

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้เป็นโครงการศึกษาอิสระ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการแสดงความโกรธของผู้ป่วยจิตเภท ก่อนและภายหลังการใช้โปรแกรมควบคุมความโกรธ รูปแบบการศึกษาเป็นการศึกษาแบบกลุ่มเดี่ยว วัดผลก่อนการทดลอง หลังการทดลองการฝึกทักษะการควบคุมความโกรธ และระยะติดตามผล 2 สัปดาห์หลังการทดลอง

ประชากร

ประชากรที่ศึกษาในครั้งนี้ คือ ผู้ป่วยจิตเภทที่มารับการรักษาโดยมารับยาต่อเนื่องประเภทผู้ป่วยนอกที่คลินิกจิตเวช (ตะวันใหม่) ที่โรงพยาบาลไชโย จังหวัดอ่างทอง

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ป่วยจิตเภทที่มารับบริการที่คลินิกจิตเวช (ตะวันใหม่) แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลไชโย เคยมีประวัติแสดงความโกรธ ด้วยพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงมาก่อน หรือญาติให้ประวัติว่ามีพฤติกรรมแสดงความโกรธรุนแรง ขณะอยู่ที่บ้านจำนวน 20 คน มีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ดังนี้

- 1 ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่า ป่วยเป็นโรคจิตเภทจากแพทย์ของโรงพยาบาลไชโย หรือผู้ป่วยจิตเภทที่ได้รับการวินิจฉัย จากแพทย์ของโรงพยาบาลจิตเวช
- 2 มีอายุระหว่าง 15 –59 ปี ถ้าอายุมากกว่านี้จะมีผลต่อการเรียนรู้ เนื่องจากผู้ป่วยจิตเภทจะสูญเสียการรับรู้และการเรียนรู้ โดยจะค่อยๆปรากฏขึ้นเมื่อเวลาผ่านไป (WHO,1992) และศิริยุพา นันสุนานนท์ (2544)
- 3 ไม่จำกัดเพศการศึกษาอาชีพและฐานะทางเศรษฐกิจ ภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดอ่างทอง
- 4 อาการทางจิตสงบ สามารถรับรู้วัน เวลาสถานที่บุคคลได้ถูกต้อง ผ่านการประเมินอาการทางจิตโดยใช้แบบประเมิน Brief Psychiatric Rating Scale(BPRS) โดยมีคะแนนไม่เกิน 30 คะแนน ถ้ามากกว่า 30 จะถือว่าเป็นผู้ป่วยที่มีอาการทางจิตรุนแรงมาก (Overall and Gortham, 1995) จะเป็นอุปสรรคในการเรียนรู้
- 5 สามารถฟังและอ่านภาษาไทยได้ตอบแบบสอบถามได้ ยินดีเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้ เป็นผู้ให้ความร่วมมือ

ขั้นตอนในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาทำการคัดเลือกผู้ป่วยจิตเภทเข้ากลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีเฉพาะเจาะจงจากคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนด (Purposive sampling) จำนวน 20 คน โดย

1 ศึกษาประวัติจากเวชระเบียนผู้ป่วยนอก คัดเลือกผู้ป่วยจิตเภทที่เคยมีประวัติทำร้ายผู้อื่น ทำลายสิ่งของ เช่น เผาบ้านตนเอง เอมิดไล่ฟันผู้อื่น ตบตีเตะบุตร แสดงอารมณ์โกรธรุนแรง ได้ผู้ป่วยทั้งหมด 40 คน จากผู้ป่วยจิตเภททั้งหมด 61 คน (ข้อมูลเดือน มกราคม 2549) เป็นผู้ป่วยชาย 29 คน ผู้ป่วยหญิง 11 คน

2 ผู้ศึกษาส่งจดหมายเชิญชวนให้สมัครเข้าร่วมโครงการศึกษาอิสระ และจากการแจ้งให้ผู้ป่วยทราบเป็นรายบุคคล ขณะผู้ป่วยมารับยาต่อเนื่อง โดยแนะนำตัวผู้ศึกษาแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาอิสระ วัตถุประสงค์ของการศึกษา ประโยชน์ที่ผู้ป่วยจะได้รับจากการเข้าร่วมการฝึกทักษะโปรแกรมควบคุมความโกรธพอสังเขป ข้อตกลงและค่าตอบแทนเป็นค่าเดินทางสำหรับผู้ป่วย เพื่อสำรวจความสนใจและความยินดีเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรม

3 กำหนดวันรับสมัครตั้งแต่วันที่ 22 กุมภาพันธ์ -8 มีนาคม 49 พบผู้ป่วยรายบุคคล สอบถามความเต็มใจของผู้ป่วย ทำการประเมินอาการทางจิต BPRS และให้ตอบแบบสอบถามวัดการแสดงความโกรธ ของทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ผู้ป่วยที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 25 คนเป็นผู้ป่วยชาย 16 คน เป็นผู้ป่วยหญิง 9 คน มาเข้าร่วมการศึกษา 20 คน

4 พบกับผู้ป่วยเพื่อขอความยินยอมจากผู้ป่วยที่ผ่านการประเมิน ในการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มในโปรแกรมแบ่งผู้ป่วยเป็น 2 กลุ่มๆละ 10- 12 คน เพื่อให้การดำเนินกิจกรรมกลุ่มมีประสิทธิภาพ (Yalom,1995) โดยให้ผู้ป่วยเลือกเวลามี 2 ช่วง ภาคเช้าเวลา 8.30 – 12.00 น. ภาคบ่ายเวลา13.00–16.30น. จากนั้นผู้ศึกษาให้ตารางนัดหมายเรื่อง วันและเวลาในการดำเนินกิจกรรมโปรแกรมควบคุมความโกรธในผู้ป่วยจิตเภท แล้วจึงบันทึกข้อมูลการยินยอมของผู้ป่วย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษามี 3 ประเภทคือ

1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา คือ โปรแกรมควบคุมความโกรธ ของ สิริณา จาติเสถียร(2547)

2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

2.1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยจิตเวช ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษาศาสนา

2.2 แบบวัดการแสดงความโกรธของ ทศไนย วงศ์สุวรรณ(2542)

2.3 แบบประเมินอาการทางจิต BPRS (Brief psychotic rating scale) ของ

Overall & Gortham ,1995 ปรับโดย ภัทรา ธิรลภ (2531) ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

3. เครื่องมือที่ใช้ในการกำกับทดลอง คือ แบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ ของ สิริินภา จาติเสถียร (2547)

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา และการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการศึกษา คือ โปรแกรมควบคุมความโกรธ ของ สิริินภา จาติเสถียร(2547) มี 3 ขั้นตอน 8 กิจกรรม ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมความคิด มี 4 กิจกรรมคือ

กิจกรรมที่ 1 การแสดงอารมณ์และความรู้สึก โดยสอนให้แยกแยะความรู้สึก พยาบาลเป็นผู้นำกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพเชิงบำบัด โดยการแนะนำตัวเอง แนะนำสมาชิกในกลุ่ม ชี้แจงวัตถุประสงค์ กติกากลุ่ม และขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม โดยการซักถามพูดคุยถึง ประสบการณ์เกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึกต่างๆ และการแสดงออกต่อความรู้สึกนั้น ให้ผู้ป่วยแยก แยะการแสดงอารมณ์และความรู้สึก จากซาร์ทรูปคนแสดงความรู้สึกต่างๆ พยาบาลสรุปว่า การ แสดงอารมณ์และความรู้สึกควรเหมาะสมกับสถานการณ์ การแสดงอารมณ์ที่ไม่ดี แตกต่างจาก การแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดี ความโกรธเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนมีความรู้สึกได้ แต่การแสดง ความก้าวร้าวเมื่อโกรธเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ

กิจกรรมที่ 2 การค้นหาสาเหตุและผลของความโกรธ พยาบาลอธิบายสาเหตุ ที่ทำให้เกิดความโกรธและลักษณะความโกรธ ให้ผู้ป่วยตอบคำถามในใบงานเกี่ยวกับสถานการณ์ ที่ทำให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจหรือไม่พึงพอใจ อภิปรายกลุ่มให้ผู้ป่วยพูดถึงสถานการณ์ที่ชอบ และไม่ชอบความรู้สึกที่เกิดขึ้นและแสดงอย่างไร เป็นการฝึกกระบวนการคิดให้ผู้ป่วย เข้าใจสาเหตุ และความคิดที่ส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม ในการแสดงความโกรธตามหลักของ CBT Model (Weinstien,2005) พยาบาลอ่านกรณีตัวอย่างผู้ที่มีความโกรธแล้วควบคุมอารมณ์ไม่ได้และผลที่ ตามมา อภิปรายความรู้สึกต่อกรณีตัวอย่าง และถ้าเป็นผู้ป่วยในสถานการณ์นั้นจะทำอย่างไร พยาบาลสรุปถึงอารมณ์หรือพฤติกรรม ที่นำไปสู่ปัญหาในการสร้างสัมพันธภาพกับผู้อื่นเหตุการณ์ และสาเหตุที่ก่อให้เกิดความโกรธ ความโกรธเป็นความรู้สึกที่ส่งผลถึง ความก้าว ร้าวทางวาจา และทางกายได้หลังจากนั้นซักถามถึงประสบการณ์ความโกรธ และการแสดงความโกรธของผู้ป่วย พยาบาลสรุปถึง ความหมายและลักษณะของความโกรธ รวมทั้งผลของการเกิดความโกรธและ ความสำคัญของการฝึกควบคุมความโกรธ

กิจกรรมที่ 3 การรับรู้ปฏิริยาของร่างกายที่มีต่อความโกรธ โดยการอภิปราย ถึงเหตุการณ์ที่กระตุ้นให้เกิดความโกรธ และอาการขึ้นทางกายก่อนที่จะเกิดความโกรธ พร้อมกับ ยกตัวอย่าง พยาบาลแจกใบงานเกี่ยวกับปฏิริยาทางกายที่เกิดขึ้นเมื่อผู้ป่วยรู้สึกโกรธ เป็นการ

สอนให้ผู้ป่วยเข้าใจว่าเมื่อเกิดความคิดอัตโนมัติ ที่ทำให้เกิดความโกรธจะส่งผลให้เกิดปฏิกิริยาทางร่างกาย ปฏิกิริยาทางอารมณ์ และปฏิกิริยาทางพฤติกรรม (Weinstien, 2005) เพื่อให้ผู้ป่วยจดจำสิ่งที่มากระตุ้นและปฏิกิริยาทางกายที่เกิดขึ้น และสามารถหาทางยับยั้ง และจัดการควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสม ก่อนที่ความโกรธจะแสดงออกมา แจกแบบฟอร์มการจดบันทึกให้ผู้ป่วยทำเป็นการบ้าน โดยสอนให้ผู้ป่วยจดบันทึกถึงสาเหตุที่ทำให้โกรธและการตอบ สนองต่อความโกรธ ซึ่งเป็นการใช้เทคนิคพฤติกรรมบำบัดอย่างหนึ่ง เพื่อเพิ่มความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง พยายามสรุปการสังเกตการรับรู้ถึงสภาวะทางกายความคิดที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ และวิธีการควบคุมความโกรธ

กิจกรรมที่ 4 การเปลี่ยนความคิด พยายามชักถามผู้ป่วยถึงความคิดที่ทำให้เกิดความสงบและความภูมิใจ อานกรณีตัวอย่างสถานการณ์ที่ทำให้รู้สึกโกรธ และให้ผู้ป่วยแสดงความคิดเห็น พยายามสรุปถึงความคิดที่ไม่มีเหตุผลซึ่งทำให้เกิดความโกรธ ตัวอย่างความคิดที่ไม่มีเหตุ ผลกับความคิดที่มีเหตุผล และการเปลี่ยนเป็นความคิดที่มีเหตุผล เป็นการสอนให้ผู้ป่วยสังเกตแยกแยะประเมินความคิด และได้ตอบความคิดความเชื่อ ที่ไม่เป็นเหตุผลตามหลักการปรับพฤติกรรมทางปัญญาซึ่งมุ่งเน้นที่การเปลี่ยนความคิด และการบอกกับตัวเองใหม่เป็นการประสานความ มีเหตุผลเมื่อบุคคลต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ ตามเทคนิคการฝึกสอนตนเอง (Meichenbaum, 1977)

ขั้นที่ 2 การฝึกทักษะใหม่ มี 3 กิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 5 การฝึกทักษะการควบคุมความโกรธโดยใช้การฝึกการหายใจ นับในใจ การจินตนาการ การออกจากเหตุการณ์นั้น โดยพยายามสอนให้ผู้ป่วยฝึกทักษะการผ่อนคลายโดยการฝึกหายใจ การควบคุมความโกรธโดยการนับในใจ การสร้างจินตนาการและการออกจากสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ เป็นการลดความรู้สึกอย่างเป็นระบบโดยใช้กระบวนการภายในของบุคคล ตามเทคนิคการปรับพฤติกรรม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543)

กิจกรรมที่ 6 การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก พยายามอธิบายว่าการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก คือการที่ทำให้ผู้อื่นเคารพในความรู้สึกของเราเป็นการเปิดเผยความคิดและความต้องการของตนเอง โดยการสอนให้ผู้ป่วยรู้จักใช้คำพูดในการแสดงอารมณ์ว่าทำไมเขาถึงได้รู้สึก แนวทางที่ควรกระทำและควรเปลี่ยนสถานการณ์อย่างไร แทนที่จะแสดงความโกรธด้วยความก้าวร้าวหรือยอมตาม ฝึกใช้เทคนิคการควบคุมความโกรธจากตัวอย่างของสถานการณ์ 4 สถานการณ์ในกิจกรรมที่ 4 ร่วมกับการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก เป็นเทคนิคการปรับพฤติกรรมในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น เพื่อให้บุคคลมีการแสดงออกความโกรธ ด้วยพฤติกรรมที่เหมาะสม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543)

กิจกรรมที่ 7 การใช้บทบาทสมมติโดยใช้หลักการเรียนรู้จากการสังเกตตัวแบบ (Bandura, 1973) เพื่อสร้างพฤติกรรมใหม่ ยับยั้งการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ให้ผู้ป่วยแสดงบทบาทสมมติ ตามตัวอย่างสถานการณ์ และวิธีการควบคุมความโกรธตามที่ได้ฝึก โดยพยาบาลแสดงให้ดูเป็นตัวอย่าง และฝึกสอนผู้ป่วยโดยการบอกบทยให้ทำตาม เริ่มด้วยการเปลี่ยนความคิด การผ่อนคลาย การนับในใจ โดยตอนแรกให้บอกกับตัวเองดังๆ ต่อมาก็เป็นการกระซิบ และสุดท้ายคือการคิดในใจ ใช้สถานการณ์ตัวอย่าง 4 สถานการณ์

ขั้นที่ 3 การฝึกใช้ทักษะในสถานการณ์อื่น มี 1 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 8 การนำมาประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน โดยการให้ผู้ผู้ป่วยคิดถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ทำให้เกิดความโกรธ และแสดงบทบาทประยุกต์ใช้กับวิธีการควบคุมความโกรธตามที่ได้เรียนรู้มา พยาบาลให้ข้อมูลย้อนกลับ อภิปรายและประเมินผล

โปรแกรมควบคุมความโกรธของ สิริรักษา จาติเสถียร(2547) เคยผ่านการนำเครื่องมือไปหาความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ครั้งนี้ผู้ศึกษาได้นำไปตรวจสอบคุณภาพ โดยการหาดัชนีความตรงตามเนื้อหา (Content Validity Index) โดยให้ผู้ศึกษาได้ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยการนำเครื่องมือ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ประกอบด้วย แพทย์ผู้มีความชำนาญทางด้านจิตเวชจำนวน 1 ท่าน นักจิตวิทยาจำนวน 1 ท่าน อาจารย์ประจำวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพระพุทธรักษาจำนวน 1 ท่าน พยาบาลผู้ที่พัฒนาโปรแกรมควบคุมความโกรธในผู้ป่วยจิตเภท และพยาบาลจิตเวชที่มีประสบการณ์และทำงานด้านการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชจำนวน 2 ท่านหลังจาก นั้นผู้ศึกษาได้นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือในเรื่องระยะเวลาของกิจกรรม ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ใน 5 ท่านมีความเห็นตรงกันว่าจำนวน ครั้งของกิจกรรม 8 ครั้งใช้เวลา 3 สัปดาห์ อาจเป็นมากเกินไปสำหรับผู้ป่วยนอกที่อยู่ในชุมชนเพราะผู้ป่วยบางรายต้องทำงานและบางรายญาติต้องพามาโรงพยาบาล การเดินทางมาหลายครั้งจึงเป็นการรบกวนเวลาของผู้ป่วยและญาติ ผู้ป่วยและญาติบางส่วนร้องขอให้ลดจำนวนครั้งลง ประกอบกับผู้ทรงคุณวุฒิให้ความเห็นว่า ผู้ป่วยจิตเภทในชุมชนอาการจะสงบกว่า สามารถเรียนรู้และมีสมาธิได้นานกว่าผู้ป่วยจิตเภทที่อยู่ในโรงพยาบาล ผู้ศึกษาจึงลดลงจำนวนครั้งเหลือ 4 ครั้ง มี 8 กิจกรรมเหมือนเดิม และให้สลับกิจกรรม การรับรู้ปฏิกิริยาของร่างกายต่อความโกรธ ให้อยู่ก่อน กิจกรรมการเปลี่ยนความคิด และสลับกิจกรรมการฝึกพูดเพื่อแสดงความรู้สึก ให้อยู่ก่อน กิจกรรมการฝึกบทบาทสมมติ จะทำให้กิจกรรมสอดคล้องกันมากขึ้นเรียงตามลำดับเข้าใจง่ายขึ้น ผู้ศึกษาได้ทดลองดำเนินกิจกรรมทั้ง 8 กับผู้ป่วยจิตเภทที่แผนกผู้ป่วยนอกโรงพยาบาลพระพุทธรักษา จังหวัดสระบุรี ที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 5 ราย พบว่าเนื้อเรื่องและบท

สนทนาต้องมีการปรับปรุง ให้ใกล้เคียงกับชีวิตประจำวันของผู้ป่วยในชนบทต่างจังหวัดซึ่งปัญหาส่วนใหญ่เกิดขึ้นที่บ้านและในชุมชน ในที่ทำงานมีน้อยกว่า และสลับขั้นตอนในกิจกรรมที่ 5 ทักษะควบคุมความโกรธ โดยให้ผู้ป่วยเดินออกจากสถานการณ์ก่อน แล้วค่อยไปใช้เทคนิคการจินตนาการ ทำให้ผู้ป่วยสับสนน้อยลง จึงปรับปรุงร่วมกับอาจารย์ที่ปรึกษาอีกครั้ง

2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

2.1 แบบบันทึกข้อมูลทั่วไปของผู้ป่วยจิตเวช ได้แก่ เพศ อายุ การศึกษาศาสนา (อยู่ในส่วนเดียวกับแบบวัดการแสดงความโกรธ)

2.2 แบบวัดการแสดงความโกรธของ ทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ที่พัฒนามาจากแบบวัดสภาวะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ State trait anger expression inventory (STAXI) ของ Spielberg (1996) โดยสิรินภา จาติเสถียร (2547) ได้ตัดในส่วนที่เป็นการวัดความโกรธแบบสภาวะ (state anger) และส่วนที่เป็นความโกรธแบบลักษณะ (trait anger) ออกเนื่องจาก การดำเนินการศึกษาไม่ได้มีวัตถุประสงค์ในการวัดประสบการณ์ความโกรธ จึงนำเฉพาะส่วนที่วัดการแสดงความโกรธ ซึ่งมีจำนวน 24 ข้อมาใช้ Spielberg, Krasner and Solomon (1988) and Pollans (1983) อ้างในทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542) ได้ศึกษาความเป็นอิสระและประเมิณความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบทั้ง 3 องค์ประกอบพบว่ามาตรวัดการควบคุมความโกรธมีความสัมพันธ์ทางลบกับการแสดงความโกรธออกมาภายนอก ค่าความสัมพันธ์เป็น -0.59 และ -0.58 และไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างมาตรวัดการเก็บความโกรธไว้ภายใน และแสดงความโกรธออกมาภายนอก และพบว่ามาตรวัดการควบคุมความโกรธสัมพันธ์ทางลบกับการแสดงความโกรธออกมาภายนอกในระดับสูง

องค์ประกอบของการแสดงความโกรธ มี 3 องค์ประกอบ คือ

2.2.1 การเก็บความโกรธไว้ภายใน (Anger-in) หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วเก็บความรู้สึกนั้นไว้ภายในหรือเก็บกดความรู้สึกโกรธไว้ ทั้งที่ยังรู้สึกโกรธแต่ไม่แสดง โดยจะมีความรุนแรงที่เปลี่ยนไปตามสภาวะแวดล้อมที่กระตุ้น

2.2.2 การแสดงความโกรธออกภายนอก (Anger-out) หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วแสดงความโกรธออกภายนอกต่อบุคคลอื่นหรือสิ่งของมี 2 ลักษณะคือแสดงออกอย่างก้าวร้าวไม่สมเหตุผล และแสดงออกอย่างเหมาะสมกับเหตุผล จะเป็นการแสดงความโกรธออกทางร่างกาย หรืออาจเป็นการแสดงออกทางคำพูด

2.2.3 การควบคุมความโกรธ (Anger control) หมายถึง เมื่อบุคคลเกิดความรู้สึกโกรธแล้วพยายามที่จะควบคุมการแสดงความรู้สึกโกรธ ตั้งแต่ภายในโดยสร้างความสงบภายในจิตใจ แบบวัดการแสดงความรู้สึกโกรธนี้ประกอบด้วย

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

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

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

4) ความโกรธหรือการแสดงความรู้สึกโกรธ (anger expression) คือ ผลรวมคะแนนจากข้อความที่วัดการแสดงความรู้สึกโกรธออกภายนอก การเก็บความรู้สึกโกรธไว้ภายใน และการควบคุมความรู้สึกโกรธ ซึ่งเป็นธรรมชาติทั่วไปที่แสดงให้ทราบความรู้สึกที่บุคคลแสดงความรู้สึกโกรธ

ดัชนีการแสดงความรู้สึกโกรธ (x) ได้จากการคำนวณคะแนนจากมาตรวัดการเก็บความรู้สึกโกรธไว้ภายใน (a) รวมกับคะแนนจากมาตรวัดการแสดงความรู้สึกโกรธออกภายนอก (b) ลบด้วยคะแนนจากมาตรวัดการควบคุมความรู้สึกโกรธ (c) บวก 16 เขียนเป็นสมการได้ดังนี้

$$x = a + b - c + 16$$

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

วิธีตอบแบบวัด

แบบวัดนี้เป็นแบบวัดที่ให้ผู้ตอบประเมินตนเอง เกี่ยวกับการแสดงความรู้สึกโกรธซึ่งแบ่งเป็น 3 การวัดย่อยคือ การวัดการเก็บความรู้สึกโกรธไว้ภายใน การวัดการแสดงความรู้สึกโกรธออกภายนอกและการวัดการควบคุมความรู้สึกโกรธ 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

การให้คะแนนและการแปลความหมาย

Deffenbacher, 1992 กล่าวว่า แบบการแสดงความโกรธและการควบคุมความโกรธสามารถใช้ในการประเมิน ได้ทั้งบุคคลปกติและบุคคลไม่ปกติ โดยแบบวัดนี้สามารถใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ที่มีอายุตั้งแต่ 13 ปีจนถึงวัยผู้ใหญ่ เมื่อได้คะแนนรวมแล้วก็นำมาเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปกติ การแปลผลจะพิจารณาเป็น อันดับเปอร์เซ็นต์ไทล์

1. บุคคลที่ได้คะแนนต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 มักจะมีการแสดงความโกรธออกน้อย อย่างไรก็ตามคะแนนที่ต่ำ ถ้าเป็นเพราะมีคะแนนการควบคุมความโกรธที่สูงมาก จะบ่งบอกว่ามีการใช้การปฏิเสธและเก็บกด เพื่อป้องกันบุคคลจากการรู้สึกโกรธที่ตนไม่สามารถยอมรับได้

2. บุคคลที่ได้คะแนนระหว่างเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และ 75 เป็นคะแนนในช่วงปกติ คะแนนที่อยู่ใกล้เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และ 75 มีแนวโน้มต่อการเกิดความโกรธที่รุนแรงค่อนข้างมาก แต่ไม่เพียงพอที่จะกระตุ้นให้เกิดความผิดปกติทางกายภาพและทางจิตใจ

3. บุคคลที่มีคะแนนมากกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 มักจะมีการแสดงความโกรธ อยู่ในระดับที่อาจก่อให้เกิดความผิดปกติทางร่างกายและทางจิตใจได้ และความโกรธของบุคคลเหล่านี้ อาจจะมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

- ถ้ามีคะแนนการเก็บความโกรธภายในสูง และคะแนนความโกรธภายนอกต่ำจะมีความวิตกกังวลในระดับสูง มีผลกระตุ้นความดันโลหิตได้ (Johnson 1984)

5) บุคคลที่มีคะแนนสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 90 โดยมีคะแนนการเก็บความโกรธภายในสูง และความโกรธภายนอกสูง เสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจและโรคหัวใจ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้ศึกษาได้นำเครื่องมือไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา โดยมีความเห็นตรงกัน 4 ใน 5 ท่าน หลังจากนั้นผู้ศึกษาได้นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิและได้นำไปหาความเที่ยง(Reliability) โดยการนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับผู้ป่วยจิตเภทที่มีคุณสมบัติ ใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมายจำนวน 30 คน ที่โรงพยาบาลพระพุทธบาท จังหวัดสระบุรี ในคลินิกจิตเวชแผนกผู้ป่วยนอก นำคะแนนที่ได้ไปตรวจสอบหาค่าสัมประสิทธิ์ ของแอลฟาครอนบาค (Alpha's Cronbach Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบวัดการแสดงความโกรธ .87

2.3 เครื่องมือที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ แบบประเมินอาการทางจิต BPRS (Brief psychotic rating scale) ของ ภัทรา ถิระลาภ(2531) ซึ่งปรับเครื่องมือจาก Overall & Gorham(1962) เป็นแบบประเมินที่ใช้ในการคัดกรองผู้ป่วยจิตเภทเข้ากลุ่มตัวอย่างโดยใช้เกณฑ์คะแนนไม่สูงกว่า 30 คะแนน ได้ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงเท่ากับ .89 ประกอบด้วย ข้อคำถาม 18 ข้อ ได้แก่ Somatic concern, Anxiety, Emotion Withdrawal, Conceptual disorganization, Guilt feeling, Tension, Mannerism & posturing , Grandiosity, Depressive mood , Hostility, Suspiciousness, Hallucination, Motor retardation, Uncooperativeness, Unusual thought content, Blunted affect, Excitement และ Disorientation มีระดับคะแนน ตั้งแต่ 0 - 6 คือ

ระดับคะแนน 0 หมายถึง ไม่มีอาการ

ระดับคะแนน 1 หมายถึง มีเล็กน้อยเป็นบางครั้ง

ระดับคะแนน 2 หมายถึง มีอาการเล็กน้อย

ระดับคะแนน 3 หมายถึง มีอาการปานกลาง

ระดับคะแนน 4 หมายถึง อาการค่อนข้างรุนแรง

ระดับคะแนน 5 หมายถึง อาการรุนแรง

ระดับคะแนน 6 หมายถึง อาการรุนแรงมาก

คะแนนรวมทั้งหมดจะอยู่ในช่วง 18 - 108

การแปลผล - คะแนนระหว่าง 18 – 30 แสดงว่ามีอาการทางจิตปกติ

- คะแนนมากกว่า 30 แสดงว่ามีอาการทางจิตมาก

3 เครื่องมือที่ใช้ในการกำกับการทดลอง ได้แก่แบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ ของ สิริภา จาติเสถียร (2547) เพื่อวัดความรู้เกี่ยวกับลักษณะความโกรธและการควบคุมความโกรธของผู้ป่วยจิตเภท เพื่อตรวจสอบความแน่ใจ ว่าหลังจากผู้ป่วยได้เข้าร่วมโปรแกรมแล้ว ผู้ป่วยจะมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องที่สอน เป็นข้อคำถามที่ให้เลือกตอบ 1 คำตอบว่าถูกหรือผิด ให้คะแนนข้อที่คำตอบถูก 1 คะแนน และให้คะแนนข้อที่ตอบผิด 0 คะแนน จำนวน 20 ข้อ มีข้อความทางบวก 8 ข้อ ข้อความทางลบ 12 ข้อ หลังจากการเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมแล้วผู้ป่วยจะต้องมีคะแนนมากกว่าก่อนการทดสอบ และคะแนนที่ได้ต้องตอบได้ถูกต้องมากกว่า 15 ข้อ

ผู้ศึกษาได้นำเครื่องมือไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา ได้ค่า CVI ของแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ เท่ากับ .95 หลังจากนั้นผู้ศึกษาได้นำข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ของผู้ทรงคุณวุฒิไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อปรับปรุงแก้ไข แบบ

วัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ ตามความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และได้นำไปหาความเที่ยงของเครื่องมือ(Reliability) โดยการนำเครื่องมือไปทดลองใช้กับผู้ป่วยจิตเภทที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน ที่โรงพยาบาลพระพุทธบาท จ. สระบุรี แผนกผู้ป่วยนอกในคลินิกจิตเวช คล้ายโรงพยาบาลไซโย นำคะแนนที่ได้ไปตรวจสอบหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ด้วยวิธี KR-20 ได้ความเที่ยงของแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ .82

ขั้นตอนในการดำเนินการศึกษา

ขั้นตอนที่ 1 เตรียมการทดลอง

1 ผู้ศึกษาทำหนังสือขอความร่วมมือในการศึกษาอิสระจาก คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการโรงพยาบาล หัวหน้าพยาบาล และนำเสนอโครงการรายละเอียด ขั้นตอน วิธีการ ระยะเวลา สถานที่ ทรัพยากรที่ต้องใช้เพื่อพิจารณาอนุมัติ

2 เตรียมผู้ช่วยดำเนินการศึกษาเป็นพยาบาลวิชาชีพ ที่เคยผ่านการอบรมด้านการพยาบาลจิตเวช โดยชี้แจงรายละเอียด วัตถุประสงค์ ประชากร กลุ่มตัวอย่างและการตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล เพื่อป้องกันความผิดพลาดในการรวบรวมข้อมูล และเตรียมเครื่องมือที่ใช้ในโครงการ

2.1 ศึกษาเครื่องมือแบบวัดการแสดงความโกรธของทศไนย วงศ์สุวรรณ (2542)

2.2 ปรับปรุงคู่มือ การฝึกทักษะการควบคุมความโกรธในผู้ป่วยจิตเภท ของ สิริรักษา จาติเสถียร(2547) โดยตรวจสอบความถูกต้องของภาษา รูปแบบของกิจกรรม การจัดลำดับของเนื้อหาและความเหมาะสมของเวลาในแต่ละกิจกรรม

2.3 คัดเลือกผู้ป่วยจิตเภท จากเวชระเบียน และจัดทำจดหมายเชิญชวนผู้ป่วยที่คัดเลือกไว้ ให้สมัครเข้าร่วมโครงการศึกษาอิสระ โดยแนะนำตัวผู้ศึกษา แจงรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาอิสระ วัตถุประสงค์ของการศึกษา ประโยชน์ที่ผู้ป่วยจะได้รับจากการเข้าร่วมการฝึกทักษะโปรแกรมควบคุมความโกรธพอสังเขป ค่าตอบแทนเป็นค่าเดินทางสำหรับผู้ป่วย

2.4 ประกาศและรับสมัครเข้าร่วมโครงการ ตั้งแต่วันที่ 22 กุมภาพันธ์ - 8 มีนาคม 49 พบผู้ป่วย รายบุคคลสอบถามความเต็มใจของผู้ป่วย ทำการประเมินอาการทางจิต BPRS ผู้ป่วยที่ผ่านเกณฑ์ ทั้งหมด 25 คนเป็นผู้ป่วยชาย 16 คน เป็นผู้ป่วยหญิง 9 คน

2.5 การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง ผู้ศึกษาสร้างสัมพันธภาพแนะนำตัวกับกลุ่มตัวอย่าง อธิบายวัตถุประสงค์ในโครงการศึกษาอิสระ เพื่อขอความร่วมมือและอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่า การตอบรับหรือการตอบปฏิเสธในการเข้าร่วมโครงการศึกษาครั้งนี้ จะไม่มีผลกระทบต่อการรักษาหรือการมารับบริการแต่อย่างใด ข้อมูลทุกอย่างจะปกปิดจะเป็นความลับ

ผลการศึกษานำเสนอเฉพาะการเป็นภาพรวมเท่านั้น การตัดสินใจเข้าร่วมการศึกษาคั้งนี้เป็นสิทธิ์ผู้เข้าร่วม ขณะดำเนินการศึกษาสามารถยุติได้ตลอดเวลาโดยไม่มีเงื่อนไข ถ้ากลุ่มตัวอย่างตอบรับเข้าร่วมการศึกษา ให้กลุ่มตัวอย่างเซ็นยินยอมเข้าร่วมการศึกษาก่อน ผู้ศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการเดินทางของผู้ที่สมัครเข้าร่วมโครงการศึกษานี้ หากผู้ป่วยรายใดมีคะแนนการประเมินอาการทางจิต BPRS มากกว่า 30 จะได้รับการส่งต่อไปให้แพทย์รักษาต่อไป

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการทดลอง

ผู้ศึกษาดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มที่ 1 ทำกลุ่มเวลา 9.00 น.- 12.00 น.จำนวนผู้ป่วย 12 คน กลุ่มที่ 2 ทำกลุ่มเวลา 13.00 น.- 16.00 น.จำนวนผู้ป่วย 8 คน รวมผู้ป่วยทั้งสิ้น 20 คน ดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรมควบคุมความโกรธในผู้ป่วยจิตเภท โดยผู้ศึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม มีพยาบาลวิชาชีพเป็นผู้ช่วยผู้นำกลุ่ม ตามกำหนดระยะเวลา กลุ่มละ 4 ครั้งๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 4 วัน (สัปดาห์ละ 2 ครั้ง) และใช้เวลาทั้งสิ้นกลุ่มละ 12 ชั่วโมง โดยเริ่มการฝึกทักษะการใช้โปรแกรมการควบคุมความโกรธ เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2549 และยุติการฝึกทักษะโปรแกรม วันที่ 22 มีนาคม 2549 โดย

- วันที่ 16 มีนาคม 2549 ครั้งที่ 1 ขั้นเตรียมความคิด
- วันที่ 17 มีนาคม 2549 ครั้งที่ 2 ขั้นฝึกทักษะใหม่และการเปลี่ยนความคิด
- วันที่ 20 มีนาคม 2549 ครั้งที่ 3 การพูดเพื่อแสดงความรู้สึกและการใช้บทบาทสมมติ
- วันที่ 22 มีนาคม 2549 ครั้งที่ 4 การนำมาประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

ครั้งที่ 1 ขั้นเตรียมความคิด

การสร้างสัมพันธภาพเริ่มต้นด้วยการแนะนำตัว บอกวัตถุประสงค์การเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลา กติกาการเข้าร่วมกลุ่ม ประโยชน์ที่ได้รับ จากนั้นมีกิจกรรมตามล่าหาเพื่อนใหม่ โดยให้จดชื่อของเพื่อนสมาชิกให้มากที่สุด เมื่อผู้ป่วยเริ่มผ่อนคลายสีหน้ายิ้มแย้ม เป็นกันเอง มีความไว้วางใจต่อสมาชิกกลุ่มจึงเริ่มดำเนินกิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 การแยกแยะอารมณ์และความรู้สึก

วัตถุประสงค์

1. ผู้ป่วยจำแนกอารมณ์ความรู้สึกของตนเองได้
2. ผู้ป่วยบอกความแตกต่างระหว่างความรู้สึกที่ไม่ดีกับการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม

กิจกรรม

ผู้ศึกษาถามผู้ป่วยว่าที่ผ่านมาเคยมีอารมณ์อย่างไรบ้าง ผู้ป่วยตอบว่ามีอารมณ์โกรธเศร้า อารมณ์ดีมีความสุข ผู้ช่วยผู้ศึกษาแจกชาร์ทรูปหน้าคนแสดงความรู้สึก โกรธ มีความสุข ดีใจ

ขุนเคื่อง เศร้า ภาคภูมิใจ อารมณ์เสีย กังวล หวาดกลัว เบื่อหน่ายวงเหงา ให้ผู้ปวยบอกว่าแต่ ละภาพเป็นอารมณ์หรือความรู้สึกอะไร ผู้ปวยทั้งหมดแยกได้ถูกต้องว่ากลุ่มไหนคืออารมณ์ดี กลุ่ม ไหนคืออารมณ์ไม่ดี ยกตัวอย่างสถานการณ์เช่น เมื่อพบเพื่อนรักที่จากกันมานาน เมื่อถูกเยาะ เย้ยถากถาง ผู้ปวยสามารถตอบได้ว่ารู้สึกอย่างไร ผู้ช่วยผู้ศึกษาแจกใบงานกิจกรรมที่ 1 จากนั้น ให้ผู้ปวยอ่านให้เพื่อนสมาชิกฟัง ผู้ศึกษาสรุปว่า ความโกรธเป็นอารมณ์ตามธรรมชาติ ไม่ใช่สิ่ง เลวร้าย การแสดงความโกรธเช่น การทุบตี การตะโกนใส่ผู้อื่นเป็นพฤติกรรมที่ไม่ควรทำ

การประเมินผล ผู้ปวยสามารถบอกได้ว่า เมื่อมีอารมณ์ดีควรแสดงสีหน้าอย่างไร และอารมณ์ไม่ดีควรแสดงอย่างพอเหมาะ ไม่ควรแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวเกินเหตุ

กิจกรรมที่ 2 การค้นหาสาเหตุและผลของความโกรธ

วัตถุประสงค์

ให้ผู้ปวยอธิบายสาเหตุที่ก่อให้เกิดความโกรธผู้ปวยบอกผลของความโกรธทางด้านลบ และด้านบวก

กิจกรรม

ผู้ศึกษาซักถามถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ของผู้ปวยกับบุคคลในครอบครัว พบว่า ส่วนใหญ่จะขัดแย้งกับพ่อ หรือแม่ คนใดคนหนึ่ง ผู้ช่วยผู้ศึกษาแจกใบงานกิจกรรมที่ 2 ให้ผู้ปวย ตอบ เกี่ยวกับภาวะของผู้กระทำและถูกกระทำ ที่ทำให้เกิดความพึงพอใจและไม่พึงพอใจ ผู้ปวย เข้าใจว่าการพูดแบบใดที่ผู้ฟังรู้สึกไม่พอใจ ผู้ศึกษาถามถึงสถานการณ์ที่ผู้ปวยไม่ชอบ ผู้ปวย บอกว่า “ พ่อเอาแต่ด่าว่า พุดหยาบคาย ” ทำให้มีความรู้สึกโมโหโกรธผู้ปวยจึงด่ากลับไปบ้าง หลังจากนั้นให้ผู้ปวยอ่านใบกรณีตัวอย่าง ผู้ที่มีความโกรธแล้วควบคุมตัวเองไม่ได้และผลที่ตามมา (ทะเลาะกับแม่แล้วจุดไฟเผาบ้าน จึงถูกส่งตัวไปโรงพยาบาลจิตเวช) แล้วอภิปรายร่วมกัน ผู้ปวย บอกว่าถ้าเป็นพวกเขาจะใช้วิธี “ จะไปสงบสติอารมณ์” หรือ “ ไประบายอารมณ์ในที่เงียบๆ” หรือ “ เดินหนีไป ” ผู้ศึกษาให้ผู้ปวยอ่าน ใบความรู้ 1 สาเหตุของความโกรธจากความคิด เช่น ความ ผิดหวังการถูกย่ำแย่ ซักถามผู้ปวยที่ผ่านมาเมื่อมีความโกรธแสดงอย่างไร ผู้ปวยตอบว่า “ หน้าบึ้ง เอาไม้ตีทำร้ายร่างกาย ปิดประตูดังๆ ไม่ใส่ใจเฉยๆ ทำสมาธิทำจิตใจให้สงบ” ผู้ศึกษาสอนให้ ผู้ปวยเข้าใจแยกแยะ การแสดงความโกรธภายใน การแสดงความก้าวร้าว การควบคุมความ โกรธตามใบความรู้ 2 และสรุปผลของการแสดงความโกรธแต่ละอย่าง

การประเมินผล ผู้ปวยบอกได้ว่าสถานการณ์อย่างไรเป็นสาเหตุ ที่ทำให้เกิดความโกรธ และได้ทบทวนผลเสียที่เกิดจากการแสดงความโกรธรุนแรง ที่เคยกระทำมาก่อน

กิจกรรมที่ 3 การรับรู้ปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อความโกรธ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ปวยบอกถึงตัวชี้ นำทางสรีระก่อนเกิดความโกรธของตนเอง

กิจกรรม

ผู้ช่วยผู้ศึกษาแจกใบงาน ให้ผู้ช่วยพิจารณาตนเองว่าเมื่อมีความโกรธมีปฏิกิริยาใดบ้าง ซึ่งผู้ช่วยตอบมากที่สุดเรียงลำดับได้แก่ โบกหน้าบึ้งตึง จมูกเขียวหงุดหงิดพร้อมที่จะชูตะคอก ใจเต้นเร็ว หายใจแรงเร็ว คิดที่จะโต้ตอบอยู่คนเดียวในใจ ร่างกายมือแขนขาสั่น ร่างกายแขนขาเย็นเฉียบ ผู้ศึกษาสรุปและให้ผู้ช่วยจำปฏิกิริยาของร่างกาย ก่อนที่จะแสดงความโกรธรุนแรงไว้ หลังจากนั้นแจกใบบันทึกความโกรธ ให้ทำเป็นการบ้าน โดยจดบันทึกทุกวันตามหัวข้อ สาเหตุที่ทำให้โกรธ และการตอบสนองต่อความโกรธ หลังจากนั้นให้ผู้ช่วยอ่านใบความรู้ ปฏิกิริยาของร่างกายกับการควบคุมความโกรธ สอนการฝึกฝนการควบคุมอารมณ์ 4 ขั้นตอนคือ สำรวจอารมณ์ คาดการณ์ผลดีผลเสีย ใช้เทคนิคควบคุมอารมณ์ สำรวจและชื่นชมตนเอง ผู้ศึกษาพบว่าทำให้ผู้ช่วยเป็นผู้อ่านใบความรู้ จะทำให้ผู้ช่วยตั้งใจฟังมีสมาธิมากกว่าให้ผู้ศึกษาอ่าน เพราะสมาชิกในกลุ่มจะพยายามตั้งใจฟังและคอยช่วยเพื่อน

การประเมินผล ผู้ช่วยสามารถบอกอาการซึ่งนำทางร่างกาย ก่อนเกิดความโกรธได้ถูกต้อง และมีความเข้าใจว่าถ้ามีอาการเหล่านี้ จะต้องจัดการควบคุมอารมณ์

ครั้งที่ 2 ชั้นฝึกทักษะใหม่และเปลี่ยนความคิด

กิจกรรมที่ 4 การเปลี่ยนความคิด

วัตถุประสงค์

1. ให้ผู้ช่วยรับรู้ความคิดของตนเองและผู้อื่นที่เกี่ยวข้องกับการเกิดอารมณ์โกรธ
2. เพื่อผู้ช่วยได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้การ ปรับความคิดและความเชื่อของตนเองใหม่

ซึ่งจะทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงตาม

กิจกรรม

ผู้ศึกษาให้ผู้ช่วยบอกความคิดที่ทำให้เกิดความสงบ ซึ่งผู้ช่วยตอบว่า " ความคิดเห็นใจผู้อื่น คิดว่าเขาคงมีเหตุผล" หรือ " คิดว่าเราควรยอมรับความจริง " หรือ " คิดบอกตัวเองว่าใจเย็นๆ อย่ากังวล " จากนั้นผู้ช่วยผู้ศึกษาแจกใบสถานการณ์ ที่ก่อให้เกิดความโกรธ (เด็กๆ เล่นกันส่งเสียงดังจนดูทีวีไม่รู้เรื่อง บอกแล้วก็ไม่หยุด) ให้ผู้ช่วยบอกว่าถ้าตนเองอยู่ในเหตุการณ์จะทำอะไร ผู้ช่วยอภิปรายสรุปได้ว่า ควรจะบอกตัวเองว่า " เป็นธรรมชาติของเด็ก" จะได้ไม่โกรธเด็ก แทนที่จะคิดว่า " เด็กตั้งใจจะไม่เชื่อฟังเรา " ผู้ศึกษาให้ผู้ช่วยอ่านใบความรู้ การเปลี่ยนความคิด จากนั้นให้ผู้ช่วยผลัดกันอ่านการเปลี่ยนความคิดที่ไม่มีเหตุผล เป็นความคิดที่มีเหตุผล และอภิปรายร่วมกัน ผู้ศึกษาสรุป ว่าความคิดความเชื่อที่ไม่มีเหตุผล เป็นปัจจัยทำให้

โกรธ เช่น " คิดว่าทุกคนต้องทำในสิ่งที่เราคาดหวัง" หรือการคิดว่า " คนอื่นไม่ควรมาตำหนิหรือสบประมาทฉัน " การเปลี่ยนความคิดต้องฝึกซ้อมบ่อยๆ เพื่อให้เข้าสู่ระบบความจำระยะยาว

การประเมินผล ผู้ป่วยสามารถบอกได้ว่าถ้าเป็นเขาจะเปลี่ยนความคิดอย่างไร ผู้ป่วยชอบวิธีการนี้มากทำให้พวกเขามีเหตุผลและไม่โกรธอะไรง่าย ๆ ที่สำคัญไม่อึดอัดรู้สึกสงบในจิตใจ

กิจกรรมที่ 5 การฝึกควบคุมความโกรธ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยใช้ทักษะการควบคุมความโกรธได้ถูกต้อง ได้แก่ การนับในใจการหายใจเข้าลึกๆ การสร้างจินตนาการถึงสิ่งที่ดีและวิธีการขอตัวออกจากสถานการณ์

กิจกรรม

ผู้ศึกษาเริ่มกิจกรรม ด้วยการให้ผู้ป่วยอ่านบันทึกความโกรธ ที่มอบหมายให้ทำเป็นการบ้าน ซึ่งสรุปได้ว่า สาเหตุของความโกรธ ได้แก่ คนแรก "คิดว่าคนอื่นรู้ความคิดของตนเองหมดจึงโกรธพ่อ-แม่ที่ทำให้เขาต้องเป็นอย่างนี้ " คนที่ 2 " คิดว่าพี่สาวรังเกียจที่ตัวเองมาเป็นภาระจึงโกรธพี่สาวว่าคอยหาเรื่องด่าประชด ทั้งที่เขาด่าคนอื่น " คนที่ 3 " คิดว่าถูกป้าเอาไปนินทาว่าจะเป็นขโมยเวลาไปขายกับข้าวตามบ้าน ทำให้ขายไม่ดี " คนที่ 4 " อยากออกนอกบ้านแม่ไม่อนุญาตโกรธแม่คิดว่าแม่ต้องการกักขังไม่ให้มีอิสระ " คนที่ 5 " โกรธพ่อคิดว่าพ่อไม่รักเพราะชอบด่าว่าเป็น ไอ้ขี้เกียจสันหลังยาว " คนที่ 5 " ถูกล้อเลียนว่าเป็น คนบ้า " การตอบสนองของผู้ป่วย ได้แก่ การด่าโต้ตอบกลับ ตะโกนด่าดังๆ การทำร้ายร่างกาย เมารูปทำลายของ หนีออกจากบ้านไปดื่ม สุรา โกรธตัวเองว่าเป็นคนไม่ดี ผู้ศึกษาให้ผู้ป่วยพูดผลของการตอบสนองที่เกิดขึ้น ได้แก่ มีแต่คนกลัวไม่กล้าเข้าใกล้ ไม่มีคนพูดด้วย ถูกตำรวจจับส่งโรงพยาบาล ไม่มีใครคบด้วย หลังจากนั้นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มแจกใบงาน ให้ผู้ป่วยเขียนรายการกิจกรรมที่ทำแล้วรู้สึกผ่อนคลายส่วนใหญ่ที่ทุกคนทำเหมือนกัน คือ ฟังเพลง อาบน้ำ อ่านหนังสือ หายใจเข้า-ออกยาวๆ จากนั้นผู้ศึกษา อธิบายการสูดลมหายใจลึกๆ ซ้ำๆ สาธิตแล้วให้ผู้ป่วยทำซ้ำ และอธิบายความรู้สึก แล้วสาธิตเทคนิคอื่นๆ ต่อมา ได้แก่ การนับในใจ การพูดเพื่อขอออกจากสถานการณ์ การจินตนาการ

การประเมินผล ผู้ป่วยทุกคนได้ฝึกเทคนิคการควบคุมความโกรธ จนครบทุกขั้นตอน โดยเน้นการ ฝึกการผ่อนคลายให้ใช้ในระยะที่กำลังรู้สึกโกรธมาก ก่อนจะไปใช้เทคนิคอื่น ผู้ป่วยอภิปรายว่า การใช้เทคนิคเหล่านี้ทำให้เขารู้สึกสงบ ผ่อนคลายจริงๆ

กิจกรรมที่ 6 การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยใช้ทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรม

ผู้ศึกษาให้ผู้ป่วยอ่านใบความรู้ การพูดเพื่อแสดงความรู้สึก จะทำให้ได้รับการตอบสนอง

และรู้สึกว่าคุณควบคุมอารมณ์ได้ การยินยอมทำตามโดยขัดแย้งในใจ จะทำให้มีความรู้สึกขัดแย้งมากขึ้นและกลายเป็นความโกรธที่รุนแรง ต่างจากการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกหรือพูดยืนยันความต้องการ จะเป็นการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสมมีนวล นอกจากนี้ยังให้ผู้ป่วยระวังการใช้คำพูดแสดงความรู้สึกที่ไม่เหมาะสมที่อาจก่อให้เกิดความขัดแย้งได้ และผู้นำกลุ่มอธิบายวิธีพูดแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม จากนั้นผู้ช่วยผู้นำกลุ่มแจกใบงานสถานการณ์ที่ 1-4 ให้ผู้ป่วยจับคู่ฝึกการพูดทั้ง 4 สถานการณ์ โดยแต่ละสถานการณ์นั้นเกิดในที่ทำงาน ที่บ้าน ในชุมชน และขณะถูกนิเทศ ผู้ป่วยได้ฝึกพูดทีละคน โดยผู้นำกลุ่มคอยให้คำแนะนำปรับปรุงคำพูด นำเสียงการแสดงท่าทาง สีหน้า แววตา จนเป็นธรรมชาติ หลังจากนั้นให้ไปฝึกเป็นการบ้าน

การประเมินผล ผู้ป่วยเข้าใจความสำคัญ ของการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก ผู้ป่วยบางคนบอกว่าเขาไม่เคยมีโอกาสได้พูดอย่างนี้มาก่อน เขาใช้วิธีโต้ตอบทันที แต่พูดแล้วโล่งดี บอกว่าความอึดอัดลดลงเหมือนได้ระบายความกดดันออกจากพูดออกไปแล้ว

กิจกรรมที่ 7 การฝึกบทบาทสมมติ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยใช้ขั้นตอนในการควบคุมความโกรธในสถานการณ์สมมติได้

กิจกรรม

ผู้ศึกษาซักถามผู้ป่วย เพื่อทบทวนเทคนิคการควบคุมความโกรธ ก่อนจะเริ่มกิจกรรมใหม่ จากนั้นให้ผู้ป่วยอ่านใบความรู้ เกี่ยวกับอิทธิพลของความคิด ที่มีต่อความรู้สึกโกรธ และตัวอย่างความคิดที่ใช้จัดการกับความโกรธ เช่น " อารมณ์เสียไม่ได้ช่วยอะไร " หรือ " เราต้องมีเหตุผลความโกรธไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาใดๆ " ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาแสดงบทบาทสมมติให้ผู้ป่วยดูเป็นตัวอย่าง จากสถานการณ์ที่ 1 โดยทำตามขั้นตอนควบคุมความโกรธของ Novaco ครบทุกขั้นตอน ตั้งแต่ การสำรวจปฏิบัติการของร่างกาย การคาดการณ์ผลดี-ผลเสีย การเปลี่ยนความคิด การใช้เทคนิคการควบคุมอารมณ์ การพูดเพื่อแสดงความรู้สึก หลังจากนั้นให้ผู้ป่วยแสดงบทบาทสมมติตามจากสถานการณ์ที่ 3-4 โดยผู้นำกลุ่มเป็นผู้ให้ข้อมูลย้อนกลับทั้ง การชมและแนะนำ ผู้ศึกษาสรุปกิจกรรมและให้ผู้ป่วยประเมินตนเอง

การประเมินผล ผู้ป่วยทุกคนได้ฝึกการควบคุมความโกรธ จากการใช้บทบาทสมมติ เกิดความผูกพันกัน มีการช่วยเหลือให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ในขณะที่สมาชิกบางคนแสดงไม่ได้

ครั้งที่ 4 การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

กิจกรรมที่ 8 การนำมาประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยแสดงบทบาทจากสถานการณ์ที่ผู้ป่วยยกขึ้นมา และสามารถแสดง

วิธีแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรม

ผู้ศึกษาให้ผู้ป่วยแต่ละคนยกสถานการณ์ในชีวิตจริง และจากสถานการณ์ที่ได้จากที่บ้านที่ให้บันทึกความโกรธ จากนั้นให้ผู้ป่วยเลือกวิธีการควบคุมความโกรธประยุกต์ใช้กับสถานการณ์ของตนโดยสมมติว่าอยู่ในเหตุการณ์นั้นอีก แล้วให้ฝึกกับผู้ศึกษาโดยผู้ป่วยที่มีความโกรธแบบ Anger-in จะเน้นการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกมากๆ และผู้ป่วยที่มีความโกรธแบบ Anger-out จะเน้นการใช้เทคนิคการผ่อนคลายมากๆ ทุกคนได้รับทราบปัญหาของผู้อื่น และมีมุมมองปัญหาที่กว้างขึ้น โดยผู้ที่มีปัญหาล้ายกันก็แนะนำวิธีที่ตนเองเคยใช้ได้ผล

การประเมินผล ผู้ป่วยได้เรียนรู้วิธีการควบคุมความโกรธของเพื่อน ได้ฝึกจากสถานการณ์จริงของแต่ละคนทำให้มีความน่าสนใจ ทุกคนรู้สึกที่ได้รับประสบการณ์ตรงกับสิ่งที่ต้องการ พวกเขาบอกว่าต่อไปมีความมั่นใจมากขึ้น รู้สึกอบอุ่น มีเพื่อนไม่โดดเดี่ยว

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นสิ้นสุดการทดลองและติดตามผล

ผู้ศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการแสดงความโกรธ และแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธอีกครั้ง เพื่อเป็นคะแนนภายหลังการทดสอบ (Post-test) ในวันที่ 22 มีนาคม 2549 โดยผู้ศึกษามอบซองจดหมายติดตามผลฉบับปี สำหรับให้ผู้ป่วยตอบแบบสอบถามส่งกลับให้ผู้ศึกษาเมื่อครบ 2 สัปดาห์ ผู้ศึกษาได้รับจดหมายตอบกลับจากผู้ป่วย และบางส่วนได้ติดตามทางโทรศัพท์ เพื่อเป็นคะแนนทดสอบในขั้นติดตามผล (Follow up-test) ในวันที่ 5 เมษายน 2548

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. หลังจากได้รับการอนุมัติจากผู้อำนวยการโรงพยาบาลไชโย ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษาได้ทำการทำการเก็บข้อมูลโดย ประเมินอาการทางจิต (BPRS) ก่อนจึงทำการประเมินการแสดงความโกรธ ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการทดลอง โดยให้ผู้ป่วยตอบแบบวัดการแสดงความโกรธของ ทศไนย์ วงศ์สุวรรณ (2542) ก่อนการศึกษา (Pre-test) เมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2549
2. ผู้ศึกษาและผู้ช่วยผู้ศึกษา ได้ทำการประเมินการแสดงความโกรธ ของกลุ่มตัวอย่าง ภายหลังการทดลอง โดยให้ผู้ป่วยตอบแบบวัดการแสดงความโกรธของ ทศไนย์ วงศ์สุวรรณ

(2542) และ แบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ ของสิรินภา จาติเสถียร (2547) หลังจบโปรแกรมระยะเวลา 2 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วันโดยในขั้นทดลองผู้ศึกษาจัดกิจกรรม โดยใช้ระยะเวลา 4 วันทั้งหมด 4 ครั้ง ๆ ละ 3 ชั่วโมง รวมระยะเวลาทั้งสิ้น 12 ชั่วโมง เป็นข้อมูลหลังการศึกษา (Post-test) เมื่อวันที่ 22 มีนาคม 2549 และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามอีกครั้งในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์หลังสิ้นสุดการทดลอง เมื่อวันที่ 5 เมษายน 2549

3. ภายหลังจากสิ้นสุดโครงการ นำข้อมูลที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างมาตรวจสอบความถูกต้อง แปลผลค่าคะแนน ก่อนนำข้อมูลไปวิเคราะห์ทางสถิติต่อไป

การกำกับการทดลอง ผู้ศึกษามีการกำกับการทดลอง โดยให้ผู้ช่วยผู้ศึกษานำแบบทดสอบความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธและ ของสิรินภา จาติเสถียร (2547) ไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบประเมินตนเอง ทั้งก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และในระยะติดตามผล เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ปวยมีความรู้เพิ่มขึ้น ภายหลังจากฝึกใช้โปรแกรมควบคุมความโกรธ เป็นการตรวจสอบผลการเรียนรู้ โดยถ้ามีผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่า 15 ข้อ จะได้รับการฝึกสอนเพิ่มเติม แต่ในการทดลองครั้งนี้ไม่ปรากฏผู้ที่ได้คะแนนต่ำกว่า 15 คะแนน

การวิเคราะห์ข้อมูล

นำผลที่ได้จากการตอบแบบวัด มาตรวจให้คะแนนและวิเคราะห์ผล เปรียบเทียบข้อมูลโดยใช้วิธีทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows โดยดำเนินการเป็นลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การแจกแจงความถี่ ของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง
2. ทดสอบความแตกต่างของคะแนนการแสดงความโกรธ ในระยะก่อนการทดลอง, ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล แล้วนำผลมาเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้สถิติทดสอบที (Pair t-test)
3. กำหนดค่าระดับความสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05