

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ
- จดหมาย

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2703

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

5 พฤศจิกายน 2544

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลกัลยานุกูล
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางชูพรรณ วงศ์วุฒินิสิตรระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง
เปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวล
ด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง
ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยผู้วิจัยขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 6
พฤศจิกายน 2544 ถึงวันที่ 10 พฤศจิกายน 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

(สำเนา)

ที่ ทม 2002/2768

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

13 พฤศจิกายน 2544

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนชลราษฎรอำรุง

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยนางจุพรรณ วงศ์วุฒิ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง เปรียบเทียบผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองที่มีต่อความวิตกกังวล ด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สมคิด บุญเรือง ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขออนุญาตเคราะห้จากท่านเพื่ออำนวยความสะดวกในการ เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โดยผู้วิจัยขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูล ด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 14 พฤศจิกายน 2544 ถึงวันที่ 28 ธันวาคม 2544

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความอนุเคราะห้จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

ประทุม ม่วงมี

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ภาคผนวก ข

- แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน
- ตารางบันทึกค่าคะแนน
- โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
- โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
- คู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
- การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง

แบบสอบถามความวิตกกังวลด้านการเรียน

ชื่อ.....นามสกุล.....ชั้น.....

- คำชี้แจง 1. แบบสอบถามฉบับนี้ต้องการถามเกี่ยวกับการปฏิบัติตนและความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อการเรียน
2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 30 ข้อ ขอความกรุณาให้ตอบทุกข้อ
3. การตอบให้ตอบตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นกับตัวนักเรียนเท่านั้น
4. ขอให้นักเรียนอ่านข้อความต่อไปนี้ แล้วระบุว่านักเรียนมีอาการนั้น ๆ ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมาบ่อยครั้งเพียงใด โดยมีเกณฑ์การเลือกดังนี้
- บ่อยครั้งที่สุด หมายถึง นักเรียนปฏิบัติหรือมีความรู้สึกเช่นนั้น 6-7 ครั้ง
- บ่อยครั้ง หมายถึง นักเรียนปฏิบัติหรือมีความรู้สึกเช่นนั้น 4-5 ครั้ง
- นาน ๆ ครั้ง หมายถึง นักเรียนปฏิบัติหรือมีความรู้สึกเช่นนั้น 2-3 ครั้ง
- น้อยครั้งที่สุด หมายถึง นักเรียนปฏิบัติหรือมีความรู้สึกเช่นนั้น 1 ครั้ง
5. วิธีตอบ ขอให้ดูตัวอย่าง ข้อ (0) ดังนี้
- ข้อ (0) ข้าพเจ้ามีอาการตื่นเต้นเมื่อใกล้สอบ
- เมื่อนักเรียนพิจารณาแล้วเห็นว่าข้อความนี้เกิดขึ้นกับนักเรียนบ่อยครั้งที่สุด
- ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย / ตรงช่อง บ่อยครั้งที่สุด ของข้อ (0) ดังนี้

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยครั้งที่สุด	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้งที่สุด
0	ข้าพเจ้ามีอาการตื่นเต้นเมื่อใกล้สอบ	/			

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยครั้ง ที่สุด	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้ง ที่สุด
1	ข้าพเจ้ารู้สึกปวดศีรษะ เมื่อเรียนไม่เข้าใจ				
2	ข้าพเจ้ารู้สึกตื่นกลัว เมื่อต้องออกไปรายงาน หน้าชั้นเรียน				
3	ข้าพเจ้าไม่กล้าสบตาอาจารย์ ในขณะที่ อาจารย์กำลังมองเพื่อหาคนตอบคำถาม				
4	ข้าพเจ้ามีอาการปากสั่น มือสั่น ขณะตอบคำถามอาจารย์				
5	ในการสอบแต่ละครั้ง ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจ				
6	ข้าพเจ้านอนไม่หลับ เมื่อนึกถึงงานที่จะต้อง ส่งครั้งต่อไป				
7	เมื่ออาจารย์เรียกตรวจการบ้านทีละคน ข้าพเจ้ารู้สึกมือเย็น มีเหงื่อออกตามฝ่ามือ				
8	เมื่อเรียนไม่เข้าใจ ข้าพเจ้าไม่กล้าถาม อาจารย์				
9	เมื่อต้องออกไปรายงานหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้ามีอาการมือสั่น เสียงสั่น				
10	ข้าพเจ้ากลัวอาจารย์จะดัดคะแนน ถ้าทำงาน ไม่เรียบร้อย				
11	ข้าพเจ้าไม่กล้าแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับ เรื่องที่เรียน เพราะไม่ชอบพูดต่อหน้าผู้อื่น				
12	ในขณะที่อาจารย์เรียกตอบคำถามทีละคน ข้าพเจ้ารู้สึกหัวใจเต้นแรง				
13	ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลใจ เมื่อทำการบ้านไม่ได้				
14	ข้าพเจ้ามักนั่งเหม่อลอยขณะเรียน เมื่อคิดถึง เรื่องที่กังวลใจ				
15	ข้าพเจ้ารู้สึกหือแท้ เมื่อถูกอาจารย์ตำหนิ				

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยครั้ง ที่สุด	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้ง ที่สุด
16	ข้าพเจ้ารู้สึกกระวนกระวายใจ เมื่อเรียน ไม่เข้าใจ				
17	เมื่ออาจารย์ให้งานกลุ่ม และต้องรายงาน หน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้ามักจะหลีกเลี่ยงการ เป็นตัวแทนกลุ่มพูดรายงานหน้าชั้นเรียน				
18	ข้าพเจ้ารู้สึกหัวใจเต้นแรง ขณะอาจารย์กำลัง จะเรียกชื่อข้าพเจ้าให้ออกไปรายงาน หน้าชั้นเรียน				
19	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ เมื่อทำคะแนนได้ไม่ดี ตามที่คาดหวังไว้				
20	ข้าพเจ้านอนไม่หลับ ถ้าทำการบ้านไม่ได้				
21	ข้าพเจ้ามีอาการปวดเมื่อยต้นคอ หรือ ปวดหลัง เมื่อใกล้เวลาสอบ				
22	เวลาเรียน ข้าพเจ้าหลีกเลี่ยงการนั่งแถวหน้า เพราะกลัวอาจารย์ถามแล้วตอบไม่ได้				
23	ข้าพเจ้ารู้สึกหงุดหงิด เมื่อตอบคำถาม อาจารย์ไม่ได้				
24	เมื่ออาจารย์ขออาสาสมัครออกไปทำ กิจกรรมหน้าชั้นเรียน ข้าพเจ้ามักหลีกเลี่ยง				
25	ก่อนถึงวันสอบ ข้าพเจ้ารู้สึกอ่อนเพลียโดย ไม่ทราบสาเหตุ				
26	ข้าพเจ้ารู้สึกปวดศีรษะ มึนงง เมื่อใกล้เวลา สอบ				
27	ข้าพเจ้ามีอาการกระสับกระส่าย เมื่อ ทำข้อสอบไม่ได้				

ข้อที่	ข้อความ	บ่อยครั้ง ที่สุด	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	น้อยครั้ง ที่สุด
28	ในขณะที่ทำงานที่อาจารย์มอบหมาย ข้าพเจ้า รู้สึกอึดอัดใจ เมื่ออาจารย์เดินดู ทีละคน				
29	ข้าพเจ้ารู้สึกท้อแท้ เมื่อเรียนไม่เข้าใจ				
30	ทุกครั้งที่มีการสอบ ข้าพเจ้ารู้สึกกังวลถึง ผลการสอบ กลัวว่าจะได้คะแนนไม่ดี				

ตารางบันทึกค่าคะแนนความวิตกกังวลด้านการเรียน

กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

รายที่	ระยะเวลา		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	3.37	1.97	1.87
2	3.17	1.87	2.47
3	3.43	2.63	1.67
4	3.33	1.23	1.33
5	3.30	2.33	2.20
6	3.33	1.37	1.70

กลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง

รายที่	ระยะเวลา		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	3.43	2.77	2.07
2	3.23	1.50	1.27
3	3.43	2.03	2.70
4	3.27	1.80	1.63
5	3.37	2.73	2.03
6	3.33	1.90	2.77

กลุ่มทดลองที่ 3 กลุ่มควบคุม

รายชื่อ	ระยะเวลา		
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
1	3.33	3.23	3.23
2	3.27	2.73	2.77
3	3.23	3.33	3.17
4	3.17	3.30	2.73
5	3.17	3.37	3.43
6	3.30	3.33	3.43

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกอบอุ่น คั่นเคยและเกิดความไว้วางใจ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้มีความเข้าใจและยอมรับเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านการเรียน 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบวัตถุประสงค์และประโยชน์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบถึงบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
เวลา	45 นาที
ขนาดของกลุ่ม	6 คน
สื่อที่ใช้	1. แบบบันทึกการฝึกสมาธิ 2. คู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
วิธีการดำเนินการ	1. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเองต่ออีกฝ่ายหนึ่ง 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สนทนาเรื่องทั่วไปสักครู่ 3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความวิตกกังวลด้านการเรียน และผลกระทบที่เกิดจากความวิตกกังวลด้านการเรียนว่า ความวิตกกังวลด้านการเรียนเกิดกับนักเรียนทุกคน ถ้ามีในระดับเล็กน้อยจะเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดความกระตือรือร้นและช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเรียน แต่ถ้ามีมากเกินไปจะเป็นโทษ ทำให้เกิดความผิดปกติในระบบการทำงานของร่างกายสูญเสียการควบคุมตนเอง บุคลิกภาพและความคิดจะผิดปกติความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นและการเรียนรู้เสียไป 4. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติว่าเป็นวิธีการที่ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างลดความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ รวมทั้งด้านการเรียน พร้อมทั้งชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติครั้งนี้จะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพได้ จะต้องมีการร่วมมือกันระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องปฏิบัติตามข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมการทดลอง

5. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการฝึกสมาธิ อธิบายวิธีการบันทึก และให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเรียนก่อนเข้าร่วมการทดลอง
6. ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องสมาธิแบบอานาปานสติว่า หมายถึงการฝึกความตั้งมั่นของจิตใจให้มีความสงบเกิดขึ้น โดยให้มีสติระลึกรู้อยู่ในอารมณ์กับลมหายใจเข้า-ออก พร้อมทั้งสาธิตการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ แล้วให้กลุ่มตัวอย่างทดลองปฏิบัติตาม
7. ผู้วิจัยซักถามถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามเกี่ยวกับเรื่องที่ผู้วิจัยได้อธิบาย
8. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจอย่างชัดเจน
9. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันเพื่อร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถฝึกสมาธิแบบอานาปานสติได้อย่างถูกวิธี
เวลา	45 นาที
ขนาดของกลุ่ม	6 คน
สื่อที่ใช้	แบบบันทึกการฝึกสมาธิ
วิธีการดำเนินการ	1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างโดยการพูดคุยถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป 2. ผู้วิจัยทบทวนวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยอธิบายขั้นตอนในการฝึกอย่างละเอียด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจอย่างชัดเจน 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่าง บันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเรียน ทั้งก่อนฝึก ขณะฝึก และ หลังฝึก ลงในแบบบันทึกการฝึกสมาธิ 5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ในการฝึกสมาธิ แบบอานาปานสติ 6. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ 7. ผู้วิจัยนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป
การประเมินผล	สังเกตการร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 3 – 14

วัตถุประสงค์	เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
เวลา	45 นาที
ขนาดของกลุ่ม	6 คน
สื่อที่ใช้	แบบบันทึกการฝึกสมาธิ
วิธีการดำเนินการ	1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างโดยการพูดถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิแบบอานาปานสติตามขั้นตอนในการฝึก โดยใช้เวลาในการฝึกประมาณ 20 นาที 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเปรียบเทียบกับครั้งก่อน และอภิปรายความแตกต่างที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเรียนทั้งก่อนฝึก ขณะฝึก และหลังฝึก ลงในแบบบันทึกการฝึกสมาธิ 5. ผู้วิจัยนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป
การประเมินผล	สังเกตการร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
ครั้งที่ 4-14

ปฏิบัติเช่นเดียวกับโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ครั้งที่ 3

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 15

วัตถุประสงค์	1. เพื่อสรุปผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติต่อการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง สามารถนำเอาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปปฏิบัติได้ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน
เวลา	45 นาที
ขนาดของกลุ่ม	6 คน
วิธีการดำเนินการ	1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยการปฏิบัติตามขั้นตอนเช่นเดียวกับทุกครั้ง 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติว่าที่ผ่านมา นั้นรู้สึกอย่างไร 3. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พร้อมทั้งให้กำลังใจ และแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จนสามารถทำให้เกิดทักษะในการฝึกด้วยตนเอง และสามารถนำสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนและด้านอื่น ๆ ได้ด้วยตนเอง 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัย และร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและกล่าวปิดการทดลอง
การประเมินผล	สังเกตการรายงานสรุปผลของกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง

ครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความรู้สึกอบอุ่น คุ้นเคยและเกิดความไว้วางใจ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้มีความเข้าใจและยอมรับเกี่ยวกับ ความวิตกกังวลด้านการเรียน 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบวัตถุประสงค์ และประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบถึงบทบาทหน้าที่ของตนในการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
เวลา	45 นาที
ขนาดของกลุ่ม	6 คน
สื่อที่ใช้	1. เทปการผ่อนคลายด้วยตนเองของอาจารย์สมบัติ ตาปัญญา ความยาวประมาณ 20 นาที 2. แบบบันทึกการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
วิธีการดำเนินการ	1. ผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเองต่ออีกฝ่ายหนึ่ง 2. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สนทนาเรื่องทั่วไปสักครู่ 3. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความวิตกกังวลด้านการเรียน และผลกระทบที่เกิดจากความวิตกกังวลด้านการเรียนว่า ความวิตกกังวลด้านการเรียนเกิดกับนักเรียนทุกคน ถ้ามี ในระดับเล็กน้อยจะเป็นประโยชน์ ทำให้เกิดความรู้สึกดีหรือดี้น และช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเรียน แต่ถ้ามีมากเกินไปจะเป็นโทษ ทำให้เกิดความผิดปกติในระบบการทำงานของร่างกายสูญเสียการควบคุมตนเอง บุคลิกภาพและความคิดจะผิดปกติ ความสามารถในการติดต่อกับผู้อื่นและการเรียนรู้เสียไป 4. ผู้วิจัยกล่าวถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองว่าเป็นวิธีการที่ช่วยให้กลุ่มตัวอย่างลดความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ รวมทั้งด้านการเรียน พร้อมทั้งชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองครั้งนี้จะดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพได้ จะต้องมีการร่วมมือ

กันระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง โดยกลุ่มตัวอย่างจะต้องปฏิบัติตาม
ข้อตกลงในการเข้าร่วมโปรแกรมการทดลอง

5. ผู้วิจัยแจกแบบบันทึกการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง อธิบายวิธีการบันทึก
และให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเรียน
ก่อนเข้าร่วมการทดลอง
6. ผู้วิจัยให้ความรู้เรื่องการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองว่า เป็นวิธีการเรียนรู้ที่จะ
ควบคุมระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกายด้วยตนเอง โดยการตั้ง
ด้วยคำพูดเพื่อให้เกิดการผ่อนคลาย พร้อมทั้งสาธิตการฝึกผ่อนคลาย
ด้วยตนเอง โดยใช้เทปของอาจารย์สมบัติ ตาปัญญา แล้วให้กลุ่มตัวอย่าง
ทดลองปฏิบัติตาม
7. ผู้วิจัยซักถามถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง และเปิดโอกาส
ให้กลุ่มตัวอย่างซักถามเกี่ยวกับเรื่องที่ผู้วิจัยได้อธิบาย
8. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนในการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง
ได้เข้าใจอย่างชัดเจน
9. ผู้วิจัยนัดหมายสถานที่ วัน เวลา ที่จะพบกันเพื่อร่วมกิจกรรมในครั้งต่อไป

การประเมินผล

สังเกตการร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง

ครั้งที่ 2

วัตถุประสงค์	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนเกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถผ่อนคลายด้วยตนเองได้อย่างถูกวิธี 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้รับรู้ถึงความรู้สึกผ่อนคลายในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่ฝึก
เวลา	45 นาที
ขนาดของกลุ่ม	6 คน
สื่อที่ใช้	1. เทปการผ่อนคลายด้วยตนเองของอาจารย์สมบัติ คาปัญญา 2. แบบบันทึกการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
วิธีการดำเนินการ	1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างโดยการพูดถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป 2. ผู้วิจัยทบทวนวิธีการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง โดยอธิบายขั้นตอนในการฝึกอย่างละเอียด เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจอย่างชัดเจน 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง โดยฝึกจากเทปของอาจารย์สมบัติ คาปัญญา 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผลการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง และ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่าง บันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเรียน ทั้งก่อนฝึก ขณะฝึก และหลัง ฝึก ลงในแบบบันทึกการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 5. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ในการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 6. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนในการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจชัดเจนขึ้น 7. ผู้วิจัยนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป
การประเมินผล	สังเกตการร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง

ครั้งที่ 3-14

วัตถุประสงค์	เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
เวลา	45 นาที
ขนาดของกลุ่ม	6 คน
สื่อที่ใช้	1. เทปการผ่อนคลายด้วยตนเองของอาจารย์สมบัติ คาปัญญา 2. แบบบันทึกการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
วิธีการดำเนินการ	1. ผู้วิจัยสร้างสัมพันธภาพกับกลุ่มตัวอย่างโดยการพูดถึงเรื่องทั่ว ๆ ไป 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองโดยปฏิบัติตามเทปของอาจารย์สมบัติ คาปัญญาใช้เวลาในการฝึกประมาณ 20 นาที 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผลการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองเปรียบเทียบกับครั้งก่อน และอภิปรายความแตกต่างที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเรียน ทั้งก่อนฝึก ขณะฝึก และหลังฝึก ลงในแบบบันทึกการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 5. ผู้วิจัยนัดหมายการพบกันครั้งต่อไป
การประเมินผล	สังเกตการร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
ครั้งที่ 4-14

ปฏิบัติเช่นเดียวกับโปรแกรมการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง ครั้งที่ 3

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง ครั้งที่ 15

วัตถุประสงค์	1. เพื่อสรุปผลของการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองต่อการลดความวิตกกังวลด้านการเรียน 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้กล่าวถึงความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากได้รับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง สามารถนำเอาการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน
เวลา	45 นาที
ขนาดของกลุ่ม	6 คน
วิธีการดำเนินการ	1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง โดยปฏิบัติตามเทปของอาจารย์สมบัติ ตาปัญญา 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผลการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองว่าที่ผ่านมานั้นรู้สึกอย่างไร 3. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนในการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง พร้อมทั้งให้กำลังใจและแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง จนสามารถทำให้เกิดทักษะในการฝึกด้วยตนเอง และสามารถนำการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองไปใช้ในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนและด้านอื่น ๆ ได้ด้วยตนเอง 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัย และร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและกล่าวปิดการทดลอง
การประเมินผล	สังเกตการรายงานสรุปผลของกลุ่มตัวอย่าง

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	1. ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง	1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างโดย 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและ แนะนำตนเอง 1.2 ให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเอง 1.3 เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สนทนาเรื่องทั่วไปสักครู่
	2. ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความวิตกกังวลด้านการเรียน	2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจและยอมรับเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านการเรียน	2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความวิตกกังวลด้านการเรียน ผลกระทบที่เกิดจากความวิตกกังวลด้านการเรียน และกล่าวถึงวิธีการที่สามารถช่วยลดผลกระทบดังกล่าวด้วยการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
	3. วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง	3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก	3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อลดผลกระทบที่เกิดจากความวิตกกังวลด้านการเรียนด้วยวิธีฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง ดังนี้ 3.1 อธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 3.2 ชี้แจงข้อปฏิบัติและขั้นตอนในการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 3.3 ชี้แจงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	4. บทบาทหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่าง	4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองในการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง	4. ผู้วิจัยสาธิตการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองและให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตาม โดยผู้วิจัยเปิดเทปการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองของอาจารย์สมบัติ ตาปัญญา 4.1 ให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายถึงความรู้สึกที่ได้จากการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 4.2 เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยจากการทดลองฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง
	1. ทบทวนเกี่ยวกับการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนเกี่ยวกับวิธีการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองอย่างถูกวิธี	1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอยู่ในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า 2. ผู้วิจัยเปิดเทปการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองของอาจารย์สมบัติ ตาปัญญา แล้วให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตาม การฝึกขั้นที่ 1 เน้นความรู้สึกหนักที่แขนและขา การฝึกขั้นที่ 2 เน้นความรู้สึกหนักที่คอและไหล่ การฝึกขั้นที่ 3 ฝึกให้รู้สึกว่เกิดความอบอุ่นขึ้นที่แขนและขาทั้ง 2 ข้าง การฝึกขั้นที่ 4 ฝึกให้รู้สึกว่เกิดความอบอุ่นขึ้นที่คอและไหล่ การฝึกขั้นที่ 5 ฝึกให้หายใจช้าลงและหายใจลึกขึ้น ดูอากาศเข้าในปอดอย่างเต็มที่

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3-14	1. การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง	การฝึกขั้นที่ 6 การฝึกให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นที่บริเวณช่องท้อง การฝึกขั้นที่ 7 การฝึกให้เกิดความรู้สึกเย็นสบายบริเวณหน้าผาก (ใช้เวลาในการฝึก ~20 นาที) 3. ผู้วิจัยซักถามความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทางด้านร่างกายและจิตใจภายหลังการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ในการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผล การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองและ อภิปรายความแตกต่างที่เกิดขึ้น ทั้งภาวะทางกายและจิตใจ พร้อมทั้งให้บันทึกความรู้สึกเกี่ยวกับการเรียน ทั้งก่อนฝึก ขณะฝึกและหลังฝึก ลงในแบบบันทึกการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอยู่ในท่าที่สบาย คลายเสื้อผ้าให้หลวม ถอดรองเท้า 2. ผู้วิจัยเปิดเทปการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองของอาจารย์สมบัติ ตาปัญญา แล้วให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตาม การฝึกขั้นที่ 1 เน้นความรู้สึกหนักที่แขนและขา การฝึกขั้นที่ 2 เน้นความรู้สึกหนักที่คอและไหล่

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			การฝึกขั้นที่ 3 ฝึกให้รู้สึกว่ เกิดความอบอุ่นขึ้นที่แขนและขา ทั้ง 2 ข้าง การฝึกขั้นที่ 4 ฝึกให้รู้สึกว่เกิด ความอบอุ่นขึ้นที่คอและไหล่ การฝึกขั้นที่ 5 ฝึกให้หายใจช้าลง และหายใจลึกขึ้น สูดอากาศเข้า ในปอดอย่างเต็มที่ การฝึกขั้นที่ 6 การฝึกให้เกิด ความรู้สึกอบอุ่นที่บริเวณช่องท้อง การฝึกขั้นที่ 7 การฝึกให้เกิด ความรู้สึกเย็นสบายบริเวณหน้าผาก (ใช้เวลาในการฝึก 20 นาที) 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผลการ ฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองเปรียบเทียบกับ ครั้งก่อน และอภิปรายความแตกต่าง ที่เกิดขึ้นทั้งภาวะทางกายและจิตใจ 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกความรู้สึก ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเรียน ทั้งก่อนฝึก ขณะฝึกและหลังฝึก ลงในแบบบันทึก การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง 5. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนการฝึก ผ่อนคลายด้วยตนเองตามเทป

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
15	1. ยุติการฝึก ผ่อนคลาย ด้วยตนเอง	1. เพื่อเป็นการสรุปผล ของการฝึกผ่อนคลาย ด้วยตนเองว่าสามารถ ลดความวิตกกังวล ด้านการเรียนของนัก เรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 3 ได้หรือไม่ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลง ที่เกิดขึ้นกับ ตนเอง หลังจากได้รับ การฝึก ผ่อนคลายด้วยตนเอง 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่าง สามารถนำเอาการฝึก ผ่อนคลายด้วยตนเอง ไปฝึกปฏิบัติได้ ด้วยตนเองในชีวิต ประจำวัน	1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผลของ การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองว่าที่ผ่าน มานั้น รู้สึกผ่อนคลายมากน้อย เพียงใด 2. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการฝึกผ่อนคลาย ด้วยตนเอง พร้อมทั้งให้กำลังใจและ แนะนำให้กลุ่มตัวอย่างฝึกผ่อนคลาย ด้วยตนเอง จนสามารถทำให้ เกิดทักษะในการฝึกด้วยตนเองและ สามารถนำการฝึกผ่อนคลาย ด้วยตนเองไปใช้ในการลดความวิตก กังวลด้านการเรียนได้ด้วยตนเอง 3. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่าง ซักถามข้อสงสัยและร่วมกันอภิปราย ถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก ผ่อนคลายด้วยตนเอง 4. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ ความร่วมมือและกล่าวปิดการทดลอง

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	1. ปฐมนิเทศ 2. ให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องความวิตกกังวลด้านการเรียน 3. วัตถุประสงค์และประโยชน์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ	1. เพื่อสร้างสัมพันธภาพและความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่าง 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความรู้ความเข้าใจและยอมรับเกี่ยวกับความวิตกกังวลด้านการเรียน 3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ทราบวัตถุประสงค์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึก	1. สร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยและกลุ่มตัวอย่างโดย 1.1 ผู้วิจัยกล่าวทักทายและแนะนำตนเอง 1.2 ให้กลุ่มตัวอย่างแนะนำตนเอง 1.3 เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้สนทนาเรื่องทั่วไปสักครู่ 2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของความวิตกกังวลด้านการเรียน ผลกระทบที่เกิดจากความวิตกกังวลด้านการเรียน และกล่าวถึงวิธีการที่สามารถช่วยลดผลกระทบดังกล่าวด้วยการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อลดผลกระทบที่เกิดจากความวิตกกังวลด้านการเรียนด้วยวิธีฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ดังนี้ 3.1 อธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 3.2 ชี้แจงข้อปฏิบัติและขั้นตอนในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 3.3 ชี้แจงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
2	4. บทบาทหน้าที่ของกลุ่มตัวอย่าง	4. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงบทบาทหน้าที่ของตนเองในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ	4. ผู้วิจัยชี้แจงให้กลุ่มตัวอย่างทราบว่าในการฝึกครั้งนี้เป็นการฝึกเฉพาะทำนองอย่างเดียวเท่านั้น ตลอดระยะเวลาของการฝึก 5. ผู้วิจัยสาธิตการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตาม โดยให้นั่งฝึกบนเก้าอี้ 6. ผู้วิจัยซักถามถึง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง และเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยเกี่ยวกับเรื่องที่ผู้วิจัยได้อธิบาย 7. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจได้อย่างชัดเจน 8. ผู้วิจัยแจกคู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
	1. ทบทวนเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนเกี่ยวกับวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 2. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถฝึกสมาธิแบบอานาปานสติได้อย่างถูกวิธี	1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้ ขั้นเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ นมัสการพระรัตนตรัย (กล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัย) อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะ คะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวา เทมิ (กราบ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			สวดภาขาโต ภะคะวะตาธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ) สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะ กะสังโฆ สังฆัง นมามิ (กราบ) ขั้นตอนในการฝึก 1. นั่งในท่าที่สบายโดยให้ กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ตั้งกายให้ตรง วางมือขวาไว้บน มือซ้าย 2. หลับตาเพื่อตัดสิ่งเร้า ทางตาอันจะทำให้เกิดความ นึกคิดไปตามสิ่งที่ตามองเห็น 3. ใช้สติ กำหนดให้จิต พิจารณาอยู่ที่ลมหายใจเข้า- ออก ที่บริเวณจมูก จุดที่ลม กระทบเพียงอย่างเดียว พร้อม กับภาวนาคำว่า "พุท" และ "โธ" โดยหายใจเข้าเข้าภาวนาคำว่า "พุท" และหายใจออกภาวนา คำ ว่า "โธ" (ใช้เวลาในการฝึกประมาณ20นาที) 4. พยายามรักษาสติ คือ การระลึกรู้ธรรมชาติของ ลมหายใจเข้าออก ที่จุดของ ลมกระทบตลอดเวลา 5. เมื่อจะออกจากสมาธิ ให้ปฏิบัติดังนี้

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
3-14	1. การฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติ	1. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างได้ ฝึกสมาธิแบบอานา ปานสติ	5.1 สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ผ่อนออกยาว ๆ สัก 3 ครั้ง 5.2 กระจายความรู้สึกร ะลึกรู้ไปทั่วใบหน้า ลำตัว และ ทุก ๆ ส่วนของร่างกาย แล้วจึง ค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ อย่างมีสติ 2. ผู้วิจัยซักถามถึง ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นและ เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ ในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผล การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและ ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับ ร่างกายและจิตใจ 4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกความรู้ สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเรียน ทั้งก่อนฝึก ขณะฝึกและหลังฝึก ลงในแบบบันทึกการฝึกสมาธิ 1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามขั้น ตอน ดังนี้ ขั้นเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ นมัสการพระรัตนตรัย (กล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัย) อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อภิวา เทมิ (กราบ) สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นมัสสามิ (กราบ)

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ) ขั้นตอนในการฝึก 1. นั่งในท่าที่สบายโดยให้กล้ามเนื้อทุกส่วนผ่อนคลาย ตั้งกายให้ตรง วางมือขวาไว้บนมือซ้าย 2. หลับตา เพื่อตัดสิ่งรบกวนทางตาอันจะทำให้เกิดความนึกคิดไปตามสิ่งที่ตามองเห็น 3. ใช้สติ กำหนดให้จิตพิจารณาอยู่ที่ลมหายใจเข้า – ออก ที่บริเวณจมูก จุดที่ลมกระทบเพียงอย่างเดียว พร้อมกับภาวนาคำว่า “พุท” และ “โธ” โดยหายใจเข้าเข้าภาวนาคำว่า “พุท” และหายใจออกภาวนาคำว่า “โธ” (ใช้เวลาในการฝึกประมาณ 20 นาที) 4. พยายามรักษาสติ คือ การระลึกถึงธรรมชาติของลมหายใจเข้า-ออก ที่จุดของลมกระทบ ตลอดเวลา 5. เมื่อจะออกจากสมาธิ ให้ปฏิบัติดังนี้ 5.1 สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ ผ่อนออกยาว ๆ สัก 3 ครั้ง

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
15	1. ยุติการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ	1. เพื่อเป็นการสรุปผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติว่าสามารถลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้หรือไม่ 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตนเองหลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ	5.2 กระจายความรู้สู่ทีละทีไปทั่วใบหน้า ลำตัว และทุก ๆ ส่วนของร่างกาย แล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นช้า ๆ อย่างมีสติ 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเปรียบเทียบกับครั้งก่อน และอภิปรายความแตกต่างที่เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ 3. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างบันทึกความรู้สึกที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเรียน ทั้งก่อนฝึก ขณะฝึก และหลังฝึก ลงในแบบบันทึกการฝึกสมาธิ 1. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทบทวนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนเช่นเดียวกับทุกครั้ง 2. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างอภิปรายผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติว่าที่ผ่านมานั้นรู้สึกอย่างไร

ครั้งที่	หัวข้อ	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
		3. เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างสามารถนำเอาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน	3. ผู้วิจัยสรุปขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ พร้อมทั้งให้กำลังใจและแนะนำให้กลุ่มตัวอย่างฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จนสามารถทำให้เกิดทักษะในการฝึกด้วยตนเอง และสามารถนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปใช้ในการลดความวิตกกังวลด้านการเรียนและด้านอื่น ๆ ได้ด้วยตนเอง 4. ผู้วิจัยเปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างซักถามข้อสงสัยและร่วมกันอภิปรายถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ 5. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือและกล่าวปิดการทดลอง

คู่มือการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

การทำสมาธิคืออะไร

คือ การฝึกจิตให้ตั้งมั่นกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพียงสิ่งเดียว

การทำสมาธิมีกี่ประเภท และแตกต่างกันอย่างไร

มี 2 ประเภท คือ

1. สัมมาสมาธิ เป็นสมาธิในทางที่ถูก คือ ต้องมีเจตนาในการทำสมาธิเพื่อละความชั่วในจิตใจออกไปชั่วขณะ และสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้น เป็นการทำความใจให้บริสุทธิ์ชั่วขณะ

2. มิจฉาสมาธิ เป็นสมาธิในทางที่ผิด คือ มีเจตนาในการทำสมาธิด้วย

2.1 โลภะ คือ หวังผลต่าง ๆ ที่คิดว่าจะเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ เช่น อยากได้อิทธิฤทธิ์ อยากเห็นสิ่งต่าง ๆ อยากได้กุศลมาก ๆ เป็นต้น

2.2 โทสะ คือ มีจิตคิดร้ายต่อผู้อื่น เช่น ทำพิธีกรรมไสยศาสตร์ ทำร้ายผู้อื่น

2.3 โมหะ คือ ความหลง เช่น การทำสมาธิที่ทำให้ใจให้เฉย ๆ ไม่รับรู้อารมณ์ใดทั้งหมด ไม่มีการรับรู้ตามสภาวะความเป็นจริงตามธรรมชาติที่เกิดขึ้น หรือเป็นการทำสมาธิด้านความมกมาย ปราศจากเหตุผล การทำมิจฉาสมาธิเหล่านี้เป็นการสร้างความชั่วให้เกิดขึ้น

การทำสมาธิ (สัมมาสมาธิ) มีประโยชน์อย่างไร

1. เพื่อละความชั่วในจิตใจออกไปชั่วขณะ ทำให้จิตใจมั่นคง สงบ เยือกเย็น แจ่มใส ไม่ฟุ้งซ่าน
2. ทำให้ร่างกายคลายความตึงเครียด ทนต่อความเจ็บปวดได้มากขึ้น
3. เป็นการสร้างกุศลอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา

เราจะทำให้สมาธิเกิดขึ้นได้อย่างไร

การทำสมาธิ มีอยู่หลายวิธี วิธีที่หนึ่งก็คือ อานาปานสติ หมายถึง การใช้ลมหายใจเป็นอารมณ์ในการทำสมาธิ ได้แก่ การระลึกรู้ลมหายใจที่ผ่านเข้าออกที่บริเวณจมูก ตรงจุดของลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น ซึ่งมีวิธีการดังต่อไปนี้

ขั้นตอนเตรียมตัวก่อนทำสมาธิ

1. นั่งในท่าที่สบาย ให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้พัก (จะนั่งบนเก้าอี้ หรือนั่งขัดสมาธิโดยเท้าขวาทับซ้ายก็ได้ ให้ปลายนิ้วหัวแม่มือทั้งสองจดกัน)

2. ละทิ้งความกังวลต่าง ๆ ชั่วขณะ

3. สูดลมหายใจเข้าลึก ๆ แล้วผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ

4. ต้องมีความเชื่อว่าบุญบาปมีจริง เราทำกิจกรรมอย่างไร ย่อมได้รับผลอย่างนั้น คือ

4.1 ทำกรรมชั่ว ย่อมได้รับผลชั่วตอบ

4.2 ทำกรรมดี ย่อมได้รับผลดีตอบ

4.3 การที่เราเจ็บป่วยได้รับความทุกข์ทางกายและใจ เป็นเพราะเราเบียดเบียนหรือฆ่าสัตว์มาแล้วในอดีต

5. ต้องมีความอดทนต่ออุปสรรคต่าง ๆ ได้แก่

5.1 อดทนต่อความทุกข์ยากต่าง ๆ เช่น อากาศร้อน เสี่ยงรถกวน ฯลฯ

5.2 อดทนต่อทุกขเวทนาที่กำลังได้รับอยู่ เช่น ปวดศีรษะ หรือมีอาการไม่สบายต่าง ๆ เป็นต้น

5.3 อดทนต่อความชั่ววนด้วยกิเลสตัณหา เช่น อยากนอน อยากดูโทรทัศน์ อยากดื่มเหล้า อยากไปเที่ยว มีจิตใจฟุ้งซ่าน และมีจิตใจเศร้าหมอง

6. ต้องสร้างอิทธิบาท 4 ให้เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอคือ

6.1 มีความพึงพอใจที่จะฝึกจิตของเราให้สงบ

6.2 มีความพากเพียรที่จะประพฤติปฏิบัติให้ถูกต้อง อย่างสม่ำเสมอ

6.3 มีจิตใจจดจ่ออยู่ในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออก แต่เพียงสิ่งเดียวไม่ซัดส่ายไป

ทางใด

6.4 ก่อนที่จะประพฤติปฏิบัติ จะต้องใช้ปัญญาพิจารณากันกรองด้วยเหตุ ด้วยผล อันถูกต้องอยู่เสมอ

ขั้นตอนการฝึกอานาปานสติ

1. นั่งหลับตาในท่าที่สบาย หลังตรง ไม่เอียงซ้าย ไม่ก้มหน้า หรือเงยหน้าจนเกินไป

2. ละอารมณ์ ความวิตกกังวลต่าง ๆ ออกไปชั่วขณะ

3. มีเจตนาที่จะละความชั่วออกไปจากจิตใจของเรา เพราะเรามีความเชื่อด้วยเหตุผล และผลที่ว่า เหตุดี-ผลดีก็ตามมา เหตุชั่ว-ผลชั่วก็ตามมา

4. พยายามที่จะสร้างผลดีในการระลึกรู้ลมหายใจเข้า-ออกที่บริเวณจมูก ที่จุดของลมกระทบเพียงแห่งเดียวเท่านั้น โดยใช้การภาวนาช่วย คือ หายใจเข้าภาวนาว่า “พุท”

5. พยายามรักษาสติ คือ การระลึกถึงธรรมชาติของลมหายใจเข้า-ออกที่จุดของลมกระทบอยู่ตลอดเวลา

6. เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นแล้วให้ปฏิบัติดังนี้

6.1 ระวังอย่าปล่อยสติ พยายามระลึกถึงธรรมชาติของลมหายใจเข้า-ออก ให้มีความมั่นคงยิ่งขึ้น อย่าให้จิตใจซัดส่ายไปที่ใด

6.2 สร้างคุณสมบัติที่เรียกว่า “อินทรีย์ 5” ให้มีความสม่ำเสมอ กัน ไม่ให้ตัวใดตัวหนึ่งยังหย่อนไปกว่ากัน ได้แก่

6.2.1 ศรัทธา คือ ความเชื่อในเหตุและผลว่ากรรมมีจริง ผลของกรรมมีจริง

6.2.2 มีความพากเพียรชอบ 4 ประการคือ

6.2.2.1 เพียรละความชั่วในจิตใจออกให้หมด โดยละความฟุ้งซ่าน ความห่อหุ้ม ความวิตกกังวล หรือ ความสงสัยออกไป

6.2.2.2 เพียรสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้นในจิตใจ คือ สร้างสติในการระลึกถึงลมหายใจเข้า-ออกที่จุดของลมกระทบนั้น

6.2.2.3 เพียรรักษาความดีที่สร้างไว้ ไม่ให้เสื่อมสลายไป คือ รักษาสติในการระลึกถึงลมหายใจเข้า-ออกให้สม่ำเสมอ

6.2.2.4 เพียรป้องกันไม่ให้จิตใจของเราตกไปในทางที่ชั่ว คือ ไม่ให้ความฟุ้งซ่าน ความวิตกกังวล เข้ามาสู่จิตใจได้

6.2.3 มีสติ คือ การระลึกถึงความจริงของธรรมชาติ ได้แก่ ธรรมชาติของลมหายใจที่ผ่านเข้า-ออกที่จุดของลมกระทบ

6.2.4 มีความตั้งมั่น ที่จะระลึกถึงแต่ลมหายใจเข้า-ออก ที่จุดของลมกระทบเพียงอย่างเดียวเท่านั้น

6.2.5 มีปัญญา คือ รู้ว่า การฝึกจิตใจให้มีความสงบเกิดขึ้นได้นั้น จะต้องสร้างที่ “เหตุ” ไม่ใช่ต้องการแต่ “ผล”

7. เมื่อจิตมีความสงบเกิดขึ้นเต็มที่ พึงระลึกไว้ว่า ความสงบนี้เป็น “ผล” ที่เกิดจาก “เหตุ” คือ ศรัทธา ความเพียร สติ ความตั้งมั่น และปัญญา ซึ่งเราสร้างให้เกิดขึ้นจากการระลึกถึงในลมหายใจเข้า-ออก ที่จุดของลมกระทบ เพราะฉะนั้นเราควรเตือนตัวเองโดยสม่ำเสมอว่า สิ่งทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นจากเหตุ เหตุดี-ผลดี ก็ตามมา เหตุชั่ว-ผลชั่วย่อมตามมา นั่นคือ กรรมมีจริง ผลของกรรมมีจริง ทำดี-ได้ดี ทำชั่ว-ได้ชั่ว ดังนั้น เราจึงควรพิจารณาตนเองโดยสม่ำเสมอและไม่ตั้งอยู่ในความประมาทในเรื่องของกรรมที่จะไม่กระทำความชั่วทั้งกาย วาจา และใจไปตลอดชีวิตของเรา

8. เมื่อเราออกจากสมาธิให้ปฏิบัติดังนี้

- 8.1 ค่อย ๆ ลดความสงบของจิตลงมา
- 8.2 สูดลมหายใจเข้า-ออกให้แรงขึ้น
- 8.3 ค่อย ๆ สังเกตความสงบของจิตใจของเราที่ลดลงมา ความตั้งใจมันจะค่อย ๆ หายไป ความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ จะเข้ามาสู่จิตใจของเรามากขึ้น
- 8.4 เมื่อความสงบลดลงมาอยู่ในสภาวะปกติแล้วจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้น ถอยออกจากสมาธิ

เราจะทำสมาธิเมื่อใดบ้าง

การทำสมาธิ จะต้องทำให้สม่ำเสมอเป็นประจำทุกวัน หลังตื่นนอนตอนเช้า และก่อนนอนหรือขณะที่มีเวลาว่าง

ในการฝึกครั้งแรก ๆ อาจใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ต่อไปอาจค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเป็นครั้งละ 1 ชั่วโมง หรือตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

การฝึกผ่อนคลายด้วยตนเอง

ขอให้คุณเริ่มผ่อนคลายโดยนั่งหรือนอนในท่าที่สบาย.....หลับตาลงเบา ๆ หายใจเข้าลึก ๆ ช้า ๆ 1 ครั้ง โดยสูดลมหายใจเข้าทางจมูกช้า ๆ และเมื่อลมเข้าเต็มปอดแล้วให้กลั้นไว้ครู่หนึ่งแล้วจึงหายใจออกให้หมด.....เอาละครับ...หายใจเข้า กลั้นไว้ หายใจออกให้เต็มที่.....หลังจากนี้ปล่อยให้การหายใจของคุณเป็นไปตามปกติ.....คือช้า ๆ...สม่ำเสมอ...ขอให้พูดตามประโยคที่ผมจะบอกคุณต่อไปนี้.....ให้พูดในใจช้า ๆ แล้วปล่อยให้ร่างกายของคุณได้รับรู้ถึงความผ่อนคลายและสบายอย่างเต็มที่...เมื่อกล้ามเนื้อของคุณผ่อนคลาย และการไหลเวียนของโลหิตเป็นไปอย่างปกติ...คุณจะรู้สึกหนักและอบอุ่นตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย...ประโยคแรกที่คุณจะพูดในใจช้า ๆ คือ

ฉันรู้สึกสงบ.....สบาย.....และผ่อนคลายเต็มที่

ฉันรู้สึกสงบ.....สบาย.....และผ่อนคลายเต็มที่

ฉันรู้สึกสงบ.....สบาย.....และผ่อนคลายเต็มที่

หายใจช้า ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ...จำไว้ว่าให้หายใจออกให้หมด...ลองสัมผัสกับความรู้สึกหนักที่แขนของคุณ...แล้วบอกตัวเองว่า.....แขนขวาของฉันหนักขึ้น.....แขนขวาของฉันหนักขึ้น.....แขนขวาของฉันหนักขึ้นเรื่อย ๆ.....ปล่อยให้กล้ามเนื้อบริเวณแขนทั้ง 2 ข้างของคุณคลายออก...แล้วบอกกับตัวเองว่า...แขนซ้ายของฉันหนักขึ้น.....แขนซ้ายของฉันหนักขึ้น.....แขนซ้ายของฉันหนักขึ้นเรื่อย ๆ...หายใจต่อไปอย่างช้า ๆ และเป็นธรรมชาติ....บอกกับตัวเองว่า.....ขาขวาของฉันหนักขึ้น.....ขาขวาของฉันหนักขึ้น.....ขาขวาของฉันหนักขึ้นเรื่อย ๆ.....ปล่อยให้กล้ามเนื้อบริเวณขาทั้ง 2 ข้างของคุณ..คลายออกช้า ๆ...ในขณะที่คุณบอกกับตัวเองว่า..ขาข้างซ้ายของฉันหนักขึ้น.....ขาข้างซ้ายของฉันหนักขึ้น.....ขาข้างซ้ายของฉันหนักขึ้นเรื่อย ๆ.....เอาละทีนี้ให้บอกตัวเองว่า...คอและไหล่ของฉันหนักขึ้น.....คอและไหล่ของฉันหนักขึ้น.....คอและไหล่ของฉันหนักขึ้นเรื่อย ๆ.....ปล่อยให้ไหล่ทั้ง 2 ข้างตกลง.....ปล่อยให้กล้ามเนื้อคลายออกอย่างช้า ๆ ...คลายออกเรื่อย ๆ จนเต็มที่ ในขณะที่คุณหายใจต่อไปช้า ๆ อย่างเป็นธรรมชาตินี้.....ให้บอกกับตัวเองว่า...แขนขวาของฉันอุ่นขึ้น.....แขนขวาของฉันอุ่นขึ้น.....แขนขวาของฉันอุ่นขึ้น ให้รู้สึกถึงเลือดที่ไหลไปตามเส้นเลือดในแขน...ไปสู่มือ...ปลายนิ้ว...แล้วบอกกับตัวเองว่า...แขนซ้ายของฉันอุ่นขึ้น.....แขนซ้ายของฉันอุ่นขึ้น.....แขนซ้ายของฉันอุ่นขึ้น.....ปล่อยให้ร่างกายของคุณผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น...บอกตัวเองว่า...ขาขวาของฉันอุ่นขึ้น.....ขาขวาของฉันอุ่นขึ้น.....ขาขวาของฉันอุ่นขึ้น.....ให้รู้สึกถึงเลือดที่ไหลไปตามเส้นเลือดผ่านขา...ไปสู่บริเวณเท้า...แล้วบอกตัวเองว่า...ขาซ้ายของฉันอุ่นขึ้น.....ขาซ้ายของฉันอุ่นขึ้น.....

ขาซ้ายของฉันทันขึ้น...เอาละต่อไปให้บอกตัวเองว่า...คอและไหล่ของฉันทันขึ้น.....คอและไหล่ของฉันทันขึ้น...คอและไหล่ของฉันทันขึ้น.....หายใจต่อไปช้า ๆ และเป็นปกติ...บอกกับตัวเองว่า...หัวใจของฉันทันเต้นอย่างสงบและสม่ำเสมอ.....หัวใจของฉันทันเต้นอย่างสงบและสม่ำเสมอ.....หัวใจของฉันทันเต้นอย่างสงบและสม่ำเสมอ.....ส่งความรู้สึกไปสัมผัสหัวใจของคุณที่เต้นอย่างสม่ำเสมอและสงบ...บอกกับตัวคุณเองว่า...การหายใจของฉันทันสงบและสม่ำเสมอ.....การหายใจของฉันทันสงบและสม่ำเสมอ.....การหายใจของฉันทันสงบและสม่ำเสมอ...รู้สึกถึงการหายใจของตัวเองที่ลึก...สงบ...สม่ำเสมอและหายใจออกอย่างเต็มที่...หายใจต่อไปตามปกติ.....บอกกับตัวคุณเองว่า...บริเวณท้องของฉันทันรู้สึกอบอุ่นและสบาย.....แล้วมุ่งความสนใจไปยังบริเวณหน้าผากของคุณและบอกกับตัวคุณเองว่า...หน้าผากของฉันทันเย็นสบายและราบเรียบ.....หน้าผากของฉันทันเย็นสบายและราบเรียบ.....หน้าผากของฉันทันเย็นสบายและราบเรียบ.....หายใจช้า ๆ ตามปกติ...ทุกครั้งที่หายใจออกให้รู้สึกถึงกล้ามเนื้อที่คลายตัวออกเรื่อย ๆ นึกภาพสมมุติให้ความคิดคำนึงต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในใจ...เป็นเหมือนฟองอากาศในน้ำที่ฟุดขึ้นจากพื้น...ลอยขึ้นสู่ผิวน้ำ...และหายออกไปจากการรับรู้ของคุณ.....อย่ายึดความคิดเหล่านั้นไว้...ปล่อยให้มันลอยผ่านไป...คล้ายกับแก้วน้ำที่ใสสะอาดไว้...ฟองอากาศแห่งความคิดของคุณนี้จะลดจำนวนลงเรื่อย ๆ...และหมดไปในที่สุด...ทิ้งให้น้ำใสสะอาดและสงบนิ่ง.....เมื่อคุณหายใจต่อไปอย่างช้า ๆ และสม่ำเสมอ.....ใจของคุณก็ค่อยสงบลง.....แจ่มใส.....สว่างมากขึ้นเรื่อย ๆ.....คุณล่องลอยเข้าสู่ภาวะสงบ....สบาย....และผ่อนคลายเต็มที่

ขอให้สมมุติภาพขึ้นในใจว่า คุณกำลังยืนอยู่บนบันไดเลื่อนแห่งหนึ่ง ซึ่งกำลังเลื่อนลงไปอย่างช้า ๆ เรื่อย ๆ...เมื่อคุณก้าวขาเหยียบขึ้นบันได...มันก็จะพาคุณเลื่อนลงไปช้า ๆ...เข้าไปสู่ภาวะแห่งความสงบและผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ...ขณะที่คุณยืนอยู่บนบันไดเลื่อนซึ่งเลื่อนลงไปอย่างช้า ๆ นี้...คุณรู้สึกผ่อนคลาย...สบายมากขึ้นตามลำดับ.....กล้ามเนื้อตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายคุณเริ่มหนักขึ้นทีละน้อย...ทีละน้อย.....คุณล่องลอยเข้าสู่ภาวะคล้ายฝัน...มีความสงบและผ่อนคลาย.....เมื่อคุณเลื่อนลงมาจนถึงส่วนล่างสุดของบันไดเลื่อนนี้แล้ว...มองออกไปรอบ ๆ...คุณก็เห็นว่ารอบ ๆ ตัวคุณเป็นสภาพธรรมชาติที่ร่มรื่น.....เย็นสบาย...มีต้นไม้ใบหญ้าเขียวสดใส่อากาศสดชื่น...ชวนให้น่ารื่นรมย์ใจเป็นอย่างยิ่ง.....คุณก้าวลงจากบันไดเลื่อนช้า ๆ มองไปรอบ ๆ ปล่อยให้ร่างกายของคุณซึมซับเอาบรรยากาศที่สงบและสบายนี้เข้าไปอย่างเต็มที่

คุณเคลื่อนที่ไปช้า ๆ ไปสู่จุดที่น่านอนพักให้สบายที่สุด...เป็นบริเวณที่ร่มรื่นเย็นสบาย คุณค่อย ๆ ทอดตัวลงช้า ๆ เอนราบลงกับพื้นที่อ่อนนุ่ม...ความตึงเครียดที่ยังหลงเหลืออยู่ค่อย ๆ ละลายหายไป.....ความสงบ...และผ่อนคลายเข้ามาแทนที่...รู้สึกถึงสายลมเย็น ๆ ที่พัดมาถูบไล้ตามใบหน้า...แขน...มือ...ขา...เท้า...เบา ๆ เหมือนกับจะบอกคุณว่าให้คุณผ่อนคลายมากขึ้น

อีก....ปล่อยให้ความสดชื่นของสายลมแทรกเข้าไปในทุกอณูของร่างกายของคุณ.....ให้มันละลายเอาความเครียดที่ยังอาจหลงเหลืออยู่...แม้เพียงเล็กน้อยให้หมดไปโดยสิ้นเชิง....คุณลองลอยเข้าไปสู่ภาวะที่ผ่อนคลายมากยิ่งขึ้นอีกเรื่อย ๆ.....รู้สึกถึงแขนและขาที่หนักขึ้นทีละน้อย

ในขณะที่น้ำหนักตัวของคุณกระจายลงไปบนพื้นที่รองรับตัวคุณอยู่.....ขอให้คุณรักษาสภาพที่สงบ....และผ่อนคลายอย่างมากนี้ไว้ในใจของคุณ.....เพื่อที่คุณจะจำมันได้ในขณะที่คุณตื่นและรู้สึกตัวเต็มที่.....ปล่อยให้ตัวคุณเองลอยอยู่ในลักษณะที่สงบเช่นนี้รู้สึกครุ่นหนึ่ง ทุกครั้งที่คุณฝึกการผ่อนคลายเช่นนี้.....คุณจะทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ.....คุณจะผ่อนคลายได้มากขึ้น....ทำได้อย่างสมบูรณ์มากขึ้น.....ทุกครั้งที่คุณฝึกผ่อนคลายความสามารถในการปลดปล่อยความเครียดของคุณจะมีมากขึ้น...คุณจะผ่อนคลายได้เร็วขึ้น...ผลที่ได้เป็นความสงบและผ่อนคลายนี้...คุณจะนำติดไปกับตัวคุณตลอดทั้งวัน...และคุณจะรู้สึกสงบและผ่อนคลายอยู่เสมอ....เอาละค่อย ๆ นำตัวของตนเองออกมาจากภาวะผ่อนคลายอย่างมากนี้...เข้าสู่ภาวะที่ตื่นตัวมากขึ้น....ค่อย ๆ มุ่งความสนใจของคุณกลับมาสู่สภาพแวดล้อมรอบ ๆ ตัวคุณในขณะนี้...คุณยังคงรักษาสภาพของความสงบและผ่อนคลายไว้อยู่อย่างเดิม...บอกกับตัวคุณเองว่า.....ฉันรู้สึกตื่นตัวและสดชื่นแจ่มใส.....ฉันรู้สึกตื่นตัวและสดชื่น แจ่มใส.....ฉันรู้สึกตื่นตัวและสดชื่นแจ่มใส.....สวดลมหายใจลึก ๆ อย่างเต็มปอดครั้งหนึ่ง...ยืดตัวออกช้า ๆ...บิดขี้เกียจเบา ๆ นำเอาความรู้สึกสงบและผ่อนคลายติดตัวคุณออกมาสู่สภาพตื่นตัวเต็มที่ด้วย...คุณอาจจะหายใจลึก ๆ อีกครั้ง...บิดตัว...และค่อย ๆ สัมผัสขึ้น

หมายเหตุ : บทบรรยายจากเทปการฝึกผ่อนคลายด้วยตนเองของอาจารย์สมบัติ คาปัญญา