

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของผลการทดลองและการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยจึงใช้สัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังนี้

$\bar{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
SD	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนแต่ละตัวยกกำลังสอง
MS	แทน	ค่าความแปรปรวน
df	แทน	ระดับชั้นของความเป็นอิสระ
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ
$*$	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
I	แทน	ระยะของการทดลอง
G	แทน	วิธีการ
$I \times G$	แทน	ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการกับระยะของการทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์คะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียน ผู้วิจัยได้นำคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 แต่ละกลุ่มมาแสดงให้เห็นด้วยตารางและภาพประกอบดังต่อไปนี้

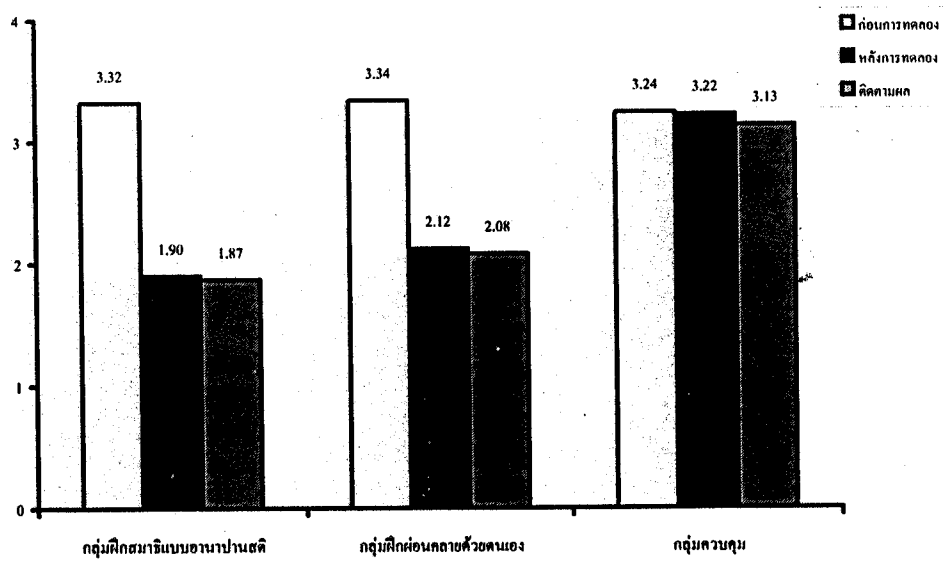
ตอนที่ 1 แสดงข้อมูลและค่าสถิติพื้นฐานของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียน ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียน
ในระยะต่าง ๆ ของการทดลองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิ
แบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม

กลุ่ม	ระยะการทดลอง	$\bar{X}$	SD	N
กลุ่มฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ	ก่อนการทดลอง	3.32	.09	6
	หลังการทดลอง	1.90	.54	
	ติดตามผล	1.87	.40	
กลุ่มฝึกผ่อนคลาย ด้วยตนเอง	ก่อนการทดลอง	3.34	.08	6
	หลังการทดลอง	2.12	.52	
	ติดตามผล	2.08	.59	
กลุ่มควบคุม	ก่อนการทดลอง	3.24	.07	6
	หลังการทดลอง	3.22	.24	
	ติดตามผล	3.13	.31	

จากตาราง 3 พบว่านักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม ในระยะก่อนการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็น 3.32, 3.34 และ 3.24 และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น .09, .08 และ .07 ตามลำดับ ระยะหลังการทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็น 1.90, 2.12 และ 3.22 และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น .54, .52 และ .24 ตามลำดับ ส่วนระยะติดตามผล มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็น 1.87, 2.08 และ 3.13 และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น .40, .59 และ .31 ตามลำดับ

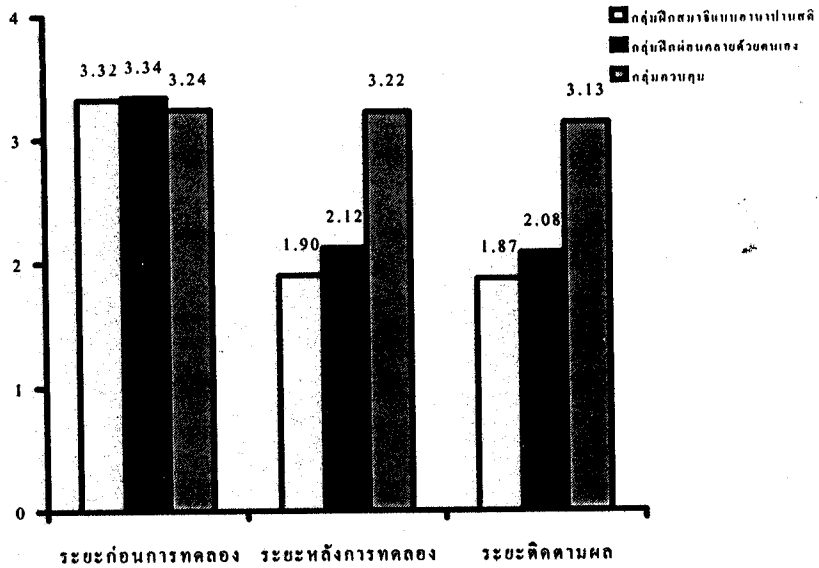
คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียน



ภาพที่ 2 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
และกลุ่มควบคุม ในระยะต่าง ๆ ของการทดลอง

จากภาพที่ 2 พบว่านักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนระยะก่อนทดลองเป็น 3.32 ระยะหลังการทดลองเป็น 1.90 ซึ่งลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 1.42 ส่วนระยะติดตามผลมีค่า 1.87 ลดลงกว่าระยะก่อนทดลองเท่ากับ 1.45 และลดลงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ .03 นักเรียนกลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนระยะก่อนการทดลองเป็น 3.34 ระยะหลังการทดลองเป็น 2.12 ซึ่งลดลงกว่าระยะก่อนการทดลอง เท่ากับ 1.22 ส่วนระยะติดตามผลมีค่า 2.08 ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ 1.26 และลดลงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ .04 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนระยะก่อนการทดลองเป็น 3.24 ระยะหลังการทดลองเป็น 3.22 ซึ่งลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ .02 ส่วนระยะติดตามผลมีค่า 3.13 ลดลงกว่าระยะก่อนการทดลองเท่ากับ .11 และลดลงกว่าระยะหลังการทดลองเท่ากับ .09

คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียน



ภาพที่ 3 แผนภูมิเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนระยะต่าง ๆ ของ การทดลองในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 3 พบว่าระยะก่อนการทดลอง นักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนน้อยกว่านักเรียนกลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองเท่ากับ .02 แต่มากกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ .08 ระยะหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนน้อยกว่านักเรียนกลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองเท่ากับ .22 และน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอยู่ 1.32 ในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนน้อยกว่านักเรียนกลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองเท่ากับ .21 และน้อยกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 1.26

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล
ด้านการเรียน ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียน
ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง

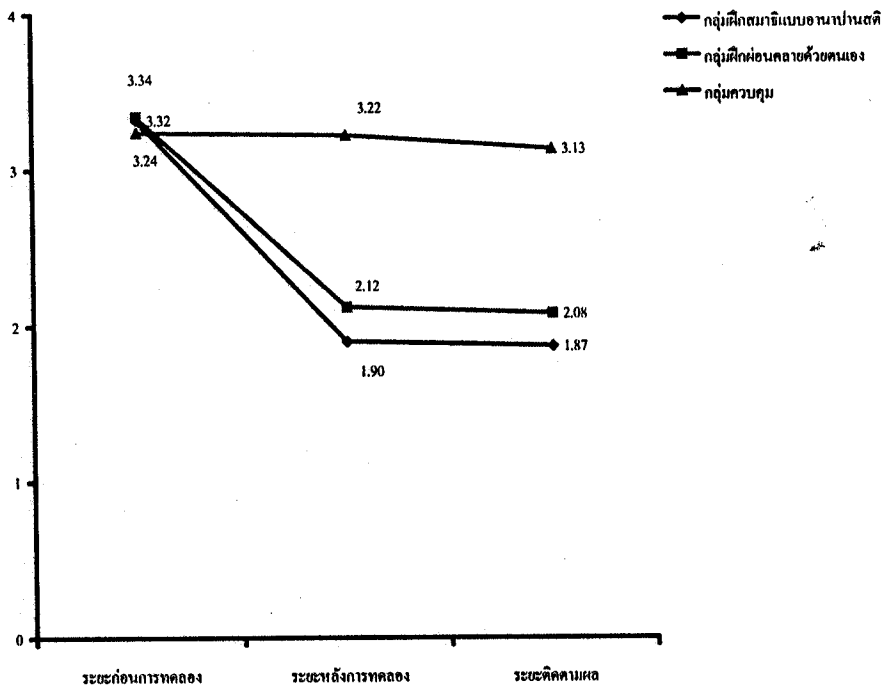
Source of Variation	df	SS	MS	F
Between Subjects	17	10.01		
Group (G)	2	7.06	3.53	17.90*
Ss within groups	15	2.96	.20	
Within Subjects	36	17.73		
Interval (I)	2	10.13	5.06	46.67*
I x G	4	4.35	1.09	10.02*
I x Ss w / in groups	30	3.25	.11	
Total	53	27.74		

$$F_{.05} (2, 15) = 3.68, F_{.05} (2, 30) = 3.32, F_{.05} (4, 30) = 2.69$$

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 4 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 10.02$) คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนระหว่างระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 46.67$) และคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 17.90$) นั่นคือ วิธีการทดลองกับระยะเวลาส่งผลร่วมกันต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน และระยะเวลาที่ใช้ในการทดลองมีผลต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน เช่นเดียวกับวิธีการทดลอง

คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียน



ภาพที่ 4 กราฟเส้นแสดงการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม

จากภาพที่ 4 พบว่า ในระยะก่อนการทดลองนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลาย และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนใกล้เคียงกัน แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลมีการเปลี่ยนแปลงของคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียน โดยในระยะหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม และในระยะติดตามผล นักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง ก็มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนต่ำกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมด้วยเช่นกัน แสดงให้เห็นว่าวิธีการทดลองกับระยะของการทดลองนั้นส่งผลต่อความวิตกกังวลด้านการเรียนร่วมกัน จึงทำให้คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มทดลองทั้งสองกลุ่มลดลง ดังนั้นจึงพบว่ามีความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

ตอนที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียน
ในระะยก่อนการทดลองกับระะยหลังการทดลอง และระะยติดตามผล

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระะยก่อนการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between groups	2	.03	.02	.12 ^{ns}
Within groups	45	6.21	.14	

$F_{.05}(2, 41) = 3.23$ จากการปรับค่า F ของชาวเวล

จากตาราง 5 พบว่าในระะยก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียน
ของนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม
ไม่แตกต่างกัน นั่นคือ ก่อนการทดลองทุกกลุ่มมีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนไม่
แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระะยหลังการทดลอง

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between groups	2	5.95	2.97	21.55*
Within groups	45	6.21	.14	

$F_{.05}(2, 41) = 3.23$ จากการปรับค่า F ของชาวเวล

จากตาราง 6 พบว่าในระะยหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียน
ของนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระะดับ .05 นั่นคือ วิธีการทดลองทำให้คะแนนเฉลี่ยความ
วิตกกังวลด้านการเรียนมีความแตกต่างกัน

ตารางที่ 7 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายคู่ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
และกลุ่มควบคุม ในระยะหลังการทดลอง ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลต์

$\bar{X}$	กลุ่มฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ	กลุ่มฝึกผ่อนคลาย ด้วยตนเอง	กลุ่มควบคุม
	1.90	2.12	3.21
1.90	-	.22 ^{ns}	1.32 *
2.12		-	1.09 *
3.22			-
r		2	3
$q_{.05}(r, 41)$		2.86	3.44
$q_{.05}(r, 41) \sqrt{\frac{Ms\ error}{n}}$		.43	.52

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 7 พบว่าในระยะหลังการทดลอง คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียน
ของนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
.05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
ต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวล
ด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับกลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 8 ผลการทดสอบผลย่อยของวิธีการทดลองในระยะติดตามผล

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between groups	2	5.42	2.71	19.65*
Within groups	45	6.21	.14	

$F_{.05}(2, 41) = 3.23$ จากการปรับค่า F ของชาวเวล

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 8 พบว่าในระยะติดตามผลคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ วิธีทดลองให้ผลต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน แม้ว่าจะถอดถอนการทดลองไปแล้วเป็นเวลา 4 สัปดาห์ก็ตาม

ตารางที่ 9 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายคู่ของนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุมในระยะติดตามผล ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์

$\bar{X}$	กลุ่มฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ	กลุ่มฝึกผ่อนคลาย ด้วยตนเอง	กลุ่มควบคุม
	1.87	2.08	3.13
1.87	-	.20 ^{ns}	1.25*
2.08		-	1.05*
3.13			-
r		2	3
$q_{.05}(r, 41)$		2.86	3.44
$q_{.05}(r, 41) \sqrt{\frac{Ms\ error}{n}}$		.43	.52

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 พบว่าในระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองต่ำกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และกลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 10 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between groups	5	1.02		
Interval	2	8.24	4.12	31.71*
Error	10	1.30	.13	
Total		10.56		

$F_{.05}(2, 10) = 4.10$
* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 พบว่าคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นั่นคือ วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติทำให้ความวิตกกังวลด้านการเรียนมีความแตกต่างกันเมื่อระยะเวลาการทดลองเปลี่ยนไป

ตารางที่ 11 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายคู่ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ด้วยวิธีทดสอบแบบนิวแมน-คูลส์

— X	ระยะติดตามผล 1.87	ระยะหลังการทดลอง 1.90	ระยะก่อนการทดลอง 3.32
1.87	-	.03 ^{ns}	1.45*
1.90		-	1.42*
3.32			-
r		2	3
$q_{.05}(r, 10)$		3.15	3.88
$q_{.05}(r, 10) \sqrt{\frac{Ms\ error}{n}}$		.46	.57

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 พบว่า นักเรียนกลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะติดตามผลกับระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน นั่นคือ เมื่อถอดถอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติแล้วเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ความวิตกกังวลด้านการเรียนก็ยังต่ำอยู่

ตารางที่ 12 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
กลุ่มฝึกพ่อนคลายด้วยตนเอง

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between groups	5	1.52		
Interval	2	6.19	3.09	19.64*
Error	10	1.57	.16	
Total	17	9.28		

$F_{.05}(2, 10) = 4.10$ จากการปรับค่า F ของฮาวเวล

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 พบว่าจะแนบเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียน
กลุ่มฝึกพ่อนคลายด้วยตนเองในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า การฝึกพ่อนคลายด้วยตนเองทำให้
ความวิตกกังวลด้านการเรียนแตกต่างกันเมื่อระยะเวลาการทดลองเปลี่ยนไป

ตารางที่ 13 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนเป็นรายคู่
ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล ของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มฝึกพ่อนคลายด้วยตนเอง ด้วยวิธีทดสอบ
แบบนิวแมน-คูลส์

$\bar{X}$	ระยะติดตามผล	ระยะหลังการทดลอง	ระยะก่อนการทดลอง
	2.08	2.12	3.34
2.08	-	.04 ^{ns}	1.27*
2.12		-	1.22*
3.34			-
r		2	3
$q_{.05}(r, 10)$		3.15	3.88
$q_{.05}(r, 10) \sqrt{\frac{Ms\ error}{n}}$		.51	.63

* มีนัยสำคัญที่ทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 พบว่า นักเรียนกลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองต่ำกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะติดตามผลต่ำกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน นั่นคือ เมื่อถอดถอนการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองแล้วเป็นเวลา 4 สัปดาห์ ความวิตกกังวลด้านการเรียนก็ยังคงต่ำอยู่

ตารางที่ 14 ผลการทดสอบผลย่อยของระยะเวลาในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
กลุ่มควบคุม

Source of Variation	df	SS	MS	F
Between groups	5	.42		
Interval	2	.04	.02	.60 ^{ns}
Error	10	.38	.04	
Total	17	.84		

$F_{.05}(2, 10) = 4.10$ จากการปรับค่า F ของฮาวเวล

จากตาราง 14 พบว่านักเรียนกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยความวิตกกังวลด้านการเรียนในระยะก่อนทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน แสดงว่ากลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และไม่ได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง ความวิตกกังวลด้านการเรียนยังคงสูงอยู่ทั้งในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล