

การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อ
ความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร

ปริญญาโท

ของ

จิตติวัสส์ สุขป้อม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

มีนาคม 2545

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

515.851
5/3/45
23

การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อ
ความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

ฐิติวิมล สุขป้อม

30 JUN 2545

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

มีนาคม 2545

๒๕๔๕

จิตติวัสส์ สุขป้อม. (2545). การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา)
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กริทอง , ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหมธิดา แสนคำเครือ.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนสูง จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรแล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มทดลองที่1 ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและกลุ่มทดลองที่2 ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถามความเครียดในการเรียน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การทดสอบค่าที (t - test)

ผลการศึกษาค้นคว้า พบว่า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากรับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากรับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับนักเรียนที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF MINDFULNESS ON BREATHING
MEDITATION PRACTICE AND MUSCLE RELAXATION ON
LEARNING STRESS OF MATHAYOM SUKSA II STUDENTS
OF MUKKASANPITTHAYA SCHOOL IN BANGKOK

AN ABSTRACT

BY

THITIWAS SUKPOM

Presented in Partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Educational Psychology
at Srinakharinwirot Unniversity

March 2002

Tithiwas Sukpom. (2002). *A Comparison of The Effects of Mindfulness on Breathing Meditation Practice and Muscle Relaxation on Learning Stress of Mathayom Suksa II Students of Mukkasanpithaya School in Bangkok*. Master thesis. M.Ed. (Educational Psychology). Bangkok : Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Kamolrat Greethong , Assist . Prof. Promtida Sankamkrue.

The purpose of this experimental research was to compare the effects of mindfulness on breathing meditation practice and muscle relaxation on learning stress of mathayom suksa II students of Mukkasanpithaya School in Bangkok in the academic year 2001. The subjects of 40 students were randomly selected from students whose learning stress were high. Then they were randomly divided into two experimental groups , each group consisted of 20 students. The experimental group I was exposed to mindfulness on breathing meditation practice while the experimental group II was exposed to muscle relaxation. The research instrument was the learning stress questionnaires. The data was analyzed by t-test.

The results were as follows. :

1. The learning stress of mathayom suksa II students exposed to mindfulness on breathing meditation practice was significantly decreased than before the experiment at .01 level.
2. The learning stress of mathayom suksa II students exposed to muscle relaxation was significantly decreased than before the experiment at .01 level.
3. There was no significantly difference of learning stress between the students exposed to mindfulness on breathing meditation and the others exposed to muscle relaxation.

ปริญญานิพนธ์


เรื่อง

การเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อ
ความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา
กรุงเทพมหานคร


ของ


นายจตุติวิมล สุขป้อม


ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

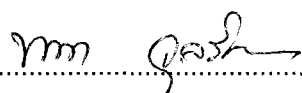

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่.....เดือน.....ปี.....พ.ศ.....

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กริทอง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมชิตา แสนคำเครือ)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร. พาสนา จุฬรัตน์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ รองศาสตราจารย์ กมลรัตน์ กรีทอง ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหมธิดา แสนคำเครือ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี และ อาจารย์ ดร. พาสนา จุลรัตน์ กรรมการสอบปากเปล่าที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาช่วยเหลือให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวคิด และข้อเสนอแนะ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง เป็นอย่างมาก ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.อารี พันธุ์มณี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง และอาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภาก ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่าน กรุณาให้ความรู้ อบรมสั่งสอน ให้กำลังใจผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ ดร.พาสนา จุลรัตน์ ที่คอยเป็นที่ปรึกษาโปรแกรมทางสถิติ

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ศิริรัตน์ ภูสกุลเจริญศักดิ์ อาจารย์อารีย์ งามขำ อาจารย์ประจำศูนย์การให้ คำปรึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่กรุณาชี้แนะ และฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้กับผู้วิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ นายวิกรม ชุมสาย ณ อยุธยา ผู้อำนวยการโรงเรียนกุนนทีรุทธาราม ผู้ช่วยฝ่ายธุรการ อาจารย์แนะแนว ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่และอำนวยความสะดวกในการทดลองเครื่องมือวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ นางอัสณี ณ ระนอง ผู้อำนวยการโรงเรียนมัธยมกษัตริย์พิทยา ผู้ช่วยฝ่ายวิชาการ คณาจารย์ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่และอำนวยความสะดวกในการทำวิจัยในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์วิจิตรา ผกานมิตร อาจารย์ทองกราว เสนาพันธ์ อาจารย์แนะแนว ทั้งสองท่าน ที่คอยห่วงใย อำนวยความสะดวก และให้กำลังใจผู้วิจัยมาตลอด และขอขอบใจนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมกษัตริย์พิทยาทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยในครั้งนี้ เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ พี่ ๆ น้อง ๆ ภาควิชาการแนะแนวและจิตวิทยาการศึกษาทุกท่านที่คอยช่วยเหลือ และให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา

ท้ายสุดนี้ขอโน้มรำลึกถึงคุณของพระพุทธศาสนา ท่านเจ้าอาวาส รองเจ้าอาวาส คณะสงฆ์ วัดพรหมวงศาราม ที่ให้ความอนุเคราะห์และเมตตาต่อผู้วิจัยด้วยดีเสมอมา คุณของบิดา มารดา และผู้มีพระคุณทุกท่าน คุณค่าและประโยชน์จากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศส่วนกุศลให้คุณพ่อสอน สุขป้อม

จิตวิมล สุขป้อม

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	6
	คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	8
	สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า.....	8
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	9
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ.....	9
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ.....	9
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ.....	17
	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	20
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	20
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	24
	เอกสารที่และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน.....	27
	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน.....	27
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน.....	34
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	37
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	37
	เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	37
	การดำเนินการทดลอง.....	39
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	41
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	42

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	46
	ความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	46
	สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	47
	อภิปรายผล.....	48
	ข้อเสนอแนะ.....	48
	บรรณานุกรม.....	52
	ภาคผนวก.....	59
	ประวัติย่อผู้วิจัย.....	131

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest – Posttest Design.....	40
2 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	43
3 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	44
4 ผลการเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของ กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับ กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	45
5 เวลาในการฝึกกลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	120
6 แสดงการเฉลยแบบสอบถามความเครียดในการเรียน.....	126
7 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1.....	128
8 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2.....	129
9 แสดงผลต่างของคะแนนความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2.....	130

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 วิจารณ์ภาพ.....	27

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในภาวะเศรษฐกิจของบ้านเมืองวิกฤต ทุกครอบครัวย่อมได้รับผลกระทบมากบ้างน้อยบ้างแตกต่างกันไป สิ่งที่สำคัญก็คือเป็นภาวะที่ก่อให้เกิดความเครียด (อุดมศิลป์ สีแสงนาม. 2542 :27) สำหรับความเครียดนั้น เป็นภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นจากการเผชิญปัญหาต่าง ๆ ทั้งปัญหาที่เกิดจากบุคคลนั้นและหรือจากสิ่งแวดล้อม ความเครียดเป็นความรู้สึกไม่พอใจ ไม่สบายใจ เสมือนจิตใจถูกบีบคั้น (ชูทิศย์ ปานปรีชา. 2529 :488) ดังที่ นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2542 :134) กล่าวว่า ในเมืองใหญ่ ๆ ที่กำลังเจริญเติบโต สิ่งหนึ่งที่เรพบและมักมองข้ามความสำคัญไปก็คือ เด็ก ๆ ที่อยู่ในวัยเรียน เพราะว่าการทำคะแนนหรือทำเกรดการศึกษาให้ได้ดี ๆ จะเป็นกุญแจสำคัญที่ทำให้บุคคลประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ดังนั้นจึงมีการแข่งขันในด้านการศึกษามาก เพราะการศึกษาจะหมายถึงการทำให้คนแตกต่างกันในหน้าที่การงาน การเงิน ฐานะและเกียรติยศ ชื่อเสียง ดังนั้น จึงไม่น่าประหลาดใจเลยว่า เด็ก ๆ ในครอบครัวจะได้รับภาระกดดันให้ต้องเรียนหนังสือ เพื่อจะได้บรรลุเป้าหมายนี้ พ่อแม่จึงมักควบคุมผลการเรียนของลูก และจะรู้สึกอายถ้าลูก ๆ ต้องล้มเหลวในการเรียน เช่น เมื่อเด็กสอบเข้ามหาวิทยาลัยไม่ได้ พ่อแม่จะรู้สึกผิดหวังและอับอาย ทุก ๆ วันพ่อแม่จะเครียดบังคับให้ลูกเรียนพิเศษ เด็ก ๆ เองก็เครียดถูกบังคับให้อยู่ในกฎเกณฑ์ของการศึกษา และบรรยากาศของการแข่งขัน และถ้าล้มเหลวเด็กเองก็จะรู้สึกว่าเขาทำให้ พ่อแม่ ครอบครัว โรงเรียน ต้องเสียชื่อเสียง เขาไร้คุณค่าต่อครอบครัวและสังคม และความเครียดนั้นสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ ทุกสถานะ ความเครียดทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น หืด ภูมิแพ้ ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคกระเพาะ โรคประสาท โรคนอนไม่หลับ อาหารไม่ย่อย อ่อนเพลีย ปวดศีรษะไมเกรน ท้องร่วง ท้องผูก ติดยาง่าย เสร้าเหงาหงอย ซึพจรเต้นอ่อน โรคผิวหนัง รวมทั้งอุบัติเหตุ เป็นต้น (สมศรี กัณฐมาลา. 2533 : 69)

วัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่อยู่ในช่วงชีวิตของมนุษย์ทุกคน เป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ (ประสาท อิศรปรีดา.2533 :1) และเป็นวัยที่จะต้องเผชิญกับปัญหาต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองสามารถเติบโตผ่านพ้นวิกฤตในช่วงวัยรุ่นไปได้ (เสถียร ยุระชัย. 2530 :83) ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ซับซ้อนที่สุดในช่วงหนึ่งของชีวิต การณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในช่วงวัยรุ่นจะส่งผลต่อตัวบุคคลในระยะยาวของชีวิต (นันทิยา เอกอริคมกิจ. 2542 ; อ้างอิงจาก Hamburg. 1997 : 7. *Special Supplement to the American Journal of Psychiatry*) เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อของความเป็นเด็กและผู้ใหญ่จึงมีอารมณ์รุนแรง แปรเปลี่ยนไปเปลี่ยนมา (วัลลภา อิศรียวงศ์. 2530 : 365) นอกจากนี้ พรพิมล เจียมนครินทร์ (2539 : 35) ได้กล่าวถึงลักษณะอารมณ์ของวัยรุ่นว่ามีลักษณะอารมณ์อ่อนไหว รุนแรง อารมณ์ไม่คงที่ ไม่สม่ำเสมอ อารมณ์ค้าง โดยเฉพาะ ความเครียด ความวิตกกังวลในเรื่องต่าง ๆ ไม่สามารถถูกขจัดให้หายไปในเวลาอันสั้นได้ เด็กวัยรุ่นจึงมักหมกหมุ่น ในปัญหาต่าง ๆ ที่ตนสับสน และแก้ไม่ได้ (ประสาท อิศรปรีดา. 2533 : 63)

ความเครียดเป็นภาวะอารมณ์ที่ปั่นป่วนหรือ อารมณ์ที่ไม่สมดุลที่บุคคลประสบและเป็นสิ่งกระตุ้นที่คุกคามต่อสวัสดิภาพทางกาย ทางใจของบุคคล ที่ก่อให้เกิดความไม่สบายใจ เป็นเหตุให้มีพฤติกรรมแปรปรวนในที่สุด (อัมพร โอตระกูล. 2540 : 25) นอกจากนี้ความเครียดค่อนข้างจะเป็นศัตรูในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ทั้งนี้เพราะว่าความเครียดก่อให้เกิดอาการทั้งทางอารมณ์ ความนึกคิด และทางสรีระสำหรับอาการต่าง ๆ ที่เกิดจากความเครียด ได้แก่ ปวดศีรษะ ปวดเสียดท้องจนถึงขั้นเป็นแผลในกระเพาะอาหาร หืดหอบ หายใจไม่ถนัดจนถึงขั้นเป็นโรคมะเร็งปาก เจ็บแน่นหน้าอก ความดันโลหิตสูง ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ เหน็บชา ตาพร่า อ่อนเพลีย นอนไม่หลับ เป็นแผลในปาก ท้องผูก ท้องเสีย เบื่ออาหาร หรือรับประทานมากเกินไปจนอ้วน หมดสติถึงเป็นผลกระทบต่อสมรรถภาพทางเพศ อีกทั้งรวมไปถึงโรคจิต โรคประสาท ก้าวร้าว ตีตู่รา ทุพบุหรื นอนละเมอ ขบถราม หงุดหงิด โกรธง่าย เป็นต้น (วัลลภ ปิยมโนธรรม. 2531 :51)

ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลเบื้องต้นเกี่ยวกับปัญหาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนมัธยมสันพิทยา ปีการศึกษา 2544 ซึ่งกำลังอยู่ในช่วงของวัยรุ่น โดยการสัมภาษณ์อาจารย์แนะแนว 2 คนและ อาจารย์หัวหน้าระดับมัธยมศึกษาอีก 2 คน จากการสัมภาษณ์อาจารย์สรุปได้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนบางส่วนมีปัญหาที่เกิดกับตัวเองหลาย ๆ ด้าน โดยเรียงลำดับจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด ได้แก่ ปัญหาด้านการเรียน เช่น นักเรียนไม่เข้าใจในบทเรียน ไม่สนใจในการเรียน ไม่รับผิดชอบในการเรียน และไม่มีสมาธิในการเรียน เป็นต้น ปัญหาการเรียนขาดระเบียบวินัย เช่น มาโรงเรียนสาย แต่งกายผิดระเบียบ เข้าห้องเรียนช้า เป็นต้น ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน เช่น เข้ากับเพื่อนไม่ได้ ทะเลาะวิวาท เป็นต้น ซึ่งแสดงว่านักเรียนมีปัญหาการเรียนมากที่สุด โดยครุคิดว่าสาเหตุหนึ่งที่สำคัญคือ นักเรียนมีความเครียดจากปัญหาทั่ว ๆ ไป เช่น ปัญหาครอบครัว ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน ปัญหาการอยู่อาศัยกับญาติ ตลอดจนถึงปัญหาความเครียดจากการเรียน ส่งผลให้นักเรียนที่ประสบกับความเครียดมักจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ เช่น ปวดศีรษะ ไม่สบาย ปวดท้อง ปวดตามกล้ามเนื้อ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ ไม่มีสมาธิในการเรียน โมโหง่าย เป็นต้น

ผู้วิจัยจึงได้ไปสังเกตนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาปีที่1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่านักเรียนบางส่วนขาดความสนใจ ไม่ใส่ใจในการเรียน ไม่มีความรับผิดชอบในงานที่ได้รับมอบหมาย เล่นกันและพูดคุยในห้องเรียน ไม่มีสมาธิในการเรียน บางคนจะมีอาการหงุดหงิดรำคาญเพื่อนในห้อง บางคนมีอาการเหม่อลอย ซึ่งนักเรียนมีปัญหาสอดคล้องกับการที่สัมภาษณ์อาจารย์แนะแนว และอาจารย์หัวหน้าระดับ ผู้วิจัยจึงทำการสำรวจสภาพปัญหาของนักเรียน โดยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 3 ตอบแบบสอบถามปลายเปิดจำนวน 300 ชุด นักเรียนตอบแบบสอบถามกลับมาจำนวน 280 ชุด มัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 100 ชุด มัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 100 ชุด มัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 80 ชุด โดยแบบสอบถามข้อที่ 1 ถามเกี่ยวกับปัญหาทั่ว ๆ ไป ของนักเรียน ผลการสำรวจพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีปัญหาด้านการเรียน คิดเป็น ร้อยละ 56 ได้แก่ เรียนไม่รู้เรื่อง เพื่อนเสียงดังในขณะที่เรียน มองกระดานไม่ชัดเจน ไม่เข้าใจในบางวิชา ทำการบ้านไม่ทัน ไม่มีสมาธิในการเรียน อ่านลายมือครูไม่ออก ง่วงนอนในขณะที่เรียน อาจารย์เข้มงวดมากเกินไป สิ่งงานเยอะ ปัญหาด้านความเครียด และการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 31 ได้แก่ ปัญหาความเครียดจากการเรียน หงุดหงิด เรื่องครอบครัว เรื่องการเงิน โกรธง่าย เพื่อนกวนในขณะที่เรียน อารมณ์ร้อน เอาแต่ใจตัวเอง ซึ้งอน เบื่อหน่าย ท้อแท้ ปัญหาการปรับตัวกับเพื่อน 2 คิดเป็นร้อยละ 2ไม่มีปัญหาใด คิดเป็นร้อยละ 11

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีปัญหา ดังนี้ ปัญหาด้านความเครียด และการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 51 ได้แก่ สับสนในเรื่องต่าง ๆ เครียดเรื่องเรียน ครูผู้สอน เรื่องครอบครัว เรื่องเพื่อน เรื่องสภาพแวดล้อม ควบคุมตัวเองไม่ได้ หงุดหงิด ปวดเมื่อยตามร่างกาย ท้อแท้ เบื่อหน่ายทำให้ไม่มีกำลังใจในการเรียน ปวดหัว ปัญหาด้านการเรียน คิดเป็นร้อยละ 49 ได้แก่ไม่มีสมาธิในการเรียน ซ้ำลืม เรียนไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจในบทเรียน เรียนไม่ทัน ทำการบ้านไม่ทัน อากาศร้อนไม่ยอมเรียนอาจารย์เข้มงวด นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีปัญหาดังนี้ ปัญหาด้านการเรียน คิดเป็นร้อยละ 61.25 ได้แก่ อาจารย์ให้การบ้านมากเกินไป อาจารย์สอนเร็ว เพื่อนกวน ความเจ็บป่วยด้านร่างกาย ปัญหาด้านความเครียด และการควบคุมอารมณ์ไม่ได้ คิดเป็นร้อยละ 25 ได้แก่ เรื่องครอบครัว เรื่องการเรียน เรื่องครู เรื่องเพื่อนปัญหาด้านการปรับตัว คิดเป็นร้อยละ 10 เข้ากับเพื่อนไม่ได้ และคนในครอบครัว ไม่มีปัญหาใด ๆ คิดเป็นร้อยละ 10

ข้อที่ 2 จากปัญหาที่ประสบมาในข้อที่ 1 นักเรียนมีวิธีในการแก้ไขอย่างไร พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ได้แก่ ตั้งใจเรียน ร้อยละ 23 ปรับปรุงตนเอง ร้อยละ 19 คุยกับเพื่อน ร้อยละ 15 ทำจิตใจให้สงบฝึกสมาธิ ร้อยละ 14 อ่านหนังสือ ร้อยละ 9 เล่นกีฬาและควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 7 ฟังเพลง ร้อยละ 6 ทำงานอดิเรก ร้อยละ 4 อ่านการ์ตูน ร้อยละ 1 ไม่ตอบร้อยละ 9 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้แก่ ปรับปรุงตนเอง ร้อยละ 23 ทำจิตใจให้สงบ ร้อยละ 18 คุยกับเพื่อนและตั้งใจเรียน ร้อยละ 12 ควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 10 อ่านหนังสือ ร้อยละ 5 ทำงานอดิเรกและฟังเพลง ร้อยละ 3 อ่านการ์ตูน ร้อยละ 2 เล่นกีฬา ร้อยละ 1 ไม่ตอบร้อยละ 11 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ได้แก่ ตั้งใจเรียน ร้อยละ 27.5 ปรับปรุงตนเอง ร้อยละ 26.25 ทำใจให้สงบฝึกสมาธิ ร้อยละ 8.75 คุยกับเพื่อน ร้อยละ 7.5 ควบคุมอารมณ์ ร้อยละ 6.25 อ่านหนังสือ ร้อยละ 5 ดูทีวีร้อยละ 3.75 ทำงานอดิเรก ร้อยละ 2.5 ฟังเพลงและเล่นกีฬา ร้อยละ 1.25 ไม่ตอบ ร้อยละ 10

ข้อที่ 3 นักเรียนต้องการที่จะพัฒนาตนเองในด้านใด พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ต้องการพัฒนาด้านตนเอง ได้แก่ ด้านการเรียน ร้อยละ 40 ปรับปรุงตนเอง ร้อยละ 23 อารมณ์และความเครียด ร้อยละ 6 กล้าแสดงออก ร้อยละ 5 ฝึกสมาธิ ร้อยละ 4 การคบเพื่อน การใช้เวลา และบุคลิกภาพ ร้อยละ 2 ความอดทน ร้อยละ 1 ไม่ตอบร้อยละ 7 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ด้านการเรียน ร้อยละ 30 ฝึกสมาธิ ร้อยละ 22 ปรับปรุงตนเอง ร้อยละ 18 อารมณ์และความเครียด ร้อยละ 16 การปรับตัว ร้อยละ 2 การคบเพื่อนและบุคลิกภาพ ร้อยละ 1 ไม่ตอบ ร้อยละ 10 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปรับปรุงตนเอง ร้อยละ 35 ด้านการเรียน ร้อยละ 30 อารมณ์และความเครียด ร้อยละ 12.5 ด้านการปรับตัว ร้อยละ 8.75 การฝึกสมาธิและการใช้เวลา ร้อยละ 3.75 ไม่ตอบ ร้อยละ 6.25

จากผลการสำรวจแบบสอบถามปลายเปิดชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น พบว่า นักเรียนบางส่วนประสบปัญหาในด้านความเครียดและปัญหาด้านการเรียนในขณะนี้ และมีอาการ อารมณ์ร้อน โมโหง่าย ควบคุมตัวเองไม่ได้ หงุดหงิด หายใจเร็ว ใจสั่น ปวดศีรษะ เรียนไม่รู้เรื่อง เบื่อหน่าย และไม่มีสมาธิในการเรียน ซึ่งลักษณะอาการดังกล่าวสอดคล้องกับลักษณะอาการของความเครียดของ ดูแกน และคนอื่น ๆ (Dougan and other. 1986 : 194) ที่กล่าวไว้ว่า อาการต่าง ๆ ของความเครียดนั้นจะมีอาการรู้สึก หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ สับสน หลงลืมง่าย เบื่อหน่าย รู้สึกปวดศีรษะ ปวดหลัง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ชูศรี เลิศรัตน์

เดชากุล (2532 : 21) ที่ศึกษาผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ที่มีความเครียดจะมีอารมณ์หงุดหงิด โมโห ฉุนเฉียวง่าย เบื่อหน่าย กระวนกระวาย ปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ปวดศีรษะ มือสั่น ตาเพร่า เป็นต้น และอาการดังกล่าวพบมากในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มากกว่านักเรียนในชั้นอื่น ๆ

ผู้วิจัยจึงให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 100 คน ทำแบบสอบถามปลายปิดเกี่ยวกับความเครียดในการเรียน โดยผู้วิจัยได้ใช้แบบทดสอบความเครียดในการเรียนของนลินี ธรรมอำนวยสุข (2541 : 251) เป็นแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ตามแบบของลิเคอร์ทมี 5 ระดับ โดยมีข้อคำถาม 30 ข้อ แบ่งเป็นความเครียดในด้านต่าง ๆ 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านพฤติกรรม โดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายตามแนวคิดของยีนยง ไทยใจดี (2537 :111) ประเมินเกณฑ์สูงปานกลาง ต่ำ พบว่านักเรียนมีความเครียดในการเรียนระดับสูง ในช่วงคะแนน 3.50 - 5.00 คิดเป็นร้อยละ 43 นักเรียนมีความเครียดในระดับปานกลาง ในช่วงคะแนน 2.50 - 3.49 คิดเป็นร้อยละ 35 และนักเรียนมีความเครียดในระดับต่ำ ในช่วงคะแนน 1.00 - 2.49 คิดเป็นร้อยละ 22 ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาวิธีการที่จะช่วยลดความเครียดในการเรียนของนักเรียน

ความเครียดค่อนข้างจะเป็นศัตรูในการดำเนินชีวิตประจำวันของมนุษย์ทั้งนี้เพราะว่าความเครียดก่อให้เกิดอาการทั้งทางอารมณ์ ความนึกคิด และทางสรีระ (วัลลภ ปิยะมโนธรรม. 2531 : 50) เมื่อเกิดความเครียดขึ้น บุคคลสามารถที่จะผ่อนคลายทำให้ลดลงได้ ถ้าหากทราบวิธีการและได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ (สมชาย ธรรมนันท์กุล. 2530 :46) วิธีการที่จะลดความเครียดในการเรียนสามารถทำได้หลายวิธี เช่น กิจกรรมกลุ่ม การให้คำปรึกษาแบบรายบุคคล และแบบกลุ่ม การให้ข้อเสนอแนะ การฝึกสมาธิ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นต้น ในที่นี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดในการเรียน ซึ่งการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation Training) เป็นการผ่อนคลายหรือลดความเครียดรูปแบบหนึ่ง ซึ่ง โวลแมน (Wolman. 1973 : 89 ; citing jacobson. 1962) อธิบายว่าเป็นเทคนิคการฝึกผ่อนคลายโดยเริ่มควบคุมกล้ามเนื้อกลุ่มที่ง่ายที่สุดก่อน ต่อมาจึงเรียนรู้ที่จะผ่อนคลายกล้ามเนื้อกลุ่มอื่น ๆ อันจะนำไปสู่การผ่อนคลายกล้ามเนื้อทั่วร่างกายได้ในที่สุด นอกจากนี้ ชูทิตย์ ปานปรีชา (2529 : 525) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นวิธีลดความเครียดด้วยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่เกร็งตัว ความเครียด และกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายจะไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน เมื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อได้แล้ว ความเครียดจะลดลง สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 51) ที่ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักเรียนชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ ผลการวิจัย ปรากฏว่า นักศึกษามีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังจากการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และนักศึกษามีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ภายหลังจากการให้ข้อเสนอแนะ และนักศึกษาที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียด ลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อเสนอแนะอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่จะช่วยลดความเครียดจากการเรียนได้ พระราชวรมุณี (2529 : 834) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของผู้ที่ฝึกอานาปานสติไว้ว่าจะทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจดี และ

บุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง (ปราศจากนิเวศน์) จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการรับการปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และส่งเสริมให้มีนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ สามารถยับยั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ช่วยให้มีสติรู้เท่าทันพฤติกรรมทางวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะที่จิตเกิดขึ้นอีกด้วย สอดคล้องกับ ชำนาญ นิตารัตน์ (2526 : 75 - 76) กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกสมาธิสำหรับนักเรียนไว้หลายด้าน เช่น สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี มีสติสมบูรณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น หน้าตาผ่องใส สามารถมองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาคความยุ่งยาก และความเดือนร้อนวุ่นวายของชีวิตได้โดยวิธีการที่ถูกต้อง เป็นต้น จากงานวิจัยของ โรจน์ สุวรรณสุทธิ และคนอื่น ๆ (โรจน์ สุวรรณสุทธิ. 2526 : 68 -70) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อการเรียนของนักศึกษาแพทย์ ที่ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาแพทย์ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2513 - 2514 จำนวน 32 คน เป็นชาย 20 คน หญิง 12 คน มีอายุระหว่าง 19 - 23 ปี พบว่า นักศึกษาแพทย์ มีความตั้งใจเรียนสูงขึ้นกว่าเดิม คิดเป็นร้อยละ 62 รักการเรียนมากขึ้น คิดเป็นร้อยละ 31 ตอบว่ามีประโยชน์ต่อการเรียน คิดเป็นร้อยละ 65 มีส่วนน้อยที่ตอบว่าเบื่อการเรียน คิดเป็นร้อยละ 6 และเมื่อดูคะแนนการสอบเป็นรายบุคคลในวิชากายวิภาคศาสตร์ พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีผลการเรียนดีขึ้น กว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก คิดเป็นร้อยละ 15.62 ส่วนวิชาสรีรวิทยามีคะแนนดีขึ้นกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกเล็กน้อย แต่เมื่อใช้ Digit Symbol ทำการทดสอบพบว่านักเรียนที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีความจำ และความคล่องแคล่วในการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างชัดเจน ส่วนด้านจิตใจเมื่อใช้แบบสอบถาม พบว่า ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว โกรธง่าย คิดเป็นร้อยละ 85 ที่ตอบว่าจิตเบาสบาย คิดเป็นร้อยละ 50 ในด้านสุขภาพ พบว่านักศึกษาที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มีการเจ็บป่วยเล็กน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึก เพราะการเจ็บป่วยมีความสัมพันธ์กับความสงบทางจิต นอกจากนี้ผลจากการตรวจคลื่นสมอง ยังพบว่ามีความราบเรียบต่างกับคลื่นสมองในขณะตื่นและหลับ ซึ่งผลจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติยังทำให้จิตสงบ รู้สึกเบาสบายเป็นสุข คิดเป็นร้อยละ 40.6

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่ศึกษา การเปรียบเทียบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษาปีที่ 2 กรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียน ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับนักเรียนที่ได้รับการฝึก การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาครั้งนี้เป็นแนวทางแก่นักเรียน อาจารย์แนะแนวและผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนคือ ครู พ่อแม่ และผู้ที่สนใจ สามารถนำเอาการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่ฝึกจนมีความชำนาญแล้ว ไปใช้เพื่อเปรียบเทียบว่าวิธีการใดที่สามารถลดความเครียดในการเรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ดีกว่ากัน

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเครียดในการเรียนสูง จำนวน 43 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเครียดในการเรียนสูงจำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจ และสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ วิธีการลดความเครียด ซึ่งแบ่งเป็น 2 วิธี ได้แก่
 - 1.1 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 1.2 การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
2. ตัวแปรตาม คือ ความเครียดในการเรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความเครียดในการเรียน** หมายถึง การแสดงออกของนักเรียนที่มีปฏิกิริยาโต้ตอบสิ่งเร้าภายนอกและภายในจากการเรียน ทำให้จิตใจ และร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงซึ่งประกอบด้วย ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านพฤติกรรม ดังมีลักษณะอาการ ดังต่อไปนี้
 - 1.1 ด้านร่างกาย ได้แก่ ปวดศีรษะ ไม่กระปรี้กระเปร่า หัวใจเต้นแรง หายใจเข้าออกลำบาก มือเท้าเย็นผิดปกติ กล้ามเนื้อกระตุก เกร็ง อ่อนเพลีย
 - 1.2 ด้านจิตใจ ได้แก่ วิตกกังวล เบื่อเรียน สับสน อึดอัด ไม่พอใจโดยไม่ทราบสาเหตุ ไม่มีความสุข หงุดหงิด เบื่อเพื่อน
 - 1.3 ด้านพฤติกรรม ได้แก่ ลุกลี้ลู่กลน กระสับกระส่าย ไม่มีสมาธิ มือสั่น ไม่ฟังความคิดเห็นผู้อื่น นอนไม่หลับ ทำงานผิดพลาดบ่อยครั้ง
2. **การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ** หมายถึง วิธีลดความเครียดในการเรียน โดยให้นักเรียนรู้สึกตัวโดยการกำหนดลมหายใจเข้าออก จิตให้มั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เป็นขั้น 2 ขั้นคือ ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ และ ขั้นลงมือปฏิบัติ ดังมีรายละเอียด ดังนี้
 - ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติ ดังนี้
 - 1.1 อธิฐานศีล 5 ตั้งใจงดเว้นกายทุจริตและวาจทุจริต

1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่า นักเรียนหญิงนั่งท่าเทพธิดากราบ 3 ครั้ง กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

1.3 นักเรียนกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้าและครู อาจารย์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น และทำให้จิตใจผ่องใส โดยเปล่งวาจาพร้อมกันว่า “อิมาหัง ภะคะวา ตุมหากัง ปะริจจะชามิ อีมาหัง ภันเต อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ”

1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง

ขั้นที่ 2 ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติ ดังนี้

2.1 เตรียมทำนั่งฝึกสมาธิ คवरนั่งท่าซัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวาง ความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจตามลำดับ ดังนี้

2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โฮ” เมื่อหายใจออก จนจิตสงบ

2.2.2 กำหนดลมหายใจแบบการนับ (คณนา) มี 2 ตอน

ช่วงแรก ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ

ช่วงสอง ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่ง

2.2.3 การติดตามลมหายใจ ใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ

2.3 หลังจากฝึกสมาธิในแต่ละครั้งผู้รับการฝึกกล่าวคำแผ่เมตตาว่า “สัพเพ สัตตา (สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง) อะเวราโทนตุ (จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย) อัพยาปัชฌาโทนตุ (จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย) สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ (จงมีแต่ความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด)

วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 1

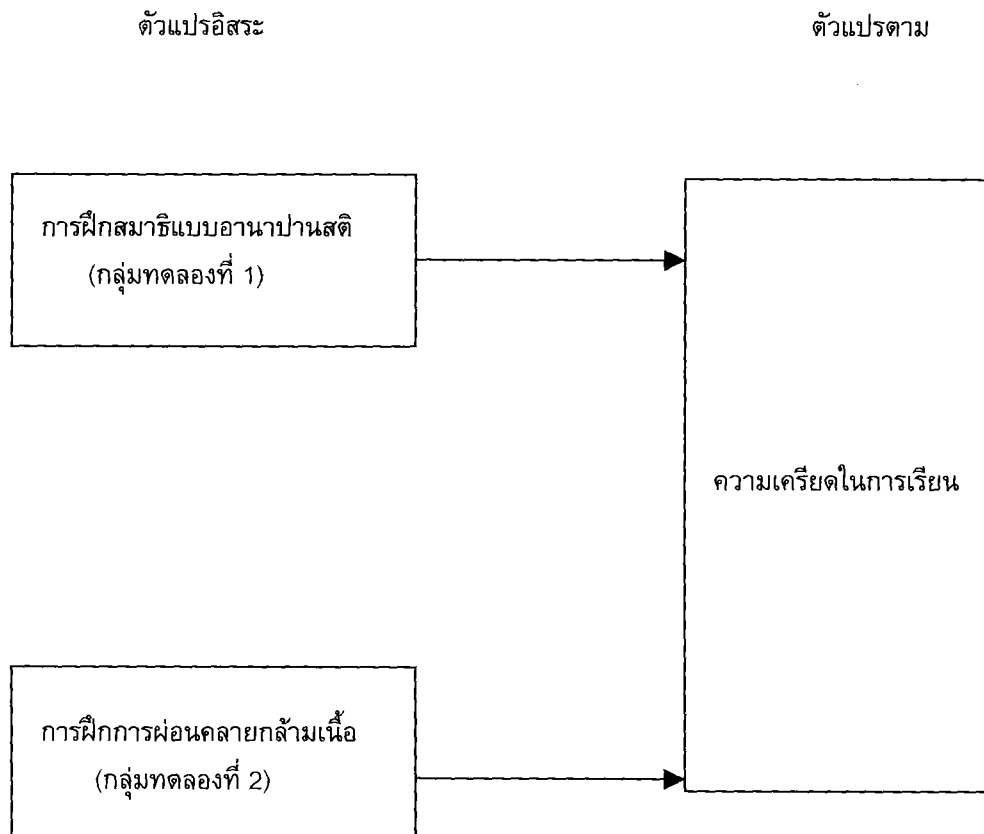
3. การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง วิธีการลดความเครียดในการเรียนด้วยการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีขั้นตอน ในการฝึกที่นักเรียน จะได้เรียนรู้และสามารถแยกแยะความรู้สึกขณะเกร็งและขณะคลายกล้ามเนื้อแต่ละส่วนได้ตลอด ตลอดจนสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อความรู้สึกและอาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ในการฝึกนี้ จะไม่ฝึกกับนักเรียนในขณะที่นักเรียนมีสภาพร่างกายไม่พร้อมที่จะรับการฝึก เช่น รู้สึกหิว หรืออึดเกินไป หรือเหนื่อยจากการออกกำลังกาย รู้สึกง่วง หรือมีความบาดเจ็บทางร่างกาย โดยมีขั้นตอนในการฝึกดังนี้

ขั้นที่ 1 ให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรกให้ค่อย ๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุด แต่ไม่ให้ถึงกับเคล็ดแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้นักเรียนรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อย ๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่ากล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้นักเรียนรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น จะเริ่มตั้งแต่การฝึกที่ละจุดจนครบ 15 จุด โดยเริ่มจากส่วนล่างของร่างกาย ไปจนถึงส่วนบนของร่างกาย คือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คีว ตา ปาก แก้ม ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 ให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนนั้น จะทำให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง วิธีนี้ใช้กับกลุ่มทดลองที่ 2

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



สมมติฐานการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเครียดในการเรียนลดลง หลังการได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. นักเรียนมีความเครียดในการเรียนลดลง หลังการได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับ นักเรียนที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดในการเรียนลดลงแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
 - 1.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียน
 - 3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด
 - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียน

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

1.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

1.1.1 ความหมายของสมาธิ

พระเทพสิทธิมุนี ญาณสิทธิเถร (2526 : 160) กล่าวไว้ว่า สมาธิแปลว่า ตั้งใจมั่น ทรงใจไว้ชอบ ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ กำลัง ธรรมจักร องค์ของปัญญาและแปลว่า ยังจิตและเจตสิกให้ตั้งมั่น

พระราชวรมนู (2529 : 834) กล่าวถึงความหมายของสมาธิไว้ดังนี้ สมาธิ หมายถึง มีความมั่นของจิต หรือสภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดในสิ่งที่ใดสิ่งหนึ่ง

พระมหาบัว ญาณสัมปันโน (2528 : 9) กล่าวว่า สมาธิ คือ ความสงบ หรือ ความตั้งมั่นของใจ จึงเป็นข้าศึกต่อความคะนองของใจ

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ (2518 : 44-45) สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ภาวะที่จิตสงบนิ่งจับอยู่ที่อารมณ์อันเดียว (Concentration)

มหาหมกุฏราชวิทยาลัย (2522 : 3) กล่าวถึงความหมายของสมาธิไว้ว่า สมาธิ หมายถึง การมีอารมณ์เดียวของจิตที่เป็นกุศล ไม่ซัดส่าย

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2524 : 40) ได้ให้ความเห็นว่า สมาธิ หมายถึงความตั้งมั่น หรือหยุดนิ่งแห่งจิต การรวมพลังจิต และความไม่ฟุ้งซ่าน หรือ จัดระเบียบความคิดได้

นายแพทย์ชินโอสถ หัตถปาโร (2530 : 47) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง การที่จิตตั้งมั่นระลึกนึกถึงสิ่งใดสิ่งเดียวอย่างแน่วแน่ไม่ส่ายไประลึกถึงสิ่งนั้นบ้างสิ่งนี้บ้าง

กล่าวโดยสรุปได้ว่า สมาธิคือ จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เป็นสภาวะที่จิตสงบ มุ่งรวมกำลังความคิดให้เป็นหนึ่งเดียว ไม่กระจายความคิด ไม่ฟุ้งซ่าน ก่อให้จิตมีพลัง

1.1.2 ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ

พระราชวรมุนี (2529 : 830) อธิบายถึงลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิไว้ว่าจะต้องมีลักษณะแข็งแรง มีพลังมาก ราบเรียบสงบเหมือนกับน้ำในสระที่นิ่ง ไส้กระจ่างมองเห็นได้ชัด นุ่มนวลควรแก่งาน ไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ซึ่งสอดคล้องกับที่ วรรคกัณฑ์ วรรคโม (2521 :22-23) กล่าวถึงจิตที่เป็นสมาธิว่าจะต้องประกอบด้วย จิตที่บริสุทธิ์ปราศจากสิ่งที่รบกวน มีความมั่นคงของอารมณ์ ไม่วอกแวก จิตที่มีความว่องไวในการทำงาน ระดับของจิตสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ ระดับธรรมดาสามารถเกิดความตั้งใจ ระดับกลาง ทำให้เกิดความสงบจิตแน่วแน่ สมองโปร่ง ระดับสูงจิตเกิดความแม่นยำเกิดปัญญา มหาภูมิบาลวิทยาลัย (2522 : 184) ได้อธิบาย ระดับของสมาธิในระดับขณิกสมาธิว่า เป็นสมาธิที่เกิดเพียงชั่วขณะหนึ่งที่คนทั่วไปใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การทำงานในชีวิตประจำวันได้ผลดี หรือใช้เป็นจุดเริ่มต้นในการเจริญวิปัสสนา สมาธิระดับนี้สามารถบรรเทาความว้าวุ่น ความฟุ้งซ่านของจิตได้ สมาธิระดับขณิกสมาธิอาจเกิดขึ้นโดยที่บุคคลนั้นอาจไม่รู้ตัวว่ากำลังมีสมาธิ ซึ่งถ้าบุคคลฝึกได้อย่างสม่ำเสมอจนจิตเป็นสมาธิจะมีผลต่อร่างกาย ส่วนระดับอุปจารสมาธิ หรือที่เรียกสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิที่สามารถรองรับนิรโรคได้ สมาธิระดับอุปจารสมาธินี้จะต้องเกิดก่อนที่จะเกิดในระดับอัปนาสมาธิ (ฃาน) บุคคลที่มีความพยายามในการฝึกจิตให้เป็นสมาธิในระดับ อุปจารสมาธินี้ จะมีความสามารถในการควบคุมอารมณ์ จิตเป็นสมาธิไม่ซัดส่าย ไม่สนใจในสรรพสิ่งใด ๆ ที่อยู่รอบข้าง กล่าวคือ ได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยิน เห็นก็เหมือนไม่เห็น (นงเยาว์ ชาญณรงค์. 2525 : 13)

กล่าวโดยสรุปได้ว่า ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิ จะมีลักษณะสงบราบเรียบ บริสุทธิ์ มีอารมณ์เดียว สมองปลอดโปร่ง ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ ที่เกิดจากความมัวสี้กของตนเอง

1.1.3 วิธีการฝึกสมาธิ

วิธีการฝึกสมาธิในหลักคำสอนของศาสนา มี 40 วิธี หรือ 40 แบบ แบ่งเป็น 7 หมวด ประกอบด้วย

1. หมวดกสิณ คือ วัตถุที่นำเอามาเพ่งเพื่อให้เกิดสมาธิมี 10 อย่าง คือ

1.1 ปฐวีกสิณ	ใช้ดินเพ่ง
1.2 อาโปกสิณ	ใช้น้ำเพ่ง
1.3 เตโชกสิณ	ใช้ไฟเพ่ง
1.4 วาโยกสิณ	ใช้ลมเพ่ง
1.5 นิลกสิณ	ใช้วัตถุสีเขียวเพ่ง
1.6 ปิตกสิณ	ใช้วัตถุสีเหลืองเพ่ง
1.7 โลहितกสิณ	ใช้สีแดงเพ่ง
1.8 โอทาทกสิณ	ใช้วัตถุสีขาวเพ่ง
1.9 อาโลกกสิณ	ใช้แสงสว่างเพ่ง
1.10 อากาศกสิณ	ใช้ช่องว่างเพ่ง

2. หมวดอสุภะ หมายถึง ชากศพอันมีลักษณะต่าง ๆ กัน 10 ลักษณะ คือ

2.1 อุทฐูมาตกะ	ชากศพขึ้นอืด
2.2 วินิลกะ	ชากศพขึ้นเขียว

2.3	วิบุพพะกะ	ซากศพมีหนองไหล
2.4	วิจฉิทกะ	ซากศพที่ถูกตัดเป็นท่อน ๆ
2.5	วิกขาปัตตะกะ	ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจัดกระจาย
2.6	วิกขิตตกะ	ซากศพที่ถูกทิ้งเรี่ยราด
2.7	หตวิตขิตตกะ	ซากศพที่ถูกสับพันทั้งกระจัดกระจาย
2.8	โลหิตกะ	ซากศพที่เปื้อนเลือดเกรอะกรัง
2.9	ปุพพะกะ	ซากศพที่นอนไต่ยัวเยี้ย
2.10	อัฏฐฐิกะ	ซากศพที่เหลือแต่โครงกระดูก

3. หมวดอนุสติ ได้แก่ การระลึกถึงบุคคลและคุณธรรม 10 ประการ คือ

3.1	พุทธานุสติ	ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
3.2	ธัมมานุสติ	ระลึกถึงคุณพระธรรม
3.3	สังฆานุสติ	ระลึกถึงคุณพระสงฆ์
3.4	สีลानุสติ	ระลึกถึงศีล
3.5	จาคานุสติ	ระลึกถึงการบริจาคทาน
3.6	เทวดานุสติ	ระลึกถึงคุณธรรมที่ให้ไปเกิดเป็นเทวดา
3.7	มรณัสสติ	การใช้สติกำหนดความตาย
3.8	กายคตาสติ	ใช้สติพิจารณาร่างกาย
3.9	อานาปานสติ	การกำหนดลมหายใจเข้าออกอย่างต่อเนื่อง
3.10	อุปสมานุสติ	ระลึกถึงพระนิพพาน

4. หมวดพรหมวิหารสี่ เป็นคุณธรรมอันประเสริฐ 4 ประการ คือ

4.1	เมตตา	ความรักและความปรารถนาดีต่อผู้อื่น
4.2	กรุณา	ความสงสารและช่วยเหลือผู้ได้รับความทุกข์
4.3	มุทิตา	ความพลอยยินดีในความสุขและความสำเร็จของผู้อื่น
4.4	อุเบกขา	ความวางเฉยหรือการไม่ลำเอียงด้วยอคติ

5. หมวดอรูป หมายถึง อรูปธรรม หรือสิ่งที่มีใช้วัตถุนำมาเป็นเครื่องมือฝึกสมาธิ

4 ลักษณะ คือ

5.1	อากาศานัญญาตนะ	อากาศไม่มีที่สิ้นสุด
5.2	วิญญานัญญาตนะ	วิญญานไม่มีที่สิ้นสุด
5.3	อากิญจัญญาตนะ	ความว่างหรือความไม่มีอะไร
5.4	เนวสัณญานัสสัญญาตนะ	สัญญาที่ละเอียดมากจนถึงขนาดบอกไม่ได้ว่ามีหรือไม่มี

6. หมวดปฏิกูลสัญญา หมายถึง อาหาเรปฏิกูลสัญญา หมายถึง การพิจารณาความน่าเกลียดของอาหาร

7. หมวดจตุธาตุวัตถาน หมายถึง การกำหนดธาตุทั้ง 4 หรือส่วนประกอบของร่างกาย 4 ชนิด คือ ส่วนที่มีลักษณะขื่นแข็งหรือกินเนื้อที่ เรียกว่า ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) ส่วนที่มีลักษณะเอิบอาบ ซึ่มซับ เกาะยึด เรียกว่า อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) ส่วนที่มีลักษณะพัดไหว สั่นสะเทือน เรียกว่า วาโยธาตุ (ธาตุลม) ส่วนที่มีลักษณะเผาไหม้มีความร้อน หรืออุณหภูมิ เรียกว่า เตโชธาตุ (ธาตุไฟ)

วิธีการฝึกสมาธิทั้ง 40 วิธี หรือ 40 แบบ ที่กล่าวมาเป็นเพียงอุปกรณ์สำหรับบุคคลที่มีลักษณะจริตที่ต่างกัน บุคคลที่ประสงค์จะฝึกสมาธิเลือกวิธีที่พิจารณาแล้วเห็นว่าเหมาะสมก็จะเกิดผลดี จิตเป็นสมาธิได้โดยง่าย (วิทย์ วิทยเวทย์ และเสฐียรพงษ์ วรณปก. 2525 :148-151) แต่วิธีอานาปานสติ เป็นวิธีที่สามารถปฏิบัติได้สะดวก เพราะลมหายใจมีอยู่กับบุคคลทุกคนสามารถใช้ได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ ขณะเดียวกันอารมณ์ก็เป็นรูปธรรมสามารถกำหนดได้ชัดเจน เมื่อเริ่มปฏิบัติก็ได้รับประโยชน์ทันทีไม่ต้องรอจนเกิดสมาธิที่เป็นขั้นตอนในระดับสูง ประการสำคัญเมื่อปฏิบัติสมาธิแบบอานาปานสติแล้วจะไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ถึงประสบการณ์ของพระองค์ดังนี้ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหการธรรมอันมีอานาปานสติ แม้ทำมากตาก็ไม่เมื่อย กายก็ไม่เมื่อย ตรงกันข้ามกลับจะเกื้อกูลแก่สุขภาพให้ดีขึ้น การใช้พลังงานจะน้อยลง (พระราชวรมณี. 2529 : 589)

1.1.4 ขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

อมร โสภณวิเศษฐ์วงศ์ และคณะ (2537:86) กล่าวไว้ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ ได้แก่

1.1 สมาทานศีล หรือรักษาศีล อย่างน้อยสมาทานศีล 5 โดยขอรับศีลจากพระภิกษุก็ได้ หรืออริยฐานศีล ตั้งใจงดเว้นกายทุจริต และวจีทุจริตเองก็ได้ ที่สำคัญคือต้องเป็นผู้มีศีลก่อนปฏิบัติสมาธิ เพราะศีลเป็นพื้นฐานของสมาธิ

1.2 ระลึกคุณพระรัตนตรัย โดยประณมมือแล้วตั้งจิตถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ที่ระลึก เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น และทำให้จิตผ่องใส

1.3 แผ่เมตตา คือ แผ่ความปรารถนาดีไปยังมนุษย์และสัตว์ทุกจำพวกให้มนุษย์และสัตว์เหล่านั้นปราศจากทุกข์ มีความสุขทั่วกัน ทั้งนี้เพื่อให้ปลอดจากศัตรู และการพยาบาทจองเวร

1.4 ตัดกังวล เมื่อเริ่มปฏิบัติสมาธิ ทำให้ตัดความกังวลต่าง ๆ เช่น กังวลเรื่องงาน กังวลเรื่องการเรียน กังวลเรื่องบุคคลอื่น ออกจากจิตเสียชั่วคราว ไม่คิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้ว ไม่คิดถึงเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ให้คิดถึงแต่เรื่องปัจจุบัน คือลมหายใจเข้า และลมหายใจออกเท่านั้น เพื่อให้จิตพุ่งชาน

1.5 กำหนดเวลาในการปฏิบัติสมาธิ เวลาฝึกสมาธิที่ดีที่สุดคือเวลาก่อนนอน หลังจากไหว้พระสวดมนต์แล้ว หรือเวลาตื่นนอน โดยใช้เวลาทำสมาธิครั้งละ 15 – 20 นาที

ขั้นที่ 2 ขั้นลงมือปฏิบัติ ได้แก่

2.1 การนั่ง การทำสมาธิ จะนั่งบนเก้าอี้หรือนั่งบนพื้นก็ได้ แล้วแต่สถานที่ ถ้านั่งบนพื้นให้นั่งขัดสมาธิ เอาเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง กำหนดสติไว้ให้มั่น

2.2. การกำหนดลมหายใจ เมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจ ให้สูดลมหายใจเข้าอย่างแรงจนเต็มปอด 3 ครั้ง เพื่อกำหนดการเข้าการออก ของลมได้สะดวก ต่อจากนั้นปล่อยให้ลมหายใจเข้าออกตามปกติ เมื่อหายใจเข้าก็มีสติรู้ว่าหายใจเข้า พร้อมกับภาวนาพระพุทธคุณว่า “พุท” เมื่อหายใจออกก็มีสติว่า

หายใจออก พร้อมทั้งภาวนาพุทคุณว่า “โธ” ปฏิบัติอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปข้างนอก ได้ชื่อว่า สำเร็จไประดับหนึ่งแล้ว

นอกจากนี้พระราชวรมุณี (ประยูรค์ ปยุตโต. 2529 : 863-866) ได้แบ่งขั้นการฝึกออกเป็น 2 ขั้น ดังนี้ คือ

1. การเตรียมการ

1.1 สถานที่ เริ่มต้น ถ้าจะปฏิบัติอย่างจริงจัง พึงหาสถานที่สงบสงัด ไม่ให้มีเสียงและ อารมณ์อื่นรบกวน เพื่อให้บรรยากาศแวดล้อมช่วยเกื้อกูลแก่การปฏิบัติ

1.2 ท่านั่งหลักการอยู่ที่ว่าอริยาบถใดที่ทำให้ร่างกายอยู่ในภาวะผ่อนคลายสบายที่สุด แม้ ปฏิบัติอยู่นาน ๆ ก็ไม่เมื่อยล้า และช่วยให้การหายใจคล่องสะดวก ก็ใช้อริยาบถนั้น

2. ขั้นปฏิบัติ คือการลงมือกำหนดลมหายใจ พระอรชรกถาจารย์ได้เสนอวิธีการเพิ่มเติม เช่น การนับ เป็นต้น

2.1 การนับ (คณนา) การนับนั้นท่านว่าให้นับไปด้วยเพราะการนับจะช่วยตรึงจิตได้ดี การนับแบ่งเป็น 2 ตอน

ช่วงแรก ท่านให้นับช้า ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะดิ้นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะไปพะวงอยู่ที่การนับแทนที่จะจับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่หายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ คือลมออกกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกกว่า 2 อย่างนี้เรื่อยไปจนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่อย่างนั้นเรื่อยไป ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

ช่วงที่สอง ท่านให้นับเร็ว กล่าวคือ เมื่อลมหายใจเข้าออกปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ ให้เลิกนับอย่างช้าอย่างขั้นต้นนั้นเสีย เปลี่ยนเป็นการนับเร็วคราวนี้ไม่ต้องคำนึงถึงลมเข้าในหรือออกนอก กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่ง จน 1 ถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตจะแน่วแน่

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ฯลฯ

2.2 การติดตาม (อนุพันธนา) เมื่อสติอยู่ที่แล้วคือจิตอยู่กับลมหายใจโดยไม่ต้องนับแล้ว ก็หยุดนับเสีย แล้วใช้สติติดตามลมหายใจไม่ให้ขาดระยะ ที่ว่าติดตามนี้มีใช้หมายความว่าตามไปกับลมที่เดินผ่านเข้าจมูก เข้าไปจุกกลางตรงหัวใจลงไปสุดแถวสะดือ แล้วตามลมจากท้องขึ้นมาที่อกแล้วออกมาที่จมูก เป็นต้นลม กลางลม และปลายลม ถ้าทำอย่างนั้น ทั้งกายและใจจะปั่นป่วนวุ่นวาย เสียผล วิธีที่ติดตามที่ถูกต้องคือ ใช้สติติดตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบ (ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน)

พระราชวิสุทธิกวี (2526 :7-15) ได้แบ่งขั้นตอนการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ดังนี้

ขั้นเตรียมก่อนการลงมือปฏิบัติ

1. สมาทานศีล หรือตั้งวิริติ คือ ตั้งใจงดเว้นด้วยตนเอง ในศีล 5
2. ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย เพื่อความเชื่อมั่น และสร้างความผ่อนคลายให้แก่ใจ
3. แผ่เมตตา แผ่ความปรารถนาดีไปยังมนุษย์และสัตว์ทุกจำพวก

4. ตัดกังวล เช่น ความกังวลเรื่องงาน การเรียน ญาติพี่น้อง ให้ออกไปจากใจเสียชั่วคราวไม่คิดถึงเรื่องในอดีตที่ผ่านมา ไม่คิดถึงเรื่องอนาคตที่ยังไม่มาถึง แต่ให้คิดถึงปัจจุบัน คือ อารมณ์ของกรรมฐานเท่านั้น ซึ่งในที่นี้ก็คือ ลมหายใจเข้า ออก

5. กำหนดเวลาในการฝึก ควรมีการกำหนดไว้ว่าจะฝึกคราวละกี่นาที โดยเริ่มจาก 10 นาที ถึง 20 นาที ก็ได้

ขั้นลงมือฝึก

ก. การนั่ง ผู้ชายนั่งขัดสมาธิ ผู้หญิงนั่งพับเพียบก็ได้ หรือจะนั่งขัดสมาธิก็ได้ตามความถนัด พยายามควบคุมใจไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในภายนอก พร้อมกับมีคำบริกรรมกำกับเพื่อให้ใจมีเครื่องยึด คือ ภาวานาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และภาวานาว่า “โธ” เมื่อหายใจออก

ข. การกำหนดลมหายใจ ให้ทำตามลำดับขั้นดังนี้

1. ขั้นวิ่งตามลม เมื่อเริ่มกำหนดลมหายใจ ก็สูดลมหายใจเข้าให้แรงจนเต็มปอดประมาณ 3 ครั้ง เพื่อจะกำหนดการเข้า – ออกได้สะดวก ต่อจากนั้นก็ปล่อยลมหายใจเข้า ออกตามสบาย เข้าก็รู้ว่าเข้า ออกก็รู้ว่าออก ยาวก็รู้ว่ายาว สั้นก็รู้ว่าสั้น พร้อมทั้งภาวานาว่า พุท โธ กำกับไปด้วย โดยตั้งใจกำหนดวิ่งตามลมไปตามจุดกำหนดทั้ง 3 จุด คือ ปลายจมูก 1 ท่ามกลางอก 1 ที่ท้อง 1

2. ขั้นกำหนดอยู่ที่จุดแห่งหนึ่ง เมื่อกำหนดลมหายใจเข้า ออก โดยคอยตามลมไปจนจิตไม่ฟุ้งซ่านไปภายนอกแล้ว ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดจิตไว้เฉพาะจุดใดจุดหนึ่ง ในจุดทั้ง 3 คือ ที่ปลายจมูก ท่ามกลางอก และที่ท้อง ตามที่จะกำหนดได้ถนัด

การกำหนดลมหายใจด้วยการนับ หากผู้ปฏิบัติสมาธิเบื้องต้นไม่ได้ผลดี หรือสามารถทำได้ดีแล้ว แต่ต้องการจะหาวิธีใหม่บ้าง ก็ลองหันมากำหนดลมหายใจด้วยการนับ ก็อาจจะได้ผลดี หรือได้ผลเพิ่มขึ้น เพราะอุปนิสัยของแต่ละคนถนัดไม่เหมือนกัน

การกำหนดลมหายใจด้วยการนับนี้ เรียกว่า คณนา (การนับ) โดยส่งใจไปกำหนดนับอยู่ที่ปลาย
จมูกแห่งเดียว หายใจเข้าก็ให้รู้ว่าเข้า หายใจออกก็ให้รู้ว่าออก คณนามีอยู่ 2 วิธี คือ

1. การนับอย่างช้า (คือการนับเป็นคู่ เช่น 1,1 2,2 3,3 ฯลฯ เป็นต้น)

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

2. การนับอย่างเร็ว (คือการนับเพิ่มทีละหนึ่ง เช่น 1. 2. 3. 4. 5.)

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ฯลฯ

1.1.5 ประโยชน์ของการฝึกสมาธิ

พุทธทาสภิกขุ (2531 :190 –212) ที่นี้เรามาดูกันบ้างในแง่ของธรรมชาติล้วน ๆ ลมหายใจ
มันเกี่ยวข้องกันกับระบบกลไกต่าง ๆ ในร่างกาย การจัดการไปที่ลมหายใจ มันจะมีผลเกี่ยวเนื่องกันไปถึง
อะไรก็ได้ ที่เรียกว่ามันเนื่องกันแล้ว แล้วก็มากมายเสียด้วย ลมหายใจจะขับไล่ความรู้สึกเลวร้ายใด ๆ
ออกไปได้ เมื่อกลับขึ้นมา ขอให้ลองหายใจแบบอานาปานสติช้า ๆ ให้ละเอียด ๆ เดียวมันจะขับไล่ความ
กลัวให้หายไป หรือว่ามันประหม่า จนทำอะไรไม่ถูก ก็กำหนดลมหายใจให้ดี ๆ ทำให้ถูกต้องตามวิธี ความ
ประหม่าก็หายไป เมื่อเรารู้สึกโศกเศร้าอัดอั้นตันใจ ก็มีการถอนหายใจใหญ่ การถอนหายใจ มันถอนได้เอง
มันเป็นได้เอง เมื่อสิ่งต่าง ๆ มันขัดข้องในภายใน ร่างกายก็จัดการของมันเอง ถอนหายใจใหญ่ ให้ยาวให้
คล่อง ความอึดอัดความขัดแย้ง ความรุ่มร้อนให้ก็จะหายไป นี่ลมหายใจมันช่วยได้อย่างนี้ เกี่ยวกับสุขภาพ
พลานามัย อย่างเด็กมันจะร้องไห้ หรือเด็กมันสะอึก ให้เด็กหายใจแบบอานาปานสติ เดียวก็หาย ในขณะที่
เหนื่อยขึ้นมา ลองหายใจยาวๆ ถอนหายใจยาวมันก็หาย เกี่ยวกับความจำถ้านึกอะไรไม่ออก เรื่องที่เคยจำ
ได้แล้วก็นึกไม่ออก ก็ถอนหายใจยาว นั่งทำสมาธิถอนหายใจยาว เดียวมันก็นึกออกเอง มันเป็นการปรับ
ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ให้มันเป็นรูป ให้มันถูกต้องตามหน้าที่การงาน

จงรู้จักลมหายใจว่ามันเกี่ยวกับระบบประสาท ความรู้สึก ความคิด ความนึก กลไกต่าง ๆ
ในร่างกาย มันก็เกี่ยวข้องกันกับลมหายใจ ถ้าอยากจะสงบกาย สงบใจ ก็มานั่งสำรวจลมหายใจให้ละเอียดลง
ๆ ละเอียดลงมันก็จะสงบเดี๋ยวนี้ ลมหายใจทำให้สงบ เดี่ยวกายก็สงบ พอกายสงบจิตก็สงบ การอาศัยการ

ทำจิตใจสงบระงับ โดยทางร่างกายระงับ โดยทางลมหายใจระงับ ลมหายใจระงับกาย และระงับจิตไปจนถึงที่สุด เป็นสุขพอใจในขณะนั้น ในวัยที่เป็นวัยรุ่น มันกำลังจะบ้า ให้ใช้ระบบอานาปานสติ ให้รู้จักบังคับความรู้สึก ขับไล่ความรู้สึกที่ไม่พึงปรารถนาออกไป สร้างสรรค์ความรู้สึกที่ควรจะมี ไม่ต้องไปดิ้นสโก๊เซด เด็กวัยรุ่นที่รู้จักบังคับจิตนี้จะช่วยให้พ่อแม่ได้มาก ช่วยทางเศรษฐกิจได้มาก ช่วยตัวเองได้มาก ในวัยหนุ่มสาวที่มีความวิตกกังวลด้วยการที่มันจะไม่สมเกียรติ สมยศสมศักดิ์สมอะไร ต่าง ๆ นี้ ให้สงบระงับจิตไว้ด้วยอานาปานสติ จะเป็นคนหนุ่มสาวที่สดชื่นแจ่มใส ไม่มีไฟเผาเผาอยู่ในหัวใจ เป็นคนสงบเยือกเย็น

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2527 : 32-33) กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิไว้ 4 อันดับ ด้วยกันคือ

1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา

1.1 ประโยชน์ระดับต้น สามารถระงับกิเลสได้เป็นครั้งคราว

1.2 ประโยชน์ระดับสูงสุด คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณา

สภาวะธรรมตามเป็นจริง จะเห็นแจ้งไตรลักษณ์ กำจัดกิเลสอาสวะให้หมดไปจากจิตสันดานในที่สุด

2. ประโยชน์ทางด้านอกุศลญา ผู้ฝึกฝนจิตจนได้สมาธิระดับฌานสมาบัติแล้ว สามารถได้ความสามารถพิเศษวิเศษสามัญชน (อกุศลญา) คือ ได้ฤทธิ์ชั้นโลกีย์ต่าง ๆ เช่น เจริญปริยญาณ (ทนายใจคนได้) ทิพพจักขุ (ตาทิพย์) ปุพเพนิวาสานุสสติ (ระลึกชาติได้) เป็นต้น

3. ประโยชน์ในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิตให้เป็นสมาธิประจำย่อมมีบุคลิกภาพที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น

3.1 มีบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง

3.2 มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด

3.3 มีความสุภาพน้อมนวล ทำที่มีเมตตา

3.4 สดชื่นผ่องใส ยิ้มแย้ม เบิกบาน

3.5 งามสง่า งามอาจ น่าเกรงขาม

3.6 มีความมั่นคงทางอารมณ์

3.7 กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเซื่อง

3.8 มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์คับขันได้

3.9 มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรฉับไว รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

2. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

2.1 ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่องใส

2.2. หายความวิตกกังวลกลัว หายกระวนกระวายใจ

2.3. นอนหลับง่าย หลับสนิท

2.4. มีความว่องไวกระฉับกระเฉง

2.5. มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย

2.6. รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดี

2.7. มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่นเรียนหนังสือ และการทำกิจกรรมทุกอย่าง

2.8. ส่งเสริมความจำได้ดี

2.9. เกื้อกูลแก่สุขภาพ เช่น ชะลอความแก่ ดูอ่อนกว่าวัย

พระราชวรมุณี (2529 : 834) กล่าวถึงประโยชน์ของผู้ที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไว้ว่าจะทำให้เป็นผู้มีจิตใจ และบุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สุขภาพ มีเมตตากรุณา รู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง (ปราศจากนิเวศน์) จิตอยู่ในสภาพพร้อมต่อการรับการปลุกฝังคุณธรรมต่าง ๆ และส่งเสริมให้มีนิสัยที่ดี รู้จักทำใจให้สงบ สามารถยับยั้งความทุกข์ที่เกิดขึ้นได้ มีความมั่นคงทางอารมณ์ช่วยให้มีสติรู้เท่าทันพฤติกรรมทางวาจา ความรู้สึกนึกคิด และภาวะจิตใจที่เกิดขึ้นด้วย

ชำนาญ นิศารัตน์(2526 : 75- 76) กล่าวถึงเรื่องประโยชน์ของการฝึกสมาธิ สำหรับนักเรียนไว้ดังนี้

1. สามารถเรียนหนังสือได้ผลดี เพราะทำให้มีความจำแม่นยำดีขึ้นกว่าเดิม
2. สามารถทำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ไม่ผิดพลาด เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้น
3. สามารถทำงานได้รวดเร็ว ได้งานมาก เพราะสมาธิช่วยให้ผลิตเพลินกับงานได้โดยไม่รู้สึกรู้หาย และงานที่ทำก็ได้รับผลดี
4. ทำให้เป็นคนมีอารมณ์เยือกเย็น มีความสุขใจ หน้าตาผ่องใส มีบุคลิกภาพที่น่าคบ
5. ทำให้โรคบางอย่างหายไป โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับโรคจิต โรคประสาท
6. ทำให้ตนเองและสังคมอยู่ได้อย่างมีความสุข เช่น ถ้าอยู่ในโรงเรียนก็ทำให้ครูและเพื่อน ได้รับความสุข ถ้าอยู่ที่บ้านก็ทำให้พ่อแม่ มีความสุขเพราะอารมณ์ดี
7. สามารถมองเห็นวิธีการแก้ไขปัญหาความยุ่งยาก และความเดือดร้อนวุ่นวายของชีวิตได้ โดยวิธีการที่ถูกต้อง

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ ทำให้ทราบถึงประโยชน์ที่เกิดจากการทำจิตใจนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน อันยังประโยชน์มากมายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันทั้ง ในด้านการศึกษาเล่าเรียน การดำรงอยู่ในสังคม ตลอดจนงานการประกอบอาชีพการงาน

1.2 งานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวข้องกับการฝึกสมาธิ

1.2.1 งานวิจัยในประเทศ

วิไลพร ภวภูตานนท์ (2520 : 193) ได้สรุปผลการวิจัยว่า การปฏิบัติสมาธิก็มีภูมิจานมีผลต่อความเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา และทางจิตใจ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาที่มีลักษณะตรงข้ามกับสภาพของจิตใจในขณะที่มีปฏิกิริยาแบบหวาดกลัวตื่นเต้นหนีภัย หรือ การต่อสู้ ซึ่งเป็นปฏิกิริยาแบบ “Defence alarm reaction” หรือ “Fight of flight” เมื่อใดที่เกิดภาวะนี้ขึ้นจะมีการกระตุ้นไปที่ระบบประสาทอัตโนมัติให้ทำงานหนัก ร่างกายมีความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็ว เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ ความต้องการออกซิเจนที่ใช้ในการหายใจและการเผาผลาญของร่างกายสูง ซึ่งเป็นอาการที่เกิดจากความตึงเครียดต่อสภาวะหวาดหวั่นต่อภัยธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การที่ระบบประสาทอัตโนมัติในบริเวณสมองส่วนกลางถูกกระตุ้นให้ทำงานบ่อยครั้ง จึงทำให้เกิดอาการของโรคประเภทความดันโลหิตสูงและอาการผิดปกติของร่างกาย ซึ่งในปัจจุบันกลายเป็นโรคที่มีสถิติสูงมาก เนื่องจากมนุษย์ต้องเผชิญกับความสับสนวุ่นวายในสังคมที่ซับซ้อนและสภาพสิ่งแวดล้อมเป็นพิษที่ไม่อาจจะหลีกเลี่ยงหรือต่อสู้ให้หลุดพ้นจากสภาพเหล่านั้นได้ อาการเครียดดังกล่าวจึงได้รับการเก็บกดเข้าไปไว้ในส่วนลึกและมีผลให้เกิดอาการผิดปกติทางร่างกายดังที่กล่าวมา ซึ่งในวงการแพทย์พบว่า ถ้าลดความเครียดของการทำงานในระบบประสาทส่วนนั้นได้จะทำให้บุคคลมีสุขภาพดีขึ้น เช่นเดียวกับบุคคลที่มีสมาธิปฏิบัติสมาธิก็มีภูมิจาน ทำให้อัตราการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวลดน้อยลง จิตใจสงบ ร่างกายได้รับการพักผ่อน การทำสมาธิจึงช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดีขึ้น ซึ่งอาจจะนำมาใช้ในวงการแพทย์ในอนาคตที่จะหาทางให้ผู้ป่วยได้รับการพักผ่อนได้มากขึ้นโดยอาศัยการปฏิบัติแบบสมาธิ

สุรศักดิ์ จันทพลา (2533:139) ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อ บุคลิกภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2532 จำนวน 24 คน เข้ารับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ จำนวน 10 ครั้ง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบบุคลิกภาพ อีพีพีเอส ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ มีบุคลิกภาพ 3 ด้านความต้องการแสดงออก และความต้องการเข้าใจตนเอง ผู้อื่น และความต้องการมีอำนาจเหนือผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อำพล สงวนศิริธรรม (2527 : 163) ได้วิจัยเรื่อง อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2517 โดยฝึกอานาปานสติสมาธิ กลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 42 คน ซึ่งแบ่งเป็น 3 กลุ่มย่อย คือ เรียนฝึกสมาธิระยะหนึ่งเดือน สองเดือนและสามเดือน และกลุ่มควบคุมจำนวน 14 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ คะแนนสอบประจำภาคต้น ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2517 และคะแนนสอบ ประจำภาคปลายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2516 ซึ่งคะแนนสอบนี้นักเรียนทุกคนสอบข้อสอบแต่ละวิชาด้วยข้อสอบชุดเดียวกัน แบบของการวิจัยเป็นการวิเคราะห์เชิงตัวประกอบ 2 + 4 โดยมีเพศและการฝึกสมาธิเป็นตัวแปรต้น และคะแนนผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแปรตาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนรวมพบว่า นักเรียนชายที่ฝึกสมาธิมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีกว่านักเรียนชายที่ไม่ฝึกสมาธิในวิชาภาษาอังกฤษ ภาษาไทย ของลักษณะ Neurticism ลดลงอย่างมีนัยสำคัญภายในในกลุ่มที่ทำสมาธิบ่อย 75 – 100 % ของจำนวนครั้งทั้งหมด เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มไม่ทำสมาธิและในกลุ่มทำสมาธิบ่อย 50 – 75 % ของจำนวนครั้งทั้งหมด เมื่อเทียบกับกลุ่มไม่ทำสมาธิ

อวยชัย โรจนนรินทร์กิจ (2526 : 68 – 70) ได้ศึกษาวิจัยผลของการฝึกสมาธิ อานาปานสติต่อการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2535 – 2536 ที่มีอายุระหว่าง 17 – 20 ปี จำนวน 71 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ได้รับการฝึกอานาปานสติ จำนวน 20 คน กลุ่มที่นั่งหลับตา จำนวน 18 คน และกลุ่มที่มีกิจกรรมตามปกติ จำนวน 33 คน โดยนักศึกษาทั้ง 3 กลุ่ม ได้รับการทดสอบการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมด้วยแบบทดสอบ THE DEFINING ISSUES TEST (D.I.T) ระยะเวลาและหลังการทดลองห่างกัน 8 สัปดาห์ ๆ หนึ่งจะทำการทดลอง 5 วัน ๆ 60 นาที เมื่อสิ้นสุดการทดลองทั้ง 3 กลุ่มพบว่า กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่ากลุ่มที่นั่งหลับตา และกลุ่มที่มีกิจกรรมปกติ และพบอีกว่ากลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมสูงกว่าก่อนทำการทดลอง

ชมชื่น สมประเสริฐ (2526 : 82) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล โดยใช้วิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2523 – 2524 ที่มีอายุ 17 – 21 ปี จำนวน 64 คน โดยการทดสอบความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ด้วยแบบทดสอบ STATE – TRAIT ANXITY โดยจดจำจำนวนครั้งของผู้ที่มาฝึกสมาธิเอาไว้ ภายหลังจากช่วง 3 เดือน ได้กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มนักศึกษาที่มีระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ 75 (M1) กลุ่มนักศึกษาที่มีระยะเวลาฝึกระหว่าง 50 – 75 (M2) และ

กลุ่มที่ได้รับการฝึกสมาธิ (SCL) ผลการศึกษา พบว่า ทั้ง 3 กลุ่มระดับความวิตกกังวลแตกต่างกันคือ กลุ่ม M1 มีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่ม M2 แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่ม SCL และนักศึกษากลุ่ม M1 มีระดับความวิตกกังวลแบบเทรตลดลงมากกว่าก่อนเริ่มทำการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

รัตนา ตั้งชลทิพย์ (2530 :93 – 97) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธต่อสุขภาพจิตของเด็กนักเรียน โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2529 โรงเรียนบรมมงคล จำนวน 37 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มควบคุม 17 คน โดยใช้ระยะเวลาฝึกสมาธิ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 4 วัน ๆ ละ 1 ครั้ง ยกเว้นวันศุกร์ ทำการฝึกสมาธิระหว่าง 12.00 – 12.40 น. โดยกลุ่มทดลองมีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมากกว่าร้อยละ 50 (14 ครั้งขึ้นไป) กลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการฝึกตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เมื่อมีการทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดสุขภาพจิต SCL – 90 ก่อนและหลัง การทดลองพบว่า กลุ่มทดลองไม่มีสภาวะสุขภาพจิตดีกว่ากลุ่มควบคุม แต่เมื่อเปรียบเทียบภายในกลุ่มทดลองพบว่า ภายหลังการทดลองนักเรียนมีสภาวะดีวก่อนทำการทดลองฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจำนวน 3 ด้านคือ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย ด้านความซึมเศร้า และด้านความวิตกกังวล แต่ในกลุ่มควบคุมมีสภาวะสุขภาพจิตดีวก่อนทำการทดลองคือ ด้านความรู้สึกผิดปกติของร่างกาย

ศรีธรรม ธนะภูมิ และคณะ (2526 : 352 –364) ได้ศึกษาวิจัยผลของการทำสมาธิที่มีต่อความจำและบุคลิกภาพ โดยนักศึกษา คณะวิทยาศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2524 – 2525 ของมหาวิทยาลัยมหิดล จำนวน 167 คน เป็นชาย 13 คน หญิง 54 คน อายุระหว่าง 18 – 21 ปี โดยให้ทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา 3 เดือน พบว่า ผลของการทดสอบความจำเฉพาะหน้า และความไวในการเขียนสัญลักษณ์ด้วยแบบทดสอบ Digit Symbol นักศึกษามีคะแนนสูงขึ้นแตกต่างกัน และกลุ่มทำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติระหว่าง ร้อยละ 50 – 74 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ไม่ทำสมาธิ เมื่อทดสอบด้วยแบบทดสอบบุคลิกภาพ Maudsley Personality Inventory พบว่า ไม่มีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะความคงตัวอาการทางประสาท โดยคะแนนอาการทางประสาทลดลงแตกต่างจากกลุ่มที่ทำสมาธิแบบอานาปานสติระหว่าง 75 – 100 และเมื่อเปรียบเทียบการลดลงของลักษณะอาการทางประสาทระหว่างกลุ่มแล้ว พบว่า มีการลดลงต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

1.2.2 งานวิจัยต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสมาธิ

โออม จอห์นสัน และคนอื่น ๆ (Orme – Johnson , et al. 1971 : 556 – 561) ได้ศึกษาเรื่องการเปลี่ยนแปลงบุคลิกภาพอย่างรวดเร็วของนักโทษ ที่ได้รับการฝึกสมาธิโดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักโทษที่ต้องคดียาเสพติด ณ สหพันธ์ตัดสินแดนที่ลาทูนา (La Tuna Federal Penitentiary) จำนวน 22 คน ด้วยการวัดความต้านทานของผิวหนัง และทดสอบด้วยแบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ เอ็มเอ็มพีไอ จำนวน 2 ครั้ง คือ ช่วงระยะก่อนฝึกสมาธิ และหลังจากฝึกสมาธิ โดยมีระยะเวลาห่างกัน 2 เดือน ซึ่งมีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ กลุ่มแรก เป็นกลุ่มที่มีการฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 5 คน กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่ม ที่มีการฝึกสมาธิไม่สม่ำเสมอ จำนวน 7 คน และกลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มควบคุม จำนวน 7 คน ผลการทดลองพบว่า นักโทษกลุ่มแรก มีความเครียดลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 สำหรับการทดสอบด้วยแบบทดสอบเอ็มเอ็มพีไอ มาตราที่ 7 (Psychasthenia) ลดลงมากกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 สรุปว่ายิ่งมีการฝึกสมาธิสม่ำเสมอเท่าไรความมั่นคงทางสรีรวิทยา และความยืดหยุ่นทางพฤติกรรมจะเพิ่มมากยิ่งขึ้น

ซีแมน และคนอื่น ๆ (Seeman. et al. 1972 : 417 – 419) ได้ศึกษาถึงอิทธิพลของการฝึกสมาธิกับการรู้จักตน (Self – Actualization) ศึกษาในกลุ่มบุคคล 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง 15 คน เป็นชาย 8 คน หญิง 7 คน และกลุ่มควบคุม 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน โดยทั้งหมดเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยซินซินเนติ โดยใช้แบบทดสอบวัดบุคลิกภาพ ช่วงก่อนและหลังการฝึกสมาธิ ในช่วงระยะเวลาห่างกัน 2 เดือน โดยกลุ่มทดลองจะมีการเรียนภาฝึกสมาธิเป็นรายบุคคลประมาณ 30-60 นาที ในช่วงเริ่มต้น และอีก 3 วันต่อมาเรียนเกี่ยวกับเทคนิคการฝึกเป็นกลุ่ม จากนั้นมีการฝึกสมาธิทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง ในช่วงเวลาเช้าและเย็น ครั้งละ 15 – 20 นาที พบว่า นักศึกษาที่ฝึกสมาธิในกลุ่มทดลองมีความสามารถควบคุมความโกรธสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ทรอล (Throll.1982 : 545) ได้ศึกษาผลการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม และการฝึกผ่อนคลายโดยศึกษากับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 39 คน ในมหาวิทยาลัยวอชิงตัน โดยใช้แบบสอบถามวัดบุคลิกภาพของไอแซกซ์ ที่มีชื่อว่า STAI เป็นแบบสอบถามที่เกี่ยวกับสุขภาพและการใช้ยา ซึ่งมีการทดสอบภายหลังการเรียนและการฝึกแต่ละเทคนิคเสร็จสิ้น เป็นระยะเวลาห่างกัน 5 – 10 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า การทดสอบครั้งแรกไม่พบความแตกต่าง แต่การทดสอบครั้งสุดท้าย พบว่า กลุ่มที่ฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม มีการลดลงของอาการทางประสาทในด้านความมั่นคง ด้านการแสดงออกและด้านการเก็บตัว นอกจากนี้ยังพบว่ากลุ่มที่มีการฝึกสมาธิแบบ ที.เอ็ม มีการใช้ยามากกว่ากลุ่มที่การฝึกผ่อนคลาย และในทั้ง 2 กลุ่ม มีการลดลงของคะแนนจากความวิตกกังวลและแบบสเตท และแบบเทรท

จากเอกสารและผลการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ สรุปได้ว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติจนเกิดสมาธิในระดับ ชนิทสมาธิ ระดับอุปจารสมาธิ หรือที่สูงขึ้นไป จะมีผลต่อสภาพร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม ด้านต่าง ๆ แล้วช่วยในเรื่องของการเรียน ทำให้ผู้เรียนมีสติ มีสมาธิในการเรียนมากยิ่งขึ้นอันจะยังผลให้ความเครียดในการเรียนของผู้เรียนลดลงด้วย

2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.1.1 ความหมายของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

คอกซ์ (Cox. 1985 : 149) กล่าวว่า ความประหม่า และความตึงเครียดของกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ จะสามารถลดลงได้ หากกล้ามเนื้อและกระดูกได้มีการผ่อนคลาย ดังนั้นการใช้วิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จึงเป็นการเรียนรู้เพื่อที่จะให้กล้ามเนื้อได้รับการผ่อนคลาย และเป็นทักษะพื้นฐานในการจัดการความตึงเครียด

จาคอบสัน (Jacobson. 1962 : 84) กล่าวว่า การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การที่กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายปราศจากการหดเกร็ง กล้ามเนื้อจะคลายไม่เคลื่อนไหว และไม่แสดงการต่อต้าน หรือขัดขืนต่อการเหยียดหรือของกระบวนการทำงานของสรีระ เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายอย่างแท้จริง เส้นประสาทที่เข้าไปสู่กล้ามเนื้อและเส้นประสาทที่ออกมาจากกล้ามเนื้อเหล่านั้นจะสงบนิ่ง ซึ่งจากการทดสอบด้วยกระแสไฟฟ้าพบว่า เส้นประสาทในกล้ามเนื้อไม่มีการเคลื่อนไหว เมื่อกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

เฮร์เบิร์ต (Herbert. 1978 : 99-100) ได้ให้ความหมายของการผ่อนคลายว่า คือสภาวะที่สงบสบาย ทั้งร่างกายและจิตใจ ไม่มีการรุกร้าวทางอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้น

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 100) กล่าวว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นการสร้างความสมดุลทางสรีระวิทยา เมื่อมีแรงกระตุ้นสูงจนเกิดเป็นความกดดัน และความวิตกกังวล มักเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ เช่น หัวใจเต้นเร็ว กล้ามเนื้อเกร็งเครียดเกร็ง สมาธิและความตั้งใจเสียไป ดังนั้นวิธีการฝึกควบคุมแรงกระตุ้น ให้มีระดับที่เหมาะสม จะทำให้การเล่นกีฬามีประสิทธิภาพซึ่งทำได้โดยการฝึกฝนเพื่อรับรู้ได้ถึงอาการคลายตัวของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2536 : 82) กล่าวว่า เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคที่สามารถกำจัดความเครียดทางจิตใจที่ปรากฏออกมาอยู่ตามกล้ามเนื้อภายในส่วนต่าง ๆ เช่น อาการปวดศีรษะ ปวดเมื่อยต้นคอ จุกแน่นหน้าอก หรือเครียดตามบริเวณใบหน้า ตลอดจนนอนไม่หลับ เป็นต้น

2.1.2 หลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2541 : 11) กล่าวว่า หลักการเบื้องต้นอยู่ที่การลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อนั่นเอง การฝึกฝนเทคนิคเหล่านี้ อาจทำได้ยากและใช้เวลาานานกว่าจะได้ผลในเบื้องต้น แต่เมื่อนักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติและฝึกซ้อมมาระยะหนึ่ง เวลาในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็จะสั้นลงทุกที โดยปกติในการใช้งานจริงจะใช้เวลา สองสามวินาทีในการทำเทคนิคต่าง ๆ จนประสบผลสำเร็จในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่ในครั้งแรก ๆ แล้วอาจจะต้องฝึกกันวันละ 20 - 30 นาที เป็นอย่างน้อย

นอกจากนี้ สืบสาย บุญวีรบุตร (2541 : 100) ได้กล่าวถึง หลักเบื้องต้นของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ โดยการให้เกร็งค้างไว้ แล้วจึงปล่อยออก เพื่อให้เกิดการคลายตัว

ในขณะที่ฝึกให้มุ่งความคิด ความสนใจไปตามความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างกล้ามเนื้อที่เกร็งและกล้ามเนื้อที่คลาย มีสมาธิและมุ่งความสนใจไปที่กล้ามเนื้อมากกว่าสิ่งรบกวนสมาธิอื่น ๆ นอกจากนี้ยังทำให้กล้ามเนื้อที่คลายตัวนั้น ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและหากทำก่อนนอนช่วยให้นอนหลับได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วยลดความวิตกกังวล และความฟุ้งซ่านได้

เมื่อกกล้ามเนื้อมัดที่ต้องการยังไม่ผ่อนคลาย อย่าพยายามย้ายไปกล้ามเนื้อมัดอื่นจนกว่าจะรู้สึกว่าการผ่อนคลายนั้นได้ทำให้ผ่อนคลายแล้ว

ห้ามพูดขณะที่ทำการฝึก ให้มุ่งความสนใจที่การเกร็ง และการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อแต่ละมัด

การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป้าหมาย 16 มัด (แบบเต็ม) หรือแบบสั้นเพียง 7 มัด

2.1.3 ข้อคำนึงในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 491) ได้กล่าวถึง ข้อควรคำนึงถึงในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ ดังนี้

1. ในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไม่ควรฝึกขณะที่อึดหรือหิวจนเกินไป ควรฝึกภายหลังรับประทานอาหารอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 30 นาที ควรฝึกเมื่อท้องว่างแต่ไม่ใช่หิวและไม่ควรฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการทำงาน เหนื่อยล้าจากการออกกำลังกายหรือดื่มสุราภายในหนึ่งชั่วโมงที่ผ่านมา

2. เสื้อผ้าที่ใส่ขณะฝึก ควรจะหลวมและควรถอดรองเท้าขณะฝึก
3. ควรเริ่มฝึกกับผู้ที่ม่ประสบการณ์ก่อนที่จะฝึกด้วยตัวเอง
4. ภายหลังจากที่ฝึกกับผู้ที่มีประสบการณ์แล้วเมื่อไปฝึกด้วยตนเอง ควรฝึกปฏิบัติตาม

ขั้นตอน

5. เมื่อเริ่มเกร็งกล้ามเนื้อ ต้องค่อย ๆ เกร็ง โดยเพิ่มความเครียดทีละน้อย อย่าเกร็งอย่างรุนแรงทันที

เมื่อสิ้นสุดการฝึกแต่ละครั้ง ต้องหายใจลึก ๆ 2-3 ครั้ง จนรู้สึกผ่อนคลาย การฝึกแต่ละครั้ง ควรใช้เวลา 10-30 นาที ไม่ควรใช้เวลามากกว่า 45 นาทีควรฝึกอย่างสม่ำเสมอ โดยฝึกทุกวัน หรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

นอกจากนี้ พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2541 : 14) ที่กล่าวว่า สถานที่และสิ่งแวดล้อมในระยะการเริ่มฝึกควรจะเงียบสงบ ไม่มีสิ่งรบกวนจากเสียง แสงสว่างจ้าหรืออื่น ๆ สถานที่ควรมีการถ่ายเทอากาศได้ดี ไม่หนาวหรือร้อนจนเกินไป ควรมีที่นั่งสบาย ๆ เสื้อผ้าและรองเท้าที่รัดและทำให้อึดอัดควรปลดเสียก่อนการฝึก

2.1.4 วิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) จากอบสัน (Borkovec. 1982 : 880-895 ; Citing Jacobson.1962. *You Must Relax*) อธิบายว่า เป็นการฝึกผ่อนคลายแบบพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอนแบบหนึ่ง โดยจะเน้นการผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อเท่านั้น ไม่มีการใช้จินตภาพ ความคิด หรือความรู้สึกที่จะมีผลให้จิตใจผ่อนคลายด้วย ซึ่งการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจะทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สบายและสงบ โดยช่วงที่ฝึกนั้นให้ผู้ฝึกหลับตา จะนั่งหรือนอนก็ได้ให้อยู่ในท่าที่สบาย ใช้เวลาในการฝึกประมาณ 10-30 นาที และให้ผู้ฝึกนำไปฝึกเองที่บ้านทุกวันโดยต้องฝึกในที่ที่สงบและให้เลือกฝึกในช่วงที่ว่าง

สำหรับหลักของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ บอร์โคเวค (Brrkovec. 1982 : 880-895) กล่าวว่า มี 2 ประการ คือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรกให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดและเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อจนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้จะทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกรับรู้ตัวมากขึ้นเมื่อเกิดความเครียดและสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง

ในปี พ.ศ. 2528 วัลลภ ปิยะมโนธรรม (2528 : 76-85) ได้กล่าวถึงการผ่อนคลายกล้ามเนื้อว่าเป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่งที่ช่วยให้กล้ามเนื้อของร่างกายหายจากความเครียด เพราะโดยปกติความเครียดมักปรากฏอยู่ตามระบบประสาทกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดอาการปวดศีรษะ เมื่อยคอ แน่นหน้าอก มือสั่น เป็นต้น ความเครียดมักจะมีสาเหตุมาจากความคิดที่วุ่นวายสับสน หมกมุ่น ย้ำคิด วิดกกังวล คิดระแวง มองโลกในแง่ร้าย หรือเกิดจากด้านอารมณ์ ซึ่งถูกกระตุ้นให้หัวนั้ไหว ตื่นเต้น คิดระแวง มองโลกในแง่ร้าย หรือเกิดมาจากด้านอารมณ์ ซึ่งถูกกระตุ้นให้หัวนั้ไหว ตื่นเต้น ซึมเศร้า เนื่องจากความคิดและอารมณ์เป็นพลังที่เป็นนามธรรม รูปธรรมของจิตจึงอยู่ที่ระบบประสาทกล้ามเนื้อก่อน เพราะเมื่อกล้ามเนื้อของร่างกายตึงเครียด จะมีผลกระทบทำให้อารมณ์และความคิดผิดปกติและเมื่อยิ่งคิดแต่เรื่องไม่ดีในแง่ลบ และอารมณ์เสีย หงุดหงิดง่ายก็มีผลไปกระทบระบบประสาทกล้ามเนื้อของร่างกายให้เครียดมากขึ้นอีก หมุนเวียนกันไปเช่นนี้

ความเครียดจะเกาะอยู่ตามประสาทกล้ามเนื้ออย่างถาวร จะเกิดการรู้ตัวว่าปวดเมื่อยหรือเครียดอยู่ตรงกล้ามเนื้อส่วนนั้น ๆ ซึ่งเคล็ดลับของการคลายกล้ามเนื้อส่วนที่เครียดนั้นให้เครียดมากขึ้นกว่าเดิม จนเครียดถึงที่สุดโดยไม่ให้เกิดการปวดหรือเคล็ด จากนั้นจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ความเครียดก็จะถูกสลัดออกจากเส้นประสาทกล้ามเนื้อ และโดยที่กายกับใจ เป็นสิ่งที่แยกจากกัน เมื่อจิตใจเครียด ความรู้สึกเครียดจะมีผลไปตามกล้ามเนื้อของร่างกายเช่นเดียวกัน เมื่อกล้ามเนื้อของร่างกายเครียดหรือปวดเมื่อยจะมีผลต่อความรู้สึกของจิตใจ ดังนั้น เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจึงเป็นวิธีช่วยให้ผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

สำหรับ โวเป (ละเอียด ชูประยูร. 2524 : 72 ; อ้างอิงจาก Wope.n.d) ได้กล่าวถึงวิธีลดความเครียดโดยการผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยกล่าวว่า ในคนที่เครียดนั้น กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ จะเกร็งโดยเฉพาะกล้ามเนื้อส่วนต้นคอ หน้าผาก ไหล่ ระบบการทำงานของหัวใจก็จะเปลี่ยนแปลงไป อัตราการเต้นถี่ขึ้น ชีพจรเต้นแรงเร็วขึ้น แรงดันเลือดสูงขึ้น ในทางกลับกันคนที่ผ่อนคลายหรือใจสบายสงบ กล้ามเนื้อจะไม่เกร็ง การเต้นของหัวใจสม่ำเสมอด้วยหลักที่ว่า ความเครียดกับการผ่อนคลายไม่เกิดขึ้นพร้อมกัน หมายถึง เวลาเครียดก็ไม่ผ่อนคลาย เวลาผ่อนคลายก็ไม่เครียด การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ตลอดจนการหายใจ จะช่วยให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะที่ผ่อนคลาย และเมื่อฝึกไปนานจะเกิดการเรียนรู้ระหว่างความเครียดกับคลายจนกระทั่งในสภาวะที่เครียด ก็สามารถนำมาประยุกต์ใช้ได้โดยอัตโนมัติ ทำให้ไม่เครียด

ส่วนวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากอบสัน (ละเอียด ชูประยูร. 2524 : 72-73 ; อ้างอิงจาก Jacobson. 1962) กล่าวว่า จะเริ่มที่การนั่งในสถานที่สบาย ให้ผู้ฝึกนั่งบนเก้าอี้ที่สบาย ให้หลังตาทำใจให้สงบ ค่อย ๆ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อของร่างกายไปที่ละส่วน ขั้นแรกให้มุ่งสมาธิไปที่มือขวา ก่อน กำมือให้แน่น สังเกตความตึงเครียดของกล้ามเนื้อสักครู่หนึ่งแล้วจึงคลายออก ในขณะที่คลายออกให้สังเกตความรู้สึกสบายและผ่อนคลาย ให้แยกความรู้สึกเครียดและผ่อนคลายจากกันให้ได้ ให้ผู้ฝึกทำซ้ำอีก เกร็งและคลายไปเรื่อย ๆ มือขวาแล้วมือซ้าย แล้วเริ่มต่อไปยังกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ คือ หน้าผาก ตา ปาก ต้นคอ ไหล่ หน้าอก ท้อง ขา เท้า การฝึกนี้สามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยฟังจากเทปบันทึกคำแนะนำการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังกล่าว อาจทำวันละ 2 ครั้ง ก่อนนอนและตื่นนอน หรือในเวลาที่เกิดความเครียดก็ได้ เมื่อฝึกไปเรื่อย ๆ ก็จะมีการเรียนรู้ว่าผ่อนคลายเป็นอย่างไร และนำมาใช้ได้ทันทีที่ต้องการ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2534 : 489) ได้กล่าวถึงหลักการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อไว้ 2 ประการ คือ

1. การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนของร่างกาย ในขั้นแรก ให้ผู้ฝึกเกร็งกล้ามเนื้อจนเครียด และเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้ผู้ฝึกเรียนรู้ที่จะรับรู้ถึงระดับความตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ ต่อมาให้คลายกล้ามเนื้อ จนถึงจุดที่รู้สึกว่า กล้ามเนื้อผ่อนคลายได้อย่างเต็มที่ การเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนี้ จำทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างเต็มที่

2. ให้พยายามแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะทำให้ผู้ฝึกรู้ตัวมากขึ้น เมื่อเกิดความเครียด และสามารถผ่อนคลายได้เองในภายหลัง ทั้งนี้เนื่องมาจากขณะที่มีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้น มักกระทำโดยจิตใต้สำนึก ดังนั้นการพยายามแยกแยะความรู้สึก หรือผลที่เกิดขึ้นเมื่อเกร็ง หรือคลาย กล้ามเนื้อนั้น จึงเป็นการทำให้กระบวนการเกร็งเองอย่างไม่รู้ตัว เป็นการเกร็งที่รู้ตัว หรืออยู่ในระดับจิตสำนึก

2.1.5 ประโยชน์ของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

คอตลาและโกรเดน (Cautela and Groden. 1978 : 3) กล่าวถึงประโยชน์ของการผ่อนคลาย

คลายกล้ามเนื้อว่า เป็นเทคนิคสำหรับการควบคุมตนเอง เพื่อการพัก โดยทำได้ทั้งก่อนที่จะถูกกระตุ้นด้วยความวิตกกังวล ในระหว่างที่กำลังเกิดความวิตกกังวล และหลังจากสถานการณ์นั้นผ่านไปแล้วยังรู้สึกวิตกกังวล

บีช เบอร์ และเซฟฟิลด์ (Beech Burns and Sheffield. 1982 : 42 – 43) กล่าวถึงประโยชน์ที่ได้รับจากการฝึกผ่อนคลายไว้ดังนี้ คือ

1. ช่วยลดระดับความวิตกกังวล
2. ช่วยลดความเครียดจากภาวะที่มากกระตุ้น
3. ช่วยลดปัญหาอันเป็นผลที่เกิดจากความเครียด เช่น โรคความดันโลหิตสูง อาการปวดศีรษะจากความเครียด อาการนอนไม่หลับ
4. ช่วยป้องกันมิให้เกิดความผิดปกติอันเกิดจากความเครียด และช่วยควบคุมความวิตกกังวลมิให้เกิดมากขึ้นจนถึงสภาวะที่เป็นปัญหา เมื่อต้องเผชิญสถานการณ์ที่เป็นตัวกระตุ้น
5. ช่วยแก้พฤติกรรมบางอย่างที่มักเกิดขึ้นในช่วงที่มีความเครียด เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มเหล้า การรับประทานยา การย่ำเท้า เป็นต้น โดยจะไปลดความต้องการที่จะพึ่งพิงสิ่งเหล่านั้นลง
6. ช่วยลดความตึงเครียดร่างกาย ซึ่งมีผลช่วยปรับปรุงด้านการทำงาน การเข้าสังคม และบุคลิกภาพ
7. ช่วยลดความเหนื่อยล้า จากการใช้ความคิดมากและนานเกินไป หรือจากการใช้พลังงานทางร่างกายมากเกินไป
8. ทำให้มีสติ สามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง เมื่อเริ่มรู้สึกว่ระบบร่างกายและจิตใจถูกกระตุ้นให้เกร็ง
9. สามารถช่วยฟื้นตัวหลังจากการเจ็บป่วย และการผ่าตัด ทั้งนี้เพราะการฝึกผ่อนคลาย มีผลในการลดความรู้สึกเจ็บปวด
10. ผลที่ตามมาจากการฝึก คือ เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง และการยอมรับตนเอง
11. สามารถคิดได้อย่างมีเหตุผล มีการตัดสินใจที่ดี ซึ่งจะมีผลทำให้สัมพันธภาพกับคนอื่นดีขึ้นด้วย

จากเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พอสรุปได้ว่า การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการขจัดความเครียดของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีหลักการฝึก คือ เกร็งกล้ามเนื้อทีละส่วนของร่างกาย เรียนรู้ตามความรู้สึกตึงเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ขณะกล้ามเนื้อผ่อนคลาย และการแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น เมื่อเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ สวมใส่เสื้อผ้าที่หลวม ไม่ฝึกขณะหิวหรืออิ่มหรือเหนื่อยล้า และต้องฝึกตามขั้นตอนการฝึก และฝึกอย่างสม่ำเสมอ จึงจะช่วยลดความวิตกกังวล ความเครียดและอาการอื่น ๆ ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการเกร็งหดของกล้ามเนื้อได้

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.2.1 งานวิจัยในประเทศ

สุวรรณนิ อนุมานราชชน (2523 :36) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงของวิทยาลัยครูมหาสารคาม ปีการศึกษา 2522 จำนวน 40 คน แบ่ง 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยวิธีสุ่มอย่างมีระบบ ก่อนการทดลองได้ทำการทดสอบช่วงความ จำว่า กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มีความสามารถด้านความจำ

คล้ายคลึงกัน กลุ่มควบคุมได้รับการทดสอบช่วงความจำตัวเลขก่อนการทดลอง 1 ครั้ง และหลังการทดลอง ฟังเทปบันทึกเสียงเกี่ยวกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ครั้งที่ 1 และครั้งที่สอง รวมเป็น 3 ครั้ง ผลปรากฏว่า ในการทดสอบความจำครั้งที่ 1 (Test 1) พบว่า คะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้เข้ารับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก ส่วนในการทดสอบความจำครั้งที่ 2 (Test 2) พบว่า คะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้เข้ารับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นครั้งที่ 2 สูงกว่าคะแนนเฉลี่ยช่วงความจำตัวเลขของผู้ที่ไม่ได้รับการฝึก สรุปได้ว่า การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยในด้านความจำ

สุพร รุจิราวรรณ (2528 : 179) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย และผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อต่ออาการนอนไม่หลับ พบว่า กลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย มีการเปลี่ยนแปลงของเวลาที่ใช้ในการจะหลับ และระยะเวลาในการนอน ความรู้สึกที่ได้พักผ่อนดีขึ้นกว่าช่วงก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\alpha = .05$ กลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อ มีการเปลี่ยนแปลงของเวลาที่ใช้ในการจะหลับ ความรู้สึกในการจะหลับดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($\alpha = .05$) และเมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงระหว่าง 3 กลุ่ม พบว่า ในช่วงหลังการฝึกมีความแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย มีการเปลี่ยนแปลงของเวลาที่ใช้ในการหลับ และความรู้สึกที่ได้พักผ่อนดีกว่ากลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อ และกลุ่มที่ผ่อนคลายด้วยตนเองกลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกาย มีการเปลี่ยนแปลงระยะเวลาในการนอนเพิ่มมากกว่ากลุ่มที่ผ่อนคลายด้วยตนเอง และกลุ่มที่ฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อ มีการเปลี่ยนแปลงระยะเวลาที่ใช้ในการหลับลดลงมากกว่ากลุ่มที่ผ่อนคลายด้วยตนเอง

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 :49-52) ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีคะแนนความเครียดสูงกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 75 ขึ้นไป จำนวน 16 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มทดลองได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 12 ครั้ง ครั้งละ 45 นาที เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมได้รับสารสนเทศเกี่ยวกับความเครียด ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงมากกว่านักศึกษาที่ได้รับการให้ข้อสนเทศ

นิติไทย นัมคนิสรณ์ (2537 : 85-87) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดง ของนักเรียนชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ปีการศึกษา 2536 พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลก่อนการแสดงลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังจากรับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และนักเรียนที่ได้รับการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความวิตกกังวลก่อนการแสดงผลลงมากกว่านักเรียนที่ได้รับการใช้สถานการณ์จำลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์ (2537 : 75-77) ได้ศึกษาผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี ปีการศึกษา 2536 พบว่า นิสิตมีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย หลังจากได้

รับการฝึกผอนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนิสิตที่ได้รับการฝึกการผอนคลายกล้ามเนื้อที่มีความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงาน บนหอผู้ป่วยลดลงมากกว่านิสิตที่ได้รับข้อเสนอแนะ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2.2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

เชสเนย์และเชลตัน (Chesney and Shelton.1976 : 221) ศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบการฝึกการผอนคลายกล้ามเนื้อ และการใช้เครื่องมือ อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค ในการรักษาผู้ป่วยที่อาการปวดศีรษะแบบกล้ามเนื้อตึงตัว กลุ่มตัวอย่างจำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 4 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน คือกลุ่มที่ 1 ฝึกการผอนคลายกล้ามเนื้อ กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยเครื่องไบโอฟีดแบค กลุ่มที่ 3 ใช้การรักษาผสมระหว่างการฝึกการผอนคลายกล้ามเนื้อและฝึกด้วย อี เอ็ม จี ไบโอฟีดแบค กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุมไม่ให้การรักษาใด ๆ ใช้การวัดระดับอาการปวดศีรษะก่อน - หลัง การทดลองอย่างละ 1 สัปดาห์ ระยะเวลาที่ทดลองใช้เวลาฝึก 2 อาทิตย์ ผลการศึกษาพบว่า ความถี่ของอาการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผอนคลายกล้ามเนื้อ เท่ากับผลที่ฝึกในกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสม ซึ่งมีประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่าในกลุ่มที่ฝึกด้วยไบโอฟีดแบคอย่างเดียวหรือกลุ่มที่ไม่ได้รับการรักษาเลย สำหรับระยะเวลา (Duration) ของการปวดศีรษะลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ฝึกด้วยการผอนคลายกล้ามเนื้อ และกลุ่มที่ฝึกด้วยการรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยไบโอฟีดแบคอย่างเดียว ส่วนในด้านความรุนแรง (Intensity) นั้นลดลงอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มที่ใช้ในการรักษาผสม ซึ่งประสิทธิภาพในการลดลงดีกว่ากลุ่มที่ไม่ให้การรักษา

เคนนี่ (Kenny.1982 : 1968 B) ได้ศึกษาผลของการผอนคลายในการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้ใหญ่ที่เป็นคนปัญญาอ่อน จำนวน 6 คน โดยการเรียนและฝึกผอนคลาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ การนับการเต้นของชีพจรและแบบทดสอบความก้าวร้าว ผลของการวิจัยพบว่า การผอนคลายทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวลดลง อัตราการเต้นของชีพจรลดลง และเมื่อร่างกายผอนคลายจะทำให้พฤติกรรมก้าวร้าวที่แสดงออกลดน้อยลงด้วย

ลานซ์ (Lance.1982 : 112) ได้ศึกษาวิธีการฝึกการผอนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการฝึกสมาธิแบบ ที เอ็ม ในการรักษาคนไข้ที่มีอาการปวดศีรษะ เนื่องมาจากความเครียดเรื้อรัง จำนวน 17 คน ทำการติดตามผลหลัง 6 เดือน ปรากฏว่าหายปวดศีรษะ 4 คน มีอาการปวดศีรษะลดลงจากที่เคยปวดเดือนละ 12 - 30 ครั้ง เว้นมาเป็นเดือนละ 1 ครั้ง จำนวน 7 คน มีอาการไม่ดีขึ้น 6 คนมีเพียง 3 คน ที่ต้องการยาแก้ปวดหรือยากล่อมประสาท ในขณะที่อีก 14 คน นิยมใช้การฝึกการผอนคลายเป็นนิสัย

คิเซลิกา (Kiselica. 1988 : 137) ได้ศึกษาผลของการลดความวิตกกังวลโดยใช้โปรแกรมการฝึกการผอนคลายกล้ามเนื้อในเด็กวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 24 คน ผลการศึกษาพบว่า การใช้การฝึกการผอนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาสามารถลดความวิตกกังวลในเด็กวัยรุ่นได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

โคลแมน (Coleman. 1990 :179) ศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผอนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนากับการฝึกสมาธิที่มีต่อความวิตกกังวลของเด็กและวัยรุ่น ผลการศึกษาพบว่า เด็กและวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกผอนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกดจิต มีความวิตกกังวลก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

ต่างกัน และไม่พบความแตกต่าง ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบพัฒนาและการสะกดจิตในการลดความวิตกกังวล

3. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

3.1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความเครียด

3.1.1 ความหมายของความเครียด

ทัตนา บุญทอง (2533 :221) กล่าวว่า ความเครียด เป็นภาวะการณณ์ ซึ่งเป็นผลกระทบทั้งหมดที่เกิดแก่บุคคล ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ อารมณ์ และสังคม เมื่อสิ่งทีรับกวนและสิ่งรับกวนนั้น อาจมีสาเหตุมาจากภายนอกหรือภายในบุคคลก็ได้ ภาวะความเครียดเป็นอันตรายต่อร่างกายและจิตใจมีโทษทำให้เกิดความชำรุดทรุดโทรมในร่างกาย ทำให้เกิดความรู้สึกไม่สุขสบาย และทำให้ร่างกายต้องมีกระบวนการตอบสนอง เพื่อปรับหรือแก้ภาวะนั้นให้คืนสู่สภาพสมดุล

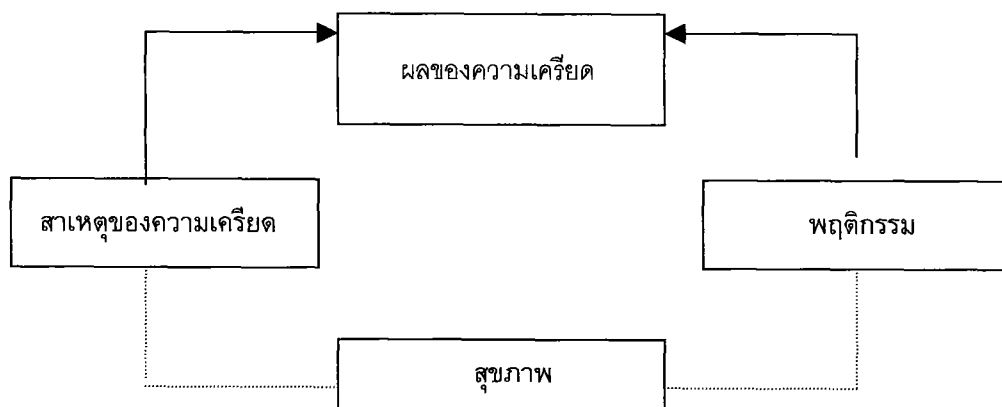
บารอนและพอลลัส (Baron and Pauls. 1911 : 398) กล่าวว่า ความเครียดเป็นผลรวมของปฏิกิริยาทางชีววิทยาต่อสิ่งกระตุ้นที่ไม่พึงปรารถนา ในด้านกายภาพ อารมณ์ จิตใจ ทั้งภายในและภายนอกที่มีแนวโน้มจะรบกวนภาวะสมดุลย์ของสิ่งมีชีวิตนั้นๆ หากว่าปฏิกิริยาดังกล่าวนั้นไม่เพียงพอ หรือไม่เหมาะสม ก็อาจนำไปสู่ความผิดปกติได้ง่าย

รวีวรรณ นิวัตพันธ์ (2538 :19) กล่าวว่า ความเครียดเป็นอาการความรู้สึกที่ร่างกายหรือจิตใจได้ รับความกระทบกระเทือน ทำให้มีปฏิกิริยาแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ ถ้าแก้ไขได้ก็ไม่มีอะไร ถ้าแก้ไขไม่ได้ ก็จะเป็นความเครียดที่ออกมาทางกาย อารมณ์ และพฤติกรรม

จากความหมายต่างๆ ดังกล่าวมาข้างต้น ซึ่งสรุปได้ว่า ความเครียดเป็นภาวะที่ร่างกายและจิตใจตอบสนองต่อสิ่งที่มาคุกคาม ทั้งภายในและภายนอกตัวบุคคล รวมทั้งเหตุการณ์สภาพแวดล้อมต่างๆ ที่ทำให้เกิดความกดดัน ความทุกข์และไม่สบายใจ ทำให้เกิดการปรับตัวต่อสิ่งที่คุกคามนั้น ๆ เพื่อรักษาความสมดุลย์ของตนไว้ โดยแสดงออกมาทางกาย จิตใจ และพฤติกรรมซึ่งมีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

3.1.2 แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับความเครียด

ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และเฮเคเลอร์ (Farmer , Monahan and Hekeler. 1984 :20 – 24) กล่าวถึง วงจรสุขภาพ (Health Cycle) ที่เกี่ยวกับความเครียดว่ามีกระบวนการดังนี้



ภาพประกอบ 1 วงจรสุขภาพ

จากภาพประกอบ วงจรสุขภาพประกอบด้วย

1. สาเหตุของความเครียด (Source of Stress) มีหลายสาเหตุตั้งแต่ตัวบุคคลเอง ครอบครัว เพื่อน สภาพแวดล้อมในการทำงาน บ่อยครั้งที่ความเครียดเกิดจากปัจจัยต่าง ๆ พร้อมกัน

2. ผลของความเครียด (The Effect of Stress) โดยทั่วไปจะเกี่ยวข้องกับอารมณ์ ความรู้สึก เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว และมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องปั่นป่วน ซึ่งผลของความเครียดนี้เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

3. พฤติกรรม (Behavior) สืบเนื่องมาจากผลของความเครียด เป็นการกระทำที่ทำให้เกิดพฤติกรรมการนอนมาก ดังนั้นผลของความเครียดจะสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้

4. สุขภาพ (Health) หมายถึง ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต แต่เนื่องจากลักษณะธรรมชาติของความเครียด อาจส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางบวก เช่น เกิดความมุ่งมั่นที่จะเผชิญกับสถานการณ์หรือพฤติกรรมทางลบ เช่น ท้อแท้ สิ้นหวัง ดังแสดงไว้ในรูปเป็นเส้นประ ซึ่งหมายความว่า พฤติกรรมที่เกิดขึ้นนั้นจะมีผลต่อสุขภาพหรือไม่ ขึ้นอยู่กับว่าพฤติกรรมนั้นเป็นพฤติกรรมทางบวกหรือทางลบ

3.1.3 ชนิดของความเครียด

ความเครียดที่เกิดขึ้นมีหลายชนิด ได้มีการจำแนกโดยใช้เกณฑ์ต่างๆ เช่น

1. การจำแนกความเครียดตามแหล่งที่เกิด

มิลเลอร์ และคีน (Miller and Keane, 1972 : 915-916) ได้แบ่งความเครียดตามแหล่งที่เกิดขึ้นเป็น 2 ชนิด คือ

1.1 ความเครียดที่เกิดจากร่างกาย (Physical Stress) แบ่งตามระยะเวลาเกิดได้เป็น 2 ชนิด คือ

1.1.1 ความเครียดชนิดเฉียบพลัน (Emergency Stress) เป็นสิ่งที่มาคุกคามชีวิตที่เกิดขึ้นทันทีทันใด เช่น การได้รับบาดเจ็บ การเกิดอุบัติเหตุ การตกอยู่ในสถานการณ์ที่นำกลัว เป็นต้น

1.1.2 ความเครียดชนิดต่อเนื่อง (Continuing Stress) เป็นสิ่งที่คุกคามที่เกิดขึ้นแล้วดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง เช่น การเปลี่ยนแปลงของร่างกายในวัยต่าง ๆ หรือการเปลี่ยนแปลงร่างกายในบางโอกาส เช่น การเจ็บปวดเรื้อรัง การตั้งครรภ์ เป็นต้น

1.2 ความเครียดที่เกิดจากจิตใจ (Psychological Stress) เป็นสิ่งคุกคามที่สืบเนื่องมาจากความนึกคิด หรือเกิดขึ้นอย่างเฉียบพลันจากการตอบสนองทันทีทันใดต่อสิ่งที่มาคุกคามและคาดว่าจะอันตราย ทำให้เกิดความเครียดของกล้ามเนื้อ หัวใจเต้นแรง และเร็ว เป็นต้น ซึ่งจะมีผลกระทบต่อการทำงานของปฏิบัติหน้าที่ต่าง ๆ

2. การจำแนกความเครียดตามเหตุที่เกิด

ดูบริน (Dubrin, 1990 : 173-174) ได้แบ่งความเครียด ออกเป็น 2 ชนิด คือ

2.1 ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ดี (Positive thing Stress) หรือเรียกว่า ความสุข (Eustress) เป็นความเครียดที่ผู้ได้รับเกิดความ สุข ความคิดสร้างสรรค์ และมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาได้ดีขึ้น จะผลิตเฟลีนอิมเอบไปกับความปีติยินดี ได้แก่ การแต่งงาน การประสบความสำเร็จในหน้าที่ การงาน

2.2 ความเครียดที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ดี (Negative thing Stress) หรือ เรียกว่า ความทุกข์ (Distress) เป็นความเครียดที่ทำให้ผู้รับเกิดความไม่สบายใจ โดยทั่วไปเมื่อบุคคลเผชิญกับเหตุการณ์บางอย่าง ก็จะเข้าใจทันทีว่าเกิดความทุกข์ได้แก่ การหย่าร้าง การเจ็บป่วย การสอบไม่ผ่าน เป็นต้น

3.1.4 สาเหตุของความเครียด

วอลเลซ (Wallace. 1978 : 457 –458) แบ่งสาเหตุของความเครียดที่มักเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งแยกออกเป็น 2 กลุ่มคือ

1. สาเหตุจากภายนอก (Exogenous Stress) เป็นความเครียดที่มักเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลซึ่งแยกออกเป็น

1.1 สาเหตุจากครอบครัว เช่น ความสัมพันธ์ของพ่อแม่ ลูก คู่สมรส

1.2 สาเหตุจากที่ทำงาน เช่นความสัมพันธ์ระหว่างนายจ้าง ลูกจ้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน ขวัญและกำลังใจ ความล้มเหลวของธุรกิจ

1.3 สาเหตุอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับคน

2. สาเหตุภายใน (Endogenous Stress) ได้แก่ ความเครียด ความจำ ความรู้สึก ความฝัน ความคาดหวัง เป็นต้น

เอนเจิล (Engle : 288 – 300) สรุปสาเหตุที่ก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจไว้ 3 ประการคือ

1. การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียสิ่งที่มีค่า สิ่งที่รัก สิ่งที่มีความสำคัญต่อตนเอง ได้แก่ การสูญเสียหรือเกรงว่าจะสูญเสียอวัยวะ บพบาททางสังคม อาชีพการงาน หรือสัตว์เลี้ยง ที่ตนมีความผูกพันอยู่ เป็นต้น

2. การได้รับอันตรายหรือเกรงว่าจะได้รับอันตราย เช่นการที่จะต้องอยู่ในสถานการณ์ใหม่ หรือสถานการณ์ที่ไม่คุ้นเคย การพลัดพรากจากบุคคลที่ใกล้ชิด การเปลี่ยนหน้าที่ความรับผิดชอบ การสอบ การโต้แย้ง การแข่งขัน การพบเหตุการณ์ที่น่าตกใจ หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกะทันหัน โดยไม่คาดคิดมาก่อน

3. ความคับข้องใจเมื่อบุคคลไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

นอกจากนี้ ชูทิติย์ ปานปรีชา (2529 : 486 – 488) อธิบายสาเหตุของความเครียด ดังต่อไปนี้

1. สาเหตุภายใน หมายถึง ความเครียดที่เกิดจากสาเหตุ หรือปัจจัยต่าง ๆ ที่มาจากตัวคน สามารถแยกได้เป็น 2 ชนิดคือ

1.1 สาเหตุทางร่างกาย เป็นภาวะบางอย่างของร่างกายที่ทำให้เกิดความเครียด

เนื่องจากร่างกายและจิตใจแยกกันไม่ได้เมื่อส่วนหนึ่งส่วนใดชำรุดหรือเจ็บป่วย จะทำให้อีกส่วนหนึ่งชำรุดหรือเจ็บป่วยไปด้วย ฉะนั้นเมื่อร่างกายเครียด จะทำให้จิตใจเครียดด้วย ภาวะต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเครียด ได้แก่

1.1.1 ความเมื่อยล้าทางร่างกาย เป็นสภาพของร่างกายที่ไม่สมบูรณ์ เกิดจากการตรากตรำทำงานอย่างหนักและนาน

1.1.2 ร่างกายได้รับการพักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นสภาพของร่างกายที่เกิดจากตรากตรำทำงานอย่างหนักติดต่อกันนาน

1.1.3 รับประทานอาหารไม่เพียงพอ หรือไม่ถูกสุขลักษณะ ทำให้ร่างกาย หิวโหย

น้ำตาลในเลือดต่ำ ร่างกายขาดวิตามินและเกลือแร่ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในการให้พลังงานแก่ร่างกาย ให้อ่อนเพลีย เกิดความเครียดได้

1.1.4 ความเจ็บป่วยทางร่างกาย เช่น มีโรคประจำตัว ได้รับการผ่าตัดใหม่ ทำให้ไม่ยอมอาหาร เนื้อเยื่อของอวัยวะที่ป่วยถูกทำลายหรือทำงานไม่ได้ดี เสียหน้าเสียเลือด เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลียภาวะติดสุราและยาเสพติด สุราและยาเสพติดไปกดประสาททำให้ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก เป็นผลทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย อ่อนแอมากขึ้นทุกขณะ

1.2 สาเหตุทางใจ สภาพทางจิตใจบางอย่างสามารถก่อให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.1 อารมณ์ที่ไม่ดีทุกชนิด ได้แก่ ความกลัวความวิตกกังวล ความเศร้า อารมณ์ดังกล่าวก่อให้เกิดความรู้สึก ทุกข์ใจ ไม่สบายใจ โดยเฉพาะความเศร้า ทำให้เกิดความรู้สึกสิ้นหวัง ไม่ติดต่อ สู้ ความรู้สึกทั้งหมดนี้ทำให้เกิดความเครียด

1.2.2 ความคับข้องใจ เป็นภาวะของจิตใจ เกิดขึ้นเมื่อความต้องการถูกขัดขวางทำให้มีปัญหาคงเผชิญ เกิดความรู้สึกไม่พอใจ โกรธ วิตกกังวล จิตใจเหมือนถูกบีบคั้น เกิดความเครียดขึ้น

1.2.3 บุคลิกภาพบางประเภท ทำให้เกิดความเครียดได้ คือ

1.2.3.1 เป็นคนจริงจังกับชีวิต (Perfectionist) ทำอะไรต้องทำให้สมบูรณ์ ทำให้ดี เจ้าระเบียบ เป็นคนตรงมีมาตรฐานการดำเนินชีวิตสูง มีความสามารถในการทำงานเหนือกว่าผู้อื่น ทำให้ตลอดชีวิตต้องทำงานหนัก และต้องทำงานทุกอย่างด้วยตัวของตัวเอง จึงทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.2 เป็นคนใจร้อน รุนแรง ก้าวร้าว ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ คนประเภทนี้ อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้มาก มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาด้วย ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

1.2.3.3 เป็นคนต้องพึ่งพาผู้อื่น คนประเภทนี้ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรู้สึกว่าตนเองไม่เก่ง ไม่กล้าตัดสินใจ ไม่กล้าทำอะไรด้วยตนเอง ต้องอาศัยความคิดคำแนะนำและกำลังใจจากผู้อื่น ทำให้มีความกลัว วิตกกังวล มองอนาคตด้วยความหวาดหวั่นอยู่เสมอ เกิดความเครียดเป็นประจำ

2. สาเหตุภายนอก หมายถึง ปัจจัยต่าง ๆ นอกตัวคนที่เป็นสาเหตุทำให้เกิดความเครียด ซึ่งได้แก่

2.1 การสูญเสียสิ่งที่รัก ได้แก่ การสูญเสียคนรัก ของรัก ทรัพย์สิน หน้าที่การงาน การตกงาน หรือถูกให้ออกจากงาน ถูกลดตำแหน่ง หรือย้ายงาน ธุรกิจล้มละลาย

2.2 การเปลี่ยนแปลงในชีวิต ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตจะมีจิตใจแปรปรวน ทำให้เกิดความเครียดไม่มากนักน้อย ระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ได้แก่ การเข้าโรงเรียนครั้งแรก ทำงานครั้งแรก สมรสใหม่ ๆ วยหมดประจำเดือนการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อม ทำให้ต้องปรับตัว การเปลี่ยนแปลงอย่างกะทันหันโดยไม่ได้คาดคิด หรือไม่ได้เตรียมตัวไว้ก่อน เช่น การย้ายโรงเรียน การย้ายที่อยู่อาศัย เป็นต้น

2.3 ภัยอันตรายต่าง ๆ ที่คุกคามชีวิตและทรัพย์สิน ไม่ว่าจะเป็นภัยที่มนุษย์สร้างขึ้นหรือภัยธรรมชาติ เช่น อยู่ในถิ่นที่มีโจรผู้ร้ายชุกชุม ถูกขู่ทำร้ายร่างกาย อยู่ในสนามรบ และไฟไหม้บ้าน ภาวะดังกล่าวทำให้เกิดความกดดันบีบคั้นจิตใจอย่างรุนแรง เกิดความเครียดอย่างรุนแรงได้

2.4 ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ยากจน เป็นหนี้สิน ทำให้การเจริญเติบโต ไม่สมบูรณ์ขาดอาหาร เรียนไม่รู้เรื่อง อยู่ในชุมชนแออัด ไม่มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน ทำให้เกิดความวิตกกังวล หวาดกลัว คิดมาก บีบคั้นจิตใจ เกิดความเครียดได้

2.5 สภาพของสังคมเมือง มีคนหลังไหล เข้ามาอยู่หางานในเมืองมากขึ้นเรื่อย ๆ อยู่ในที่แออัด ชีวิตต้องแข่งขัน การเดินทางไม่สะดวก ขาดอากาศบริสุทธิ์ ทำให้เกิดความเครียดได้ง่าย

3.1.5 ระดับความเครียด

ซูทิตย์ ปานปรีชา (2529 :485) แบ่งระดับหรือความรุนแรง ของความเครียดไว้เป็น 3 ระดับ คือ ระดับแรก เป็นภาวะของจิตที่มีความเครียดอยู่เล็กน้อย ยังถือเป็นภาวะปกติพบได้ในชีวิตประจำวันของทุก ๆ คน ขณะกำลังเผชิญปัญหาต่าง ๆ หรือกำลังต่อสู้กับความรู้สึกที่ไม่ดีของตนเองจะเกิดความเครียดเล็กน้อยขึ้น อาจไม่รู้รู้สึกเพราะความเคยชิน หรือรู้สึกเพียงเล็กน้อยพอทนได้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาของร่างกาย ความนึกคิดอารมณ์และพฤติกรรมให้เห็นได้ชัดไม่เกิดผลเสียในการดำเนินชีวิต

ระดับสอง เป็นภาวะจิตใจที่มีความเครียดปานกลางเป็นระยะที่ร่างกายและจิตใจต่อสู้กับความเครียดที่มี แสดงออกให้เห็นโดยมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยาความคิดอารมณ์ ถ้าปล่อยให้ความเครียดเพิ่มขึ้นจะทำให้เกิดพยาธิสภาพร่างกายและจิตใจเกิดเป็นโรคต่าง ๆ การดำเนินชีวิตประจำวันเสียไป ทำให้การทำงานเลวลง หรือผิดพลาดการตัดสินใจเสียไปด้วย

ระดับสาม เป็นภาวะของจิตใจที่มีความเครียดรุนแรงหรือเครียดมากร่างกายและจิตใจพ่ายแพ้ความเครียด มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจให้เห็นเด่นชัด มีพยาธิสภาพหรือป่วยเป็นโรครุนแรง ทำให้การดำเนินชีวิตเสียไป การตัดสินใจผิดพลาด ระยะนี้ต้องการดูแลช่วยเหลือและรักษาตัว แม้สาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดหมดไปได้โดยง่าย การช่วยเหลือตัวเองเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต้องมีผู้อื่นเข้ามาช่วยด้วย

3.1.6 อาการของความเครียด

ดูแกน และคนอื่น ๆ (Dougan and others. 1986 :191 – 198) กล่าวถึง อาการของความเครียด โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านอารมณ์ (Mood) เช่น ความรู้สึกหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย กังวลใจ รู้สึกสับสน หลงลืมง่าย เบื่อหน่าย เป็นต้น
2. ด้านอวัยวะ (Organ) เช่น หัวใจเต้นแรง หายใจถี่ กระเพาะ อาหารปั่นป่วน เหงื่อออกง่ายกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ ปากคอแห้ง ปัสสาวะบ่อย ท้องเสีย หรือท้องผูกบ่อย ๆ เป็นต้น
3. ด้านกล้ามเนื้อ (Muscles) เช่น มือและนิ้วสั่น เส้นกระดูก กล้ามเนื้อยึด พูดตะกุกตะกัก ขบกรามบ่อย ๆ ตาพร่ามัว ปวดหลัง เป็นต้น
4. ด้านพฤติกรรมที่แสดงออก (Behavior) เช่น ลุกลุกกลน เดินตัวเกร็ง นอนไม่หลับ ตื่นแล้วยังนอนต่อ ความต้องการทางเพศลดน้อยลง มีอุบัติเหตุเกิดขึ้นบ่อยครั้ง ต้องพึ่งยาหรือไปพบแพทย์บ่อยขึ้น เป็นต้น

สุพัฒน์ เดชาติวศ์ และคนอื่น (2520 :405 –466) กล่าวถึง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ดังนี้

1. ทางร่างกาย มีความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือกระตุก เหงื่อออก (โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือและฝ่าเท้า) ม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว ปัสสาวะบ่อย ท้องเดิน หายใจเร็วแรงและลึก อาจมีอาการแน่นหน้าอก รู้สึกชาแขนและขา กล้ามเนื้อเกร็ง
2. ทางจิตใจ มีความไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หวาดกลัว หงุดหงิด ขาดสมาธิ

ตลอดจนกังวลใจว่าจะมีอันตรายร้ายแรงเกิดขึ้นกับตน บางทีมีความรู้สึกเบื่ออาหาร หรือนอนไม่หลับ มีความรู้สึกทางเพศลดลง

3.1.7 ผลของความเครียด

ฟาร์เมอร์ โมนาฮาน และเฮคเลอร์ (Farmer, monahan and Hckler, 1984 : 24) กล่าวว่า ผลของความเครียดโดยทั่วไปแล้วจะเกี่ยวข้องกับความรู้สึกหรืออารมณ์ เช่น ความซึมเศร้า ความวิตกกังวล ความหงุดหงิด ฉุนเฉียว รวมทั้งมีผลทางสรีระ เช่น ปวดศีรษะ ท้องบั่นป่วน ซึ่งผลความเครียดนี้เป็นปฏิกริยาของร่างกายที่มีต่อสาเหตุของความเครียดในสถานการณ์นั้น ๆ

ส่วนวัชรตัน หลิมรัตน์ (2527 : 42) ได้สรุปปฏิกริยาในร่างกาย อันเป็นผลของความเครียดว่า ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย 3 ประการนี้

1. ต่อมหมวกไตโต
2. ภาวะเพาะอาหารและลำไส้เล็กอักเสบ
3. ต่อมไทรอยด์ และต่อมน้ำเหลืองเหี่ยวฝ่อ

ปฏิกริยาเหล่านี้ จะเกิดได้ทั้งผู้ที่มีความเครียดสูงอย่างรุนแรง และผู้ที่มีความเครียดค่อนข้างน้อย แต่ขึ้นอยู่กับสภาพ เครียดนาน ๆ นอกจากนี้เมื่อเกิดความเครียดขึ้น ยังทำให้เกิดผลที่นอกเหนือไปจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายอีกด้วย ได้แก่ มีพฤติกรรมผิดแผกไปจากเดิม ร่างกายไม่ตอบสนองต่อยาและสิ่งกระตุ้นภูมิคุ้มกัน เป็นต้น

นอกจากนี้ ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 : 491-494) กล่าวถึง ผลของความเครียดที่มีต่อสุขภาพและชีวิตความเป็นอยู่ของคน โดยกล่าวว่า ธรรมชาติของคน มีการปรับตัว มีความสามารถควบคุมและคงทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง โดยทำให้จิตใจอยู่ในสมดุล (Psychological Equilibrium) หรือเป็นปกติเหมือนคนทั่วไป แต่ถ้าความเครียดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และปล่อยให้อยู่นานเกินความสามารถที่คนทั่วไปจะปรับตัวควบคุม หรือคงทนต่อไปได้จะเกิดผลเสียต่อร่างกาย จิตใจ และชีวิตความเป็นอยู่ดังต่อไปนี้

1. ผลเสียต่อร่างกาย

ความเครียดทำให้ร่างกายเกิดการแปรปรวนและผิดปกติได้หลายประการ ดังนี้

1.1 ทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพเหมือนทำงานหนัก อ่อนเพลีย อ่อนแอ แม้จะไม่ได้ออกแรงทำงานเลยก็ตาม ความอ่อนแอของร่างกาย ทำให้ภูมิคุ้มกันในตัวต่ำลง มีโอกาสติดเชื้อโรคได้ง่าย คนที่เครียดจึงมักเป็นหวัด ป่วยบ่อย ๆ และไม่ค่อยหาย

1.2 เกิดโรคต่าง ๆ ในกลุ่มที่เรียกว่า ความผิดปกติทางสรีรวิทยา เนื่องจากสาเหตุทางจิต (Psychophysiological Disorders) โรคที่พบบ่อยในกลุ่มนี้ เช่น ปวดศีรษะ ปวดต้นคอ ปวดหลัง ปวดศรีระข้างเดียว ความดันโลหิตสูง หลอดเลือดที่หัวใจตีบตัน เป็นผลในภาวะเพาะอาหารและลำไส้เล็กส่วนต้น โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร เป็นต้น

1.3 สิว ความเครียดทำให้ผิวหนังผลิตเคราติน (Keratin) เพิ่มมากขึ้น เคราติน เป็นต้นเหตุให้เกิดสิวนบนใบหน้า นอกจากนี้ ความเครียดทำให้คนชอบเกา แคะแคะ หรือแคะสิวลิ้น ทำให้สิวลเพิ่มมากขึ้น

1.4 ผมหงอกเร็วขึ้น ผมร่วงมากขึ้น ความเครียดทำให้เส้นเลือดที่มาเลี้ยงผิวหนัง โดยเฉพาะบริเวณศรีระหดตัว ทำให้ผิวหนังบริเวณศรีระมีเลือดมาเลี้ยงน้อยลง หรือไม่เพียงพอเป็นผลให้เส้นผมบริเวณศรีระขาดอาหาร จึงเปลี่ยนเป็นสีขาวหรือร่วงหลุดจากศรีระได้ง่าย

1.5 แก่ก่อนวัย อายุสั้น ความเครียด มีผลต่อสุขภาพโดยทั่วไปของคนที่มีความเครียดสูงติดต่อกันอยู่นานจะดูแก่กว่าวัย

2. ผลเสียต่อจิตใจและชีวิตความเป็นอยู่

ความเครียดทำให้จิตใจและชีวิตความเป็นอยู่แปรปรวนและเกิดความผิดปกติได้หลายชนิดดังนี้

2.1 ชีวิตไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจไม่เบิกบาน เสมือนถูกบีบคั้นทางใจ รู้สึกหงุดหงิดรำคาญ ใจน้อย อารมณ์เสียได้ง่าย มักจะหมกหมุ่นครุ่นคิดอยู่ตลอดเวลา ไม่นอนดี ยืนร้าย ต่อสิ่งเร้าที่เคยให้ความสุข

2.2 นอนไม่หลับ ความเครียดทำให้จิตใจไม่สงบ ฟุ้งซ่าน คิดไปต่างๆ นานา คิดวอกไปวอกมา ความคิดจับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่สามารถหาข้อสรุปและหยุดความคิดได้ คิดทั้งเวลาทำงาน ยามว่าง ยามพักผ่อน ไม่ว่าจะเวลากลางวันหรือกลางคืน จึงทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับ

2.3 เป็นโรคจิตหรือโรคประสาท ความเครียดสูงและเป็นอยู่นาน เป็นผลให้อารมณ์ ความคิด การรับรู้ การตัดสินใจ และพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไปมาก ไม่สามารถปรับตัวได้ จะเกิดเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ในที่สุด

2.4 ติดสุราและยาเสพติด เป็นทั้งเหตุและเป็นทั้งผลของความเครียด ผู้ที่มีความเครียดและไม่รู้จักระบายหรือขจัดความเครียดสูงอย่างถูกต้อง อาจหันไปใช้วิธีดื่มสุราหรือใช้ยาเสพติด ซึ่งเกิดผลระยะสั้น คือทำให้ผ่อนคลายความเครียด แต่ผลในระยะยาวทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้น เมื่อดื่มสุราหรือใช้ยาเสพติดเพื่อลดความเครียดบ่อย เข้าในที่สุด ก็ต้องติดสุราและยาเสพติด

2.5 ครอบครัวยังไม่มีความสุข ความเครียดทำให้จิตใจอ่อนแอ หงุดหงิดง่าย ขาดความอดทน ขาดเหตุผล อารมณ์เสียง่าย โกรธพุดจาไม่ถูกใจ หรือพุดซัดใจก็รู้สึกไม่พอใจ และแสดงออกมาทางใบหน้า คำพุดและการกระทำ ทำให้ผู้อยู่ใกล้ชิดหรืออยู่ร่วมบ้านเรือนเดียวกัน เกิดความเครียดขึ้นด้วย ทำให้มีเรื่องระหองระแหง โกรธ ทะเลาะเบาะแว้งกัน ระหว่างสมาชิกในครอบครัว เกิดความไม่สงบสุขในครอบครัว

2.6 นิสัยเปลี่ยนแปลง ความเครียดทำให้นิสัยหรือการดำเนินชีวิตประจำวันเปลี่ยนแปลงไป เช่น สูบบุหรี่จัด หรือรับประทานอาหารบ่อยขึ้น เพื่อให้หายเครียด ทำให้ติดบุหรี่ ร่างกายอ้วนมากขึ้น หรือมีน้ำหนักมากเกินไป บางรายลดความเครียดโดยการออกไปเที่ยวเตร่หาเมรั้งหาเมรั้ง เล่นการพนัน ใช้จ่ายเงินเกินตัว ทำให้ร่างกายทรุดโทรม ติดการพนัน เงินทองหมดตัว เป็นหนี้สินได้

2.7 การฆ่าตัวตามหรือฆ่าผู้อื่น ความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจอ่อนแอ อาจทำให้ทำอะไรหุนหันพลันแล่น หรือทำไปชั่ววูบ ฆ่าผู้อื่นจากอารมณ์โกรธ หรือเมื่อเกิดอารมณ์เศร้าขึ้นมา มีความอยากตาย ก็อาจตัดสินใจฆ่าตัวเอง โดยไม่สามารถมีสติพิจารณา ไตร่ตรองยับยั้งชั่งใจก่อนทำได้ในระยะหลัง ๆ ได้มีข่าวปรากฏในสังคมไทยอยู่หลายครั้งเกี่ยวกับการฆ่าตัวตายของผู้บริหารระดับสูง ซึ่งมีสาเหตุมาจากความเครียดทุกครั้ง

จากผลของความเครียดสรุปได้ว่า บุคคลสามารถทนต่อความเครียดได้ระดับหนึ่ง ถ้ามีความเครียดมากและเป็นอยู่นานจะเกิดผลต่อสุขภาพทางกาย และสุขภาพจิต และการดำเนินชีวิต ตลอดจนจะมีผลกระทบต่อบุคคลผู้ใกล้ชิดอีกด้วย

3.1.8 การวัดความเครียด

ชูทิพย์ ปานปรีชา (2529 :482) กล่าวว่า การที่จะทราบได้ว่าบุคคลใดมีความเครียดหรือไม่และมากน้อยเพียงใดนั้นมี 2 วิธี ดังนี้

วิธีแรก สังเกตสิ่งที่ปรากฏออกมาในตัวคน ทั้งด้านอารมณ์ ด้านบอกเล่า พฤติกรรม รวมทั้งอาการต่าง ๆ เช่น อารมณ์หงุดหงิด โกรธง่าย ขาดความอดทน ควบคุมอารมณ์ไม่อยู่ บ่นถึงปัญหาที่มี แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย ถอนหายใจ สิ้นหน้า กระสับกระส่าย ตลอดทั้งการแสดงพฤติกรรมที่ผิดไปจากเดิม หรือมีความแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เบื่ออาหาร น้ำหนักลด อ่อนเพลีย โดยมีสาเหตุมาจากการมีงานที่ต้องรับผิดชอบมาก การมีปัญหามากและการแก้ปัญหาไม่ตก เป็นต้น

วิธีที่สอง ใช้แบบทดสอบที่สร้างขึ้นเพื่อตรวจหาความเครียด โดยสามารถคำนวณออกมาเป็นตัวเลขเปรียบเทียบกับคะแนนมาตรฐานของแบบทดสอบนั้น ๆ ทำให้บอกได้ว่ามีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงไร ตัวอย่างเช่น Health Opinion Survey (HOS) Symptom Check List 90 (SCL 90) และ Connell Medical Index (CMI) แบบทดสอบที่กล่าวมานี้ โดยเฉพาะ HOS ใช้ได้ง่าย รวดเร็ว เนื่องจากมีข้อคำถามให้ตอบเพียง 20 ข้อ สามารถตรวจหาความเครียดรายบุคคลและสำรวจความเครียดของชุมชนด้วย

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการนำแบบทดสอบ HOS และ CMI มาใช้ในการศึกษาความเครียด มีดังต่อไปนี้

เทพวัลย์ สุชาติ (2530 :55) ได้ดัดแปลงแบบทดสอบความเครียดทั้ง CMI และ HOS มาใช้ในการศึกษาวิจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ โดยดัดแปลงให้ครอบคลุมเนื้อหาที่เป็นอาการทั้งร่างกายและจิตใจ อันเป็นผลของความเครียด 4 เรื่อง ดังนี้คือ

1. ความวิตกกังวล (Anxiety)
2. ความซึมเศร้า (Depression)
3. ความรู้สึกหงุดหงิดฉุนเฉียว (Irritability)
4. อาการต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย (Somatic Complaints)

ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 38) ศึกษาเรื่อง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ โดยดัดแปลงแบบทดสอบความเครียดของคูแกนและคนอื่น ๆ มาใช้มีข้อคำถามทั้งสิ้น 40 ข้อ

ดุษณี ทศนาจันทร์ธานี (2539 : 49) ศึกษาเรื่อง “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการปฏิบัติงานของพยาบาลหน่วยฉุกเฉิน ในโรงพยาบาลของรัฐ กรุงเทพมหานคร” โดยปรับปรุงมาจากแบบวัดความเครียดของ การ์ดีเนอร์ และบีทตี มาใช้ มีข้อคำถามทั้งหมด 32 ข้อ

จากเอกสารต่าง ๆ ดังกล่าวมาข้างต้น วิธีการที่จะทราบว่า บุคคลใดมีความเครียดหรือไม่ และมากน้อยเพียงใดนั้น สามารถพิจารณาจากปฏิกิริยาที่บุคคลนั้นแสดงออก และจากแบบทดสอบ ซึ่งแบบทดสอบเกี่ยวกับความเครียดที่ใช้กัน ได้แก่ HOS SCL-90 CMI และแบบทดสอบความเครียดของคูแกนและคนอื่น ๆ

3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดด้านการเรียน

3.2.1 งานวิจัยในประเทศ

ทิพาวรรณ จันทร์พิบูลย์ (2510 : 100 –104) ศึกษาปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 120 คน สาเหตุของปัญหา ได้แก่ สิ่งแวดล้อมทางบ้าน เช่น ที่อยู่อาศัย และ

ความสัมพันธ์ในครอบครัว สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน เช่น ทักษะคิดของนักเรียนต่อครู และต่อวิชาเรียน ตลอดจนความรู้สึกรู้สึกที่มีต่อเพื่อน และปัญหาที่เกิดจากตัวนักเรียนเอง เช่น สุขภาพ สถิติปัญหา การใช้เวลาว่าง

ไพบุลย์ อินทวิชา (2510 : 181 – 188) ศึกษาความต้องการและปัญหาในการปรับตัวของนักเรียนมัธยมสาธิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร จำนวน 490 คน เป็นชาย 250 หญิง 240 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้สึกว่าคุณภาพคนไม่เข้าใจ มีปัญหาการเลือกแผนกซ้ำ ไม่รู้จักวิธีแบ่งเวลาในการเรียนและการทำงาน ไม่อยากเปลี่ยนห้องเรียนทุกชั่วโมง ต้องการข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการศึกษาต่อและอาชีพ ต้องการให้เปลี่ยนระบบ การแต่งกาย และต้องการให้ปรับปรุงความสะอาดและคุณภาพอาหาร

นราทร ศรประสิทธิ์ (2529 : 106) ทำการวิจัยเรื่องปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน พบว่า ความเครียดของเด็กนักเรียนมัธยมมัธยมศึกษาตอนต้น มีลักษณะอาการของความเครียดทั้งความวิตกกังวล ความคับข้องใจ ความกลัว ความโกรธ รวมถึงอาการต่าง ๆ ของร่างกายที่มีสาเหตุจากอารมณ์ดังเครียด เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาส่วนใหญ่ จะมีลักษณะอาการดังกล่าวในระดับปานกลาง มีบางส่วนที่มีอาการขั้นรุนแรง ซึ่งมีอาการที่เกิดขึ้นบ่อย คือ รู้สึกมีเหงื่อ หรือเวียนศีรษะ รวมทั้งมีความรู้สึกโกรธ หงุดหงิดได้ง่ายโดยไม่มีเหตุผล

นลินี ธรรมอำนาญสุข (2541 : 45) ได้ศึกษา “ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ในการเรียนของนักเรียน ปีการศึกษา 2540 จำนวน 461 คน เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีระดับความเครียดในการเรียนที่ก่อให้เกิดอาการด้านร่างกาย จิตใจ พฤติกรรม และอาการโดยรวมทุกด้านในทุกระดับอยู่ในระดับปานกลาง

รัชนก คชไกร (2541 : 35) ได้ศึกษา “ความเครียด บุคลิกภาพเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น” นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสำคัญของเพศ ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษา ความเครียด บุคลิกภาพเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคมกับพฤติกรรมการเผชิญปัญหาของวัยรุ่น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 275 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 46.7 มีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 34.5 และมีความเครียดระดับสูง ร้อยละ 0.7

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงว่าปัจจัยหรือสาเหตุหลายประการที่สัมพันธ์กับความเครียด และความเครียดในการเรียนของนักเรียน ซึ่งประกอบไปด้วย ผู้สอน ผู้เรียน สิ่งแวดล้อม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนกับผู้เรียน สภาพแวดล้อมทางครอบครัว และโรงเรียน

3.2.2 งานวิจัยต่างประเทศ

การวิสัน และคนอื่น ๆ (Garrison and others. 1964 : 403 – 407) อ้างจาก นลินี ธรรมอำนาญสุข. 2541) ได้ศึกษาถึงองค์ประกอบอันมีผลต่อผลการเรียนของนักเรียน ผลการศึกษาพบว่า ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม เป็นสิ่งสำคัญที่มีผลต่อการเรียนของนักเรียนมาก เด็กที่มาจากรอบครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมต่ำ ย่อมขาดประสบการณ์ต่างๆ ในอันที่จะส่งเสริมให้เกิดความรู้ ทำให้เด็กเกิดปัญหาอันเป็นอุปสรรคต่อการเรียน

นิเคลลี่ (Nikelly. 1966 : 122) กล่าวว่า จากประสบการณ์ในด้านการให้บริการด้านสุขภาพจิตในวิทยาลัย พบว่า อาการใหญ่ ๆ อยู่สามประการที่ทำให้นักเรียนปรับตัวไม่ได้ คือ ความวิตกกังวล ความเศร้า และอาการที่เนื่องจากจิตใจ ซึ่งความเครียดนี้เกิดจากสิ่งแวดล้อม ที่นักเรียนไม่สามารถแก้ไขได้ จึงทำให้เกิดอาการทางจิตขึ้นมา ซึ่งสอดคล้องกับ ริงเนสส์ (Ringness. 1968 : 270) กล่าวว่า คนเมื่อมีความคับข้องใจ ความขัดแย้งเนื่องจากบุคคล ไม่สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ ก็จะมีผลทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์ และในที่สุดจะทำให้สุขภาพจิตเสื่อมได้

เฮาส์ (House. 1974 :17-27) ศึกษาเรื่องความเครียดจากการปฏิบัติงานที่มีผลต่อการเกิดโรคหัวใจ ในคนงานอเมริกันผิวขาว โดยศึกษาตัวแปรที่ก่อให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ พบว่า คนงานที่มีบุคลิกภาพแบบก้าวร้าว มีความทะเยอทะยานสูง ชอบการแข่งขัน ใจร้อน รับผิดชอบ เร่งรีบทำงานให้ทันกับเวลาที่ขีดเส้นตายเอาไว้ ลักษณะของบุคลิกภาพต่าง ดังกล่าวนี้อาจก่อให้เกิดความเครียดสูง และมีผลต่อการเกิดโรคหัวใจสูงอีกด้วย และยังพบอีกว่าตัวแปรด้านความพึงพอใจในการปฏิบัติงานก็เป็นตัวแปรหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ กล่าวคือ ถ้ามีความพึงพอใจและภาคภูมิใจในงานต่ำจะมีเครียดสูงทำให้เกิดโรคหัวใจ และโรคอื่น สูงไปด้วย

เฮอร์แมน (รักชนก คชไกร 2541:30;อ้างอิงจาก Hirman.1994) ได้ศึกษา"ความแตกต่างระหว่างบุคคลในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น" พบว่า ความเครียดและการปรับตัวมีความสัมพันธ์กันในทางบวก พ่อแม่และผู้ปกครอง แรงกดดันทางสังคม มีผลต่อความเครียดและการปรับตัวในวัยรุ่นตอนต้น

จากงานวิจัยในต่างประเทศที่ศึกษาพบนั้น ปรากฏว่า มีการสังเกต และใช้แบบสอบถาม เพื่อศึกษาความเครียดของนักเรียน ซึ่งผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง สาเหตุของความเครียดคือ การเรียน ครอบครัว ปัญหาการเงิน เมื่อเปรียบเทียบความเครียดระหว่างนักเรียนหญิงกับนักเรียนชาย ส่วนใหญ่ พบว่า นักเรียนหญิงมีความเครียดมากกว่านักเรียนชาย

จากงานวิจัยดังกล่าวข้างต้น แสดงว่าปัจจัยหรือสาเหตุหลายประการที่สัมพันธ์ กับความเครียดและความเครียดในการเรียนของนักเรียน ซึ่งประกอบไปด้วย ผู้สอน ผู้เรียน สิ่งแวดล้อม การปฏิสัมพันธ์ระหว่างครูผู้สอนกับผู้เรียน สภาพแวดล้อมทางครอบครัว และโรงเรียน

จากเอกสารดังกล่าวทั้งในและต่างประเทศ แสดงให้เห็นว่า "ความเครียด" เป็นเรื่องที่น่าศึกษาวิจัย เพราะความเครียดเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน ซึ่งทุกคนจะต้องเผชิญ หลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยเฉพาะเด็กนักเรียนที่อยู่ในวัยเรียน และกำลังเป็นวัยรุ่น ถ้าต้องประสบกับเหตุการณ์ที่มีความเครียดสูงมาก ๆ จะทำให้เกิดปัญหาด้านการเรียนได้ในที่สุด

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเครียดในการเรียนสูง จำนวน 43 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเครียดในการเรียนสูง จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) จากประชากรที่สมัครใจ แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยมีขั้นตอนการสุ่มตัวอย่างดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมศึกษาศึกษา จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถามความเครียดในการเรียน แล้วให้คะแนนตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. ผู้วิจัยคัดเลือกเฉพาะนักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนสูงได้ จำนวน 43 คน แล้วผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนจำนวน 43 คน ปรากฏว่านักเรียนสมัครใจทุกคน ผู้วิจัยจึงสุ่มอย่างง่ายมา 40 คน แล้วผู้วิจัยสุ่มนักเรียนอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. แบบสอบถามความเครียดในการเรียน

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ดังนี้

- 1.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยเกี่ยวกับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

1.2 สร้างโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ จากข้อมูลที่ได้ในข้อ 1.1 ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและนิยามศัพท์เฉพาะ

- 1.3 นำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 คน คือ รอง

ศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง และ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์ เนื้อหา และวิธีการดำเนินการ กับนิยามศัพท์เฉพาะ

1.4 นำโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมกษัตริย์พิทยา ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง นำโปรแกรมที่ทดลองใช้แล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ โดยดำเนินการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15.10 น. ถึง 16.00 น. ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ที่ห้องจริยธรรม โรงเรียนมัธยมกษัตริย์พิทยา (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

2. โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังนี้

2.1 ศึกษาตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2.2 สร้างโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากข้อมูล 2.1 ให้สอดคล้องกับความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าและ นิยามศัพท์

2.3 นำโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง และ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา ตรวจสอบความเที่ยงตรง โดยตรวจสอบให้มีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์ เนื้อหา และวิธีดำเนินการ กับนิยามศัพท์เฉพาะ

2.4 นำโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำไปทดลองกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมกษัตริย์พิทยา ที่มีใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมของวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ และเวลาที่ใช้ในการทดลอง นำโปรแกรมที่ทดลองแล้วมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อใช้ในการวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยดำเนินการฝึกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15.10 น. ถึง 16.00 น. ในวันพุธ และ วันศุกร์ ที่ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมกษัตริย์พิทยา (ดังรายละเอียดในภาคผนวก)

3. แบบสอบถามความเครียดในการเรียน

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างแบบสอบถามความเครียดในการเรียน ดังนี้

3.1 ผู้วิจัยศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียน

3.2 ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามความเครียดในการเรียนตามแนวคิดที่ได้จากข้อ 3.1

3.3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามความเครียดในการเรียนที่สร้างขึ้น ไปหาความเที่ยงตรง โดยให้

ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 คน คือ รองศาสตราจารย์ ดร. อารี พันธุ์มณี ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรรณรัตน์ พลอยล้อมแสง และ อาจารย์วิไลลักษณ์ พงษ์โสภา พิจารณาข้อความในแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ โดยใช้ดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับนิยามศัพท์ตามวิธีของโรวีเนลลี และ แฮม

เบลตัน (Rowinelli and Hambleton) จำนวน 30 ข้อ ได้ค่า IOC = 1 ซึ่งสอดคล้องกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม จากนั้นผู้วิจัยนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ

3.4 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษา ชั้นปีที่ 2 โรงเรียนกุนนทีรุทธารามวิทยาคม ที่มีลักษณะใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างจำนวน 100 คนแล้วนำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนนเพื่อวิเคราะห์หาค่าอำนาจจำแนกเป็นรายชื่อของแบบสอบถาม โดยใช้เทคนิค 25 % ของกลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ แล้วทดสอบด้วย t-test และเลือกเอาเฉพาะข้อที่มีค่า t ระหว่าง 0.22 ถึง 11.51 จำนวน 30 ข้อ แล้วผู้วิจัยคัดเลือกข้อที่มีค่าอำนาจจำแนกสูงได้จำนวน 15 ข้อ ซึ่งได้ค่า t ระหว่าง 4.36 – 11.51

3.5 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่คัดเลือกแล้วในข้อ 3.4 มาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .8466

ลักษณะแบบสอบถามความเครียดในการเรียน เป็นแบบสอบถามที่เป็นสถานการณ์ มีตัวเลือก 3 ข้อคือ ก, ข และ ค ดังตัวอย่าง

ตัวอย่างแบบสอบถามความเครียดในการเรียน

คำชี้แจง กรุณาอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย (X) ลงบนอักษร ก ข หรือ ค ที่ตรงกับความคิดเห็นที่เป็นความจริงของนักเรียนมากที่สุด

ในวันสอบปลายภาคเรียน เด็กชายสมศักดิ์มีวิชาที่จะต้องสอบอยู่หลายวิชา แต่ละวิชาสมศักดิ์รู้สึกว่าเขาเองทำไม่ได้ ในเวลานั่งสอบสมศักดิ์จะมีอาการกล้ามเนื้อกระตุก เกร็ง นักเรียนเคยมีอาการดังกล่าวหรือไม่

- ก. มีบ้างแต่น้อยมาก (1)
- ข. มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง (2)
- ค. ทุกครั้งที่รู้สึกจะทำข้อสอบไม่ได้ (3)

เกณฑ์การให้คะแนน

- | | |
|------------------|---|
| 1. คะแนน หมายถึง | ข้อความนี้ตรงกับความเครียดในการเรียนน้อย |
| 2. คะแนน หมายถึง | ข้อความนี้ตรงกับความเครียดในการเรียนปานกลาง |
| 3. คะแนน หมายถึง | ข้อความนี้ตรงกับความเครียดในการเรียนสูง |

การดำเนินการทดลอง

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest – Posttest Design ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงแบบแผนการทดลองแบบ Randomized Two Group Pretest - Posttest Design

(ชูศรี วงศ์รัตน์. 2541 : 380)

การกำหนดเข้ากลุ่ม	สอบก่อน	ตัวแปรอิสระ	สอบหลัง
RE ₁	T ₁ E ₁	X ₁	T ₂ E ₁
RE ₂	T ₁ E ₂	X ₂	T ₂ E ₂

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิจัย

R	หมายถึง	การสุ่มตัวอย่าง
RE ₁	หมายถึง	กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้จากการสุ่ม
RE ₂	หมายถึง	กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้จากการสุ่ม
T ₁ E ₁	หมายถึง	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
T ₁ E ₂	หมายถึง	การทดสอบก่อนทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2
X ₁	หมายถึง	การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
X ₂	หมายถึง	การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
T ₂ E ₁	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1
T ₂ E ₂	หมายถึง	การทดสอบหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2

วิธีดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง เป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบถามความเครียดในการเรียน แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ทั้งสองกลุ่มดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตาม โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15.10 –16.00 น. ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ระหว่างวันที่ 27 พฤศจิกายน 2544 ถึงวันที่ 3 มกราคม 2545

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง รวม 12 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15.10 –16.00 น. ในวันพุธ และวันศุกร์ ระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน 2544 ถึงวันที่ 4 มกราคม 2545

ขั้นที่3 ขั้นหลังการทดลอง (Posttest)

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถาม ความเครียดในการเรียนชุดเดิม แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังทดลอง (Posttest)

หลังจากนั้นผู้วิจัยนำคะแนนก่อนและหลังการทดลอง ที่นักเรียนตอบแล้ว มาทดสอบสมมติฐานตามวิธีการทางสถิติ ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังจากการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เปรียบเทียบผลต่างของความเครียดในการเรียนของนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 หลังจากการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 หลังจากการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่
 - 1.1 ค่าเฉลี่ย (\bar{X})
 - 1.2 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. สถิติวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ
 - 2.1 หาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม IOC (Index of Consistency : IOC)โดยใช้สูตรของโรวีเนลนีและแฮมเบลตัน (ล้วน สายยศ และ อังคณา สายยศ .2539 :248)
 - 2.2 หาค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถาม โดยใช้ t – test เทคนิค 25 เปอร์เซนต์ กลุ่มสูง – กลุ่มต่ำ
 - 2.3 หาค่าความเชื่อมั่น ของแบบสอบถามโดยหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) (ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. 2538 :73)
3. สถิติวิเคราะห์สมมติฐาน
 - 3.1 เปรียบเทียบความเครียดในการเรียนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มตัวอย่างในแต่ละกลุ่มโดยใช้ t – test แบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t –test for dependent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 และ ข้อ 2 (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 193)
 - 3.2 เปรียบเทียบผลต่างของความเครียดในการเรียนระหว่างกลุ่มทดลองที่1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 โดยใช้สถิติ t – test แบบเป็นอิสระต่อกัน (t –test for independent sample) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 3 (ชูศรี วงศ์รัตนะ. 2541 : 165)

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผลของการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ที่ใช้แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
X_{diff}	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ยของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
S	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
S_{diff}	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของคะแนนของกลุ่มตัวอย่าง
$\sum D$	แทน	ผลต่างของคะแนนความเครียดในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง
$\sum D^2$	แทน	ผลต่างของคะแนนความเครียดในการเรียนของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง ยกกำลังสอง
t	แทน	ค่าอัตราส่วนวิกฤตของการแจกแจงแบบ t

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาค้นคว้า ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. เปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังจากการได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังจากการได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังจากรับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 หลังจากรับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ดังแสดงผลการวิเคราะห์ข้อมูลในตาราง 2, 3, และ 4 ตามลำดับ

ตาราง 2 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 ก่อนและหลังจากการได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ความเครียดในการเรียน	N	\bar{X}	s	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	20	37.25	1.37			
				209	2683	9.119**
หลังทดลอง	20	26.80	4.34			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากเข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นั่นคือ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติสามารถช่วยลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 1

ตาราง 3 แสดงการเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 2 ก่อนและหลังจากการได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความเครียดในการเรียน	N	\bar{X}	S	ΣD	ΣD^2	t
ก่อนทดลอง	20	37.60	1.56			
				217	2589	13.811**
หลังทดลอง	20	26.75	3.87			

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 นั่นคือ การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อสามารถใช้ลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของ กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบ อานาปานสติ กับ กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ความเครียดในการเรียน	N	\bar{X}_{diff}	S_{diff}	t
กลุ่มทดลองที่ 1	20	10.45	5.12	0.287
กลุ่มทดลองที่ 2	20	10.85	3.51	

จากตาราง 4 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักเรียนกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นั่นคือ การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่างก็ส่งผลให้นักเรียนสามารถช่วยลดความเครียดในการเรียนลงได้ใกล้เคียงกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียน ก่อนและหลังการเข้ารับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เพื่อเปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียน ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับนักเรียนที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สมมติฐานในการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมีความเครียดในการเรียนลดลง หลังการได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. นักเรียนมีความเครียดในการเรียนลดลง หลังการได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับ นักเรียนที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดในการเรียนลดลงแตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเครียดในการเรียนสูง จำนวน 43 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2544 ที่มีความเครียดในการเรียนสูง จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายจากประชากรที่สมัครใจ แล้วสุ่มอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา จำนวน 100 คน ตอบแบบสอบถามความเครียดในการเรียน แล้วนำคะแนนมาคิดตามเกณฑ์ที่กำหนด
2. คัดเฉพาะนักเรียนที่มีความเครียดในการเรียนสูง จำนวน 43 คน แล้วผู้วิจัยสอบถามความสมัครใจของนักเรียนจำนวน 43 คน ปรากฏว่านักเรียนสมัครใจทุกคน ผู้วิจัยจึงจะสุ่มอย่างง่ายมา 40 คน ผู้วิจัยสุ่มนักเรียนอย่างง่ายอีกครั้งหนึ่ง เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 กลุ่มละ 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. แบบสอบถามความเครียดในการเรียน

วิธีการดำเนินการทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผนการทดลอง Randomized Two Group Pretest - Posttest Design เป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 ตอบแบบสอบถามความเครียดในการเรียนแล้วเก็บไว้เป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 2 ขั้นทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองด้วยตนเอง ทั้งสองกลุ่มดังนี้

2.1 กลุ่มทดลองที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15.10 น. ถึง 16.00 น. ในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ที่ห้องจริยธรรม โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา ระหว่างวันที่ 27 พฤศจิกายน 2544 ถึง วันที่ 3 มกราคม 2545

2.2 กลุ่มทดลองที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที เวลา 15.10 น. ถึง 16.00 น. ในวันพุธ และวันศุกร์ ที่ห้องแนะแนว โรงเรียนมัธยมกะสันพิทยา ระหว่างวันที่ 28 พฤศจิกายน ถึง วันที่ 4 มกราคม 2545

ขั้นที่ 3 ขั้นหลังการทดลอง

ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ทำแบบสอบถามความเครียดในการเรียน แล้วเก็บไว้เป็นคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. เปรียบเทียบความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ก่อนและหลังเข้าร่วมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. เปรียบเทียบผลต่างของความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ที่เข้าร่วมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อมีความเครียดลดลงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผลการศึกษาค้นคว้า

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลงหลังจากได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 ทั้งนี้เพราะอานาปานสติเป็นวิธีหนึ่งใน 40 วิธี การเจริญสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นวิธีที่ปฏิบัติได้สะดวก ใช้ได้ทุกเวลาทุกสถานที่ เพราะใช้ลมหายใจและใช้สติกำหนดลมหายใจ ซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพจิตคือ จะทำให้เป็นผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น กระฉับกระเฉง สง่างาม มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังช่วยให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด หายกระวนกระวายใจ เกิดความสงบ สบายใจ และมีความสุข (พระราชวรมณี.2529 : 834) จุดมุ่งหมายที่แท้จริงของการฝึกสมาธิ คือ การเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา อันได้แก่ การบรรลุนิพพาน (พุทธทาสภิกขุ.2538: 143) ซึ่งประโยชน์ของสมาธิในแง่มุมนี้อีกคือ เป็นฐานของวิปัสสนาเพื่อทำให้เกิดปัญญาแจ้งถึงขั้นทำลายกิเลสให้หมดสิ้นไปได้ นอกจากนี้ การฝึกสมาธิยังมีประโยชน์ในด้านการดำเนินชีวิตสามารถนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน เช่น ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน ยิ่งไปกว่านั้น การฝึกสมาธิยังช่วยแก้ปัญหาทางจิตใจได้ (สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์.2543 : 4) และทัศนะของพาร์การเมนท์ และคณะ (สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์.2543 : 4 ; อ้างอิงจาก Pargament ,et al , 1992. *Religion and prevention in Mental Health Research: Vision.*) ที่กล่าวว่า การนำหลักศาสนามาใช้ในการแก้ไขปัญหาจะมีผลช่วยลดความเครียดทางอารมณ์ ทำให้การปรับตัวเป็นไปอย่างเหมาะสม และสามารถแก้ไขปัญหาได้อย่างคนมีวุฒิภาวะ ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้วิธีการลดความเครียดในการเรียน โดยการให้ฝึกสมาธิตามขั้นตอนที่ถูกต้อง เพื่อให้ นักเรียนสามารถนำไปใช้ลดความเครียดในการเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ สุรศักดิ์ จันทลา (2533 : 139) ที่ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอานาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติมีบุคลิกภาพดีกว่านักเรียนที่ได้รับการสอนสมาธิแบบปกติ 3 ด้านดังกล่าว คือ มีบุคลิกภาพด้านความต้องการแสดงออก และด้านความมั่งคั่งทางจิตใจตนเอง ผู้อื่น และด้านความต้องการการมีอำนาจเหนือผู้อื่น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ คาเบท ซินน์ (สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. 2543 : 11 ; อ้างอิงจาก Kabat-Zinn , J. 1982. *General Hospital Psychiatry*) ที่ศึกษาเรื่องโปรแกรมการฝึกสมาธิในการรักษาอาการของผู้ป่วยนอกที่เป็นโรคเรื้อรัง ซึ่งพบว่า การฝึกสมาธิจะช่วยลดความรู้สึกในด้านลบต่อร่างกาย ความผิดปกติทางอารมณ์ ความวิตกกังวล และอาการซึมเศร้า เช่นเดียวกับการศึกษาของ ดวงใจ กสานติกุล และคณะ (2529:176-190) ที่ทำการวิจัยเรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิต โดยวัดเปรียบเทียบกับระดับอารมณ์ซึมเศร้าในเยาวชนอายุ 15 – 25 ปี จำนวน 136 คน โดยใช้แบบทดสอบวัดอารมณ์เศร้า ซีอีเอส – ดี (Center for Epideology studies – Depression Scale : CES – D) พบว่าค่าเฉลี่ยซีอีเอส – ดี ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะดำเนินการทดลอง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 กลุ่มทดลองที่ 1 พบว่า นักเรียน มีความสนใจ เอาใจใส่ ตั้งใจในการปฏิบัติตามขั้นตอนในการฝึกสมาธิอย่างเคร่งครัดในการที่จะใช้ลดความเครียดในการเรียน ทั้งนี้เพราะว่าในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่ผู้วิจัยได้ใช้หลักการฝึกสมาธิแบบพื้นฐาน เข้าใจง่าย โดยมีการกำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนาว่าพุท เมื่อหายใจเข้า และโธ เมื่อหายใจออก อีกประการหนึ่งเนื่องจากว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ได้เคยเรียนวิชาพระพุทธศาสนาในชั้นเรียนมาแล้ว และการฝึกสมาธิก็เป็นหลักสูตรหนึ่งที่กำหนดให้นักเรียนต้องเรียนในชั้นเรียน แต่การปฏิบัติอย่างเป็นจริงเป็นจังในห้องเรียนนั้นไม่ได้ปฏิบัติอย่างเต็มที่ ทำให้นักเรียนเกิดความสนใจ และอยากปฏิบัติอย่างเต็มที่ และสามารถซักถามได้ตลอดเวลาเมื่อเกิดความสงสัยในการฝึก ทำให้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง แสดงว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติสามารถช่วยลดความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ได้

2. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากได้รับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ทั้งนี้เทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นเทคนิคที่สามารถกำจัดความเครียดทางจิตใจที่ปรากฏออกมาอยู่ตามกล้ามเนื้อภายในส่วนต่าง ๆ เช่น อากาศปวดศีรษะ ปวดเมื่อยต้นคอ จุกแน่นหน้าอก หรือเครียดตามบริเวณใบหน้า ตลอดนอนไม่หลับ เป็นต้น (วัลลภ ปิยมโนธรรม.2536 : 82) หลักการเบื้องต้นการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออยู่ที่การลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อนั่นเอง การฝึกฝนเทคนิคเหล่านี้ อาจทำได้ยากและใช้เวลานานกว่าจะได้ผลในเบื้องต้น แต่เมื่อนักเรียนมีทักษะในการปฏิบัติและฝึกซ้อมระยะหนึ่ง เวลาในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อก็จะสั้นลงทุกที โดยปกติการใช้นานจริงจะใช้เวลา สองสามวินาทีในการทำเทคนิคต่าง ๆ จนประสบผลสำเร็จในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แต่ในครั้งแรก ๆ แล้วอาจจะต้องฝึกกันวันละ 20 - 30 นาที เป็นอย่างน้อย (พิชิต เมื่องนาโพธิ์. 2541 : 11) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การไม่มีความเครียดใด ๆ อยู่ภายในกล้ามเนื้ออย่างแท้จริง กล้ามเนื้อจะคลาย กล้ามเนื้อจะไม่แสดงอาการขัดขืนต่อการเหยียดหรือของกระบวนการทำงานของสรีระ และเมื่อกกล้ามเนื้อผ่อนคลายอย่างแท้จริงแล้ว เส้นประสาทที่อยู่ตามกล้ามเนื้อจะอยู่ในภาวะที่สงบ (ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล.2532 : 7 ; อ้างอิงจาก Jacobson. 1962 :84. *You must relax*)

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ให้นักเรียนฝึกเทคนิคการผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างละเอียดทุกขั้นตอน และสามารถซักถามข้อสงสัย วิธีปฏิบัติในการฝึกเพื่อให้เกิดผลมากยิ่งขึ้น และนักเรียนได้ฝึกจากประสบการณ์โดยตรง จนเกิดทักษะ และสามารถนำไปใช้ผ่อนคลายความเครียดในภายหลังได้

ผลการศึกษานี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล (2532 : 46) เรื่องการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเพื่อลดความเครียดในการเรียนของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือพบว่าการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อทำให้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ มีความเครียดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ทองแท้ ศิลลาขาว (2536 : 53) เรื่อง ผลการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี พบว่า การฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อช่วยลดความวิตกกังวลด้านการเรียนของนักเรียนลดลงมากที่สุดตามลำดับคือ อากาศที่เกิดขึ้นทางด้านอารมณ์ ด้านร่างกาย และด้านพฤติกรรมผลการแสดงออก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นอกจากนี้จากการสังเกตของผู้วิจัยในขณะที่ดำเนินการฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 กลุ่มที่ 2 พบว่า นักเรียนมีความสนใจ เอาใจใส่ และตั้งใจปฏิบัติตามโปรแกรมได้อย่างดี ยิ่ง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า การฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อเป็นการฝึกอย่างมีขั้นตอน และมีการเกร็งและการคลายแต่ละจุดซึ่งต้องใช้ความตั้งใจในการฝึกให้ดี ในขณะที่ส่งความคิดความรู้สึกให้รับรู้ถึงการเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ นักเรียนจะรู้ถึงการพ่นคลายได้ด้วยตนเองเป็นอย่างดี ทำให้นักเรียนเกิดความต้องการในการฝึกให้ได้ด้วยตนเองเพื่อสามารถจะได้นำไปใช้ในการลดความเครียดในการเรียนได้ด้วยตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงทำให้นักเรียนมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความเครียดในการเรียนลดลง หลังจากการฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อ แสดงว่า การฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อสามารถช่วยลดความเครียดในการเรียนของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2 ได้

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และนักเรียนที่ได้รับการฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อ มีจุดประสงค์ และจุดมุ่งหมายไปในทิศทางเดียวกันคือเพื่อให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มสามารถลดความเครียดในการเรียนลงได้ จากการสังเกตนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกโปรแกรมทั้งสองโปรแกรม พบว่านักเรียนมีความตั้งใจในการที่จะลดความเครียดในการเรียน กระตือรือร้นและให้ความร่วมมือในการเข้ารับการฝึกโปรแกรมทั้งสองโปรแกรมอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้งการฝึกโปรแกรมทั้งสองโปรแกรมนี้ต้องใช้ความตั้งใจในการฝึก ตลอดจนต้องมีสมาธิในการฝึก นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ส่วนใหญ่มีพื้นฐานการฝึกสมาธิอยู่บ้างแล้ว ทำให้การฝึกโปรแกรมในครั้งนี้ นักเรียนได้ใช้พื้นฐานจากการฝึกสมาธิ ทำให้มีความตั้งใจจริง จึงทำให้ผลการฝึกมีประโยชน์ต่อการลดความเครียดในการเรียน อีกประการหนึ่ง ก็คือบรรยากาศและสถานที่ เนื่องจากว่าผู้วิจัยได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจากทางโรงเรียนในเรื่องของสถานที่ กล่าวคือ สถานที่ที่ฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นห้องปฏิบัติธรรม ซึ่งจัดไว้เป็นเอกเทศ มีการจำลองสถานที่เป็นห้องปฏิบัติธรรม อากาศถ่ายเทได้สะดวกสงบ เย็นสบาย ส่วนห้องที่ใช้ฝึกโปรแกรมการพ่นคลายกล้ามเนื้อเป็นห้องแนะแนว กว้างขวาง ผู้วิจัยได้ใช้เก้าอี้ ให้นักเรียนได้ใช้ในการนั่งฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อ ทำให้สะดวกต่อการสังเกต และการซักถามระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน จึงทำให้บรรยากาศและสถานที่ที่ใช้ในการฝึกโปรแกรมทั้งสองโปรแกรมไม่แตกต่างกัน ทำให้นักเรียนที่เข้าโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับการฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดในการเรียนลดลงไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้ที่จะนำการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการฝึกการพ่นคลายกล้ามเนื้อไปใช้ควรมีศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับลำดับขั้นตอน และเทคนิคต่าง ๆ ให้เข้าใจ พร้อมทั้งมีประสบการณ์ หรือทักษะความชำนาญก่อนที่จะนำวิธีดังกล่าวไปใช้ นอกจากนี้ควรมีบุคลิกภาพที่กระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถที่จะใช้คำพูดที่จะโน้มน้าวหรือกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการทดลองได้ปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง ตลอดจนมีความสามารถในการสังเกตพฤติกรรมในการฝึก เพื่อที่จะสามารถชี้แนะได้อย่างถูกต้อง

2. จากการศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับการฝึกการพ่นคลาย

กล้ามเนื้อเป็นวิธีการที่จะสามารถทำให้นักเรียนสามารถลดความเครียดในการเรียนลงได้ไม่แตกต่างกัน ดังนั้น ครู หรือครูแนะแนว ผู้ที่สนใจจะเลือกนำไปใช้ลดความเครียดในการเรียนได้ตามความเหมาะสมกับโอกาสและสถานที่

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเปรียบเทียบการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดในการเรียน ระหว่างกลุ่มที่ฝึกในโรงเรียนและกลุ่มที่ฝึกตามสถานที่ปฏิบัติธรรม
2. ภายหลังจากทดลอง ควรมีการติดตามผลในระยะยาว โดยการติดตามทุก ๆ 3 เดือน เพื่อติดตามว่านักเรียนที่ได้รับการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ มีความเครียดในการเรียนลดลง แตกต่างกันอย่างไรร
3. ควรมีการศึกษาวิจัยโดยการใช้การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ไปใช้กับนักเรียนที่เตรียมตัวสอบ คัดเลือกเข้าศึกษาในระดับต่าง ๆ ที่มีความเครียดในการเรียน
4. ควรนำวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติกับการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียด ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างในระดับอื่น ๆ อีก เช่น ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ระดับอุดมศึกษา เป็นต้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- จำลอง อชิโต,พระมหา. (2535). การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานสูตร.กรุงเทพฯ : นีลรานาพิมพ์.
- แจก ณะสิริ. (2529). สมานธิกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : เจริญวิทย์การพิมพ์ .
- ชมชื่น สมประเสริฐ. (2537). ผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล,2537. ถ่ายเอกสาร.
- ชินโอสถ หักบำเรอ. (2530). หัวใจพระศาสนา. กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง.
- ชีรวัดน์ นิจนตร. (2526). สภาพเชิงจิต – สังคมในโรงเรียนกับสุขภาพจิตนักเรียนวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พัฒนศึกษาศาสตร์) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ชูชาติ ปานปรีชา. (2529). “ความเครียด,” จิตวิทยาทั่วไป. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชูศรี วงศ์รัตน์. (2541). สถิติเพื่อการวิจัย. กรุงเทพฯ : เทพเนรมิตรการพิมพ์.
- ชูศรี เลิศรัตน์เดชากุล. (2532). การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เพื่อลดความเครียดของนักศึกษาวิทยาลัยเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ นิสารัตน์. (2526). แบบเรียนสังคมศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 4. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ดวงใจ กสานติกุล และคณะ. (2529). ผลของการฝึกสมาธิต่อสุขภาพจิตโดยวัดการเปรียบเทียบระดับอารมณ์เศร้า: วารสารสามคมจิตแพทย์. กรุงเทพฯ : สามคมจิตแพทย์.
- ดุษณี ทิศนาจนธานี. (2539). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียด ในการปฏิบัติงานของพยาบาลฉุกเฉิน ในโรงเรียนพยาบาลของรัฐบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทองแท้ ศิลาวา. (2526). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลด้านการเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปทุมวิไล จังหวัดปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทพวัลย์ สุชาติ. (2530). ปัจจัยที่สัมพันธ์กับความเครียดของนักสังคมสงเคราะห์ทางการแพทย์. วิทยานิพนธ์ สด.ม. (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- เทพสิทธิ์มณี ญาณสิทธิเถร,พระ. (2525). โภธิปัตติขัยธรรม 37 ประการ. กรุงเทพฯ : การพิมพ์พระนคร.
- ทัศน บัญทอง. (2533). “บุคลิกภาพกับการปฏิบัติวิชาชีพการพยาบาล,” เอกสารการสอนชุดวิชาประสบการณ์วิชาชีพการพยาบาล หน่วยที่ 1-8 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. พิมพ์ครั้งที่ 4 นนทบุรี : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

- ทิพาวรรณ จันทรพิบูลย์. (2510). ปัญหาที่เป็นอุปสรรคในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่3 ในโรงเรียนรัฐบาล จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- นงเยาว์ ชาญณรงค์. (2525). การศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและที่เอ็ม,ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนวิชาปฏิบัติและผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และที่ปฏิบัติสมาธิวิปัสณากรรมฐานที่มีชื่อเสียงต่างๆและที่ศูนย์ฝึกที่เอ็ม. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (ศาสนาเปรียบเทียบ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นงลักษณ์ เทพสวัสดิ์. (2542). ความรู้เกี่ยวกับความเจ็บป่วยทางจิต,ความเครียดและสุขภาพจิต. กรุงเทพฯ. นราธร ศรีประสิทธิ์. (2529). ปัจจัยทางสังคม และจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดของเด็กวัยรุ่น. วิทยานิพนธ์ สด.ม. (สังคมศาสตร์การแพทย์และสาธารณสุข) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- นลินี ธรรมอำนวยสุข. (2541). ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาโรงเรียนกีฬา จังหวัดสุพรรณบุรี สังกัดกรมพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี. ปริญญาานิพนธ์ กศ. ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิติไทย นัมคณิสร์ณ. (2537). การศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อและการใช้สถานการณ์จำลองที่มีต่อความวิตกกังวลก่อนการแสดงของนักเรียนชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยนาฏศิลป์ จันทบุรี จังหวัดจันทบุรี. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นันทิยา เอกอัครมกิจ. (2542). การเปรียบเทียบผลของการให้คำปรึกษาแบบภวนิยมเป็นรายบุคคล และเป็นกลุ่ม เพื่อพัฒนาความเข้มแข็งในการมองโลกของเยาวชนหญิงในสถานฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนหญิง บ้านปราณี กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัว ญาณสัมปันโน,พระมหา. (2528). ปัญญาอบรมสมาธิ. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- ประสาธ อิศรปรีดา. (2523). จิตวิทยาวัยรุ่น_ กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์. (2534). "ทักษะการให้คำปรึกษา : การผ่อนคลายและการลดความวิตกกังวลอย่างเป็นระบบ,"เทคนิคการปรึกษาเบื้องต้น. นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ผุสดี หนังสือ. (2542). ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อควบคู่กับการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มเพื่อลดความวิตกกังวล ในการพยาบาลผู้ป่วยโรคเอดส์ ของนักศึกษาพยาบาล ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี วชิระ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ . ถ่ายเอกสาร.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (ม.ป.ป.). "การจัดการความเครียดม," เอกสารประกอบการประชุมจิตวิทยาการกีฬา. พุทธทาสภิกขุ. (2535). อานาปานสติ. กรุงเทพฯ : ธรรมสภาจัดพิมพ์.
- _____. (2531). อานาปานสติและการใช้ประโยชน์ในบ้านเรือน. กรุงเทพฯ : กรุงเทพภาพพิมพ์.
- _____. (2538). คู่มือมนุษย์. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.

- ไพบุลย์ อินทริวิชา. (2511). การศึกษาถึงความต้องการและปัญหาในการปรับตัวของนักเรียนในโรงเรียนมัธยมสาธิตแบบประสม วิทยาลัยวิชาการศึกษา ปีการศึกษา 2510. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร. มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิราวุฒ. (2522). วิสุทธิธรรมคดแปล. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2527). ผลของการฝึกสมาธิกับเวลาปฏิภริยาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- รวีวรรณ นีวาทพันธ์ และกนกรัตน์ สุขะตุงคะ. (2538, 23 กุมภาพันธ์) "พบคนไทยเครียดจากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษ," ไทยรัฐ. 6(59) : 12.
- ราชวรมูณี, พระ. (2518). พจนานุกรมพุทธศาสตร์. กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ. _____ (2526). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. _____ (2529). พุทธธรรม. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ราชวิสุทธิกวี,พระ. (2526). คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.
- โรจน์ สุวรรณสุทธิ.(2526). รายงานการประชุมสัมมนาวิชาการ ของพุทธสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ.2526. กรุงเทพฯ : พุทธสมาคมแห่งประเทศไทย.
- รัชนก คชไกร. (2541). ความเครียด บุคลิกภาพแบบเข้มแข็ง แรงสนับสนุนทางสังคม กับพฤติกรรม การเผชิญปัญหาความเครียดในวัยรุ่น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม.(จิตวิทยาคลินิก) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนา ตั้งชลทิพย์. (2530). ผลของการฝึกสมาธิแบบชาวพุทธ ต่อสุขภาพจิตของเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (จิตวิทยาคลินิก) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ละเอียด ชูประยูร. (2524). วิธีลดความเครียดด้วยตนเอง:ความรู้สำหรับชาวธรรม เล่ม 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรไทย.
- ล้วน สายยศ และอังคณา สายยศ. (2538). เทคนิคการวิจัยทางการศึกษา.พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาสน์.
- วรงค์ดี วรธมโน,พระ. (2525). ครูกับศีลธรรม. กรุงเทพฯ : สมชายการพิมพ์.
- วิทย์ วิศย์เวทย์ และเสฐียรพงศ์ วรณปก. (2525).หนังสือเรียนสังคมศึกษารายวิชา ส.402 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- วิไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม. (2520). การศึกษาวิเคราะห์คำสอนเรื่อง จิตหรือวิญญาณในพระไตรปิฎกเปรียบเทียบกับความเชื่อเรื่องจิตหรือวิญญาณที่ยึดถือทั้งหลายในหมู่พุทธศาสนิกชนตามสำนักในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ (สาขาศาสนาเปรียบเทียบ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วัลลภ ปิยะมโนธรรม. (2528). เทคนิคการรักษาโรคประสาทด้วยตนเอง. กรุงเทพฯ : เอียร์บุ๊คพับลิชเชอร์. _____ (2531, 3-9 เมษายน). "คุยกับนักจิตวิทยา," สยามรัฐ.34-51.

- วัชรรัตน์ หลิมรัตน์. (2527). *ความเครียด*. ขอนแก่น : ศูนย์แพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วัลลภา อิศรียวงศ์. (2530). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. นครปฐม : ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูนครปฐม.
- ศศิลักษณ์ เจริญสมประสงค์. (2537). *ผลของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วย ของนิสิตพยาบาลชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศรัทธม ณะภูมิ และฉวีวรรณ สิงหวิสัย. (2526). "ปัญหาสุขภาพจิตในนักศึกษามหาวิทยาลัย," *วารสารสมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย*.
- สมศรี กันธมาลา. (2533). *วิทยาศาสตร์สุขภาพ: ความเครียดกับคนไทยยุคไฮเทค*. เชียงใหม่ : สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุรศักดิ์ จันทลา. (2533). *ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ ที่มีต่อบุคลิกภาพของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนอำนาจเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม.(จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สร้อยสุดา อิมอรุณรักษ์. (2543, กรกฎาคม-ธันวาคม). "ผลของการฝึกอานาปานสติภาวนาที่มีต่อภาวะสุขภาพจิต," *วารสารจิตวิทยาคลินิก*. กรุงเทพฯ : สำนักงานวารสาร คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล.31(2):1-13.
- เสถียร ยุระชัย. (2530). *จิตวิทยาและการแนะแนวเด็กวัยรุ่น*.อุบลราชธานี:ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูอุบลราชธานี.
- เสถียรพงษ์ วรรณปก. (2524). "สมาธิและประโยชน์ของสมาธิ," *วารสารการศึกษาเอกชน*.
- โสภณคณภรณ์,พระ. *ให้สัมภาษณ์ สุรศักดิ์ จันทลา เป็นผู้สัมภาษณ์,ที่วัดบวรนิเวศวิหาร กรุงเทพฯ เมื่อ 13 สิงหาคม 2532.*
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุวรรณิน อนุมานราชชน. (2533). *ผลของการคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อที่มีต่อช่วงความจำตัวเลข*. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(จิตวิทยาการแนะแนว) กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุพร รุจิราวรรณ. (2528). *ผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบจิตคลุมกายและผลของการฝึกผ่อนคลายความเครียดแบบเกร็งกล้ามเนื้อต่ออาการนอนไม่หลับ*.วิทยานิพนธ์ วท.ม.(จิตวิทยาคลินิก) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- สุพัฒนา เตชะติวงษ์ และคณะ. (2520). *ตำราจิตเวชศาสตร์*. กรุงเทพฯ : สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย.
- อมร โสภณวิเชษฐรังษ์ และคณะ. (2533). *หนังสือเรียนพระพุทธศาสนา ส 018*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ วัฒนาพานิช.

- อวยชัย โจน์นรินทร์กิจ. (2526). *ผลของการฝึกอานาปานสติในพุทธศาสนา ต่อการพัฒนาการให้เหตุผลเชิงจริยธรรม*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์บัณฑิต) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2541-2542). *ครอบครัวประสานใจสู่ชีวิต: ประมวลสารความรู้จากโครงการสัมมนา "ดูแลจิตใจคนในครอบครัว"*. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- อำพล สงวนศิริธรรม. (2517). *อิทธิพลของการฝึกสมาธิที่มีต่อผลสัมฤทธิ์*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (วิจัยการศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- อัมพร โอตระกุล. (2540). *สุขภาพจิต*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี.
- Baron, Robert A. and Paul B. Paulus . (1991). *Understanding Human Relation*. 2nd ed. Boston : Allyn and Bacon.
- Borkovec, T.D. (1982, November). "Insomnia," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 50(1) : 880-895.
- Beech, H.R., L.E. Burns and B.F. Sheffield. (1982). *A Behavioral Approach to The Management of Stress*. London : John Wiley and Sons.
- Cattela, J.R. and J. Groden. (1978). *Relaxation*. Illinois : Research Press Company.
- Chesney, M.A. and J.L. Shelton. (1976). "A Comparison of Muscle Relaxation and Electromyogram Biofeedback Treatments to Muscle Contraction Headache," *Journal of Behavioral Therapy and Experimental Psychiatry*. 2(7):221-225
- Coleman, Steven Robert. (1990, December). "Effect of Progressive Muscle Relaxation and Meditation on State Anxiety in Disurbed Children and Adolescent," *Dissertation Abstracts International*. 51(6) : 3125B.
- Cox, H. Richard. (1985). *Sport Psychology Concepts and Applications*. Se. Ed. Wm.C. Brown Publishers.
- Dogan, Barbara and others. (1986). "Stress Management" in *Life Skills for Self Development*. Johannesburg : National Council for Mental Health.
- Dubrin, Andrew J. (1990). *Effective Business Psychology*. 3rd ed. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Engle George L. (1962). *Psychological Development in Health and Disease*. Philadelphia : W.E. Saunders Co.,.
- Farmer, Richard E. Lynn, Hunt Monahan and Reinhold W. Hekeler. (1984). *Stress Management for Human Services*. Beverly Hills : Sage Pulication Inc.,.
- Garrison, Karl C., Albert J. Kingston and Arthur S. McDonal. (1964). *Education Psychology*. 2nd ed. New York : appleton Century Croft.

- Herbert,Conduct. (1978). *Disorder of Childhood and Adolescent Behavioural Approach to Assessmant and Treatment* . New York : John Willey and Son.
- House, James S. (1974,March). "Occupational Stress and Coronary Heart Disease," *Journal of Health and Social Behavior*.15(1) :17 – 27.
- Jacobson,Edmund. (1962). *You Must Relax*. New York : McGraw – Hill.
- Kabat – Zinn,J. (1982). *An out patient program in behavioral medicine for chronic pain patients Based on the practice of mindfulness meditation :*
Theoretical considerations and prelimenarey results. General Hospital Psychiatry.
- Kenny, P.J. (1982,December). "The Influence of Relaxtion on Aggressive Behavior of Mental Retarded Adults," *Dissertation Abstracts International*.43(6) : 1986 – B.
- Kiselica,Mark Smyth. (1988,April). "Anxiety Management Primary Prevention Program For Adolescent," *Dissertation Abstracts International*. 49(10) : 2971A.
- Lance , James W. (1982). *Mechanism and Management of Headach* . 4th ed. London: Butterworth Scientific.
- Miller , Benjamin F and Claire B. Keane . (1972). *Encyclopedia and Dictionary of Medicine and Nursing*. Philadelphia: W.B.Saunders.
- Nikelly , Arthur G. (1966). *Mental Health for Students*. Illinois, Spring Flied.
- Orme – Johson.D.W. et.al. (1977). "Personality and Autonomic Changes in Prisoners Practicing the Transcendental Meditation Technique,"*Scientific Research on the Transcendental Meditaltion Program Colleted Paper*. (1) : 556 – 561.
- Pargament, K.I.,Maton, K.L & Hess, R.E. (1992). *Religion and prevention in Mental Heath Research : Vision and Action*. New York: The Haworth Press.
- Seeman. W. Nidich . S. and Banta,T . (1982). "Infuence of Transcendental Meditation on a Masure of Self –Aetualization," *Scientific Research on the Transcendental Meditaltion Program Colleted Paper*. (1) : 417 – 545.
- Throll . DA. (1982). "Trancendental Meditaltion and Progressive Relaxation their Psychological Effect,"*Excerpta Medies* . 45(9) : 545.
- Wallace , Mcdonald J.(1978,March). "Living with Stress," *Nursing Time* . 74(1) : 457 – 458.
- Wolman,Benjamin B. (1973). *Diction of Behavior Science*. New York: Von Nestrand Rumhold Co.,.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

รายละเอียดของโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ตารางเวลาในการฝึกกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

**โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
(สำหรับกลุ่มทดลองที่ 1)**

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและนักเรียนกับนักเรียน 2. เพื่อให้นักเรียนทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติตลอดจนระยะเวลา สถานที่ ที่ใช้ในการฝึก	1. ผู้วิจัยแนะนำตัวและนักเรียน แนะนำตนเอง จากนั้นผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและนักเรียนกับนักเรียน โดยใช้กิจกรรม “ ล่าลายเซ็น ” 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติให้นักเรียนได้เข้าใจอย่างถูกต้อง ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก
2-4	ความเครียดในการเรียนทางด้านร่างกาย	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน	ตั้งแต่ครั้งที่ 2-11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองทุกครั้งตามขั้นตอน ดังนี้ 1. ชั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ 1.1 อธิฐานศีล 5 ตั้งใจตวัน กายทุจริตและวจีทุจริต 1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่าและนักเรียนหญิงนั่งท่า เทพธิดา กราบ 3 ครั้ง กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย 1.3 นักเรียนทุกคนกล่าวคำถวายตัวแต่พระพุทธเจ้า เพื่อเกิดความเชื่อมั่น 1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง โดยกำหนดเป็นระยะเวลา 30 นาที
5-7	ความเครียดในการเรียนทางด้านจิตใจ	เพื่อลดภาวะอาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในการเรียน	
8-11	ความเครียดในการเรียนทางด้านพฤติกรรม	เพื่อลดภาวะทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน	

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>2. ชั้นลงมือปฏิบัติโดยปฏิบัติดังนี้</p> <p>2.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ</p> <p>2.2 เริ่มการฝึกสมาธิ โดยปฏิบัติ ดังนี้</p> <p>2.2.1 กำหนดลมหายใจ เข้าออกพร้อมทั้งภาวนาว่า “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ</p> <p>2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ (คณนา) มี 2 ตอน ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อยๆ ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่งจนจิตใจสงบ</p> <p>2.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตามลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ การฝึกกำหนดลมหายใจดังกล่าวใช้เวลาทั้งหมดเป็นเวลา 30 นาที</p> <p>2.2.4 หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนกล่าวคำแผ่เมตตา และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับฝึกในข้อ 2.2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียน เพื่อลดอาการความเครียดต่างๆ ที่เกิดขึ้นโดยส่งความคิด ความรู้สึกไปยังจุด</p>

ครั้งที่	ชื่อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			ที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ
12	ปัจฉิมนิเทศ	<p>1. เพื่อทบทวนและสรุปวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนอย่างเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ</p> <p>2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบประโยชน์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง</p> <p>3. เพื่อประเมินผลนักเรียนในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ</p>	<p>1. ให้นักเรียนสรุปวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบและบอกประโยชน์ที่ได้จากการฝึก และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม</p> <p>2. ผู้วิจัยประเมินผลนักเรียนในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ</p> <p>3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง</p>

หมายเหตุ การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และนักเรียนกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์ และโปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปาน

สติ ตลอดจนระยะเวลาและสถานที่

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวและให้นักเรียนแนะนำตนเองให้ทุกคนได้รู้จักกัน จากนั้นผู้วิจัยสร้าง
และความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและนักเรียนกับนักเรียน โดยใช้กิจกรรม "ละลายเซ็น"

1.1 แจกใบกิจกรรมละลายเซ็นให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น

1.2 ให้ผู้เล่นทุกคนนำแบบละลายเซ็นไปสัมภาษณ์และละลายเซ็นจากผู้เล่นคน

อื่น ตามแบบฟอร์มละลายเซ็นที่กำหนดให้ได้เร็วที่สุด

2. ผู้วิจัยแจกเอกสารการปฏิบัติสมาธิและชี้แจงวัตถุประสงค์ ตลอดจนอธิบายโปรแกรม
การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติให้นักเรียนได้เข้าใจอย่างถูกต้อง รวมทั้งระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก

การประเมินผล

สังเกตจากการให้ความร่วมมือ ความกระตือรือร้น และการมีส่วนร่วมของ นักเรียน
ที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 2 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเครียดในการเรียนด้านร่างกายที่เกี่ยวกับ อาการปวดศีรษะ
ไม่กระปรี้กระเปร่า อึดอัด

วัตถุประสงค์ เพื่อลดภาวะอาการทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ

- 1.1 อธิฐานศีล 5 ตั้งใจคว้านกายทุจริตและวจีทุจริต
- 1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่าและนักเรียนหญิงนั่งท่าเทพธิดา กราบ 3 ครั้ง กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
- 1.3 นักเรียนทุกคนกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า เพื่อเกิดความเชื่อมั่น
- 1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาการฝึกในครั้งนี้อย่างเหมาะสม

เวลา 30 นาที

2. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

- 2.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง
- 2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ ดังนี้
 - 2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ
 - 2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ (คณนา) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่งจนจิตใจสงบ

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับช้า ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะดิ้นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะไปพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างเป็นไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออก ปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างเร็ว กำหนดแต่ละลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

2.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตาม

ลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ

การฝึกกำหนดลมหายใจดังกล่าวใช้เวลาทั้งหมดเป็นเวลา 30 นาที

2.2.4 หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนกล่าวคำแผ่เมตตา และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียน

สรุปการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้ เมื่อเกิดความเครียดในการเรียนเพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ไม่กระปรี้กระเปร่า อึดอัดโดยการส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 3 เวลา 50 นาที

<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการกล้ามเนื้อกระดูก เกร็ง อ่อนเพลีย
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้าน การเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ

- 1.1 อธิฐานศีล 5 ตั้งใจตวันกายทุจจริตและวจีทุจจริต
- 1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่าและนักเรียนหญิงนั่งท่าเทพธิดา กราบ 3 ครั้ง กล่าวคำ

บูชาพระรัตนตรัย

- 1.3 นักเรียนทุกคนกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า เพื่อเกิดความเชื่อมั่น
- 1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาการฝึกในครั้งนี้ โดยกำหนดเป็นระยะ

เวลา 30 นาที

2. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

- 2.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง
- 2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ ดังนี้
 - 2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ

2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

(คณนา) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่งจนจิตใจสงบ

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะไปพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างไม่ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออก ปรากฏแก๊จชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

2.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตาม

ลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ

การฝึกกำหนดลมหายใจดังกล่าวใช้เวลาทั้งหมดเป็นเวลา 30 นาที

2.2.4 หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนกล่าวคำแผ่เมตตา และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียน

สรุปการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้ เมื่อเกิดความเครียดในการเรียนเพื่อลดอาการความเครียดด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการ กล้ามเนื้อกระตุก เกร็ง อ่อนเพลียโดยส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียด เพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 4 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเครียดในการเรียนด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการ หัวใจเต้นแรง หายใจไม่คล่อง มือเท้าเย็น

วัตถุประสงค์ เพื่อลดภาวะอาการทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ

- 1.1 อธิฐานศีล 5 ตั้งใจตวันกายทุจจริตและวจีทุจจริต
- 1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่าและนักเรียนหญิงนั่งท่าเทพธิดา กราบ 3 ครั้ง กล่าวคำ

บูชาพระรัตนตรัย

- 1.3 นักเรียนทุกคนกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า เพื่อเกิดความเชื่อมั่น
- 1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาการฝึกในครั้งนี้ โดยกำหนดเป็นระยะเวลา

เวลา 30 นาที

2. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

2.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ ดังนี้

2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา "พุท" เมื่อหายใจเข้า และ "โธ" เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ

2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

(คณนา) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่งจนจิตใจสงบ

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับช้า ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะดิ้นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะไปพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวนไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ทำให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออก ปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว กำหนดแต่ละลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

2.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตามลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ

การฝึกกำหนดลมหายใจดังกล่าวใช้เวลาทั้งหมดเป็นเวลา 30 นาที

2.2.4 หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนกล่าวคำแผ่เมตตา และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียนเพื่อลดอาการความเครียดด้านร่างกายที่เกี่ยวกับอาการหัวใจเต้นแรง หายใจไม่คล่อง มือเท้าเย็นโดยส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 5 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเครียดในการเรียนด้านจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้สึก วิตกกังวล เบื่อหน่าย
ในการเรียน

วัตถุประสงค์ เพื่อลดภาวะอาการทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้าน
การเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ

- 1.1 อธิฐานศีล 5 ตั้งใจตวันกายทุกจริตและวจีทุจริต
- 1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่าและนักเรียนหญิงนั่งท่าเทพธิดา กราบ 3 ครั้ง กล่าวคำ
บูชาพระรัตนตรัย
- 1.3 นักเรียนทุกคนกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า เพื่อเกิดความเชื่อมั่น
- 1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาการฝึกในครั้งนี้ โดยกำหนดเป็นระยะ

เวลา 30 นาที

2. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

- 2.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวาง
บนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง
- 2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ ดังนี้
 - 2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ
“โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ

2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

(คณนา) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่งจนจิตใจสงบ

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับช้า ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10
และให้เลขเรียงลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะไปพะวง
อยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่
การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้
ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไป
ย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างเป็นไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออก ปรากฏแก๊จชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว กำหนดแต่มที่มาถึงช่องจุมก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

2.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตาม

ลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ

การฝึกกำหนดลมหายใจดังกล่าวใช้เวลาทั้งหมดเป็นเวลา 30 นาที

2.2.4 หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนกล่าวคำแผ่เมตตา และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียนเพื่อลดอาการความเครียดด้านจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้สึกวิตกกังวล เป็อหน่ายในการเรียน โดยส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 6 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเครียดในการเรียนด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก สับสน อึดอัด
ไม่พอใจโดยไม่ทราบสาเหตุ

วัตถุประสงค์ เพื่อลดภาวะอาการทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ

- 1.1 อธิฐานศีล 5 ตั้งใจตวันกายทุจจริตและวจีทุจจริต
- 1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่าและนักเรียนหญิงนั่งท่าเทพธิดา กราบ 3 ครั้ง กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย
- 1.3 นักเรียนทุกคนกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า เพื่อเกิดความเชื่อมั่น
- 1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาการฝึกในครั้งนี้อย่างแน่นอนเป็นระยะ

เวลา 30 นาที

2. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

2.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปลอยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ ดังนี้

2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ

2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

(คณนา) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่งจนจิตใจสงบ

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่าใจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะดิ้นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะไปพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ทำให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออก ปรากฏแก่ใจชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

2.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตาม

ลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ

การฝึกกำหนดลมหายใจดังกล่าวใช้เวลาทั้งหมดเป็นเวลา 30 นาที

2.2.4 หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนกล่าวคำแผ่เมตตา และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียนเพื่อลดอาการความเครียดด้านจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้สึกสับสน อึดอัด ไม่พอใจโดยไม่ทราบสาเหตุ โดยส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 7 เวลา 50 นาที

เรื่อง ความเครียดในการเรียนด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก ไม่มีความสุข หงุดหงิด เบื่อเพื่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อลดภาวะอาการทางด้านจิตใจที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นตอนเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ

1.1 อธิฐานศีล 5 ตั้งใจดเว้นกายทุจริตและวจีทุจริต

1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่าและนักเรียนหญิงนั่งท่าเทพธิดา กราบ 3 ครั้ง กล่าวคำ

บูชาพระรัตนตรัย

1.3 นักเรียนทุกคนกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า เพื่อเกิดความเชื่อมั่น

1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาการฝึกในครั้งนี้ โดยกำหนดเป็นระยะเวลา

เวลา 30 นาที

2. ขั้นตอนปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

2.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ ทำขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ ดังนี้

2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ

2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

(คณนา) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่งจนจิตใจสงบ

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่านับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10

และให้เลขเรียงลำดับ อย่าใจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะไปพะวง

อยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่

การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้

ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไป

ย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างเป็นไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออก ปรากฏแก๊จชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว กำหนดแต่ละลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

2.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตาม

ลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ

การฝึกกำหนดลมหายใจดังกล่าวใช้เวลาทั้งหมดเป็นเวลา 30 นาที

2.2.4 หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนกล่าวคำแผ่เมตตา และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียนเพื่อลดอาการความเครียดด้านจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้สึกไม่มีความสุข หงุดหงิด เบื่อเพื่อน โดยส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

<u>ครั้งที่ 8</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมลบลูกกลอน กระสับกระส่าย
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้าน การเรียน
<u>วิธีดำเนินการ</u>	

1. ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ

- 1.1 อธิฐานศีล 5 ตั้งใจดเว้นกายทุจริตและวจีทุจริต
- 1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่าและนักเรียนหญิงนั่งท่าเทพธิดา กราบ 3 ครั้ง กล่าวคำ

บูชาพระรัตนตรัย

- 1.3 นักเรียนทุกคนกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า เพื่อเกิดความเชื่อมั่น
- 1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาการฝึกในครั้งนี้ โดยกำหนดเป็นระยะ

เวลา 30 นาที

2. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

2.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ ดังนี้

2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ

2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

(คณนา) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่งจนจิตใจสงบ

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะไปพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออก ปรากฏแก๊สชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว กำหนดแต่ละลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

2.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตาม

ลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ

การฝึกกำหนดลมหายใจดังกล่าวใช้เวลาทั้งหมดเป็นเวลา 30 นาที

2.2.4 หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนกล่าวคำแผ่เมตตา และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียน

สรุปการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับ การฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้ เมื่อเกิดความเครียดในการเรียนเพื่อลดอาการความเครียดด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมลึกลับ กลั่น กระทบกระส่าย โดยส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

<u>ครั้งที่ 9</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ไม่มีสมาธิ มีอสัง ไม่ฟังความคิดเห็นผู้อื่น
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้าน การเรียน

วิธีดำเนินการ

1.ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ

- 1.1 อธิฐานศีล 5 ตั้งใจงดเว้นกายทุจริตและวจีทุจริต
- 1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่าและนักเรียนหญิงนั่งท่าเทพธิดา กราบ 3 ครั้ง กล่าวคำ

บูชาพระรัตนตรัย

- 1.3 นักเรียนทุกคนกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า เพื่อเกิดความเชื่อมั่น
- 1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาการฝึกในครั้งนี้ โดยกำหนดเป็นระยะ

เวลา 30 นาที

2. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

2.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งท่าขัดสมาธิ เท้าขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ ดังนี้

2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ

2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

(คณนา) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่งจนจิตใจสงบ

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับช้า ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะตื่นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะไปพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออก ปรากฏแก๊จชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เล็กลงอย่างช้า ให้นับอย่างเร็ว กำหนดแต่ละที่มาถึงช่องจุก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ตั้งตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

2.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตามลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ

การฝึกกำหนดลมหายใจดังกล่าวใช้เวลาทั้งหมดเป็นเวลา 30 นาที

2.2.4 หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนกล่าวคำแผ่เมตตา และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียนเพื่อลดอาการความเครียดด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมไม่มีสมาธิ มีอสังขัม ไม่ฟังความคิดเห็นผู้อื่น โดยส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

<u>ครั้งที่ 10</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับอาการ นอนไม่หลับ
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ

- 1.1 อธิฐานศีล 5 ตั้งใจจดวันกายทุจจริตและวจีทุจจริต
- 1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่าและนักเรียนหญิงนั่งท่าเทพธิดา กราบ 3 ครั้ง กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

1.3 นักเรียนทุกคนกล่าวคำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า เพื่อเกิดความเชื่อมั่น

1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาการฝึกในครั้งนี้ โดยกำหนดเป็นระยะเวลา 30 นาที

2. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

2.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งทำขัดสมาธิ ทำขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปล่อยวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ ดังนี้

2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา "พุท" เมื่อหายใจเข้า และ "โธ" เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ

2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

(คณนา) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่งจนจิตใจสงบ

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่างนับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่าใจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะดิ้นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะไปพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออก ปรากฏแก๊จชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เล็กลงอย่างช้า ให้นับอย่างเร็ว กำหนดแต่ลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ดังตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

2.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตาม

ลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจนจิตใจสงบ

การฝึกกำหนดลมหายใจดังกล่าวใช้เวลาทั้งหมดเป็นเวลา 30 นาที

2.2.4 หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนกล่าวคำแผ่เมตตา และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับ การฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียนเพื่อลดอาการความเครียดด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมนอนไม่หลับ โดยส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

การประเมินผล

1. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
2. สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

<u>ครั้งที่ 11</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรม ทำงานผิดพลาด บ่อยครั้ง
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

1. ขั้นเตรียมการก่อนลงมือปฏิบัติ

- 1.1 อธิฐานศีล 5 ตั้งใจดเว้นกายทุจริตและวจีทุจริต
- 1.2 นักเรียนชายนั่งคุกเข่าและนักเรียนหญิงนั่งท่าเทพธิดา กราบ 3 ครั้ง กล่าวคำบูชาพระรัตนตรัย

- 1.3 นักเรียนทุกคนกล่าวคำถวายตัวแต่พระพุทธเจ้า เพื่อเกิดความเชื่อมั่น
- 1.4 นักเรียนตั้งใจและกำหนดระยะเวลาการฝึกในครั้งนี้อย่างแน่นอนเป็นระยะ

เวลา 30 นาที

2. ขั้นลงมือปฏิบัติ โดยปฏิบัติดังนี้

2.1 เตรียมทำนั่งขัดสมาธิ ควรนั่งทำขัดสมาธิ ทำขวาทับบนเท้าซ้าย เอามือซ้ายวางบนหน้าตักบนเท้าขวา แล้วเอามือข้างขวาทับบนมือซ้าย นั่งตัวตรง ปลดวางความรู้สึกนึกคิดให้ว่าง

2.2 เริ่มการฝึกสมาธิโดยกำหนดลมหายใจ ดังนี้

2.2.1 กำหนดลมหายใจเข้าออก พร้อมทั้งภาวนา “พุท” เมื่อหายใจเข้า และ “โธ” เมื่อหายใจออก จนจิตใจสงบ

2.2.2 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจเป็นแบบการนับ

(คณนา) มี 2 ตอน

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ ดังรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มทีละหนึ่งจนจิตใจสงบ

ตอนที่ 1 ให้นับเป็นคู่ไปเรื่อย ๆ นับซ้ำ ๆ การนับมีเคล็ดหรือกลวิธีว่า อย่านับต่ำกว่า 5 แต่อย่าให้เกิน 10 และให้เลขเรียงลำดับ อย่าโจนข้ามไป (ถ้าต่ำกว่า 5 จิตจะดิ้นรนในโอกาสอันแคบ ถ้าเกิน 10 จิตจะไปพะวงอยู่ที่การนับ แทนที่จะนับอยู่ที่กรรมฐานคือลมหายใจ ถ้านับขาด ๆ ข้าม ๆ จิตจะหวั่นไหวจะวุ่นไป) ให้นับที่การหายใจเข้าออกอย่างสบาย ๆ เป็นคู่ ๆ คือลมออกว่า 1 ลมเข้าว่า 1 ลมออกว่า 2 ลมเข้าว่า 2 อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนถึง 5,5 แล้วตั้งต้นใหม่ 1,1 จนถึง 6,6 แล้วตั้งต้นใหม่ เพิ่มทีละคู่ไปจนครบ 10 คู่ แล้วกลับไปย้อนที่ 5 คู่ใหม่ จนถึง 10 คู่ อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ดังตัวอย่าง

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5 6,6 7,7 8,8 9,9 10,10

1,1 2,2 3,3 4,4 5,5

ฯลฯ

ตอนที่ 2 ให้นับแบบเร็ว โดยเพิ่มขึ้นทีละหนึ่ง ท่านให้นับอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้าออกปรากฏแก๊จชัดเจนดีแล้ว ก็ให้เลิกนับอย่างช้า ให้นับอย่างรวดเร็ว กำหนดแต่ละลมที่มาถึงช่องจมูก จาก 1 ถึง 5 แล้วขึ้นต้นนับใหม่ 1 ถึง 6 แล้วเพิ่มขึ้นไปที่ละหนึ่งจนถึง 10 แล้วเริ่ม 1 ถึง 5 ใหม่อีกครั้ง จนจิตใจแน่วแน่ ตั้งตัวอย่าง

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5 6

1 2 3 4 5 6 7

1 2 3 4 5 6 7 8

1 2 3 4 5 6 7 8 9

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1 2 3 4 5

ฯลฯ

2.2.3 จากนั้นให้นักเรียนเปลี่ยนการกำหนดลมหายใจและการติดตามลมหายใจ โดยใช้สติตามลมอยู่ตรงจุดที่ลมกระทบจิตใจสงบ

การฝึกกำหนดลมหายใจดังกล่าวใช้เวลาทั้งหมดเป็นเวลา 30 นาที

2.2.4 หลังจากนั้นให้นักเรียนทุกคนกล่าวคำแผ่เมตตา และผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้ โดยให้นักเรียนนำวิธีการกำหนดลมหายใจตามที่ได้รับฝึกใน ข้อ 2.2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียนเพื่อลดอาการความเครียดด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทำงานผิดพลาดบ่อยครั้ง โดยส่งความคิดความรู้สึกไปยังจุดที่เกิดอาการของความเครียดเพื่อให้รับรู้ถึงความสงบ

การประเมินผล

- สังเกตจากการให้ความร่วมมือ การมีส่วนร่วม ความตั้งใจของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
- สังเกตจากการแสดงความคิดเห็น และการสรุป การซักถาม ของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

โปรแกรมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

ครั้งที่ 12 เวลา 50 นาที

เรื่อง บัณฑิตนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวนและสรุปวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนอย่างเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ
2. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
3. เพื่อประเมินผลนักเรียนในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

วิธีดำเนินการ

1. ให้นักเรียนสรุปวิธีการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้น จนจบ และบอกประโยชน์ ของการฝึกและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยประเมินผลนักเรียนในการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

สังเกตจากการสรุปวิธีการฝึก และประโยชน์ที่ได้รับของนักเรียน การมีส่วนร่วมของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ

**โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
(สำหรับกลุ่มทดลองที่ 2)**

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
1	ปฐมนิเทศ	1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และ นักเรียนกับนักเรียน 2. เพื่อให้ให้นักเรียนทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์และประโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	1. ผู้วิจัยแนะนำตัวเองและนักเรียนแนะนำตนเอง จากนั้นผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียนและนักเรียนกับนักเรียน โดยใช้กิจกรรม “ล่ำลายเซ็น” 2. ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์และอธิบายโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อให้นักเรียนได้เข้าใจอย่างถูกต้องตลอดจนระยะเวลาและสถานที่ที่ใช้ในการฝึก
2-4	ความเครียดในการเรียนด้านร่างกาย	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน	ตั้งแต่ครั้งที่ 2-11 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองทุกครั้งตามขั้นตอน ดังนี้ <u>ขั้นที่ 1</u> ให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยขั้นแรกให้ค่อยๆ เกร็งกล้ามเนื้อจนเครียดที่สุดแต่ไม่ให้อึดเกินไปแล้วเกร็งไว้สักครู่ เพื่อให้
5-7	ความเครียดในการเรียนด้านจิตใจ	เพื่อลดภาวะอาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในการเรียน	นักเรียนรับรู้ความรู้สึกเครียดที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อ แล้วจึงค่อยๆ คลายออกอย่างช้า ๆ จนถึงจุดที่รู้สึกว่าการผ่อนคลายอย่างแท้จริง เพื่อให้ให้นักเรียนรับรู้ถึงความรู้สึกสบายจากการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
8-11	ความเครียดในการเรียนด้านพฤติกรรม	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในการเรียน	ในการฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อนั้น จะเริ่มตั้งแต่การฝึกที่ละจุดจนครบ 15 จุด โดยเริ่มจากส่วนร่างกายคือ เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าท้อง หน้าอก คอ หน้าผาก คิ้ว ตา แก้ม ปาก

ครั้งที่	หัวข้อเรื่อง	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ
			<p>ชั้นที่ 2 ให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนรู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง</p> <p>จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยให้นักเรียนนำวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้รับการฝึกใน ชั้นที่ 1 และชั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียน เพื่อลดอาการความเครียดต่างๆที่เกิดขึ้น</p>
12	ปัจฉิมนิเทศ	<ol style="list-style-type: none"> 1. เพื่อทบทวนและสรุปวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนอย่างเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้น จนจบ 2. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง 3. เพื่อประเมินผลนักเรียนในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ให้นักเรียนสรุปวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ และบอกประโยชน์ของการฝึก และผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม 2. ผู้วิจัยประเมินผลนักเรียนในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

- หมายเหตุ
1. การฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อนี้ไม่ให้ฝึกในเวลาที่ยาวหรืออึดจนเกินไป และไม่ใ้ฝึกในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เช่น เหนื่อยจากการออกกำลังกาย ตื่นหลับภายใน 1 ชั่วโมงที่ผ่านมา รู้สึกง่วงหรือเพิ่งตื่น มีความเจ็บป่วยทางร่างกาย
 2. การทดลองแต่ละครั้งใช้เวลา 50 นาที

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 1 เวลา 50 นาที

เรื่อง ปฐมนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน และ นักเรียนกับนักเรียน
2. เพื่อให้นักเรียนทราบและเข้าใจวัตถุประสงค์และโปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อตลอดจน ระยะเวลา สถานที่

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยแนะนำตัวและให้นักเรียนแนะนำตนเองให้ทุกคนรู้จักกัน จากนั้นผู้วิจัยสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้วิจัยกับนักเรียน นักเรียนกับนักเรียน โดยใช้กิจกรรม “ล่าลายเซ็น”
 - 1.1 แจกใบกิจกรรมล่าลายเซ็นให้นักเรียนคนละ 1 แผ่น
 - 1.2 ให้ผู้เล่นทุกคนนำแบบล่าลายเซ็นไปสัมภาษณ์และล่าลายเซ็นจากผู้เล่นคนอื่นตามแบบฟอร์มล่าลายเซ็นที่กำหนดให้ได้เร็วที่สุด
2. ผู้วิจัยอธิบายความหมายของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหมายของความเครียดในการเรียน สาเหตุของความเครียด ระดับของความเครียด อาการต่าง ๆ ของความเครียดที่เกิดจากการเรียน โดยสรุปเฉพาะเนื้อหาที่สำคัญ
3. ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อลดความเครียด โดยการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อดังนี้
 - 3.1อธิบายวัตถุประสงค์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.2อธิบายข้อปฏิบัติในการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - 3.3บอกประโยชน์ของการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อพร้อมทั้งแนะนำว่าการฝึกจะเกิดการพัฒนาก็ต่อเมื่อนำไปฝึกเองที่บ้านอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้ซักถามและอภิปรายร่วมกัน
4. ผู้วิจัยชี้แจงตารางกำหนด วันเวลา สถานที่ที่ใช้ในการทดลอง

การประเมินผล สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 2</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านร่างกายที่เกี่ยวกับ อาการปวดศีรษะ ไม่กระปรี้กระเปร่า
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อ ลดอาการทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วน โดยเริ่มจากจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก แก้ม ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อที่ละส่วนนั้น ซึ่งจะให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามีมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นักเรียนรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามีมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ปล่อยให้มือหรือแขนนิ้วงอไป ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่นับกับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คอยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงดันพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณหน้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกคิ้วก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามีมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่ามีเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนักเรียนนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียน เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการปวดศีรษะ ไม่กระปรี้กระเปร่า

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 3</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านร่างกายที่เกี่ยวกับ อากาศกล้ามเนื้อกระดูก เกร็ง อ่อนเพลีย
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อ ลดอาการทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจากจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก แก้ม ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่ปล่อยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงช่วงนี้ให้นักเรียนรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ปล่อยให้มือหรือแขนนิ้วงอไป ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นดันน้ำหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอกัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายอยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนและคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกคิ้วก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกวาร์บได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเหยียดเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนักเรียนนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในชั้นที่ 1 และชั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียน เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการกล้ามเนื้อกระตุก เกร็ง อ่อนเพลีย

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 4</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านร่างกายที่เกี่ยวข้องกับ อาการปวดหัวใจเต้นแรง หายใจไม่คล่อง มือเท้าเย็น
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อ ลดอาการทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจากจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก แก้ม ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง โดยมีรายละเอียด ดังนี้

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามีแรงแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นักเรียนรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามีแรงแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ปล่อยให้มือหรือแขนวางลงไปกับพื้น ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน ฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่นับกับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอกัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนและคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเหยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนักเรียนนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียน เพื่อลดอาการความเครียดที่เกี่ยวกับอาการหัวใจเต้นแรง หายใจไม่คล่อง มือเท้าเย็น

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 5</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้สึก วิตกกังวล เบื่อหน่ายในการเรียน
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดภาวะอาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจากจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก แก้ม ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น ซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันหนักแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นักเรียนรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันหนักแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ปล่อยให้มือหรือแขนนิ้วจนเกินไป ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมายู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่นับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่นับเป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ ลึก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาตอยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ ลึก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปทีละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอก ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายอยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณโหนกแก้มก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามีมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการนูนแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่ามีเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลดปล่อยให้ริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ สวมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนักเรียนนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียน เพื่อลดอาการความเครียดด้านจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้สึกวิตกกังวล เบื่อหน่ายในการเรียน

การประเมินผล

- สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
- สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 6</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้สึก สับสน อึดอัด ไม่พอใจ โดยไม่ทราบสาเหตุ
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดภาวะอาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจากจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก แก้ม ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงช่วงนี้ให้นักเรียนรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้วางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ปล่อยให้มือหรือแบ่นิ้วจนเกินไป ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน ฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือข้อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ใ้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ใ้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ได้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงดันพอก ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายอยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ตึงและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปลดปล่อยริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ สวมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนักเรียนนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียน เพื่อลดอาการความเครียดด้านจิตใจที่เกี่ยวข้องกับความรู้สึก สับสน อึดอัด ไม่พอใจไม่ทราบสาเหตุ

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 7	เวลา 50 นาที
เรื่อง	ความเครียดในการเรียนด้านจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้สึก ไม่มีความสุข หงุดหงิด เบื่อเพื่อน
วัตถุประสงค์	เพื่อลดภาวะอาการทางจิตใจที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจากจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก แก้ม ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น ซึ่งจะทำให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่พลอยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นักเรียนรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้วางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ปล่อยให้มือหรือแขนนิ้วงอไป ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือท่อนไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่นอกกับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ใ้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ใ้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เกิดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอ ด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คอบริเวณคอตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอ ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว

ให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว้าวรับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามีพอลแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่ามีพอลแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ สวมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนักเรียนนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียน เพื่อลดอาการความเครียดด้านจิตใจที่เกี่ยวกับความรู้สึกไม่มีความสุข หงุดหงิด เบื่อเพื่อน

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 8</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมลึกลับ กระสับกระส่าย
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจากจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก แก้ม ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น ซึ่งจะให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่ปล่อยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงช่วงนี้ให้นักเรียนรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ปล่อยให้มือหรือแขนนิ้วงอไป ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกว่ายืดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่นอกกับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกที่ยืดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกว่ายืดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้ออกกล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้ออกกล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นด้านหน้าหน้าให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงดันพอก ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกว่ายืดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายอยู่ที่บริเวณคอสักครู่แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกว่ายืดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกว่ายืดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกว่ายืดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนและคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกว่ายืดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกว่ายืดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายสักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามีมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ตึงและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเหยียดเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนักเรียนนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในชั้นที่ 1 และชั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียน เพื่อลดอาการความเครียดด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมลึกลับ กระสับกระส่าย

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นที่ไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 9</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมไม่มีสมาธิ มือสั่น ไม่ฟังความคิดเห็นผู้อื่น
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจากจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก แก้ม ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น ซึ่งจะทำให้ให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วถอนเท้าทิ้งสับให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันมากเกินไป จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่ปล่อยเกร็งไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อน่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงช่วงนี้ให้นักเรียนรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อน่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันมากเกินไป จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ปล่อยให้มือหรือแขนนิ้วจนเกินไป ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือข้อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาต่อยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอก ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณใบหน้าและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามีพอสแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่ามีพอสแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนักเรียนนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียน เพื่อลดอาการความเครียดด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมไม่มีสมาธิ มือสั่น ไม่ฟังความคิดเห็นผู้อื่น

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

<u>ครั้งที่ 10</u>	เวลา 50 นาที
<u>เรื่อง</u>	ความเครียดในการเรียนด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมนอนไม่หลับ
<u>วัตถุประสงค์</u>	เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจากจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก แก้ม ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น ซึ่งจะให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันหนักแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่ผ่อนคลายไปด้วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงขั้นนี้ให้นักเรียนรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่นๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันหนักแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้วางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ถึงความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ปล่อยให้มือหรือแขนนั้นจมนิ่งไป ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หายใจขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาตอยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ สัก 2 - 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายนี้สักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอก ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายนี้อยู่ที่บริเวณคอสักครู่ แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณเบ้าตาและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกตึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ลืมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนักเรียนนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในชั้นที่ 1 และชั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียน เพื่อลดอาการความเครียดด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมนอนไม่หลับ

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 11 เวลา 50 นาที
เรื่อง ความเครียดในการเรียนด้านพฤติกรรมเกี่ยวกับพฤติกรรมทำงานผิดพลาดบ่อยครั้ง
วัตถุประสงค์
 เพื่อลดภาวะอาการทางด้านพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความเครียดในด้านการเรียน

วิธีดำเนินการ

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยให้นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วน โดยเริ่มจากจาก เท้า น่อง หน้าขา มือ แขน ต้นแขน หัวไหล่ หน้าอก หน้าท้อง คอ หน้าผาก คิ้ว ตา ปาก แก้ม ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยให้นักเรียนแยกแยะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ในขณะที่นักเรียนเกร็งและคลายกล้ามเนื้อทีละส่วนนั้น ซึ่งจะให้นักเรียนได้รู้สึกตัวมากขึ้น และสามารถผ่อนคลายได้ด้วยตนเอง

เท้า ทำให้เท้าเครียดโดยการให้ส้นเท้าอยู่กับพื้น ยกหน้าเท้าขึ้น แล้วงอนิ้วเท้าทั้งสิบให้แน่น จนรู้สึกเกร็งและเครียด ถึงระดับที่รู้สึกว่ามันแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่เท้าอย่างช้า ๆ โดยปล่อยนิ้วเท้าคืนสู่สภาพปกติ แล้ววางหน้าเท้าลงจนกระทั่งรู้สึกว่าได้ปล่อยวางกล้ามเนื้อที่เท้า รวมทั้งกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ที่ผ่อนคลายไปด้วยไปช่วยให้คลายออกอย่างสิ้นเชิง

น่อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่น่อง ทำให้กล้ามเนื้อที่น่องเครียดโดยยกส้นเท้าขึ้น กดหน้าเท้าไว้กับพื้นให้แน่น แล้วจึงพยายามเกร็งให้เครียด ถึงช่วงนี้ให้นักเรียนรู้ความรู้สึกที่เครียดบริเวณกล้ามเนื้อที่น่อง และการผ่อนคลายขยายความเครียดไปบริเวณอื่น ๆ เกร็งไว้จนรู้สึกว่ามันแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ ปล่อยเท้าวางบนพื้นอย่างสบายตามเดิม ขณะเดียวกันให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายไปด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าขา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่หน้าขาทั้งสองข้าง เกร็งกล้ามเนื้อที่หน้าขา โดยยกขาทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงไปข้างหน้า ให้แยกขาทั้งสองห่างกันพอสมควร พร้อมกับเกร็งให้เกิดความเครียดที่หน้าขาให้มากที่สุด เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางขาและเท้าทั้งสองลงที่พื้นในสภาพที่สบาย ให้นักเรียนเปรียบเทียบความรู้สึกระหว่างขณะที่เกร็งกับขณะที่คลายกล้ามเนื้อ เรียนรู้ความรู้สึกขณะผ่อนคลายที่หน้าขาสักครู่

มือ เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่มือทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อมือ และนิ้วมือ เครียดโดยการกำมือทั้งสองข้างให้แน่นที่สุดเท่าที่จะทำได้ ให้เกิดความรู้สึกเครียดไปทั่วบริเวณนิ้วมือ เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วจึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ พร้อมกับปล่อยมือไปตามโครงสร้างที่เป็นธรรมชาติของมัน ปล่อยให้มือหรือแขนนิ้วจนเกินไป ให้นักเรียนเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

แขน เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่แขนเครียด โดยการยกแขนขึ้นมาอยู่ข้างลำตัว ให้ตั้งฉากกับลำตัว หงายมือขึ้นแล้วใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนหน้าแขนเกร็งเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่าเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายกล้ามเนื้อที่แขนโดยวางแขนลงข้างลำตัว ให้แขนทั้งสองข้างอยู่ในสภาพที่สบาย พร้อมทั้งให้กล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ได้ผ่อนคลายด้วย เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กล้ามเนื้อแขนผ่อนคลายสักครู่

ต้นแขน เลื่อนความคิดความรู้สึก มาอยู่ที่ต้นแขนทั้งสองข้าง ทำให้กล้ามเนื้อที่ต้นแขนเครียด โดยการยกแขนทั้งสองข้างขึ้นเหยียดตรงอยู่เหนือศีรษะ ให้แขนทั้งสองข้างขนานกัน หันฝ่ามือเข้าหาลำตัว เกร็งโดยใช้แรงจากฝ่ามือดันเข้ามาหาลำตัว จนกล้ามเนื้อที่บริเวณต้นแขนตึงเป็นมัด เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ

หัวไหล่ ทำให้หัวไหล่ทั้งสองข้างเครียด โดยการยกไหล่หรือห่อไหล่ทั้งสองข้างขึ้นให้สูงที่สุด พยายามตั้งคอให้อยู่ในลักษณะตรง จนรู้สึกเครียดมากที่สุดที่เส้นเอ็นบริเวณไหล่กับต้นคอ เรียนรู้ถึงความรู้สึกเครียดที่แผ่ขยายไปสู่บริเวณกล้ามเนื้ออื่น ๆ เช่น หน้าท้อง หน้าอก คอ เป็นต้น เนื่องจากกล้ามเนื้อบริเวณไหล่เป็นกล้ามเนื้อใหญ่ เวลาผ่อนคลายให้พยายามคลายอย่างช้า ๆ ที่สุด พร้อมกับเรียนรู้ความรู้สึกขณะที่กำลังผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างช้า ๆ ทุก ๆ ขณะ จนสามารถรู้สึกถึงการผ่อนคลายอย่างแท้จริงด้วยตนเอง

หน้าอก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าอก เกร็งหน้าอกให้แน่นโดยการสูดลมหายใจให้เต็มที่ พร้อมกับใช้ต้นแขนทั้งสองข้างหนีบสีข้าง เพื่อช่วยให้หน้าอกแน่นยิ่งขึ้น จนรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าอกและกล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ ลึก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

หน้าท้อง เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่บริเวณหน้าท้อง ทำให้หน้าท้องเครียด โดยการหายใจลึก ๆ พร้อมกับเกร็งหน้าท้องให้แน่น คล้ายกับกำลังป้องกันตนเองเมื่อมีคนจะมาตอยท้อง กลั้นลมหายใจให้แน่นเพื่อช่วยให้การเกร็งได้หนักแน่นขึ้น เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนลมหายใจออกช้า ๆ ให้กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้องและบริเวณอื่นได้ผ่อนคลายด้วยอย่างช้า ๆ หายใจลึก ๆ ลึก 2 – 3 ครั้ง เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายสักครู่

คอ การเกร็งกล้ามเนื้อคอ ต้องค่อย ๆ กระทำเป็นพิเศษ เพราะเป็นกล้ามเนื้อที่อ่อน ถ้าเกร็งแรงและเร็วเกินไป อาจมีผลเสียทำให้เคล็ดได้ จึงต้องระวังโดยการค่อย ๆ เพิ่มความเครียดไปที่ละขั้น อย่าทำอย่างหนักหน่วงเกินไป วิธีเกร็งและคลายกล้ามเนื้อส่วนนี้ แบ่งออกเป็นกล้ามเนื้อคอด้านหลัง ทำให้คอด้านหลังเกร็ง โดยการให้คออยู่ในลักษณะตั้งตรง ใช้ฝ่ามือทั้งสองรองไว้ใต้คาง จากนั้นเกร็งโดยการกดคางลงที่ฝ่ามือ ในขณะที่เดียวกับที่ฝ่ามือดันขึ้นต้านน้ำหนักให้สมดุลกัน โดยให้น้ำหนักของแรงกดและแรงต้านพอก ๆ กัน ออกแรงกดบริเวณคอด้านหลังจนรู้สึกเครียดที่บริเวณนั้น เมื่อรู้สึกว่ายเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย ให้ความรู้สึกผ่อนคลายอยู่ที่บริเวณคอสักครู่แล้วจึงเริ่มเกร็งและคลายกล้ามเนื้อบริเวณคอด้านหน้า โดยการประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย ใช้มือออกแรงดันที่ศีรษะออกมา และออกแรงที่ศีรษะดันกลับไปเป็นแรงต้านกัน จนรู้สึกเครียดที่บริเวณคอด้านหน้า เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ พร้อมกับวางมือลงอยู่ในสภาพที่ผ่อนคลาย

หน้าผาก เลื่อนความคิดความรู้สึกอยู่ที่หน้าผาก ทำให้บริเวณหน้าผากเครียด โดยการเลิกคิ้วทั้งสองข้างขึ้นไป จนหน้าผากย่นเป็นริ้ว เกร็งจนเกิดความรู้สึกเครียดขยายไปทั่วบริเวณใบหน้าและบริเวณขมับทั้งสอง เมื่อรู้สึกเครียดมากแล้วจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ จากนั้นให้เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนและคลายที่หน้าผากนี้สักครู่

คิ้ว เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่คิ้วทั้งสองข้าง ทำให้คิ้วเครียด โดยการขมวดคิ้วเข้าหากันจนรู้สึกเครียดบริเวณคิ้วและขมับทั้งสองข้าง ตลอดจนบริเวณใบหน้าก็เครียดไปด้วย เมื่อรู้สึกเครียดมากพอแล้วให้ค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย และให้ความรู้สึกอยู่กับกล้ามเนื้อที่ผ่อนคลายนี้สักครู่

ตา เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ตาทั้งสองข้าง เนื่องจากตาเป็นบริเวณที่มีกล้ามเนื้อเปราะบางมาก การฝึกเกร็งและคลายจึงต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ จะต้องไม่เกร็งอย่างรวดเร็ว และหนักหน่วงเป็นอันขาด ต้องค่อย ๆ กระทำทีละขั้นตอน ค่อย ๆ เพิ่มความเครียดเท่าที่จะรับได้เท่านั้น โดยการหลับตาทั้งสองข้างให้แน่นสนิทพอสมควรก่อน แล้วจึงเพิ่มให้แน่น หากรู้สึกว่ารับได้จึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นให้แน่นและแรงขึ้นอย่างรู้ตัว เมื่อรู้สึกว่ามีมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ลักษณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

แก้ม เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่แก้มทั้งสองข้าง ทำให้แก้มเครียด โดยการบวมแก้ม หรืออมแก้มเข้าไปให้ลึกและนานจนรู้สึกเครียดที่สุดแล้วจึงค่อย ๆ คลายอย่างช้า ๆ หรือทำอีกครั้งโดยการยิ้ม และเปิดปากให้กว้างสุด จนแก้มปริทั้งสองข้าง และรู้สึกดึงไปทั่วบริเวณใบหน้า และบริเวณขมับทั้งสองข้าง เมื่อรู้สึกว่ามีเครียดมากพอแล้ว จึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลายและให้อยู่กับความรู้สึกนี้สักครู่

ปาก เลื่อนความคิดความรู้สึกมาอยู่ที่ปาก ทำให้ปากเครียดโดยการเม้มบริเวณริมฝีปากทั้งสองให้แน่นสนิท จนรู้สึกเครียดที่สุดจึงค่อย ๆ ผ่อนคลายอย่างช้า ๆ ปล่อยให้ริมฝีปากเผยอเล็กน้อยตามโครงสร้างของปาก เรียนรู้ความรู้สึกขณะที่ผ่อนคลาย หายใจลึก ๆ สัก 2 – 3 ครั้ง แล้วอยู่กับความรู้สึกที่ผ่อนคลายนี้สักครู่ จากนั้นจึงค่อย ๆ สวมตาขึ้นอย่างช้า ๆ

จากนั้นผู้วิจัยร่วมกับนักเรียนสรุปการฝึกในครั้งนี้โดยนักเรียนนำวิธีการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อตามที่ได้ฝึกในขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ไปใช้เมื่อเกิดความเครียดในการเรียน เพื่อลดอาการความเครียดด้านพฤติกรรมที่เกี่ยวกับพฤติกรรมทำงานผิดพลาดบ่อยครั้ง

การประเมินผล

1. สังเกตลักษณะท่าทางขณะฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้เป็นไปตามหลักการ และให้ครบขั้นตอน
2. สังเกตจากการให้ความร่วมมือ และการซักถามข้อสงสัยต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ครั้งที่ 12 เวลา 50 นาที

เรื่อง บัณฑิตนิเทศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทบทวน และสรุปวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่มีต่อความเครียดในการเรียนของนักเรียนอย่างเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ
2. เพื่อให้นักเรียนทราบประโยชน์ของการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและสามารถนำไปฝึกปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
3. เพื่อประเมินผลนักเรียนในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

วิธีดำเนินการ

1. ผู้วิจัยให้นักเรียนสรุปวิธีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเป็นขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนจบ และบอกประโยชน์ของการฝึกและผู้วิจัยสรุปเพิ่มเติม
2. ผู้วิจัยประเมินผลนักเรียนในการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
3. ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณนักเรียนที่ให้ความร่วมมือในการทดลองและกล่าวปิดการทดลอง

การประเมินผล

สังเกตจากการสรุปวิธีการฝึก และประโยชน์ที่ได้รับของนักเรียน การมีส่วนร่วมของนักเรียนที่เข้าร่วมการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

ตาราง 5 เวลาในการฝึกกลุ่มทดลองที่ 1 การฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ กับกลุ่มทดลองที่ 2 การฝึก
การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สัปดาห์ที่ 1	วันอังคารที่ 27 พ.ย. 44 ปฐมนิเทศ ฝึกสมาธิ เวลา 15.10 น. - 16.00 น.	วันพุธที่ 28 พ.ย. 44 ปฐมนิเทศ ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เวลา 15.10 น. - 16.00 น.
	วันพฤหัสบดีที่ 29 พ.ย. 44 ฝึกสมาธิครั้งที่ 1 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.	วันศุกร์ที่ 30 พ.ย. 44 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 1 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.
สัปดาห์ที่ 2	วันอังคารที่ 4 ธ.ค. 44 ฝึกสมาธิครั้งที่ 2 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.	*วันพฤหัสบดีที่ 6 ธ.ค. 44 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 2 เวลา 09.10 น. - 10.00 น. (ชั่วโมงรวมแนะนำ)
	วันพฤหัสบดีที่ 6 ธ.ค. 44 ฝึกสมาธิครั้งที่ 3 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.	วันศุกร์ที่ 7 ธ.ค. 44 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 3 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.
สัปดาห์ที่ 3	วันอังคารที่ 11 ธ.ค. 44 ฝึกสมาธิครั้งที่ 4 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.	วันพุธที่ 12 ธ.ค. 44 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 4 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.
	วันพฤหัสบดีที่ 13 ธ.ค. 44 ฝึกสมาธิครั้งที่ 5 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.	วันศุกร์ที่ 14 ธ.ค. 44 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 5 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.
สัปดาห์ที่ 4	วันอังคารที่ 18 ธ.ค. 44 ฝึกสมาธิครั้งที่ 6 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.	วันพุธที่ 19 ธ.ค. 44 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 6 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.
	วันพฤหัสบดีที่ 20 ธ.ค. 44 ฝึกสมาธิครั้งที่ 7 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.	**วันจันทร์ที่ 24 ธ.ค. 44 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 7 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.
สัปดาห์ที่ 5	วันอังคารที่ 25 ธ.ค. 44 ฝึกสมาธิครั้งที่ 8 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.	วันพุธที่ 26 ธ.ค. 44 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 8 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.
	วันพฤหัสบดีที่ 27 ธ.ค. 44 ฝึกสมาธิครั้งที่ 9 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.	วันศุกร์ที่ 28 ธ.ค. 44 ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 9 เวลา 15.10 น. - 16.00 น.

ลำดับที่ 6	<p>***วันพุธที่ 2 ม.ค. 45</p> <p>ฝึกสมาธิครั้งที่ 10</p> <p>เวลา 14.10 น. – 15.00 น.</p> <p>(ชั่วโมงชุมนุม ม. ต้น)</p>	<p>วันพุธที่ 2 ม.ค. 45</p> <p>ฝึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อครั้งที่ 10</p> <p>เวลา 15.10 น. – 16.00 น.</p>
	<p>วันพฤหัสบดีที่ 3 ม.ค. 45</p> <p>ปัจฉิมนิเทศ กลุ่มทดลองที่ 1</p> <p>เวลา 15.10 น. – 16.00 น.</p>	<p>วันศุกร์ที่ 4 ม.ค. 45</p> <p>ปัจฉิมนิเทศกลุ่มทดลองที่ 2</p> <p>เวลา 15.10 น. – 16.00 น.</p>

หมายเหตุ

- * วันพุธที่ 5 ธันวาคม วันเฉลิมพระชนมพรรษา
ฝึกวันพฤหัสบดีที่ 6 ธ.ค. 44 ชั่วโมงแนะแนว 09.00 น. ถึง 10.00 น
- ** วันศุกร์ที่ 21 ธันวาคม วันกีฬาของโรงเรียน
ฝึกวันจันทร์ที่ 24 ธันวาคม 44 เวลา 15.10 ถึง 16.00 น.
- *** วันอังคารที่ 1 มกราคม 45 วันขึ้นปีใหม่
ฝึกวันพุธที่ 2 มกราคม 45 ชั่วโมงชุมนุม ม.ต้น เวลา 14.10 ถึง 15.00 น.

ภาคผนวก ข
แบบสอบถามความเครียดในการเรียน

แบบสอบถามความเครียดในการเรียน

คำชี้แจง กรุณาอ่านสถานการณ์ต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย (X) ทับตัวอักษร ก. ข. หรือ ค. ที่ตรงกับความคิดเห็นที่เป็นความจริงของนักเรียนมากที่สุด

1. ในวันสอบปลายภาคเรียน เด็กชายสมศักดิ์มีวิชาที่จะต้องสอบอยู่หลายวิชา แต่ละวิชาสมศักดิ์รู้สึกว่าคุณเองทำไม่ได้เลย ในเวลานั่งสอบสมศักดิ์จะมีอาการกล้ามเนื้อกระตุก เกร็ง นักเรียนเคยมีอาการดังกล่าวหรือไม่
 - ก. มีบ้างแต่น้อยมาก
 - ข. มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
 - ค. ทุกครั้งที่รู้สึกว่าคุณทำข้อสอบไม่ได้
2. วัลลภเป็นนักเรียนชั้น ม.2 เธอเป็นนักเรียนที่ค่อนข้างขยันเรียนแต่ ก็มีปัญหาด้านการเรียน เช่น เรียนวิชาคณิตศาสตร์ไม่เข้าใจ อ่านภาษาอังกฤษไม่ได้ และมักจะทำรายงานส่งไม่ทันเวลา และทุกครั้งที่เธอประสบปัญหา เธอจะมีอาการปวดศีรษะ และรู้สึกไม่ กระปรี้กระเปร่า นักเรียนเคยมีอาการดังกล่าวหรือไม่
 - ก. ทุกครั้งที่รู้สึกว่าคุณแก้ไขปัญหาการเรียนไม่ได้
 - ข. มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
 - ค. มีบ้างแต่น้อยมาก
3. วันนี้เป็นวันสอบวิชาภาษาอังกฤษ นิภาเดินทางมาโรงเรียนเกือบไม่ทันเวลาสอบ พอถึงโรงเรียน เธอทราบจากเพื่อนว่า เพื่อน ๆ เตรียมตัวสอบกันอย่างดี นิภาเกิดความกังวลใจในการสอบอย่างมาก และในขณะที่ทำข้อสอบนิภาที่เริ่มรู้สึกว่าคุณหัวใจเด่นแรง เมื่อนิภาอ่านข้อสอบแล้วรู้สึกว่าคุณเองทำไม่ค่อยได้ นักเรียนเคยมีอาการดังกล่าวหรือไม่
 - ก. มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
 - ข. มีบ้างแต่น้อยมาก
 - ค. ทุกครั้งที่รู้สึกว่าคุณทำข้อสอบไม่ได้
4. สุนิสาเป็นเด็กที่รักในการเล่นกับเพื่อนจนลืมทำงานที่ครูมอบหมายเป็นประจำ เวลาทำงานส่งครู ก็มักจะเผลอเลอ ผิดพลาด เมื่อครูเรียกไปตักเตือน สุนิสาก็รู้สึกหยาใจเข้าออกลำบาก มือเท้าเย็นผิปกคืออย่างเห็นได้ชัด นักเรียนเคยมีอาการดังกล่าวหรือไม่
 - ก. ทุกครั้งที่ครูตำหนิ
 - ข. มีบ้างแต่น้อยมาก
 - ค. มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
5. ปรียานุชเป็นเด็กนักเรียนที่เรียนไม่ค่อยทันเพื่อน เรียนไม่รู้เรื่องในขณะที่ครูสอน และไม่กล้าซักถาม เวลาสอบก็จะได้คะแนนไม่ดี ในเวลาเรียนปรียานุชจะมีอาการอ่อนเพลีย เมื่อรู้ว่าตนเองแก้ไขปัญหาการเรียนไม่ได้ นักเรียนเคยมีอาการดังกล่าวหรือไม่
 - ก. มีบ้างแต่น้อยมาก
 - ข. มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
 - ค. ทุกครั้งที่ไม่สามารถแก้ไขปัญหาการเรียนได้

6. ในตอนเช้านักเรียนทุกคนจะต้องมาส่งงานวิชาวิทยาศาสตร์ที่ห้องพักครู เมื่อนักเรียนทุกคนมาส่งงานปรากฏว่า สุรเชษฐ์ลืมรายงานที่จะส่งครูไว้ที่บ้าน ทำให้สุรเชษฐ์มีความวิตกกังวลทั้งวัน เพราะกลัวถูกตัดคะแนน นักเรียนเคยมีความรู้สึกดังกล่าวหรือไม่
- มีบ้างแต่น้อยมาก
 - มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
 - ทุกครั้งที่ไม่ได้ส่งงานครูตามกำหนด
7. ในเวลากลางวันเป็นช่วงเวลาที่ไม่มีอากาศร้อนมาก และนั่งเรียนอยู่ในห้องกับเพื่อนๆ ขณะที่อยู่ในชั้นเรียนเพื่อนๆ จะคุยเสียงดัง ทำให้เรียนไม่รู้เรื่อง พอถึงเวลาเข้าเรียน สมจิตรก็จะรู้สึกเบื่อเพื่อน และเบื่อเรียนทำให้ไม่อยากเข้าเรียน นักเรียนเคยมีความรู้สึกดังกล่าวหรือไม่
- มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
 - มีบ้างแต่น้อยมาก
 - ทุกครั้งที่ต้องเข้าเรียนในห้องที่มีอากาศร้อนและเพื่อนคุยกัน
8. เมื่อครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มทำงานและนำเสนอผลงานหน้าห้องเรียน สกานต์มักถูกเพื่อน ๆ ชักชวนให้เข้ากลุ่มด้วย แต่เมื่อเขาอยู่ในกลุ่มเพื่อน ไม่มีใครฟังความคิดเห็นของเขาเลย แต่เขาจะต้องเป็นผู้นำเสนอผลงานหน้าห้องเรียน ทำให้สกานต์รู้สึกอึดอัด และสับสน นักเรียนเคยมีความรู้สึกดังกล่าวหรือไม่
- มีบ้างแต่น้อยมาก
 - มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
 - ทุกครั้งที่ต้องทำงานกลุ่มที่ไม่มีใครฟังความคิดเห็นของเรา
9. ในห้องเรียน ขณะที่เพื่อนกำลังเรียนหนังสือกันอยู่ตามปกติ วิทวัสรู้สึกเหนื่อยหน่าย จึงลุกจากที่นั่ง เดินออกไปนอกห้องเรียน นักเรียนเคยมีความรู้สึกเช่นวิทวัสหรือไม่
- ทุกครั้ง โดยไม่ทราบสาเหตุ
 - มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
 - มีบ้างแต่น้อยมาก
10. ครูวิชาภาษาไทยมอบหมายให้นักเรียนแต่ละคนทำงานให้เสร็จและส่งในชั่วโมงเรียน แต่เพื่อนไม่ยอมทำงาน นั่งคุย และเล่นกัน ส่งเสียงดังจนเด็กชายวุฒิ รู้สึกหงุดหงิด รำคาญ ไม่มีความสุข จนทำงานไม่ได้ นักเรียนเคยมีความรู้สึกดังกล่าวหรือไม่
- มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
 - มีบ้างแต่น้อยมาก
 - ทุกครั้งที่เพื่อน ๆ ปรกวนการเรียนหรือการทำงาน

11. ในวิชาการงานซึ่งจะมีเรียนในภาคบ่าย ครูให้นักเรียนนำอุปกรณ์การทำงานมาจากบ้าน แต่เด็กชายสมชาย ลืมอุปกรณ์ไว้ที่บ้าน ทำให้สมชายรู้สึกกระสับกระส่าย ลูกลี้ลูกลอน ไม่มีสมาธิในการเรียน นักเรียนเคยมีพฤติกรรมดังกล่าวหรือไม่
- ก. ทุกครั้งที่ลืมอุปกรณ์ หรืออุปกรณ์การเรียนไม่พร้อม
 - ข. มีบ้างแต่น้อยมาก
 - ค. มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
12. ในช่วงเวลาของการเรียนการสอนวิชาภาษาอังกฤษ ครูวิชัยจะให้นักเรียนตอบคำถามเป็นภาษาอังกฤษ โดยเน้นการออกเสียงทีละคน เด็กหญิงวนาลีก็มีหน้าหลบสายตาครูวิชัยทุกครั้งที่มีครูมอง เพราะกลัวจะถูกเรียกให้ตอบคำถาม เธอจะมีอาการมือสั่น นักเรียนเคยมีพฤติกรรม ดังกล่าวหรือไม่
- ก. มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
 - ข. มีบ้างแต่น้อยมาก
 - ค. ทุกครั้งที่จะต้องมีการตอบคำถามครูในชั้นเรียน
13. ในการทำโครงการวิทยาศาสตร์ นฤมลรู้สึกว่เพื่อนๆทำงานกันได้ช้า และไม่เท่าที่ควร เธอจึงตัดสินใจทำงานทั้งหมดตามที่เธอต้องการ โดยไม่ฟังความคิดเห็นของใคร นักเรียนเคยมีพฤติกรรมดังกล่าวหรือไม่
- ก. ทุกครั้งที่เพื่อน ๆ ทำงานได้ไม่ตรงตามความต้องการ
 - ข. มีบ้างแต่น้อยมาก
 - ค. มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
14. เบญจพร ดูหนังสือในช่วงเวลาใกล้สอบ และทุกครั้งทีใกล้เวลาจะสอบ เธอมักจะนอนไม่หลับ และกังวลในเรื่องการอ่านหนังสือเตรียมสอบ นักเรียนเคยมีพฤติกรรมดังกล่าวหรือไม่
- ก. มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
 - ข. มีบ้างแต่น้อยมาก
 - ค. ทุกครั้งที่ใกล้เวลาจะสอบ
15. ในขณะที่ครูสั่งงานให้นักเรียนทำแล้วกำหนดให้ส่งในท้ายชั่วโมงเรียน สมชาติจะทำงานด้วยความเร่งรีบ เพราะกลัวจะส่งงานไม่ทัน ทำให้สมชาติทำงานผิดพลาดบ่อยครั้ง และมักจะถูกครูตำหนิ นักเรียนเคยมีพฤติกรรมดังกล่าวหรือไม่
- ก. มีบ้างแต่น้อยมาก
 - ข. มีบ้างแต่ไม่ทุกครั้ง
 - ค. ทุกครั้งที่ต้องเร่งรีบในการทำงานส่งครู

ตาราง 6 แสดงการเฉลยแบบสอบถามความเครียดในการเรียน

ข้อที่	ก	ข	ค
1	1	2	3
2	3	2	1
3	2	1	3
4	3	2	1
5	1	2	3
6	1	2	3
7	2	1	3
8	1	2	3
9	3	2	1
10	2	1	3
11	3	2	1
12	2	1	3
13	3	1	2
14	2	1	3
15	1	2	3

เกณฑ์การให้คะแนน

- 1 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเครียดในการเรียนน้อย
- 2 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเครียดในการเรียนปานกลาง
- 3 คะแนน หมายถึง ข้อความนี้ตรงกับความเครียดในการเรียนสูง

ภาคผนวก ค

แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
แสดงค่าผลต่างของคะแนนความเครียดในการเรียน

ตาราง 7 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 1

คนที่	คะแนน		D (ผลต่าง)	D ² (ผลต่างยกกำลังสอง)
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
1	40	26	14	196
2	36	25	11	121
3	36	27	9	81
4	37	25	12	144
5	37	21	16	156
6	38	25	13	169
7	38	23	15	225
8	37	34	3	9
9	38	27	11	121
10	36	23	13	169
11	39	21	18	324
12	39	24	15	225
13	36	31	5	25
14	36	29	7	49
15	37	34	3	9
16	36	35	1	1
17	36	31	5	25
18	40	23	17	289
19	36	29	7	49
20	37	23	14	196
	$\bar{X} = 37.25$ S = 1.37	$\bar{X} = 26.80$ S = 4.34	$\sum D = 209$	$\sum D^2 = 2683$

ตาราง 8 แสดงคะแนนก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	คะแนน		D (ผลต่าง)	D ² (ผลต่างยกกำลังสอง)
	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง		
1	37	30	7	49
2	37	26	11	121
3	36	25	11	121
4	37	25	12	144
5	37	24	15	225
6	39	25	11	121
7	36	30	8	64
8	38	30	10	100
9	40	23	12	144
10	35	25	12	144
11	37	35	2	4
12	36	23	13	169
13	36	23	13	169
14	39	23	16	256
15	38	22	16	256
16	38	25	13	169
17	40	35	5	25
18	37	27	10	100
19	38	30	8	64
20	41	29	12	144
	$\bar{X} = 37.60$	$\bar{X} = 26.75$	$\sum D = 217$	$\sum D^2 = 2589$
	S = 1.56	S = 3.87		

ตาราง 9 แสดงผลต่างของคะแนนความเครียดในการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ใน
กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2

คนที่	ผลต่างของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง	
	กลุ่มทดลองที่ 1	กลุ่มทดลองที่ 2
1	14	7
2	11	11
3	9	11
4	12	12
5	16	15
6	13	11
7	15	8
8	3	10
9	11	12
10	13	12
11	18	2
12	15	13
13	5	13
14	7	16
15	3	16
16	1	13
17	5	5
18	17	10
19	7	8
20	14	12
\bar{X}_{diff}	10.45	10.85
S_{diff}	6.12	3.51

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล นายฐิติวัชส์ สุขป้อม

วัน เดือน ปีเกิด 12 เมษายน 2514

สถานที่เกิด อำเภอเกาะคา จังหวัดลำปาง

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน -

สถานที่ทำงานปัจจุบัน -

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2529 สอบได้นักธรรมชั้นเอก

พ.ศ. 2535 สอบได้เปรียญธรรม 3 ประโยค (ป.ธ.3)

พ.ศ. 2535 มัธยมศึกษาตอนปลาย

(ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จ.ลำปาง)

พ.ศ. 2541 พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ. ครุศาสตร์ เอก การสอนสังคม)

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพฯ

พ.ศ. 2545 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกจิตวิทยาการศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ