

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

โครงการศึกษาอิสระนี้เป็นการศึกษาโดยการทดลองขั้นต้น (pre-experimental) ชนิดกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลัง (One group pre-post test design) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมกลุ่มควบคุมความโกรธ ต่อการแสดงความโกรธของผู้ป่วยจิตเภทโรงพยาบาลศรีธัญญา โดยมีสมมติฐานของการศึกษาคือ การแสดงความโกรธ (Anger expression) ของผู้ป่วยจิตเภทหลังการใช้โปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธจะน้อยกว่าก่อนการใช้โปรแกรม

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ป่วยที่ได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่ามีอาการป่วยด้วยโรคจิตเภท มีประวัติพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง มีอายุ 15 – 59 ปี และแพทย์รับไว้รักษาเป็นผู้ป่วยในแผนกผู้ป่วยใน ของโรงพยาบาลศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี โดยไม่เป็นผู้ป่วยที่มีภาวะปัญญาอ่อน หรือเป็นผู้ป่วยที่ป่วยด้วยโรคลมชักเรื้อรัง มีอาการทางจิตสงบ สามารถรับรู้เวลา สถานที่บุคคลได้ถูกต้อง เข้าร่วมกลุ่มกิจกรรมได้ โดยมีคะแนนจากการใช้แบบประเมินอาการทางจิต BPRS อยู่ในอาการระดับน้อย คือมีคะแนนไม่เกิน 36 คะแนน และผ่านการประเมินด้วยแบบวัดการแสดงความโกรธของทศไวย วงศ์สุวรรณ (2542) แล้วมีค่าการแสดงความโกรธออกภายนอก (Anger out) สูง มากกว่า 16 คะแนน เป็นผู้ให้ความร่วมมือและตอบแบบสอบถามได้จำนวน 20 คน

ลักษณะกลุ่มตัวอย่างพบว่าใหญ่เป็นชายมากที่สุดมีจำนวน 13 คน โดยมีอายุเฉลี่ยอยู่ในช่วง 21-40ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นมากที่สุดมีจำนวน 9 คน มีสถานภาพสมรสโสดมากที่สุดมีจำนวน 16 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย 1) แบบวัดความโกรธของทศไวย วงศ์สุวรรณ (2542) ที่พัฒนามาจากแบบวัดสถานะ-ลักษณะและการแสดงความโกรธ STAXI ( The State Trait Anger Expression Inventory) ของ Spielberger (1996) หาความเชื่อมั่นตามสูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบราต ของการแสดงความโกรธได้เท่ากับ .82 2) แบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธความโกรธ 3) โปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธ ซึ่งได้นำไปหาความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน

การดำเนินการศึกษาอิสระ ภายหลังจากคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามที่กำหนดไว้ ซึ่งแจ้งวัตถุประสงค์ของการศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา วิธีการดำเนินการศึกษา และการพิพัตกษลิตทขของผู้เข้าร่วมศึกษา ให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบทดสอบความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธจากนั้นผู้ศึกษาดำเนินการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งเป็น 2 กลุ่ม มีกิจกรรมตามโปรแกรมการสอน

เทคนิคการควบคุมความโกรธ โดยผู้ศึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม ใช้ระยะเวลา 3 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 – 3 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1- 1.30 ชั่วโมง รวมทั้งหมด 8 ครั้ง และใช้เวลาทั้งสิ้นประมาณ 10 ชั่วโมง

การวิเคราะห์ข้อมูลเมื่อดำเนินกลุ่มครบ 8 ครั้ง ผู้ดำเนินการศึกษาให้ผู้ป่วยตอบแบบวัดการแสดงความโกรธ และตอบแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ เพื่อเป็นคะแนนทดสอบภายหลังการทดสอบ (Post – test) และให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบวัดการแสดงความโกรธและแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธอีกครั้งหลังจากสิ้นสุดการทดลองเป็นระยะเวลา 2 อาทิตย์ เพื่อเป็นคะแนนทดสอบในขั้นติดตามผล (Follow up– test) หลังจากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows แจกแจงความถี่ คำนวณค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนแบบวัดการแสดงความโกรธ และแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแล้วนำมาเปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้สถิติทดสอบที่ กำหนดค่าระดับความสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### สรุปผลการศึกษา

ผลการศึกษาพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการแสดงความโกรธโดยทั่วไปของผู้ป่วยจิตเภท หลังเข้าร่วมกลุ่มทดลอง ต่ำกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มการควบคุมความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสนับสนุนสมมติฐานการวิจัย

นอกจากนี้ยังมีข้อค้นพบเพิ่มเติมว่า

ค่าเฉลี่ยของคะแนนการควบคุมความโกรธ (Anger control) ของผู้ป่วยจิตเภทหลังเข้าร่วมกลุ่มการแสดงความโกรธ และในระยะติดตามผล สูงกว่าก่อนการเข้าร่วมกลุ่มการควบคุมความโกรธอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการศึกษาดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าหลังการเข้าร่วม โปรแกรมกลุ่มการควบคุมความโกรธ โดยใช้ระยะเวลา 8 ครั้ง ครั้งละประมาณ 1- 1 ชั่วโมงครั้ง รวมระยะเวลาประมาณ 10 ชั่วโมง ผู้ป่วยจิตเภทมีการแสดงความโกรธโดยทั่วไปลดลง มีคะแนนการควบคุมความโกรธ และคะแนนความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธเพิ่มขึ้น ในระยะหลังการทดลอง และในระยะติดตามผล 2 อาทิตย์

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ป่วยจิตเภทที่ใช้ในการศึกษาเป็นผู้ป่วยที่มีประวัติการแสดงความก้าวร้าว ซึ่งมีความสัมพันธ์มาจากการแสดงความโกรธที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น คำว่า ทุบตีผู้อื่น ขว้างปา ทำลายทรัพย์สิน จากการศึกษาของ Defenbacher และคณะ (1996) พบว่า บุคคลที่มี

การแสดงความโกรธสูงมักจะแสดงความโกรธในทางที่ไม่เหมาะสม มักจะข่มขู่และนำไปสู่ความรู้สึกโกรธที่รุนแรงมากขึ้น และก่อให้เกิดความรุนแรงตามมา ในขณะที่ทำกลุ่มในครั้งนี้ผู้ศึกษาสังเกตว่าผู้ช่วยบางคนมีลักษณะของผู้ที่มีการแสดงความโกรธสูง เช่น ไม่ถูกกับเพื่อนผู้ช่วยอีกคนหนึ่ง ก็จะพูดจาประชดประชัน และทำท่าขบขัน เมื่อเพื่อนผู้ช่วยตอบคำถามไม่ถูก และทำเสียงดังเมื่อพูดถึงเรื่องที่ขัดแย้งกัน บางคนเมื่อพูดถึงเรื่องของตนเองโกรธแล้วตีลูก ผู้ช่วยก็ร้องไห้ออกมา บางคนบางคนเล่าให้ฟังว่าทะเลาะกับเพื่อนผู้ช่วย แล้วก็ค่ากลับไป บางคนเล่าให้ฟังว่าถูกเพื่อนว่ารู้สึกโกรธก็ตีกัน แล้วร้องไห้ออกมาต่างๆ

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้ช่วยที่เข้าร่วมโปรแกรมกลุ่มมีคะแนนการแสดงความโกรธออกภายนอกสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ ที่ 75 คือมากกว่า 16 คะแนน ในขณะที่เข้าร่วมกลุ่มผู้ศึกษาสังเกตว่าผู้ช่วยเกิดความรู้สึกโกรธบ่อยครั้งและค่อนข้างรุนแรง มีการตำหนิเพื่อนด้วยถ้อยคำที่รุนแรง เมื่อถูกเพื่อนตำหนิ ก็จะแสดงสีหน้าไม่พอใจ และมีการพูดต่อกัน จนผู้นำกลุ่มต้องแนะนำพฤติกรรมที่เหมาะสม

มีการพูดจากระทบกระแทก โต้เถียง หรือจ้องมองคนที่ทำให้โกรธอย่างไม่พอใจ แสดงว่าการควบคุมอารมณ์โกรธ การทำใจให้สงบ ควบคุมการกระทำ หรือพยายามอดทนและเข้าใจค่อนข้างน้อย

สมาชิกในกลุ่มได้กล่าวถึงการแสดงความโกรธออกภายนอกของตนและขาดการแสดงออกอย่างเหมาะสม เช่น ทะเลาะกับพี่ชายก็ด่ากันไปเลย โกรธลูกก็ตีลูก กับเพื่อนคนไหนถ้าไม่พอใจก็ตบกันเลย เวลาทะเลาะกับแม่ ก็ด่าแม่ แม่ ผู้ช่วยบางคนจากการบอกจากพยาบาล เมื่อไม่พอใจมีการด่าว่า และตบตีเพื่อนผู้ช่วยด้วยกัน บ่อยๆ บางคนเล่าให้ฟังว่า ถูกแม่บ่นว่ามาก รู้สึกโกรธมากจนควบคุมตัวเองไม่ได้จนถึงบีบคอแม่บางคนบอกว่าถูกพ่อตี โกรธมากๆ ทำอะไรไม่ได้ก็ขว้างปาข้าวของ “ พี่ชายเอาเข็มขัดไปใช้ ผมรักมันมากเพราะซื้อมาราคาแพง ผมไปต่อว่าเขา พี่ชายไม่ยอมคืนบอกว่าเป็นของเขา ผมก็เลยด่าและชกหน้าเขาเลย แม่ก็เข้าข้างพี่ชายผมโกรธมากเลยจุดไฟจะเผาบ้าน แม่ก็เลยพาผมมาส่งโรงพยาบาล

ในการควบคุมความโกรธตามแนวคิดของNovaco นั้นผู้ศึกษาฝึกแยกเป็น 3 ขั้นตอนคือ  
 ขั้นตอนที่ 1 ฝึกให้ผู้ช่วยรู้ว่าอะไรเป็นสาเหตุให้เกิดความโกรธ โดยผู้ศึกษาให้ผู้ช่วยฝึกคิดถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธ และฝึกคิดถึงผลของความโกรธ ตามแบบฟอร์มการบันทึกความโกรธ ให้ทำเป็นการบ้าน และนำมาอภิปรายร่วมกัน เป็นการสอนให้ผู้ช่วยฝึกคิดและเข้าใจว่าอะไรเป็นสาเหตุให้รู้สึกโกรธ และความโกรธเป็นตัวกระตุ้นภายในที่ทำให้แสดงพฤติกรรมก้าวร้าว การที่ผู้ศึกษาฝึกให้คิดซ้ำๆ และการอภิปรายกลุ่ม ทำให้สมาชิกในกลุ่มต่างก็เป็นตัวแบบซึ่งกันและกัน เกิดการเรียนรู้และกระตุ้นให้ผู้ช่วยเกิดความสนใจ และเกิดการตระหนัก รู้ถึงความรู้สึกของตนเอง เป็นการเริ่มต้นที่จะจัดการกับความโกรธและการกระทำที่เป็นทางลบได้ (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536) นอกจากนี้ ยังสอนให้ผู้ช่วยรู้ถึงสภาวะของความโกรธของ

ตนเอง ด้วยการสังเกตจากการบ่งชี้ทางกาย ที่แสดงว่าจะเกิดความโกรธ เป็นการสอนให้ผู้ป่วยเกิดการตระหนักรู้ว่าร่างกายเริ่มเกิดอาการตึงเครียด และความคิดที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ เริ่มที่จะเกิดขึ้นในจิตใจ ก็จะต้องจัดการยับยั้งความรู้สึกโกรธนั้นก่อน

ขั้นตอนที่ 2 ระยะเวลาเรียนรู้ทักษะ โดยการฝึกให้ผู้ป่วยยับยั้งความโกรธ เมื่อผู้ป่วยรู้ถึงสภาวะของความโกรธของตนเอง จากการบ่งชี้ทางกาย ที่แสดงว่าจะเกิดความโกรธ ร่างกายเริ่มเกิดอาการตึงเครียด และความคิดที่เกี่ยวข้องกับความโกรธ เริ่มที่จะเกิดขึ้นในจิตใจ ก็จะต้องจัดการยับยั้งความรู้สึกโกรธนั้นก่อน นั่นคือผู้ป่วยจะต้องฝึกควบคุมความโกรธของตนเอง วิธีการฝึกควบคุมความโกรธ ในการศึกษาครั้งนี้ได้ ใช้เทคนิคการควบคุมความโกรธโดยการใช้จินตนาการ การแสดงบทบาทสมมติ การมอบหมายให้ทำการบ้าน (Novaco ,1975) การหายใจลึกๆ การนับในใจ (Feindler & Fremour, 1983 ) การเผชิญความโกรธด้วยการพูดแสดงความรู้สึก เนื่องจากเหมาะสมกับผู้ป่วยและเป็นวิธีที่ฝึกได้ง่าย โดย การฝึกเทคนิคเพื่อลดความโกรธ

การหายใจเข้าลึกๆเป็นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดอย่างหนึ่ง ซึ่งใช้ได้ผลกับร่างกายและจิตใจโดยเมื่อคนเรารู้สึกโกรธหรือวุ่นวายใจ จะมีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อมีความตึงตัว เหงื่อออก ซึ่งเทคนิคการผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าลึกๆจะช่วย เพิ่มการระมัดระวังการตึงตัวของกล้ามเนื้อทำให้สามารถควบคุมการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ควบคุมปฏิกิริยาตอบสนองโดยอัตโนมัติ เช่น การหายใจ การเต้นของหัวใจ การไหลเวียนโลหิต และยังสามารถควบคุมปฏิกิริยาความคิด ความรู้สึก หรืออารมณ์ทางลบ และความกังวลได้

การนับในใจจะเป็นการช่วยหันเหความสนใจต่อบุคคลหรือเหตุการณ์ที่มากระตุ้นได้ สามารถทำได้ในใจ หรือกระซิบเบาๆ โดยกำหนดจำนวนนับให้สอดคล้องกับเวลาที่จะทำให้ความโกรธลดลงหรือทำให้สงบลงได้

การคิดจินตนาการถึงสิ่งดีๆ มีความสุขจะช่วยให้ควบคุม มีสติ และสงบได้

การอยู่ในเหตุการณ์ที่ทำให้กระตุ้นทำให้รู้สึกโกรธ อาจทำให้ไม่สามารถควบคุมความโกรธได้ บางครั้งจึงจำเป็นต้องหลีกเลี่ยงออกจากสถานการณ์นั้นก่อน เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งกระตุ้น และป้องกันการแสดงความโกรธออกมา

Pavio (1999) ศึกษาไว้ว่าผู้ป่วยจิตเวชมักขาดทักษะในการแสดงออกที่เหมาะสม ดังนั้น การสอนให้ผู้ป่วยฝึกการใช้การพูดเพื่อแสดงความรู้สึก ทำให้ผู้ป่วยได้สามารถแสดงความรู้สึกโกรธออกมาได้อย่างเหมาะสม เป็นที่ยอมรับของสังคม การปรับเปลี่ยนกระบวนการทางปัญญาในการฝึก ผู้ศึกษาได้ให้สถานการณ์ที่กระตุ้นให้รู้สึกโกรธ และให้ผู้ป่วยฝึกเทคนิคการสูดหายใจช้าๆ การนับในใจ การจินตนาการ การเดินออกจากสถานการณ์ที่ทำให้โกรธก่อน จากนั้นจึงฝึกการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกต่อไป

ผู้ศึกษากระทำโดยการใช้ตัวแบบ และให้ผู้ช่วยฝึกกระทำซ้ำๆ ในสถานการณ์ที่ถูกกระตุ้นให้เกิดความโกรธ เป็นการแก้ไขปัญหาที่ได้ผลในการควบคุมความโกรธ นอกจากนี้มีการเกิดปฏิสัมพันธ์กันในกลุ่ม จากการแสดงบทบาทสมมติ และจากการอภิปรายร่วมกัน

ขั้นตอนที่ 3 การฝึกใช้ทักษะในสถานการณ์อื่น โดยให้ผู้ช่วยนำสถานการณ์ที่เคยทำให้เกิดความโกรธของผู้ป่วย นำมาแสดงบทบาทและเลือกใช้วิธีการ ควบคุมความโกรธที่เหมาะสมสำหรับตนเองตามที่ได้เรียนรู้และได้รับการฝึกมาใช้ในสถานการณ์นั้น

การให้สถานการณ์เพื่อให้ผู้ป่วยฝึกคิดก่อนว่า เมื่อมีสถานการณ์มากระตุ้น แล้วจะทำอย่างไร จากนั้นจึงฝึกให้กระทำ โดยใช้เทคนิคการสอน การใช้ตัวแบบ การแสดงบทบาทสมมติ การอภิปราย การให้ข้อมูลป้อนกลับ การฝึกทำซ้ำๆ และการประยุกต์ใช้จากเหตุการณ์ที่เคยเกิดขึ้นกับผู้ป่วย การใช้เทคนิคเหล่านี้ จะเป็นการฝึกให้ผู้ป่วยมีความสามารถในการควบคุมพฤติกรรมของตนเอง โดยการสังเกต และฝึกกระทำ เช่นเมื่อมีความโกรธควรจะทำอย่างไร และจะพูดเพื่อแสดงความรู้สึกให้ผู้อื่นรู้ว่าโกรธอย่างไร เกิดเป็นการเรียนรู้ในการแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสม ดังที่ Bandura (1989) ได้กล่าวว่า การเรียนรู้ของคนเราส่วนใหญ่เกิดจากการสังเกตตัวแบบ การเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบสามารถถ่ายทอดทั้ง ความคิดและการแสดงออกได้พร้อมๆ กัน และจะช่วยสร้างพฤติกรรมใหม่ เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น และทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรมได้

จากการสอน และการให้ผู้ช่วยได้ฝึกคิด และใช้เทคนิคในการลดความโกรธ ทำให้ผู้ป่วยเกิดทักษะ ซึ่งมีผลช่วยให้ผู้ป่วยสามารถยับยั้งไม่ให้ตอบสนองสถานการณ์ที่มากระตุ้นแบบทันทีทันใด ทำให้มีทางเลือกในการแสดงออกได้มากขึ้น และระงับไม่ให้เกิดพฤติกรรมก้าวร้าวออกมา (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536) ผลจากการเปลี่ยนแปลงระบบความคิด เห็นได้จากคะแนนการแสดงความโกรธที่ได้จากการตอบแบบวัดการแสดงความโกรธของผู้ป่วย ภายหลังจากทดลองน้อยกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติตั้งผลที่แสดงในตารางที่ 2 สัมพันธ์กับคะแนนการควบคุมความโกรธในตารางที่ 2 และคะแนนแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ ในตารางที่ 3 ที่เพิ่มมากขึ้น แสดงว่า ความรู้ และการฝึกควบคุมความโกรธมีผลทำให้คะแนนการแสดงความโกรธลดลง ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของ พฤติกรรมปัญญานิยมที่ว่า กิจกรรมทางปัญญามีผลต่อพฤติกรรม กิจกรรมทางปัญญาสามารถจัดให้มีขึ้นได้และเปลี่ยนแปลงได้ และพฤติกรรมภายนอกที่เปลี่ยนไปอาจเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา ( Kazdin, 1978 อ้างถึงในสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2536) ซึ่งการที่ผู้ศึกษาฝึกการควบคุมความโกรธให้กับผู้ป่วยจิตเภท เพื่อลดการแสดงความโกรธของผู้ป่วยที่แสดงออกด้วยพฤติกรรมก้าวร้าว นั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงทางปัญญา จึงมีผลต่อการแสดงความโกรธโดยการแสดงความก้าวร้าวได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆ ( หารรษา แก้วพลูปรกรณ์, 2541; ทศไนย วงศ์สุวรรณ, 2542; Fang, 1995; Rose, West & Clifford, 2000; Chan, 2003)

นอกจากนี้ในระหว่างการดำเนินการกลุ่ม โดยกระบวนการของกลุ่มบำบัด ช่วยกระตุ้นสมาชิกให้มี ความสัมพันธ์ การร่วมความคิดเห็น ความสนใจ การแสดงความเป็นห่วงใยกัน เกิดการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่น และมีการให้ข้อเสนอแนะ แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติมซึ่งกันและกัน มีการดักเตือน และประทับประคองให้กำลังใจกัน บางเรื่องของผู้ป่วยก็มีความคล้ายคลึงกัน เป็นกระจกสะท้อนให้ผู้ป่วยได้กลับมามองดูตัวเอง มีการแลกเปลี่ยนข้อมูล ได้ทราบแบบอย่าง และผลของการแสดงความโกรธ จากประสบการณ์ของเพื่อน นำเหตุการณ์ของเพื่อนในกลุ่มมาประยุกต์ใช้กับตนเอง เป็นปัจจัยในการรักษา และมีการเรียนรู้เกิดขึ้น (Yalom, 1995) นอกจากนี้จากคำพูดของผู้ป่วยในขณะที่เข้าร่วมกลุ่ม และหลังจบกลุ่ม เช่น “ผมเพิ่งจะรู้ว่าเวลาโกรธควรจะทำอย่างไร” “ชอบเพราะได้ความรู้ดี มีประโยชน์ เอาไปใช้ได้” “เวลาหายใจเข้าลึกๆรู้สึกสบายใจขึ้น” “อยากให้มีกลุ่มแบบนี้ไปเรื่อยๆ” ซึ่งแสดงถึงความพึงพอใจในการเข้าร่วมกลุ่มบำบัด

จากผลคะแนนการแสดงความโกรธภายในนั้นมีการเปลี่ยนแปลงแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติเนื่องจากประชากรที่ศึกษาเป็นผู้ป่วยจิตเภท ซึ่งมีหลายคนที่มีจิตใจว่าน บางคนไม่สามารถจำประสบการณ์ที่ผ่านมาได้ และบางคนยังมีความหลงผิดอยู่บ้างเล็กน้อย จึงมีขีดจำกัดในความอดทน สนใจ และการตอบสนอง กับเนื้อหาการสอนของกลุ่มบำบัดน้อยกว่าคนโดยทั่วไป ซึ่งการจะให้มีการเปลี่ยนแปลงของความโกรธภายในได้นั้นจะต้องใช้การร่วมกลุ่มอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลายาวนาน สอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆ ( Hui -Ya Chan , 2003)

สรุปได้ว่าผู้ป่วยจิตเภทที่มีการแสดงความโกรธออกมาด้วยความก้าวร้าวที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธในครั้งนี้ โดยมีผู้ศึกษาเป็นผู้นำกลุ่ม โดยใช้ทฤษฎีการควบคุมความโกรธของ Novaco (1975) ในการสอนและฝึกทักษะทำให้ผู้ป่วยจิตเภทมีการแสดงความโกรธน้อยลง และสามารถควบคุมความโกรธของตนเองได้มากขึ้น มีการแสดงความโกรธที่เหมาะสม ซึ่งในความจริง พฤติกรรมรุนแรงไม่ได้เกิดขึ้นได้สมบูรณ์จากอาการของโรคจิตเภทเพียงอย่างเดียว แต่ยังประกอบด้วยบุคลิกภาพ ภูมิหลัง สิ่งแวดล้อม รูปแบบของความคิด และปัญหาจากสัมพันธภาพส่วนบุคคล เช่นเดียวกับผู้ที่ไม่ได้ป่วยด้วยโรคจิตเภท (O'Neil, 1995) จากผลศึกษาที่สนับสนุนสมมติฐาน ตลอดจนความสอดคล้องกับงานวิจัยอื่นๆ เป็นการแสดงให้เห็นว่า การฝึกผู้ป่วยจิตเภทให้รู้จักการควบคุมความโกรธ ทำให้เกิดทักษะทางปัญญาที่จะช่วยให้ผู้ป่วยรู้จักยับยั้งที่จะแสดงความโกรธออก และมีเวลาเพียงพอที่จะพิจารณาถึงวิธีการแสดงออกอื่นๆที่จะเป็นพฤติกรรมที่สร้างสรรค์มากกว่าที่จะก้าวร้าว พิสูจน์ได้ว่าความโกรธและพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรงสามารถเปลี่ยนได้(Novaco, 1975)

การใช้โปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธ นอกจากสร้างความรู้สึกรับรู้ให้กับสมาชิก การใช้กระบวนการกลุ่มยังเป็นการประหยัดในการรักษาการเจ็บป่วยทางจิต ช่วยให้ผู้ป่วยควบคุมความโกรธได้ และในทางอ้อมยังช่วยให้ผู้ป่วยกลับบ้านและอยู่ในสังคมได้เร็วขึ้น

แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า เมื่อพิจารณาจากตารางที่ 2 จะเห็นว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแบบวัดการแสดงความโกรธในระยะติดตามผล มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ซึ่งน่าจะมีสาเหตุการฝักขังไม่เกิดนิสัยอย่างเพียงพอ เนื่องจากผู้ป่วยจิตเภท นั้นผ่านการเรียนรู้การแสดงความโกรธโดยความก้าวร้าวมามากพอสมควร ฉะนั้นจึงควรมีการฝึกร้อยต่อเรื่อง

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ด้านการปฏิบัติ พยาบาลหรือผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์ในการทำกลุ่มบำบัดในผู้ป่วยจิตเวชสามารถนำไปประกอบการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธนี้ไปใช้ได้
2. ควรมีการดำเนินกลุ่มอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ผู้ป่วยจิตเภทมีทักษะในการไปใช้ในการควบคุมความโกรธได้นานขึ้น และอาจไม่แสดงความโกรธด้วยการแสดงความก้าวร้าวออกมาอีก
3. ด้านการศึกษา ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้จะนำไปเป็นเอกสารประกอบการเรียนรู้เกี่ยวกับการดูแลผู้ป่วยจิตเภทที่มีปัญหาในการควบคุมความโกรธ และแสดงความโกรธด้วยความก้าวร้าว

### ข้อเสนอแนะสำหรับงานโครงการศึกษาอิสระ

1. ควรมีการศึกษาซ้ำในกลุ่มประชากรที่มากขึ้นทั้งนี้เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในโปรแกรมโดยการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธในผู้ป่วยจิตเภทหลายๆกลุ่ม
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม เพื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร
3. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีนำโปรแกรมการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธไปใช้ในผู้ป่วยจิตเวชกลุ่มอื่น เช่นผู้ป่วยอารมณ์แปรปรวน เพื่อขยายผลการศึกษาต่อไป
4. ควรมีการเปรียบเทียบการใช้การควบคุมความโกรธตามแนวคิดของ Novaco กับแนวคิดอื่นๆ ว่ามีผลในการลดการแสดงความโกรธของผู้ป่วยจิตเภทหรือไม่ และมีความแตกต่างกันอย่างไร