

ชุดฝึกอบรบทางการแนะแนวเพื่อการผ่อนคลายความเครียดตามแนวทฤษฎีโปรแกรมภาษาประสาทสัมผัส  
ครั้งที่ 5

เรื่อง

การพัฒนาทักษะการผ่อนคลายความเครียด โดยใช้เทคนิครีสมิพลังแห่งตน

กิจกรรม

หัวเราะเพาะความสุข

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนรู้จักวิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยวิธีการหัวเราะจากภายใน

ขนาดของกลุ่ม

16 คน

เวลาที่ใช้

60 นาที

อุปกรณ์

1. ใบความรู้เรื่องเห็นการหัวเราะจากภายใน
2. ใบงาน การหัวเราะช่วยผ่อนคลายความเครียด

วิธีดำเนินการ

1. ครูแบ่งนักเรียนเป็นกลุ่ม กลุ่มละ 4 คน ให้นักเรียนศึกษาใบความรู้เรื่อง “การเห็นการหัวเราะจากภายใน ” และอภิปรายหัวข้อ การหัวเราะช่วยผ่อนคลายความเครียด
2. ครูให้นักเรียนฝึกทักษะการเห็นการหัวเราะจากภายใน ตามขั้นตอนดังนี้  
ขั้นที่ 1 ครูให้นักเรียนยืนในท่าสบายๆ มือทั้งสองกุมท้องไว้ ดึงไล้ไปทางด้านหลังเข่า ไปทางด้านหน้าและด้านหลัง ปลอ่ยเสียง “ฮาฮาฮา” ให้เปล่งเสียงออกมาดังๆ  
ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนนั่ง ทำตัวสบายๆ หลับตา มือวางไว้บนตัก  
ขั้นที่ 3 หายใจเข้า ... หายใจออก... โดยให้รู้สึกทางจมูก ทำซ้ำๆ ลึกๆ บอกกับตัวเองว่า รู้สึกผ่อนคลาย ตัวเบา ครูให้ทำซ้ำเช่นนี้ 3 ครั้ง  
ขั้นที่ 3 จินตนาการถึงจุดซึ่งกว้างประมาณ 4 นิ้ว ต่ำลงมาจากสะดือ มองเห็นจุดนั้นลึกเข้าไปในตัว ไล่สีส้มของจุดลงไป พุ่งความสนใจไปที่สีและขนาดของมัน สั่งให้ภาพในใจนั้นขยายใหญ่ขึ้นๆ และหยุ่นเหลว จนกระทั่งกลายเป็นกระแสน้ำ สีส้มที่อบอุ่นซึ่งค่อยๆ ไหลไปทั่วทุกเซลล์ทั่วร่างกาย มีความเปลิดเปล็นและอยากจะหัวเราะ รักษาภาพนี้ไว้จนกว่าจะมีภาพที่ชัดเจน
- ขั้นที่ 4 จากขั้นตอนที่ 3 ให้นักเรียนจินตนาการเห็นภาพตัวเองกำลังยิ้ม และค่อยๆ

หัวเราะอย่างเต็มที่ รู้สึกได้ถึงปากที่กำลังมีความสุข ดวงตาของเรากำลัง  
แพรวพราวไปกับเสียงหัวเราะ ปลายจมูกยื่นไปกับเสียงหัวเราะ แก้มกลมดิกสี  
เปล่งปลั่งไปกับเสียงนั้น เสียงหัวเราะแห่งความสุขที่เปล่งออกมา รับรู้ถึง  
ความรู้สึกว่าเสียงแห่งความสุขนี้แผ่ซ่านสู่ไหล่และทรวงอก กระบังลมพองขึ้น  
และยุบลงขณะที่กำลังเปล่งเสียงเปล็ดเพลินไปกับเสียงหัวเราะ รู้สึกถึงร่างกายที่  
สั่นและเคลื่อนไหวไปกับการหัวเราะ รู้สึกแผ่ซ่านถึงความสุขไปทั่วทั้งร่างกาย  
ปล่อยให้เสียงหัวเราะยังคงอยู่ต่อไป และเดินทางมาใกล้ตัวเรายิ่งขึ้นๆ รู้สึก  
ถึงสารแห่งความสุขได้หลั่งออกมาทั่วร่างกาย สุดลมหายใจเข้า- ผ่อนลมหายใจออก  
ลึกๆ และซ้ำๆ

ขั้นที่ 5 ค่อยดึงความคิดกลับมาสู่ปัจจุบัน ค่อยๆ ลืมตาขึ้น

3. ครูสอบถามความรู้สึกของนักเรียนแต่ละคน
4. นักเรียนช่วยวิเคราะห์ และสรุปผล ประโยชน์ของ การหัวเราะจากภายใน และการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

#### ขั้นประเมินผล

- 3.1 สังเกตจากการร่วมมือในการทำกิจกรรม
- 3.2 จากแบบทดสอบ



## ใบความรู้ เรื่องการเห็นการหัวเราะจากภายใน

คุณเคยทุกข์ทรมานจากการขาด “อารมณ์ขัน” บ้างไหม การขาดอารมณ์ขัน คือการมีทัศนคติที่เป็นลบ มีความคิดในแง่ลบ ซึ่งเป็นสาเหตุของปัญหาต่างๆ มากมาย โดยเฉพาะความเครียด การหัวเราะแสดงออกถึงความสนุกสนานมีชีวิตชีวา เป็นสัญชาตญาณแห่งความสุข ช่วยให้พวกเรานำไปใช้กำจัดความอึดอัด ความตึงเครียด และทำให้รู้สึกการผ่อนคลายได้อย่างดี

การหัวเราะของคนเรานั้น ในชีวิตประจำวันคนส่วนใหญ่จะคิดว่าต้องมีความสุข มีอารมณ์ขันก่อนจึงจะหัวเราะได้ ซึ่งผู้คนที่คิดอย่างนี้ส่วนใหญ่จะหัวเราะก็เพราะมีเหตุการณ์ขันๆ เสียก่อน ซึ่งปัจจุบันคนที่มีความตึงเครียด มีปัญหาจึงหัวเราะไม่ออก หรือไม่มีอารมณ์จะหัวเราะ

จริงๆ แล้ว การหัวเราะไม่ต้องมาจากอารมณ์ขันก็ได้ นักหัวเราะบำบัดหลายคน ได้จัดฝึกและอบรมด้านการหัวเราะเพื่อสร้างการผ่อนคลายทางด้านร่างกายและสุขภาพจิต มากมายหลายท่านในเมืองไทย และบุคลากรในหลายอาชีพก็นำเทคนิควิธีการนี้ไปใช้ เช่น เจ้าหน้าที่ตำรวจจราจรที่มีความเครียดสูง ก็นำวิธีการหัวเราะบำบัดไปใช้เพื่อการผ่อนคลายความเครียด

เทคนิคใหม่เทคนิคหนึ่งซึ่งช่วยการผ่อนคลายความเครียดได้คือ การพัฒนาเสียงหัวเราะภายใน (วรารักษ์:2549) จะเห็นได้จากนักดนตรี นักกีฬา และผู้อื่นๆ ที่ทำการสอบหรือแสดงบางครั้งก็ปรับปรุงการกระทำของตนเองอยู่ในใจ เราก็สามารถสังการหัวเราะจากภายในของเราได้เช่นกัน เมื่อสมองสั่งการจนเห็นภาพแห่งการหัวเราะได้แล้ว มันจะเป็นกระบวนการสำคัญ ที่จะสามารถช่วยให้จิตใจสามารถเผชิญต่อความกดดัน และความตึงเครียดได้



ใบงาน  
การหัวเราะช่วยผ่อนคลายความเครียด

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ข้อความต่อไปนี้ ว่ามีผลต่อการผ่อนคลายความเครียด อย่างไรบ้าง

1. หัวเราะเข้าไว้

.....  
.....

2. เกิดมาเพื่อหัวเราะ

.....  
.....

3. ปลอ่ยให้มีเสียงหัวเราะเข้ามาในชีวิตให้  
มากขึ้น

.....  
.....

4. อารมณ์ขันช่วยลดความเครียด

.....  
.....  
.....



**แบบทดสอบ**  
**เรื่อง การหัวเราะลดความเครียด**

ให้นักเรียนแสดงความคิดเห็น ในข้อความต่าง ๆ ต่อไปนี้แต่ละข้อที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

สถานการณ์ / ข้อความ	ความคิดเห็น					ข้อเสนอแนะ
	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1. เสียงหัวเราะเป็นเสียงรบกวน						
2. การหัวเราะทำให้รู้สึกดี						
3. คนที่สามารถหัวเราะได้ในขณะที่คนอื่นไม่ขำ เป็นเรื่องไม่ดี						
4. ในสภาวะกดดัน การหัวเราะช่วยคลายเครียดได้						
5. คนอื่นอาจปฏิเสธฉันหากฉันหัวเราะในขณะที่ บางคนไม่หัวเราะ						
6. ฉันมีเสียงหัวเราะที่น่าอัศจรรย์						
7. การหัวเราะเกิดขึ้นง่ายสำหรับฉัน						
8. ฉันรักการหัวเราะ						
9. เสียงหัวเราะช่วยฉันผ่อนคลายความเครียดได้						
10. ฉันเลือกที่จะหัวเราะให้บ่อยขึ้น						
11. การหัวเราะจากภายใน สามารถทำได้และ ช่วย ผ่อนคลายความเครียดได้วิธีหนึ่ง						
12. ฉันหัวเราะได้ในสถานการณ์น่าขำ						
13. ชีวิตของฉันยังไม่ดีนัก มันจึงไม่มีค่ามากนักที่ จะหัวเราะให้กับสิ่งใดก็ตาม						
14. ฉันคุ้นเคยแต่ความรู้สึกเศร้าหมอง การหัวเราะ และความรู้สึกใดๆ จึงแปลกสำหรับฉัน						
15. ชีวิตคือการต่อสู้ดิ้นรน แล้วจะหัวเราะเพื่อ อะไร						

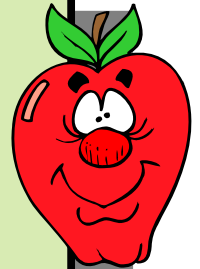
เกณฑ์การให้คะแนน  
การหัวเราะลดความเครียด



ข้อ 1, 3, 5, 13, 14, 15 รวม 6 ข้อ เป็นคำถามเชิงลบ

คะแนน

คำตอบ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”	ได้ 5 คะแนน
คำตอบ “ไม่เห็นด้วย”	ได้ 4 คะแนน
คำตอบ “ไม่แน่ใจ”	ได้ 3 คะแนน
คำตอบ “เห็นด้วย”	ได้ 2 คะแนน
คำตอบ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”	ได้ 1 คะแนน



ข้อ 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 เป็นคำถามเชิงบวก

คะแนน

คำตอบ “ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง”	ได้ 1 คะแนน
คำตอบ “ไม่เห็นด้วย”	ได้ 2 คะแนน
คำตอบ “ไม่แน่ใจ”	ได้ 3 คะแนน
คำตอบ “เห็นด้วย”	ได้ 4 คะแนน
คำตอบ “เห็นด้วยอย่างยิ่ง”	ได้ 5 คะแนน



**แปลความหมาย**

1 - 15 คะแนน หมายถึง	การหัวเราะทำให้มีความสุขน้อยที่สุด
16 - 21 คะแนน หมายถึง	การหัวเราะทำให้มีความสุขน้อย
22 - 37 คะแนน หมายถึง	การหัวเราะทำให้มีความสุขปานกลาง
38 - 53 คะแนน หมายถึง	การหัวเราะทำให้มีความสุขมาก
54 - 75 คะแนน หมายถึง	การหัวเราะทำให้มีความสุขมากที่สุด

