

อทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

กาเมสุมิจจาจรา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

มฺสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐาณา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

2.4 สมาทานสมาธิภาวนา กล่าวคำสมาธิภาวนาว่า อุภาสะ ณ โอภาส บัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทาน พระกัมมัฏฐาน สมาธิภาวนา ของฉณิกะสมาธิ อุปจาระสมาธิ อัปปะนาสมาธิและวิปัสสนาญาณ จงบังเกิดมีในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติไว้ที่ลมหายใจเข้าออก หายใจเข้ารู้ หายใจออกรู้ 3 หน 7 หน 100 หน ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไปเทอญ

2.5 ดำเนินการฝึกสมาธิ กำหนดลมหายใจเข้าออกให้มีสติอยู่ที่ลมหายใจ หายใจลึก ๆ ช้า ๆ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ โดยจุดที่รู้คือ ที่ปลายกระพุ้งจมูก หรือริมฝีปากเบื้องบน อันเป็นจุดที่ลมกระทบเมื่อหายใจเข้าออก ขณะเดียวกันท้องที่จะพองขึ้น เมื่อหายใจออก ลมก็จะมากกระทบที่ปลายจมูก ณ จุดนี้ ท้องก็จะยุบลง ให้สติอยู่ที่ตรงปลายจมูก หรืออยู่ที่ตรงลมกระทบมากที่สุด อย่าให้จิตวอกแวกไปที่อื่น ถ้าพลอยจิตวอกไปที่อื่น ก็ดึงกลับมาให้อยู่ปลายจมูก โดยต้องผูกจิตไว้ที่สติ หรือขณะหายใจเข้า ให้ภาวนาว่า “พุท” หายใจออกให้ภาวนาว่า “โธ”

2.6 แผ่เมตตา (กล่าวคำแผ่เมตตา)

สัพเพสัตตา อะเวรา อภัยปัชฌา อะนีชา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

2.7 กรวดน้ำ (กล่าวคำกรวดน้ำและทำพิธีกรวดน้ำ)

อิทัง โน มาดาปิตุณัง โหตุ สุขิตา โหนตุ มาดาปิตุโร

อิทัง โน ญาตีนัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตโย

อิทัง โน เทเวตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ เทเวตาโย

อิทัง โน เปตานัง โหตุ สุขิตา โหนตุ เปตะโย

นอกจากนี้ โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ (2532, หน้า 52-53) ได้ดัดแปลงขั้นตอนการฝึกอานาปานสติสมาธิตามวิธีทางพุทธศาสนา เพื่อให้เหมาะสมสำหรับนักเรียน นักศึกษา และบุคคลทั่วไปใช้เป็นเครื่องมือในการฝึกฝนอบรมจิตใจ โดยมีขั้นตอนการฝึก ดังนี้

1. ขั้นเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ

1.1 นั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้พัก

1.2 ละทิ้งความกังวลใด ๆ ชั่วขณะ

1.3 สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ

1.4 ต้องมีความเชื่อว่า บุญ บาป มีจริง โดยเชื่อว่า ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่ว ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดี การที่เราได้รับความทุกข์ ทางกายและใจ เป็นเพราะเราได้ทำความชั่วมาแล้วในอดีต

1.5 ต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคต่างๆ ได้แก่ ความทุกข์ยากลำบากจากอากาศ ร้อน มีเสียงรบกวน อาการไม่สบายต่างๆ ทางร่างกาย นอกจากนี้ต้องอดทนต่อความต้องการทางกิเลส เช่น อยากสูบบุหรี่ อยากนอน อยากเที่ยว จิตใจฟุ้งซ่าน เป็นต้น

1.6 ต้องสร้างอิทธิบาท 4 ให้เกิดขึ้นให้ได้ ได้แก่

1.6.1 มีความพอใจที่จะฝึกจิตให้สงบ

1.6.2 มีความพากเพียรที่จะประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้องสม่ำเสมอ

1.6.3 มีจิตใจจดจ่ออยู่ในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออกแต่เพียงสิ่งเดียวไม่ซัดส่ายไปทางใด

1.6.4 ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งที่ตนจะทำด้วยเหตุ ด้วยผลอันถูกต้อง

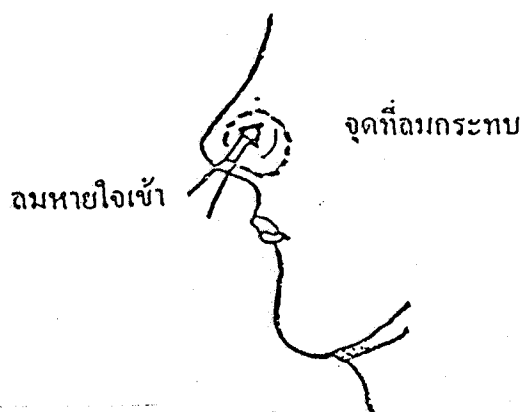
2. ขั้นตอนในการฝึก

2.1 นั่งหลับตา

2.2 ละอารมณ์ต่างๆ ออกไปชั่วขณะ

2.3 มีเจตนาที่จะละความชั่วออกไปจากจิตของเรา

2.4 พยายามที่จะสร้างสติในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก ที่บริเวณจมูกที่จุดของลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น อาจใช้การภาวนาช่วย คือหายใจเข้าภาวนาว่า พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ ดังแสดงในภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แสดงจุดที่ลมกระทบ

2.5 พยายามรักษาสติ คือ การระลึกถึงธรรมชาติของลมหายใจเข้า-ออก ที่จุดของลมกระทบอยู่ตลอดเวลา

2.6 เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นแล้ว ให้ปฏิบัติดังนี้

2.6.1 ระวังอย่าปล่อยสติ พยายามระลึกถึงลมหายใจเข้า-ออกให้มั่นคง

2.6.2 สร้างคุณสมบัติ คือ อินทรีย์ 5 ให้มีความสม่ำเสมอ ไม่ให้ตัวหนึ่งตัวใด ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ได้แก่ ศรัทธา ความเพียร สติ ความตั้งใจมั่น ปัญญา

2.7 เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นเต็มที่ พึงระลึกไว้ว่า ความสงบเกิดขึ้นได้นั้น เป็นผลที่เกิดจากเหตุ (อินทรีย์ 5)

2.8 เมื่อจะออกจากสมาธิ ให้ปฏิบัติดังนี้

2.8.1 ค่อยๆ ลดความสงบในจิตใจลงมา

2.8.2 ลมหายใจเข้า-ออก ให้แรงขึ้น

2.8.3 ค่อยๆ สังเกตความสงบของจิตที่ลดลงมา ความตั้งมั่นค่อยๆ หายไป ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ จะเข้ามาสู่จิตใจของเรามากขึ้น

2.8.4 เมื่อความสงบลดลงมาอยู่ในสภาวะปกติแล้ว จึงค่อยลืมตาขึ้นถอยออกจากสมาธิ

ประโยชน์ของฝึกสมาธิ ได้มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิไว้อย่างมากมาย หลายประการ ดังนี้

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2527, หน้า 32-33) กล่าวว่า จิตที่เป็นสมาธิมีคุณประโยชน์อย่างมากในชีวิตประจำวัน เช่น การศึกษาเล่าเรียน การทำงานให้มีประสิทธิภาพ การพัฒนาบุคลิกภาพ และอย่างสูงก็เพื่อใช้เป็นฐานของปัญญา การรู้สิ่งทั้งหลายตามเป็นความจริง จนสามารถลดละกิเลสได้ตามลำดับ อันเป็นเป้าหมายทางพระพุทธศาสนา ประโยชน์ของสมาธิกล่าวเป็น 4 ระดับ ได้ดังนี้คือ

1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา

1.1 ประโยชน์ระดับต้น สามารถระงับกิเลสได้เป็นครั้งคราว

1.2 ประโยชน์ระดับสูงสุด คือ การเตรียมจิตใจให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาสภาวธรรม ตามความเป็นจริง จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ กำจัดกิเลสอาสวะให้หมดไปจากจิตสันดานในที่สุด

2. ประโยชน์ทางด้านอกุญญา ผู้ฝึกฝนจิตได้สมาธิระดับญาณสมบัติแล้ว สามารถได้ความสามารถพิเศษเหนือวิสัยสามัญชน (อกุญญา) คือ ได้ฤทธิ์จันโลภย์ต่าง ๆ เช่น

เจโตปริยญาณ (ท่ายใจคนอื่นได้) ทิพพจักขุ (ตาทิพย์) ปุพเพนิวาสานุสสติ (ระลึกชาติได้)
เป็นต้น

3. ประโยชน์ในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิตให้เป็นสมาธิประจำ ย่อมมี
บุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น

- 3.1 มีบุคลิกเข้มแข็งหนักแน่นมั่นคง
- 3.2 มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด
- 3.3 มีความสุภาพน้อมนวล ทำดีมีเมตตากรุณา
- 3.4 สดชื่นผ่องใส ยิ้มแย้ม เบิกบาน
- 3.5 งามสง่า งามอาจ น่าเกรงขาม
- 3.6 มีความมั่นคงทางอารมณ์
- 3.7 กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเซื่อง
- 3.8 มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์

คับขันได้

3.9 มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรฉับไว รู้จักตนเองและผู้อื่นตาม
ความเป็นจริง

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

- 4.1 ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่องใส
- 4.2 หายความวิตกกังวล หายกระวนกระวาย
- 4.3 นอนหลับง่าย หลับสนิทไม่ฝันร้าย สดชื่นได้ เช่น กำหนดให้หลับ ให้ตื่น

ตามเวลาที่ต้องการ

- 4.4 มีความว่องไวกระฉับกระเฉง รู้จักเลือกตัดสินใจ เหมาะแก่สถานการณ์
- 4.5 มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- 4.6 รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม
- 4.7 มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียนหนังสือ และการทำงานทุกอย่าง
- 4.8 ส่งเสริมความจำ และสมรรถนะทางมันสมอง
- 4.9 เกื้อกูลแก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่หรืออ่อนกว่าวัย
- 4.10 รักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคท้องผูกเรื้อรัง โรคกระเพาะอาหาร

โรคความดันโลหิต โรคหืด และโรคภัยจิตอื่น ๆ

เกียรติวรรณ อมาตยกุล (2532, หน้า 87) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการทำสมาธิไว้ว่า

1. ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอ ๆ มักจะมีคลื่นสมองที่มีความถี่ช้าเกิดขึ้นที่สมอง แม้แต่ในขณะที่ทำภารกิจอื่นในชีวิตประจำวันเพราะการทำสมาธิอยู่เสมอทำให้จิตใจเกิดความคุ้นเคยกับการทำงานของคลื่นสมองที่มีความถี่ช้าและพลังงานสูงต่าง ๆ ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอจึงมักเป็นคนที่มีอารมณ์เยือกเย็นสุขุมมีจิตใจกว้าง (open mind) พร้อมทั้งจะยอมรับความเห็นของผู้อื่น มีความคิดสร้างสรรค์ การหยั่งรู้ตนเอง และมีความตื่นตัวพร้อมที่จะทำภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันมากขึ้น

2. ผู้ที่ทำสมาธิอยู่เสมอจะมีสมาธิ (concentration) ในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันสูงขึ้น การทำสมาธิเป็นประจำสม่ำเสมอ เป็นเสมือนการฝึกหัดให้ผู้ทำสมาธิมีจิตใจจดจ่ออยู่กับงานที่ทำอยู่โดยไม่ใส่ใจกับสิ่งเร้ารอบข้างหรือความคิดอื่น ๆ ที่คอยเข้ามารบกวนในจิตใจ

3. มีผลของงานวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่าการทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอสามารถที่จะลดความเครียด ความกดดัน ความต้องการที่จะแสดงอย่างรุนแรง ความเป็นปฏิกิริยากับผู้อื่น ความหงุดหงิด รวมทั้งโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากจิตใจ (psychosomatic disorders) เช่น อาการปวดศีรษะ เป็นไข้ นอนไม่หลับ ของบุคคลที่มีปัญหาเรื่องนี้เป็นอย่างดี

อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา (2533, หน้า 30-66) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ดังนี้

1. ทำให้เปลี่ยนนิสัย คือ เปลี่ยนนิสัยที่ไม่ดี เช่น เกเรมาเป็นคนที่สุภาพ อ่อนโยน ขี้มเข้มแจ่มใสได้
2. ทำให้ความจำดีขึ้น คือ จำได้ดี นึกได้เร็ว ใช้เวลาในการจำไม่มากแต่จำได้มาก
3. ทำให้เรียนหนังสือได้ดี คือ ทำให้ผลการเรียนมีการพัฒนาที่ดีขึ้นอย่างน่าอัศจรรย์จากการเรียนที่ได้ลำดับสุดท้ายของห้องมาเป็นบุคคลที่เรียนได้ลำดับที่ 1 ของห้องได้
4. ทำให้เกิดปัญญา คือ เมื่อจิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน สามารถที่จะหาคำความคิดเป็นปัญญามาได้อย่างน่าอัศจรรย์ใจ
5. ทำให้เป็นคนอ่อนโยน คนส่วนมากมักคิดว่าผู้ที่ฝึกสมาธิจะมีความเฉื่อยชาเชื่องช้า แต่ในความจริงกลับตรงกันข้าม ผู้ที่ฝึกสมาธิจะเป็นคนที่มีประสาทไว เนื่องจากมีสติอยู่เสมอในทุกขณะไม่ว่าจะเป็นการลุก นั่ง ยืน เดิน หรือนอนก็ตาม

เจก ธนะศิริ (2534, หน้า 48-49) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ดังนี้คือ

1. เพื่อความสุขทันตาเห็น ขณะที่สมาธิจะทำให้เกิดความอิ่มเอิบใจ มีความสุขและสบายใจ

2. เพื่อความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ สติ คือ ความระลึกได้และสัมปชัญญะ คือ ความรู้ตัวเองตลอดเวลา ไม่เกิดความประมาท จะคิด จะพูด จะทำกิจกรรมใดก็รอบคอบ ว่องไว มีความจำดี ตัดสินใจได้รวดเร็ว และตัดสินใจด้วยเหตุและผล

3. เพื่ออำนาจอันเป็นทิพย์ บางคนอาจเกิดอำนาจทิพย์ เช่น หูทิพย์ ตาทิพย์ เป็นต้น

4. เพื่อการทำอาสวะ หรือกิเลสให้ลดน้อยและหมดไป หมายถึง การห้ามนักเลสภายในจิตใจให้บรรเทาเบาบางหมดไปในที่สุด หมายถึง การบรรลุมรรคผลนิพพาน

สรุปได้ว่า สมาธิ มีประโยชน์ต่อมนุษย์เราในหลายๆ ด้าน ทั้งในด้านการศึกษา การทำงาน และการดำรงชีวิต ผู้ที่ฝึกสมาธิอยู่เป็นประจำจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางบุคลิกภาพ สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้และดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ปัจจัยที่ทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ ถือว่าเป็นปฏิปักษ์เป็นศัตรูของสมาธิ ซึ่ง พระเทพเวที (2534, หน้า 7-8) กล่าวว่า เป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสีย จึงจะเกิดสมาธิได้ หรือพูดว่าเป็นสิ่งที่ต้องกำจัดเสียด้วยสมาธิก็ได้ สิ่งเหล่านี้มีชื่อว่านิรวณ

นิรวณ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชาว่า สิ่งที่เกิดกั้นการทำงานของจิต สิ่งที่ยึดขวางความดึงมาของจิต สิ่งที่ยึดก้างปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่ยึดกั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่ยึดกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง

คำอธิบายลักษณะของนิรวณที่เป็นพุทธพจน์มีว่า “ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 5 ประการเหล่านี้ เป็นเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญของงาม) ขึ้นก่ดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” “เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สมาธิ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง” และว่า “ธรรม 5 ประการเหล่านี้ เป็นนิรวณทำให้มืดบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความไม่รู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”

นิรวณ 5 อย่างนี้พึงระวังอย่านำมาสับสนกับสมณะหรือสมาธิ

นิรวณ 5 อย่างนั้น คือ

1. กามฉันทะ ความอยากได้อะไร (แปลตามศัพท์ว่า ความพอใจในกาม) หรือ อภิชฌา ความเพ่งเล็งอยากได้ หมายถึงความอยากได้กามคุณทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เป็นกิเลสพวกโลกะ จิตที่ถูกล่อด้วยอารมณ์ต่างๆ คิดอยากได้โน้นอยากได้นี้ คิดใจโน้นคิดใจนี้ คอยเขวออกไปหาอารมณ์อื่น ขุ่นข้องอยู่ ข่มไม่ตั้งมั่น ไม่เดินเรียบไป ไม่อาจเป็นสมาธิได้

2. พยาบาท ความขัดเคืองแค้นใจ ได้แก่ ความขัดใจ แค้นเคือง เกลียดชัง ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ตลอดจนความโกรธ ความหงุดหงิด

ฉุนเฉียว ความรู้สึกจิตใจ ไม่พอใจต่าง ๆ จิตที่มัวกระทบนั้นกระทบนี้ สะดุดนั้นสะดุดนี้ เดินไม่เรียบ ไม่ไหลเนื่องข้อมไม่อาจเป็นสมาธิ

3. ถีนมิทระ ความหดหู่และเซื่องซึม หรือเซื่องและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระบาย ท้อแท้ ความซบเซา เหนงาหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ กับมิทระ ความเซื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงาหาวนอน ใจง่วง อืดอาด มึนมัว ตื้อตัน อาการซึม ๆ เนา ๆ ที่เป็นไปทางกาย จิตที่ถูกอาการทางกายและทางใจอย่างนี้ครอบงำข้อมไม่เข้มแข็ง ไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การใช้งาน จึงไม่อาจเป็นสมาธิได้

4. อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและเคลื่อนไหวร้อนใจ แยกเป็นอุทธัจจะความที่จิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ส่าย พราว พล่านไป กับกุกกุจจะ ความวุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวง เคลื่อนร้อนใจ ยุ่งใจ กุลมุนใจ กังวลใจ จิตที่ถูกอุทธัจจกุกกุจจะครอบงำ ข้อมพล่าน ข้อมคว้างไป ไม่อาจสงบลงได้ จึงไม่เป็นสมาธิ

5. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ได้แก่ ความเคลือบแคลง ไม่แน่ใจ สงสัย เกี่ยวกับพระศาสนา พระธรรม พระสงฆ์ เกี่ยวกับสิกขา เป็นต้น พุทธสัน ๆ ว่ากลางแคลงในกุศลธรรมทั้งหลาย ตัดสินไม่ได้ เช่นว่าธรรมนี้ (สมาธิภาวนานี้ ฯลฯ) มีคุณค่า มีประโยชน์ควรแก่การปฏิบัติหรือไม่ จะได้ผลจริงหรือไม่ คิดแยกไปสองทาง กำหนดไม่ลง จิตที่ถูกวิจิกิจฉาขัดไว้กว่นไว้ให้ค้างให้พราว ลังเลอยู่ข้อมไม่อาจแน่วแน่เป็นสมาธิ

เวลาที่ใช้ในการทำสมาธิ การทำสมาธิ ต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันหลังตื่นนอนตอนเช้าและก่อนนอนหรือในขณะที่มีเวลาว่าง ครั้งแรกอาจใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ต่อไปค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็น 1 ชั่วโมง หรือตามความเหมาะสม

จะเห็นได้ว่า ถ้าบุคคลได้ฝึกจิตให้เป็นสมาธิอยู่เป็นประจำ จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ทำให้เกิดความสุขกายสบายใจ คลายจากความเครียดและความวิตกกังวล ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดและหลักการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมาใช้ในการผ่อนคลายเพื่อลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

งานวิจัยในประเทศ ได้มีผู้ทำการศึกษาวิจัยไว้ดังนี้ สุรศักดิ์ จันทลา (2533, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2532 จำนวน 24 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีทีเอส ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐาน มี

ข้อคำถาม 225 ข้อ สถิติที่ใช้ในการทดสอบสมมติฐาน ได้แก่ การทดสอบแบบแมน-วิทนี (Mann-Whitney U test) และการทดสอบแบบวิลคอกซอน (the Wilcoxon matched-pairs signed-rank test) ผลการศึกษาปรากฏว่า

นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ 3 ด้าน ดังกล่าว คือ มีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออก และด้านความต้องการเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และด้านความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังจากที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนมีบุคลิกภาพด้านความต้องการสัมฤทธิ์ผลและด้านความต้องการอดทนดี

วิมลฤดี กุลธรรมย์ (2534, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ และระดับสมาธิของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านเอราวัณ อำเภอวังสะพุง จังหวัดเลย ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2534 จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 5 วัน ใช้เวลาในการฝึกวันละ 30 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิ

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า การฝึกสมาธิด้วยวิธีอานาปานสติ มีผลทำให้นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิ มีความคิดสร้างสรรค์ และระดับสมาธิแตกต่างกันกับนักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พัทธา จิตสุวรรณ (2535, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิต่อความวิตกกังวล และความซึมเศร้า ของผู้ป่วยไตวายเรื้อรังที่ได้รับการรักษาด้วยไตเทียม พบว่า ผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีความวิตกกังวลและความซึมเศร้ามลดลงกว่าก่อนฝึกสมาธิ และมีความวิตกกังวลและความซึมเศร้าน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิทั้งก่อนทดลองและหลังทดลอง จากผลการศึกษาสามารถพิสูจน์ได้ว่าการฝึกอานาปานสติมีผลทำให้ความวิตกกังวลและความซึมเศร้ามลดลง

จันทร์ สุติปัญญา (2538, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนโชคชัยสามัคคี จังหวัดนครราชสีมา จำนวน 20 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกสมาธิก่อนเรียน คาบละ 10 นาที เป็นเวลา 1 เดือน ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนเรียน การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะ คือระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การวิเคราะห์ความแปรปรวน

สองทางแบบวัดซ้ำ (two-way analysis of variance : repeated measures) และทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิก่อนเรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาคณิตศาสตร์สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ ในระยะหลังทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กนกศรี จาคเงิน (2543, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ต่อภาวะซึมเศร้าของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลชลบุรี จังหวัดชลบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีคะแนนจากแบบวัดภาวะซึมเศร้าในเด็ก ซิดีไอ (CDI) ตั้งแต่คะแนนที่ 15-21 จำนวนทั้งหมด 74 ราย แล้วสุ่มอย่างง่ายได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 21 ราย แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายเข้ากลุ่ม 3 กลุ่ม ๆ ละ 7 คน คือ 1. กลุ่มการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์, 2. กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ, และ 3. กลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มได้รับการฝึกโปรแกรมละ 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที ทุกวันจันทร์-วันศุกร์ เป็นเวลา 12 วัน การเก็บข้อมูลแบ่งเป็น 3 ระยะคือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล การวิเคราะห์ข้อมูลเป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (two-way analysis of variance : repeated measured) และทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls procedure)

ผลการศึกษาพบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีลดภาวะซึมเศร้ากับระยะของการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นักเรียนในกลุ่มที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบพิจารณาเหตุผลและอารมณ์ มีภาวะซึมเศร้ามัลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งในระยะทดลอง และระยะติดตามผล ส่วนกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีภาวะซึมเศร้ามัลดต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในระยะติดตามผลเพียงระยะเดียว และพบว่าภาวะซึมเศร้าในระยะติดตามผลลดต่ำกว่าระยะหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยในต่างประเทศ บราวน์ (Brown, 1993) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการฝึกสมาธิและการออกกำลังกาย การฝึกสมาธิหรือการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว กับมิติของการมองเห็นตนเองตามความเป็นจริง (ได้แก่ การควบคุมภายในตนเอง การดำเนินชีวิต ความวิตกกังวลในระดับต่ำ) ของนักเรียนระดับอุดมศึกษา วิชาเอกให้คำปรึกษา จำนวน 103 คน พบว่านักเรียนที่มีการฝึกสมาธิ หรือฝึกสมาธิร่วมกับการออกกำลังกาย มีการควบคุมตนเองได้ดีกว่านักเรียนที่ออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวหรือไม่ได้ฝึกอะไรเลย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ส่วนนักเรียนที่มีความวิตกกังวลในระดับต่ำพบว่าจะต้องมีการฝึกทั้งสมาธิและออกกำลังกาย จึงจะมีค่าคะแนนความวิตกกังวลในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เพิร์ล และเคาโลซซี (Pearl & Caolozzi, 1994) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิต่อความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ และความวิตกกังวล จากกลุ่มผู้ฝึกสมาธิ จำนวน 24 คน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ทำการฝึกสมาธิ 26 คน โดยใช้เครื่องมือวัดคุณลักษณะความเห็นอกเห็นใจและความวิตกกังวล โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องทำแบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้สึก (the affective sensitivity schedule) มาตรวัดความวิตกกังวล (the trait anxiety scales) เป็นตารางตรวจสอบเกี่ยวกับความรู้สึกหลากหลายอารมณ์ และแบบวัดความวิตกกังวล (state trait anxiety inventory) ผลปรากฏว่า ผู้ที่ทำสมาธิมีความวิตกกังวลลดลงแต่ไม่มีผลทำให้ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น

มิลเลอร์ (Miller, 1995) ได้ทำการศึกษา การติดตามผลของการลดภาวะเครียดในผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวล โดยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จากผู้ป่วยที่มีความผิดปกติด้านความวิตกกังวล จำนวน 22 คน พบว่าผู้ป่วยที่ได้รับการฝึกสมาธิมีอาการแสดงของความวิตกกังวลและความหวาดกลัว ที่ดีขึ้นหลังจากการติดตามผลเป็นเวลา 8 สัปดาห์ พบว่าผู้ป่วยกลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีความวิตกกังวลลดลง และจากข้อมูลการติดตามผลในระยะ 3 พบว่าผู้ป่วยจำนวน 18 ราย จาก 22 ราย มีผลการรักษาที่ดีขึ้น จากผลวิเคราะห์ข้อมูล โดยการวัดซ้ำ แสดงให้เห็นว่าผู้ป่วยที่เข้ารับการทดลองในครั้งนี้ มีค่าคะแนนของภาวะซึมเศร้าและความวิตกกังวลดีขึ้นเท่าๆ กับจำนวนครั้ง และความรุนแรงของอาการหวาดกลัวลดลง ทั้งนี้ผู้ป่วยต้องให้ความร่วมมือในการฝึกปฏิบัติติดต่อกันเป็นเวลา 3 ปี

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายด้วยตนเอง

ความหมายของการผ่อนคลาย ได้มีผู้ให้ความหมายของการผ่อนคลายไว้ต่าง ๆ กันดังนี้ จากอบสัน (Jacobson, 1962, p. 17) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่า เป็นภาวะที่กล้ามเนื้อคลายตัวตามธรรมชาติ กระบวนการทางสรีระของการผ่อนคลายเช่นนี้จะใช้พลังงานที่มีอยู่ในตัว และใช้ความร้อนน้อยมาก

เบนสัน (Benson, 1975, p. 929) กล่าวว่า การผ่อนคลายเป็นธรรมชาติของกลไก ในการป้องกัน และต่อต้านความเครียดในสภาพผ่อนคลายการเผาผลาญความร้อนในร่างกายจะน้อยลง อัตราการเต้นของหัวใจ และหายใจจะลดลงด้วย

สวีนี (Sweeny, 1978, p. 247) ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่า หมายถึง สภาพที่ปราศจากความตึงเครียด ความเมื่อยล้า การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ การนอนไม่หลับ ความกลัวและความวิตกกังวล

แมคคัฟเฟอร์ (McCaffery, 1979, p. 137) ได้ให้ความหมายว่าการผ่อนคลายเป็นเสมือนภาวะความเป็นกลาง หรือสมดุลซึ่งหมายถึงกายและจิตอิสระจากความตึงเครียด

กรีน และเชลเลนเบอร์เกอร์ (Green & Shellenberger, 1991, p. 196) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายในทางจิตสรีระที่ลึกซึ้งว่า การผ่อนคลายเป็นการมีอำนาจที่จะนำร่างกายกลับมาสู่สภาวะสมดุล

โดยสรุป การผ่อนคลายเป็นภาวะที่ปราศจากความตึงเครียดทั้งกายและจิตปราศจากความกลัว และความวิตกกังวล

การประเมินภาวะผ่อนคลาย ไอเคิน (Aiken, 1971, pp. 212-217) มีหลักในการประเมินภาวะผ่อนคลาย 2 ลักษณะ คือ

1. จากการบันทึกของผู้รับการฝึกการผ่อนคลาย การผ่อนคลายจัดได้ว่าเป็นประสบการณ์ส่วนบุคคล ทำให้รู้สึกเบาเนื้อตัว รู้สึกสบายใจ โปร่งใจ คล่องตัวและสบาย สภาวะด้านอารมณ์ของผู้ป่วยที่แต่ละบุคคลบันทึกไว้ด้วยตัวเองถือว่าเป็นการประเมินที่เชื่อถือได้

2. ใช้เครื่องมือตรวจจับ ซึ่งมีหลายประเภท เช่น แบบทดสอบ เครื่องมือที่ใช้วัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น เครื่องไบโอฟีดแบคชนิดต่าง ๆ เครื่องวัดความดันโลหิต เครื่องฟังการเต้นของหัวใจ เครื่องตรวจสอบคลื่นไฟฟ้าในสมอง เป็นต้น

จะเห็นได้ว่าภาวะผ่อนคลายสามารถประเมินได้ และเป็นการประเมินที่เชื่อถือได้

ประโยชน์ของการผ่อนคลาย มีผู้กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลายไว้ต่าง ๆ กันดังนี้ แมคเดอร์ส (Madders, 1979, pp. 11-13) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่จะได้รับการผ่อนคลายดังนี้

1. เป็นการป้องกันอาการเคล็ดขัดยอก ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้ออันเนื่องจากร่างกายทำงานหนักเกินไป
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น แกร่งขึ้น ทนทานต่อการใช้งานหนักอีกต่อไปได้นาน
3. เป็นการปลูกเร้าให้กล้ามเนื้อตื่นตัวอยู่เสมอ ฉับไวอยู่ตลอดเวลา
4. การฝึกผ่อนคลายอย่างสม่ำเสมอประกอบกับความเข้าใจ การทำงานของกล้ามเนื้อในร่างกายของตนเองแล้ว จะช่วยให้ควบคุมสภาพตัวเองได้ดี ทำให้การใช้พลังงานของคนไม่ฟุ่มเฟือยจนเกินไป รู้จักยอมหรือพักกล้ามเนื้อ เมื่อยังไม่ต้องการใช้งาน ปลูกส่วนที่ต้องการให้แข็งแรงเพื่อต่อสู้กับงานหนักต่อไป

ส่วนบีช, เบอร์น, และเซฟฟิลด์ (Beech, Burns, & Sheffield, 1982, pp. 42-43) ได้กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้จากการฝึกผ่อนคลายไว้ดังนี้

1. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
2. ช่วยลดปัญหาที่ตามมาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
3. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล ซึ่งเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบสรีรระเบียบไปในทางที่ดีขึ้น
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิด ความผิดปกติอันเกิดจากความเครียดและช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดขึ้นมากจนถึงสถานะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้ปัญหาวฤทธิกรรมบางอย่างที่มักเกิดในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การขำทำ เป็นต้น โดยจะไปช่วยลดความต้องการที่จะพึงพิงสิ่งเหล่านี้ลง
6. ช่วยลดความตึงเครียดของร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้าจากการใช้ความคิดมาก และนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป
8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่ระบบร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกิดการเกร็ง
9. สามารถช่วยในการฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัดทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลายมีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด
10. ผลที่ตามมาจากการฝึกผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง ซึ่งทำให้การควบคุม การตอบสนองต่อความเครียดดีขึ้น

สำหรับสตอดดาร์ด (Stoddard, 1983, p. 85) กล่าวว่า การผ่อนคลายจะมีประโยชน์ในการช่วยแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเจ็บปวดหลังและช่วยให้หลับได้อย่างรวดเร็ว

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การผ่อนคลายมีประโยชน์ต่อร่างกาย มีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวดช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น รวมทั้งช่วยลดระดับความวิตกกังวล เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีผลช่วยปรับปรุงบุคลิกภาพให้ดีขึ้น

เทคนิคการผ่อนคลาย โดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น สามารถบังคับให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวได้มาแต่กำเนิด แต่การที่จะบังคับให้กล้ามเนื้อเกร็งตัวมากนักน้อยเท่าใด และประสานสัมพันธ์กัน

อย่างไรรึนั้น มนุษย์ต้องเรียนรู้และใช้ทักษะร่วมด้วย โดยเทคนิคการผ่อนคลายนั้นสามารถทำได้หลายวิธี ซึ่ง สมบัติ ตาปัญญา (ม.ป.ป., หน้า 10-14) กล่าวไว้ว่าทำได้หลายวิธี เทคนิคต่าง ๆ ดังกล่าว ได้แก่

1. การหายใจให้เป็นจังหวะสม่ำเสมอ (slow rhythmic breathing) บุคคลที่ตื่นเต้น หว่นไหว เครียด มักหายใจเร็วและลึก มักจะหายใจเข้าออกที่หน้าอกส่วนบน การหายใจแบบนี้ธรรมชาติเตรียมไว้สำหรับภาวะฉุกเฉิน เช่น เวลาวิ่ง หรือเล่นกีฬาแล้วเหนื่อย เพราะกล้ามเนื้อต้องการออกซิเจนมาก คนที่มีความเครียดมักเคยชินกับการหายใจแบบนี้เมื่อประสบปัญหา ก็มักจะหายใจเช่นนี้อยู่เสมอ ยิ่งทำให้เกิดความกังวลเครียดมากขึ้น

การหายใจที่ถูกต้องควรหายใจให้ลึก ช้า และสม่ำเสมอ โดยสูดลมหายใจลงไปถึงส่วนล่างของปอด ทำให้กระบังลมดันท้องให้พองออกเวลาหายใจเข้า และยุบลงเวลาหายใจออก ถ้ารู้สึกทำได้ยากในระยะแรก ให้นอนหงายเอาสมุดปกแข็งวางบนท้องสักครู่ หายใจตามปกติก็จะเห็นสมุดเคลื่อนขึ้นลงแสดงว่ากำลังหายใจลงถึงส่วนล่างของปอดแล้ว เพราะปกติเวลาหลับหรือผ่อนคลายมาก ๆ บุคคลจะหายใจเช่นนี้อยู่แล้วหากทำให้เป็นนิสัยจะทำให้อารมณ์เครียดลดลง

2. การฝึกสมาธิ (meditation) หมายถึง การฝึกให้ความสนใจมุ่งจดจ่อสงบนิ่งอยู่บนสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงอย่างเดียว เช่น ลมหายใจเข้าออก การยุบพองของท้อง หรือคำพูดสองสามพยางค์เช่นท่องพุทโธ หรือการกำหนดสติหรือสมาธิแบบติดตาม (obsorbtive meditation) ได้แก่ การมีสติระลึกรู้ไปตามอิริยาบถปัจจุบันของร่างกาย และการเปลี่ยนแปลงของจิตใจ อารมณ์ รู้ว่ากำลังทำอะไร เกิดอารมณ์อย่างไร ฯลฯ ได้มีการศึกษาวิจัยในปัจจุบันพบว่า การฝึกสมาธิช่วยลดความเครียด เพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนและการทำงานเป็นอย่างมาก

3. การใช้เครื่องไบโอฟีดแบค (biofeedback) เป็นเครื่องมือที่จะบอกให้ทราบว่าขณะนี้ร่างกายมีความเครียดมากน้อยระดับใด ไบโอฟีดแบค มีอยู่หลายชนิด เช่น วัดอุณหภูมิบนผิวหนัง วัดกระแสไฟฟ้าในกล้ามเนื้อ ในสมอง การเต้นของหัวใจ ความต้านทานกระแสไฟฟ้าบนผิวหนัง เป็นต้น ซึ่งล้วนเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทั้งสิ้น เครื่องไบโอฟีดแบค จะแสดงข้อมูลให้ผู้รู้เห็นว่าขณะนี้ตนเองมีความเครียดในระดับใด โดยอาจแสดงให้เห็นในรูปของเข็มมิเตอร์ เสียง ฯลฯ นอกจากนี้ยังใช้ในการฝึกให้ผู้รู้ควบคุมการทำงานของอวัยวะ ซึ่งปกติอยู่เหนือการควบคุมของร่างกาย เช่น การเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต คลื่นสมองให้เป็นไปตามความต้องการของผู้ใช้ได้ เพื่อลดความเครียดหรือจัดการไม่สบายบางอย่างได้

4. การออกกำลังกาย (exercise) การผ่อนคลายด้วยวิธีออกกำลังกาย ควรทำแบบง่าย ๆ ไม่หักโหม ไม่มุ่งแข่งขันเอาชนะ หรือเพื่อให้มีชื่อเสียง และควรทำเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้มีการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

5. การฝึกการผ่อนคลายตนเอง (autogenic training-AT) เป็นการฝึกคลายกล้ามเนื้อ โดยการออกกำลังตัวเอง บอกตัวเองในใจซ้ำๆ ซ้ำๆ กัน ให้คลายกล้ามเนื้อทีละส่วน คล้ายการสะกดจิตตนเอง วิธีนี้ใช้ได้ดีกับผู้ที่มีการเกร็งของกล้ามเนื้ออย่างมาก อาจจะใช้ในชีวิตประจำวัน โดยการเฉพาอย่างยิ่งในสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดขณะกำลังทำฟัน ความวิตกกังวล ก่อนผ่าตัดผู้ป่วยทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง ผู้ป่วยนอนหลับยาก ความดันโลหิตสูง ปวดศีรษะ มีปัญหาเกี่ยวกับทางเดินอาหาร

6. การนึกคิดหรือจินตนาการ (visualization) คือการใช้จินตนาการนึกภาพที่เร็นรมย์ การใช้จินตนาการเช่นนี้จะช่วยให้สมองซีกขวาสั่งงานให้อวัยวะที่อยู่นอกเหนืออำนาจการควบคุมของจิตใจ เช่น การย่อยอาหาร การเต้นของหัวใจ การหดตัวของหลอดเลือด เหล่านี้ทำงานดีขึ้น วิธีการอาจทำง่าย ๆ โดยการอยู่ในท่าที่สบาย ผ่อนคลายทุกส่วน แล้วนึกภาพที่เร็นรมย์ เช่น ทะเล สวนดอกไม้ ริมลำธาร หรือที่ใดที่ให้ความรู้สึกสบายขึ้น และสดชื่นผ่อนคลายขึ้น

7. การนวด (massage) คือการสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างมีระบบเพื่อช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อาจทำได้ด้วยตัวเองหรือให้ผู้อื่นทำก็ได้

8. การเกร็ง-คลายกล้ามเนื้อกลุ่มต่าง ๆ ทั่วร่างกาย (progressive muscle relaxation-pmr) เป็นการฝึกคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย มี 2 ประการคือ

8.1 แอกทีฟ โพรเกรสซีฟ รีแลกเซชัน (active progressive relaxation) คือการฝึกคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยการเกร็งให้เต็มที่ก่อนแล้วคลายออก เพื่อให้รู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างความเครียดกับการผ่อนคลาย

8.2 แพชซีฟ โพรเกรสซีฟ รีแลกเซชัน (passive progressive relaxation) คือการฝึกคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยการไม่ต้องเกร็งก่อน

การฝึกผ่อนคลายดังกล่าวข้างต้น เป็นวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อช่วยลดความตึงเครียด การที่บุคคลจะเลือกใช้วิธีใดนั้น ขึ้นอยู่กับอาการของบุคคลที่ต้องการรับการบำบัด ซึ่งมีแตกต่างกันไปแล้วแต่การปรับตัวของแต่ละบุคคลเมื่อเผชิญปัญหา

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้วิธีการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง (autogenic training) โดยการใช้เทปของอาจารย์สมบัติ ตาปัญญา ซึ่งมีการใช้กันอย่างแพร่หลายตามโรงพยาบาลต่าง ๆ

ความหมายของการผ่อนคลายด้วยตนเอง ได้มีผู้ให้ความหมายของการผ่อนคลายด้วยตนเอง ดังนี้

แชฟเฟอร์ (Shaffer, 1983, pp. 83-84) กล่าวว่า การผ่อนคลายด้วยตนเองเป็นรูปแบบของการสะกดจิตด้วยตนเอง หมายถึง กระบวนการที่ใช้ตนเองโดยตนเอง ซึ่งรูปแบบของ

การผ่อนคลายด้วยตนเองเป็นการชักนำตนเองซ้ำ ๆ บ่อย ๆ นั่นคือ การบอกโดยใช้คำสั่งและสามารถสังเกตความรู้สึกของอวัยวะในร่างกายขณะนั้นได้

บอสส์ (Boss, 1992, p. 1581) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง คือ วิธีการเรียนรู้ที่จะควบคุมการทำงานของอวัยวะในร่างกายด้วยตนเอง โดยการพูดกับตัวเองในใจคล้ายกับการสะกดจิตตนเอง เพื่อให้อวัยวะในส่วนที่ต้องการผ่อนคลายได้คลายตัวหรือทำงานเป็นปกติ

เจอร์ดาโน, เอฟวรี, และดัสเต็ก (Girdano, Every, & Dusek, 1993, p. 271) กล่าวว่า การผ่อนคลายด้วยตนเองเป็นการผ่อนคลายที่เกี่ยวข้องกับจิตใจของตนเองโดยตรง และจินตนาการไปสู่ภาวะผ่อนคลาย

เดวิส, เอสเชลแมน, และแมคเคย์ (Davis, Eshelman, & McKay, 1995, p. 91) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองเป็นโปรแกรมที่เป็นระบบที่จะสอนให้ร่างกายและจิตใจตอบสนองซึ่งกันและกันอย่างรวดเร็วและได้ผล โดยการสั่งด้วยคำพูดเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและกลับคืนสู่ความสมดุลในภาวะปกติ

สรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองเป็นวิธีการที่จะควบคุมระบบการทำงานของอวัยวะในร่างกายด้วยตนเอง โดยการสั่งด้วยคำพูดเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย

หลักพื้นฐานในการฝึกการผ่อนคลายด้วยตนเอง สมบัติ คาปัญญา (ม.ป.ป., หน้า 13-14) ได้กล่าวถึงหลักพื้นฐานที่สำคัญที่ก่อให้เกิดการตอบสนองต่อการผ่อนคลายได้คือนั้นต้องประกอบด้วย

1. สิ่งแวดล้อมที่เงียบสงบ อุณหภูมิพอเหมาะ ห้องที่ใช้ควรมีแสงไฟที่ไม่สว่างจ้าจนเกินไป อากาศถ่ายเทดี
2. ขณะฝึกการผ่อนคลาย ควรอยู่ในท่าที่สบาย ท่าที่เลือกใช้ไม่ควรก่อให้เกิดการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ อาจเป็นท่านั่งเอนหลัง หรือนอนหงาย หลับตาในท่าที่สบาย ขาแยกจากกันเล็กน้อย ถ้านอนควรถูอยู่บนพื้นที่ไม่แข็งหรือนุ่มเกินไป มีอวางหงายห่างจากลำตัวเล็กน้อย ถ้ามีหมอนเล็ก ๆ พอดีกับส่วนโค้งของคอและท้ายทอยหมุน ใช้หมอนขนาดกลางรองใต้เข่าสองข้าง จะช่วยให้สบายขึ้นอีกมาก ทำนี้จะทำให้รู้สึกผ่อนคลายที่สุด
3. ไม่อึดหรือหิวจนเกินไป
4. ต้องคิดว่าการผ่อนคลายต้อง “ปล่อย” ให้เกิดขึ้น ไม่ใช่ “พยายาม” ทำให้เกิดขึ้น เพราะการพยายามจะทำให้เกิดความเครียดขึ้นมากกว่าที่จะคลาย
5. เครื่องมือ สิ่งเร้า หรือสิ่งกระตุ้นทางใจ เช่น การใช้เสียง ถ้อยคำ วลีซ้ำ ๆ อาจพูดเบา ๆ ในใจหรือออกเสียงพูดได้ขึ้นในระดับคงที่ หรือใช้การจ้องเพ่งไปที่วัตถุใดวัตถุหนึ่ง

6. ทักษะคติที่ยอมรับหรือจิตว่าง เมื่อมีความคิดออกนอกกลุ่มทางเกิดขึ้นหลบหลีกหรือเพิกเฉยแล้วตั้งใจปฏิบัติต่อไปใหม่

ความเป็นมาของการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง (autogenic training) เดวิส, เอสเชลแมน, และแมคเคย์ (Davis, Eshelman, & McKay, 1995, pp. 91-97) กล่าวว่า “ออโตเจนิค” (autogenic) หมายถึง การควบคุมระบบในร่างกายให้เป็นปกติด้วยตนเอง (self-regulation หรือ self-generation) โจฮัน เอช. ชูลท์ (Johann H. Schultz) แพทย์ทางระบบประสาท (neurologist) ชาวเยอรมัน ได้พัฒนาเทคนิคการผ่อนคลายที่เรียกว่า “ออโตเจนิคเทรนนิ่ง” (autogenic training) ขึ้นจากประสบการณ์ในการสะกดจิตผู้ป่วย เขาสังเกตว่า ผู้ป่วยที่ตนทำการสะกดจิตในภาวะผ่อนคลายระดับลึก มักได้รับประสบการณ์อยู่ 2 อย่างที่เป็นความรู้สึกพึงพอใจและสัมผัสได้ถึงพลังหรือความเข้มแข็งของตนเอง คือความรู้สึกสัมผัสถึงความอบอุ่นที่เกิดขึ้นทั่วร่างกาย และความรู้สึกหนักบริเวณแขนขา ชูลท์ (Schultz) จึงได้พัฒนาเทคนิคดังกล่าวขึ้นมา เพื่อให้เป็นเทคนิคการผ่อนคลายที่ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องให้ผู้สะกดจิต (hypnotist) คอยช่วยเหลือ หรือชี้นำ และใช้การพูดหรือบอกตนเองด้วยคำพูดที่ง่าย และได้ผลในการช่วยให้ผู้ฝึกสามารถผ่อนคลายได้ ถึงระดับจิตใต้สำนึก (unconscious mind)

หากผู้ฝึกพยายามควบคุมร่างกายของตนเองอย่างรู้ตัวในระดับจิตสำนึกก็อาจฝึกเทคนิคนี้ไม่ได้ หลักสำคัญของ “การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง” ก็คือ การมี แพชซีฟ คอนเซนเทรชัน (passive concentration) ในขณะที่ฝึก โดยที่ผู้ฝึกจะสัมผัสถึงความรู้สึกผ่อนคลายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่กำลังผ่อนคลายในระดับลึก ที่สำคัญอีกประการหนึ่งก็คือ ผู้ฝึกไม่ต้องพยายามทำให้มันเกิดขึ้นในขณะที่ฝึก เพียงแต่ปล่อยให้มันเป็นไปและให้สัมผัสถึงความรู้สึกผ่อนคลายได้เท่านั้น ซึ่งเป็นส่วนที่ยากที่สุด หากผู้ฝึกยังพยายามทำให้มันเกิดขึ้นมากเท่าใด ก็อาจทำให้เกิดความเครียดได้มากยิ่งขึ้น และเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายได้ยากยิ่งขึ้นด้วย

“การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง” จึงเป็นเทคนิคการผ่อนคลายความเครียดอีกวิธีหนึ่งที่ช่วยฝึกสอนให้ “กาย” และ “ใจ” ของผู้ฝึกสามารถตอบสนองซึ่งกันและกันอย่างได้ผลและทันทีทันใด ตามคำบอกของผู้ฝึกเอง เพื่อให้เกิดการผ่อนคลายและปรับให้ “กาย” กับ “ใจ” เข้าสู่ภาวะที่สมดุลได้อย่างปกติ

การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง เป็นเทคนิคการผ่อนคลายที่สามารถนำไปใช้บำบัดรักษาได้ผลดีกับอาการหรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

ระบบทางเดินหายใจ เช่น หายใจถี่เร็ว และอาการหอบหืด

ระบบทางเดินอาหาร เช่น อาการท้องผูก ท้องเดิน กระเพาะอาหารอักเสบ เป็นแผลในกระเพาะอาหาร การหดเกร็งในกระเพาะอาหารหรือระบบทางเดินอาหาร

ระบบการไหลเวียนของเลือด เช่น หัวใจเต้นผิดปกติและไม่เป็นจังหวะ หัวใจเต้นเร็ว ความดันโลหิตสูง แขนขาเย็นและปวดศีรษะ (โดยเฉพาะใช้ได้ผลดีกับผู้ที่ต้องทนทุกข์ทรมานด้วยโรคไมเกรน (migraine) ได้ถึง 85%)

ระบบต่อมไร้ท่อ เช่น ปัญหาโรคไทรอยด์

นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการวิตกกังวล หงุดหงิดฉุนเฉียว และอาการเหนื่อยล้า อีกทั้งยังสามารถลดปฏิกิริยาต่อความเจ็บปวด (pain) ให้น้อยลง ช่วยเพิ่มความต้านทานเมื่อต้องเผชิญกับความเครียดได้มากขึ้น และช่วยแก้ไขผู้ที่ปัญหาการนอนที่ผิดปกติได้เป็นอย่างดี

ท่าในการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง (autogenic positions) เริ่มต้นฝึกด้วยการนั่งหรือนอนให้อยู่ในท่าที่สบายที่สุด หลับตา : เลือผ้าไม้ค้ำ ถอดเครื่องประดับหรือแว่นตา และรองเท้าวอก การอยู่ในท่าที่ถูกต้องและเหมาะสมตั้งแต่เบื้องต้นสามารถช่วยฝึกการผ่อนคลายให้ทำได้ง่ายขึ้น

ท่านั่ง นั่งให้ชิดกับพนักเก้าอี้ที่มีพนักตั้งตรง (straight-back chair) ในท่าสบายที่สุด หัวเข่าอาจวางอยู่ในท่าที่ทำให้ช่วงน่องและต้นขาทำมุมมากกว่า 90 องศาเล็กน้อย วางแขนลงข้างลำตัวอย่างสบายๆ ก้มศีรษะโดยการโน้มคอลงไปตรงๆ ไม่ใช่โน้มไปข้างหน้าหรือโน้มไปข้างหลัง ค่อยๆ ยกแขนขึ้นวางบนต้นขาและให้มือวางอยู่ห่างจากหัวเข่าประมาณ 1 นิ้ว เหยียดนิ้วมือออก

ถ้ารู้สึกตัวเองกำลังเอนไปข้างหลังให้ขยับมือเลื่อนไปข้างหน้าเล็กน้อย ถ้ารู้สึกตัวเองกำลังเอนไปทางข้างหน้า ก็ให้ขยับมือเลื่อนไปข้างหลังเล็กน้อยเช่นกัน ซึ่งอาจทำให้คิงบริเวณคอหรือไหล่ไปด้วย ให้เหยียดคอหรือไหล่เล็กน้อยและให้รู้สึกอยู่ท่าที่สบาย การนั่งท่านี้ทำให้กล้ามเนื้อเกิดความตึงเครียดได้น้อยที่สุด

ท่านอน นอนราบลงบนเตียงหรือบนพื้น อาจใช้หมอนหนุนรองไว้ใต้คอและหัวเข่าก็ได้ บางคนชอบวางหมอนไว้ที่แขนแต่ละข้างด้วย เหยียดขาออกเล็กน้อยและวางแขนห่างจากลำตัว วางฝ่ามือและเหยียดนิ้วมือออกไม่ให้แต่ละนิ้วติดกัน ถ้ารู้สึกหนาวก็ให้เอาผ้าห่มเบาๆ ห่มไว้ บางคนอาจชอบท่านอนมากกว่า แต่ถ้ารู้สึกท่านอนอาจทำให้เคลิ้มหลับได้ง่าย ก็ใช้ท่านั่งแทนเพื่อให้ตื่น ได้ตลอดการฝึก

การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง ควรฝึกในช่วงเวลากลางวัน ก่อนอาหารเย็นหรือในช่วงเช้า ก่อนอาหารเช้าก็ได้ ช่วงเวลาที่ดียที่สุดก็คือ การฝึกก่อนเวลาอาหารทำได้ดีกว่าการฝึกหลังอาหาร เมื่อเริ่มต้นฝึกให้พยายามลดหรือละวางสิ่งภายนอกที่จะทำให้เกิการเบี่ยงเบนความสนใจ ในขณะที่ฝึกออกไปให้หมด และสามารถฝึกได้ในสถานการณ์ทั่วไปโดยไม่ต้องเตรียมตัวก่อนล่วงหน้าก็ได้ เช่น ใช้เวลาสัก 10 นาที เพื่อฝึกผ่อนคลายในที่ทำงาน แทนที่จะรีบคว้าแก้วกาแฟ

มาดื่มในระหว่างที่พูดโทรศัพท์ และอาจขอร้องให้ผู้อื่นช่วยจดข้อความไว้ให้ แต่ควรลองฝึกที่บ้าน ก่อนที่จะนำไปฝึกที่ทำงาน ซึ่งแต่ละคนต้องมีประสบการณ์ในการฝึกด้วยตนเองและประสบการณ์เฉพาะตัวของแต่ละบุคคล

การฝึกอาจฝึกจากเทปก็ได้ ซึ่งก็เป็นวิธีเรียนรู้การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองขั้นพื้นฐาน (basic autogenic training) ที่ได้ผลอย่างมาก ขึ้นต่อไปก็คือ การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และการจินตนาการอย่างลึก (deepening visualization) ซึ่งการฝึกจากเทป หรือมีผู้ฝึกให้ก็เป็นวิธีที่ได้ผลดีมากเช่นกัน

การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองขั้นพื้นฐาน ให้ตัวเองอยู่ในท่าที่สบายไม่ว่าจะนั่งหรือนอน หลับตา หายใจเข้าลึก ๆ และหายใจออกอย่างเต็มที่ วิธีการหายใจที่ถูกต้องเหมาะสมต้องใช้ในการฝึกโดยตลอด ปล่อยให้ประสบการณ์และความคิดที่เกิดขึ้นผ่านเข้ามาและออกไป ไม่ยึดเก็บเอาไว้ ให้สังเกตว่ามันไหลผ่านไปเสมือนกับแผ่นฟิล์มภาพยนตร์ที่กำลังฉายไปเรื่อย ๆ

ต่อจากนั้นให้พูดหรือบอกกับตัวเองว่า “ฉันรู้สึกสงบด้วยตัวเองและผ่อนคลายอย่างเต็มที่” ให้หายใจอย่างถูกต้องเหมาะสม และหายใจเอาความเครียดต่าง ๆ ออกมาในขณะที่หายใจออก

ให้มุ่งความสนใจไปที่ความรู้สึกหนักที่บริเวณแขนและขา ผู้ที่ถนัดขวาให้เริ่มต้นที่แขนขวาและบอกตัวเองว่า “แขนขวาของฉันหนัก” (ซ้ำ 3 ครั้ง) ผู้ที่ถนัดซ้ายให้เริ่มต้นที่แขนซ้ายและบอกตัวเองว่า “แขนซ้ายของฉันหนัก” (ซ้ำ 3 ครั้ง) เมื่อพูดจบแต่ละครั้งให้หยุดสักครู่หนึ่ง นี่ไม่ใช่การวิ่งแข่ง ให้เวลาแก่ตัวเองและปล่อยให้ความกังวลหรือความคิดต่าง ๆ ที่อาจผ่านเข้ามาในจิตสำนึก ได้ผ่านเข้ามาและออกไป ให้รู้สึกหนักที่แขน ต่อจากนั้นให้ทำแขนอีกข้างหนึ่ง เช่นเดียวกันโดยบอกตัวเอง ซ้ำ 3 ครั้ง “แขนซ้ายของฉันหนัก” หรือ “แขนขวาของฉันหนัก” ให้รู้สึกถึงความหนักที่เกิดขึ้นที่บริเวณแขน

ต่อไปยังบริเวณขา ให้บอกตัวเองว่า “ขาขวาของฉันหนัก” (ซ้ำ 3 ครั้ง) และรู้สึกหนักที่ขาขวา หายใจอย่างเป็นธรรมชาติและให้เวลากับตัวเอง เมื่อพูดจบแต่ละครั้งให้หยุดชั่วคราว และทำที่ขาอีกข้างหนึ่งในทำนองเดียวกัน “ขาซ้ายของฉันหนัก” (ซ้ำ 3 ครั้ง) ให้รู้สึกถึงความหนักที่เกิดขึ้นที่ขาซ้าย

คราวนี้ให้มีสมาธิอยู่กับความรู้สึกอุ่นที่เกิดขึ้นในขณะที่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อเรียบที่ผนังของหลอดเลือด ผู้ที่ถนัดขวาให้บอกตัวเองว่า “แขนขวาของฉันอุ่น” (ซ้ำ 3 ครั้ง) ผู้ที่ถนัดซ้ายซ้ายให้บอกตัวเองว่า “แขนซ้ายของฉันอุ่น” (ซ้ำ 3 ครั้ง) ให้รู้สึกอุ่นที่บริเวณแขน สังเกตจังหวะการเต้นของชีพจรและการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกาย ให้ทำที่แขนอีกข้างหนึ่งในทำนองเดียวกัน

ต่อจากนั้นให้มุ่งความสนใจไปยังความตึงเครียดที่บริเวณขา และบอกตัวเองว่า “ขาขวาของฉันอุ่น” (ซ้ำ 3 ครั้ง) ให้รู้สึกอุ่นที่ขาข้างขวา ทำเช่นเดียวกันที่ขาอีกข้างหนึ่งและสัมผัสถึงความรู้สึกหนักที่ขาของตัวเอง ยังคงหายใจช้า ๆ สม่่าเสมอและปล่อยให้ความคิดต่าง ๆ ผ่านพ้นออกไปให้หมด

ต่อไปยังบริเวณคอและไหล่บอกตัวเองว่า “คอและไหล่ของฉันอุ่น” (ซ้ำ 3 ครั้ง) ให้รู้สึกอุ่นที่คอและไหล่ รวมทั้งสัมผัสความรู้สึกอุ่นจากการไหลเวียนของเลือดทั่วร่างกาย

คราวนี้ให้หัวใจเต้นช้าลงและสงบโดยบอกตัวเองว่า “หัวใจของฉันเต้นอย่างสงบและสม่่าเสมอ” (ซ้ำ 3 ครั้ง) บางคนอาจรู้สึกอึดอัด ไม่สบาย เมื่อมุ่งความสนใจมาที่การเต้นของหัวใจของตัวเอง ถ้ารู้สึกคลื่นไส้ ถ้ารู้สึกคลื่นไส้ ปั่นป่วนในท้อง มีนงงหรือสัมผัสถึงความรู้สึกไม่สงบที่เกิดขึ้น ก็ให้บอกตัวเองใหม่ว่า “ฉันรู้สึกสงบ” (ซ้ำ 3 ครั้ง)

หายใจอย่างช้า ๆ และบอกตัวเองว่า “ฉันหายใจได้อย่างสงบและสม่่าเสมอ” (ซ้ำ 3 ครั้ง) ให้รู้สึกถึงอากาศที่สุดลึกเข้าไปในปอดอย่างเต็มที่เมื่อหายใจเข้า และขณะที่หายใจออกให้รู้สึกถึงอากาศที่อุ่นสบายกำลังเลื่อนไหลออกจากปอด ให้บอกตัวเองอย่างช้า ๆ และสงบเมื่อพูดจบแต่ละครั้งให้หยุดพักสักครู่หนึ่ง

ต่อไปให้สมาธิอยู่กับความรู้สึกอบอุ่นที่บริเวณช่องท้อง และบอกตัวเอง “ท้องของฉันอุ่นและสงบ” (ซ้ำ 3 ครั้ง) หากมีปัญหาที่รุนแรงเกี่ยวกับช่องท้องเลือกออกในกระเพาะอาหาร โรคเบาหวาน หรืออยู่ในช่วง 3 เดือนสุดท้ายก่อนคลอด ให้บอกตัวเองใหม่ว่า “ฉันรู้สึกสงบและผ่อนคลาย” (ซ้ำ 3 ครั้ง)

ต่อไปยังบริเวณหน้าผาก บอกตัวเองว่า “หน้าผากของฉันสบายและสงบ” (ซ้ำ 3 ครั้ง) ให้รู้สึกถึงการไหลเวียนของเลือดที่ศีรษะเพิ่มมากขึ้น พร้อมกับหายใจอย่างสงบและลึกเต็มที่ ปล่อยให้ความคิดที่ไม่พึงประสงค์ได้ผ่านพ้นออกไปจากตัวเอง

เมื่อพูดข้อความข้างต้นกับตัวเองเป็นครั้งสุดท้าย ให้หยุดสักครู่หนึ่ง และก่อนที่จะกลับสู่สภาวะเดิมอีกครั้งให้บอกตัวเองว่า “ฉันรู้สึกสดชื่นและกระปรี้กระเปร่า” (ซ้ำ 3 ครั้ง) สุดท้ายใจให้ลึกอย่างเต็มที่ ขยับและเหยียดแขนขาออก ถ้าต้องการพูดข้อความดังกล่าวซ้ำอีกหลายครั้งก็ได้ และค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ

ในกรณีที่ผู้ฝึกยังไม่สามารถสัมผัสกับความรู้สึกหนักที่บริเวณแขนขาได้เลยลองพยายามฝึกให้มากขึ้น จำไว้ว่าอย่าเก็บหรือยึดความคิดต่าง ๆ เอาไว้ จงปล่อยให้ความคิดเหล่านั้นออกไปจากตัวเองให้หมด แล้วจะพบว่า การสัมผัสกับความรู้สึกอุ่นและหนักที่บริเวณแขนและช่องท้องเป็นเรื่องที่ง่ายมาก การฝึกสามารถช่วยให้ผู้ฝึกสัมผัสกับความรู้สึกในส่วนอื่น ๆ ของร่างกายได้ไม่ยาก ยกเว้นการสัมผัสกับความรู้สึกอุ่นที่บริเวณขาและเท้า ซึ่งอาจต้องใช้เวลาในการฝึกให้มากขึ้น

หลังจากที่ได้ลองฝึกมากขึ้นก็จะสามารถรับรู้ถึงความรู้สึกได้เลยว่าเลือดไหลเวียนทั่วร่างกายมากขึ้น ผู้ฝึกจะรู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วใบหน้าและศีรษะได้จากการบอกตัวเองให้บริเวณหน้าผากสบายและสงบ นอกจากนี้ความรู้สึกอุ่นที่เกิดขึ้นยังช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดบริเวณสมอง และกะโหลกศีรษะได้มากขึ้น

โปรดจำไว้ว่านี่เป็นครั้งแรกที่ได้ลองฝึก ถ้าทำได้ก็จะทำให้สามารถผ่อนคลายตนเองและดำรงชีวิตประจำวันอย่างสบาย ๆ ได้ดี

ให้ฝึกอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ถ้าต้องการเรียนรู้ให้เร็วยิ่งขึ้นอาจฝึกวันละ 2 ครั้ง หรือมากกว่าก็ได้ หลังจากฝึกอย่างสม่ำเสมอมาหลายอาทิตย์ ผู้ฝึกสามารถลดจำนวนครั้งในการบอกกับตัวเองได้ เพราะร่างกายได้บันทึกโปรแกรมเหล่านี้ไว้เรียบร้อยแล้ว และพร้อมต่อการตอบสนองในขณะที่ฝึกได้มากยิ่งขึ้น

การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองแบบมาตรฐาน (standard exercises) เดวิส, เอสเชลแมน, และแมคเคย์ (Davis, Eshelman, & McKay, 1995, p. 92) กล่าวว่า จุดมุ่งหมายของการฝึกผ่อนคลายตนเองแบบมาตรฐาน คือ การถอยกลับจากภาวะ “สู้หรือหนี” หรือระยะสัญญาณเตือน (alarm phase) ซึ่งเป็นปฏิกิริยาตอบโต้ของร่างกายที่เกิดขึ้นเมื่อประสบกับภาวะเครียดทั้งร่างกายและอารมณ์

สำหรับการฝึกแบบมาตรฐานในขั้นที่ 1 คือ เน้นที่ความรู้สึกหนัก (heaviness) ซึ่งทำให้เกิดการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อเรียบ (involuntary muscle) และกล้ามเนื้อลาย (voluntary muscle) ที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของแขนและขา

การฝึกมาตรฐานขั้นที่ 2 เป็นการฝึกให้หลอดเลือดส่วนปลายขยายตัว (peripheral vasodilation) ตามที่ผู้ฝึกบอกตัวเองว่า “แขนขาของฉันอุ่น” ทำให้กล้ามเนื้อเรียบที่ควบคุมเส้นรอบวงของหลอดเลือด (diameter of the blood vessels) บริเวณฝ่ามือให้คลายตัว ดังนั้นเมื่อยังรู้สึกอุ่นหลอดเลือดส่วนปลายขยายตัวก็จะเพิ่มการไหลเวียนของโลหิตมาที่บริเวณฝ่ามือมากขึ้น การฝึกเช่นนี้จะช่วยให้โลหิตที่ไหลไปรวมกันบริเวณลำตัวและศีรษะ ซึ่งเป็นลักษณะของภาวะสู้หรือหนีที่ร่างกายเกิดปฏิกิริยาตอบสนองต่อภาวะเครียดได้ไหลย้อนกลับไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายเพิ่มมากขึ้น

การฝึกมาตรฐานขั้นที่ 3 เน้นการฝึกให้หัวใจสามารถทำงานได้อย่างปกติ โดยผู้ฝึกบอกตัวเองว่า “หัวใจของฉันเต้นอย่างสงบ”

การฝึกมาตรฐานขั้นที่ 4 การฝึกให้ควบคุมระบบการหายใจให้เป็นปกติ โดยผู้ฝึกบอกตัวเองว่า “หายใจได้อย่างสงบและสม่ำเสมอ”

การฝึกมาตรฐานขั้นที่ 5 คือ การผ่อนคลายและเกิดความรู้สึกอุ่นบริเวณท้อง

การฝึกมาตรฐานขั้นที่ 6 คือ ลดการไหลเวียนของโลหิตไปที่บริเวณศีรษะ ตามที่ผู้ฝึกบอกตนเองว่า “หน้าผากของฉันรู้สึกเย็นสบาย”

ซึ่งเนื้อหาของการฝึกตามเทปการผ่อนคลายด้วยตนเองของสมบัติ ตาปัญญา นั้นแบ่งเป็นขั้นตอนการฝึก 6 ขั้นเช่นเดียวกับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองแบบมาตรฐานดังที่กล่าวมาข้างต้น

จะเห็นได้ว่า การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองเป็นวิธีการผ่อนคลายที่มีประโยชน์ และใช้ได้ผลดีในการลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดความวิตกกังวล ผู้วิจัยจึงนำการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองมาใช้ในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายและการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง

งานวิจัยในประเทศ ทองแท้ ศิลาขาว (2536, หน้า 53) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี ปีการศึกษา 2536 จำนวน 16 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน ผลปรากฏว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และผลการเปรียบเทียบความวิตกกังวลด้านการเรียนระหว่างกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อเสนอแนะ และกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพบว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนลดลงมากกว่าการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กัลยา งามวงษ์วาน (2541, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มและการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวลของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติบนหอผู้ป่วย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2540 จำนวน 12 คน ที่มีคะแนนความวิตกกังวลตั้งแต่เปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป แล้วใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายแบ่งเป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม 6 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 6 คน การทดลองแบ่งเป็น 3 ระยะคือ ระยะก่อนทดลอง ระยะหลังทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนตัวแปรต้นสองตัวโดยตัวแปรตัวหนึ่งที่ใช้กลุ่มตัวอย่างต่างกลุ่ม ตัวแปรอีกตัวหนึ่งวัดซ้ำ (one between-subjects variable and one within-subjects variable) และการทดสอบความแตกต่างด้วยวิธีทดสอบรายคู่แบบนิวแมน-คูลส์ (Newman-Keuls method) ผลการศึกษาพบว่า ความวิตกกังวล

ของนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองในระยะหลังการทดลอง ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัญชลี จันทเปรมจิตต์ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบแอคทีฟ โพรเกรสซีฟ ร่วมกับการใช้อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค ต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบ้านมาบกรุด อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2541 จำนวน 10 คน ได้มาโดยการตอบแบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน คัดเฉพาะผู้ที่มีคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนสูงตั้งแต่ 3.00 ขึ้นไป นำคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของกลุ่มตัวอย่างในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2541 มาจัดเรียงลำดับจากคะแนนสูงมาต่ำจับคู่คะแนนใกล้เคียงกัน แยกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 5 คน ทำการสุ่มอย่างง่ายเพื่อแยกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบแอคทีฟ โพรเกรสซีฟ จำนวน 15 ครั้ง ครั้งละ 40 นาที สัปดาห์ละ 5 ครั้ง เป็นเวลา 3 สัปดาห์ โดยจะฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการใช้อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค ในการฝึกครั้งที่ 1, 8 และ 15 ส่วนกลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อใดๆ ทั้งสิ้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อชนิดแอคทีฟ โพรเกรสซีฟ แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียนและแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยใช้การทดสอบค่า $(t\text{-test})$ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการใช้อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค มีความวิตกกังวลด้านการเรียน ลดลงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ร่วมกับการใช้อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค ภายหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผุสดี หนังสือ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ของนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิระ ปีการศึกษา 2539 ที่มีความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์สูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป และมีความวิตกกังวล (trait anxiety) ต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ลงมา ที่จำนวน 16 คน ที่ได้มาโดยวิธีการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรและสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม ส่วนกลุ่มควบคุมที่ได้รับข้อสนเทศเกี่ยวกับการลดความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การทดสอบของ วิลคอกซัน และการทดสอบของแมน-วิทนี ผลการศึกษาพบว่า

นักศึกษาพยาบาลมีความวิตกกังวลในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ลดลงหลังจากได้รับการฝึก
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อุดมลักษณ์ เนื่องแสง (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
และการจินตนาการภาพ เพื่อใช้ลดความเจ็บปวดในผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืดที่
สัมพันธ์กับความเครียด ในแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลเลิดสิน ผู้รับการทดลองที่ใช้ใน
การศึกษาคั้งนี้เป็นผู้ป่วยกลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อและพังผืดที่สัมพันธ์กับความเครียด จำนวน
4 ราย โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มที่ได้รับการสุ่มให้ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองหรือ
การจินตนาการภาพ ทำการวัดกล้ามเนื้อบริเวณคอและไหล่ที่ตึงเครียดในระยะเส้นฐานด้วย
เครื่องวัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เพื่อประเมินภาวะความเจ็บปวดและประเมินภาวะผ่อนคลาย
ระยะดำเนินการทดลองให้ผู้รับการทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลาย โดยทำการฝึกครั้งละ 50 นาที
จำนวน 12 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ซึ่งแต่ละครั้งในการฝึกผ่อนคลายผู้รับการทดลองจะถูกวัด
ความตึงของกล้ามเนื้อตั้งแต่เริ่มฝึกจนครบจำนวนในการฝึก เพื่อให้ผู้รับการทดลองเกิดการเรียนรู้ที่
จะควบคุมความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เก็บข้อมูลการเปลี่ยนแปลงของความตึงตัวของกล้ามเนื้อใน
ช่วงเวลาต่าง ๆ กัน นำมาวิเคราะห์และนำเสนอด้วยกราฟและค่าขนาดของผล

ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม สามารถลดระดับความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
ได้อย่างมีนัยสำคัญในระยะดำเนินการทดลองและระยะติดตามผล ทั้งนี้เนื่องมาจากการคลายตัว
ของกล้ามเนื้อเป็นผลให้ความเจ็บปวดลดลงด้วย

จันทร์กานต์ ปราบสงบ (2542, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายตนเอง
ร่วมกับฮีเอ็มจี ไบโอฟีดแบคต่อการปรับจังหวะชีวภาพประจำวันของอุณหภูมิร่างกาย อัตรา
การเต้นของหัวใจและความดันโลหิตที่ถูกรบกวน จากการปฏิบัติงานยามวิกาลของพยาบาล
ประจำการในระยะเวลาที่แตกต่างกัน โดยใช้แผนการวิจัยแบบหนึ่งกรณีชนิดอนการทดลอง
ผู้รับการทดลองทั้ง 2 รายในการศึกษาคั้งนี้เป็นพยาบาลประจำการที่รับการฝึกผ่อนคลายตนเอง
ร่วมกับฮีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค โดยทำการฝึกสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที เป็นเวลา
6 สัปดาห์ รวมทั้งสิ้น 12 ครั้ง และทำการบันทึกค่าอุณหภูมิร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจและ
ความดันโลหิตทุก 4 ชั่วโมงในวันที่ผู้รับการทดลองปฏิบัติงานยามวิกาลในระยะเส้นฐานแรก
ระยะดำเนินการทดลองและระยะอนการทดลอง จังหวะชีวภาพประจำวันที่บ้านพักในระยะ
เส้นฐานแรกนำมาใช้เปรียบเทียบกับจังหวะชีวภาพประจำวันในระยะอื่น ๆ นำข้อมูลของค่า
อุณหภูมิร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิตในระยะต่าง ๆ มาวิเคราะห์และ
นำเสนอข้อมูลด้วยตารางและกราฟเส้น

ผลการศึกษาพบว่า ผู้รับการทดลองทั้ง 2 ราย มีจังหวะชีวภาพประจำวันของอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นและจังหวะชีวภาพประจำวันของความดันโลหิตลดลง หลังได้รับการฝึกผ่อนคลายตนเองร่วมกับอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค

งานวิจัยในต่างประเทศ แลงซ์ (Lance, 1982, p. 112) ได้ศึกษาวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อผสมกับการฝึกสมาธิ ที เอ็ม (T.M) ในการรักษาผู้ป่วยที่มีอาการปวดศีรษะเนื่องจากความเครียดเรื้อรัง พบว่าผู้ป่วยมีอาการลดลงจากที่เคยปวด เดือนละ 12-30 ครั้ง เว้นมาเป็นเดือนละ 1-4 ครั้ง จำนวน 7 คน มีอาการไมดีขึ้น 6 คน มีเพียง 3 คน ที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยาแก้ปวดประสาท ในขณะที่อีก 14 คน นิยมใช้การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นนิสัย

เดวิส (Davis, 1988, p. 155) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แบบพัฒนาที่มีต่อความวิตกกังวล ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 100 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนามีความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

โคลแมน (Coleman, 1990, p. 179) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนากับการฝึกสมาธิที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกดจิต มีความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และไม่พบความแตกต่าง ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกดจิตในการลดความวิตกกังวล

เดมอส (Demos, 1991, p. 714) ได้ทำการศึกษาการใช้ไบโอฟีดแบคและการฝึกการผ่อนคลายในการลดความเครียดในผู้ป่วย 30 ราย ที่มาทำการรักษาที่คลินิกสุขภาพจิต การวัดระดับความเครียดทำโดยการวัดดีเอสพี (DSP : The Derogatis Stress Profile) และใช้อีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค วัดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ กลุ่มผู้ป่วยจะแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง ซึ่งกลุ่มทดลองจะได้รับการฝึกผ่อนคลายร่วมกับไบโอฟีดแบค 8 ครั้ง ตรวจด้วยดีเอสพี (DSP) และอีเอ็มจี (EMG) เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ผลการเปรียบเทียบโดยใช้ ทีเทส (T-Test) พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยผลของดีเอสพี (DSP) และอีเอ็มจี (EMG) ลดลง สรุปได้ว่าอีเอ็มจี ไบโอฟีดแบค และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อในการลดความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอสทีย์ (Esty, 1995, p. 3442) ได้ทำการศึกษาเชิงคุณภาพโดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่าง ๆ ได้แก่ การฝึกผ่อนคลายตนเอง ข้อมูลย้อนกลับของอุณหภูมิ การจินตนาการภาพ (visualization) จินตนาการ (imaginary) ดนตรี (music) และการฝึกหายใจ (breathing exercise) โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายเหล่านี้ร่วมกัน เพื่อให้เข้าใจถึงระบบประสาทอัตโนมัติและกรอบการทำงานของระบบครอบครัว (family systems framework) ในการทำกลุ่มควบคุมกาย-ใจให้

เป็นปกติด้วยตนเอง (mind-body self-regulation groups) ในผู้ที่มีอาการป่วยเรื้อรังและถูกคุกคามในชีวิต โดยกลุ่มควบคุมกาย-ใจให้เป็นปกติด้วยตนเองเป็นวิธีการใหม่โดยใช้รูปแบบการทำกลุ่มกับทักษะการควบคุมระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายให้เป็นปกติด้วยตนเองมีกลุ่มควบคุมกาย-ใจให้เป็นปกติด้วยตนเอง เป็นจุดประสงค์ในการศึกษาและเชื่อมั่นว่าจะส่งผลในการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกาย เทคนิคพฤติกรรมทางการแพทย์ (behavioral medicine techniques) เป็นสิ่งแรกที่ถูกอธิบายถึง คือ แพทย์ได้ประยุกต์ใช้ในการรักษาผู้ที่ผ่าตัดเต้านม เนื่องจากเป็นมะเร็งในต่อมน้ำเหลืองซึ่งมีอาการเรื้อรังมาถึง 26 ปีลงได้ ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับสมาชิกในการทำกลุ่มควบคุมกาย-ใจให้เป็นปกติด้วยตนเองทั้ง 7 กลุ่ม ปรากฏว่า การใช้เทคนิคพฤติกรรมทางการแพทย์ในช่วงแนะนำกับอาการผิดปกติต่าง ๆ ได้แก่ อาการปวดศีรษะไมเกรน แพ้อาหารมะเร็งรังไข่ ปวดหลังจากถูกกระทบกระเทือน งูสวัด ความดันโลหิตสูง ปัญหาการดูดซึมของลำไส้เล็ก กลุ่มอาการปวดกล้ามเนื้อเรื้อรัง เอดส์ กลุ่มอาการเหนื่อยล้าเรื้อรัง โรคหลอดเลือดหัวใจ มะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่โดยสัมภาษณ์ผู้เข้ารับการทดลอง 5 กลุ่ม หลังจากได้รับการทดลองพบว่า เกิดผลกระทบต่อการใช้ชีวิตจากอาการป่วยซ้ำลง หลังจากนั้นผู้เข้าร่วมการทดลองยังคงเข้าร่วมกลุ่มควบคุมกาย-ใจให้เป็นปกติด้วยตนเองต่อไป โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายต่าง ๆ ร่วมกันทำให้สามารถลดการกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติและลดหรือกำจัดอาการป่วยต่าง ๆ ได้