

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์เขต 1 ซึ่งมีจำนวนนักเรียนที่รับผิดชอบทั้งหมด 1,692 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 แล้วใช้สูตรของทาโรยามาเน่ กลุ่มตัวอย่างที่จะใช้ในการทดลอง การวิจัยได้จำนวน 400 คน สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ ปีการศึกษา 2551

เครื่องมือที่ผู้วิจัยใช้เก็บรวบรวมข้อมูลในครั้ง คือ แบบประเมินความเครียดด้วยตนเอง เก็บจากนักเรียนที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งส่งแบบประเมินไปจำนวน 400 ฉบับ ได้รับกลับคืน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 เครื่องมือที่ใช้ในครั้งนี้เป็นแบบประเมินความเครียดที่ได้รับการยอมรับเป็นสากลเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป

การวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมการคำนวณทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ โดยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการตอบแบบประเมินวิเคราะห์ความเครียดด้วยตนเอง นำมาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบคำอธิบาย และการนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดที่เหมาะสมกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1) การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ โดยการสังเคราะห์โปรแกรมที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าเพื่อนำมาปรับให้เหมาะสมกับอาการ พฤติกรรมความรู้สึกที่ได้จากการตอบแบบประเมินความเครียดด้วยตนเองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน เพื่อนำไปสู่การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดที่เหมาะสมกับนักเรียนในจังหวัดอุตรดิตถ์

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการสำรวจระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุทรดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ มีค่าดังต่อไปนี้

นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ มีระดับอาการเป็นป่วย จำนวน 20 ข้อ แต่ข้อที่มีค่าเฉลี่ยที่สูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ข้อ 11 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ข้อ 13 รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร ข้อ 14 มีอาการหัวใจเต้นแรง

ส่วนคะแนนรวมอาการ พฤติกรรมและความรู้สึก มีค่าเท่ากับ 40.67 เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลค่าของคะแนนระดับอาการพฤติกรรมและความรู้สึกของกรมสุขภาพจิต พบว่า นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุทรดิตถ์เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก โดยอาการ พฤติกรรม และความรู้สึกที่แสดงว่ามีความเครียดของนักเรียนส่วนใหญ่ คือ รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ และ รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร ซึ่งเกิดขึ้นในระดับเป็นบ่อย

2. เพื่อนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุทรดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ มีดังต่อไปนี้

โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์

โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ ประกอบด้วย หลักการ วัตถุประสงค์ กิจกรรม ระยะเวลา การประเมินผล ซึ่งประกอบด้วยหัวข้อต่อไปนี้

หลักการของโปรแกรมการลดความเครียด

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในปัจจุบันที่ประสบปัญหาทางการเรียน การปรับตัว ความคาดหวัง ความกดดันจากสังคม และการแข่งขันเพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษาที่มีชื่อเสียงซึ่งมีการแข่งขันที่สูงมาก จึงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6เกิดความเครียดมากกว่านักเรียนระดับอื่น และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6ก็มีการจัดการกับความเครียดของ

ตนเองไม่ถูกต้อง จึงทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา เช่น การมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว ซึมเศร้า ไม่ยอมรับความเป็นจริง ควบคุมตนเองไม่ได้ และการฆ่าตัวตาย

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

วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการลดความเครียด

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

กิจกรรมการลดความเครียด

กิจกรรมรวม 9 ครั้ง ระยะเวลา 9 วัน วันละ 45-50 นาที

ขั้นเริ่มต้น การสร้างสัมพันธภาพและการเตรียมตัวในการเข้าร่วมกิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ขั้นดำเนินการ การใช้กิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ซึ่งประกอบด้วย กิจกรรมหัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ การให้ความรู้ การคิดแบบอริยสัจ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการใช้เสียงเพลง โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. กิจกรรมหัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวต้อนรับนักเรียนในกลุ่มพร้อมทั้งแนะนำตนเอง
2. ชี้แจงวัตถุประสงค์และผลที่จะได้รับจากกิจกรรมโปรแกรมการลดความเครียด

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรธานี

ขั้นปฏิบัติ



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

เมื่อนักเรียนรวมหัวใจของตนเองครบแล้วให้นำหัวใจเต็มดวงนั้นไปติดด้วยกระดาษว่าง A4 แล้วปรบมือ และนั่งลง ให้นักเรียนพูดคุยทำความเข้าใจกันให้มากขึ้นโดยผู้วิจัยจะแจกเอกสารการสัมภาษณ์ให้นักเรียนทุกคน

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 และให้ตัวแทนกลุ่ม ออกมารับแบบประเมินและวิเคราะห์ความเครียด

3. ให้นักเรียนทำแบบวัดและประเมินความเครียดด้วยตนเองเพื่อให้นักเรียนทราบ ถึงระดับความเครียดของตนเอง เมื่อทราบระดับอาการแล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมารับใบความรู้ เรื่อง ความเครียด

4. ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านใบความรู้ที่แจกให้ เรื่องความเครียด ให้สมาชิกในกลุ่มฟัง

5. ให้สมาชิกในกลุ่มพูดเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากใบความรู้เรื่องความเครียด

6. ให้แต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียด ผลที่ทำให้ เกิดจากความเครียด และเลือกตัวแทนเล่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้ เพื่อนฟังกลุ่มละ 1 เรื่อง

7. ให้ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อน ฟัง และช่วยกันแสดงความคิดเห็น

8. คุณครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับใบความรู้ที่แจกให้นักเรียน

ขั้นสรุป

9. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์และบอกความหมายของความเครียด อาการที่แสดง ว่าเครียด ผลกระทบที่เกิดแก่ร่างกายได้

3. กิจกรรม การคิดแบบอริยสัจ

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนความรู้ที่ได้รับจากกิจกรรมการให้ความรู้ในครั้งที่ผ่าน มาว่าได้ประโยชน์อะไร และนำเข้าสู่กระบวนการคิดแบบอริยสัจในครั้งที่ 3

2. อธิบายความหมายของ การคิดแบบอริยสัจ และขั้นตอนการคิดแบบ

อริยสัจ

ขั้นปฏิบัติ

3. แบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน แล้วนำเหตุการณ์ที่เล่าในครั้งที่ผ่านมากลุ่มละ 1 เรื่องนั้นนำมาเป็นกรณีศึกษา 2 แล้วเริ่มกระบวนการคิดแก้ปัญหาแบบอริยสัจตามขั้นตอนทั้ง 4 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 กำหนดรู้ทุกข์ คือ เข้าใจปัญหา สภาพและขอบเขตของปัญหา

ขั้นที่ 2 สืบสวนเหตุแห่งทุกข์ คือ การวิเคราะห์ ค้นหาต้นตอของปัญหา

ขั้นที่ 3 เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ คือ กระบวนการแก้ปัญหา

ขั้นที่ 4 จัดวางวิธีการดับทุกข์ คือ การแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ

4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น ช่วยกันสรุปพร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นร่วมกัน

ขั้นสรุป

5. นักเรียนสรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด

6. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการคิดแบบอริยสัจไปใช้

4. กิจกรรม การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ครั้งที่ 1

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวน ความรู้เรื่องความเครียด และการคิดแบบอริยสัจ แล้วสรุปสาเหตุของความเครียดเพื่อนำมาสู่การเข้าสู่กิจกรรมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ

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 แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียด ที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ

3.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ คลายออกมาอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริง 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 แล้วจึงค่อยๆ คลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นตามปกติ

4. มือ โดยการกำมือทั้งสองข้างแน่นที่สุด

5. แขน โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว

6. ต้นแขน โดยการยกแขนขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันมาหาลำตัว

7. หน้าท้อง โดยการหายใจลึกๆ พร้อมทั้งเกร็งหน้าท้อง

8. หน้าอก โดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับยกแขนทั้ง 2 ข้างหนีบสี่ข้าง

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 ข้างรองไว้ได้คางจากนั้นเกร็งดดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ขณะเดียวกับฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าอกให้สมดุล

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 อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับอย่าใจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะดิ้นรนในโอกาสอันคับแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะพะวงอยู่ที่การนับแทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ 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

4. 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 ท่านให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว 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 ตอนไปใช้ในการลดความเครียดของตนเองใน

ชีวิตประจำวันได้

8. กิจกรรม การใช้เสียงเพลง

วิธีดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทาย ทบทวนกิจกรรมการฝึกต่างๆที่ได้รับการฝึกมาแล้ว นำเข้าสู่

กิจกรรมการใช้เสียงเพลง

ขั้นปฏิบัติ

2. เริ่มการทำกิจกรรม

นั่งในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวม เพื่อให้รู้สึกสบายตัว หายใจเข้าออกทางจมูกเป็นจังหวะช้า ๆ เปิดเพลงที่เตรียมให้นักเรียนฟัง และรับรู้ความรู้สึกของตนเอง

ขั้นสรุป

3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนออกมาบอกความรู้สึกที่ได้จากการได้ยินเสียงเพลงที่เปิด

9. กิจกรรมปัจฉิมนิเทศ

วิธีการดำเนินการ

ขั้นนำ

1. กล่าวทักทายนักเรียน ทบทวนกิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียด โดย

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนั่งเป็นวงกลม หันหน้าเข้าหากัน

ขั้นปฏิบัติ

2. ให้นักเรียนบอกความรู้สึก และสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียด
3. ให้นักเรียนบอกกิจกรรมที่คิดว่าเหมาะสมกับตนเองและสามารถนำไปใช้ในการลดความเครียดกับตนเองได้ และบอกประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนั้นว่ามีอะไรบ้าง

ขั้นสรุป

4. สรุปสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6 และกล่าวปิดกิจกรรมของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6

ขั้นสรุปโปรแกรม

สรุปผลการเข้าร่วมกิจกรรมและแนะนำให้เลือกกิจกรรมที่ตนเองคิดว่าประสิทธิภาพในการลดความเครียดกับตนเองนำไปปรับใช้เมื่อเกิดความเครียด

ระยะเวลา 9 วัน วันละ 45-50 นาที

การประเมินผล

1. แบบสังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. แบบบันทึกความคิดเห็น

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 โดยให้สมาชิกภายในกลุ่มรูปหัวใจผลัดกันแนะนำเพื่อนให้กลุ่มอื่นทราบถึงเรื่องราวของคนนั้น แล้วเขียนชื่อ -นามสกุลของตนเองลงในหัวใจ พร้อมทั้งเขียนความรู้สึกต่อคู่ของตน</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>ให้นักเรียนช่วยกันสรุปประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรมนี้และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติมโดยเน้นให้เห็นถึงสัมพันธภาพที่ดี</p> <p>4. แจกตารางกำหนดวันและโปรแกรมการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มแล้วชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเข้าร่วมโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 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 ระดับอาการแล้วให้หัวหน้ากลุ่มออกมารับ ใบความรู้ เรื่อง ความเครียด</p> <p>4. ให้หัวหน้ากลุ่มอ่านใบความรู้ที่แจกให้ เรื่องความเครียด ให้ สมาชิกในกลุ่มฟัง</p> <p>5. ให้สมาชิกในกลุ่มพูดเกี่ยวกับความรู้ที่ได้รับจากใบความรู้เรื่อง ความเครียด</p> <p>6. ให้แต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายสรุปเกี่ยวกับสิ่งที่ทำให้เกิด ความเครียด ผลที่ทำให้เกิดจากความเครียด และเลือกตัวแทน</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>เล่าเหตุการณ์หรือสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟัง กลุ่มละ 1 เรื่อง</p> <p>7. ให้ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมาเล่าสถานการณ์ที่ทำให้เกิดความเครียดให้เพื่อนฟัง และช่วยกันแสดงความคิดเห็น</p> <p>8. คุณครูอธิบายเพิ่มเติมเกี่ยวกับใบความรู้ที่แจกให้นักเรียน<u>ขั้นสรุป</u></p> <p>9. ให้นักเรียนสรุปประโยชน์และบอกความหมายของความเครียด อากาการที่แสดงว่าเครียด 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> เล็งหมายชัดซึ่งการดับทุกข์ คือ กระบวนการแก้ปัญหา</p> <p> <u>ขั้นที่ 4</u> จัดวางวิธีการดับทุกข์ คือ การแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหาได้สำเร็จ</p> <p>4. ให้แต่ละกลุ่มส่งตัวแทนออกมารายงานหน้าชั้น ช่วยกันสรุป</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>พร้อมทั้งแสดงความคิดเห็นร่วมกัน</p> <p><u>ขั้นสรุป</u></p> <p>5. นักเรียนสรุปสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียด</p> <p>6. นักเรียนสามารถนำความรู้ที่ได้จากการคิดแบบอริยสัจไปใช้</p>
<p>4 การฝึก การเกร็ง และคลาย กล้ามเนื้อ ครั้งที่ 1</p>	<p>เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย</p>	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวน ความรู้เรื่องความเครียด และการคิดแบบอริยสัจ แล้วสรุปสาเหตุของความเครียดเพื่อนำมาสู่การเข้าสู่กิจกรรมการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 15 – 20 คน</p> <p>3. อธิบายขั้นตอนการฝึกดังนี้ ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ นั้นมีทั้งหมด 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</p> <p>3.1 ช่วงเกร็งให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้รับรู้ความรู้สึกเครียด ที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ</p> <p>3.2 ช่วงคลาย เมื่อเกร็งจนเครียดที่สุดแล้วค่อย ๆ คลายออกมาอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการคลายคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้รับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <p>4. ขั้นลงมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้ ครั้งที่ 1 เริ่มจาก 8จุด ดังนี้</p> <p>1. เท้า โดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าอย่างช้า ๆ และค่อยๆปล่อยให้เท้ากลับสู่สภาพเดิม</p> <p>2. น่อง โดยการให้ส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าขึ้น และค่อยๆปล่อยให้</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>เท้ากลับสู่สภาพเดิม</p> <p>3. หน้าขา โดยการยกขาทั้ง 2 ข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้ง 2 ห่างกันพอสมควร แล้วจึงค่อยๆคลายอย่างช้าๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้ง 2 ข้างลงที่พื้นตามปกติ</p> <p>4. มือ โดยการกำมือทั้งสองข้างแน่นที่สุด</p> <p>5. แขน โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว</p> <p>6. ต้นแขน โดยการยกแขนขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้ง 2 ข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัวเกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันมาหาลำตัว</p> <p>7. หน้าท้อง โดยการหายใจลึกๆพร้อมทั้งเกร็งหน้าท้อง</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 ทบทวนการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ผ่านมาและเริ่มเข้าสู่การฝึกในครั้งนี้</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. ขั้นลงมือการปฏิบัติผู้วิจัยให้นักเรียนนั่งอยู่ในท่าที่สบายและทำการปฏิบัติดังนี้ ครั้งที่ 2 เริ่มจาก อีก 8 จุด</p> <p>1. หัวไหล่ โดยการยกไหล่หรือข้อไหล่ทั้ง 2 ข้างขึ้นสูงที่สุด</p> <p>2. คอ โดยการใช้ฝ่ามือทั้ง 2 ข้างรองไว้ใต้คางจากนั้นเกร็งดดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ขณะเดียวกับฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุล</p> <p>3. หน้าผาก โดยการเลิกคิ้วทั้ง 2 ข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว</p> <p>4. คิ้ว โดยการขมวดคิ้วเข้าหากัน</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		5.ตา โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้สนิท 6.แก้ม โดยการนูนแก้มหรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนาน 7.ปาก โดยการเม้มริมฝีปากทั้ง2 ให้แน่นสนิท 8.ลิ้น โดยการดันปลายลิ้นขึ้นไปติดเพดานปากให้แน่นที่สุด <u>ขั้นสรุป</u> 3. ให้นักเรียนส่งตัวแทนมาสาธิตวิธีการฝึกทั้ง 16 จุด ที่ได้รับ พร้อมทั้งบอกความรู้สึกหลังการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ
6 การฝึก สมาธิ ครั้งที่ 1	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<u>ขั้นนำ</u> 1. กล่าวทักทาย และซักถามนั่งเรียนว่า “ ใครเคยนั่งสมาธิบ้าง “ และลองเล่าขั้นตอนการนั่งสมาธิที่เคยฝึกให้เพื่อนฟัง และครูมีการฝึกสมาธิอีกแบบมาให้นักเรียนฝึก <u>ขั้นปฏิบัติ</u> 2. นักเรียนกำหนดระยะเวลา 40 นาที 3. <u>ขั้นลงมือปฏิบัติ</u> 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 ดังรายละเอียด ดังนี้ ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดลับหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่างใจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันคับแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือ

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>ลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ซ้ำม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 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 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>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
		<p>3.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบโดยใช้เวลา 20 นาที</p> <p>3.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มชั้นที่ละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เล็กลงอย่างช้า ให้นับอย่างเร็ว กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง</p> <p>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	เพื่อให้ นักเรียนรู้จัก	<p><u>ขั้นนำ</u></p> <p>1. กล่าวทักทาย ทบทวนกิจกรรมการฝึกต่างๆที่ได้รับการฝึกมา</p>

ครั้งที่ กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม
เสียงเพลง	วิธีการลด ความเครียด และการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อของ ร่างกาย	<p>แล้วนำเข้าสู่กิจกรรมการใช้เสียงเพลง</p> <p><u>ขั้นปฏิบัติ</u></p> <p>2. เริ่มการทำกิจกรรม นั่งในท่าที่สบายคลายเสื้อผ้า เข็มขัดให้หลวม 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

อภิปรายผลการวิจัย

การดำเนินงานวิจัยเรื่องการนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ระดับอาการ พฤติกรรม หรือความรู้สึกที่แสดงว่านักเรียนมีความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุวครดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุดรดิตถ์

จากการสำรวจระดับอาการ พฤติกรรมและความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาศุวครดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุดรดิตถ์ พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์ มีอาการ พฤติกรรม และความรู้สึกเครียดในระดับที่เป็นบ่อยทุกข้อ โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด 3 อันดับแรก คือ ข้อ 11 รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ ข้อ 13 รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร ข้อ 14 มีอาการหัวใจเต้นแรง ซึ่งผลรวมของคะแนนมีค่าเท่ากับ 40.67 เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การแปลค่าของคะแนนของกรมสุขภาพจิต พบว่ามีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก ประเด็นนี้สามารถอภิปรายได้ดังต่อไปนี้

อาการรู้สึกที่ตนเองไม่มีสมาธิ รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร มีอาการหัวใจเต้นแรง เป็นอาการของความเครียดที่อยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก สอดคล้องกับสุพัฒน์ เดชาติวงค์ และคณะ (2520 อ้างถึงใน สุทธิดา สายสุตา, 2550) ที่กล่าวว่า เมื่อบุคคลเกิดความเครียดจะมีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ 1)ร่างกายจะมีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออก โดยเฉพาะฝ่ามือฝ่าเท้า ม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน หายใจเร็วแรงและลึกอาจมีอาการแน่นหน้าอก วิงเวียนรู้สึกชาแขนขาชา กล้ามเนื้อเกร็ง 2)จิตใจ จะมีความรู้สึกไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ ตลอดจนกังวลว่าจะมีอันตราย ร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร นอนไม่หลับ ความรู้สึกทางเพศลดลง และสอดคล้องกับ Cooper (อ้างถึงใน สุภาวดี นวลมณี, 2537; สุทธิดา สายสุตา, 2550) กล่าวว่า อาการที่เกิดจากปฏิกิริยาตอบสนองทางสรีรวิทยาที่มีต่อความเครียดในระดับมาก คือ 1) ความดันโลหิตสูงขึ้น เนื่องจากการคั่งของน้ำเกลือโซเดียม ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น หัวใจทำงานหนักขึ้น ชีพจรเต้นเร็วและแรง อาจพบว่ามีอาการหัวใจเต้นผิดปกติ หรือมีอาการใจสั่นได้ 2)อัตราการเผาผลาญสารอาหารเพิ่มสูงขึ้น มักมีอาการขาดน้ำ จากการเผาผลาญอาหารสูงอยู่นาน เป็นผลให้มีอาการนอนไม่หลับและเมื่อยล้าได้ ทั้งนี้ กรมสุขภาพจิตได้เสนอแนวปฏิบัติในการลดความเครียด ที่ก่อให้เกิดความรู้สึกไม่สบายทั้งร่างกายและจิตใจว่าถ้าสามารถกำจัดหรือผ่อนคลายความเครียดที่

เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ ก็จะทำให้เกิดความสุข ส่งเสริมความเข้มแข็งให้ร่างกาย เกิดความภาคภูมิใจว่าสามารถเอาชนะปัญหาและอุปสรรคได้ ดังนั้น บุคคลจึงควรวิธีผ่อนคลายหรือลดความเครียดด้วยตนเอง โดยวิธีใดวิธีหนึ่ง เพื่อให้ใจเกิดความรู้สึกเป็นสุข ผ่อนคลาย ก็จะสามารถลดปัญหาสุขภาพจิต และความเจ็บป่วยทางกายได้

2. การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายุตรดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์

จากการนำผลการสำรวจระดับอาการ พฤติกรรมและความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายุตรดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ มาเป็นข้อมูลพื้นฐานร่วมกับการวิเคราะห์ สังเคราะห์ทฤษฎีของ Roy และ Bandura เพื่อนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ มีประเด็นที่สามารถนำมาอภิปราย ดังต่อไปนี้

1) โปรแกรมการลดความเครียดที่ผู้วิจัยนำเสนอ ได้มาจากการนำผลการสำรวจระดับอาการ พฤติกรรมและความรู้สึกที่ก่อให้เกิดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษายุตรดิตถ์ เขต 1 จังหวัดอุตรดิตถ์ ซึ่งพบว่า มีระดับความเครียดอยู่ในระดับสูงกว่าปกติมาก มาเป็นข้อมูลพื้นฐานร่วมกับการวิเคราะห์ สังเคราะห์ทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดซึ่งจากการศึกษาแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่าแนวคิดทฤษฎีของ Roy(1999) และ Bandura(1997) เป็นทฤษฎีที่เกี่ยวกับการลดความเครียดจึงเหมาะสมที่จะนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เป็นโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์ได้

2) การนำเสนอโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุตรดิตถ์นี้ผู้วิจัยได้พิจารณาจากอาการ พฤติกรรม และความรู้สึกของความเครียดซึ่งแบ่งออกได้ 3 ลักษณะ คือ ทางร่างกาย ได้แก่ ทำอะไรไม่ได้เลยเพราะประสาทตึงเครียด ปวดหัวข้างเดียวหรือปวดบริเวณขมับทั้ง 2 ข้าง มีอาการหัวใจเต้นแรง เสียงสั่น ปากสั่น หรือมือสั่นเวลาไม่พอใจ ปวดหรือเกร็งกล้ามเนื้อบริเวณท้ายทอยหลังหรือไหล่ มึนงงหรือเวียนศีรษะ ทางจิตใจ ได้แก่ นอนไม่หลับเพราะคิดมากหรือกังวลใจ รู้สึกหงุดหงิด ไร้ความสนใจ มีความวุ่นวายใจกระวนกระวายอยู่ตลอดเวลา รู้สึกว่าตนเองไม่มีสมาธิ รู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากจะทำอะไร ตื่นเต้นง่ายกับเหตุการณ์ที่ไม่คุ้นเคย ความสุขทางเพศลดลง และการไม่ต้องการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ได้แก่

ไม่อยากพบปะผู้คน รู้สึกไม่มีความสุขและเศร้าหมอง รู้สึกหมดหวังในชีวิต รู้สึกว่าชีวิตตนเองไม่มีคุณค่า รู้สึกเปลี่ยวจนไม่มีแรงจะทำอะไรรู้สึกกลัวผิดพลาดในการทำสิ่งต่างๆ นั้น ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดทฤษฎีของ Roy และ Bandura ซึ่งเป็นแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความเครียดโดยในโปรแกรมที่นำเสนอได้ให้นักเรียนทำกิจกรรมลดความเครียดที่หลากหลายได้แก่ หัวใจฉันสัมพันธ์กับเธอ การให้ความรู้เรื่องความเครียด การคิดแบบอริยสัจ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การฝึกสมาธิ และการใช้เสียงเพลง ทั้งนี้เพื่อให้นักเรียนสามารถเลือกนำไปใช้กับตนเองได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับอาการที่แสดงของแต่ละคน

3) โปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์นี้ได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้ทรงคุณวุฒิทางด้านจิตวิทยาและการแนะแนวนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมาแล้ว จึงน่าจะเป็นโปรแกรมการลดความเครียดที่สามารถนำไปทดลองใช้จริงกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดอุดรดิตถ์ได้

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. โรงเรียนในจังหวัดอุดรดิตถ์ควรนำโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์จากงานวิจัยนี้ไปทดลองจัดกิจกรรมให้แก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสม
2. ครูประจำชั้นควรดูแลเอาใจใส่ พฤติกรรมของนักเรียนอย่างทั่วถึงเพื่อป้องกันปัญหาที่เกิดจากความเครียดของนักเรียน
3. กิจกรรมฝ่ายแนะแนว หรือฝ่ายที่เกี่ยวข้องควรจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตให้แก่นักเรียนที่มีความเครียดสูง โดยเฉพาะนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาผลของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์นี้ไป ทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างเพื่อเป็นการประเมินผลของโปรแกรมการลดความเครียดของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดอุดรดิตถ์