

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง "การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์" วัตถุประสงค์ 1. เพื่อศึกษาระดับอาการพฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงว่านักเรียนมีความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ 2. เพื่อการนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้เป็นแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของกรมสุขภาพจิต ส่งแบบประเมินไปให้นักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ จำนวน 400 ฉบับ ได้รับกลับคืน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมการคำนวณทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ และทำการวิเคราะห์แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดเพื่อนำไปสังเคราะห์เป็นโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งโปรแกรมประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ กิจกรรม และการวัดประเมินผล ผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบายดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการสำรวจแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์

ผลการสำรวจแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ ดังตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดที่แสดงอาการ พฤติกรรมและความรู้สึกจำแนกรายข้อในแบบวัดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความเครียดที่แสดงอาการ พฤติกรรมและความรู้สึกจำแนกรายข้อในแบบวัดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์

อาการ พฤติกรรม และความรู้สึก	ระดับ		แปล
	ความเครียด		ความหมายของ
	\bar{X}	SD	ค่าเฉลี่ย
1.นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ	2.01	0.58	เป็นบ่อย
2.รู้สึกหงุดหงิด รำคาญใจ	2.03	0.59	เป็นบ่อย
3.ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด	1.99	0.68	เป็นบ่อย
4.มีความวุ่นวายใจ	2.02	0.61	เป็นบ่อย
5.ไม่อยากพบปะผู้คน	2.01	0.60	เป็นบ่อย
6.ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง	2.05	0.54	เป็นบ่อย
7.รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง	2.00	0.56	เป็นบ่อย
8.รู้สึกหมดหวังในชีวิต	1.99	0.64	เป็นบ่อย
9.รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า	1.97	0.65	เป็นบ่อย
10.กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา	1.99	0.64	เป็นบ่อย
11.รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ	2.12	0.56	เป็นบ่อย
12.รู้สึกเปลืองเงินไม่มีแรงจะทำอะไร	2.10	0.56	เป็นบ่อย
13.รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร	2.12	0.57	เป็นบ่อย
14.มีอาการหัวใจเต้นแรง	2.11	0.64	เป็นบ่อย
15.เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ	2.07	0.69	เป็นบ่อย
16.รู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ	2.10	0.62	เป็นบ่อย
17.ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่	2.08	0.66	เป็นบ่อย
18.ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย	2.09	0.60	เป็นบ่อย
19.มีเหงงหรือเวียนศีรษะ	2.05	0.65	เป็นบ่อย
20.ความสุขทางเพศลดลง	1.86	0.71	เป็นบ่อย
ผลรวมของคะแนน 40.67 หมายความว่า ระดับความเครียดสูงกว่าปกติมาก			

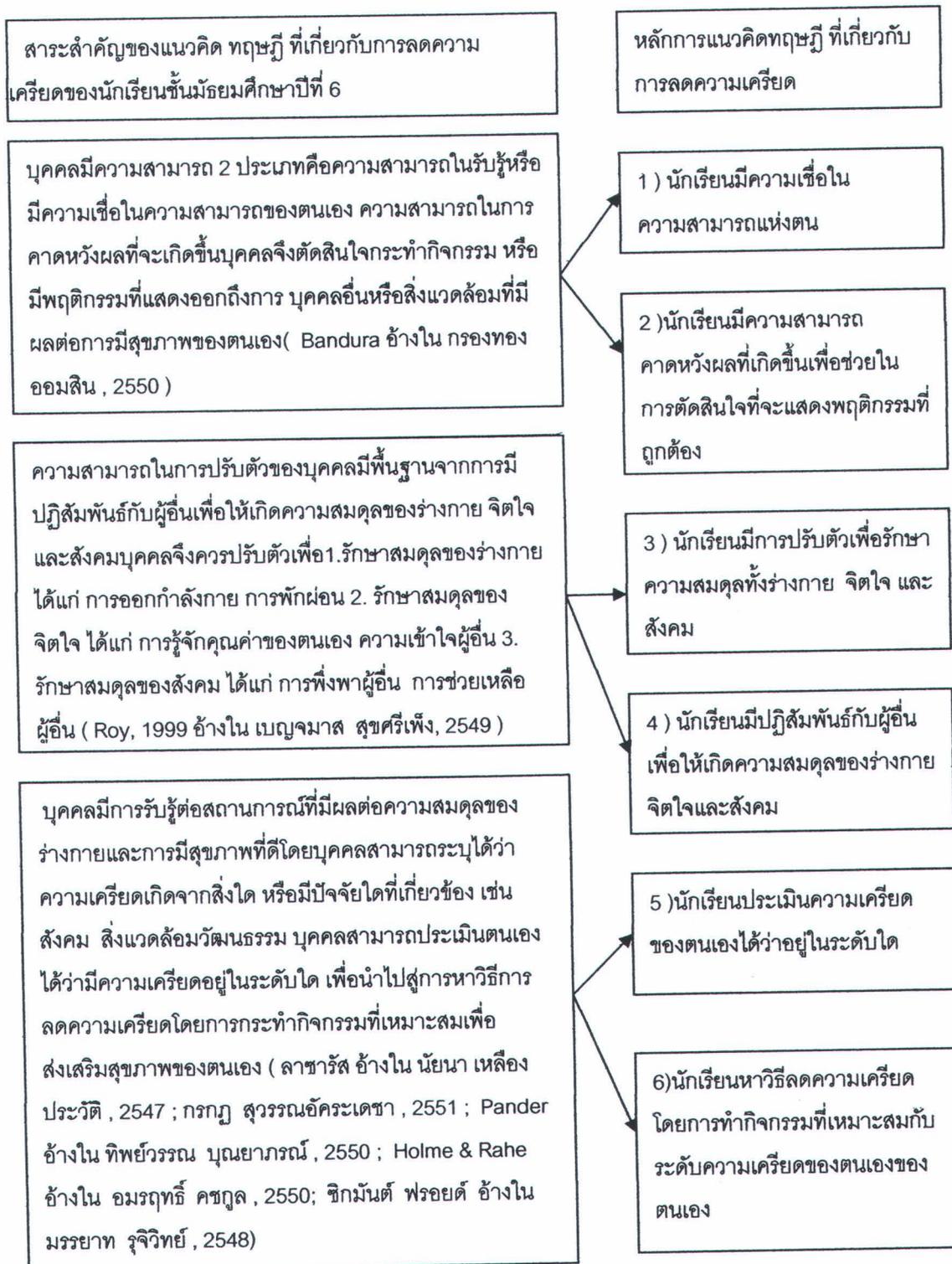
จากตารางที่ 1 ตารางวิเคราะห์อาการ พฤติกรรมหรือความรู้สึก พบว่า ค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดแสดงให้เห็นว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ มีระดับอาการเป็นบ่อย จำนวน 20 ข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ข้อ 11 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ข้อ 13 รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร ข้อ 14 มีอาการหัวใจเต้นแรง

ส่วนผลรวมของคะแนนมีค่าเท่ากับ 40.67 เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลค่าของคะแนนของกรมสุขภาพจิต พบว่ามีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก โดย อาการพฤติกรรม และความรู้สึกที่แสดงว่ามีความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่ คือ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ และ รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร ซึ่งเกิดขึ้นในระดับเป็นบ่อย

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียด
จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการลดความเครียดเพื่อนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เป็นองค์ประกอบของโปรแกรมที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์สังเคราะห์หลักการ แนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียด วัตถุประสงค์ กิจกรรม และการประเมินผล ดังต่อไปนี้

2.1 ผลการวิเคราะห์แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังแผนภาพที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

แผนภาพที่ 4.1 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของ แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์



จากแผนภาพที่ 4.1 สรุปได้ว่า หลักการแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ประกอบด้วยหลักการ 6 ข้อ คือ

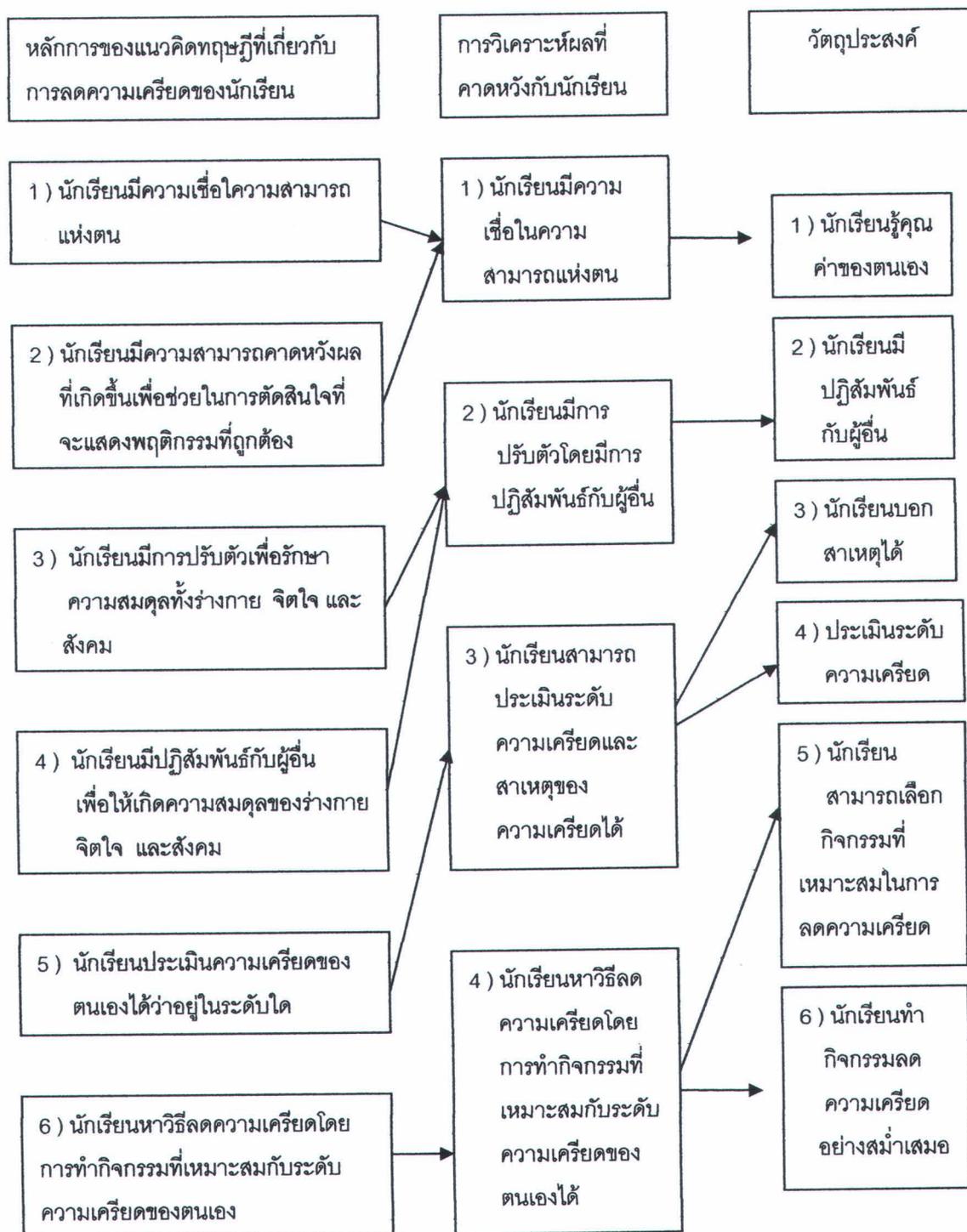
- 1) นักเรียนมีความเชื่อในความสามารถแห่งตน
- 2) นักเรียนมีความสามารถคาดหวังผลที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยในการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง
- 3) นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายจิตใจและสังคม
- 4) นักเรียนมีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม
- 5) นักเรียนประเมินความเครียดของตนเองได้ว่าอยู่ในระดับใด
- 6) นักเรียนหาวิธีลดความเครียดโดยการทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความเครียดของตนเองของตนเอง

ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

การสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ โดยนำหลักการของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ที่ได้มาวิเคราะห์ผลที่คาดว่าจะเกิดกับนักเรียนภายใต้หลักการนั้น จากนั้นจึงนำผลการวิเคราะห์ที่ได้มาสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ดังแสดงในแผนภาพที่ 4.2

2.2 ผลการวิเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังแผนภาพที่ 4.2 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

แผนภาพที่ 4.2 ผลการสังเคราะห์วัตถุประสงค์ของแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์



จากแผนภาพที่ 4.2 สรุปได้ว่า วัตถุประสงค์ของแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ได้วัตถุประสงค์ ดังนี้

1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง
2. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. นักเรียนสามารถบอกสาเหตุได้
4. ประเมินระดับความเครียด
5. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดอาการที่เกิดจาก

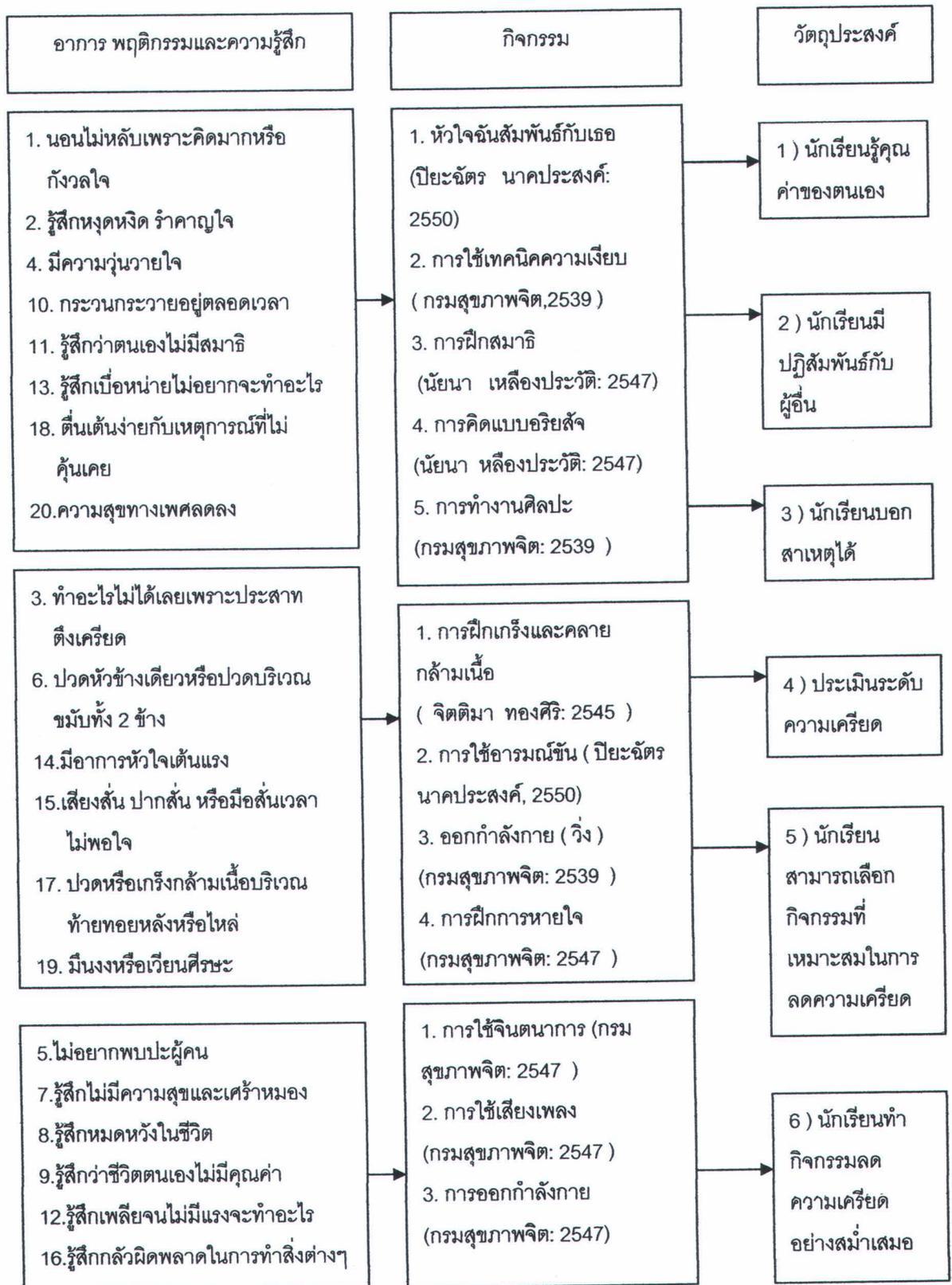
ความเครียด

6. นักเรียนทำกิจกรรมลดความเครียดอย่างเสมอ

การสังเคราะห์กิจกรรมจากงานวิจัยที่มีวิธีการลดความเครียด โดยนำวัตถุประสงค์ของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดที่ได้มาสังเคราะห์กิจกรรมที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ดังแสดงในแผนภาพที่ 4.3

2.3 ผลการสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังแผนภาพที่ 4.3 ผลการสังเคราะห์กิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

แผนภาพที่ 4.3 ผลการสังเคราะห์กิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียดของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์



จากแผนภาพประกอบที่ 4.3 สรุปได้กิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี คือ

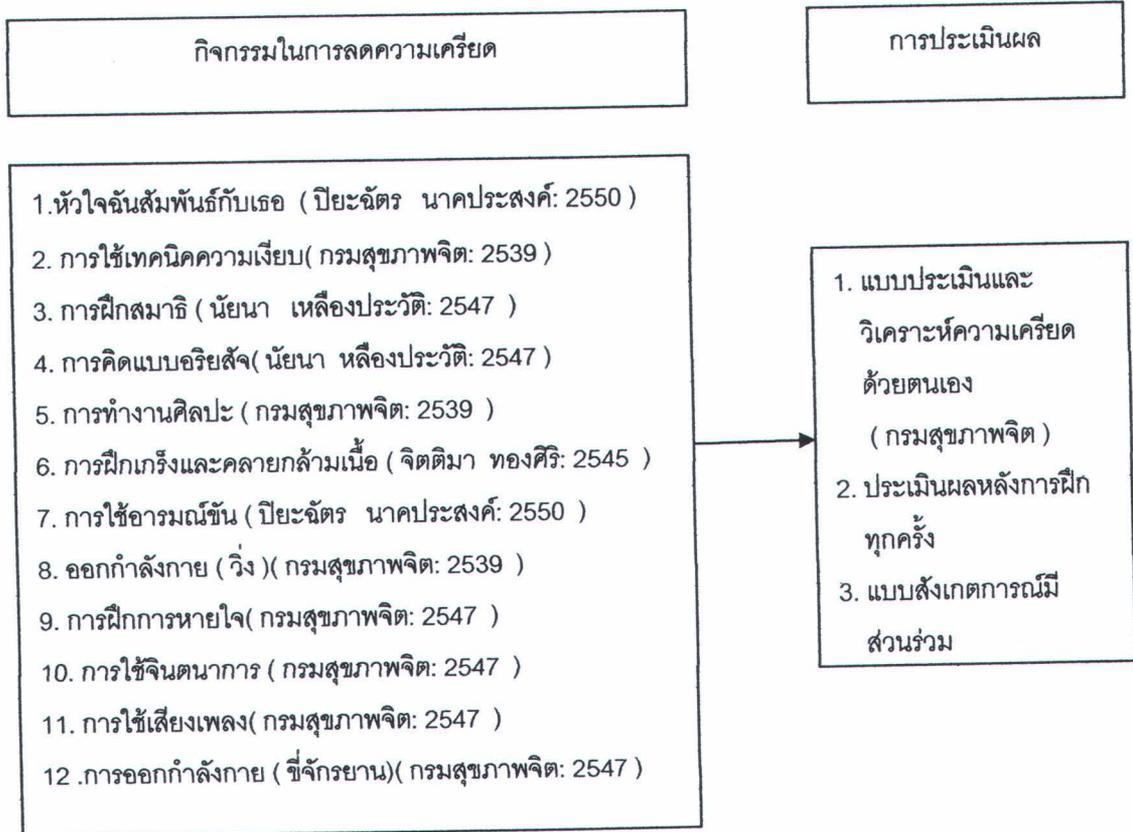
1. การใช้เทคนิคความเงียบ (กรรมสุภาพจิต) เป็นการสยบความวุ่นวายของจิตใจ อาศัยความเงียบ ทำให้จิตใจสงบ หน้าตาผ่อนคลายโรภภัยทุเลาลง
2. การฝึกสมาธิ (นัยนา เหลืองประวัตติ) เพราะว่าการนั่งสมาธิจะทำให้เราใจเย็นและสุขุมมาก มีประโยชน์เพื่อควบคุมจิตใจให้สงบ และแก้ปัญหาอุปสรรค มีสติในการทำกิจกรรมต่างๆ
3. การคิดแบบอริยสังข์ (นัยนา เหลืองประวัตติ) เพื่อให้รู้จักคิดแก้ไข ปัญหาและหาทางออกของปัญหาที่เหมาะสมแก่ตนเอง และรู้ต้นเหตุของปัญหาที่ก่อให้เกิดความเครียดได้
4. การทำงานศิลปะ (กรรมสุภาพจิต) เปรียบเสมือนการทำสมาธิอย่างหนึ่งทำให้จิตใจจดจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ละวางปัญหาความเคร่งเครียดได้ เมื่อสำเร็จจะทำให้เกิดความภาคภูมิใจและมีความสุข
5. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (จิตติมา ทองศิริ) เพราะว่าเป็นการทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย และทำให้เรามีความรู้สึกละจุดต่างๆที่ก่อให้เกิดความเครียด และรู้จักผ่อนคลายส่วนต่างๆเพื่อลดความเครียด ทั้ง 16 จุดในร่างกาย
6. การใช้อารมณ์ขัน (ปิยะฉัตร นาคประสงค์) เพราะว่าการหัวเราะเป็นการสร้างความสุขให้กับตนเองและคนอื่นและการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น
7. ออกกำลังกาย (วิ่ง) (กรรมสุภาพจิต) เพราะว่าการออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง ยืดหยุ่น โดยควรทำเป็นประจำ ครั้งละ 15 – 30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และมีสมาธิในการทำกิจกรรม และทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
8. การฝึกการหายใจ (กรรมสุภาพจิต) เพื่อ ช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมาก ทำให้สมองแจ่มใส กระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงนอน หาวนอน พร้อมเสมอสำหรับการทำกิจกรรมในแต่ละวัน
9. การใช้จินตนาการ (การวาดภาพ) (กรรมสุภาพจิต) เป็นการดึงความสนใจออกจากเหตุการณ์ที่เคร่งเครียด ทำให้จิตใจสงบและเป็นสุข
10. การใช้เสียงเพลง (กรรมสุภาพจิต) เสียงเพลงมีอิทธิพลต่ออารมณ์ของเราให้เกิดความรื่นเริงเป็นสุขสนุกสนาน ทำให้เศร้าได้ ทำให้สุขได้

11. การออกกำลังกาย (การวิ่ง กับการขี่จักรยาน) (กรมสุขภาพจิต)
เพราะว่า การวิ่ง กับการขี่จักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ทุกส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว
ของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง ยืดหยุ่น โดยควรทำเป็นประจำ และทำให้เรารู้จังหวะ
ในการเดินจะทำให้มีสมาธิในการทำกิจกรรม และทำงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การสังเคราะห์การวัดประเมินผลในการจัดกิจกรรมในการลดความเครียดที่เหมาะสมมีการ
ประเมินตามกิจกรรมที่กำหนดไว้ โดยนำกิจกรรมการลดความเครียดที่ได้มาสังเคราะห์การวัด
ประเมินผลการลดความเครียดให้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ดังแสดงใน
แผนภาพที่ 4.4

2.3 ผลการสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ดังแผนภาพที่ 4.4 ผลการสังเคราะห์การวัดประเมินผลการลด
ความเครียดจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดเพื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6
จังหวัดอุดรดิตถ์

แผนภาพที่ 4.4 ผลการสังเคราะห์การประเมินผลการลดความเครียดจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดความเครียดเพื่อนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์



จากแผนภาพที่ 4.4 สรุปได้ว่า การวัดประเมินผลการลดความเครียดที่ได้ คือ แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ประเมินผลหลังการฝึกทุกครั้ง แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วม ของการทำกิจกรรมเพื่อลดความเครียดสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

2.5 ผลการตรวจสอบโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ตอนที่ 3 ผลการตรวจสอบโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ

ผลการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการลดความเครียดโดยผู้ทรงคุณวุฒิ สรุป
ข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

หลักการของโปรแกรมการลดความเครียด

หลักการสำคัญของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัด
อุดรดิตถ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 1 จังหวัดอุดรดิตถ์ คือช่วยนักเรียน

1. มีความเชื่อในความสามารถแห่งตน
2. มีความสามารถคาดหวังผลที่เกิดขึ้นเพื่อช่วยในการตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมที่

ถูกต้อง

3. มีการปรับตัวเพื่อรักษาความสมดุลทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม
4. มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นเพื่อให้เกิดความสมดุลของร่างกายจิตใจและสังคม
5. สามารถประเมินความเครียดของตนเองได้ว่าอยู่ในระดับใด
6. หาวิธีลดความเครียดโดยการกระทำกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความเครียดของ

ตนเอง

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการลดความเครียด

1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง
2. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้
4. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
5. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด
6. นักเรียนทำกิจกรรมลดความเครียดอย่างสม่ำเสมอ

กิจกรรมการลดความเครียด

1. กิจกรรม "หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ" (ปิยะฉัตร นาคประสงค์: 2550)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. เพื่อให้นักเรียนทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์และโปรแกรมการลดความเครียด

3. เพื่อให้นักเรียนทราบระดับความเครียดของตนเองว่าอยู่ในระดับใด

ขั้นตอน

1. การสร้างความคุ้นเคยโดยการใช้กิจกรรม " หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ" โดยการแจกชิ้นส่วนรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น ซึ่งมีเพียงชิ้นส่วนเดียวของรูปหัวใจ ดังนั้นให้นักเรียนหาชิ้นส่วนของรูปหัวใจที่เหลืออีก 1 ชิ้น ที่อยู่กับเพื่อนในกลุ่ม แล้วต่อกันเป็นรูปหัวใจเต็มดวง เมื่อพบคู่แล้วให้นักเรียนนั่งลงแล้วนำรูปหัวใจติดกระดาษที่ผู้วิจัยแจกให้ และผู้วิจัยให้นักเรียนสัมภาษณ์และสนทนากับคู่ 10 นาที

2. แจกวัสดุประสงค์พร้อมทั้งแจกตารางกำหนดวันและโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

3. แจกแบบวัดและประเมินความเครียดด้วยตนเองให้นักเรียน ให้นักเรียนตอบแบบวัดประเมินความเครียดและแจ้งผลให้นักเรียนทราบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด

2. การใช้เทคนิคความเงียบ(กรมสุขภาพจิต: 2539)

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง
2. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้
3. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด

ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกข้อดีข้อเสียของตนเองให้เพื่อนฟัง
2. ให้นักเรียนเล่าสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด
3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด
4. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยใช้เทคนิคความเงียบดังนี้

เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว เวลาที่เหมาะสมนั่งควรเลือก

เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก หลับตา หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์ พระคาถาชินบัญชร 3 จบ เป็นต้น ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาที และลืมตา การฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตาผ่อนคลาย โรคภัยทุเลาลงได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย

5. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อมแสดงความคิดเห็น และทราบตนเอง มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเองว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผลมากน้อยเพียงใด

3. การฝึกสมาธิ (นัยนา เหลืองประวัตติ: 2547)

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด
2. นักเรียนทำสมาธิเพื่อลดความเครียดได้

ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด
2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยการฝึกสมาธิ ดังขั้นตอนต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 เตรียมทำนั่ง ควรนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับ มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด

ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน โดยการนับแบบคนานับมี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ และตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็วโดยเพิ่มทีละหนึ่ง

ขั้นที่ 3 การติดตามลมหายใจใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบเมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญหาที่จะคิดแก้ไข ปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนสรุปและสาธิตการฝึกตามขั้นตอนการฝึกสมาธิและแนะนำให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้

4. การคิดแบบอริยสัจ (นัยนา เหลืองประวัตติ: 2547)

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง
2. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้
4. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
5. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด

ขั้นตอน

1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม เท่าๆกัน และผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์ตามกรณีต่างๆ ให้แต่ละกลุ่มอ่านและช่วยกันคิดว่าสถานการณ์ที่ใช้มีปัญหาอะไรและหาวิธีการแก้ปัญหาแบบอริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์

ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์

ขั้นที่ 3 เล็งหมายขัดซึ่งการดับทุกข์

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์

2. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่อช่วยกันอภิปรายสถานการณ์ที่ได้และสรุปผลเพื่อนำมาอภิปรายร่วมกัน

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสรุปผลการอภิปรายในกลุ่มของตนเองให้เพื่อนๆอีก 3 กลุ่มฟังและร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็น พร้อมบอกว่าได้อะไรจากการคิดแบบอริยสัจนี้บ้าง

5. การทำงานศิลปะ (กรมสุขภาพจิต: 2539)

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง
2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
3. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด

ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าวันนี้ นักเรียนได้ทำความดีอะไรที่เป็นการช่วยเหลือผู้อื่นโดยการเล่าให้เพื่อนฟัง และกระทำการดีที่รู้สึกจะทำให้คนอื่นเดือดร้อน

2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด

3. ครูแนะนำกิจกรรมให้นักเรียนได้คลายเครียด โดยการให้นักเรียนทำงานศิลปะที่ตนเองถนัดและชื่นชอบมาส่ง เช่น การวาดภาพ การทำงานฝีมือ เป็นต้น

4. ครูปล่อยให้ให้นักเรียนแยกย้ายกันไปทำงานศิลปะ พร้อมทั้งให้นักเรียนอธิบายด้วยว่าตนเองรู้สึกอย่างไรเมื่อทำงานศิลปะชิ้นนี้แล้ว และนำมาเสนอให้เพื่อนๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนต่อไป

6. การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (จิตติมา ทองศิริ: 2545)



วัตถุประสงค์

1. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
2. นักเรียนทำกิจกรรมลดความเครียดอย่างสม่ำเสมอ

ขั้นตอน

1. แจกแบบประเมินและวัดความเครียดให้นักเรียนตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ระดับความเครียดพร้อมกัน

2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดด้วยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อดังขั้นตอนต่อไป

ขั้นที่ 1 ขั้นฝึก ดำเนินการฝึกคลายกล้ามเนื้อโดยการฝึกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงเกร็ง ค่อยๆเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแต่ไม่ถึงกับเคล็ด เกร็งไว้สักครู่เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ และช่วงคลาย เกร็งจนเครียดที่สุด ค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลาย เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสลายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มี 16 จุด คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และ ลิ้น

ขั้นที่ 2 ขั้นสรุป ให้นักเรียนได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน จะทำให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสาธิตขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ได้ฝึกมา และบอกประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อว่ารู้สึกเช่นไร

7. การใช้อารมณ์ขัน (ปิยะฉัตร นาคประสงค์: 2550)

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
3. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการใช้อารมณ์ขันได้

ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเพื่อเลือกห้องในการลดความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้ 2 ห้อง คือ ห้องการทำท่าตลก และห้องการฝึกการหัวเราะ

2. ให้นักเรียนแยกย้ายไปตามห้องที่นักเรียนได้ และให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งที่กำหนดให้ในแต่ละห้อง และทำตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้องตามที่กำหนดไว้

3. พอทำกิจกรรมในห้องที่ตนเองได้เรียบร้อยแล้วให้นักเรียนฝึกและช่วยกันอภิปรายผลของการฝึกของกลุ่มตนเองว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้าง

4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปผลการอภิปรายและสาธิตเป็นตัวอย่างให้เพื่อนดู เพื่อให้เพื่อนสามารถนำไปปรับใช้ในการลดความเครียดได้

5. นักเรียนตอบแบบประเมินความเครียดเพื่อดูระดับความเครียดว่าลดลงหรือไม่อย่างไร

8. ออกกำลังกาย (วิ่ง) (กรมสุขภาพจิต: 2539)

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด

ขั้นตอน

1. นัดหมายกับนักเรียน ใส่ชุดพละ และแจ้งจุดหมายระยะทางในการวิ่ง 500 – 700 เมตร
2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อก่อนวิ่ง
3. ให้สัญญาณเริ่มวิ่ง พอทุกคนมาถึงจุดหมายปลายทางแล้ว และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการวิ่งครั้งนี้ว่าได้อะไรบ้าง
4. ให้นักเรียนจับกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าประโยชน์ในการวิ่งครั้งนี้ได้รับประโยชน์อะไรบ้างและมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้แล้ว

9. การฝึกการหายใจ (กรมสุขภาพจิต: 2547)

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการฝึกการหายใจได้

ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5- 6 คน
2. อธิบายวิธีการทำกิจกรรมการลดความเครียดด้วยการฝึกการหายใจโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นั่งเป็นวงกลมของกลุ่มตัวเอง นั่งในท่าที่สบายๆ วางมือขวาไว้บนหน้าท้องและมือซ้ายวาง บนหน้าอกของตนเอง แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างลึกๆช้าๆสม่ำเสมอในใจ 1...2...3.....4.....ให้อากาศเข้าไปสู่ช่องท้องของตนเองและสังเกตท้องจะพองออก กลับไว้สักครู

จากนั้นก็หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ สม่่าเสมอ นับในใจ 1...2...3...4....นำอากาศจากช่องท้องของตนเองออกมาและสังเกตท้องจะยุบลงพร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลายสบายๆ

3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงความรู้สึกหลังจากได้ฝึกปฏิบัติการหายใจแล้วที่ละกลุ่ม

10. การใช้จินตนาการ (กรมสุขภาพจิต: 2547)

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยวิธีการใช้จินตนาการ

ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10-15 คน
2. อธิบายวิธีการฝึกการใช้จินตนาการในการลดความเครียดโดยการเริ่มการฝึกดังนี้ คือ เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น นั่งในท่าสบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ ประมาณ 10 - 15 นาที คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย หลับตาลงและเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงามสงบและเป็นสุข เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตนเองว่ารู้สึกสบาย แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้นคงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้ พร้อมทั้งจะลงมือทำงานต่อไป

การฝึกคลายเครียดโดยจินตนาการนั้น ไม่จำเป็นต้องจินตนาการหลายที่ ให้เลือกใช้สถานที่ที่ ชอบมากที่สุด จะได้เพลิดเพลินกับจินตนาการที่ใกล้ความจริงจนแทบจะสัมผัสได้ จะทำให้รู้สึกสงบสบายและสดชื่น เมื่อฝึกเสร็จจะมีพลังพร้อมที่จะกลับมาต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง

3. ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกหลังการที่ได้ฝึกปฏิบัติแล้ว

11. การใช้เสียงเพลง(กรมสุขภาพจิต: 2547)

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดโดยใช้เสียงเพลง

ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 20 คน และให้ตัวแทนกลุ่มออกมารับขั้นตอนการฝึกพร้อมกับซีดีเพลงที่เตรียมมาให้

2. ให้นักเรียนอ่านคำอธิบายเอกสารที่แจกให้เพื่อนฟัง แล้วแยกย้ายกันไปตามห้องที่กำหนดให้ เพื่อเริ่มการทำกิจกรรมดังขั้นตอนต่อไป

เลือกสถานที่ที่สงบ นั่งหรือเอนหลังก็ได้ โดยอยู่ในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข้มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ สามารถใช้เทปเสียงคลายเครียดได้ทุก ครั้ง que รู้สึกเครียด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้นทั้งกายและใจ

3. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มได้ทำกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้น ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่าได้รับประโยชน์จากการใช้เสียงเพลงในการลดความเครียดและนักเรียนมีความรู้สึกเช่นไร ก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมนี้

4. เมื่อกลับมารวมตัวกันที่ห้องประชุมให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มมาอภิปรายว่า กลุ่มของตนเองมีความคิดเห็นมีความรู้สึกเช่นไรกับกิจกรรมนี้

12 .การออกกำลังกาย(การชี่จักรยาน)(กรมสุขภาพจิต: 2547)

วัตถุประสงค์

1. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น
2. นักเรียนสามารถออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อลดความเครียด

ขั้นตอน

1. ให้นักเรียนนัดหมายและกำหนดเส้นทางในการชี่จักรยานเพื่อชมบรรยากาศ และสิ่งแวดล้อมเพื่อการผ่อนคลายและมีการร่วมเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆที่กำหนดไว้ และเมื่อถึงจุดหมายและให้นักเรียนบอกประโยชน์ในการชี่จักรยานในครั้งนี้ว่าได้ประโยชน์อะไร และรู้สึกอย่างไรกับการร่วมเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆ

2. ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมการลดความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง เล่าให้เพื่อฟังว่าวิธีการใดที่นำไปใช้แล้วได้ผลดี

การประเมินผล แบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง ประเมินผลหลังการฝึกทุกครั้ง แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วม

กิจกรรมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
1/วัน จันทร์	ปฐมนิเทศ กิจกรรม "หัวใจฉัน สัมพันธ์ กับเธอ"	1. เพื่อให้ นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. เพื่อให้ นักเรียน ทราบและเข้าใจ วัตถุประสงค์และ โปรแกรมการลด ความเครียด 3. เพื่อให้ นักเรียน ทราบระดับ ความเครียดของ ตนเองว่าอยู่ใน ระดับใด	1. การสร้างความคุ้นเคยโดยการใช้กิจกรรม "หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ" โดยการแจกชิ้นส่วนรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 ชิ้น ซึ่งมีเพียงชิ้นส่วนเดียวของรูปหัวใจ ดังนั้นให้นักเรียนหาชิ้นส่วนของรูปหัวใจที่เหลืออีก 1 ชิ้น ที่อยู่ กับเพื่อนในกลุ่ม แล้วต่อกันเป็นรูปหัวใจเต็มดวง เมื่อพบคู่แล้วให้นักเรียนนั่งลงแล้วนำรูปหัวใจติดกระดาษที่ผู้วิจัยแจกให้ และผู้วิจัยให้นักเรียนสัมภาษณ์และสนทนากับคู่ 10 นาที 2. แจกวัตถุประสงค์พร้อมกับแจกตารางกำหนดวันและโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี 3. แจกแบบวัดและประเมินความเครียดด้วยตนเองให้นักเรียน ให้นักเรียนตอบแบบวัดประเมินความเครียดและแจ้งผลให้นักเรียนทราบว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด
1/วัน พุธ	การคิด แบบ อริยสัจ	1. นักเรียนรู้คุณค่า ของตนเอง 2. นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 3. นักเรียนบอก สาเหตุของ ความเครียดของ ตนเองได้ 4. นักเรียน สามารถประเมิน ระดับความเครียด	1. แบ่งกลุ่มนักเรียนออกเป็น 4 กลุ่ม เท่าๆกัน และผู้วิจัยแจกเอกสารสถานการณ์ตามกรณีต่างๆ ให้แต่ละกลุ่มอ่านและช่วยกันคิดว่าสถานการณ์ที่ใช้มีปัญหอะไรและหาวิธีการแก้ปัญหาแบบอริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ดังนี้ ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ ขั้นที่ 3 เล็งหมายขัดซึ่งการดับทุกข์ ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ 2. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเพื่อช่วยกันอภิปรายสถานการณ์ที่ได้และสรุปผลเพื่อนำมาอภิปราย

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		<p>ของตนเองได้</p> <p>5. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด</p>	<p>ร่วมกัน</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสรุปผลการอภิปรายในกลุ่มของตนเองให้เพื่อนๆอีก 3 กลุ่มฟังและร่วมกันสรุปและแสดงความคิดเห็น พร้อมบอกได้ว่าอะไรจากการคิดแบบอริยสัจนี้บ้าง</p>
1/ ศุกร์	การวิ่ง	<p>เพื่อให้นักเรียนออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. นัดหมายกับนักเรียน ใส่ชุดพละ และแจ้งจุดหมายระยะทางในการวิ่ง 500 – 700 เมตร 2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อก่อนวิ่ง 3. ให้สัญญาณเริ่มวิ่ง พอทุกคนมาถึงจุดหมายปลายทางแล้ว และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการวิ่งครั้งนี้ว่าได้อะไรบ้าง 4. ให้นักเรียนจับกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าประโยชน์ในการวิ่งครั้งนี้ได้รับประโยชน์อะไรบ้างและมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้แล้ว
2/วันจันทร์	การใช้เทคนิคความเงียบ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง 2. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้ 3. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลด 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกข้อดีข้อเสียของตนเองให้เพื่อนฟัง 2. ให้นักเรียนเล่าสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด 3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด 4. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยใช้เทคนิคความเงียบดังนี้ เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว เวลาที่เหมาะสมนั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่า

ลำดับดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม
		ความเครียด	<p>ไขว่ห้างหรือกอดอก หลับตา หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์ พระคาถาชินบัญชร 3 จบ เป็นต้น ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาที และลืมตา การฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตาผ่องใส โรคภัยทุเลาลงได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>5. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อมแสดงความคิดเห็น และทราบตนเองมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเองว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผลมากน้อยเพียงใด</p>
2/วัน พุธ	การใช้ อารมณ์ ขัน	<p>1. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น</p> <p>2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้</p> <p>3. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการใช้อารมณ์ขันได้</p>	<p>1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเพื่อเลือกห้องในการลดความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้ 2 ห้อง คือ ห้องการทำท่าตลก และห้องการฝึกการหัวเราะ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกย้ายไปตามห้องที่นักเรียนได้ และให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งที่กำหนดให้ในแต่ละห้อง และทำตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้องตามที่กำหนดไว้</p> <p>3. พอทำกิจกรรมในห้องที่ตนเองได้เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนฝึกและช่วยกันอภิปรายผลของการฝึกของกลุ่มตนเองว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้าง</p> <p>4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปผลการอภิปรายและสาธิตเป็นตัวอย่างให้เพื่อนดู เพื่อให้เพื่อนสามารถนำไปปรับใช้ในการลดความเครียดได้</p> <p>5. นักเรียนตอบแบบประเมินความเครียดเพื่อดูระดับความเครียดว่าลดลงหรือไม่อย่างไร</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
2/วัน ศุกร์	การชี้ จักรยาน	1. นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. นักเรียน สามารถออกกำลัง กายเป็นประจำเพื่อ ลดความเครียด	<p>1. ให้นักเรียนนัดหมายและกำหนดเส้นทางในการขี่จักรยานเพื่อชมบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเพื่อการผ่อนคลายและมีการเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆที่กำหนดไว้ และเมื่อถึงจุดหมายและให้นักเรียนบอกประโยชน์ในการขี่จักรยานในครั้งนี้ว่าได้ประโยชน์อะไร และรู้สึกอย่างไรกับการเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆ</p> <p>2. ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมการลดความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง เล่าให้เพื่อนฟังว่าวิธีการใดที่นำไปใช้แล้วได้ผลดี</p>
3/ วัน จันทร์	การฝึก เกร็งและ คลาย กล้ามเนื้อ	1. นักเรียนสามารถ ประเมินระดับ ความเครียดของ ตนเองได้ 2. นักเรียนทำ กิจกรรมลด ความเครียดอย่าง สม่ำเสมอ	<p>1. แจกแบบประเมินและวัดความเครียดให้นักเรียนตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ระดับความเครียดพร้อมกัน</p> <p>2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดด้วยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อดังขั้นตอนต่อไปนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 ขั้นฝึก ดำเนินการฝึกคลายกล้ามเนื้อโดยการฝึกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงเกร็ง ค่อยๆเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแต่ไม่ถึงกับเคล็ด เกร็งไว้สักครู่เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อและช่วงคลาย เกร็งจนเครียดที่สุด ค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายคลาย เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสลายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มี 16 จุด คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และ ลิ้น</p> <p>ขั้นที่ 2 ขั้นสรุป ให้นักเรียนได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เกร็งและคลาย</p>

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม
			<p>กล่ามเนื้อที่ละส่วน จะทำให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. ทำให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสาธิตขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ได้ฝึกมา และบอกประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อว่ารู้สึกเช่นไร</p>
3/วัน พุธ	การใช้ จินตนาการ	นักเรียนสามารถทำ กิจกรรมลด ความเครียดด้วย วิธีการใช้ จินตนาการ	<p>1. ทำให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10-15 คน</p> <p>2. อธิบายวิธีการฝึกการใช้จินตนาการในการลดความเครียดโดยการเริ่มการฝึกดังนี้ คือ เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น นั่งในท่าสบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ หรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ ประมาณ 10 - 15 นาที คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย หลับตาลงและเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตนเองว่ารู้สึกสบาย แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้ พร้อมทั้งจะลงมือทำงานต่อไป</p> <p>การฝึกคลายเครียดโดยจินตนาการนั้น ไม่จำเป็นต้องจินตนาการหลายที่ ให้เลือกใช้สถานที่ที่ชอบมากที่สุด จะได้เพลิดเพลินกับจินตนาการที่ใกล้ความจริงจนแทบจะสัมผัสได้ จะทำให้นักเรียนรู้สึกสงบสบายและสดชื่น เมื่อฝึกเสร็จจะมีพลังพร้อมที่จะกลับมาต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง</p> <p>3. ทำให้นักเรียนแสดงความรู้สึกหลังการที่ได้ฝึกปฏิบัติแล้ว</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม
3/วัน ศุกร์	การทำงานศิลปะ	1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง 2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้ 3. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด	1. ให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าวันนี้ นักเรียนได้ทำ ความดีอะไรที่เป็นการช่วยเหลือผู้อื่นโดยการเล่าให้ เพื่อนฟัง และกระทำสิ่งใดที่รู้สึกว่าจะทำให้คนอื่น เดือดร้อน 2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองว่ามี ความเครียดอยู่ในระดับใด 3. ครูแนะนำกิจกรรมให้นักเรียนได้คลายเครียด โดยการให้นักเรียนทำงานศิลปะที่ตนเองถนัดและขึ้น ชอบมาส่ง เช่น การวาดภาพ การทำงานฝีมือ เป็นต้น 4. ครูปล่อยให้ นักเรียน แยกย้ายกันไปทำงานศิลปะ พร้อมทั้งให้นักเรียนอธิบายด้วยว่าตนเองรู้สึกอย่างไร เมื่อทำงานศิลปะชิ้นนี้แล้ว และนำมาเสนอให้เพื่อนๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนต่อไป
4/วัน จันทร์	การฝึก การ หายใจ	นักเรียนสามารถทำ กิจกรรมลด ความเครียดด้วย การฝึกการหายใจ ได้	1. ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5- 6 คน 2. อธิบายวิธีการทำกิจกรรมการลดความเครียด ด้วยการฝึกการหายใจโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นั่ง เป็นวงกลมของกลุ่มตัวเอง นั่งในท่าที่สบายๆ วางมือ ขวาไว้บนหน้าท้อง และมือซ้ายวาง บนหน้าอกของ ตนเอง แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างลึกๆช้าๆ สม่ำเสมอ นับในใจ 1...2...3.....4..... ให้อากาศเข้า ไปสู่ช่องท้องของตนเองและสังเกตท้องจะพองออก กลับไว้สักครู่ จากนั้นก็หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ สม่ำเสมอ นับในใจ 1...2...3...4.... นำอากาศจาก ช่องท้องของตนเองออกมาและสังเกตท้องจะยุบลง พร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลายสบายๆ 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดง ความรู้สึกหลังจากได้ฝึกปฏิบัติการหายใจแล้ว

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
4/วัน พุธ	การชี้ จักรยาน	1. นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. นักเรียน สามารถออกกำลัง กายเป็นประจำเพื่อ ลดความเครียด	1. ให้นักเรียนนัดหมายและกำหนดเส้นทางในการ ขี่จักรยานเพื่อชมบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเพื่อการ ผ่อนคลายและมีการร่วมเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆที่ กำหนดไว้ และเมื่อถึงจุดหมายและให้นักเรียนบอก ประโยชน์ในการขี่จักรยานในครั้งนี้ว่าได้ประโยชน์ อะไร และรู้สึกอย่างไรกับการร่วมเล่นเกมส์ตามจุด ต่างๆ 2. ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมการลดความเครียดที่ เหมาะสมกับตนเอง เลาให้เพื่อนฟังว่าวิธีการใดที่ นำไปใช้แล้วได้ผลดี
4/วัน ศุกร์	การใช้ อารมณ์ ขัน	1. นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. นักเรียน สามารถประเมิน ระดับความเครียด ของตนเองได้ 3. นักเรียน สามารถทำกิจกรรม ลดความเครียด ด้วยการใช้อารมณ์ ขันได้	1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเพื่อ เลือกห้องในการลดความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้ 2 ห้อง คือ ห้องการทำท่าตลก และห้องการฝึกการ หัวเราะ 2. ให้นักเรียนแยกย้ายไปตามห้องที่นักเรียนได้ และให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งที่กำหนดให้ในแต่ละ ห้องและทำตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้องตามที่กำหนดไว้ 3. พอทำกิจกรรมในห้องที่ตนเองได้เรียบร้อยแล้ว ให้นักเรียนฝึกและช่วยกันอภิปรายผลของการฝึกของ กลุ่มตนเองว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้าง 4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปผลการ อภิปรายและสาธิตเป็นตัวอย่างให้เพื่อนดู เพื่อให้ เพื่อนสามารถนำไปปรับใช้ในการลดความเครียดได้ 5. นักเรียนตอบแบบประเมินความเครียดเพื่อดู ระดับความเครียดว่าลดลงหรือไม่อย่างไร
5/วัน จันทร์	การใช้ เสียงเพลง	นักเรียนสามารถทำ กิจกรรมลด	1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 20 คน และให้ ตัวแทนกลุ่มออกมารับขั้นตอนการฝึกพร้อมกับซีดี

ลำดับार्ห	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		<p>ความเครียดโดยการใช้เสียงเพลง</p>	<p>เพลงที่เตรียมมาให้</p> <p>2. ให้นักเรียนอ่านคำอธิบายเอกสารที่แจกให้เพื่อนฟัง แล้วแยกย้ายกันไปตามห้องที่กำหนดให้เพื่อเริ่มการทำกิจกรรมตั้งขั้นตอนต่อไป</p> <p>เลือกสถานที่ที่สงบ นิ่งหรือเอนหลังก็ได้ โดยอยู่ในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ สามารถใช้เทปเสียงคลายเครียดได้ทุก ครั้ง que รู้สึกเครียด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้นทั้งกายและใจ</p> <p>3. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มได้ทำกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้น ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่าได้รับประโยชน์จากการใช้เสียงเพลงในการลดความเครียดและนักเรียนมีความรู้สึกเช่นไรก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมนี้</p> <p>4. เมื่อกลับมารวมตัวกันที่ห้องประชุมให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มมาอภิปรายว่ากลุ่มของตนเองมีความคิดเห็นมีความรู้สึกเช่นไรกับกิจกรรมนี้</p>
5/วันพุธ	<p>การใช้เทคนิคความเงียบ</p>	<p>1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง</p> <p>2. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้</p> <p>3. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่</p>	<p>1. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกข้อดีข้อเสียของตนเองให้เพื่อนฟัง</p> <p>2. ให้นักเรียนเล่าสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด</p> <p>3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด</p> <p>4. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยใช้เทคนิคความเงียบดังนี้</p> <p>เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		เหมาะสมในการลด ความเครียด	<p>เวลาที่เหมาะสมไม่ควรเลือก แก้วที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก หลับตา หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาบทสั้นๆ ซ้ำ ไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์ พระ คาถาชินบัญชร 3 จบ เป็นต้น ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาที และสลับตา การฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตา ผ่องใส โรคภัยทุเลาลงได้และช่วยคลายเครียดได้โดย อัตโนมัติด้วย</p> <p>5. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อม แสดงความคิดเห็น และทราบบนเองมีข้อดี ข้อเสีย อย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเอง ว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผล มากน้อยเพียงใดได้และช่วยคลายเครียดได้โดย อัตโนมัติด้วย</p> <p>6. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อม แสดงความคิดเห็น และทราบบนเองมีข้อดี ข้อเสีย อย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเอง ว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผล มากน้อยเพียงใด</p>
5/วัน ศุกร์	การฝึก สมาธิ	1. นักเรียนเลือก กิจกรรมที่ เหมาะสมในการลด ความเครียด 2. นักเรียนทำสมาธิ เพื่อลดความเครียด ได้	<p>1. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสม เพื่อลดความเครียด</p> <p>2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยการฝึกสมาธิ ดังขั้นตอนต่อไปนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 เตรียมทำนั่ง ควรนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับ ขาซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับ มือซ้าย ตั้งกายให้ ตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด</p> <p>ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตลม ที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน โดยการ</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม
			<p>นับแบบคณานับมี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ และตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็วโดยเพิ่มทีละหนึ่ง</p> <p>ขั้นที่ 3 การติดตามลมหายใจใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบเมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญหาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนสรุปและสาธิตการฝึกตามขั้นตอนการฝึกสมาธิและแนะนำให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้</p>
6/วันจันทร์	การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ	<p>1. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้</p> <p>2. นักเรียนทำกิจกรรมลดความเครียดอย่างสม่ำเสมอ</p>	<p>1. แจกแบบประเมินและวัดความเครียดให้นักเรียนตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ระดับความเครียดพร้อมกัน</p> <p>2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดด้วยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อดังขั้นตอนต่อไปนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 ขั้นฝึก ดำเนินการฝึกคลายกล้ามเนื้อโดยการฝึกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงเกร็ง ค่อยๆเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแต่ไม่ถึงกับเคล็ด เกร็งไว้สักครู่เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อและช่วงคลาย เกร็งจนเครียดที่สุด ค่อยๆคลายออกอย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายกล้ามเนื้อ เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสลายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มี 16 จุด คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และ ลิ้น</p>

ลำดับดาท์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม
			<p>ขั้นที่ 2 ขั้นสรุป ให้นักเรียนได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน จำทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสาธิตขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ได้ฝึกมา และบอกประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อว่ารู้สึกเช่นไร</p>
6/วันพุธ	การฝึกสมาธิ	<p>1. นักเรียนเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด</p> <p>2. นักเรียนทำสมาธิเพื่อลดความเครียดได้</p>	<p>1. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด</p> <p>2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยการฝึกสมาธิ ดังขั้นต่อไปนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 เตรียมทำนั่ง ควรงั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับ มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด</p> <p>ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน โดยการนับแบบคนนานับมี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ และตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็วโดยเพิ่มทีละหนึ่ง</p> <p>ขั้นที่ 3 การติดตามลมหายใจใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบเมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนสรุปและสาธิตการฝึกตามขั้นตอนการฝึกสมาธิและแนะนำให้นักเรียน</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			นำไปปฏิบัติในชีวิตประจำได้
6/วัน ศุกร์	การวิ่ง	เพื่อให้นักเรียนออกกำลังกายเพื่อลด ความเครียด	<ol style="list-style-type: none"> 1. นัดหมายกับนักเรียน ใส่ชุดพละ และแจ้งจุดหมายระยะทางในการวิ่ง 500 – 700 เมตร 2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อก่อนวิ่ง 3. ให้สัญญาณเริ่มวิ่ง พอทุกคนมาถึงจุดหมายปลายทางแล้ว และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการวิ่งครั้งนี้ว่าได้อะไรบ้าง 4. ให้นักเรียนจับกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าประโยชน์ในการวิ่งครั้งนี้ได้รับประโยชน์อะไรบ้าง และมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้แล้ว
7/วัน จันทร์	การใช้ จินตนาการ	นักเรียนสามารถทำ กิจกรรมลด ความเครียดด้วย วิธีการใช้ จินตนาการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10-15 คน 2. อธิบายวิธีการฝึกการใช้จินตนาการในการลดความเครียดโดยการเริ่มการฝึกดังนี้ คือ เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น นั่งในท่าสบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะหรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ ประมาณ 10 - 15 นาที คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย หลับตาลงและเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตนเองว่ารู้สึกสบายแล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้ พร้อมทั้งจะลงมือทำงานต่อไป <p>การฝึกคลายเครียดโดยจินตนาการนั้น ไม่จำเป็นต้องจินตนาการหลายที่ ให้เลือกใช้สถานที่ที่ชอบมากที่สุด จะได้เพลิดเพลินกับจินตนาการที่ใกล้</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>ความจริงจนแทบจะสัมผัสได้ จะทำให้รู้สึกสงบสบายและสดชื่น เมื่อฝึกเสร็จจะมีพลังพร้อมที่จะกลับมาต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง</p> <p>3. ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกหลังการที่ได้ฝึกปฏิบัติแล้ว</p>
7/วันพุธ	การฝึกการหายใจ	นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการฝึกการหายใจได้	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5-6 คน 2. อธิบายวิธีการทำกิจกรรมการลดความเครียดด้วยการฝึกการหายใจโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นั่งเป็นวงกลมของกลุ่มตัวเอง นั่งในท่าที่สบายๆ วางมือขวาไว้บนหน้าท้อง และมือซ้ายวาง บนหน้าอกของตนเอง แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างลึกๆช้าๆสม่ำเสมอ นับในใจ 1...2...3.....4.....ให้อากาศเข้าไปสู่ช่องท้องของตนเองและสังเกตท้องจะพองออก กลับไว้สักครู่ จากนั้นก็หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ สม่ำเสมอ นับในใจ 1...2...3...4.... นำอากาศจากช่องท้องของตนเองออกมาและสังเกตท้องจะยุบลงพร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลายสบายๆ 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงความรู้สึกหลังจากได้ฝึกปฏิบัติการหายใจแล้วทีละกลุ่ม
7/วันศุกร์	การใช้อารมณ์ขัน	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้ 3. นักเรียน 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเพื่อเลือกห้องในการลดความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้ 2 ห้อง คือ ห้องการทำท่าตลก และห้องการฝึกการหัวเราะ 2. ให้นักเรียนแยกย้ายไปตามห้องที่นักเรียนได้ และให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งที่กำหนดให้ในแต่ละห้อง และทำตามขั้นตอนได้อย่างถูกขั้นตอนที่

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
		<p>สามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการใช้อารมณ์ขันได้</p>	<p>กำหนดไว้</p> <p>3. พอทำกิจกรรมในห้องที่ตนเองได้เรียบร้อยแล้วให้นักเรียนฝึกและช่วยกันอภิปรายผลของการฝึกของกลุ่มตนเองว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้าง</p> <p>4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปผลการอภิปรายและสาธิตเป็นตัวอย่างให้เพื่อนดู เพื่อให้เพื่อนสามารถนำไปปรับใช้ในการลดความเครียดได้</p> <p>5. นักเรียนตอบแบบประเมินความเครียดเพื่อดูระดับความเครียดว่าลดลงหรือไม่อย่างไร</p>
8/วันจันทร์	การฝึกสมาธิ	<p>1. นักเรียนเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด</p> <p>2. นักเรียนทำสมาธิเพื่อลดความเครียดได้</p>	<p>1. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด</p> <p>2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยการฝึกสมาธิดังขั้นต่อไปนี้</p> <p>ขั้นที่ 1 เตรียมทำนั่ง ควรนั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย มือชนกันหรือมือขวาทับ มือซ้าย ตั้งกายให้ตรง หรือจะนั่งพับเพียบก็ได้แล้วแต่ถนัด</p> <p>ขั้นที่ 2 กำหนดลมหายใจเข้าออกโดยสังเกตลมที่มากกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน โดยการนับแบบคนานับมี 2 ตอน คือ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ และตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็วโดยเพิ่มทีละหนึ่ง</p> <p>ขั้นที่ 3 การติดตามลมหายใจใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบเมื่อจิตใจแน่วแน่จะช่วยขจัดความเครียด ความวิตกกังวล ความเศร้าหมอง เกิดปัญญาที่จะคิดแก้ไขปัญหาและเอาชนะอุปสรรคต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ มีเหตุผล และยังช่วยให้สุขภาพร่างกายดีขึ้น</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนสรุปและสาธิตการฝึก</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			ตามขั้นตอนการฝึกสมาธิและแนะนำให้นักเรียนนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำได้
8/วัน พุธ	การฝึก การ หายใจ	นักเรียนสามารถทำ กิจกรรมลด ความเครียดด้วย การฝึกการหายใจ ได้	<ol style="list-style-type: none"> ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5- 6 คน อธิบายวิธีการทำกิจกรรมการลดความเครียดด้วยการฝึกการหายใจโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นั่งเป็นวงกลมของกลุ่มตัวเอง นั่งในท่าที่สบายๆ วางมือขวาไว้บนหน้าท้อง และมือซ้ายวาง บนหน้าอกของตนเอง แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างลึกๆช้าๆ สม่่าเสมอ นับในใจ 1...2...3.....4.....ให้อากาศเข้าไปสู่ช่องท้องของตนเองและสังเกตท้องจะพองออก กลั้นไว้สักครู่ จากนั้นก็หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ สม่่าเสมอ นับในใจ 1...2...3...4....นำอากาศจากช่องท้องของตนเองออกมาและสังเกตท้องจะยุบลง พร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลายสบายๆ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงความรู้สึกหลังจากได้ฝึกปฏิบัติการหายใจแล้วที่ละกลุ่ม
8/วัน ศุกร์	การฝึก เกร็งและ คลาย กล้ามเนื้อ	1. นักเรียนสามารถ ประเมินระดับ ความเครียดของ ตนเองได้ 2. นักเรียนทำ กิจกรรมลด ความเครียดอย่าง สม่ำเสมอ	<ol style="list-style-type: none"> แจกแบบประเมินและวัดความเครียดให้นักเรียนตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ระดับความเครียดพร้อมกัน ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดด้วยการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อดังขั้นตอนต่อไปนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นฝึก ดำเนินการฝึกคลายกล้ามเนื้อโดยการฝึกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงเกร็ง ค่อยๆเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแต่ไม่ถึงกับเคล็ด เกร็งไว้สักครู่เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ และช่วงคลาย เกร็งจนเครียดที่สุด ค่อยๆคลายออกอย่าง

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>ซ้ำๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลาย เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสลายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มี 16 จุด คือ เท้าน่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และ ลิ้น</p> <p>ขั้นที่ 2 ขั้นสรุป ให้นักเรียนได้เรียนรู้แยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่เกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน จำทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสาธิตขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ได้ฝึกมา และบอกประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อว่ารู้สึกเช่นไร</p>
9/วันจันทร์	การใช้เสียงเพลง	นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดโดยการใช้เสียงเพลง	<p>1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 20 คน และให้ตัวแทนกลุ่มออกมารับขั้นตอนการฝึกพร้อมกับซีดีเพลงที่เตรียมมาให้</p> <p>2. ให้นักเรียนอ่านคำอธิบายเอกสารที่แจกให้เพื่อนฟัง แล้วแยกย้ายกันไปตามห้องที่กำหนดให้เพื่อเริ่มการทำกิจกรรมดังขั้นตอนต่อไปนี้</p> <p>เลือกสถานที่ที่สงบ นั่งหรือเอนหลังก็ได้ โดยอยู่ในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ สามารถใช้เทปเสียงคลายเครียดได้ทุก ครั้ง que รู้สึกเครียด จะช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายและสบายขึ้นทั้งกายและใจ</p> <p>3. เมื่อนักเรียนแต่ละกลุ่มได้ทำกิจกรรมดังกล่าวเสร็จสิ้น ให้นักเรียนอภิปรายร่วมกันว่าได้รับ</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>ประโยชน์จากการใช้เสียงเพลงในการลดความเครียด และนักเรียนมีความรู้สึกเช่นไรก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมนี้</p> <p>4. เมื่อกลับมารวมตัวกันที่ห้องประชุมให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มมาอภิปรายว่ากลุ่มของตนเองมีความคิดเห็นมีความรู้สึกเช่นไรกับกิจกรรมนี้</p>
9/วัน พุธ	การใช้ เทคนิค ความ เงียบ	<p>1 .นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง</p> <p>2 . นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้</p> <p>3 . นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด</p>	<p>1. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกข้อดีข้อเสียของตนเองให้เพื่อนฟัง</p> <p>2. ให้นักเรียนเล่าสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด</p> <p>3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด</p> <p>4. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยใช้เทคนิคความเงียบดังนี้</p> <p>เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ ความเป็นส่วนตัว เวลาที่เหมาะสมนั่งควรเลือก เก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก หลับตา หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาทสัณฑ์ ข้าไปข้ามา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์ พระคาถาชินบัญชร 3 จบ เป็นต้น ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาที และลืมตา การฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตาผ่องใส โรคภัยทุเลาลงได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>5. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อมแสดงความคิดเห็น และทราบตนเองมีข้อดี ข้อเสียอย่างไรแล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเองว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผลมากน้อยเพียงใดได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>6. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อมแสดง</p>

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินงานกิจกรรม
			<p>ความคิดเห็น และทราบตนเองมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเองว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผลมากน้อยเพียงใด</p>
9/วัน ศุกร์	การวิ่ง	เพื่อให้นักเรียนออกกำลังกายเพื่อลดความเครียด	<ol style="list-style-type: none"> 1. นัดหมายกับนักเรียน ใส่ชุดพละ และแจ้งจุดหมายระยะทางในการวิ่ง 500 – 700 เมตร 2. ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายและยืดกล้ามเนื้อก่อนวิ่ง 3. ให้สัญญาณเริ่มวิ่ง พอทุกคนมาถึงจุดหมายปลายทางแล้ว และสรุปประโยชน์ที่ได้จากการวิ่งครั้งนี้ว่าได้อะไรบ้าง 4. ให้นักเรียนจับกลุ่มร่วมกันอภิปรายว่าประโยชน์ในการวิ่งครั้งนี้ได้รับประโยชน์อะไรบ้างและมีความรู้สึกอย่างไรเมื่อได้ทำกิจกรรมนี้แล้ว
10/วัน จันทร์	การใช้เทคนิคความเงียบ	<ol style="list-style-type: none"> 1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง 2. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้ 3. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแต่ละคนบอกข้อดีข้อเสียของตนเองให้เพื่อนฟัง 2. ให้นักเรียนเล่าสาเหตุที่ทำให้ตนเองเกิดความเครียด 3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่ใช้ได้อย่างเหมาะสมเพื่อลดความเครียด 4. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดโดยใช้เทคนิคความเงียบดังนี้ เลือกสถานที่ที่สงบเงียบ มีความเป็นส่วนตัว เวลาที่เหมาะสมนั่งควรเลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะ อย่าไขว่ห้างหรือกอดอก หลับตา หายใจเข้าออกช้า ๆ ลึก ๆ ทำใจให้เป็นสมาธิโดยท่องคาถาบทสั้น ๆ ซ้ำไปซ้ำมา เช่น พุทโธ พุทโธ หรือจะสวดมนต์ พระคาถาชินบัญชร 3 จบ เป็นต้น ฝึกครั้งละ 10 - 15 นาที และสลับตา การฝึกเช่นนี้จะทำให้ใจสงบ หน้าตาผ่องใส โรคภัยทุเลาลง

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>ได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>5. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อมแสดงความคิดเห็น และทราบบทเองมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเองว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผลมากน้อยเพียงใดได้และช่วยคลายเครียดได้โดยอัตโนมัติด้วย</p> <p>6. ให้นักเรียนมาสรุปผลการฝึกสมาธิพร้อมแสดงความคิดเห็น และทราบบทเองมีข้อดี ข้อเสียอย่างไร แล้วรู้สาเหตุของความเครียดที่เกิดจากตนเองว่าเกิดจากสิ่งใดและกิจกรรมการฝึกสมาธิช่วยได้ผลมากน้อยเพียงใด</p>
10/วัน พุธ	การใช้ อารมณ์ ขัน	<p>1. นักเรียนมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น</p> <p>2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้</p> <p>3. นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการใช้อารมณ์ขันได้</p>	<p>1. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มออกมาจับฉลากเพื่อเลือกห้องในการลดความเครียด ซึ่งแบ่งออกได้ 2 ห้อง คือ ห้องการทำท่าตลก และห้องการฝึกการหัวเราะ</p> <p>2. ให้นักเรียนแยกย้ายไปตามห้องที่นักเรียนได้ และให้นักเรียนปฏิบัติตามคำสั่งที่กำหนดไว้ในแต่ละห้อง และทำตามขั้นตอนได้อย่างถูกต้องตามที่กำหนดไว้</p> <p>3. พอทำกิจกรรมในห้องที่ตนเองได้เรียบร้อยแล้วให้นักเรียนฝึกและช่วยกันอภิปรายผลของการฝึกของกลุ่มตนเองว่าได้รับประโยชน์อะไรบ้าง</p> <p>4. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสรุปผลการอภิปรายและสาธิตเป็นตัวอย่างให้เพื่อนดู เพื่อให้เพื่อนสามารถนำไปปรับใช้ในการลดความเครียดได้</p> <p>5. นักเรียนตอบแบบประเมินความเครียดเพื่อดูระดับความเครียดว่าลดลงหรือไม่อย่างไร</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
10/วัน ศุกร์	การชี้ จักรยาน	1. นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. นักเรียน สามารถออกกำลัง กายเป็นประจำเพื่อ ลดความเครียด	1. ให้นักเรียนนัดหมายและกำหนดเส้นทางในการขี่ จักรยานเพื่อชมบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเพื่อการ ผ่อนคลายและมีการร่วมเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆที่ กำหนดไว้ และเมื่อถึงจุดหมายและให้นักเรียนบอก ประโยชน์ในการขี่จักรยานในครั้งนี้ว่าได้ประโยชน์ อะไร และรู้สึกอย่างไรกับการร่วมเล่นเกมส์ตามจุด ต่างๆ 2. ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมการลดความเครียดที่ เหมาะสมกับตนเอง เล่าให้เพื่อฟังว่าวิธีการใดที่ นำไปใช้แล้วได้ผลดี
11/วัน จันทร์	การฝึก เกร็งและ คลาย กล้ามเนื้อ	1. นักเรียนสามารถ ประเมินระดับ ความเครียดของ ตนเองได้ 2. นักเรียนทำ กิจกรรมลด ความเครียดอย่าง สม่ำเสมอ	1. แจกแบบประเมินและวัดความเครียดให้นักเรียน ตอบแบบประเมินและวิเคราะห์ระดับความเครียด พร้อมกัน 2. ให้นักเรียนฝึกลดความเครียดด้วยการฝึกเกร็ง และคลายกล้ามเนื้อดังขั้นตอนต่อไปนี้ ขั้นที่ 1 ขั้นฝึก ดำเนินการฝึกคลายกล้ามเนื้อ โดยการฝึกเป็น 2 ช่วงคือ ช่วงเกร็งค่อยๆเกร็ง กล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแต่ไม่ถึงกับเคล็ด เกร็งไว้ สักครู่เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ และช่วงคลาย เกร็งจนเครียดที่สุด ค่อยๆคลายออก อย่างช้าๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลาย เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสลายจากการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ มี 16 จุด คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และ ลิ้น ขั้นที่ 2 ขั้นสรุป ให้นักเรียนได้เรียนรู้แยกแยะ

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
			<p>ความรู้สึที่เกิดขึ้น ในขณะที่เกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน จำทำให้นิสิตได้รู้สึกตัวมากขึ้น สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนกลุ่มออกมาสาธิตขั้นตอนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ได้ฝึกมา และบอกประโยชน์ที่ได้จากการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อว่ารู้สึกเช่นไร</p>
11/วันพุธ	การใช้จินตนาการ	นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยวิธีการใช้จินตนาการ	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 10-15 คน 2. อธิบายวิธีการฝึกการใช้จินตนาการในการลดความเครียดโดยการเริ่มการฝึกดังนี้ คือ เลือกสถานที่ที่สงบและเป็นส่วนตัว ปราศจากการรบกวนจากผู้อื่น นั่งในท่าสบายบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงศีรษะหรือจะนอนเอนหลังก็ได้ แต่ต้องระวังอย่าหลับ ประมาณ 10 - 15 นาที คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้าออกด้วย หลับตาลงและเริ่มจินตนาการถึงสถานที่ที่สวยงาม สงบและเป็นสุข เมื่อจิตใจเริ่มสงบและเป็นสุข ให้ย้ำกับตนเองว่ารู้สึกสบาย แล้วค่อย ๆ ลืมตาขึ้น คงความรู้สึกสดชื่นเอาไว้ พร้อมทั้งจะลงมือทำงานต่อไป <p>การฝึกคลายเครียดโดยจินตนาการนั้น ไม่จำเป็นต้องจินตนาการหลายที่ ให้เลือกใช้สถานที่ที่ชอบมากที่สุด จะได้เพลิดเพลินกับจินตนาการที่ใกล้ความจริงจนแทบจะสัมผัสได้ จะทำให้รู้สึกสงบสบายและสดชื่น เมื่อฝึกเสร็จจะมีพลังพร้อมที่จะกลับมาต่อสู้กับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในชีวิตได้อีกครั้งหนึ่ง</p> <p>3. ให้นักเรียนแสดงความรู้สึกหลังการที่ได้ฝึกปฏิบัติแล้ว</p>

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
11/วัน ศุกร์	การทำงานศิลปะ	1. นักเรียนรู้คุณค่าของตนเอง 2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้ 3. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการลดความเครียด	1. ให้นักเรียนช่วยกันบอกว่าวันนี้ นักเรียนได้ทำอะไรดีอะไรที่เป็นการช่วยเหลือผู้อื่นโดยการเล่าให้เพื่อนฟัง และกระทำสิ่งใดที่รู้สึกทำให้คนอื่นเดือดร้อน 2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึกของตนเองว่ามีความเครียดอยู่ในระดับใด 3. ครูแนะนำกิจกรรมให้นักเรียนได้คลายเครียด โดยการให้นักเรียนทำงานศิลปะที่ตนเองถนัดและชื่นชอบ มาส่ง เช่น การวาดภาพ การทำงานฝีมือ เป็นต้น 4. ครูปล่อยให้ให้นักเรียนแยกย้ายกันไปทำงานศิลปะ พร้อมทั้งให้นักเรียนอธิบายด้วยว่าตนเองรู้สึกอย่างไร เมื่อทำงานศิลปะชิ้นนี้แล้ว และนำมาเสนอให้เพื่อนๆ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อเพื่อนต่อไป
12/วัน จันทร์	การฝึกการหายใจ	นักเรียนสามารถทำกิจกรรมลดความเครียดด้วยการฝึกการหายใจได้	1. ให้นักเรียนจับกลุ่มกัน กลุ่มละ 5- 6 คน 2. อธิบายวิธีการทำกิจกรรมการลดความเครียด ด้วยการฝึกการหายใจโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม นั่งเป็นวงกลมของกลุ่มตัวเอง นั่งในท่าที่สบายๆ วางมือขวาไว้บนหน้าท้อง และมือซ้ายวาง บนหน้าอกของตนเอง แล้วหายใจเข้าทางจมูกอย่างลึกๆช้าๆ สม่่าเสมอ นับในใจ 1...2...3.....4.....ให้อากาศเข้าไปสู่ช่องท้องของตนเองและสังเกตท้องจะพองออก กลั้นไว้สักครู่ จากนั้นก็หายใจออกทางปากอย่างช้าๆ สม่่าเสมอ นับในใจ 1...2...3...4....นำอากาศจากช่องท้องของตนเองออกมาและสังเกตท้องจะยุบลง พร้อมกับความรู้สึกผ่อนคลายสบายๆ 3. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมาแสดงความรู้สึกหลังจากได้ฝึกปฏิบัติการหายใจแล้วที่ละกลุ่ม

สัปดาห์	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม
12/วัน พุธ	การชี้ จักรยาน	1. นักเรียนมี ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น 2. นักเรียน สามารถออกกำลัง กายเป็นประจำเพื่อ ลดความเครียด	1. ให้นักเรียนนัดหมายและกำหนดเส้นทางในการขี่ จักรยานเพื่อชมบรรยากาศและสิ่งแวดล้อมเพื่อการ ผ่อนคลายและมีการเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆที่ กำหนดไว้ และเมื่อถึงจุดหมายและให้นักเรียนบอก ประโยชน์ในการขี่จักรยานในครั้งนี้ว่าได้ประโยชน์อะไร และรู้สึกอย่างไรกับการเล่นเกมส์ตามจุดต่างๆ 2. ให้นักเรียนเลือกกิจกรรมการลดความเครียดที่ เหมาะสมกับตนเอง เล่าให้เพื่อฟังว่าวิธีการใดที่ นำไปใช้แล้วได้ผลดี
12/วัน ศุกร์	ปัจฉิม นิเทศ	เพื่อสรุปผลการฝึก โปรแกรมการลด ความเครียด และ ให้นักเรียนกล่าวถึง ผลที่เกิดแก่ตนเอง ว่าได้ประโยชน์ อะไรบ้าง	1. ผู้วิจัยกล่าวสรุปผลการเข้าร่วมโปรแกรมและ กล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือแล้วมอบของที่ ระลึกแก่ คุณครู และนักเรียน 2. ผู้วิจัยกล่าวปิดกิจกรรมการลดความเครียด

สรุปข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิครั้งที่ 1 ได้ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ไม่สอดคล้องและคล้ายตามกันควรปรับแก้หรือตัดออกคือ ข้อที่ 1 และ ข้อที่ 2
2. กิจกรรมที่นำเสนอมานั้นมากเกินไป และไม่มีการสอดคล้องและร้อยเรียงกันหลากหลายเกินไป
3. การกำหนดการจัดกิจกรรม 36 ครั้งมันมากเกินไป และยืดเกินไปทำให้น่าเบื่อ
4. ควรเลือกกิจกรรมที่ทำแล้วมีความสอดคล้องและเป็นในแนวทางเดียวกัน
5. แต่ถ้าจะคงกิจกรรมทั้งหมดไว้ให้เปลี่ยนชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ใหม่
6. แต่ถ้าต้องการคงชื่อวิทยานิพนธ์นี้ไว้ให้ปรับแก้ตัวกิจกรรมและการดำเนินกิจกรรม
7. ระยะเวลาที่กำหนดไว้นั้นมันน้อยเกินไป ควรปรับเป็น 45 -50 นาที
8. แล้วนำการปรับเปลี่ยนหรือเปลี่ยนแปลงส่งตรวจอีกครั้งเพื่อเช็คความเหมาะสมของ

โปรแกรมการลดความเครียด

สรุปข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิครั้งที่ 2 ได้ดังนี้

1. ควรจัดเรียงกิจกรรมสลับเอาอริยสัจ ขึ้นก่อนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
2. ปรับคำของวัตถุประสงค์และหลักการให้อ่านและเข้าใจง่าย
3. ถ้าในการฝึกกิจกรรมต้องการแบ่งออกเป็น 2 ครั้ง เพราะเนื้อหาเยอะก็ควรแบ่งออกให้ชัดเจนให้ง่ายกับการอ่าน
4. ควรเรียนกิจกรรม ดังนี้ “ปฐมนิเทศ (หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ) การให้ความรู้ การคิดแบบอริยสัจ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ การใช้เสียงเพลง และปัจฉิมนิเทศ น่าจะเหมาะสมกว่า
5. ควรเพิ่มรายละเอียดให้อ่านและทำตามได้เลย
6. ควรกำหนดระยะเวลาในการฝึกแต่ละจุดให้ชัดเจน
7. กิจกรรมควรทำเป็นกลุ่มใหญ่น่าจะเห็นภาพได้มากกว่า
8. เรียบเรียงและตรวจสอบความสอดคล้องอีกครั้ง
9. แบ่งแยกการทำกิจกรรมแต่ละครั้งให้ชัดเจน
10. ส่วนแบบวัดประเมินความเครียดด้วยตนเอง เพื่อหาระดับของความเครียดนั้นควรนำมาใส่เป็นกิจกรรมก่อนการให้ความรู้เพื่อให้นักเรียนทราบว่าแต่ละคนมีความเครียดที่แตกต่างกันออกไป จึงควรต้องตัดออกจากการประเมินผล

สรุปข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญและผู้ทรงคุณวุฒิครั้งที่ 3 ได้ดังนี้

- 1.ควรมีเอกสารรายละเอียดของกิจกรรมบางกิจกรรมมาด้วย และแบบประเมินด้วย
- 2.เรียบเรียงหลักหากใหม่ให้เป็นความเรียงและบอกถึงความเป็นมาของโปรแกรม

นำโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ผลการคำนวณค่าความเหมาะสมของโปรแกรมการลดความเครียด จากผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน ได้เท่ากับ 0.84 ซึ่งถือว่ามีค่าความเที่ยงสูง ซึ่งตรงตามที่ศิริชัย กาญจนวาสี (2544 :71) ได้กล่าวว่ค่าสัมประสิทธิ์ความเที่ยงนั้นควรมีค่าอย่างน้อยที่สุดไม่ต่ำกว่า .50 ดังนั้นโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ในครั้งนี้สามารถนำไปใช้ได้โดยมีคุณภาพ

โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ ได้จัดกิจกรรมรวม 9 ครั้ง ระยะเวลา 9 วัน วันละ 45-50 นาที ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

- ครั้งที่ 1 ปฐมนิเทศ (หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ)
 - ครั้งที่ 2 การให้ความรู้เรื่อง ความเครียด
 - ครั้งที่ 3 การคิดแบบอริยสัจ
 - ครั้งที่ 4 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (ครั้งที่ 1)
 - ครั้งที่ 5 การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ (ครั้งที่ 2)
 - ครั้งที่ 6 การฝึกสมาธิ(ครั้งที่ 1)
 - ครั้งที่ 7 การฝึกสมาธิ (ครั้งที่ 2)
 - ครั้งที่ 8 การใช้เสียงเพลง
 - ครั้งที่ 9 ปัจฉิมนิเทศ
- ระยะเวลา ครั้งละ 45- 50 นาที

โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

หลักการของโปรแกรมการลดความเครียด

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในปัจจุบันที่ประสบปัญหาทางการเรียน การปรับตัว ความคาดหวัง ความกดดันจากสังคม และการแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาที่มีชื่อเสียงซึ่งมีการแข่งขันที่สูงมาก จึงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 เกิดความเครียดมากกว่านักเรียนระดับอื่น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ก็มีการจัดการกับความเครียดของตนเองไม่ถูกต้อง จึงทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น การมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ซึมเศร้า ไม่ยอมรับความเป็นจริง ควบคุมตนเองไม่ได้ และการฆ่าตัวตาย

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จึงควรมีกิจกรรมในการลดความเครียดที่เหมาะสมกับตนเอง ดังในกิจกรรมในโปรแกรมการลดความเครียดที่เสนอแนะนี้ที่ประกอบด้วยกิจกรรมหัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ , การให้ความรู้เรื่องความเครียด , การคิดแบบอริยสัจ , การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ , การฝึกสมาธิ , การใช้เสียงเพลง เป็นต้น

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการลดความเครียด

1. นักเรียนบอกสาเหตุของความเครียดของตนเองได้
2. นักเรียนสามารถประเมินระดับความเครียดของตนเองได้
3. นักเรียนสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับตนเองในการลดความเครียด
4. นักเรียนสามารถนำกิจกรรมที่ได้รับการฝึกไปใช้เมื่อเกิดความเครียดได้

กิจกรรมการลดความเครียด

ขั้นเริ่มต้น การสร้างสัมพันธภาพและการเตรียมตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ขั้นดำเนินการ การใช้กิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมหัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ การให้ความรู้ การคิดแบบอริยสัจ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการใช้เสียงเพลง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. กิจกรรมหัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวต้อนรับนักเรียนในกลุ่มพร้อมทั้งแนะนำตนเอง
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์และผลที่จะได้รับจากกิจกรรมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

ขั้นปฏิบัติ

3. ให้นักเรียนทำกิจกรรม "หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ" โดยจะแจกชิ้นส่วนรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ซึ่งมีเพียงชิ้นเดียวของรูปหัวใจ หลังจากนั้นให้นักเรียนหาชิ้นส่วนของรูปหัวใจที่เหลืออีก 1 ชิ้นที่อยู่กับเพื่อนในกลุ่ม และต่อกันให้เป็นหัวใจเต็มดวง และเมื่อนักเรียนพบคู่ของนักเรียนแล้วให้นักเรียนนั่งลง และนำรูปหัวใจที่ต่อเป็นคู่กันไปติดกระดาษ A4 ที่แจกให้

เมื่อนักเรียนรวมหัวใจของตนเองครบแล้วให้นำหัวใจเต็มดวงนั้นไปติดด้วยกระดาษว่าง A4 แล้วปรบมือ และนั่งลง ให้นักเรียนพูดคุยทำความรู้จักกันให้มากขึ้นโดยผู้วิจัยจะแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้นักเรียนทุกคน

ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สัมภาษณ์และสนทนากับคู่ของตน 15 นาที

เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนหยุดสัมภาษณ์ และให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม

ให้นักเรียนแนะนำสมาชิกรูปหัวใจของตนจนกลุ่มได้รู้จักตามข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ โดยเริ่มจากกลุ่มที่ชนะเลิศจากกิจกรรม "หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ" ก่อน โดยให้สมาชิกภายในกลุ่มรูปหัวใจผลัดกันแนะนำเพื่อนให้กลุ่มอื่นทราบถึงเรื่องราวของคนนั้น แล้วเขียนชื่อ -นามสกุลของตนเองลงในหัวใจ พร้อมทั้งเขียนความรู้สึกต่อคู่ของตน

ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้เห็นถึงสัมพันธ์ภาพที่ดี

4. แจกตารางกำหนดวันและโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

5. ชี้แจงวิธีการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ขั้นสรุป

6. สรุปกิจกรรมที่ทำ แล้วนัดหมาย และตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับ วัน เวลา สถานที่ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

2. กิจกรรม การให้ความรู้

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทายนักเรียน และถามนักเรียนว่า ใครเคยมีอาการใจสั่น ไม่มีสมาธิบ้าง แล้วนำเข้าสู่กิจกรรม การให้ความรู้

ขั้นปฏิบัติ

2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน และให้ตัวแทนกลุ่มออกมาจับแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

3. ให้นักเรียนทำแบบวัดและประเมินความเครียดด้วยตนเองเพื่อให้นักเรียนทราบถึงระดับความเครียดของตนเอง เมื่อทราบระดับอาการแล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมาจับใบความรู้ เรื่อง ความเครียด

4. ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านใบความรู้ที่แจกให้ เรื่องความเครียด ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

5. ให้สมาชิกในกลุ่มพูดเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากใบความรู้เรื่องความเครียด

6. ให้แต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ผลที่ทำให้เกิดจากความเครียด และเลือกตัวแทนเล่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟังกลุ่มละ 1 เรื่อง

7. ให้ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟัง และช่วยกันแสดงความคิดเห็น

8. คุณครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับใบความรู้ที่แจกให้นักเรียน

ขั้นสรุป

9. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์และบอกความหมายของความเครียด อาการที่แสดงว่าเครียด ผลกระทบที่เกิดแก่ร่างกายได้

3. กิจกรรม การคิดแบบอริยสัจ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมการให้ความรู้ในครั้งที่ผ่านมามาว่าได้ประโยชน์อะไร และนำเข้าสู่กระบวนการคิดแบบอริยสัจในครั้งที่ 3

2. อธิบายความหมายของ การคิดแบบอริยสัจ และขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ

ขั้นปฏิบัติ

3. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน แล้วนำเหตุการณ์ที่เล่าในครั้งที่ผ่านมากลุ่มละ 1 เรื่องนั้น นำมาเป็นกรณีศึกษา 2 แล้วเริ่มกระบวนการคิดแก้ปัญหาแบบอริยสังตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้น ดังนี้

- ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ คือ เข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา
- ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ คือ การวิเคราะห์ ค้นหาต้นตอของปัญหา
- ขั้นที่ 3 เล็งหมายขัดซึ่งการดับทุกข์ คือ กระบวนการแก้ปัญหา
- ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ คือ การแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ

4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น ช่วยกันสรุปพร้อมทั้งแสดงความ คิดเห็นร่วมกัน

ขั้นสรุป

- 5. นักเรียนสรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด
- 6. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการคิดแบบอริยสังไปใช้

4. กิจกรรม การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ครั้งที่ 1

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวน ความรู้เรื่องความเครียด และการคิดแบบอริยสัง แล้วสรุป สาเหตุของความเครียดเพื่อนำมาสู่การเข้าสู่กิจกรรมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

ขั้นปฏิบัติ

- 2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน
- 3. อธิบายขั้นตอนการฝึกดังนี้ ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นมีทั้งหมด 16 จุด จุดละ 5 นาที โดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนั้น เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และลิ้น ดังนี้

3.1 ช่วงเกร็งให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้ว เกร็งไว้สักครู่ เพื่อรับรู้ความรู้สึกเครียด ที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

3.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ คลายออกมาอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกวากกล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

- 4. ขั้นลงมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้

ครั้งที่ 1 เริ่มจาก 8จุด ดังนี้

1. เท้า โดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าอย่างช้า ๆ และค่อยๆปล่อยให้เท้ากลับสู่สภาพเดิม
2. น่อง โดยการให้ส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าขึ้น และค่อยๆปล่อยให้เท้ากลับสู่สภาพเดิม
3. หน้าขา โดยการยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้ง 2 ห่างกันพอสมควร แล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นตามปกติ
4. มือ โดยการกำมือทั้งสองข้างแน่นที่สุด
5. แขน โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว
6. ต้นแขน โดยการยกแขนขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันมาหาลำตัว
7. หน้าท้อง โดยการหายใจลึกๆพร้อมทั้งเกร็งหน้าท้อง
8. หน้าอก โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้าง

ขั้นสรุป

5. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 8 จุดที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

5. กิจกรรม การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ครั้งที่ 2

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ผ่านมาและเริ่มเข้าสู่การฝึกในครั้งที่ 2

ขั้นปฏิบัติ

2. ขั้นลงมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้ครั้งที่ 2 เริ่มจาก อีก 8 จุด
 1. หัวไหล่ โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นสูงที่สุด
 2. คอ โดยการใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างรองไว้ใต้คางจากนั้นเกร็งตดยกการกดคางลงที่ฝ่ามือ ขณะเดียวกับฝ่ามือดันขึ้นดันน้ำหนักให้สมดุล
 3. หน้าผาก โดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว
 4. คิ้ว โดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน

- 5.ตา โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิท
- 6.แก้ม โดยการนูนแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน
- 7.ปาก โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง2 ให้แน่นสนิท
- 8.ลิ้น โดยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดเพดานปากให้แน่นที่สุด

ขั้นสรุป

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 16 จุด ที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

6 . กิจกรรม การฝึกสมาธิ ครั้งที่ 1

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย และซักถามนั่งเรียนว่า " ใครเคยนั่งสมาธิบ้าง " และลองเล่าขั้นตอนการนั่งสมาธิที่เคยฝึกให้เพื่อนฟัง และครูมีการฝึกสมาธิอีกแบบมาให้ให้นักเรียนฝึก

ขั้นปฏิบัติ

2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที
3. ชั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

3.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

3.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้

3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา "พุท" เมื่อหายใจเข้า และ "โธ" เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที

3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้ ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดลับหรือกลวิธีว่า อย่านับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับอย่าใจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันคับแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวนไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้น

ใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

3.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและติดตามลมหายใจโดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 20 นาที

ขั้นสรุป

3. นักเรียนบอกความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกสมาธิที่ได้รับ

7 . กิจกรรม การฝึกสมาธิ ครั้งที่ 2

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนการฝึกสมาธิในครั้งที่ผ่านมาแล้วเริ่มการฝึกสมาธิในครั้งที่ 2 ดังนี้

ขั้นปฏิบัติ

2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที

3. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

3.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

3.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้

3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที

3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างเร็ว กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

3.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและติดตามลมหายใจโดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 20 นาที

ขั้นสรุป

4. นักเรียนบอกความแตกต่างของการฝึกสมาธิทั้งสองครั้งว่ามีความรู้สึกอย่างไร

5. นักเรียนนำกิจกรรมการฝึกทั้ง 2 ตอนไปใช้ในการลดความเครียดของตนเองในชีวิตประจำวันได้

8. กิจกรรม การใช้เสียงเพลง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนกิจกรรมการฝึกต่างๆที่ได้รับการฝึกมา แล้วนำเข้าสู่กิจกรรม

การใช้เสียงเพลง

ขั้นปฏิบัติ

2. เริ่มการทำกิจกรรม

นั่งในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ เปิดเพลงที่เตรียมให้นักเรียนฟัง และรับรู้ความรู้สึกของตนเอง

ขั้นสรุป

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาบอกความรู้สึกที่ได้จากการได้ยินเสียงเพลงที่เปิด

9. กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

วิธีการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทายนักเรียน ทวบทวนกิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียด โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน

ขั้นปฏิบัติ

2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียด

3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเองและสามารถนำไปใช้ในการลดความเครียดกับตนเองได้ และบอกประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นว่ามีอะไรบ้าง

ขั้นสรุป

4. สรุปสิ่งที่ได้จากการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และกล่าวปิดกิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ขั้นสรุปโปรแกรม

สรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมและแนะนำให้เลือกกิจกรรมที่ตนเองคิดว่าประสิทธิภาพในการลดความเครียดกับตนเองนำไปปรับใช้เมื่อเกิดความเครียด

ระยะเวลา 9 วัน วันละ 45-50 นาที

การประเมินผล

1. แบบสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. แบบบันทึกความคิดเห็น
3. แบบบันทึกความรู้สึก

ตารางโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
1 ปฐมนิเทศ “หัวใจฉัน สัมพันธ์กับ เธอ”	เพื่อสร้าง สัมพันธภาพ และการ ปรับตัวเข้ากับ ผู้อื่น	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. กล่าวต้อนรับนักเรียนในกลุ่มพร้อมทั้งแนะนำตนเอง 2. ชี้แจงวัตถุประสงค์และผลที่จะได้รับจากกิจกรรมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 3. ให้นักเรียนทำกิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” โดยจะแจกชิ้นส่วนรูปหัวใจให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น ซึ่งมีเพียงชิ้นเดียวของรูปหัวใจ หลังจากนั้นให้นักเรียนหาชิ้นส่วนของรูปหัวใจที่เหลืออีก 1 ชิ้นที่อยู่กับเพื่อนในกลุ่ม และต่อกันให้เป็นหัวใจเต็มดวง และเมื่อนักเรียนพบคู่ของนักเรียนแล้วให้นักเรียนนั่งลง และนำรูปหัวใจที่ต่อเป็นคู่กันไปติดกระดาษ A4 ที่แจกให้ <p>เมื่อนักเรียนรวมหัวใจของตนเองครบแล้วให้นำหัวใจเต็มดวงนั้นไปติดด้วยกระดาษว่าง A4 แล้วปรบมือ และนั่งลง ให้นักเรียนพูดคุยทำความรู้จักกันให้มากขึ้นโดยผู้วิจัยจะแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้นักเรียนทุกคน</p> <p>ผู้วิจัยให้นักเรียนได้สัมภาษณ์และสนทนากับคู่ของตน 15 นาที</p> <p>เมื่อหมดเวลา ผู้วิจัยให้สัญญาณเพื่อให้นักเรียนหยุดสัมภาษณ์ และให้นักเรียนทุกคนนั่งเป็นวงกลม</p> <p>ให้นักเรียนแนะนำสมาชิกรูปหัวใจของตนจนกลุ่มได้รู้จักตามข้อมูลในแบบสัมภาษณ์ โดยเริ่มจากกลุ่มที่ชนะเลิศจากกิจกรรม “หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ” ก่อน โดยให้สมาชิกภายในกลุ่มรูปหัวใจผัดกันแนะนำเพื่อนให้กลุ่มอื่นทราบถึงเรื่องราวของคนนั้น แล้วเขียนชื่อ-นามสกุลของตนเองลงในหัวใจ พร้อมทั้งเขียนความรู้สึกต่อคู่ของตน</p> <p>ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่ดี</p> <p>4. แจกตารางกำหนดวันและโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม แล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6</p> <p>5. ชี้แจงวิธีการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>6. สรุปกิจกรรมที่ทำ แล้วนัดหมาย และตกลงกับนักเรียนเกี่ยวกับวัน เวลา สถานที่ใน การเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป</p>
<p>2</p> <p>การให้ ความรู้เรื่อง ความเครียด</p>	<p>1. นักเรียน สามารถบอก สาเหตุของ ความเครียดที่ เกิดกับตนเอง</p> <p>2. นักเรียน สามารถ ประเมิน ความเครียด ด้วยตนเองได้</p>	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทายนักเรียน และถามนักเรียนว่า ใครเคยมีอาการใจ สั่น ไม่มีสมาธิบ้าง แล้วนำเข้าสู่กิจกรรม การให้ความรู้</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน และให้ ตัวแทนกลุ่มออกมารับแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด</p> <p>3. ให้นักเรียนทำแบบวัดและประเมินความเครียดด้วยตนเอง เพื่อให้นักเรียนทราบถึงระดับความเครียดของตนเอง เมื่อทราบ ระดับอาการแล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมารับใบความรู้ เรื่อง ความเครียด</p> <p>4. ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านใบความรู้ที่แจกให้ เรื่องความเครียด ให้ สมาชิกในกลุ่มฟัง</p> <p>5. ให้สมาชิกในกลุ่มพูดเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากใบความรู้เรื่อง ความเครียด</p> <p>6. ให้แต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิด ความเครียด ผลที่ทำให้เกิดจากความเครียด และเลือกตัวแทน เล่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟัง กลุ่มละ 1 เรื่อง</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>7. ให้ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟัง และช่วยกันแสดงความคิดเห็น</p> <p>8. คุณครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับใบความรู้ที่แจกให้นักเรียน<u>ขั้นสรุป</u></p> <p>9. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์และบอกความหมายของความเครียด อากาารที่แสดงว่าเครียด ผลกระทบที่เกิดแก่ร่างกายได้</p>
3 การคิดแบบ อริยสัจ	เพื่อให้ นักเรียน สามารถหา หนทางในการ แก้ไขสาเหตุ ของ ความเครียด ได้	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมการให้ความรู้ในครั้งที่ผ่านมามาว่าได้ประโยชน์อะไร และนำเข้าสู่กระบวนการคิดแบบอริยสัจในครั้งที่ 3</p> <p>2. อธิบายความหมายของ การคิดแบบอริยสัจ และขั้นตอนการคิดแบบอริยสัจ</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>3. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน แล้วนำเหตุการณ์ที่เล่าในครั้งที่ผ่านมากลุ่มละ 1 เรื่องนั้นนำมาเป็นกรณีศึกษา 2 แล้วเริ่มกระบวนการคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้น ดังนี้</p> <p> <u>ขั้นที่ 1</u> กำหนดรู้ทุกข์ คือ เข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา</p> <p> <u>ขั้นที่ 2</u> สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ คือ การวิเคราะห์ ค้นหาต้นตอของปัญหา</p> <p> <u>ขั้นที่ 3</u> เล็งหมายขัดซึ่งการดับทุกข์ คือ กระบวนการแก้ปัญหา</p> <p> <u>ขั้นที่ 4</u> จัดวางวิธีการดับทุกข์ คือ การแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ</p> <p>4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น ช่วยกันสรุป พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นร่วมกัน</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		5. นักเรียนสรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด 6. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการคิดแบบอริยสัจไปใช้
4 การฝึก การเกร็ง และคลาย กล้ามเนื้อ ครั้งที่ 1	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<u>ขั้นนำ</u> 1. กล่าวทักทาย ทบทวน ความรู้เรื่องความเครียด และการคิดแบบอริยสัจ แล้วสรุปสาเหตุของความเครียดเพื่อนำมาสู่การเข้าสู่กิจกรรมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ <u>ขั้นปฏิบัติ</u> 2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน 3. อธิบายขั้นตอนการฝึกดังนี้ ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้นมีทั้งหมด 16 จุด จุดละ 5 นาที โดยเริ่มตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ การฝึกนี้จะฝึกที่ละจุดจนครบทุกจุด ดังนั้น เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หน้าท้อง หน้าอก หัวไหล่ คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก และลิ้น ดังนี้ 3.1 ช่วงเกร็งให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียด ที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ 3.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ คลายออกมาอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 4. ขั้นตอนมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้ ครั้งที่ 1 เริ่มจาก 8จุด ดังนี้ 1. เท้า โดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าอย่างช้า ๆ และค่อยๆปล่อยให้เท้ากลับสู่สภาพเดิม 2. น่อง โดยการให้ส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าขึ้น และค่อยๆปล่อยให้เท้ากลับสู่สภาพเดิม

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>3. หน้าขา โดยการยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้าให้ แยกขาทั้ง 2 ห่างกันพอสมควร แล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นตามปกติ</p> <p>4. มือ โดยการกำมือทั้งสองข้างแน่นที่สุด</p> <p>5. แขน โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว ให้นิ้วมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว</p> <p>6. ต้นแขน โดยการยกแขนขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขน ทั้ง 2 ข้างขนานกัน ใช้นิ้วมือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือ ดันมาหาลำตัว</p> <p>7. หน้าท้อง โดยการหายใจลึกๆ พร้อมทั้งเกร็งหน้าท้อง</p> <p>8. หน้าอก โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสีข้าง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>5. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 8 จุดที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p>
5 การฝึกเกร็ง และคลาย กล้ามเนื้อ ครั้งที่ 2	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ ผ่านมาและเริ่มเข้าสู่การฝึกในครั้งที่ 2</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. ขึ้นลงมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำ การปฏิบัติดังนี้ ครั้งที่ 2 เริ่มจาก อีก 8 จุด</p> <p>1. หัวไหล่ โดยการยกไหล่หรือย่อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นสูงที่สุด</p> <p>2. คอ โดยการใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างรองไว้ใต้คางจากนั้นเกร็งดัดโดยการ กดคางลงที่ฝ่ามือ ขณะเดียวกับฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุล</p> <p>3. หน้าผาก โดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไป จนหน้าผากยื่นเป็นริ้ว</p> <p>4. คิ้ว โดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน</p> <p>5. ตา โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิท</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>6.แก้ม โดยการบวมแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน</p> <p>7.ปาก โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง2 ให้แน่นสนิท</p> <p>8.ลิ้น โดยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดเพดานปากให้แน่นที่สุด</p> <p>ขั้นสรุป</p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 16 จุด ที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p>
6 การฝึก สมาธิ ครั้งที่ 1	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p>ขั้นนำ</p> <p>1. กล่าวทักทาย และซักถามนั่งเรียนว่า “ ใครเคยนั่งสมาธิบ้าง “ และลองเล่าขั้นตอนการนั่งสมาธิที่เคยฝึกให้เพื่อนฟัง และครูมีการฝึกสมาธิอีกแบบมาให้ให้นักเรียนฝึก<u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที</p> <p>3. <u>ขั้นลงมือปฏิบัติ</u> โดยปฏิบัติดังนี้</p> <p>3.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปลดปล่อยความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง</p> <p>3.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้</p> <p>3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p>3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียด ดังนี้ ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดลับหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับอย่าใจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันคับแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง</p> <p>1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10 1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 3.2.3</p> <p>จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและติดตามลมหายใจโดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3. นักเรียนบอกความรู้สึกที่ได้รับจากการฝึกสมาธิที่ได้รับ</p>
7 การฝึก สมาธิ ครั้งที่ 2	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนการฝึกสมาธิในครั้งที่ผ่านมาแล้วเริ่มการฝึกสมาธิในครั้งที่ 2 ดังนี้</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที</p> <p>3. <u>ขั้นลงมือปฏิบัติ</u> โดยปฏิบัติดังนี้</p> <p>3.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง</p> <p>3.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจดังนี้</p> <p>3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท”</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>เมื่อหายใจเข้า และ "โธ" เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p>3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เล็กลงอย่างช้า ให้นับอย่างเร็ว กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง</p> <p style="text-align: center;">1 2 3 4 5 1 2 3 4 5 6 1 2 3 4 5 6 7 1 2 3 4 5 6 7 8 1 2 3 4 5 6 7 8 9 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 1 2 3 4 5</p> <p>3.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและติดตามลมหายใจโดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ โดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>4.นักเรียนบอกความแตกต่างของการฝึกสมาธิทั้งสองครั้งว่ามีความรู้สึกอย่างไร</p> <p>5.นักเรียนนำกิจกรรมการฝึกทั้ง 2 ตอนไปใช้ในการลดความเครียดของตนเองในชีวิตประจำวันได้</p>
8 การใช้ เสียงเพลง	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนกิจกรรมการฝึกต่างๆที่ได้รับการฝึกมาแล้วนำเข้าสู่กิจกรรมการใช้เสียงเพลง</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
	ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. เริ่มการทำกิจกรรม นั่งในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข้มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบาย ตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ เปิดเพลงที่เตรียมให้ นักเรียนฟัง และรับรู้ความรู้สึกของตนเอง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาบอกความรู้สึกที่ได้จากการได้ยิน เสียงเพลงที่เปิด</p>
9 ปัจฉิมนิเทศ	นักเรียน สามารถบอก เลือกวิธีการ ลด ความเครียด ที่ได้รับที่จาก การฝึกว่าวิธี ใดเหมาะสม กับตนเอง	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนกิจกรรมของโปรแกรมการลด ความเครียด โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้า หากัน</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วม โปรแกรมการลดความเครียด 3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่คิดว่า เหมาะสมกับตนเองและสามารถนำไปใช้ในการลดความเครียดกับ ตนเองได้ และบอกประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นว่ามีอะไรบ้าง</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>4. สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และกล่าวปิดกิจกรรมของโปรแกรม การลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6</p>

ระยะเวลา 9 วัน วันละ 45-50 นาที

การประเมินผล

1. แบบสังเกตการณ์มีส่วนร่วม
2. แบบบันทึกการแสดงความคิดเห็น
3. แบบบันทึกความรู้สึก