

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- เกษม ตันติผลาชีวะ. 2539. ตำราจิตเวชศาสตร์. สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- กรมสุขภาพจิต. รายงานประจำปี2548. นนทบุรี : รายงานประจำปีกรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. 2541. เทคโนโลยีการดูแลผู้ป่วยจิตเภท. พิมพ์ครั้งที่1. นนทบุรี : สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. 2541. เทคโนโลยีการให้สุขภาพจิตศึกษาแก่ญาติผู้ป่วยจิตเภท. พิมพ์ครั้งที่1. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต กรมสุขภาพจิต.
- กรมสุขภาพจิต. 2542. มาตรฐานการพยาบาลผู้ป่วยจิตเวช. นนทบุรี: สำนักพัฒนาสุขภาพจิต. กรมสุขภาพจิต.
- กัลยาณี โนนินทร์. 2542. การดำเนินงานการดูแลสุขภาพจิตที่บ้านของโรงพยาบาลชุมชนจังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กาญจนา ชัยเจริญ. 2547. ผลของโปรแกรมการวางแผนจำหน่ายต่อพฤติกรรมการใช้ยาตาม เกณฑ์การรักษาของผู้ป่วยจิตเภท. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวชจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2547.
- จันทรา ธีระสมบุญ. 2543. การประเมินผลโครงการดูแลผู้ป่วยจิตเภทที่บ้านของโรงพยาบาลสวนสราญรมย์. จังหวัดสุราษฎร์ธานี. :โรงพยาบาลสวนสราญรมย์.
- จินตนา ยูนิพันธ์. 2542. การพยาบาลเพื่อชีวิตที่ปกติสุข. วารสารการพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต. 13(ม.ค – มิ.ย) : 1-13.
- จลิ เจริญสรรพ. 2539. ปัจจัยที่ทำให้ผู้ป่วยโรคจิตกลับมารักษาซ้ำในโรงพยาบาลสวนสราญรมย์. รายงานผลการวิจัยโรงพยาบาลสวนสราญรมย์ กรมสุขภาพจิต.
- จลิ เจริญสรรพ. 2542. การดำเนินโครงการพยาบาลจิตเวชกับการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน. โรงพยาบาลสวนสราญรมย์. เอกสารประกอบการอบรมเรื่องการดูแลผู้ป่วยที่บ้าน.
- จลิ เจริญสรรพ. 2546. ความพึงพอใจในงานของผู้ให้บริการสุขภาพในเครือข่ายการดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่บ้านของโรงพยาบาลสวนสราญรมย์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ฉวีวรรณ สัตยธรรม. 2541. การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช. พิมพ์ครั้งที่ 3. นนทบุรี : ยุทธรินทร์การพิมพ์.

- ดารา ศักดิ์สิทธิ์, ดวงตา กุลรัตนญาณ และสมสกุล สุภัทรพันธุ์. 2539. **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการดูแลผู้ป่วยจิตเวชขณะอยู่บ้าน**. โรงพยาบาลสมเด็จพระเจ้าพระยา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ดารณี คงชาติ, และคณะ. 2544. **การประเมินผลการดำเนินงานการดูแลผู้ป่วยจิตเภทที่บ้าน :กรณีศึกษา ค.ป.ส.อ บ้านนาเดิม จังหวัดสุราษฎร์ธานี**. สุราษฎร์ธานี : โรงพยาบาล บ้านนาเดิม.
- บุญใจ ศรีสถิตนรากร . 2539. **ระเบียบวิธีการวิจัยทางพยาบาลศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทัศนัย วงศ์สุวรรณ . 2542. **ผลของการศึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่มตามแนวพิจารณาเหตุผลอารมณ์และพฤติกรรมต่อความโกรธของนักเรียนวัยรุ่น**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิวพร พู่เฟื่อง. 2544. **การศึกษาผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยจิตเวชที่รักษาด้วยยาต้านอาการทางจิตในโรงพยาบาลสังกัดกรมสุขภาพจิต**. ศูนย์สุขภาพจิตและจิตเวชชุมชนโรงพยาบาลศรีธัญญา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- ทานตะวัน แยมบุญเรือง. 2540. **กรณีศึกษา : ผลของการใช้โปรแกรมก่อนการจำหน่ายสำหรับผู้ป่วยและครอบครัวผู้ป่วยจิตเวช**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขา การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พวงเพ็ญ เขียมปัญญาวิช. **พฤติกรรมการดูแลตนเองของผู้ป่วยจิตเวช**. **วารสารพยาบาลจิตเวชและสุขภาพจิต**. 13 (กรกฎาคม – ธันวาคม) : 45 – 54.
- พันธุ์นา กิตติรัตนไพบูลย์. 2540. **ตราบาปและโรคทางจิตเวช**. **วารสารสวนปรุง**. 13(1) : 29 -36
- พวงรัตน์ บุญญานุกรักษ์. 2537. **ประเด็นปัญหาการวิจัยทางการพยาบาลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต :ระเบียบวิธีเชิงคุณภาพการประชุมวิชาการครั้งที่ 8 เรื่องวิจัยทางการพยาบาลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในทศวรรษหน้า**. กรุงเทพมหานคร:สถาบันพัฒนาสาธารณสุขอาเซียนมหาวิทยาลัยมหิดล.
- พะยอม อยู่สวัสดิ์. 2537. **การวิจัยทางการพยาบาลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต : ระเบียบวิธีเชิงคุณภาพการประชุมวิชาการครั้งที่ 8 เรื่องวิจัยทางการพยาบาลเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตในทศวรรษหน้า**. กรุงเทพฯ : สถาบันพัฒนาสาธารณสุขอาเซียนมหาวิทยาลัยมหิดล.
- เพชร คันธสายบัว. 2544. **การวิเคราะห์ตัวแปรจำแนกกลุ่มผู้ป่วยจิตเภทที่ป่วยซ้ำและไม่ป่วยซ้ำ**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- เพชรน้อย สิงห์ช่างชัย และคณะ . 2535. **วิจัยทางการพยาบาล :หลักการและกระบวนการ** :
Nursing Principle and process Reasearch : คณะพยาบาลศาสตร์มหาวิทยาลัย
สงขลานครินทร์.
- เพลินพิศ จันทศักดิ์ และคณะ. 2539. **การศึกษาวิจัยเพื่อพัฒนารูปแบบการดูแลผู้ป่วยจิต
เวชที่บ้านโรงพยาบาลศรีธัญญา** . 4(2): 136-138.
- เพียรดี เปี่ยมมงคล. 2536. **การพยาบาลจิตเวช**. กรุงเทพฯ : สุพรการพิมพ์.
- มาโนช หล่อตระกูล . 2543. **จิตเวชศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 5 . กรุงเทพฯ : ส วิชาญการพิมพ์.
- มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์. 2542. **โรคจิตเภท** พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: เมด
อินโฟร์ จีดี.
- มาโนช หล่อตระกูล และ ปราโมทย์ สุคนิษฐ์. 2548. **จิตเวชศาสตร์รามาธิบดี**. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่บริษัทบียอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด.
- โรงพยาบาลไชโย. 2548. **รายงานประจำปี2547**. อ่างทอง : ผลการปฏิบัติงานประจำปีของ
คณะกรรมการเครือข่ายระบบบริการสาธารณสุข อ. ไชโย.
- หรรษา แก้วพูลปกรณ์ . 2542. **ผลของการฝึกควบคุมความโกรธและทักษะทางสังคมที่มี
ต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักศึกษาอาชีวศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาการศึกษา คณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- หงษ์ บรรเทิงสุข. 2545. **ปัจจัยทำนายคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยจิตเภทแผนกผู้ป่วยนอก
โรงพยาบาล พระศรีมหาโพธิ์**. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาการพยาบาล
สุขภาพจิตและจิตเวช จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิริยา นันสุนานนท์. 2544. **โรคจิตเภท**. คุณภาพชีวิตของผู้ป่วยจิตเภทที่ได้รับการรักษาด้วย
ยาต้านโรคจิตกลุ่มดั้งเดิมและกลุ่มใหม่. วารสารวิจัยวิทยาศาสตร์. 15(2) :139- 150
- สมาคมพยาบาลจิตเวชแห่งประเทศไทย. 2536. **มาตรฐานการปฏิบัติการพยาบาลจิตเวช
และสุขภาพจิต**. เล่มที่ 2 . สถาบันสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข.
- สุชีรา ภัทรายุตวรรตน์. 2546. **คู่มือการวัดทางจิตวิทยา(Manual of Psychological
Testing)**. พิมพ์ครั้งที่ 1. ภาควิชาเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ เมดิคัล มีเดีย .
- สุวิธาน นพวงศานนท์. 2547. **วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วย SPSS for Window**. กรุงเทพฯ:
บริษัท ซีเอ็ดยูเคซ์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภษิต. 2539. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- สมโภชน์ เขียมสุภชิต. 2543. **ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่3.
กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักนโยบายและแผนกระทรวงสาธารณสุข. 2541. **บัญชีจำแนกโรคระหว่างประเทศ(ICD-10).ฉบับแก้ไขครั้งที่ 10** , องค์การอนามัยโลก เจนีวา : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข.
- สมภพ เรืองตระกูล. 2542. **ตำราจิตเวชศาสตร์**. พิมพ์ครั้งที่ 6 . กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เวียนแก้ว.
- สิทธิโชค วรานุสันติกุล. 2546. **จิตวิทยาสังคม:ทฤษฎีและการประยุกต์**. พิมพ์ครั้งที่1.
กรุงเทพฯ:พิมพ์ที่บริษัทห้างหุ้นส่วนจำกัด. เม็ดทรายพรินติ้ง.
- สิรินภาจาติเสถียร. 2547. **การศึกษาการสอนเทคนิคการควบคุมความโกรธต่อการแสดงความโกรธของผู้ป่วยจิตเภทโรงพยาบาลศรีธัญญา**. โครงการศึกษาอิสระพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรินทร เขียวโสธร. 2545. **ผลของการเสริมสร้างพลังอำนาจในผู้ป่วยจิตเภทต่อพฤติกรรมการใช้ยาตามเกณฑ์การรักษา.วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิตสาขา การพยาบาลสุขภาพจิต และจิตเวชคณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย**.
- สมณฑา บุญชัย. 2545. **พฤติกรรมการณ์ดูแลตนเองของผู้ที่เป็นโรคจิตเภทในโครงการการดูแล ผู้ป่วยจิตเภทที่บ้าน**. การค้นคว้าอิสระพยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาการพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- อำไพพรรณ พุ่มสวัสดิ์. 2543. **การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช แนวทางการปฏิบัติตามพยาธิสภาพ**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทธรรมสารจำกัด,
- อัคร ศุภเศรษฐ์. 2547. **การบริหารอารมณ์(Managing Emotions)**. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่สถาบันวิจัยธรรมสถาน .

ภาษาอังกฤษ

- American Psychiatric Association. 1999. **Diagnostic Criteria From DSM – IV** . This Edition published by : Book Promotion & service Co., Ltd. Bangkok Thailand.
- Alschuler,C.F. and Alschuler, A.S. 1984. **Developing Healthy Response to Anger. The counselor's Role**. *Journal of counseling and development* : 26 – 29.
- Averill, J.R. 1992. **Anger and Aggression : An essay on emotion**. New York : Springer-Verlag

- Averill, J.R. 1983. **Study on anger and aggression : implications for theories of emotion.** *American Psychologist*, (38):1145-1160
- Beck and Fernandez. 1998. **Cognitive – Behavioral Therapy in The Treatment of Anger: A Meta analysis.** *Cognitive Therapy and Research*, (22) 63 – 74.
- Beck, A. T. 1976. **Cognitive Therapy and emotional disorders.** New York: International University press.
- Bandura. 1973. **A. Aggression : A Social learning analysis.** New York: Prentice Hall.
- Berkowitz, L . 1993. **Aggression : Its causes, consequences, and control.** New York : Mc Graw Hill.
- 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 .
- Berno Van Meijel , Mark van der Gaag, Rene S. Kahn and Mieke H.F. Grypdonck. 2003, **Relapse Prevention in Patients With Schizophrenia : The Application of and Intervention Protocol in Nursing Practice.** *Archives of Psychiatric Nursing.* 7 (4):165-172
- Blackburn,R. 1997. **The Psychology of Criminal Conduct: Theory, Research and Practice.** New York .Wiley and Sons.
- Brain Parkinson and Peter Totterdell et al. 1996. **Changing Moods : The Psychology of Mood and mood regulation .** first published by Addison Wesley Longman Publishing. Company. New York , United state of America .
- Butler, P. 1976. **Self assertive for woman : a guide to becoming androgenous.** NY: Harper & Row. Cohen, S., & Hoberman, H. M. **Positive events and social support as buffers of life change stress.** *Journal of Applied Social Psychology*,1983,(13), 99-125.
- 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.

- Chien , H.C., Chih Ku. 2003. Effectives of Social Skills Training on Improving Social Skills of Patients With Schizophrenia. *Archives of Psychiatric Nursing*. 17(5):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 : 17-36.
- Chess, S., and Hassibi, M. 1978. *Principle and practice of child. psychiatry*. New York: Plenum.
- Coleman, J. C. and Claros, A. G. 1993. *Contemporary psychology and effective behavior*. 5 th Editions. Glenview, IN: Scotts & Forseman.
- Deffenbacher , J.L. ,Stark, R. S., Hogg, J. A., & Brandon. A. D. 1987. Cognitive Relaxation and social skills interventions in the treatment of general anger . *Journal of Counseling Psychology*.34, 171-176.
- Deffenbacher , J.L. 1999. Cognitive – Behavioral Conceptualization and Treatment of Anger. *Journal of Clinical Psychology*. 53: 295 – 309.
- Deffenbacher , J.L., & Swaim, R. C., 1999. Anger Expression in Maxican American and White non-Hispanic adolescents. *Journal of Counseling Psychology*. 46 :61-69.
- Deffenbacher , J.L. 1993. *General anger : Characteristics and clinical implications*. *Psicologia Conductual* , , 1, 49-67
- Deffenbacher , J.L. 1992. *Trait anger: Theory findings, and implications*. In C. D. Spielberger & J. N. Butcher (Eds). *Advance in personality assessment*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates,, 177-201.
- Davey, L., Day, A., and Howells, K . 2005 . *Anger, Over Control and serious violent offending: Aggression and Violent Behavior*. (10)624 – 635.
- Dryden, W., & Yankura J. 1993. *Counseling Individuals A Rational- Emotive Handbook*. Second edition. Whurr Publishers Ltd. London .

- Eckhardt, C. I., Dffenbacher, J.L. 1995. Dignosis of anger disorders. In H. Kassinove (Edition). **Anger disorders: definition, diagnosis, and treatment** Washington, D.C:Taylor & Francis.
- Eric R. Dahlen and Ryan C. Martin. 2005. The experience , expression and control of anger in perrceived social support. **Personality and Individual Differences**. (39) 391 – 401.
- Eiserman, J.M. 1992. **An Anger management Intervention with middle school Adolescent** Doctoral Dissertatio. The University of Wisconism- Milwaukee.
- Ellis, A. 1962. **Reason and emotion in psychotherapy**. New York: Stuart.
- Feindler, E.V. and Ecton, R.B. 1986. **Adolescent anger control : Cognitive Behavioral Techniques**. Elmsford, NY : Pergamon Book.
- Fortinash, K.M and Worret, P.A.H. 2003. **Psychiatric Nursing Care Plans**. 4th. edition. Copyright by Mosby An affiliate of Elseviser Science .Printed in United State of America.
- Frued,S. 1975. The **Ego and the Id**. Journal of Stachey, Trans.New York:W.W. Norton, Original work published 1923.
- Greenberg, L. S and Paivio, S. C. 1997. **Working with emotions** in psychotherapy. New York: Guilford Press.
- Hamrick, A.B.& Sposs, L.A. 1999. **The clinical nurse specialist**. Philadephia: w.b. Saunders Company.
- Harold I. Kaplan, Benjamin J. Sadock. 199. **Synopsis of Psychiatry : behavioral sciences and clinical Psychiatry**. 8 th ed. Baltimore : Williams & Wilkins .
- Hillard, R. and Zitek, B. 2004. **Emergency Psychiatry**. Copyright by The McGraw-Hill Company, Inc.Printed in United State Of America .
- Holloway, J. D. 2003. **Advances in anger management**. American Psychological Association. (3) 34.
- Jonathan H. Turner and Jan E. Stets. 2005. **The Sociology of Emotions**.Cambridge University Press .

- 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.
- Jong, H. S. 2000. Anger experience and expression in patient with schizophrenia . **Journal of Korean Neuropsychiatr Association**. 39 : 1045-1053.
- Kaplan,H.I. and Sadock, B.J. 2000. **Kaplan and Sadock 's synopsis of psychiatry: behavior sciences and clinical Psychiatry**. 8 th ed Baltimore : Williams and Wilkins.
- Kay, S.R., Opler, L.A. and Fiszbein, A. 1992. **Positive and negative syndrome scale manual**. New York: Multi-Health System, Inc.
- Kassinove, R. Chip Tafrate, and L. Dundin. 2003. Diagnosing problem anger. **Journal o Clinical Psychology**, (Vol. 58, No. 12).
- Kassinove, H., and Eckhardt, C. I. 1995. And Anger model and look to the future.In H. Kassinove (Edition). **Anger disorders definition, diagnosis, and treatment** (pp.197 – 204). Washington, D.C: Taylor & Francis.
- Kassinove, H., and Sukhodosky, D.G. 1995. Anger disorders : basis science and practice issues.In H.Kassinove (Edition). **Anger disorders: definition, diagnosis, and treatment** (pp. 1 –26). Washington, D.C: Taylor & Francis .
- Kazdin, A. E. 1978. **History of behavior Modification : Experimental foundations of comtemporary research**. Baltimore, M. D : University Pork Press.
- Lakin,K.T.,& Zayfert,C. 1996. Anger management training with mild essential hypertensive patients. **Journal of Behavioral Medicine**, 19, 415-433.
- Lewknowicz , A. B. 1999. **Teaching emotional intelligence Making Informed Choices** . Publish by Skylight training and .Publishing Inc, United state of America.
- Larissa Z. Tiedens and Colin Wayne Leach. 2004. **The Social Life of Emotions** The Press Syndicate of The University of Cambridge : Kingdom .
- Linda Eby, Nancy J. Brown. 2005. **Mental health Nursing Care**. Copyright by Pearson Education, inc Printed in United State of America.
- Lewis, M., Jeannette M. H. J. 2004. **Handbook of Emotions**. Second Edition.The Guilford Press , New York: America.

- Magargee, E. 1970. **Under control and Over-control Personality Types in extreme antisocial Aggression:**The Dynamics of Aggression, 281 – 120.
- Magargee, E. 1996. **Under control and Over-control Personality Types in extreme antisocial Aggression.** Psychological Monographs, 80,1-611.
- Meichenbaum, D. H. 1977. **Cognitive Behavior Modification: An Integrative approach.** New York Plenum.
- Novaco,R.W., Ramm,M. and Black, L. 2001. **Anger Treatment with offenders Handbook of offender Assessment and Treatment .**281 – 296.
- Novaco,R. W. 1997. **Remediating anger and aggression with violent offenders:Legal and Criminological Psychology.** 77 – 88.
- Novaco,R. W. 1994. **Anger as a risk factor for violence among the mentally disordered.** In: J.Monahan & H. J. Steadman (Eds.) violence andmental disorder. Chicaco: Aldine.
- Novaco, R. W., . 1985. **Anger and its therapeutic regulation.** In M A. Chesney & R. H. Rosenman (Eds) .Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorder. Washington, DC: Hemisphere.203-226.
- Novaco,R. W. 1975. **Anger control: the development and evaluation of and experimental treatment.** Lexington, Mass: Dc Health and company.
- Nugent, W. R., Champlin, D., & Winimaki, L. 1997. **The effects of anger control training on adolescent antisocial behavior.** Research on Social Work Practice, 7,446-462.
- Overall,J.E.&Gortham,D.R. 1995. **The Brief psychiatric Rating Scale.** Psychological Report, 10: 799-812.
- O'Neill, H. 1995. **Anger : the assessment and treatment of problematic anger ,Part II.** British. Journal of Occupational Therapy, 58,469-472.
- Patrick M. Reilly, et al., 1996. **" Anger Management And PTSD : Engaging Substance Abuse Patients In Long – Term Treatment"** NCP Clinical Quarterly. 6(3) : Summer.
- 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.
- Pennebaker, J, 1993. **Overcomming inhibition : Rethinking the roles of personality, cognition, and social behavior.** In H. C. Traue, & J. W. Pennebaker(Eds), *Emotion inhibition and health* (100 – 115). Ashland, OH, US: Hogrefe and Huber Publishers.
- Pennebaker, J., & Susman, J. 1988. **Disclosure of trauma and psychosomatic health.** *Social Science & Medicine*, 26, 327 – 332.
- Polit, D. F. and Hungler, B.P. 1978. **Nursing Research : Principle and Methods.** Philadelphia : J.B. Lippincott Co.
- Robert W. Westermeyer. 2005. **Anger Management.** American Psychological Association. Psychonet APA Online Public Affairs.Research – Base Anger Management Strategies Anger: The Mismatched Emotion. *Med-surg Nursing*, 122,103-110
- Rawlin, R. P. and Heacock, P. E. 1993. **Clinical Manual of Psychiatric nursing.** Copyright by Mosby year Book, Inc. Printed in USA.
- Reilly, P. M., Clark, H. W.,Shopshire, et .,al . 1994, Anger management And temper control: Critical components of Posttraumatic stress Disorder and substance Abuse treatment. *Journal of Psychoactive Drugs*, (26) 401-407.
- Rose, J.W., West, C. C., &Clifford, D. 2000. **Group intervention for anger in people with Intellectual Disabilities.** *Research in Developmental Disabilities*. 21, 171-181.
- Rinn, R. C., & Markle, A. 1979. **Social skill deficits in children.** In A.S. Bellack & M. Hersen(Eds.). *Research and practice in social skill training*. 107-129. New York: Plenum Press.
- Spielberger, C.D. 1999. **State-trait Anger Expression Inventory-Revised.** Odessa, FL: Psychology Assessment Resource.
- Spielberger, C.D. 1996. **Manual for State-Trait Anger expression Inventory(STAXI).** Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

- Spielberger, C.D. and Sydeman, S.J. 1994. **State-trait anxiety inventory and . State-trait anger expression inventory.** In M.E. Maruish (Editor). The use of psychological tests for treatment paining and outcome assessment (pp. 292-321) .Hillsdale, NJ: LEA.
- Spielberger, C.D., Johnson , E. M.,Russel, S., et., al. 1985. **The experience and expression of anger :construction and validation of anger Expression scale.**In: M.A. Chesney & R.H.Rosenman (Editor). Anger and Hostility in Cardiovascular and Behavioral Disorder (pp. 5-30). Washington, D.C.: Hemisphere.
- Spielberger, C. and London, P. Rage boomerangs. 1985. A key to preventing coronaries is emerging:learn to handle anger and avoid seven deadly reponses. **Journal of American Health** 1: 52-56.
- Strongman K.T. 2003. **The Psychology of Emtion From Everyday life to Theory.** Copyright by John Wiley & Sons Ltd, England
- Yalom, I.D. 1995. **The theory and Practice of Group Psychotherapy.** 4 Edition. New York: Harper.
- Tarvis, C. 1989. **Anger : The miss understood emotion .**(Rev.ed). New York :Touchstone.Taylor JL, Novaco RW, Gillmer BT, Roberstson A, Thorne I. 2002. Individual cognitive-behavioral anger treatment for people with mild-borderline intellectual disability and history of agression: a control trail. **Br J Clin Psychol.** Sep; 44(3): 367-82.
- Tice, D. M.and Baumeister, J. W. 1993. **Controlling anger .Self-induce emotion change.** In D.Wegner and Pennebaker(Eds), **Handbook of Mental Control**(p 393-409). Upper Saddle River, NJ,US: Prentice Hall.
- Thomas, S. and Rawlins,R. 1988. **Anger- in** :Beck C. (Editor). **Mental Health Psychiatric Nursing.** 2 nd Ed .Missouri: Mosby
- Tsytsarev,S and Grodnistsky, 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).

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ชื่อ - สกุล	ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน
1 นายแพทย์ธีระ ลีลานันทกิจ	นายแพทย์ 10 สถาบันจิตเวชศาสตร์ สมเด็จพระยา นักจิตวิทยา 7 โรงพยาบาลพระศรีมหาโพธิ์ จังหวัดอุบล ราชธานี
2 นาย ทศไฉย วงศ์สุวรรณ	พยาบาลวิชาชีพ 7 (ผู้เชี่ยวชาญด้านปฏิบัติการพยาบาล จิตเวชขั้นสูง) กลุ่มงานการพยาบาล สถาบันจิตเวช ศาสตร์ สมเด็จพระเจ้าพระยา
3 นาง เพชรี คันธสายบัว	พยาบาลวิชาชีพ(พยาบาลจิตเวชที่มีความชำนาญใน การใช้โปรแกรมควบคุมความโกรธ) กลุ่มการพยาบาล โรงพยาบาลศรีธัญญา
4 นางศิริณา จาติเสถียร	อาจารย์ประจำวิชา การพยาบาลสุขภาพจิตและจิตเวช วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนีพระพุทธรบาท
5 อาจารย์ยอดสร้อย วิเวกวรรณ	

ภาคผนวก ข

ตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เอกสารการพิทักษ์สิทธิ์เข้าร่วมการศึกษา

ตัวอย่างโปรแกรมการควบคุมความโกรธ

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความคิด

กิจกรรมที่ 1 การแสดงอารมณ์และความรู้สึก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยทราบจุดมุ่งหมายและเกณฑ์การปฏิบัติของสมาชิกในกลุ่ม
2. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถแยกอารมณ์หรือความรู้สึกได้อย่างน้อย 3 อย่าง
3. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถแยกแยะความรู้สึก และความแตกต่างระหว่าง อารมณ์ไม่ดีและพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม

กิจกรรม

1. แนะนำตัว อธิบายจุดมุ่งหมายและขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมการฝึกควบคุมความโกรธและความสำคัญของการฝึก
2. ถามผู้ป่วย 2-3 คนเท่าที่ผ่านมาเคยมีอารมณ์ หรือความรู้สึกอย่างไรบ้าง
3. ให้ผู้ป่วยดูชาร์ต รูปหน้าคนที่แสดงอารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ และให้ผู้ป่วยบอกว่าเป็นอารมณ์หรือความรู้สึกอย่างไร
4. ให้ผู้ป่วยจับคู่สังเกตสีหน้าของเพื่อนและบอกว่าเพื่อนรู้สึกอย่างไร
5. ซักถามผู้ป่วยถึงความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ เช่น เมื่อพบเพื่อนรักที่จากกันมานาน เมื่อทราบว่าคนที่เรารักเสียชีวิต เมื่อถูกเยาะเย้ยเหยียดหยาม ทำงานสำเร็จมีความภาคภูมิใจ ได้รับคำชม
6. ให้ผู้ป่วยบอกถึงสถานการณ์ที่ทำให้มีความรู้สึกมีความสุข เศร้า โกรธ กลัวและตื่นเต้น
7. ให้อธิบายว่าปฏิบัติตัวอย่างใดเมื่ออยู่ใน สถานการณ์ดังกล่าว
8. พูดคุยถึงความรู้สึกที่ไม่ดีนั้น แตกต่างจากการแสดงพฤติกรรมที่ไม่ดี โดยให้ผู้ป่วยยกตัวอย่างจากประสบการณ์ สรุปให้ผู้ป่วยฟังตามใบความรู้

กิจกรรมที่ 2 การค้นหาสาเหตุของความโกรธและผลของการแสดงความโกรธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุก่อให้เกิดความโกรธ
2. เพื่อให้ผู้ป่วยตระหนักถึงผลของการแสดงความโกรธที่ไม่เหมาะสม
3. เพื่อให้ผู้ป่วยเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการฝึกควบคุมความโกรธ

กิจกรรม

1. พูดถึงความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นโดย พิจารณาสถานการณ์ในภาวะของผู้กระทำและผู้ถูกกระทำ แจกใบงานให้ผู้ป่วยทุกคนตอบ อภิปรายกลุ่ม

2. สุ่มถามผู้ปวย 2-3 คน ให้คิดถึงสถานการณ์ที่ผู้ปวยชอบและไม่ชอบ เกิดความรู้สึกอย่างไร และแสดงอย่างไร
3. อ่านกรณีตัวอย่างผู้ปวยที่มีความโกรธและควบคุมตัวเองไม่ได้และผลที่เกิดตามมา
4. ให้ผู้ปวยแบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม แสดงความคิดเห็นตอบคำถาม ผู้ปวยรู้สึกอย่างไรกับกรณีตัวอย่างและถ้าเป็นผู้ปวยจะทำอย่างไร ให้ตัวแทนออกมาพูดอภิปราย
5. ผู้นำกลุ่มกล่าวถึงสาเหตุของความโกรธโดยอ่านตามใบความรู้ 1 (กิจกรรมค้นหาสาเหตุและผลของการแสดงความโกรธ)
6. ชักถามผู้ปวย 2-3 คน ว่าเท่าที่ผ่านมาเคยมีความรู้สึกโกรธบ้างไหมและแสดงความโกรธอย่างไรบ้าง
7. สอนให้ผู้ปวยให้เข้าใจความหมายของความโกรธและลักษณะของความโกรธ ตามใบความรู้ 2 (กิจกรรมค้นหาสาเหตุและผลของการแสดงความโกรธ)
8. ผู้นำกลุ่มชักถามผู้ปวย 2-3 คนถึงสาเหตุของความโกรธและผลของการเกิดความโกรธ
9. ผู้นำกลุ่มสรุป

กิจกรรมครั้งที่ 3 ปฏิบัติของร่างกายกับความโกรธและการควบคุมความโกรธ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ปวยบอกถึงตัวชี้นำทางสรีระก่อนเกิดความโกรธได้

กิจกรรม

1. อธิบายเหตุการณ์ และสาเหตุที่ก่อให้เกิดความโกรธ เช่น จากคำพูด กิริยาท่าทาง (ยกตัวอย่าง เพื่อนมาพูดดูถูก คำว่า กระแทกประตู...)
2. ผู้นำกลุ่มถามผู้ปวย 2-3 คน ให้ผู้ปวยระลึกเหตุการณ์ ที่กระตุ้นให้เกิดความโกรธ และก่อนเกิดความโกรธมีตัวชี้นำอะไรบ้าง และยกตัวอย่างตัวชี้นำทางร่างกายที่สังเกตด้วยตนเองได้
3. แจกใบงาน ให้ผู้ปวยพิจารณาตนเองเมื่อเวลาที่เกิดความโกรธ ว่ามีปฏิกิริยาอย่างไรบ้าง แล้วชักถามผู้ปวย
4. ผู้นำกลุ่มพูดตามใบความรู้ 1 สอนให้ผู้ปวยจดบันทึกความโกรธ ตามแบบบันทึกความโกรธ
5. ให้ผู้ปวยจดบันทึกลงในแบบบันทึกความโกรธ
6. แจกแบบบันทึกความโกรธโดยให้กลับไปทำเป็นการบ้าน
7. ผู้นำกลุ่มสรุปตามใบความรู้ 2 สอนให้ผู้ปวยรู้จักการสังเกต และรู้ถึงสภาวะทางร่างกาย และให้ผู้ปวยตระหนักรู้ว่าร่างกายเริ่มเกิดอาการและความคิดที่เกี่ยวข้องกับความโกรธที่เกิดขึ้น

กิจกรรมที่ 4 การเปลี่ยนความคิด

วัตถุประสงค์

ให้ผู้ป่วยตระหนักรู้ถึงความเชื่อที่ทำให้โกรธ และการเปลี่ยนความเชื่อนั้น

กิจกรรม

1. ชักถามผู้ป่วย 2-3 คน ถึงความคิดที่สามารถทำให้ตัวเรา เกิดความสงบและเกิดความรู้สึกว่ารุนแรง
2. อ่านใบสถานการณ์
3. ชักถามความคิดเห็นจากผู้ป่วย 2-63 คนตามใบคำถาม 1 (คำถาม คุณคิดอย่างไรกับการกระทำของแดง) แล้วพูดอภิปราย
4. ผู้นำกลุ่มอ่านตามใบความรู้ 1 (กิจกรรมที่ 4 การเปลี่ยนความคิด)
5. ให้ผู้ป่วยแบ่งกลุ่มแสดงความคิดเห็นตามใบคำถามที่ 2 แล้วส่งตัวแทนมาอภิปรายในกลุ่มใหญ่ (คำถาม ถ้าคุณเป็นอนุชา คุณจะทำอย่างไร)
6. ผู้นำกลุ่มกล่าวสรุปอีกครั้ง

การฝึกใช้ทักษะใหม่

กิจกรรมที่ 5 ฝึกทักษะการควบคุมความโกรธ

วัตถุประสงค์

1. ผู้ป่วยสามารถเขียนรายการกิจกรรมอย่างน้อย 5 อย่างที่สามารถช่วยให้ผ่อนคลาย
2. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใช้เทคนิคการฝึกลมหายใจเพื่อควบคุมความโกรธได้
3. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใช้เทคนิคการนับในใจในการควบคุมความโกรธได้
4. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใช้เทคนิคการสร้างจินตนาการในการควบคุมความโกรธได้
5. เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใช้เทคนิคการออกจากสถานการณ์เพื่อไประงับความโกรธได้

กิจกรรม

1. ให้ผู้ป่วยอ่านบันทึกความโกรธที่ได้มอบหมายให้ผู้ป่วยทำการบ้าน อภิปรายกลุ่ม
2. ให้ผู้ป่วยเขียนรายการกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้ป่วยเกิดความรู้สึกผ่อนคลายของตนเองมาคนละ อย่างน้อย 3 อย่าง
3. ผู้นำกลุ่มสุ่มถามผู้ป่วย 3-4 คน
4. ผู้นำกลุ่มพูดถึงวิธีการตอบสนองต่อความโกรธที่เหมาะสมอย่างหนึ่ง คือการผ่อนคลายโดยการหายใจเข้าลึกๆ
5. ผู้นำกลุ่มอธิบาย การสูดลมหายใจลึกๆ ซ้ำๆ จะช่วยให้สามารถควบคุมการสนองตอบต่อสถานการณ์ตามใบความรู้ และสาธิตเทคนิคการฝึกการควบคุมความโกรธ โดยการฝึกการสูดลมหายใจตามบทสาธิต

6. ให้ผู้ป่วนฝึกทำซ้ำๆ และอธิบายความรู้สึก
7. ผู้นำกลุ่มสาธิตเทคนิคการนับในใจ ตามบทสาธิต
8. ให้ผู้ป่วนทุกคนฝึกปฏิบัติ
9. ผู้นำกลุ่มอ่านสถานการณ์กระตุ้นเช่น เมื่อถูกยั่วแหย่ล้อเลียนจากเพื่อน แล้วให้ผู้ป่วนนับในใจ
10. ฝึกการนับในใจร่วมกับการสูดลมหายใจ
11. ผู้นำกลุ่ม สอนเทคนิคการสร้างจินตนาการตามบทสาธิต
12. ผู้นำกลุ่มสอนถึงวิธีการหลีกเลี่ยงจากตัวการกระตุ้นทำให้เกิดความโกรธ โดยการออกจากสถานการณ์นั้นชั่วคราว
13. ให้ผู้ป่วนจับคู่อภิปรายถึงสิ่งทำให้เกิดความรู้สึกโกรธ โดยยกคำพูดในการออกจากสถานการณ์อย่างมีเหตุผล เช่น ขอโทษนะครับผมรู้สึกปวดศีรษะมาก ผมขออนุญาตไปหายา รับประทานก่อนนะครับ หรือ ผมขออนุญาตไปเข้าห้องน้ำก่อนนะครับ
14. ให้ผู้ป่วนเดินออกจากสถานการณ์นั้น ประมาณ 5 นาที ใช้เทคนิคการฝึกหายใจ 10 ครั้ง
15. เมื่อผู้ป่วนกลับมาให้พูดถึงความรู้สึกในปัจจุบัน
16. ให้ผู้ป่วนไปฝึกทำเป็นการบ้าน
17. สรุป ย้ำเตือน ให้ผู้ป่วนทราบอีกครั้งว่าเมื่อคนเราถูกทำให้หัวุ่นหรือหงุดหงิด เราต้องดูแลจัดการอารมณ์ความรู้สึกของเราในปฏิกริยาร่างกายที่สงบโดยการใช้ทักษะการผ่อนคลาย และสรุปซ้ำตามใบความรู้เดิม

กิจกรรมครั้งที่ 6 ทักษะการฝึกพูดเพื่อแสดงความรู้สึก

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้ป่วนเห็นความสำคัญของการแสดงความคิด ความรู้สึกโกรธ และยืนยันความต้องการของตนเองอย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้ป่วนมีทักษะในการแสดงความคิดเห็น แสดงความรู้สึกต่อสถานการณ์ที่มากระตุ้น โดยใช้คำพูดประกอบด้วยภาษาท่าทางที่เหมาะสม เป็นการฝึกการแสดงเพื่อให้ผู้อื่นรู้ถึงความคิดความรู้สึกที่แท้จริงของผู้พูด
3. เพื่อให้ผู้ป่วนเห็นความสำคัญของการแสดงความคิดเห็น และการแสดงความรู้สึกอย่างเหมาะสม

กิจกรรม

1. ผู้นำกลุ่มพูดถึงวิธีการที่จะแสดงความรู้สึกโกรธ โดยการแสดงความรู้สึกออกมาอย่างมีเหตุผล
2. ผู้นำกลุ่มอธิบายถึงความแตกต่างระหว่าง การขอมตาม การแสดงความรู้สึก และ พฤติกรรมก้าวร้าวตามใบความรู้

- 3 ให้ผู้ป่วยฝึกพูดโดยใช้ตัวอย่างจากสถานการณ์ที่ 1-4 โดยเริ่มจากการจัดการกับอารมณ์
- 4 เช่นการหายใจลึกๆ การนับในใจ ก่อนจะใช้คำพูดเพื่อแสดงความรู้สึกและให้ผู้ป่วยผลัดเปลี่ยนกันฝึกพูด

กิจกรรมที่ 7 การฝึกบทบาทสมมติ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถใช้ขั้นตอนในการควบคุมตนเองได้อย่างสมบูรณ์ โดยใช้การฝึกบทบาทสมมติ

กิจกรรม

1. ทบทวนถึงเทคนิคในการควบคุมความโกรธที่ได้เรียนในครั้งที่แล้ว โดยซักถามจากผู้ป่วย 2-3 คน
2. สอนผู้ป่วยตามใบความรู้
3. ผู้นำกลุ่มแสดงบทบาทสมมติ ตามใบงานสถานการณ์ที่ 1 โดยผู้นำกลุ่มแสดงเป็นคนที่พยายามระงับความโกรธเป็นตัวอย่างให้ผู้ป่วยดูก่อน อ่านขั้นตอนการควบคุมความโกรธ ของ NOVACO
4. ให้ผู้ป่วยแสดงตามบทบาทสมมติ ตามใบงานสถานการณ์ที่ 2 ให้ผู้ป่วยฝึกทักษะในการจัดการควบคุม
5. ความโกรธ ผู้ป่วยหายใจลึกๆ เมื่อผู้นำกลุ่มบอกว่า “ประเมินตนเอง”
6. ให้ผู้ป่วยแสดงตามบทบาทสมมติตามใบงานสถานการณ์ที่ 3
7. ให้ผู้ป่วยแสดงตามบทบาทสมมติตามใบงานสถานการณ์ที่ 4
8. ให้ผู้ป่วยผลัดเปลี่ยนกันแสดงบทบาทสมมติ ประเมิน และให้ข้อมูลย้อนกลับ

กิจกรรมครั้งที่ 8 การประยุกต์ใช้

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้ป่วยสามารถแสดงบทบาทจากสถานการณ์ ที่ผู้ป่วยยกขึ้นมาและสามารถแสดงวิธีการแก้ปัญหาได้อย่างเหมาะสม

กิจกรรม

- 1 ให้ผู้ป่วยคิดถึงสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความโกรธเกิดในชีวิตประจำวัน และประยุกต์ใช้
- 2 ให้ผู้ป่วยใช้เทคนิคการควบคุมความโกรธตามที่ได้เรียนรู้
- 3 จับคู่แสดงบทบาทในการจัดการกับสถานการณ์นั้น
- 4 ให้ข้อมูลย้อนกลับ
- 5 อภิปรายและประเมินผล

แบบวัดการแสดงความโกรธ

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

ข้อมูลทั่วไป อายุ.....ปี เพศ ชาย หญิง

การศึกษา.....อาชีพ.....

สถานภาพสมรส โสด คู่ หม้าย

การแสดงออกโดยทั่วไปเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโห

คำแนะนำ : ทุกคนจะมีความรู้สึกโกรธหรือไม่พอใจได้เป็นครั้งคราว และจะแสดงออกมาแตกต่างกัน ประโยคข้างล่างนี้เป็นประโยคที่ใช้บรรยาย ปฏิกริยาของบุคคลเมื่อรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ให้ท่านอ่านข้อความแต่ละข้อและทำเครื่องหมายถูก / ลงในช่องคำตอบที่ตรงกับตัวท่านตามลำดับ ความมากน้อยเพื่อบอกให้ทราบว่า โดยปกติแล้วท่านมีปฏิกริยาหรือแสดงออกในรูปแบบ ที่ประโยคด้านล่างนี้บรรยายไว้บ่อยเพียงใดเมื่อท่านรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก ไม่มีคำตอบที่ถูกหรือผิด โปรดอย่าใช้เวลานานเกินไปในแต่ละข้อ

ข้อ	เมื่อฉันรู้สึกโกรธหรือโมโหมาก.....	เกือบจะไม่มีเลย	มีบ้าง	บ่อยครั้ง	เกือบเป็นประจำ
1	ฉันควบคุมอารมณ์ของฉันได้				
2	ฉันแสดงความรู้สึกโกรธออกมาทางสีหน้า แหวตา และ ท่าทาง				
3	ฉันมีความอดกลั้นต่อคนอื่น				
4	ฉันทำหน้าที่ไม่พอใจหรือไม่พูดไม่จา				
5	ฉันไม่ติดต่อหรือพบปะกับผู้คน				
6	ฉันพูดจากระแทกกระทั้นแดกดันใส่ผู้อื่น				
7	ฉันทำใจให้สงบเยือกเย็น				
8	ฉันแสดงอาการปึงปึงเช่น กระแทกประตู				
9	ฉันเดือดดาลในใจแต่ไม่แสดงออกมา				
10	ฉันควบคุมการกระทำของฉัน				
11	ฉันโต้เถียงกับคนอื่น				
12	ฉันเก็บความโกรธเคืองหงุดหงิดไว้ในใจไม่เล่าให้ใครฟัง				

ข้อ	เมื่อฉันรู้สึกโกรธหรือไม่ไหนมาก.....	เกือบ จะไม่ มีเลย	มีบ้าง	บ่อย ครั้ง	เกือบ เป็น ประจำ
13	ฉันได้ตอบอย่างรุนแรง ต่อสิ่งที่ทำให้ฉันโกรธไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม				
14	ฉันสามารถหยุดยั้งความรู้สึกโกรธได้				
15	ฉันตำหนิบ่นว่าผู้อื่นอยู่ในใจ				
16	ฉันมีความรู้สึกโกรธ เกินกว่าจะยอมรับได้				
17	ฉันสงบใจได้เร็วกว่าคนอื่น				
18	ฉันพูดจาหยาบค้าย หรือทำร้ายจิตใจผู้อื่น				
19	ฉันพยายามอดทนและเข้าใจ				
20	ฉันรู้สึกหงุดหงิดจนเฉียว มากกว่าที่คนอื่นรู้				
21	ฉันไม่สามารถควบคุมความโกรธได้				
22	ฉันควบคุมความรู้สึกโกรธเอาไว้				
23	ฉันจ้องมองคนที่ทำให้โกรธอย่างไม่พอใจ				
24	ฉันเก็บความโกรธนั้นไว้ในใจ ไม่ให้คนที่ฉันโกรธรู้				

แบบทดสอบความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ

คำชี้แจง แบบทดสอบความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธนี้มีทั้งหมด 20 ข้อ ขอให้ท่านพิจารณาทีละข้อและใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ท่านเห็นว่าข้อความดังกล่าวถูกต้องหรือข้อความดังกล่าวผิด ระยะเวลาในการทำ 20 นาที

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	สำหรับผู้ศึกษา
1	ความโกรธเป็นสิ่งที่เลวร้าย ทุกคนไม่ควรมีความโกรธ			
2	เมื่อเรารู้สึกโกรธเราต้องเก็บเอาไว้ หรือลืมนั่นเสีย			
3	ความโกรธทำให้เกิดการกระทำที่รุนแรงได้			
4	การเก็บความโกรธเอาไว้ทำให้เกิดการเจ็บป่วยทางกายได้			
5	การหายใจเข้าลึกๆ เป็นวิธีการช่วยควบคุมความโกรธอีกวิธีหนึ่ง			
6	หากเราเคยเป็นคนที่ขาดการควบคุมอารมณ์โกรธ เราจะไม่สามารถเปลี่ยนนิสัยให้เป็นผู้ที่ควบคุมอารมณ์ได้			
7	หากมีใครทำให้เราโกรธ เราควรใช้คำพูดหรือการกระทำที่ทำให้เขารู้สึกโกรธเหมือนกับเราบ้าง			
8	สาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความโกรธ คือ การผิดหวังที่คนอื่นไม่ทำในสิ่งที่เราต้องการ			
9	การเก็บความโกรธไว้ในจิตใจ อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เราหลงลืมหรือเกิดความเบื่อหน่ายง่าย			
10	การควบคุมความโกรธทำให้เรายังมีความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่นได้			
11	บางครั้งความโกรธอาจทำให้เรารู้สึกหน้าร้อนวูบวาบหรือเหงื่อออก แขนขาเย็นเฉียบได้			
12	เมื่อเรารู้สึกโกรธเราควรแสดงให้ผู้อื่นรู้บ้างโดยใช้เสียงดัง ขว้างปาข้าวของ เพื่อให้คนอื่นไม่ทำให้เราโกรธอีก			
13	การระบายความรู้สึกโกรธโดยการเสียงดัง ตะโกน ขว้างปาสิ่งของบ้าง จะทำให้เรารู้สึกผ่อนคลายมากกว่าการเก็บความโกรธเอาไว้			

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	สำหรับผู้ ศึกษา
14	ความคิดมีผลต่อความรู้สึก ทำให้เรารู้สึกโกรธหรือไม่ก็ได้			
15	หากมีคนทำให้เราโกรธ เราไม่ควรสนใจ ควรมั่นใจว่าเรา ทำสิ่งที่ถูกต้องแล้ว ไม่ว่าจะพูดยังไงก็ตาม			
16	การจินตนาการถึงสิ่งที่ดี เป็นวิธีการหนึ่งที่ใช้จัดการกับ ความโกรธ			
17	การพูดเพื่อแสดงความรู้สึก เป็นวิธีการที่ใช้แสดงความ โกรธที่เหมาะสมอย่างหนึ่ง			
18	เมื่อเราถูกปฏิบัติไม่ยุติธรรมจากหัวหน้า การยินยอมคือ วิธีที่ดีวิธีหนึ่งที่จะหลีกเลี่ยงการขัดแย้ง			
19	วิธีการพูดแสดงความรู้สึกที่เหมาะสม ได้แก่ การใช้คำพูด ว่า " คุณเห็นแก่ตัว คุณเป็นคนที่โหดร้ายมาก"			
20	การฝึกซ้อมการควบคุมความโกรธ จะช่วยให้เราเกิดทักษะ ในการแก้ไขเหตุการณ์ที่เกิดในชีวิตจริงได้			

Brief Psychiatric Rating (BPRS)

แบบประเมินอาการทางจิตของผู้ป่วย

ผู้ป่วยลำดับที่.....ครั้งที่.....วันที่.....

Rating Key 0 = ไม่มีอาการ 1 = มีเล็กน้อยเป็นบางครั้ง 2 = มีอาการเล็กน้อย

3 = มีอาการปานกลาง 4 = อาการค่อนข้างรุนแรง 5 = อาการรุนแรง

6 = อาการรุนแรงมาก

ในระหว่าง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึก	0	1	2	3	4	5	6
1. Somatic concern (Rate ตามความรู้สึกของผู้ป่วย) - รู้สึกกังวล กังวลเกี่ยวกับสุขภาพร่างกายหรือโรคทางกายหรือไม่							
2. Anxiety (Rate ตามความรู้สึกของผู้ป่วย) - ขณะนี้รู้สึกกังวลหรือกลัวอะไรบ้างไหม - รู้สึกกังวล หรือกลัวต่อสิ่งใดในอนาคตหรือไม่							
3. Emotion Withdrawal (Rate ตามความเห็นของผู้ประเมิน) - มีลักษณะแยกตัว ไม่ค่อยมีปฏิริยาโต้ตอบกับผู้อื่น							
4 Conceptual disorganization (Rate ตามความเห็นของผู้ประเมิน)-ความคิดสับสน ไม่เป็นเรื่องราว ขาดการเชื่อมโยง							
5. Guilt feeling (Rate ตามความรู้สึกของผู้ป่วย) - รู้สึกตำหนิตนเอง เป็นคนไม่ดีหรือเสียใจต่อสิ่งที่ทำในอดีต							
6 Tension (Rate ตามความเห็นของผู้ประเมิน)							
7 Mannerism & posturing (Rate ตามความเห็นของผู้ประเมิน) - พฤติกรรมแปลกๆที่ดูผิดไปจากคนปกติ							
8 Grandiosity (Rate ตามความเห็นของผู้ประเมิน) - ทำที่หยิ่งยโส ยึดความเห็นของตนเองเป็นใหญ่แก่ผิดจากคนอื่น							
9 Depressive mood (Rate ตามความรู้สึกของผู้ป่วย) - รู้สึกเศร้าเสียใจ หดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวังหรือไม่							
10 Hostility (Rate ตามความรู้สึกของผู้ป่วยและท่าทีของผู้ป่วยต่อผู้อื่น)							
11 Suspiciousness (Rate ตามความรู้สึกของผู้ป่วย) - รู้สึกระแวง คิดว่ามีผู้ประสงค์ร้ายต่อตน							
12 Auditory Hallucination (Rate ตามคำบอกเล่าของผู้ป่วย)							

ในระหว่าง 1 สัปดาห์ที่ผ่านมาคุณรู้สึก	0	1	2	3	4	5	6
- อาการหูแว่ว(ภายในช่วง 1 สัปดาห์นี้)							
13 Motor retardation (Rate ตามความเห็นของผู้ประเมิน) - การพูดการเคลื่อนไหวเชิงช้า							
14 Uncooperativeness (Rate ตามความเห็นของผู้ประเมิน) - ทำที่ต่อต้าน ระมัดระวัง ไม่เป็นมิตร ต่อผู้อื่นและผู้ประเมิน							
15 Unusual thought content (Rate ตามความเห็นของผู้ประเมิน) - ความคิดแปลกๆ อาการหลงผิด							
16 Blunted affect (Rate ตามความเห็นของผู้ประเมิน) - สีหน้าไม่ค่อยแสดงความรู้สึก อารมณ์							
17 Excitement (Rate ตามความเห็นของผู้ประเมิน) - ทำที่ลุกส์ลุกกลน มีปฏิกิริยาโต้ตอบเร็ว							
18 Disorientation (Rate ตามความรู้สึกของผู้ป่วย) - สับสนต่อเวลา สถานที่ และบุคคล							
คะแนนรวม							

ของ Overall & Gortham(1962) และได้รับการพัฒนาต่อโดย ภัทรา ถิระลาภ(2531)

หมายเหตุ มีระดับคะแนนรวมทั้งหมดจะอยู่ในช่วง 0 – 108 คะแนน โดยถ้ามีคะแนนมากกว่า 30 คะแนน แสดงว่ามีอาการทางจิตมาก และถ้ามีคะแนนอยู่ระหว่าง 18 - 30 คะแนน แสดงว่ามีอาการทางจิตน้อย

ใบยินยอมเข้าร่วมในโครงการศึกษาอิสระ

(Informed Consent Form)

ชื่อโครงการ การศึกษาผลการใช้โปรแกรมเสริมสร้างพลังอำนาจต่อการเผชิญปัญหาความโกรธ
ของผู้ป่วยจิตเภทในชุมชน เขตอำเภอไชโย จังหวัดอ่างทอง

เลขที่ประชากรเป้าหมายหรือผู้มีส่วนร่วมในโครงการศึกษาอิสระ.....

ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้ศึกษาโครงการศึกษาอิสระ ชื่อ นางกัลยา สุวรรณสิงห์ สถานที่
ติดต่อสะดวกที่สุดระหว่างทำโครงการศึกษาอิสระ โรงพยาบาลไชโย อำเภอไชโย จังหวัด
อ่างทองหมายเลขโทรศัพท์ที่ติดต่อ 035-647018 ซึ่งได้ลงนามด้านท้ายของหนังสือนี้ เกี่ยวกับ
รายละเอียดของโครงการ การศึกษาอิสระในเรื่องของ วัตถุประสงค์ วิธีการศึกษาโครงการศึกษา
อิสระ กิจกรรมที่ต้องเข้าร่วมในโครงการศึกษาอิสระ ระยะเวลาในการดำเนินการ โครงการศึกษา
อิสระ ตลอดจนประโยชน์ของโครงการศึกษาอิสระ ที่คาดว่าจะได้รับ ข้าพเจ้าได้ซักถาม และมึ
ความเข้าใจเกี่ยวกับการเข้าร่วมการศึกษาในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมในโครงการศึกษาอิสระ ครั้งนี้โดยสมัครใจและมีสิทธิที่จะถอนตัว
จากการศึกษาเมื่อใดก็ได้โดยไม่จำเป็นต้องแจ้งเหตุผลและทราบว่าการถอนตัวจากการศึกษาครั้งนี้
จะไม่ส่งผลใดๆ ต่อการรักษาพยาบาลที่จะได้รับในหน่วยงานแห่งนี้

ข้าพเจ้าได้รับทราบจากผู้ศึกษาโครงการศึกษาอิสระ หากข้าพเจ้าได้รับความผิดปกติ
เกิดขึ้นเนื่องจากการศึกษาโครงการศึกษาอิสระ ครั้งนี้ข้าพเจ้าจะได้รับความคุ้มครองตาม
กฎหมายและจะแจ้งผู้ศึกษาโครงการศึกษาอิสระ ทันที

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว จนมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบ
ยินยอมนี้ด้วยการบันทึกลายมือไว้เป็นลายลักษณ์อักษร

.....

วันที่ / เดือน / ปี

.....

ผู้เข้าร่วมโครงการศึกษาอิสระ

.....

วันที่ / เดือน / ปี

.....

(นางกัลยา สุวรรณสิงห์)

ผู้ศึกษาโครงการศึกษาอิสระ

.....

วันที่ / เดือน / ปี

.....

(.....)

พยาน

ภาคผนวก ค

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

สถิติที่ใช้ในการศึกษา

1. การคำนวณหาค่าความเที่ยงของเครื่องมือ

1.1 ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค (Cronbach Alpha Coefficient) สำหรับแบบวัดการแสดงความโกรธ ดังนี้ (บุญใจ ศรีสถิตยน์ราษฎร, 2545 : 210)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum S_i^2}{S_1^2} \right)$$

เมื่อ α คือ ค่าความคงที่ภายใน

n คือ จำนวนข้อคำถามในแบบสอบถาม

$\sum S_i^2$ คือ ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนรายข้อ

S_1^2 คือ ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งฉบับ

1.2 ใช้สูตร Kuder – Richardson (KR-20) สำหรับแบบวัดความรู้เรื่องการควบคุมความโกรธ

$$r = \frac{k}{k-1} \left(1 - \frac{\sum pq}{S_1^2} \right)$$

เมื่อ r คือ ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

k คือ จำนวนข้อคำถามในแบบสอบถาม

$\sum S_i^2$ คือ ผลรวมของความแปรปรวนของคะแนนจากแบบทดสอบทั้งฉบับของผู้สอบทั้งหมด

p คือ สัดส่วนของผู้ตอบถูกในแต่ละข้อ

q คือ $1 - p$

1.3 ใช้สูตรหาความตรงเชิงเนื้อหา Content Validity Index (CVI)

$$CVI = \frac{\text{จำนวนข้อคำถามที่ผู้ทรงคุณวุฒิทุกคนให้ความเห็นในระดับ 3 และ 4}}{\text{จำนวนคำถามทั้งหมด}}$$

2. การคำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังนี้

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

\bar{X}	คือ	ค่าเฉลี่ย
$\sum x$	คือ	ผลรวมทั้งหมดของข้อมูล
N	คือ	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

3. การคำนวณส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานใช้สูตรดังนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n-1}}$$

เมื่อ	S.D.	คือ	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	x	คือ	ค่าคะแนนแต่ละจำนวน
	\bar{x}	คือ	ค่าคะแนนเฉลี่ยของข้อมูลชุดนั้น
	N	คือ	จำนวนของข้อมูลชุดนั้น

4. การทดสอบความแตกต่างระหว่างค่ามัธยฐานเลขคณิต หรือคะแนนเฉลี่ยที่มีความสัมพันธ์กัน (Correlated mean) ของคะแนนที่ถูกวัดก่อนและหลังการทดลอง

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

$$d f = N-1$$

เมื่อ	$\sum D$	คือ	ผลรวมความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	$\sum D^2$	คือ	ผลรวมกำลังสองของความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
	N	คือ	จำนวนคู่

ภาคผนวก ง

- ตารางการทำกลุ่ม
- ข้อมูลตัวอย่างการนำไปใช้

ตารางสรุป ระยะเวลาโปรแกรมควบคุมความโกรธในผู้ป่วยจิตเภท

ครั้งที่	หลักการ	วัน/เดือน/ปี	เวลา	จำนวนชั่วโมง
1	ขั้นเตรียมความคิด	16 มีนาคม 49 (สัปดาห์ที่ 1)	กลุ่ม 1 เวลา 9.00 – 12.00	3
			กลุ่ม 2 เวลา 13.00-16.00	3
2	ขั้นฝึกทักษะใหม่	17 มีนาคม 49 (สัปดาห์ที่ 1)	กลุ่ม 1 เวลา 9.00 – 12.00	3
			กลุ่ม 2 เวลา 13.00-16.00	3
3	การใช้บทบาทสมมติ	20 มีนาคม 49 (สัปดาห์ที่ 2)	กลุ่ม 1 เวลา 9.00 – 12.00	3
			กลุ่ม 2 เวลา 13.00-16.00	3
3	ขั้นนำไปใช้ในสถานการณ์ อื่น	22 มีนาคม 49 (สัปดาห์ที่ 2)	กลุ่ม 1 เวลา 9.00 – 12.00	3
			กลุ่ม 2 เวลา 13.00-16.00	3

หมายเหตุ ระยะเวลาในการทำกลุ่มทั้งหมดของกลุ่ม 1 และกลุ่ม 2 ประมาณกลุ่มละ 12 ชั่วโมง

ข้อมูลตัวอย่างการนำไปใช้

ข้อมูลในระยะติดตามผล 2 สัปดาห์ ผู้ศึกษาได้ซักถามผู้ป่วยจิตเภทในกลุ่มตัวอย่างว่า ได้มีโอกาสใช้วิธีการควบคุมความโกรธ ที่ได้เรียนรู้จากการเข้าร่วมกลุ่มควบคุมความโกรธอย่างไรบ้าง ผู้ป่วยได้เล่าให้ฟังว่าได้นำไปใช้ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ผู้ป่วยรายที่ 1 เป็นชาย(เมื่อ 4 ปีก่อนเคยมีประวัติโกรธแม่แล้วเผาบ้านตนเอง) เล่าให้ฟังว่าระยะนี้รู้สึกโกรธพ่อเลี้ยงมากที่มาแย่งความรักจากแม่ไปจากตนเอง ทำให้แม่ไม่เข้าใจและเกลียดตนเอง ให้ตนเองไปอยู่กับคนอื่นซึ่งเป็นป้า พ่อเลี้ยงคอยหาเรื่องและไปแจ้งตำรวจหาว่าผู้ป่วยดัมเหล้าชาย แล้วชอบเล่าเรื่องของตนเองให้ชาวบ้านฟังเวลาเดินไปทางไหนก็จะถูกรังเกียจ ว่าเป็นคนบ้า จะมีคนถ่มน้ำลายใส่ ขับไล่ให้ไปไกลๆ มีความคิดอยากจะทำพ่อเลี้ยงตลอดเวลา ทั้งโกรธทั้งเกลียดมาก หลังจากที่ได้ฝึกทักษะการควบคุมความโกรธ ผู้ป่วยนำเทคนิคการควบคุมความโกรธไปใช้ โดยใช้วิธีเปลี่ยนความคิดเกี่ยวกับแม่ เป็นความคิดที่มีเหตุผลมากขึ้น หายใจเข้าออกยาวๆ นับเลขในใจ ผู้ป่วยพอใจมากที่สามารถทำให้ตนเองสงบได้ บอกว่ามีประโยชน์สำหรับเขามาก

ผู้ป่วยรายที่ 2 เป็นหญิงวัยกลางคน (เมื่อ 10 ปีก่อนเคยมีประวัติใช้มีดดาบไล่ฟันคนที่มารังแกลูกชายตนเองหลายปีก่อน) เล่าว่าปัจจุบันตนเองหงุดหงิดง่ายเวลาคนที่บ้านพูดไม่ถูกใจ หรือขัดใจนึกอยากจะทำร้ายคนอื่นเวลาไม่บ่อยๆ พยายามหักห้ามใจตนเองหลายครั้ง คนในครอบครัวและเพื่อนบ้านเข้าใจว่าผู้ป่วยไม่ปกติ แต่ตนเองกังวลมากกลัวจะหักห้ามใจไม่ได้และไปฟันคนอื่นอีก ผู้ป่วยเล่าว่าพอเริ่มมีอาการหงุดหงิด ก็เริ่มใช้ทักษะหายใจลึก ๆ การนับเลขในใจ เดินหนีไปที่อื่น และการจินตนาการ พบว่าสามารถควบคุมอารมณ์ได้ วิตกกังวลน้อยลง

ผู้ป่วยรายที่ 3 เป็นชายวัยรุ่น (มีประวัติโกรธพ่อแล้วทำลายสิ่งของใช้ในบ้าน เมื่อ 2 ปีก่อน ทุ่มวิทย์ทิ้งเนื่องจากทะเลาะกัน พ่อชอบดูดำดูว่า ไม่เคยมีความดีเลย และเป็นตัวนำโชคร้ายทำให้พ่อกับแม่แยกทางกัน แม่หนีไปมีสามีใหม่ พ่อพาผู้ป่วยไปจ้างคนข้างบ้านเลี้ยงตั้งแต่เด็ก ในชีวิตมีแต่ย้ายข้างบ้านที่เลี้ยงตนเองมาที่รักผู้ป่วยส่วนพ่อไม่รัก ถูกพ่อเกลียดไม่ให้เข้าบ้าน) ปัจจุบันย้ายข้างบ้านแก่มากพ่อรับผู้ป่วยมาอยู่ด้วย แต่ก็ทะเลาะกันแทบจะทุกครั้งที่พบหน้ากัน พ่อจะพูดจาดูถูกเหยียดยามและเปรียบเทียบตนเองกับน้องสาวตลอด ผู้ป่วยมีอาการก้าวร้าวเก็บตัวอยู่แต่ในห้องฟังเพลงทั้งวัน ผู้ป่วยเล่าว่านำเทคนิคการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกและการขอตัวออกจากสถานการณ์ไปใช้ ผู้ป่วยบอกพ่อว่า " พ่อครับผมขอไปห้องน้ำก่อนเดี๋ยวมา " แล้วไปสงบจิตใจตนเองโดยการนับเลขในใจ กลับบอกพ่อว่า " พ่อผมไม่ชอบการเปรียบเทียบ " " พ่อครับผมรู้สึกเหมือนพ่อไม่รัก" หลังจากใช้แล้วพ่อดูด้าลดลง ผู้ป่วยรู้สึกโล่งที่ได้พูดออกไป

ผู้ป่วยรายที่ 4 เป็นหญิงวัย 28 ปี (5 ปีก่อนเคยมีประวัติใช้มีดอีดัดฟันขาสามีช่วงหลังคลอดลูกแล้วถูกสามีกระแทกหลัง ใช้มีดแทงและกรีดแขนตนเอง 2 ครั้ง ผู้ป่วยไม่ได้รักสามีอยู่ด้วยกันเพราะถูกสามีข่มขืนแล้วตั้งครรรภ์ สามีชอบตบตีเตะ ทำร้ายร่างกายเวลาเมาสุราเป็นประจำ ผู้ป่วยไม่มีที่ไปเพราะครอบครัวเดิมยากจน และญาติก็ขับไล่ไล่ส่ง) ปัจจุบันทนอยู่กับสามีเพราะเป็นห่วงลูก แต่ก็ยังถูกสามีทำร้ายอยู่ ทุกวันนี้มีความคิดอยากจะทำร้ายสามีเวลาที่โกรธ และคิดอยากแทงตัวเองตายด้วย ผู้ป่วยนำเทคนิคการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกไปใช้ " พี่ฉันรู้สึกโกรธนะที่ถูกด่าเสียๆหายๆนะ บอกกันดีๆก็ได้ " " พี่หนูรู้สึกเสียใจนะที่พี่ทำร้ายฉันและลูกเวลาเมา " ผู้ป่วยเองรู้สึกมั่นใจมากขึ้น สามีทำร้ายลดลง ไม่มีความคิดฆ่าตัวตายแล้วมีกำลังใจอยู่เพื่อลูกความกังวลว่าจะได้ตอบสามีลดลง บอกว่าทำให้ตนเองใจเย็นขึ้น

ผู้ป่วยรายที่ 5 เป็นหญิงวัย 32 ปี ไม่เคยมีประวัติก้าวร้าว แต่ปัจจุบันไม่อยากจะออกจากบ้านไปไหน เพราะคนข้างๆบ้านชอบล้อเลียนว่าเป็นคนสติไม่ดี เด็กๆ ก็จะเอาก้อนหินหรือสิ่งของขว้างปา เดินไปทางไหนคนก็ชอบพูดแซวหัวเราะขบขัน ทำให้รู้สึกโกรธและอับอายเลยไม่อยากไปไหนเพราะกลัวว่าถ้าโกรธมากแล้วจะไปทำร้ายผู้อื่น ผู้ป่วยใช้ทักษะการออกจากสถานการณ์ โดยเดินหนีไปที่อื่น ไปสงบตนเองด้วยวิธีเปลี่ยนความคิดว่า " เราต้องไม่ทำร้ายเด็ก " " เราต้องบอกพ่อแม่เด็ก " " อย่าโมโหการโกรธไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้น " หลังจากบอกตัวเองซ้ำๆ ทำให้เขาหายโกรธและไม่สนใจ

จากตัวอย่างดังกล่าวแสดงว่าการได้ฝึกทักษะการควบคุมความโกรธ ของผู้ป่วยจิตเภททำให้ผู้ป่วยนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาในเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน ที่เกิดขึ้นจริงได้ สามารถหยุดยั้งการก่อเหตุร้ายที่จะนำความสูญเสียมาสู่ตัวผู้ป่วยและครอบครัวได้ ป้องกันการเกิดปัญหาความรุนแรงและอาชญากรรมในสังคมได้ สมควรที่พยาบาลจิตเวชในโรงพยาบาลชุมชนจะนำไปใช้ในการดูแล สอนผู้ป่วยจิตเภทที่กลับมาดำรงชีวิตอยู่ในชุมชนสามารถใช้เป็นโครงการส่งเสริมป้องกันได้ ซึ่งจะเกิดประโยชน์มากในพื้นที่รับผิดชอบ เพราะได้แก้ไขปัญหานั้นที่แท้จริง และเป็นบริการใกล้บ้านเหมาะสำหรับผู้ป่วยจิตเภทในชนบทที่มีฐานะยากจน

ประวัติผู้เขียนโครงการศึกษาอิสระ

นางกัลยา สุวรรณสิงห์ เกิดเมื่อวันที่ 29 พฤษภาคม 2508 ที่จังหวัดกรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์และผดุงครรภ์ชั้นสูง จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสระบุรี ปีการศึกษา 2530 จากนั้นเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์จุฬาลงกรณ์วิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2547

ปัจจุบันรับราชการ ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ 7 ทำหน้าที่หัวหน้างานอุบัติเหตุและฉุกเฉิน โรงพยาบาลไชโย จังหวัดอ่างทอง