

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาแบบทดลองขั้นต้น (Pre - Experimental ) โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เพื่อศึกษาการแสดงความโกรธของผู้ป่วยจิตเภท ก่อนและหลังการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธ

#### ประชากร

ประชากรในการศึกษานี้ ได้แก่ ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากจิตแพทย์ว่าเป็นโรคจิตเภท มีประวัติพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง และแพทย์รับไว้รักษาเป็นผู้ป่วยในแผนกผู้ป่วยใน

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างมาจากผู้ป่วยจิตเภทที่แพทย์รับไว้เป็นผู้ป่วยในของโรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี ตั้งแต่วันที่ 1- 10 กุมภาพันธ์ 2548 จำนวน 20 คน ที่มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้

- 1.ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีอาการป่วยด้วยโรคจิตเภท มีประวัติพฤติกรรมรุนแรงมีอายุ 15-59ปี และแพทย์รับไว้รักษาในแผนกผู้ป่วยชายของโรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี
- 2.ไม่เป็นผู้ป่วยที่มีภาวะปัญญาอ่อน หรือเป็นผู้ป่วยที่ป่วยด้วยโรคลมชักเรื้อรัง
- 3.ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษานี้
- 4.อาการทางจิตสงบ สามารถรับรู้เวลาสถานที่บุคคลได้ถูกต้อง เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมได้ โดยมีคะแนนจากการใช้แบบประเมินอาการทางจิต BPRS อยู่ในอาการระดับน้อย คือมีคะแนนไม่เกิน 36 คะแนน และผ่านการประเมินด้วยแบบวัดการแสดงความโกรธของทศไพบย วงศ์สุวรรณ (2542) แล้วมีค่าการแสดงความโกรธออกภายนอก (Anger out) สูง มากกว่า 16 คะแนน
- 5.เป็นผู้ให้ความร่วมมือและตอบแบบสอบถามได้
- 6.สามารถฟังและอ่านภาษาไทยได้

## ขั้นตอนการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

1. ทำการคัดเลือกผู้ป่วยจิตเภทที่มีประวัติ เอะอะก้ำวร้าทำร้ายตนเองและผู้อื่น หรือทำลายข้าวของตาม โดยศึกษาจากแฟ้มประวัติและร่วมปรึกษากับพยาบาลประจำตึก ได้ผู้ป่วยทั้งหมดจำนวน 37 คน เป็นผู้ป่วยชาย 22 คน ผู้ป่วยหญิง 15 คน

2. พบผู้ป่วยที่ห่อผู้ป่วยในชายและหญิงจากข้อ 1 แนะนำตัวและอธิบายถึงโครงการศึกษา อิสระ วัตถุประสงค์ของการศึกษาและการมีส่วนร่วมในโปรแกรมการควบคุมความโกรธ ให้ผู้ป่วยทราบพอสังเขป เพื่อตรวจสอบความสนใจและความยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มทดลอง

3. ใช้แบบวัดการแสดงความโกรธของทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ที่พัฒนามาจากแบบประเมินสภาวะ และสถานะความโกรธ STAXI ของ Spielberger (1996) ในการคัดเลือกผู้ที่มีปัญหาในการแสดงความโกรธเข้ากลุ่มตัวอย่าง โดยมีคะแนนจากแบบวัดการแสดงความโกรธออกภายนอกมากกว่า 16 คะแนน และมีคะแนนจากการใช้แบบประเมินอาการทางจิต BPRS ไม่เกิน 36 คะแนน ได้ผู้ป่วยที่ผ่านตามเกณฑ์ทั้งหมด 27 คน เป็นผู้ป่วยชาย 17 คน เป็นผู้ป่วยหญิง 10 คน

4. สอบถามความเต็มใจของผู้ป่วยในการร่วมเข้าร่วมโปรแกรมและขอความยินยอมจากผู้ป่วยในการเข้าร่วมกลุ่มตามโปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธ เมื่อผู้ป่วยตอบรับที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม แล้วจึงบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกข้อมูลผู้ป่วย

## การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาสอบถามความสมัครใจของผู้ป่วย และญาติของผู้ป่วย เพื่อลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมโครงการดังนี้ โดยชี้แจงรายละเอียดของโครงการ และการนำข้อมูลไปใช้ ว่าไม่เกิดผลเสียต่อผู้ป่วยและครอบครัว และข้อมูลจะถูกจัดเก็บไว้เป็นความลับ ไม่มีการนำไปเผยแพร่หรือระบุชื่อผู้ให้ข้อมูล รวมทั้งสามารถปฏิเสธและออกจากโครงการได้โดยไม่มีผลใดๆ ต่อการรักษา

## เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาและการตรวจสอบเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในโครงการศึกษามี 3 ประเภทคือ

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา คือโปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธ ผู้ศึกษาได้นำแนวคิดการควบคุมความโกรธ ของ Novaco นำมาประยุกต์ใช้กับผู้ป่วยจิตเภทในรูปแบบการทำกลุ่ม เพื่อให้ผู้ป่วยได้มีการอภิปรายแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นกัน แสดงบทบาทสมมติโดยสวมบทบาทจากเพื่อนผู้ป่วยในกลุ่ม ซึ่งมีโปรแกรม 3 ขั้นตอน 8 กิจกรรมคือ

ขั้นที่ 1. การเตรียมความคิด มี 4 กิจกรรมดังนี้

1. การแยกแยะอารมณ์ความรู้สึก
2. การค้นหาสาเหตุและผลของการแสดงความรู้สึก
3. การเปลี่ยนความคิด
4. การรับรู้ปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความโกรธ

ขั้นที่ 2 การฝึกทักษะใหม่ มี 3 กิจกรรมดังนี้

1. การฝึกทักษะ การหายใจ การนับในใจ การจินตนาการคิดในสิ่งที่ดี การขอตัวออกจากสถานการณ์ที่ทำให้โกรธ
2. การใช้บทบาทสมมติ
3. การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก

ขั้นที่ 3 ขั้นฝึกทักษะในสถานการณ์อื่น

1. การนำมาประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

การหาความตรงตามเนื้อหา โดยการนำเครื่องมือทั้งหมด ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน อันประกอบไปด้วยแพทย์ผู้มีความชำนาญทางด้านจิตเวช 1 ท่าน นักจิตวิทยา 1 ท่าน และพยาบาลจิตเวช ที่มีประสบการณ์และทำงานด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและสอดคล้องของเนื้อหาความเหมาะสม ความเป็นไปได้ในการนำไปใช้กับกลุ่มผู้ป่วยจิตเภท หลังจากนั้นผู้ศึกษาจึงได้นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ มาปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

ทดลองดำเนินกิจกรรม 8 กิจกรรม กับกลุ่มผู้ป่วยจิตเภทที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 ราย พบว่าแผนของกิจกรรมต้องมีการปรับปรุงเล็กน้อยเช่นการใช้ภาษาคำพูดในบทสนทนา ปรับเนื้อหาที่สอน การใช้ภาษาให้เข้าใจง่าย จึงได้ปรับปรุงแก้ไขร่วมกับอาจารย์อีกครั้ง

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลและประเมินผลการทดลอง ประกอบด้วย

- 1.1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยจิตเวช ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษา ศาสนา
- 1.2 แบบวัดความโกรธของทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542)

ที่พัฒนามาจากแบบวัดสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ STAXI ( The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger (1996)ใช้ในการคัดเลือกผู้ป่วยที่มีปัญหาความโกรธ และใช้ในการประเมินผลการทดลองมีข้อคำถามจำนวน 57 ข้อ

แบบวัดนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะวัด

1.2.1 ประสบการณ์ของความโกรธ ( The Experience of Anger ) ซึ่งประกอบด้วย ความโกรธแบบสภาวะ (State Anger) เป็นความรู้สึกที่มีความเข้มข้นต่างกัน เปลี่ยนไปตามสิ่งแวดล้อมที่เผชิญอยู่ จากการรับรู้ถึงสิ่งที่มีมากระตุ้น ความโกรธแบบลักษณะหมายถึงคุณลักษณะประจำตัวบุคคลที่ทำให้บุคคลมีการรับรู้ต่อความโกรธการวัดสภาวะความโกรธในบางสถานการณ์ และวัดลักษณะ (Trait Anger) ของบุคคลที่มีแนวโน้มในการแสดงความโกรธ ในการศึกษาครั้งนี้ไม่ได้มีวัตถุประสงค์ในการวัดประสบการณ์ความโกรธจึงไม่ได้นำแบบวัดในการวัด ส่วนที่เป็นการวัดสภาวะ (Stait Anger) และส่วนที่เป็นลักษณะ (Trait Anger) มาใช้ในการดำเนินการศึกษา

1.2.2 การแสดงความโกรธ ( The Expression of Anger) ในศึกษานี้ได้นำเฉพาะส่วนที่วัดการแสดงความโกรธ ซึ่งมีจำนวน 24 ข้อมาใช้ ซึ่งการแสดงความโกรธ มีองค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ ได้แก่ การเก็บความโกรธ ไว้ภายใน การแสดงความโกรธออกภายนอกและการควบคุมความโกรธ

1. การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger in) หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วบุคคลเก็บความรู้สึกนั้นไว้ภายในหรือเก็บกคความรู้สึกโกรธไว้

2. การแสดงความโกรธออกภายนอก (Anger Out) หมายถึงเมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วบุคคลแสดงความโกรธออกภายนอกต่อบุคคลอื่น หรือสิ่งของ

3. การควบคุมความโกรธ (Anger Control) หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วบุคคลพยายามที่จะควบคุมการแสดงความโกรธ

แบบวัดการแสดงความโกรธนี้ประกอบด้วย

1. ข้อความที่วัดการเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger-in) มี 8 ข้อ (ข้อที่ 4, 5, 9, 12, 15, 16, 20, 24) เป็นข้อคำถามที่ใช้วัดความถี่ที่บุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วเก็บความรู้สึกโกรธไว้ภายในหรือเก็บกคความรู้สึกโกรธไว้

2. ข้อความที่วัดการแสดงความโกรธออกภายนอก (Anger-out) มี 8 ข้อ (ข้อที่ 2, 6, 8, 11, 13, 18, 21, 23) เป็นข้อคำถามที่ใช้วัดความถี่ที่บุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วแสดงความโกรธต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งของในสภาพแวดล้อม

3. ข้อความที่วัดการควบคุมความโกรธ (Anger-control) มี 8 ข้อ (ข้อที่ 1, 3, 7, 10, 14, 17, 19, 22) เป็นข้อคำถามที่ใช้วัดความถี่ที่บุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วพยายามที่จะควบคุมการแสดงความโกรธ

4. การแสดงความโกรธ (Anger Expression) คือผลรวมคะแนนจากข้อความที่วัดการ  
แสดงความโกรธออกภายนอก การเก็บความโกรธไว้ภายใน และการควบคุมความโกรธ ซึ่งเป็น  
ครุฑที่ต่างๆ ไปที่แสดงให้ทราบความถี่ที่บุคคลแสดงความโกรธ ดัชนีการแสดงความโกรธ (X) ได้  
จากการคำนวณคะแนนจากมาตรวัดการเก็บความโกรธไว้ภายใน (A) รวมกับคะแนนจากมาตรวัด  
การแสดงความโกรธออกภายนอก (B) ลบด้วยคะแนนจากมาตรวัดการควบคุมความโกรธ (C) บวก  
16 (16 เป็นค่าคงที่ที่ใช้เพื่อป้องกันคะแนนการแสดงความโกรธที่เป็นลบ) เขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$X = A + B - C + 16$$

#### วิธีการตอบแบบวัด

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเองเกี่ยวกับการแสดงความโกรธซึ่งแบ่งเป็น  
3 การวัดย่อยคือ การวัดการเก็บความโกรธไว้ภายใน การวัดการแสดงความโกรธออกภายนอกและ  
การวัดการควบคุมความโกรธ จะให้ผู้ตอบประเมินตนเองว่า โดยทั่วไปแล้ว ผู้ตอบเกิดลักษณะ  
ตามข้อคำถามที่กำหนดให้บ่อยครั้งเพียงใด โดยมีคำตอบเป็น 4 ระดับตั้งแต่ 1-4 โดยมีความหมาย  
ดังนี้

- |   |         |                         |
|---|---------|-------------------------|
| 1 | หมายถึง | เกือบไม่เคยเลย          |
| 2 | หมายถึง | มีบางครั้ง              |
| 3 | หมายถึง | เกิดบ่อยครั้ง           |
| 4 | หมายถึง | เกือบเสมอๆหรือเป็นประจำ |

โดยทั่วไปแล้วเวลาที่ใช้ในการตอบแบบวัดนี้ให้เสร็จสมบูรณ์สำหรับบุคคลที่อยู่ในช่วง  
วัยรุ่นและผู้ใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 10 – 20 นาที

#### การให้คะแนนและการแปลผล

แบบวัดนี้ใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุตั้งแต่ 13 ปี จนถึงวัยผู้ใหญ่ เมื่อได้คะแนนรวมแล้วก็  
นำมาเทียบกับเกณฑ์ปกติ การแปลผลโดยทั่วไปจะพิจารณาเป็นอันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์ คะแนนที่อยู่ใน  
ในระหว่างช่วงเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ถึง 75 เป็นคะแนนที่อยู่ในช่วงปกติ ส่วนคะแนนที่สูงกว่า  
เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 หรือต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 อาจจะมีการแสดงความโกรธที่อยู่ในระดับที่  
อาจจะก่อให้เกิดความผิดปกติด้านสัมพันธภาพระหว่างบุคคล ด้านจิตใจและกายภาพโดยการแปล  
ผลจะต้องพิจารณาคะแนนในแต่ละมาตร

ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ได้พัฒนาแบบวัดนี้ขึ้นจากแบบวัดสภาวะ-ลักษณะและการ  
แสดงความโกรธ STAXI ( The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger (1996)  
โดยมาแปลเป็นภาษาไทยจำนวนทั้งหมด 44 ข้อ และทำแบบสอบถามปลายเปิดเพื่อสำรวจคำต่างๆ

ที่นักเรียนใช้กล่าวถึงพฤติกรรมการแสดงความโกรธของตน และสร้างข้อคำถามเพิ่มเติมอีก 26 ข้อ โดยเพิ่มเติมในส่วนมาตรการย่อยการแสดงความโกรธออกภายนอก การเก็บความโกรธไว้ภายใน และการควบคุมความโกรธ มาตรการละ 2 ข้อ และนำข้อคำถามที่แปลจาก The State Trait Anger Expression Inventory ของ Spielberger (1996) มารวมกับข้อคำถามที่สร้างขึ้น นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย อาจารย์ประจำคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยสาขาจิตวิทยา การปรึกษา 3 ท่าน และอาจารย์ประจำคณะจิตวิทยาผู้เชี่ยวชาญด้านการทดสอบทางจิตวิทยา 1 ท่าน อาจารย์ประจำภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนวคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขต พระราชวังสนามจันทร์ 1 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามคำจำกัดความ และนำผลการตรวจสอบมา คัดเลือกโดยถือเกณฑ์ตัดสิน 3 ใน 5 ท่านแล้วนำข้อคำถามมาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขตามความ เหมาะสม และนำแบบวัดที่ผ่านการคัดเลือกไปตรวจสอบความตรงตามสภาพ กับนักเรียน 2 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีประวัติการทะเลาะกับผู้อื่น ทำร้าย ร่างกายผู้อื่น หรือทรัพย์สิน จำนวน 55 คนเป็นชาย 30 คน และหญิง 25 คน

กลุ่มที่ 2 กลุ่มนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่ไม่มีประวัติการทะเลาะกับผู้อื่น ทำร้าย ร่างกายผู้อื่น หรือทรัพย์สิน จำนวน 55 คนเป็นชาย 30 คน และหญิง 25 คน แล้วนำข้อมูลที่ได้มาทำ การวิเคราะห์ทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS แล้วหาค่าจำแนกรายข้อโดยสถิติทดสอบที (t - test) เลือกข้อคำถาม ที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงคือมีค่า ตั้งแต่ 1.66 ขึ้นไป ที่ระดับนัยสำคัญ.05 ได้ข้อ คำถาม ในส่วนของแบบวัดการแสดงความโกรธ 24 ข้อมีค่า  $t$  ระหว่าง 3.46 ถึง 9.51 หากค่า สหสัมพันธ์รายข้อของแบบวัด กับคะแนนรวมแต่ละมาตร เลือกข้อคำถามที่มีค่าสหสัมพันธ์ ตั้งแต่ .30 ขึ้นไป ได้ข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ คือ มาตรการเก็บความโกรธไว้ภายในระหว่าง .8 ถึง .82 มาตรการแสดงความโกรธออกภายนอกระหว่าง .65 ถึง .79 และมาตรการควบคุมความโกรธ ระหว่าง .77 ถึง .81 เมื่อผ่านการคัดเลือกข้อคำถามตามขั้นตอนแล้วมีข้อคำถามที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 24 ข้อ โดยแบ่งเป็นข้อความที่วัดเกี่ยวกับความโกรธ ต่างๆดังนี้

1. ข้อความวัดการเก็บความโกรธไว้ภายใน จำนวน 8 ข้อ
2. ข้อความวัดการแสดงความโกรธออกภายนอก จำนวน 8 ข้อ
3. ข้อความวัดการควบคุมความโกรธ จำนวน 8 ข้อ

การหาค่าความเที่ยง โดยการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตร ของครอนบาค ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงของแบบวัดในมาตรการเก็บความโกรธไว้ภายใน เท่ากับ .90 มาตรการแสดงความโกรธออกภายนอกเท่ากับ .87 และมาตรการควบคุมความโกรธ เท่ากับ .92

#### การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

หาความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยการนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับผู้ป่วยจิต เภทที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 15 คน แต่ไม่ใช่กลุ่มเดียวกัน นำคะแนนที่ได้

ไปตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟา ตามวิธีของคอนบราก ได้ความเชื่อมั่นของแบบวัดการ แสดงความโกรธ .82 (Polit & Hungler, 1999)

**3. เครื่องมือที่ใช้ในการกำกับการทดลอง** ได้แก่แบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ สร้างขึ้นเพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับลักษณะความโกรธ และการควบคุมความโกรธของผู้ป่วยจิตเภท เพื่อตรวจสอบความแน่ใจว่าหลังจากผู้ป่วยได้เข้าร่วมโปรแกรมแล้วผู้ป่วยจะมีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องที่สอน โดยมีเนื้อหาที่จะสอดคล้องกับความ โกรธการแสดงความโกรธ และการควบคุม ความโกรธที่จะสอนผู้ป่วยจิตเภทในกลุ่มตัวอย่าง โดยมีขั้นตอนการสร้างดังนี้

-ผู้ศึกษารวบรวมเนื้อหาความรู้ที่จะให้ผู้ป่วยจิตเภทใน โปรแกรมการควบคุมความโกรธ จากนั้นนำมาวิเคราะห์เพื่อสร้างข้อคำถาม โดยปรึกษาร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษา

-กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน โดยมีลักษณะเป็นข้อคำถามที่ให้เลือกตอบ 1 คำตอบว่าถูก หรือผิด ให้คะแนนข้อที่คำตอบถูก 1 คะแนน และให้คะแนนข้อที่ตอบผิด 0 คะแนน จำนวน 20 ข้อ ข้อความทางบวก 8 ข้อ ข้อความทางลบ 12 ข้อ โดยหลังจากการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมแล้วผู้ป่วย จะต้องมีความรู้มากกว่าก่อนการทดสอบ และคะแนนที่ได้ต้องตอบได้ถูกต้องมากกว่า 15 ข้อ

#### **การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ**

1.การหาความตรงตามเนื้อหา โดยการนำเครื่องมือ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านอัน ประกอบไปด้วยแพทย์ผู้มีความชำนาญทางด้านจิตเวช 1 ท่าน นักจิตวิทยา 1 ท่านและ พยาบาล จิตเวช ที่มีประสบการณ์ และ ทำงานด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช 1 ท่าน เพื่อตรวจสอบ ความถูกต้องและสอดคล้องของเนื้อหาในข้อคำถามการวิจัย

2. การหาความเที่ยง โดยการนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับผู้ป่วยจิตเภทที่มี คุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 15 คน แต่ไม่ใช่กลุ่มเดียวกัน นำคะแนนที่ได้ไป ตรวจสอบค่าสัมประสิทธิ์ของแอลฟา ตามวิธีของคอนบราก เพื่อหาความเที่ยงของเครื่องมือ ได้ ความเชื่อมั่นของแบบวัดการแสดงความโกรธ .87 (Polit & Hungler, 1999)

#### **ขั้นตอนในการดำเนินการศึกษา**

##### **1. ขั้นตอนเตรียมการทดลอง**

1.1 ผู้ดำเนิน โครงการอิสระนำหนังสือแนะนำตัวจากคณะพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเสนอ ผู้อำนวยการ โรงพยาบาลศรีธัญญาในการทำโครงการในครั้งนี้ โดย ผ่านกลุ่มงานการพยาบาล และคณะกรรมการวิจัยในมนุษย์เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

1.2 เมื่อได้รับอนุญาต จากผู้อำนวยการ โรงพยาบาลศรีธัญญา ผู้จัดทำโครงการเข้าพบ หัวหน้ากลุ่มงานการพยาบาลเพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

1.2.1 แจกวัสดุประสงค์ของการทำโครงการ รายละเอียดที่เกี่ยวกับขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล เครื่องมือที่ใช้ในการทำโครงการอิสระ และการพิทักษ์สิทธิของผู้ป่วย

1.2.2 ขอใช้อุปกรณ์ และสถานที่ในการทดลอง

1.2.3 แจกวันเวลาในการจัดทำกิจกรรมต่างๆ ตั้งแต่การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง จนกระทั่งเสร็จสิ้นการทดลอง

1.3 ทำการคัดเลือกผู้ป่วยจิตเภทที่รับไว้ในแผนกผู้ป่วยในทั้งชายและหญิง ที่มีประวัติเอะอะก้ำว้าวทำร้ายตนเองและผู้อื่น หรือทำลายข้าวของตาม โดยศึกษาจากแฟ้มประวัติและร่วมปรึกษากับพยาบาลประจำตึก ในวันที่ 23 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 4 มีนาคม พ.ศ. 2548 ได้ผู้ป่วยทั้งหมดจำนวน 37 คน เป็นผู้ป่วยชาย 22 คน ผู้ป่วยหญิง 15 คน

1.3.1 พบผู้ป่วยที่หอบผู้ป่วยในชายและหญิงจากข้อ 1 แนะนำตัวและอธิบายถึงโครงการศึกษาอิสระ วัตถุประสงค์ของการศึกษาและการมีส่วนร่วมใน โปรแกรมการควบคุมความโกรธ ให้ผู้ป่วยทราบพอสังเขป เพื่อตรวจสอบความสนใจและความยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม และขอความร่วมมือในการเข้าร่วมกลุ่มทดลอง

1.3.2 ใช้แบบวัดการแสดงความโกรธของทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ที่พัฒนามาจากแบบประเมินสภาวะ และสถานะความโกรธ STAXI ของ Spielberg (1996) ในการคัดเลือกผู้ที่มีปัญหาในการแสดงความโกรธเข้ากลุ่มตัวอย่าง โดยมีคะแนนจากแบบวัดการแสดงความโกรธออกภายนอกมากกว่า 16 คะแนน และมีคะแนนจากการใช้แบบประเมินอาการทางจิต BPRS ไม่เกิน 36 คะแนน ได้ผู้ป่วยที่ผ่านตามเกณฑ์ทั้งหมด 27 คน เป็นผู้ป่วยชาย 17 คน เป็นผู้ป่วยหญิง 10 คน

1.4. สอบถามความเต็มใจของผู้ป่วยในการร่วมเข้าร่วมโปรแกรมและขอความยินยอมจากผู้ป่วยในการเข้าร่วมกลุ่มตามโปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธ เมื่อผู้ป่วยตอบรับที่จะเข้าร่วมกิจกรรมในโปรแกรม แล้วจึงบันทึกข้อมูลลงในแบบบันทึกข้อมูลผู้ป่วย

1.4.1 ชี้แจงรายละเอียดของลักษณะและวัตถุประสงค์ของการทำโครงการ วันเวลาในการนัดทำกิจกรรม รวมทั้งประโยชน์ที่จะได้รับจากการทำกิจกรรมให้ญาติและผู้ป่วยทราบ

1.5 จัดเตรียมสถานที่ที่จะทำกลุ่มตามโปรแกรม โดยใช้สถานที่ในการดำเนินกลุ่มที่ห้องทำกลุ่มตึกชาย 8 และตึกหญิง 8

## 2. ขั้นตอนการทดลอง

ผู้ศึกษาดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 เป็นผู้ป่วยชาย 10 คน กลุ่มที่ 2 เป็นผู้ป่วยหญิง 10 คน รวม 20 คน (ในช่วงกลางของการทำกิจกรรมกลุ่มมีผู้ป่วยที่กลับบ้านไม่สามารถอยู่ร่วมจนครบกิจกรรมตามโปรแกรมได้จำนวน 6 คนจึง ต้องนำผู้ป่วยที่ผ่าน



ตามเกณฑ์การคัดเลือกในข้อที่ 3 จำนวน 6 คน มาเข้าร่วมกลุ่มทดลองอีกหนึ่งกลุ่ม เพื่อให้ได้ผู้ช่วยครบตามที่กำหนดไว้ 20 คน สรุปแล้วได้ผู้ช่วยในกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกลุ่มการทดลองจนครบกิจกรรม 8 ครั้ง เป็นผู้ช่วยชาย 13 คน เป็นผู้ช่วยหญิง 7 คน รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก ง) ให้ผู้ช่วยตอบแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธ โดยผู้ศึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ใช้ระยะเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1- 1.30 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 8 ครั้ง และใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 10 ชั่วโมง โดยเริ่มการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธกลุ่มที่ 1 เมื่อวันที่ 9 มีนาคม 2548 กลุ่มที่ 2 เมื่อวันที่ 10 มีนาคม 2548 และยุติโปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธกลุ่ม 1 วันที่ 25 มีนาคม 2548 และกลุ่ม 2 วันที่ 26 มีนาคม 2548

### 3. ขั้นสิ้นสุดการทดลอง

ผู้ศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการแสดงความโกรธ และให้ผู้ช่วยตอบแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ อีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนทดสอบภายหลังการทดสอบ (Post – test) ในวันที่ 25 และ วันที่ 26 มีนาคม 2548

### 4. ขั้นติดตามผล

ผู้ศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการแสดงความโกรธและให้ผู้ช่วยตอบแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ อีกครั้งหลังจากสิ้นสุดการทดลองเป็นระยะเวลา 2 อาทิตย์ เพื่อเป็นคะแนนทดสอบในขั้นติดตามผล (Follow up– test) ในวันที่ 9 และวันที่ 10 เมษายน 2548

### 5. ขั้นวิเคราะห์ข้อมูล

โดยนำผลที่ได้จากการตอบแบบวัด มาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์ผล เปรียบเทียบข้อมูลโดยใช้วิธีทางสถิติ

### โปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธ

ผู้ดำเนินการศึกษา ได้ทำการศึกษาทฤษฎีและวิธีการปฏิบัติการในการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธ เพื่อจัดโปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธในการศึกษานำร่อง (Pilot study) กับกลุ่มผู้ช่วยจิตเภท จำนวน 6 คน ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองจริง ก่อนที่จะนำโปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างในการทดลองจริง โดยใช้ระยะเวลาในการทำกลุ่มสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมงเป็นระยะเวลา 2 สัปดาห์ติดต่อกัน รวมทั้งหมด 5 ครั้ง เป็นจำนวน 10 ชั่วโมง

จากการศึกษานำร่องพบว่าโปรแกรมที่ผู้ศึกษาได้พัฒนาขึ้นมานั้นไม่เหมาะกับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง ผู้ศึกษาจึงได้มีการปรับเปลี่ยนโปรแกรมที่ใช้ดังนี้คือ

1. ระยะเวลาในการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธนั้นไม่สามารถอยู่ในระยะเวลาที่กำหนดได้ เนื่องจากผู้ป่วยจิตเภทมีจิตใจวอกแวก มีความอดทน และสมาธิในการเรียนที่น้อยกว่าคนปกติการใช้ระยะเวลาในการสอนนานถึง 2 ชั่วโมง ทำให้ขาดความสนใจ และไม่สามารถจำเนื้อหาเรื่องที่เรียนได้หมด ผู้ศึกษาจึงได้ปรับเปลี่ยนระยะเวลาในการสอนเป็นประมาณครั้งละ 1-1.30 ชั่วโมง เป็นจำนวน 8 ครั้ง

2. การเปลี่ยนแปลงเนื้อหาคำพูดในบทสนทนา ในสถานการณ์สมมติให้เหมาะสมกับกลุ่มประชากรที่เป็นผู้ป่วยจิตเภท

ในขั้นทดลองผู้ศึกษาจึงได้จัดโปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธ โดยใช้เวลาประมาณ 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง ครั้งละ 1- 1.30 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งสิ้นประมาณ 10 ชั่วโมง ดังนี้

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
<p><b>ขั้นเตรียมความคิด</b></p> <p>ครั้งที่ 1 การแยกแยะ อารมณ์ และ ความรู้สึก</p> <p>เวลา 13.30 – 14.30 น.</p>	<p>1. ผู้ป่วยจำแนกอารมณ์ ความรู้สึกของตนเองได้ อย่างน้อย 3 อย่าง</p> <p>2. ผู้ป่วยบอกความแตกต่างระหว่างความรู้สึกที่ไม่ดีกับการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่ม แนะนำตัว ให้ผู้ป่วยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกา กลุ่ม ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม</p> <p>2. ให้ผู้ป่วยพูดคุยถึงประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ และการแสดงออกต่อความรู้สึกนั้น</p> <p>3. ผู้นำกลุ่มสรุปว่า ความรู้สึกที่ไม่ดีแตกต่างจากการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดี ความโกรธเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนมีความรู้สึกได้ แต่การแสดงความก้าวร้าวเมื่อโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ</p>
<p>ครั้งที่ 2 การค้นหาสาเหตุและผลของการแสดงความรู้สึก</p> <p>(13.30 – 14.30 น.)</p>	<p>1. ผู้ป่วยอธิบายสาเหตุที่ก่อให้เกิดความโกรธ</p> <p>2. ผู้ป่วยอธิบายและประโยชน์ของการฝึกการควบคุมความโกรธ</p>	<p>1. ผู้นำกลุ่มให้ผู้ป่วยตอบคำถามใบงานสถานการณ์ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ อภิปรายกลุ่ม</p> <p>2. ให้ผู้ป่วยพูดคุยถึงสถานการณ์ที่ชอบและไม่ชอบ ความรู้สึกที่เกิด และแสดงอย่างไร</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
<p>ครั้งที่ 3</p> <p>การรับรู้ปฏิบัติการของร่างกายที่มีต่อความโกรธ</p> <p>(13.30-14.30 น.)</p>	<p>1. ผู้ป่วยบอกถึงตัวชี้นำทางสรีระก่อนเกิดความโกรธของตนเอง</p>	<p>3. ผู้นำกลุ่มอ่านกรณีตัวอย่างผู้ที่มีความโกรธแล้วควบคุมอารมณ์ไม่ได้ และผลที่ตามมาให้สมาชิก อภิปรายความรู้สึกต่อกรณีตัวอย่าง และถ้าเป็นผู้ป่วยในสถานการณ์นั้นจะทำอย่างไร</p> <p>4. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงอารมณ์หรือพฤติกรรมที่นำไปสู่ปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่น เหตุการณ์และสาเหตุที่ก่อให้เกิดความโกรธ ซึ่งความโกรธเป็นความคิดความรู้สึก ที่ส่งผลถึง ความก้าวร้าวทางวาจาและทางกายได้</p> <p>5. ผู้นำกลุ่มซักถามถึงประสบการณ์ความโกรธ และการแสดงความโกรธของผู้ป่วย</p> <p>6. ผู้นำกลุ่มสรุปถึงความหมายและลักษณะของความโกรธ ผลของการเกิดความโกรธ และความสำคัญของการฝึกควบคุมความโกรธ</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มอภิปรายถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นทำให้เกิดความโกรธ และตัวชี้นำทางกายก่อนที่จะเกิดความโกรธยกตัวอย่าง</p> <p>2. แจกใบงาน ปฏิบัติทางกายที่เกิดเมื่อผู้ป่วยรู้สึกโกรธ แล้วซักถามผู้ป่วย</p> <p>3. ให้ผู้ป่วยจดบันทึกถึงสาเหตุที่ทำให้โกรธตามแบบฟอร์มบันทึกความโกรธ การตอบสนองต่อความโกรธ เพื่อผู้ป่วยได้จดจำสิ่งที่มากระตุ้นและปฏิบัติทางกายที่เกิดขึ้น และสามารถหาทางในการควบคุมและจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม ก่อนที่ความโกรธจะแสดงออกมา</p> <p>4. แจกแบบฟอร์มการจดบันทึกให้ผู้ป่วยทำ</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
<p>ครั้งที่ 4</p> <p>การเปลี่ยนแปลงขั้นตอนความคิด</p> <p>(13.30 –14.30 น.)</p>	<p>1.ให้ผู้ช่วยรับรู้ความคิดของตนเองและผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอารมณ์โกรธ</p> <p>2. ผู้ช่วยได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้และปรับความคิดและความเชื่อของตนเอง</p>	<p>เป็นการบ้าน</p> <p>5.ผู้นำกลุ่มสรุป การสังเกตความโกรธของตนเองทำให้รู้ถึงสภาวะทางกาย ความคิดที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ และวิธีการควบคุมความโกรธ</p> <p>1.ผู้นำกลุ่มซักถามผู้ช่วยถึงความคิดที่ทำให้เกิดความสงบ และเกิดความภูมิใจ</p> <p>2.อ่านกรณีตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธและให้ผู้ช่วยแสดงความคิดเห็น</p> <p>3.ผู้นำกลุ่มสรุปถึงความคิดไม่มีเหตุผลที่ทำให้เกิดความโกรธยกตัวอย่างความคิดที่ไม่มีเหตุผล และการเปลี่ยนเป็นความคิดที่มีเหตุผล</p>
<p>ขั้นฝึกทักษะใหม่</p> <p>ครั้งที่ 5</p> <p>การฝึกทักษะการควบคุมความโกรธ ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การนับในใจ</li> <li>- การฝึกหายใจ</li> <li>- การสร้างจินตนาการ</li> <li>- การขอตัวออกจากสถานการณ์</li> </ul> <p>(13.30-14.30 น.)</p>	<p>1. ผู้ช่วยใช้ทักษะการนับในใจ การหายใจเข้าลึกๆ การสร้างจินตนาการถึงสิ่งที่ดี และการขอตัวออกจากสถานการณ์ ในการควบคุมความโกรธ</p>	<p>1.ให้ผู้ช่วยเขียนรายการกิจกรรมที่ช่วยทำให้รู้สึกผ่อนคลายคนละ 5 กิจกรรม แล้วอภิปราย</p> <p>2.ผู้นำกลุ่มสอนให้ผู้ช่วยทราบถึงวิธีที่ใช้ในการควบคุมความโกรธและให้ผู้ช่วยฝึกการผ่อนคลายความเครียดโดยการฝึกหายใจ</p> <p>3. ฝึกการควบคุมความโกรธโดยการนับในใจ</p> <p>4. ฝึกการสร้างจินตนาการ</p> <p>5. การออกจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ</p>
<p>ครั้งที่ 6</p> <p>การใช้บทบาทสมมติ</p> <p>(13.30 -15.00 น.)</p>	<p>1. ผู้ช่วยใช้ขั้นตอนในการควบคุมความโกรธในสถานการณ์สมมติได้</p>	<p>1.ผู้นำกลุ่มแสดงบทบาทสมมติในเรื่องของการควบคุมความโกรธ ให้ดูเป็นตัวอย่าง และฝึกสอนผู้ช่วยโดยการบอกบทให้ทำตาม เริ่มด้วยการเปลี่ยนความคิด การผ่อนคลายโดยหายใจลึกๆ การนับในใจ โดยตอนแรกให้</p>

ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
<p>ครั้งที่ 7</p> <p>การฝึกทักษะการพูด เพื่อ แสดงความรู้สึก</p> <p>(13.30 -15.00 น.)</p>	<p>1. ผู้ป่วยใช้ทักษะในการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>บอกกับตัวเองดั่งๆ ต่อมาก็เป็นการกระซิบ และสุดท้ายคือการคิดในใจ ใช้สถานการณ์ตัวอย่าง 4 สถานการณ์</p> <p>1. ผู้นำกลุ่มสอนวิธีการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม</p> <p>2. ให้ผู้ป่วยแสดงบทบาทสมมติ 4 สถานการณ์เดิมในกิจกรรมครั้งที่ 6</p>
<p>ขั้นนำไปใช้ใน</p> <p>สถานการณ์อื่น</p> <p>ครั้งที่ 8</p> <p>การนำมาประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน</p> <p>(13.30-15.00น.)</p>	<p>1. ผู้ป่วยแสดงบทบาทจากสถานการณ์ที่ผู้ป่วยยกขึ้นมา และสามารถแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม</p>	<p>1.ให้ผู้ป่วยคิดถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความโกรธ และแสดงบทบาทประยุกต์ใช้กับวิธีการควบคุมความโกรธตามที่ได้เรียนรู้มา</p> <p>2. ผู้นำกลุ่มให้ข้อมูลย้อนกลับ อภิปรายและประเมินผล</p> <p>3. ให้สมาชิกได้กล่าวถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกลุ่ม</p>

## สรุประยะเวลาโปรแกรมการสอนเทคนิคควบคุมความโกรธ

สัปดาห์ ที่	หลักการ	วัน/เดือน/ปี	เวลา	ระยะเวลา (ชั่วโมง)
1	ขั้นเตรียมความคิด	กลุ่มที่ 1 9 มีค. 48 11 มีค. 48 14 มีค. 48 16 มีค. 48 กลุ่มที่ 2 10 มีค. 48 12 มีค. 48 15 มีค. 48 17 มีค. 48	13.30 - 14.30 น. 13.30 - 14.30 น. 13.30 - 14.30 น. 13.30 - 14.30 น. 13.30 - 14.30 น. 13.30 - 14.30 น. 13.30 - 14.30 น. 13.30 - 14.30 น.	1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00 1.00
2	ขั้นฝึกทักษะใหม่	กลุ่มที่ 1 18 มีค. 48 21 มีค. 48 23 มีค. 48 กลุ่มที่ 2 19 มีค. 48 22 มีค. 48 24 มีค. 48	13.30 - 15.00 น. 13.30 - 15.00 น. 13.30 - 15.00 น. 13.30 - 15.00 น. 13.30 - 15.00 น. 13.30 - 15.00 น.	1.30 1.30 1.30 1.30 1.30 1.30
3	ขั้นนำไปใช้ในสถานการณ์ อื่น	กลุ่มที่ 1 25 มีค. 48 กลุ่มที่ 2 26 มีค. 48	13.30 - 15.00 น. 13.30 - 15.00 น.	1.30 1.30
รวมระยะเวลาในการทำกลุ่มทั้งหมดของ กลุ่ม 1 ประมาณ				10.00
รวมระยะเวลาในการทำกลุ่มทั้งหมดของ กลุ่ม 2 ประมาณ				10.00

การแสดงผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของคะแนนความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลด้วยสถิติทดสอบที (t – test for dependent groups)

	$\bar{X}$	S.D	t
	(n=20)		
คะแนนความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ			
ก่อนการทดลอง	12.85	1.09	-9.38*
หลังการทดลอง	15.35	1.14	
ติดตามผล			
ก่อนการทดลอง	12.85	1.09	-4.47*
ติดตามผล	14.45	1.61	
หลังการทดลอง			
ติดตามผล	15.35	1.14	2.93
ติดตามผล	14.45	1.61	

p< .05

จากตาราง พบว่า คะแนนความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธของกลุ่มตัวอย่างภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

1. แจกแจงค่าความถี่ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการแสดงความโกรธ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแล้วนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้สถิติทดสอบที (t – test for dependent groups)
3. กำหนดค่าระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05