

รายการเอกสารอ้างอิง

ภาษาไทย

- กชพงศ์ สารการ. (2542). พฤติกรรมรุนแรงของผู้ป่วยจิตเวชและการจัดการของบุคลากร
โรงพยาบาลศรีมหาโพธิ์.
- กัลยา สุวรรณสิงห์. (2548) การศึกษาการใช้โปรแกรมควบคุมความโกรธ ต่อการแสดง
ความโกรธของผู้ป่วยจิตเภทโรงพยาบาลไชโย จังหวัดอ่างทอง. โครงการศึกษาอิสระ
พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช
คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกษม ดันติผลาชีวะ. (2539) ตำราจิตเวชศาสตร์. สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่
ที่ 2 .กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- จิตจำนง ผลพุกญา. (2540). การพยาบาลผู้ป่วยจิตเวชฉุกเฉิน. ในฉวีวรรณ สัจธรรม
(บรรณาธิการ). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช (หน้า 178-196). พิมพ์ครั้งที่ 2 . นนทบุรี :
ยุทธรินทร์. เจตนัภาดา นาคบุตร. (2547) การพัฒนารูปแบบการปฏิบัติการพยาบาล
ผู้ป่วยจิตเวชที่มีพฤติกรรมรุนแรง. โครงการศึกษาอิสระ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขา
การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม. (2541). การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี :
ยุทธรินทร์การพิมพ์.
- ทศไนย วงศ์สุวรรณ . (2542) ผลของการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณา
เหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มานิช หล่อตระกูล. (2544). จิตเวชศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7 . กรุงเทพฯ : ส วิชาญการพิมพ์,
2545.
- มานิช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิชย์. จิตเวชศาสตร์รามธิบดี .พิมพ์ครั้งที่6.
กรุงเทพฯ: สุวิชาการพิมพ์.
- รจิต เจียงวรรณะ และคณะ. (2541). ผลการใช้คู่มือการพยาบาลที่ผู้ป่วยมีพฤติกรรมก้าวร้าวใน
โรงพยาบาลสวนปรุง. วารสารสวนปรุง, 14 (3:29-39).
- โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์. 2550. สถิติผู้ป่วยจิตเวช. รายงานประจำปี
ฝ่ายแผนงาน.
- กรมสุขภาพจิต. กรม. 2550. รายงานประจำปี. ศูนย์สารสนเทศ กองแผนงาน.

- สุชาติ พหลภาคย์. (2546). โรคจิตเภท. ใน ธวัชชัย กฤษณะปกรกิจ และ นวนันท์ ปิยะวัฒน์กุล (บรรณาธิการ). *จิตเวชศาสตร์ทางการแพทย์*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ.
- สมภพ เรืองตระกูล. (2542). *ตำราจิตเวชศาสตร์*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เรือนแก้ว.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภิต. (2543). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิรินภา จาคีเสถียร. (2547). *การศึกษาการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธต่อการแสดง ความโกรธของผู้ป่วยจิตเภทโรงพยาบาลศรีธัญญา*. โครงการศึกษาอิสระพยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิวลี เปาโรหิตย์. (2550). *การพัฒนาแนวทางการป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวในผู้ป่วยจิต เภทโรงพยาบาลจิตเวชขอนแก่นราชนรินทร์*. โครงการศึกษาอิสระ พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- หทัยรัตน์ ดิษฐ์อึ้ง. (2550). *การสอนการจัดการกับความโกรธเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรม ก้าวร้าวในผู้ป่วยจิตเภท โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์*. โครงการศึกษาอิสระ พยาบาล ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- หรรษา แก้วพูลปกรณ์. *ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มี ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- อนันต์ อุ่นแก้ว และคณะ. (2543). *พฤติกรรมก้าวร้าวและปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิด พฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วยจิตเวชในโรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์*. เอกสารประชุม วิชาการกรมสุขภาพจิตครั้งที่ 6 วันที่ 6 กันยายน.
- อำไพพรรณ พุ่มสวัสดิ์. (2543). *การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แนวทางการปฏิบัติตาม พยาธิสภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทธรรมสารจำกัด.

ภาษาอังกฤษ

- Beck, A. T. (1976). **Cognitive Therapy and emotional disorders**. New York: International University press.
- Bandura.. A. (1976). **Aggression : A Social learning analysis**. New York: Prentice Hall.
- Ben Weinstien and Tapanya, S. (2005). “ **Cognitive-Behavioral Counseling Techniques in Promotion of Mental Health and Positive Behavioral Change**” Certificate Course in Cognitive Behavioral Therapy: Fundamental and Applications .
- Berkowitz, L . (1993). **Aggression : Its causes, consequences, and control**. New York : Mc Graw Hill.
- Boyd, M.a. (2005). **Psychiatric nursing contemporary practice (3rdEds)**. Philadlphia: Lippincott.
- Chan,H.Y.,Lu,R.B., Tseng,C.L.,and Chou, K.R., (2003). **Effectiveness of the Anger–Control Program in Reducing Anger Expression in patients with Schizophrenia**. Archive of Psychiatric Nursing. (17) : 88-95.
- Chess, S., and Hassibi, M. (1978). **Principle and practice of child. psychiatry**.New York:Plenum.
- Chien , H.C., Chih Ku. (2003). **Effectives of Social Skills Training on Improving Social Skills of Patients With Schizophrenia**. Archives of Psychiatric Nursing, 17: 228-234.
- Chen, S. J. (1997). **A study on the violence of psychiatric patient ward**. Nursing Research, 5:195-205.
- Chemtop, C. M., Novaco. R .W., Hamada, R.S., Gross, D. M., and Smith, G. (1997). **Anger regulation deficits in combat related posttraumatic stress disorder**. Journal of Traumatic Stress, 10 (1997) : 17-36.
- Coleman, J. C. and Claros, A. G. (1993). **Contemporary psychology and effective behavior**. 5 th Editions. Glenview, IN: Scotts & Foreseman.
- Davey, L., Day, A., and Howells, K . (2005). **Anger, Over Control and serious violent offending: Aggression and Violent Behavior**, 10 : 624 – 635.
- Deffenbcher, J L., Lynch, R.S. Oetting, E. R. and Komper, C.C. Anger reduction in eary adolescents. (1996). **Journal of Counselling Psychology**. 43: 149-157
- Ellis, A.(1962). **Reason and emotion in psychotherapy**. New York: Stuart.

- Frued,S. (1975). **The Ego and the Id.** *Journal of Stacey*, Trans.New York:W.W. Norton,
Original work published 1923.
- Hamolia, C.D. (2005). **Preventing and managing aggressive behavior.** In G.W. Stuart &
M.T. Iaraia (8th Eds). *Principles and practice of psychiatric nursing*. St. Louis: Mosby.
- Hillard, R. and Zitek, B. 2004. **Emergency Psychiatry.** Copyright by The McGraw-
Hill Company, Inc.Printed in United State Of America .
- Hoffman,L., Paris, S., Hall, E., & Schell, R. (1998). **Developmental psychology today**
(5thEds). New york: McGraw-Hill.
- Hui-Ya Chan. (2003). **Effectiveness of the Anger-Control Program in Reducing Anger**
Expression in Patients with Schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*.
17 : 88-95.
- Jaques, S.H. & Reime, M. (2001). **Management of aggressive.** In M.A. Boyd. (Eds).
Psychiatric nursing contemporary practice. (pp. 950-972). Philadelphia : Lippincott.
- Johnson, E. H. and Greene, A. (1991). **The relationship between suppressed anger**
and psychosocial distress in African American male adolescents. *The Journal of*
Black psychology, 18 :47-65.
- Jung HS. (2000). **Anger Experience and Expression in Patients with Schizophrenia.**
J. Koream Neuropsychiatr Assoc. 39 :1045-1053.
- Kassinove, H., and Eckhardt, C. I. **And Anger model and look to the future.**In H.
Kassinove (Edition). (1995). **Anger disorders definition, diagnosis, and treatment.**
Washington, D.C: Taylor & Francis, 197– 204.
- Meichenbaum, D. H. 1977. **Cognitive Behavior Modification: An Integrative approach.**
New York Plenum.
- Novaco,R. W. In: J.Monahan & H. J. Steadman (Eds.). (1994). **violence andmental**
disorder. Chicaco:
- Novaco,R. W. Lexington, Mass: Dc Health and company. (1975). **Anger control: the**
development and evaluation of and experimental treatment.
- Paivio, S.C. (1999). **Experiential Conceptualization and treatment of anger.** *Journal of*
Clinical Psychology. 311-324.

- Palfai, T.P., Hart, K. E. (1997). **Anger coping styles and perceived social support**. *The Journal of Social Psychology*, 137: 405-411.
- Rawlin, R. P. and Heacock, P. E. (1993). **Clinical Manual of Psychiatric nursing**. Copyright by Mosby year Book, Inc. Printed in USA.
- Spielberger, C.D. (1999). **State-trait Anger Expression Inventory-Revised**. Odessa, FL: Psychology Assessment Resource.
- Spielberger, C.D. Odessa, FL: **Psychological Assessment Resources**. Manual for State-Trait Anger expression Inventory(STAXI), 1996.
- Thomas, S. and Rawlins,R. (1988). **Anger- in :Beck C. (Editor)**. *Mental Health Psychiatric Nursing*. 2 nd Ed .Missouri : Mosby.
- Tsytsarev,S and Grodnitsky, G. 1995. **Anger and criminality**. In H.Kassinove(Ed), *Anger Disorders(pp.91-108)*. Philadelphia PA: Taylor and Francis.
- Valentine. (2001). Research-Base anger Management Strategies. **Journal of Medsurg Nursing**, 12(2), 103-110.(Online) Available from: [http://www. PsychNet](http://www.PsychNet).
- Wilson, H.S., & Kneisl, C.R. (1996). **Psychiayric(5thEds)**. Menlo Park: Addison Wesley Nursing.
- Yudofsky, S., Silver, J.M., & Jackson, W. (1986) **American Journal of Psychiatry**.The overt aggression scale for the objective rating of verbal and psysical aggression. 143 : 35-39.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือ

ชื่อ	ตำแหน่งและสถานที่ปฏิบัติงาน
1. นายแพทย์กรกต สัจจาริยะรักษ์	จิตแพทย์ระดับชำนาญการ โรงพยาบาล จิตเวชสระแก้วราชนครินทร์
2. นางสุภาวดี ชุ่มจิตต์	พยาบาลวิชาชีพพระดับชำนาญการ (พยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง) โรงพยาบาลยูวประสาทวิทโยปถัมภ์ จังหวัดสมุทรปราการ
3. นางสาวสิรินภา จาคีเสถียร	พยาบาลวิชาชีพพระดับชำนาญการ พยาบาลผู้ปฏิบัติการพยาบาลขั้นสูง) โรงพยาบาล โรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี

ภาคผนวก ข
สถิติที่ใช้ในโครงการศึกษาอิสระ

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

1. การคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach coefficient) ดังนี้

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

α	=	ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ
n	=	จำนวนข้อคำถามทั้งหมดในแบบวัด
σ_i^2	=	ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
σ_x^2	=	ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ตอบทั้งหมด

2. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว ใช้สถิติที่แบบกลุ่มที่ไม่อิสระต่อกัน (Paired t-test) มีสูตรดังนี้

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

$$df = n - 1$$

เมื่อ	t	คือ	ค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
	D	คือ	ผลต่างของคะแนนในแต่ละคู่
	n	คือ	จำนวนคู่

3. หาค่าความคงที่ภายในของแบบวัดการแสดงความโกรธโดยใช้สูตรคูเดอริชาร์ดสัน 20 (Kuder-Richarson 20 หรือ KR-20) มีสูตรดังนี้
(บุญใจ ศรีสถิตยัณราภรณ์, 2544)

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

เมื่อ	r_u	คือ	ค่าความคงที่ภายใน
	n	คือ	จำนวนข้อคำถามในแบบสอบถาม
	P	คือ	อัตราส่วนของผู้ตอบถูกในข้อนั้น
	q	คือ	อัตราส่วนของผู้ตอบผิดในข้อนั้น
	S^2	คือ	ความแปรปรวนของคะแนนทั้งฉบับ

ภาคผนวก ก
แบบฟอร์มพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่างในการเข้าร่วมโครงการ
ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ใบยินยอมของกลุ่มประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในการวิจัย

(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการ การศึกษาการใช้โปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าวต่อ

พฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วยจิตเภท แผนกผู้ป่วยในโรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราช
นครินทร์

เลขที่ ประชากรหรือผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษา

อิสระ.....

ข้าพเจ้าซึ่งได้ลงนามที่ด้านล่างของหนังสือเล่มนี้ ได้รับคำอธิบายอย่างชัดเจนจนเป็นที่
พอใจจากผู้ศึกษาชื่อ นางสาวสุธัญญา ทุทน ที่อยู่เลขที่ 176 หมู่ 3 ตำบลหนองน้ำใส อำเภอ
วัฒนานคร จังหวัดสระแก้ว 27160 โทรศัพท์ที่ติดต่อ 0-8966-76293 ถึงวัตถุประสงค์และขั้นตอน
การวิจัย ความเสี่ยง/อันตราย และประโยชน์ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการวิจัยเรื่องนี้แล้ว

ข้าพเจ้าเข้าร่วมการศึกษารั้งนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิ จะถอนตัวออกจาก
การวิจัยเมื่อไรก็ได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผล ซึ่งการถอนตัวออกจากการวิจัยนั้น จะ
ไม่มีผลกระทบในทางใดๆ แก่ข้าพเจ้าทั้งสิ้น

ข้าพเจ้าได้รับคำรับรองว่า ผู้ศึกษาจะปฏิบัติต่อข้าพเจ้าตามข้อมูลที่ได้ระบุไว้ และข้อมูลใดๆ
ที่เกี่ยวข้องกับข้าพเจ้าจะเก็บรักษาเป็นความลับ

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมการการศึกษาโครงการอิสระครั้งนี้ ภายใต้เงื่อนไขที่ระบุไว้ข้างต้น

.....
สถานที่ / วันที่

.....
ลงนามผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษาอิสระ

.....
สถานที่ / วันที่

(.....)
ลงนามผู้ศึกษาหลัก

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

ส่วนที่ 1 แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว

ชื่อผู้ป่วย.....เพศ.....อายุ.....ศาสนา.....

การศึกษา..... HN.....วันที่.....

ให้กาเครื่องหมาย / ให้ตรงกับช่องที่แสดงพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ป่วย

พฤติกรรม	มี	ไม่มี	น้ำหนักคะแนน
ก้าวร้าวทางคำพูด			
ส่งเสียงดัง ตะโกนด้วยความโกรธ...	1
แผดเสียงคำ สบประมาท เช่น “ไอ้โง่”	2
คำใช้คำหยาบคาย รุนแรง สกปรก คุกคามผู้อื่นหรือตนเอง...	3
พูดข่มขู่ว่าจะทำร้ายผู้อื่นอย่างชัดเจน เช่น ฉันจะฆ่าแก หรือขอให้มัดตนเองไว้....	4
ก้าวร้าวต่อวัตถุสิ่งของ			
กระแทกประตูเสียงดัง ถึกทิ้งเสื้อผ้าทำข้าวของกระจาย	2
ขว้างปาข้าวของลงพื้น เตะเฟอร์นิเจอร์...	3
ทุบสิ่งของแตก ทบหน้าต่าง	4
จุดไฟเผาสิ่งของ ขว้างสิ่งของที่อันตราย	5
ทำร้ายต่อตนเอง			
ขีดข่วนตัวเอง ทบตีตัวเอง	3
ตีหัวตนเอง ทบกำปั้นลงบนสิ่งของ ทิ้งตัวลงบนพื้นหรือใส่สิ่งของ			
มีรอยกรีดเล็กน้อย จำเขี้ยว รอยแผลไหม้ระดับน้อย	4
ทำร้ายตนเองมีรอยแผลลึกหรือกัดจนเลือดออกหรือบาดเจ็บภายใน	5
กระตุกหัก หมดสติ...			
ก้าวร้าวต่อผู้อื่น			
ทำท่าคุกคาม ต่อยลม กำมือแน่น...	3
ทุบ ชก เตะ ผลักผู้อื่น ค้างผม...	4
ทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บเล็กน้อยถึงปานกลาง(มีรอยขีด ขอบาดเจ็บ...)	5
ทำให้ผู้อื่นบาดเจ็บรุนแรง (กระตุกหัก มีบาดแผลลึก...)	6

ส่วนที่ 2 แบบวัดการแสดงความรู้สึก

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

ข้อมูลทั่วไป อายุ.....ปี เพศ ชาย หญิง

การศึกษา.....อาชีพ.....

สถานภาพสมรส โสด คู่หม้าย

การแสดงออกโดยทั่วไปเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโห

คำแนะนำ : ทุกคนจะมีความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจได้เป็นครั้งคราว และจะแสดงออกมาแตกต่างกัน ประโยคข้างล่างนี้เป็นประโยคที่ใช้บรรยาย ปฏิกิริยาของบุคคลเมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อและทำเครื่องหมายถูก / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับ ความมากน้อยเพื่อบอกให้ทราบว่า โดยปกติแล้วท่านมีปฏิกิริยาหรือแสดงออกในรูปแบบ ที่ประโยคด้านล่างนี้บรรยายไว้บ่อยเพียงใดเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อ

ข้อ	เมื่อฉันรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก.....	เกือบจะ ไม่ มีเลย	มีบ้าง	บ่อย ครั้ง	เกือบ เป็น ประจำ
1	ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้				
2	ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมาทางสีหน้า แววตา และท่าทาง				
3	ฉันมีความอดกลั้นต่อคนอื่น				
4	ฉันทำหน้าที่ไม่พอใจหรือไม่พูดไม่จา				
5	ฉันไม่ติดต่อหรือพบปะกับผู้คน				
6	ฉันพูดจากระแทกกระแทกแดกดันใส่ผู้อื่น				
7	ฉันทำใจให้สงบเยือกเย็น				
8	ฉันแสดงอาการบึ้งบึ้งเช่น กระแทกประตู				
9	ฉันเคียดแค้นในใจแต่ไม่แสดงออกมา				
10	ฉันควบคุมการกระทำของฉัน				
11	ฉันได้เถียงกับคนอื่น				

ข้อ	เมื่อฉันรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก.....	เกือบจะ ไม่ มีเลย	มีบ้าง	บ่อย ครั้ง	เกือบ เป็น ประจำ
12	ฉันเก็บความโกรธเคืองไว้ในใจไม่เล่าให้ใครฟัง				
13	ฉันได้ตอบอย่างรุนแรง ต่อสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธ ไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม				
14	ฉันสามารถหยุดยั้งความรู้สึกโกรธได้				
15	ฉันตำหนิบ่นว่าผู้อื่นอยู่ในใจ				
16	ฉันจะรู้สึกโกรธ เกินกว่าจะยอมรับได้				
17	ฉันสงบใจได้เร็วกว่าคนอื่นๆ โดยทั่วไป				
18	ฉันพูดจาหยาบคาย หรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น				
19	ฉันพยายามอดทนและเข้าใจ				
20	ฉันรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว มากกว่าที่คนอื่นรู้				
21	ฉันไม่สามารถควบคุมความโกรธได้				
22	ฉันควบคุมความรู้สึกโกรธเอาไว้				
23	ฉันจ้องมองคนที่ทำให้โกรธอย่างไม่พอใจ				
24	ฉันเก็บความโกรธนั้นไว้ในใจ ไม่ให้คนที่ฉัน โกรธรู้				

โปรแกรมการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว

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

กิจกรรมที่ 1 การให้ความรู้เรื่องการรู้จักอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ป่วยมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องการรู้จักอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 1 ผู้ป่วยสามารถ

1. บอกความหมายและสาเหตุการเกิดอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวได้
1. บอกลักษณะอาการของการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้

สาระสำคัญ

ความโกรธ เป็น สภาวะทางอารมณ์ของบุคคลที่มีการตอบสนอง ต่อสิ่งเร้าที่มากระตุ้น ซึ่งอาจเป็นสิ่งเร้าภายในหรือสิ่งเร้าภายนอกก็ได้ ที่มีผลกระทบต่อความรู้สึกไม่พอใจถูกกดดัน ถูกคุกคามให้อยู่ในภาวะอันตราย หรือความรู้สึกที่ถูกกรุมเร้าไม่มีทางออก เป็นการแสดงพลังอำนาจเพื่อปกป้องตนเอง และปิดบังซ่อนเร้นความอ่อนแอ

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

กิจกรรม

1. ผู้ศึกษากล่าวสวัสดิและสนทนาสร้างบรรยากาศกลุ่มให้เป็นกันเองเพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับสมาชิก พุดคุยทักทายกับสมาชิกด้วยเรื่องทั่วไป
2. ผู้ศึกษาแนะนำตนเอง เปิดโอกาสให้สมาชิกแต่ละคนแนะนำตัวจนครบเพื่อทำความรู้จักซึ่งกันและกัน
3. ผู้ศึกษาอธิบายวัตถุประสงค์และขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับอารมณ์โกรธและพฤติกรรมก้าวร้าว
4. ผู้ศึกษาแจกใบงานที่ 1/1 และให้ผู้ผู้ป่วยบันทึกความหมายและสาเหตุของ

ความโกรธและความก้าวร้าวลงในใบงานดังกล่าว

2. ให้ผู้ปวยแต่ละคนอภิปรายความหมายของความโกรธและความก้าวร้าวตามความเข้าใจของตนเอง

3. ผู้ศึกษาสรุปตามประเด็นที่สมาชิกเล่า

4. ผู้ศึกษาให้ความรู้เรื่องความโกรธและความก้าวร้าว ตามใบความรู้ที่ 1/1

5. ให้ผู้ปวยแต่ละคนเล่าถึงพฤติกรรมก้าวร้าวที่เกิดขึ้นเมื่อมีความโกรธ

6. ผู้ศึกษาแจกใบงานที่ 1/2 แล้วให้บันทึกอาการของตนเองลงในใบงาน

ดังกล่าว

7. ศึกษาให้ความรู้ผู้ปวยเกี่ยวกับลักษณะของพฤติกรรมก้าวร้าว ตามใบความรู้ที่ 1/2

8. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้อย่างละเอียดและผู้ศึกษาช่วยสรุปประเด็นความรู้อีกครั้ง

9. ผู้ศึกษามอบหมายให้ผู้ปวยทำการบ้านใน ส่วนที่ 1 และ 2 ของแบบบันทึกการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว แล้วนำมาอภิปรายร่วมกันในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

10. นัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 2

การประเมินผล

ผู้ปวยสามารถสามารถบอกความหมายและสาเหตุของความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวได้ ประเมินผลจากการสังเกตพฤติกรรม ความสนใจ และการร่วมแสดงความคิดเห็นตลอดจนการซักถาม

กิจกรรมที่ 2 ตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและการรับรู้สัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกาย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้ผู้ปวยตระหนักรู้ถึงผลกระทบจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและการรับรู้สัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

หลังสิ้นสุดกิจกรรมที่ 2 ผู้ปวยสามารถ

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 ทำให้ชุมชนเกิดความเคียดแค้นและรู้สึกไม่ปลอดภัย เป็นต้น

กิจกรรม

1. ผู้ศึกษาสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยโดยการกล่าวทักทายผู้ป่วย และให้ผู้ป่วยกล่าวทักทายกันในกลุ่ม และพูดคุยซักถามความเป็นอยู่ทั่วไป
2. ให้ผู้ป่วยทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาและนำการบ้านครั้งที่แล้วมาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง โดยผู้ศึกษากระตุ้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่ม ได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นให้ทั่วถึงกัน
3. ผู้ศึกษาสรุปประเด็นที่พูดคุยและนำเข้าสู่กิจกรรมที่ 2
4. ให้ผู้ป่วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของตนเองกับสมาชิกในกลุ่มเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดขึ้นเมื่อมีพฤติกรรมก้าวร้าว
5. ผู้ศึกษาแจกใบงานที่ 2/1 และให้ผู้ป่วยบันทึกผลกระทบที่เกิดขึ้นลงในใบงานในข้อที่ 1
6. ผู้ศึกษาให้ความรู้เรื่องผลกระทบที่เกิดจากพฤติกรรมก้าวร้าวตามใบความรู้ที่ 2/1
7. ให้ผู้ป่วยร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับผลดีที่เกิดขึ้นจากการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว และให้ลงบันทึกลงในใบงานที่ 2/1 ข้อ 2 และข้อ 3
8. ผู้ศึกษาสรุปประเด็นที่พูดคุยอีกครั้ง
9. ผู้ศึกษาแจกใบงานที่ 2/2 เกี่ยวกับสัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกายก่อนการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว 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

ผู้ป่วยสามารถบอกถึงผลกระทบจากการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวและการรับรู้ สัญญาณเตือนหรือตัวบ่งชี้ทางกายได้

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
2. สาธิตย้อนกลับวิธีปฏิบัติในการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการหายใจ การนับในใจ และ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้อย่างถูกต้อง

สาระสำคัญ

การฝึกการหายใจ การนับในใจ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ถือว่าเป็นทักษะในการ จัดการกับอารมณ์โกรธที่ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกผ่อนคลาย ลดการคิดฟุ้งซ่านจิตใจมีสมาธิ ถือเป็นการ จัดการกับอารมณ์โกรธที่จำเป็น

กิจกรรม

1. ให้ผู้ป่วยทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาและนำการบ้าน ครั้งที่แล้วมาเล่าให้เพื่อนในกลุ่มฟัง
2. ผู้ศึกษาสรุปตามประเด็นที่สมาชิกเล่า
3. ผู้ศึกษากระตุ้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้ผู้แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับ

เพื่อนสมาชิกในกลุ่มถึงวิธีการจัดการกับความโกรธของตนเอง โดยให้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นให้ทั่วถึงกัน

4. ผู้ศึกษาแจกใบงานที่ 3/1 แล้วให้ผู้ช่วยบันทึกวิธีการจัดการความโกรธลงในใบงานดังกล่าว
5. ผู้ศึกษาให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจการนับในใจและการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ตามใบความรู้ที่ 3/1
6. ให้ผู้ช่วยทุกคนฝึกปฏิบัติวิธีการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจใช้เวลาทำกิจกรรม 5 นาที การนับในใจ ใช้เวลาทำกิจกรรม 5 นาที และการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลากิจกรรม 15 นาที โดยฝึกตามวิดิทัศน์
7. ให้ผู้ช่วยแต่ละคนเล่าถึงความรู้สึกลังจากได้ฝึกการผ่อนคลายวิธีต่างๆ
8. ผู้ศึกษาสรุปประเด็นทั้งหมดอีกครั้ง
9. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับในครั้งนี้และผู้นำกลุ่มช่วยสรุปประเด็นความรู้อีกครั้ง
10. มอบหมายให้ผู้ช่วยทำการบ้านในส่วนที่ 1- 5 ของแบบบันทึกการควบคุมความโกรธและความก้าวร้าว แล้วนำมาพร้อมพูดคุยกับสมาชิกในกลุ่มในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป
11. นัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 4

การประเมินผล

1. ผู้ช่วยสามารถอธิบายขั้นตอนในการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการฝึกการหายใจ การนับในใจ และ การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้อย่างถูกต้อง
2. ผู้ช่วยสามารถสาธิตย้อนกลับวิธีปฏิบัติในการจัดการอารมณ์โกรธด้วยการหายใจ การนับในใจ และ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ได้อย่างถูกต้อง

กิจกรรมที่ 4 การพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสมด้วยการขอตัวออกจากสถานการณ์ การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก และการใช้ความคิดจัดการกับความโกรธ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อมีความสามารถในการพัฒนาทักษะในการจัดการอารมณ์โกรธอย่างเหมาะสม วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม หลังจากสิ้นสุดกิจกรรม ผู้ช่วยสามารถผู้ช่วยสามารถ

1. อธิบายวิธีการในการจัดการอารมณ์โกรธโดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก และการใช้ความคิดที่จัดการความโกรธได้
2. สาธิตวิธีการในการจัดการอารมณ์โกรธโดยการหลีกเลี่ยงสถานการณ์และ

การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกได้

สาระสำคัญ

ในการอยู่ในสถานการณ์ที่กระตุ้นทำให้รู้สึกโกรธ อาจทำให้ไม่สามารถควบคุมความรู้สึกได้ บางครั้งจึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้นก่อน เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้นและป้องกันการแสดงความรู้สึกโกรธออกมา นอกจากนี้การพูดเพื่อแสดงความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่เหมาะสมซึ่งเป็นการสื่อให้ผู้อื่นได้รับรู้ความรู้สึกของตนเอง การมีความคิดที่ใช้จัดการความโกรธก็ ยังเป็นการช่วยทำให้ป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวได้อีกวิธีหนึ่ง

กิจกรรม

1. ให้ผู้ป่วยทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาและนำการบ้านครั้งที่แล้วมาเล่าให้ผู้ป่วยเพื่อนในกลุ่มฟัง
2. ผู้ศึกษาสรุปประเด็นทั้งหมดอีกครั้ง
3. ผู้ศึกษากระตุ้นให้สมาชิกทุกคนให้สมาชิกในกลุ่ม เล่าถึงประสบการณ์ถึงสิ่งทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ แล้วยกตัวอย่างวิธีจัดการกับความโกรธของตนเอง โดยให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นให้ทั่วถึงกัน
4. ผู้ศึกษาอธิบายถึงวิธีการจัดการความโกรธ ตามใบความรู้ที่ 4/1
5. ผู้ศึกษาเล่าเหตุการณ์ตามใบสถานการณ์ที่ 4/1 แล้วแจกใบงานที่ 4/1 ให้ผู้ป่วยบันทึกความคิดเห็นของตนเองต่อเหตุการณ์ที่ได้รับฟัง ถึงวิธีการที่จะหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์ที่เหมาะสมลงในใบงานที่แจกให้
6. ผู้ศึกษาให้ผู้ป่วยได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามที่สมาชิกแต่ละคนได้เขียนบันทึกลงในใบงานที่ 4/1
7. ผู้ศึกษาเล่าเหตุการณ์ตามใบสถานการณ์ที่ 4/2 แล้วแจกใบงานที่ 4/1 อีก 1 ชุด ให้ผู้ป่วยบันทึกความคิดเห็นของตนเองต่อเหตุการณ์ที่ได้รับฟัง ถึงวิธีการฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม ลงในใบงานที่แจกให้
8. ผู้ศึกษากระตุ้นให้ผู้ป่วยได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามที่สมาชิกแต่ละคนได้เขียนบันทึกลงในใบงานที่ 4/1
9. ผู้ศึกษาเล่าเหตุการณ์ตามใบสถานการณ์ที่ 4/3 แล้วแจกใบงานที่ 4/1 อีก 1 ชุด ให้ผู้ป่วยบันทึกความคิดเห็นของตนเองต่อเหตุการณ์ที่ได้รับฟัง ถึงวิธีการฝึกการใช้ความคิดจัดการกับความโกรธ
10. ผู้ศึกษากระตุ้นให้ผู้ป่วยได้ร่วมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นตามที่สมาชิกแต่ละคนได้เขียนบันทึกลงในใบงานที่ 4/1

11. ผู้ศึกษานำเหตุการณ์ตามใบสถานการณ์ที่ 4/1 มาเป็นตัวอย่างสถานการณ์ ในการให้สมาชิกแสดงบทบาทสมมติ และร่วมกันนำเสนอวิธีการจัดการความโกรธอย่างเหมาะสม ด้วยการขอตัวออกจากสถานการณ์ การพูดเพื่อแสดงความรู้สึกและการใช้ความคิดจัดการกับความโกรธ

12. ให้สมาชิกร่วมกันสรุปความรู้ที่ได้รับในครั้งนีและผู้ศึกษาช่วยสรุป ประเด็นความรู้อีกครั้ง

13. มอบหมายการบ้านให้ผู้ป่วยทำในส่วนตัว 1-5 ของแบบบันทึกการควบคุม ความโกรธและความก้าวร้าว

14. นัดหมายวัน เวลา ในการทำกิจกรรมครั้งที่ 5

การประเมินผล

ผู้ป่วยสามารถอธิบายและสาธิตวิธีการในการจัดการอารมณ์โกรธโดยการหลีกเลี่ยง สถานการณ์ การฝึกทักษะการพูดเพื่อแสดงความรู้สึก และการใช้ความคิดที่จัดการความโกรธได้ อย่างเหมาะสม

ขั้นตอนที่ 3 ขึ้นนำไปประยุกต์ใช้สถานการณ์อื่น มี 1 กิจกรรม คือ

กิจกรรมที่ 5 การนำไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันด้วยการให้ผู้ป่วย ระบุดังสถานการณ์ที่แท้จริงที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธและแสดงบทบาทสมมติในการเผชิญสิ่งที่ทำให้โกรธ

วัตถุประสงค์ทั่วไป

ผู้ป่วยสามารถเผชิญกับสิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์โกรธได้อย่างเหมาะสม

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ผู้ป่วยสามารถแสดงบทบาทจากสถานการณ์ที่ผู้ป่วยยกขึ้นมา และสามารถแสดงวิธีการจัดการกับความโกรธได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การใช้บทบาทสมมติ นำสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุของปัญหาที่ผ่านมาของแต่ละคนมาเป็น ตัวอย่าง โดยการใช้ตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปราย การให้ข้อมูลป้อนกลับ ซึ่ง ประยุกต์ใช้จากเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับผู้ป่วย จะเป็นการฝึกให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการ ควบคุมพฤติกรรมของตนเองได้โดยการสังเกตและฝึกกระทำเช่น เมื่อมีความโกรธควรจะควบคุม ความโกรธอย่างไร และจะพูดเพื่อแสดงความรู้สึกให้ผู้อื่นรู้ว่าเราโกรธอย่างไร เกิดการเรียนรู้การ แสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม

กิจกรรม

1. ให้ผู้ป่วยทบทวนเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมที่ผ่านมาและนำการบ้านครั้งที่แล้วมาเล่าให้ผู้ป่วยเพื่อนในกลุ่มฟัง โดยผู้ศึกษากระตุ้นให้สมาชิกทุกคนในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นโดยทั่วถึงกัน
 2. ผู้ศึกษาสรุปตามประเด็นที่สมาชิกเล่า
 3. ให้สมาชิกนำเสนอสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธโดยให้หยิบยกในชีวิตประจำวัน แล้วจับคู่แสดงบทบาทในการจัดการกับสถานการณ์นั้น
 4. ให้สมาชิกร่วมกันอภิปรายถึงวิธีในการควบคุมความโกรธว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ และให้สมาชิกช่วยกันแสดงความคิดเห็นในการเลือกวิธีการควบคุมความโกรธที่เหมาะสมเป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่นและสังคม เพื่อไปประยุกต์ใช้ในสถานการณ์จริงกับครอบครัว ชุมชน หลังจำหน่ายกลับบ้าน หลังจากนั้นผู้นำกลุ่มสรุปเนื้อหาทั้งหมดอีกครั้ง
- การประเมินผล**

จากการสังเกตผู้ป่วยสามารถประยุกต์การควบคุมความโกรธได้อย่างเหมาะสม

ประวัติผู้เขียนโครงการศึกษาอิสระ

นางสาวสุรัชนีญา ทุทน เกิดวันที่ 20 มกราคม พ.ศ. 2522 ที่จังหวัดสระแก้ว สำเร็จหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตจากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสรีรัชนีญา เมื่อปี 2545 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2550 ปัจจุบันปฏิบัติงานในตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพระดับชำนาญการ งานผู้ป่วยใน กลุ่มงานการพยาบาล โรงพยาบาลจิตเวชสระแก้วราชนครินทร์ จังหวัดสระแก้ว