 10 คน แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน 5 กิจกรรม ใช้เวลาดำเนินการ ณ หอผู้ป่วยในชาย สัปดาห์ละ 1-2 กิจกรรมๆ ละ 60-90 นาที ติดต่อกันเป็นเวลา 2 สัปดาห์ ซึ่งขั้นตอน โปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว มีดังต่อไปนี้

กลุ่มที่ 1 ทำกิจกรรมกลุ่ม ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ในสัปดาห์แรก และวันจันทร์ และพุธ ในสัปดาห์ที่ 2

กลุ่มที่ 2 ทำกิจกรรมกลุ่มในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ในสัปดาห์แรก และวันอังคาร พฤหัสบดี และวันศุกร์ ในสัปดาห์ที่ 2

โดยเริ่มการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการควบคุมความโกรธวันที่ 23 มีนาคม 2552 และสิ้นสุด กิจกรรม 7 เมษายน 2552 หลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 5 ในขั้นตอนที่ 3 (ดังรายละเอียดในตารางที่

2 ใช้เครื่องมือกำกับการศึกษา คือ แบบวัดการแสดงความรู้ที่ เมื่อได้คะแนนรวมแล้วก็นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติที่กำหนดไว้

ตารางที่ 2 การดำเนินกิจกรรมโปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว

| วัน/เวลา | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ |
|--|--|---|
| <p>กลุ่มที่ 1 วันจันทร์ที่ 23 มีนาคม 2552 (13.30-14.30 น.)</p> <p>กลุ่มที่ 2 วันอังคารที่ 24 มีนาคม 2552 (13.30-14.30 น.)</p> | 1. การให้ความรู้เรื่องการรู้จักอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว | เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องการรู้จักอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว |
| <p>กลุ่มที่ 1 วันพุธที่ 25 มีนาคม 2552 (13.30-14.30 น.)</p> <p>กลุ่มที่ 2 วันพฤหัสบดีที่ 26 มีนาคม 2552 (13.30-14.30 น.)</p> | 2. ตระหนักถึงผลกระทบจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและการรับรู้สัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกาย | เพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงผลกระทบจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว และการรับรู้สัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกาย |
| <p>กลุ่มที่ 1 วันศุกร์ที่ 27 มีนาคม 2552 (13.30-14.30 น.)</p> <p>กลุ่มที่ 2 วันอังคารที่ 31 มีนาคม 2552 (13.30-14.30 น.)</p> | 3. ฝึกทักษะการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจ การนับในใจและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ | เพื่อให้ผู้ป่วยมีทักษะการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจ การนับในใจและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ |
| <p>กลุ่มที่ 1 วันจันทร์ที่ 30 มีนาคม 2552 (13.30-14.30 น.)</p> <p>กลุ่มที่ 2 วันพฤหัสบดีที่ 2 เมษายน 2552 (13.30-14.30 น.)</p> | 4. การพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสมด้วยการขอตัวออกจากสถานการณ์ และการฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก | เพื่อให้ผู้ป่วยมีทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม |

| วัน/เวลา | กิจกรรม | วัตถุประสงค์ |
|---|--|--|
| กลุ่มที่ 1 วันพุธที่ 1 เมษายน 2552 (13.30-14.30 น.) | 5.การนำไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันด้วยการให้ผู้ป่วยระบุถึงสถานการณ์ที่แท้จริงที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธ | เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถแสดงบทบาทจากสถานการณ์ที่ผู้ป่วยยกขึ้นมา และสามารถแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม |
| กลุ่มที่ 2 วันศุกร์ที่ 3 เมษายน 2552 (13.30-14.30 น.) | และแสดงบทบาทสมมติในการเผชิญสิ่งที่ทำให้โกรธ | |

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความคิด การเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว เป็นขั้นที่สอนเกี่ยวกับกระบวนการคิด ปฏิกริยาทางกาย และลักษณะทางพฤติกรรม โดยการให้ผู้ป่วยได้รู้จักความหมายของความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว มี 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 1 การให้ความรู้เรื่องการรู้จักอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการรู้จักอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 1 ผู้ป่วยสามารถ

1. บอกความหมายและสาเหตุการเกิดอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวได้
2. บอกลักษณะอาการของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

กิจกรรม

1. ผู้ศึกษากล่าวสวัสดิและสนทนาสร้างบรรยากาศกลุ่มให้เป็นกันเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก พุดคุยทักทายกับสมาชิกด้วยเรื่องทั่วไป
2. ผู้ศึกษาแนะนำตนเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวจนครบ เพื่อทำความรู้จักซึ่งกันและกัน
3. ผู้ศึกษาอธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว
4. ผู้ศึกษาแจกใบงานที่ 1/1 และให้ผู้ผู้ป่วยบันทึกความหมายและสาเหตุของความโกรธและความก้าวร้าวลงในใบงานดังกล่าว
5. ให้ผู้ป่วยแต่ละคนอภิปรายความหมายของความโกรธและความก้าวร้าวตามความเข้าใจของตนเอง

6. ผู้ศึกษาสรุปตามประเด็นที่สมาชิกเล่า
7. ผู้ศึกษาให้ความรู้เรื่องความโกรธและความก้าวร้าว ตามใบความรู้ที่ 1/1
8. ให้ผู้ป่วนแต่ละคนเล่าถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นเมื่อมีความโกรธ
9. ผู้ศึกษาแจกใบงานที่ 1/2 แล้วให้บันทึกอาการของตนเองลงในใบงาน

ดังกล่าว

10. ผู้ศึกษาให้ความรู้ผู้ป่วนเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว ตามใบความรู้ที่ 1/2

11. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้และผู้ศึกษาช่วยสรุปประเด็นความรู้อีกครั้ง

12. ผู้ศึกษามอบหมายให้ผู้ป่วนทำการบ้านใน ส่วนที่ 1 และ 2 ของแบบบันทึกการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว แล้วนำมาอภิปรายร่วมกันในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

13. นัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 2

การประเมินผล

ในช่วงแรกของการดำเนินกิจกรรมผู้ป่วนยังไม่คุ้นเคย บรรยากาศกลุ่มค่อนข้างเงียบ เมื่อผู้ศึกษาได้ให้แนะนำตัวทีละคน และพูดคุยในเรื่องต่างๆ ผู้ป่วนมีท่าทีผ่อนคลายและร่วมพูดคุยในกลุ่มมากขึ้น ขณะที่ให้ผู้ป่วนทำกิจกรรมที่เป็นใบงานต้องมีการเขียนบันทึกนั้น มีผู้ป่วน 2 รายที่ต้องใช้เวลาในการเขียนบันทึกนานซึ่งทำให้ผู้ป่วนอื่นที่เขียนบันทึกเสร็จก่อน ต้องรอนาน ผู้นำกลุ่มแนะนำให้ผู้ป่วนที่ทำเสร็จก่อนทบทวนสิ่งที่ตนเองเขียนและเตรียมอภิปรายให้เพื่อนฟัง ในขณะเดียวกัน ผู้ศึกษาก็ต้องช่วยผู้ป่วนที่ยังเขียนไม่เสร็จโดยการแนะนำแนวทางให้เขียนในประเด็นสั้นๆ และเพิ่มเติมข้อมูลในช่วงของการอภิปราย ซึ่งผู้ป่วนแต่ละรายให้ความร่วมมือในการอภิปรายในประเด็นต่างๆเป็นอย่างดี โดยความหมายของความโกรธส่วนใหญ่ตามความเข้าใจของผู้ป่วนคือความไม่พอใจ การแสดงออกด้วยการด่า ความโมโห และสาเหตุเกิดจาก การที่มีคนมากระตุ้น หรือมาต่อว่าตนเองก่อน ส่วนความก้าวร้าวส่วนใหญ่ผู้ป่วนให้ความหมายว่าเป็นการแสดงออกที่รุนแรงด้วยการทำร้ายคนรอบข้าง หรือทำลายข้าวของ สาเหตุหลักที่ทำให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวคือควบคุมตนเองไม่ได้เมื่อรู้สึกโกรธ หลังผู้ศึกษาให้ความรู้เรื่องความโกรธและความก้าวร้าว รวมทั้งลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว แล้วสอบถามข้อมูลย้อนกลับ ผู้ป่วนส่วนใหญ่ตอบได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรมที่ 2 ตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและการรับรู้สัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกาย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงผลกระทบจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและการรับรู้สัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 2 ผู้ป่วยสามารถ

1. บอกถึงผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวได้
2. บอกเกี่ยวกับสัญญาณเตือนหรือข้อบ่งชี้ทางกายเมื่อมีพฤติกรรมก้าวร้าวได้

กิจกรรม

1. ผู้ศึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยโดยการกล่าวทักทายผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยกล่าวทักทายกันในกลุ่ม และพูดคุยซักถามความเป็นอยู่ทั่วไป
2. ให้ผู้ป่วยทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาและนำการบ้านครั้งที่แล้วมาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยผู้ศึกษากระตุ้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นให้ทั่วถึงกัน

3. ผู้ศึกษาสรุปประเด็นที่พูดคุยและนำเข้าสู่กิจกรรมที่ 2

4. ให้ผู้ป่วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับ

ผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อมีพฤติกรรมก้าวร้าว

5. ผู้ศึกษาแจกใบงานที่ 2/1 และให้ผู้ป่วยบันทึกผลกระทบที่เกิดขึ้นลงในใบ

งานในข้อที่ 1

6. ผู้ศึกษาให้ความรู้เรื่องผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวตามใบ

ความรู้ที่ 2/1

7. ให้ผู้ป่วยร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีที่เกิดขึ้นจากการควบคุม

ความโกรธและความก้าวร้าว และให้ลงบันทึกลงในใบงานที่ 2/1 ข้อ 2 และข้อ 3

8. ผู้ศึกษาสรุปประเด็นที่พูดคุยอีกครั้ง

9. ผู้ศึกษาแจกใบงานที่ 2/2 เกี่ยวกับสัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกายก่อน

การเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว จากนั้นให้ผู้ป่วยสำรวจตนเองและบันทึกข้อมูลลงในใบงานดังกล่าว

10. ให้ผู้ป่วยเล่าถึงอาการเตือนที่เกิดขึ้นให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

11. ผู้ศึกษาให้ความรู้เรื่องสัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกาย ตามใบความรู้ที่

2/2

12. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้และผู้ศึกษาช่วยสรุป

ประเด็น และให้ความรู้เพิ่มเติมในส่วนที่ขาดอีกครั้ง

13. มอบหมายให้ผู้ป่วยทำการบ้าน ในส่วนที่ 3 และส่วนที่ 4 ในแบบบันทึก การควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว แล้วนำมาอภิปรายร่วมกันในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

14. นัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 3

การประเมินผล

เริ่มกระบวนการกลุ่มผู้ศึกษาทักทายและพูดคุยกับผู้ป่วยด้วยเรื่องต่างๆ ไป เพื่อให้ผู้ป่วย เกิดความรู้สึกผ่อนคลาย จากนั้นให้นำการบ้านที่มอบหมายให้ผู้ป่วยบันทึกเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ หรือเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว มาพูดคุยอภิปรายในกลุ่ม ซึ่งมีจำนวน 2 เหตุการณ์ คือ กรณีที่ผู้ป่วยคนหนึ่งถูกเพื่อนผู้ป่วยในตึกนำร่องเท้าของตนเองไปใส่ โดยที่ไปขอคืนแล้วไม่ให้ จึงทำให้เกิดความ โโมโหจึงต่อว่าออกไปด้วยถ้อยคำที่รุนแรง แต่ไม่มีการทำร้ายร่างกาย ส่วนอีกเหตุการณ์คือขณะที่ กำลังเข้าแถวเพื่อจะสั่งซื้ออาหารว่าง ผู้ป่วยเจ้าของเหตุการณ์ถูกเพื่อนผู้ป่วยด้วยกันแซงคิวทำให้ ตนเองรู้สึกไม่พอใจมาก แต่ก็เก็บเอาไว้ในใจ เมื่อสมาชิกในแถวเหตุการณ์ที่ตนเองบันทึก ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง บางคนมีความคิดเห็นว่าเป็นตนเองคงชด้อยหรือมีเรื่องรุนแรง หากเจอเหตุการณ์ดังกล่าว ซึ่งผู้ศึกษาได้พูดคุยเพื่อเชื่อมโยงเข้าสู่กิจกรรมการเข้าสู่กิจกรรมที่ให้ผู้ป่วยบันทึกถึงผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าว แล้วแต่ละคนอภิปรายตามความคิดของตนเอง ผู้ป่วยส่วนใหญ่บอกว่าถ้ามีพฤติกรรมก้าวร้าวจะทำให้ตนเองและผู้อื่นเกิดการทะเลาะเบาะ แว้งและเป็นอันตรายได้ บางคนบอกว่าถ้าตนเองไม่คิดก็ไม่ยอม เมื่อถูกทำร้ายก็ต้องเอาคืน ผู้ศึกษาสรุปประเด็นทั้งหมดและให้ความรู้เรื่องผลกระทบของพฤติกรรมก้าวร้าว และชี้ให้ผู้ป่วยได้นึกถึง ข้อดีของการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว ซึ่งผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นเป็นอย่างดีและอยู่ในประเด็นที่เหมาะสม ซึ่งผู้ศึกษาได้เพิ่มเติมในส่วนที่ผู้ป่วยยังแสดงความคิดเห็นได้ไม่เหมาะสม เช่น ถ้าคุมความโกรธไม่ได้จริงๆก็ต้องระเบิดออกมาให้ห่างไปข้างหนึ่ง ซึ่งผู้ศึกษาได้ชี้ให้เห็นว่าถ้าทำเช่นนั้น ผลกระทบจะมีอะไรบ้าง และหากสามารถควบคุมความโกรธได้ จะมีผลดีตามมาอย่างไร โดยให้สมาชิกในกลุ่มช่วยกันอภิปราย หลังสิ้นสุดกิจกรรม จากการสังเกต กลุ่มพบว่าสมาชิกให้ความร่วมมือในการทำกลุ่มดี และสามารถบอกผลกระทบจากการเกิด พฤติกรรมก้าวร้าว และการรับรู้สัญญาณเตือนหรือข้อบ่งชี้ทางกายได้อย่างเหมาะสม

ขั้นที่ 2 การฝึกทักษะการจัดการเมื่อเกิดอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว มี 2 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 3 ฝึกทักษะการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจ การนับ วัตถุประสงค์ทั่วไป

ผู้ป่วยมีทักษะการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการ
หายใจ การนับในใจ และ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้อย่างถูกต้อง
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 3 ผู้ป่วยสามารถ

1. อธิบายขั้นตอนในการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจ การนับ
หายใจ และ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้อย่างถูกต้อง

1. สาธิตย้อนกลับวิธีปฏิบัติในการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการหายใจ
การนับในใจ และ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรม

1. ให้ผู้ป่วยทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาและนำการบ้าน
ครั้งที่แล้วมาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง

2. ผู้ศึกษาสรุปตามประเด็นที่สมาชิกเล่า

3. ผู้ศึกษากระตุ้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้ผู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับ
เพื่อนสมาชิกในกลุ่มถึงวิธีการจัดการกับความโกรธของตนเอง โดยให้มีส่วนร่วมในการแสดงความ
คิดเห็นให้ทั่วถึงกัน

4. ผู้ศึกษาแจกใบงานที่ 3/1 แล้วให้ผู้ผู้ป่วยบันทึกวิธีการจัดการความโกรธลง
ในใบงานดังกล่าว

5. ผู้ศึกษาให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการ
หายใจการนับในใจและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามใบความรู้ที่ 3/1

6. ให้ผู้ป่วยทุกคนฝึกปฏิบัติวิธีการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจ
ใช้เวลาทำกิจกรรม 5 นาที การนับในใจ ใช้เวลาทำกิจกรรม 5 นาที และการฝึกผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อ โดยใช้เวลากิจกรรม 15 นาที โดยฝึกตามวิดีโอ

7. ให้ผู้ป่วยแต่ละคนเล่าถึงความรู้สึกหลังจากได้ฝึกการผ่อนคลายวิธีต่างๆ

8. ผู้ศึกษาสรุปประเด็นทั้งหมดอีกครั้ง

9. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้และผู้นำกลุ่มช่วยสรุป
ประเด็นความรู้อีกครั้ง

10. มอบหมายให้ผู้ผู้ป่วยทำการบ้านในส่วนตัวที่ 1- 5 ของแบบบันทึกการควบคุม
ความโกรธและความก้าวร้าว แล้วนำมาพร้อมพูดคุยกับสมาชิกในกลุ่มในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

11. นัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 4

การประเมินผล

เริ่มกระบวนการกลุ่มผู้ช่วยมีความคุ้นเคยกันมากขึ้น มีการพูดคุยทักทายกันในกลุ่ม และร่วมกันอภิปรายในประเด็นของการจัดการความโกรธของตนเอง ซึ่งบางคนใช้วิธีเงียบ บางคนเดินหนี บางคนคิดว่าช่างมันเถอะแล้วก็ไม่ติดใจกับเหตุการณ์ที่ทำให้โกรธ และบางคนใช้วิธีหายใจลึกๆ ซึ่งผู้ศึกษาได้สรุปในแต่ละวิธีและให้ความรู้เรื่องการจัดการกับความโกรธ แล้วเปิดวิดิทัศน์ โดยให้ผู้ช่วยได้ฝึกไปพร้อมๆกัน โดยที่ผู้ศึกษาได้เป็นผู้นำในการฝึกปฏิบัติ ผู้ช่วยให้ความร่วมมือในการฝึกเป็นอย่างดี และหลังจากนั้นให้ผู้ช่วยแต่ละคนบอกถึงความรู้สึกลังหลังได้ฝึกในแต่ละกิจกรรม ซึ่งผู้ช่วยส่วนใหญ่บอกว่าหลังจากฝึกทำแล้วทำให้ตนเองอารมณ์เย็นลง ผู้ศึกษาจึงให้ข้อเสนอแนะในการฝึกทำบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความชำนาญ และคุ้นเคย ก่อนจบกิจกรรมผู้ศึกษาให้ผู้ช่วยร่วมกันสรุปขั้นตอนต่างๆอีกครั้ง ซึ่งผู้ช่วยสามารถสรุปได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสมด้วยการขอตัวออกจากสถานการณ์ การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก และการใช้ความคิดจัดการกับความโกรธ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อมีความสามารถในการพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม หลังจากสิ้นสุดกิจกรรม ผู้ช่วยสามารถผู้ช่วยสามารถ

1. อธิบายวิธีการในการจัดการอารมณ์โกรธโดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก และการใช้ความคิดที่จัดการความโกรธได้
2. สาธิตวิธีการในการจัดการอารมณ์โกรธโดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์และการฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกได้

กิจกรรม

1. ให้ผู้ช่วยทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาและนำการบ้านครั้งที่แล้วมาเล่าให้ผู้ช่วยเพื่อนในกลุ่มฟัง
2. ผู้ศึกษาสรุปประเด็นทั้งหมดอีกครั้ง
3. ผู้ศึกษากระตุ้นให้สมาชิกทุกคนให้สมาชิกในกลุ่ม เล่าถึงประสบการณ์ถึงสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ แล้วยกตัวอย่างวิธีจัดการกับความโกรธของตนเอง โดยให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นให้ทั่วถึงกัน
4. ผู้ศึกษาอธิบายถึงวิธีการจัดการความโกรธ ตามใบความรู้ที่ 4/1

5. ผู้ศึกษาเล่าเหตุการณ์ตามใบสถานการณ์ที่ 4/1 แล้วแจกใบงานที่ 4/1 ให้ผู้ช่วยบันทึกความคิดเห็นของตนเองต่อเหตุการณ์ที่ได้รับฟัง ถึงวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์ที่เหมาะสมลงในใบงานที่แจกให้

6. ผู้ศึกษาให้ผู้ช่วยได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามที่สมาชิกแต่ละคนได้เขียนบันทึกลงในใบงานที่ 4/1

7. ผู้ศึกษาเล่าเหตุการณ์ตามใบสถานการณ์ที่ 4/2 แล้วแจกใบงานที่ 4/1 อีก 1 ชุดให้ผู้ช่วยบันทึกความคิดเห็นของตนเองต่อเหตุการณ์ที่ได้รับฟัง ถึงวิธีการฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม ลงในใบงานที่แจกให้

8. ผู้ศึกษากระตุ้นให้ผู้ช่วยได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามที่สมาชิกแต่ละคนได้เขียนบันทึกลงในใบงานที่ 4/1

9. ผู้ศึกษาเล่าเหตุการณ์ตามใบสถานการณ์ที่ 4/3 แล้วแจกใบงานที่ 4/1 อีก 1 ชุดให้ผู้ช่วยบันทึกความคิดเห็นของตนเองต่อเหตุการณ์ที่ได้รับฟัง ถึงวิธีการฝึกการใช้ความคิดจัดการกับความโกรธ

10. ผู้ศึกษากระตุ้นให้ผู้ช่วยได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามที่สมาชิกแต่ละคนได้เขียนบันทึกลงในใบงานที่ 4/1

11. ผู้ศึกษานำเหตุการณ์ตามใบสถานการณ์ที่ 4/1 มาเป็นตัวอย่างสถานการณ์ในการให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติ และร่วมกันนำเสนอวิธีการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสมด้วยการขอตัวออกจากสถานการณ์ การพูดเพื่อแสดงความรู้สึกและการใช้ความคิดจัดการกับความโกรธ

12. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้อย่างผู้ศึกษาช่วยสรุปประเด็นความรู้อีกครั้ง

13. มอบหมายการบ้านให้ผู้ช่วยทำในส่วนตัว 1-5 ของแบบบันทึกการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว

14. นัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 5

การประเมินผล

เริ่มกิจกรรมกลุ่มผู้ช่วยได้นำการบ้านที่ตนเองได้รับมอบหมายมาอภิปรายให้กลุ่มฟังถึงวิธีการที่ตนเองนำไปใช้ในการจัดการกับความโกรธและการฝึกปฏิบัติ ซึ่งผู้ศึกษาได้สรุปอีกครั้งและนำเข้าสู่กิจกรรมการจัดการความโกรธ โดยหลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ จากการยกกรณีตัวอย่าง ผู้ช่วยส่วนใหญ่บอกว่าเป็นวิธีการที่ตนเองทำมากที่สุดเพราะจะทำให้ไม่มีเรื่อง และไม่รู้มาก่อนว่าเป็นวิธีการจัดการความโกรธได้วิธีหนึ่ง จากนั้นเมื่อถึงการจัดการกับความโกรธด้วย

การพูดเพื่อแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม ผู้ป่วยหลายรายยังไม่ทราบว่าต้องพูดอย่างไร หลังยกกรณีตัวอย่างให้ผู้ป่วยฟังและร่วมกันอภิปรายรวมทั้งผู้ศึกษาได้ให้ความรู้เพิ่มเติม ผู้ป่วยสามารถที่จะพูดบอกความรู้สึกของตนเองที่เหมาะสมได้มากขึ้น ซึ่งผู้ศึกษาประเมินได้จากการให้ผู้ป่วยคิดคำพูดที่เหมาะสมจากสถานการณ์ที่ยกมาเป็นตัวอย่าง ในส่วนของการฝึกความคิดในการจัดการกับความโกรธ หลังจากผู้ศึกษาได้ยกกรณีตัวอย่างให้ผู้ป่วยฟัง ให้ร่วมกันอภิปราย รวมทั้งให้ความรู้เรื่องการใช้ความคิดจัดการกับความโกรธ ผู้ป่วยแสดงความคิดเห็นได้เหมาะสม แต่จะมีผู้ป่วยบางรายที่คิดว่าการปรับเปลี่ยนความคิดทำได้ยาก ซึ่งมีสมาชิกในกลุ่มได้ช่วยกันเสนอแนะให้ฝึกบ่อยๆ แล้วจะสามารถทำได้ จากการสังเกตและทบทวนก่อนจบกิจกรรมผู้ป่วยให้ความร่วมมือในการแสดงความคิดเห็นดี และเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 ชื่อนำไปประยุกต์ใช้สถานการณ์อื่น มี 1 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 5 การนำไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันด้วยการให้ผู้ป่วยระบุถึงสถานการณ์ที่แท้จริงที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธและแสดงบทบาทสมมติในการเผชิญสิ่งที่ทำให้โกรธ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้ป่วยสามารถแสดงบทบาทจากสถานการณ์ที่ผู้ป่วยยกขึ้นมา และสามารถแสดงวิธีการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรม

1. ให้ผู้ป่วยทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาและนำการบ้านครั้งที่แล้วมาเล่าให้ผู้ป่วยเพื่อนในกลุ่มฟัง โดยผู้ศึกษากระตุ้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นโดยทั่วถึงกัน
2. ผู้ศึกษาสรุปตามประเด็นที่สมาชิกเล่า
3. ให้สมาชิกร่วมกันเสนอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธโดยให้หยิบยกในชีวิตประจำวัน แล้วจับคู่แสดงบทบาทในการจัดการกับสถานการณ์นั้น
4. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงวิธีในการควบคุมความโกรธว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ และให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นในการเลือกวิธีการควบคุมความโกรธที่เหมาะสมเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นและสังคม เพื่อไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงกับครอบครัว ชุมชน หลังจำหน่ายกลับบ้าน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหาทั้งหมดอีกครั้ง

การประเมินผล

ในกิจกรรมนี้สมาชิกได้นำเสนอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธจากยกตัวอย่างในชีวิตประจำวัน แล้วแสดงบทบาทในการจัดการกับสถานการณ์นั้น ซึ่งสมาชิกได้เลือกสถานการณ์ที่นำมาแสดงบทบาทสมมติ 2 สถานการณ์ คือ สถานการณ์ที่ 1 การที่สมาชิกถูกคนในชุมชนพุดจา ล้อเลียนถึงการเจ็บป่วยทางจิตของตนเอง ซึ่งหลังการแสดง สมาชิกร่วมกันอภิปรายว่าควรจะหายใจเข้าออกลึกๆ แล้วหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้น แล้วหลังจากนั้นก็ให้คิดเพื่อจัดการกับความโกรธว่า เมื่อเราับประทานยาและรักษาต่อเนื่อง อาการเราก็จะดี คนพวกนั้นก็เข้าใจเราเอง ส่วนสถานการณ์ที่ 2 คือ สมาชิกมักจะทะเลาะกับญาติบ่อยครั้ง เนื่องจากหลังรับประทานยาจิตเวช จะมีอาการง่วง และค่อนข้างนอนมาก ญาติจึงคิดว่าเป็นคนขี้เกียจ บางครั้งที่มีการทะเลาะกันรุนแรง จนสมาชิกเจ้าของสถานการณ์น้อยใจชกต่อยกำแพง หลังจากการแสดงบทบาทสมมติ สมาชิกร่วมกัน อภิปรายถึงวิธีการจัดการความโกรธด้วยการ หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์ก่อน นับในใจ เมื่อรู้สึกผ่อนคลายแล้ว จึงสื่อสารบอกกับญาติว่า เวลาตนเองรับประทานยาทางจิตเวชแล้ว จะให้รู้สึกง่วงนอน และถ้าหายง่วงแล้วจะมาช่วยงาน และไม่ควรที่จะทำร้ายตนเอง เพราะอาจจะเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ อาจจะฝึกการผ่อนคลายด้วยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อหรือนั่งสมาธิก็ได้ เพื่อนสมาชิกยังให้คำแนะนำเพิ่มเติมว่าควรปรึกษาแพทย์เรื่องยาที่รับประทานแล้วง่วงด้วย จากการสังเกต ผู้ป่วยสามารถประยุกต์การควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสม

การกำกับการศึกษา

หลังดำเนินการศึกษาเสร็จสิ้นตามโปรแกรมแล้ว ในวันเดียวกันนั้นผู้ศึกษาได้ใช้เครื่องมือกำกับการศึกษา คือ แบบวัดการแสดงความโกรธประเมินกลุ่มตัวอย่างทุกราย แล้วนำคะแนนมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติ ดังรายงานผลการกำกับการทดลอง ในตารางที่ 3 ดังนี้

ตารางที่ 3 การวัดการแสดงความโกรธของผู้ป่วยจิตเภทหลังการได้รับ โปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว

| คนที่ | ค่าคะแนนการแสดงความโกรธ ($x = a + b - c + 16$) |
|-------|--|
| 1 | 43 |
| 2 | 39 |
| 3 | 34 |
| 4 | 44 |
| 5 | 46 |
| 6 | 42 |
| 7 | 44 |
| 8 | 45 |
| 9 | 43 |
| 10 | 47 |
| 11 | 35 |
| 12 | 43 |
| 13 | 37 |
| 14 | 44 |
| 15 | 44 |
| 16 | 38 |
| 17 | 40 |
| 18 | 42 |
| 19 | 42 |
| 20 | 43 |

จากตารางที่ 3 พบว่า ภายหลังได้รับโปรแกรม กลุ่มตัวอย่างทุกรายมีคะแนนการแสดงความโกรธอยู่ในเกณฑ์ปกติ คือ คะแนนอยู่ ระหว่าง 18-54 คะแนน จึงถือว่า มีคะแนนการแสดงความโกรธผ่านเกณฑ์ที่กำหนดทุกราย

ขั้นที่ 3 ระยะประเมินผลการศึกษา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้ศึกษาทำการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวในกลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยจิตเภททั้ง 20 คน ก่อนการใช้โปรแกรมการควบคุมความโกรธ (Pre- test) และประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว หลังสิ้นสุดการใช้โปรแกรม (Pos- test) แล้วประเมิน 1 สัปดาห์ คือ ภายในสัปดาห์ที่ 3 ผู้ศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว ดังนี้ คือ

กลุ่มที่ 1 วันที่ 21 มีนาคม 2552 (Pre-test) และวันที่ 8 เมษายน 2552 (Post-test)

กลุ่มที่ 2 วันที่ 21 มีนาคม 2552 (Pre-test) และวันที่ 10 เมษายน 2552 (Post-test)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้ศึกษานำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ดังนี้ คือ

1. การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง คำนวณหาค่าเฉลี่ยและร้อยละ
2. เปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วยจิตเภทก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว โดยใช้สถิติทดสอบที (Dependent t-test) กำหนดค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05