

มหาวิทยาลัยบูรพา

ภาคผนวก

Burapha University

ภาคผนวก ก

แบบทดสอบความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬา

แบบทดสอบความก้าวร้าวในสถานการณ์การศึกษา

แบบทดสอบความก้าวร้าวในสถานการณ์การศึกษาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีลักษณะดังต่อไปนี้

1. เป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scales) จำนวน 31 ข้อ เป็นมาตราประเมินค่าชนิด 5 ระดับคือ “เกิดขึ้นเป็นประจำ” “เกิดขึ้นบ่อย” “เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย” “นาน ๆ ครั้ง” และ “ไม่เคยเกิดขึ้นเลย” แทนระดับความก้าวร้าวในสถานการณ์การศึกษากจากสูงสุด-ไปหาต่ำสุด โดยให้ผู้ตอบอ่านข้อความที่เป็นสถานการณ์ในแต่ละข้อแล้วเลือกตอบว่าข้อความแต่ละข้อนั้นเกิดขึ้นในระดับใด ซึ่งผู้สร้างได้สร้างเป็น พฤติกรรมเชิงนิมิต (Positive) 27 ข้อ และเป็นพฤติกรรมเชิงนิเสธ (Negative) 4 ข้อ

พฤติกรรมเชิงนิมิต (Positive) หมายความว่า เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะความก้าวร้าวในสถานการณ์การศึกษา เช่น พุดจาถ้อยเลียน ในขณะที่เกมการแข่งขันกำลังนำฝ่ายตรงข้าม

พฤติกรรมเชิงนิเสธ (Negative) หมายความว่า เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกในลักษณะตรงกันข้ามกับพฤติกรรมนิมิต เช่น ชอบเล่นกีฬาให้ถูกต้องตามกฎกติกาโดยไม่ใช้ความรุนแรง

2. เกณฑ์การให้คะแนนในแบบวัดความก้าวร้าวในสถานการณ์การศึกษาคงจะให้คะแนนเป็น 5 4 3 2 และ 1 ตามลำดับตัวเลือกที่แสดงพฤติกรรมดังนี้ “เกิดขึ้นเป็นประจำ” “เกิดขึ้นบ่อย” “เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย” “นาน ๆ ครั้ง” และ “ไม่เคยเกิดขึ้นเลย” สำหรับพฤติกรรมที่เป็นนิมิต (Positive) และให้คะแนนเป็น 1 2 3 4 และ 5 สำหรับพฤติกรรมที่เป็นนิเสธ (Negative) ที่แสดงพฤติกรรมดังนี้ “เกิดขึ้นเป็นประจำ” “เกิดขึ้นบ่อย” “เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย” “นาน ๆ ครั้ง” และ “ไม่เคยเกิดขึ้นเลย” ตามลำดับดังแสดงในตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 12 แสดงเกณฑ์การให้คะแนนความก้าวร้าวในสถานการณ์การศึกษา

ความถี่ของพฤติกรรม	พฤติกรรมเชิงนิมิต (Positive)	พฤติกรรมเชิงนิเสธ (Negative)
เกิดขึ้นเป็นประจำ	5	1
เกิดขึ้นบ่อย	4	2
เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย	3	3
นาน ๆ ครั้ง	2	4
ไม่เคยเกิดขึ้นเลย	1	5

สำหรับข้อที่เป็นพฤติกรรมเชิงนิเสธมี 4 ข้อ คือ ข้อ 4 ข้อ 19 ข้อ 21 ข้อ 26 ที่เหลือเป็น
พฤติกรรมเชิงนิมิต คะแนนเต็มของแบบวัดนี้ 155 คะแนน

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบวัดที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

การสะกดจิตตนเองกับความก้าวร้าวในการเล่นกีฬา

คำแนะนำในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบเก็บรวบรวมข้อมูล
2. โปรดตอบแบบเก็บรวบรวมข้อมูลทุกข้อ เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยมากที่สุด

แบบวัดความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬา

แบบวัดฉบับนี้สร้างขึ้นเพื่อรวบรวมข้อเท็จจริงเกี่ยวกับ “การปฏิบัติตัวของนักกีฬาต่อผู้อื่นในสถานการณ์การกีฬา” ข้อเท็จจริงที่ได้จากคำตอบของนักกีฬาจะเป็นประโยชน์ในการศึกษาอย่างยิ่ง คำตอบของนักกีฬาแต่ละข้อจะไม่มีข้อใดถูก ข้อใดผิด เพราะคำตอบของแต่ละคนที่ตอบตามสภาพความเป็นจริงอาจจะแตกต่างกันได้ จึงใคร่ขอความร่วมมือแก่นักกีฬาตอบตามสภาพความเป็นจริงทุกข้อ ผู้วิจัยขอขอบคุณนักกีฬาทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบด้วยความเต็มใจ

คำชี้แจงในการตอบแบบวัดความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬา

1. แบบวัดนี้มีทั้งหมด 31 ข้อ แต่ละข้อจะเป็นการปฏิบัติตัวของนักกีฬากับผู้อื่นในสถานการณ์การกีฬา แต่ละสถานการณ์จะแสดงถึงวิธีการปฏิบัติตัวของนักกีฬาทั้งในอดีตและปัจจุบัน
2. วิธีตอบแบบวัดความก้าวร้าวในสถานการณ์การกีฬา ให้นักกีฬาระลึกถึงเหตุการณ์ระหว่างตัวนักกีฬากับผู้อื่น ในสถานการณ์การกีฬาทั้งในอดีต และปัจจุบันว่านักกีฬาปฏิบัติตัวต่อผู้อื่นอย่างไร แล้วกาเครื่องหมาย ✓ ลงในคำตอบท้ายข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงที่สุด ข้อละ 1 คำตอบ ขอให้ตอบทุกข้อ

ตัวอย่าง

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	เกิดขึ้นเป็นประจำ	เกิดขึ้นบ่อย	เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยเกิดขึ้นเลย
๑. ฉันรู้สึกเฉยๆกับผลการแข่งขันที่ฉันเป็นผู้ชนะเสมอ√.....

หลักเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถามแนวคิดในการปฏิบัติตัวของนักกีฬาในสถานการณ์การกีฬา

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความจริง ประมาณ 8-10 ครั้ง ใน 10 ครั้ง หรือกล่าวได้ว่า
เกิดขึ้นทุกครั้ง ให้กาเครื่องหมาย / ลงในช่อง “เกิดขึ้นเป็นประจำ”

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความจริง ประมาณ 6-7 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ให้กาเครื่องหมาย / ลงในช่อง “เกิดขึ้นบ่อย”

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความจริง ประมาณ 3-5 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ให้กาเครื่องหมาย / ลงในช่อง “เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย”

ถ้าข้อความใดเกิดขึ้นตรงกับความจริง ประมาณ 1-2 ครั้ง ใน 10 ครั้ง
ให้กาเครื่องหมาย / ลงในช่อง “นาน ๆ ครั้ง”

ข้อความใดเกิดเป็นเหตุการณ์ที่ไม่เคยเกิดขึ้นเลย หรือคิดว่าจะไม่ปฏิบัติดังนั้น
ให้กาเครื่องหมาย / ลงในช่อง “ไม่เคยเกิดขึ้นเลย”

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	เกิดขึ้น เป็นประจำ	เกิดขึ้น บ่อย	เกิดขึ้น ค่อนข้าง บ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคย เกิดขึ้นเลย
1. ก่อนการแข่งขัน ฉันมักจะคุยถึง สรรพคุณของทีมและตัวเองเพื่อเป็น การข่มขวัญคู่ต่อสู้
2. ฉันคิดอยู่เสมอว่า จุดมุ่งหมายของการ แข่งขัน คือถ้วยรางวัลหรือเหรียญ รางวัลเท่านั้น
3. ฉันจะไม่แสดงอาการที่ไม่เห็นด้วยกับ คำตัดสินของผู้ตัดสิน
4. ฉันคิดว่าการเล่นที่รุนแรงผิดกติกาฉัน ผิดศีลธรรม
5. เมื่อฉันได้ควีดีโอ การเล่นที่มีความ รุนแรง ฉันก็อยากจะแสดงการรุนแรง เช่นเดียวกัน
6. ถ้าฉันถูกขัดขา หรือผลักให้ล้มในขณะ แข่งขัน ไม่ว่าจะเจตนาหรือไม่ ฉันก็จะ ใช้ความรุนแรงโต้ตอบทันที
7. ฉันมักแสดงกริยาถ้อยเสียง ในขณะที่ผล การแข่งขันกำลังนำฝ่ายตรงข้าม
8. ฉันรู้สึกภูมิใจที่สามารถแข่งชิงหรือทำ ร้ายฝ่ายตรงข้าม ได้เสมอ
9. ถ้าใครมาทำร้ายฉันก่อน ฉันก็จะทำร้าย ตอบอย่างรุนแรงเพื่อชัยชนะ
10. ฉันจะพูดจาเยาะเย้ย ผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม ขณะที่ทำแต้มได้
11. ฉันมักจะพูดขู่เข้ ให้ผู้เล่นฝ่ายตรงข้าม โกรธ เพราะจะทำให้เขาเล่น ได้ไม่ดี

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	เกิดขึ้นเป็นประจำ	เกิดขึ้นบ่อย	เกิดขึ้นค่อนข้างบ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคยเกิดขึ้นเลย
12.ฉันมักทำร้ายหรือลงโทษตนเองเมื่อฉันไม่สามารถช่วยให้เกมการแข่งขันประสบความสำเร็จ
13.ฉันมักจะพูดทำร้ายผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามเพราะเป็นวิธีที่ทำให้ฉันเล่นกีฬาได้ดีขึ้น
14.ฉันชอบเล่นกีฬาที่มีการปะทะกัน เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เพราะมันสะใจ
15.ในการแข่งขันกีฬาที่มีการปะทะกัน เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ฉันคิดว่าการเล่นที่รุนแรงเป็นเรื่องธรรมดา ดังนั้นถ้าฉันมีโอกาสเล่นอย่างรุนแรง ฉันมักทำทันที
16.ถ้าฉันมีโอกาสกระแทกเพื่อสกัดกั้นให้ฝ่ายตรงข้ามล้มหรือเสียหลัก แม้จะผิดกติกาฉันมักจะทำ
17.ฉันชอบใช้ความรุนแรงที่อยู่ภายใต้กฎกติกาการแข่งขันทุกครั้ง
18.ถ้าใครพูดจาหยาบหรือเยาะเย้ยให้ฉันอาย ในขณะที่ซ้อมหรือแข่งขัน ฉันจะใช้ความรุนแรงเพื่อลดคำสบประมาทต่างๆทันที
19.ถ้ามีการปะทะกันในการแข่งขัน ฉันจะหยุด ขอโทษเขาทันที
20.ฉันจะปฏิบัติตามคำตัดสินของผู้ตัดสินทุกครั้ง แม้ว่าจะเป็นการตัดสินที่ผิด

วิธีที่นักเรียนปฏิบัติต่อผู้อื่น	เกิดขึ้น เป็นประจำ	เกิดขึ้น บ่อย	เกิดขึ้น ค่อนข้าง บ่อย	นานๆครั้ง	ไม่เคย เกิดขึ้นเลย
21. ถ้าฉันทำผิดกติกาการแข่งขัน ฉันจะ หยุดการกระทำนั้นทันที
22. ถึงแม้ว่าฉันจะรู้ว่าผู้เขาไม่ได้ ฉันก็จะ มุ่งมั่น และกระทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้ ชัยชนะ
23. ถ้าฉันมีโอกาทำให้ผู้เล่นคนสำคัญของ ฝ่ายตรงข้ามเล่นต่อไปไม่ได้ ฉันมักจะ ทำ
24. ถ้าผู้เล่นในทีมของฉันเล่นอย่างไม่ตั้งใจ ฉันจะต่อว่าเขาทันที
25. เมื่อฝ่ายตรงข้ามพูดจาดูถูก กล่าวหาทีม ของฉันอย่างเสียหายๆ ฉันจะพูด ย้อนกลับไปทันที
26. ฉันไม่ชอบการเชียร์ที่ยั่วเพราะเป็น สาเหตุของการทะเลาะวิวาทกัน
27. ฉันมักจะต่อว่า คำหยาบคาย ผู้เล่นที่มี ฝีมือดีกว่า
28. เมื่อโค้ชสอนในสิ่งที่ฉันรู้แล้วฉันจะ แสดงให้เห็นว่าฉัน ไม่เชื่อในคำสอน ของโค้ช
29. ถ้าโค้ชลงโทษหรือดูต่ำฉัน โดยไม่มี เหตุผล ฉันจะแสดงความโกรธกับคน อื่น หรือสิ่งอื่น
30. เมื่อฉันรู้สึกว่โค้ชให้ฉันทำสิ่งไหน โดย ไม่มีเหตุผล ฉันมักจะทำสิ่งนั้น
31. หลังจากที่แข่งขันกีฬาแพ้ฉันจะไม่พูด กับใครและชอบอยู่เงียบๆ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ข

โปรแกรมการฝึกสะกดจิตตนเอง

ขั้นตอนการฝึกสะกดจิตตนเอง

ในการฝึกสะกดจิตตนเองนั้น สรพล สุขทรศนีย์ (2540, หน้า 184-192) ได้กำหนด
ขั้นตอนการฝึกหลัก 3 ขั้นตอนดังนี้

1. การฝึกหายใจ ในที่นี้ใช้การฝึกหายใจ 13 ครั้ง
2. การฝึกผ่อนคลาย การสั่งให้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายพักผ่อน ผ่อนคลาย
3. การฝึกสะกดจิตตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้แนวทางการสะกดจิตตนเองที่ปรับปรุงจาก

โปรแกรมการสะกดจิตตนเองของ ฉลอม ลีจินดา (2543)

โปรแกรมการฝึกสะกดจิตตนเอง

ในกระบวนการสะกดจิตตนเองนั้นมีวิธีการในการฝึก โดยการทำแบบบันทึกเสียงของการ
สะกดจิตตนเองมาใช้ ดังต่อไปนี้

ต่อไปนี้จะเป็นการฝึกสะกดจิตตนเอง การสะกดจิตตนเองนั้นก็คือการ โน้มน้าวตนเอง
เพื่อประโยชน์หลายด้าน ซึ่งในเทปต่อไปนี้จะเป็นการสะกดจิตตนเองเพื่อการผ่อนคลายความตึง
เครียด ขอให้ทุกคนปล่อยอารมณ์ตามเทป ฟังและปฏิบัติตามคำบอกของข้าพเจ้า ให้ทุกคนนอน
หงายในท่าที่สบาย แยกขาเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้าง โดยให้นิ้วหัวแม่มืออยู่กลางมือ แขนและมือทั้ง
สองข้างวางข้างลำตัว นิ้วก้อยแนบพื้น หลังคา กำหนดจิตมาจับที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ลม
หายใจเข้า ลมหายใจออก ถ้าจิตใจเคลิบหรือปรุงแต่งเรื่องงาน เรื่องบ้าน เรื่องครอบครัว ให้ดึงจิต
กลับมาที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก สูดลมหายใจเข้าแรง ๆ หายใจออกแรง ๆ หายใจเข้าแรง ๆ
หายใจออกแรง ๆ เมื่อจิตเริ่มนิ่งเราจะฝึกหายใจกัน 13 ครั้ง

หายใจ

- | | | | |
|-------------|---------------------------------------|-------------------|-------------------|
| ครั้งที่ 1 | เริ่ม หายใจเข้า ยกตัวขึ้น กลั้นไว้นับ | 1...2...3...4...5 | เอาตัวลง หายใจออก |
| ครั้งที่ 2 | เริ่ม หายใจเข้า ยกตัวขึ้น กลั้นไว้นับ | 1...2...3...4...5 | เอาตัวลง หายใจออก |
| ครั้งที่ 3 | เริ่ม หายใจเข้า ยกตัวขึ้น กลั้นไว้นับ | 1...2...3...4...5 | เอาตัวลง หายใจออก |
| ครั้งที่ 4 | เริ่ม หายใจเข้า ยกตัวขึ้น กลั้นไว้นับ | 1...2...3...4...5 | เอาตัวลง หายใจออก |
| ครั้งที่ 5 | เริ่ม หายใจเข้า ยกตัวขึ้น กลั้นไว้นับ | 1...2...3...4...5 | เอาตัวลง หายใจออก |
| ครั้งที่ 6 | เริ่ม หายใจเข้า ยกตัวขึ้น กลั้นไว้นับ | 1...2...3...4...5 | เอาตัวลง หายใจออก |
| ครั้งที่ 7 | เริ่ม หายใจเข้า ยกตัวขึ้น กลั้นไว้นับ | 1...2...3...4...5 | เอาตัวลง หายใจออก |
| ครั้งที่ 8 | เริ่ม หายใจเข้า ยกตัวขึ้น กลั้นไว้นับ | 1...2...3...4...5 | เอาตัวลง หายใจออก |
| ครั้งที่ 9 | เริ่ม หายใจเข้า ยกตัวขึ้น กลั้นไว้นับ | 1...2...3...4...5 | เอาตัวลง หายใจออก |
| ครั้งที่ 10 | เริ่ม หายใจเข้า ยกตัวขึ้น กลั้นไว้นับ | 1...2...3...4...5 | เอาตัวลง หายใจออก |
| ครั้งที่ 11 | เริ่ม หายใจเข้า ยกตัวขึ้น กลั้นไว้นับ | 1...2...3...4...5 | เอาตัวลง หายใจออก |

จิตย้ายไปจับที่อุ้งมือขวา อุ้งมือขวาเริ่มร้อนขึ้น...ร้อนขึ้น...ร้อนขึ้น...เหมือนเราจับแก้ว
น้ำที่มีน้ำร้อน ความร้อนแผ่เข้ามาสู่อุ้งมือขวา อุ้งมือขวาร้อนมาก...ร้อน...ร้อน...ร้อน...ร้อน...
ร้อน...ร้อน...ร้อน...ร้อน...

จิตย้ายไปจับที่อุ้งมือซ้าย อุ้งมือซ้ายเริ่มร้อนขึ้น...ร้อนขึ้น...ร้อนขึ้น...เหมือนเราจับแก้ว
น้ำที่มีน้ำร้อน ความร้อนแผ่เข้ามาสู่อุ้งมือซ้าย อุ้งมือซ้ายร้อนมาก...ร้อน...ร้อน...ร้อน...ร้อน...
ร้อน...ร้อน...ร้อน...ร้อน...

จิตย้ายไปจับที่อุ้งเท้าขวา อุ้งเท้าขวาเริ่มร้อนขึ้น...ร้อนขึ้น...ร้อนขึ้น...เหมือนอุ้งเท้าขวามี
ถุงน้ำร้อนวางอยู่ ความร้อนแผ่เข้ามาสู่อุ้งเท้าขวา อุ้งเท้าขวาร้อนมาก...ร้อน...ร้อน...ร้อน...
ร้อน...ร้อน...ร้อน...ร้อน...ร้อน...

จิตย้ายไปจับที่อุ้งเท้าซ้าย อุ้งเท้าซ้ายเริ่มร้อนขึ้น...ร้อนขึ้น...ร้อนขึ้น...เหมือนอุ้งเท้าซ้ายมี
ถุงน้ำร้อนวางอยู่ ความร้อนแผ่เข้ามาสู่อุ้งเท้าซ้าย อุ้งเท้าซ้ายร้อนมาก...ร้อน...ร้อน...ร้อน...
ร้อน...ร้อน...ร้อน...ร้อน...ร้อน...

ลมหายใจละเอียด...เบา...สบาย...จิตย้ายมาจับที่ลมหายใจที่ละเอียด เบา สบาย...จิตใจ
สบาย ลมหายใจละเอียด...เบา...สบาย...

จิตย้ายไปจับที่ท้อง...ท้องร้อนขึ้น...ร้อนขึ้น...เหมือนมีถุงน้ำร้อนมาประคบที่หน้าท้อง...
ท้องร้อนขึ้น...ร้อนขึ้น...ร้อนขึ้น...ความร้อนแผ่เข้าไปในท้อง ท้องร้อนขึ้น...ร้อนขึ้น...ร้อน...
ร้อน...ร้อน...ร้อน...ร้อน...ร้อน...ร้อน...ร้อน...

หน้าผากเย็นสบาย...จิตย้ายมาจับที่หน้าผาก...หน้าผากเย็นสบาย...เย็นสบายเหมือนมีถุง
น้ำเย็นมาวางบนหน้าผาก...หน้าผากเย็นสบาย...สบาย...ในความสบายนั้นเราเห็นตัวของเราเบา
เหมือนขนนกที่ลอยไปติดอยู่ที่ลิฟท์...ลิฟท์เลื่อนขึ้นไป...เลื่อนขึ้นไป...จนถึงชั้นที่ 20 จิตของเรา
อยู่บนตึกชั้นที่ 20 จากนั้น...ลิฟท์เลื่อนลงมา...ต่ำลงมาเมื่อลิฟท์ลงมาถึงพื้นเมื่อไหร่ หัวร่างกายจะ
ไม่มีกำลังเหลืออยู่เลย...ลิฟท์เลื่อนลงมาแล้ว...20...19...18...17...16...15... แขนขาในร่างกาย
เริ่มอ่อนเปลี้ย ... 14...13...12...11...10...ร่างกายอ่อนเปลี้ยมากขึ้น...อ่อนละโหยโรยแรง เหมือน
ลูกโป่งที่แฟบลง กำลังในร่างกายไหลออกไป...ไหลออกไป...9...8...7...6...5... 4...3...2...1
...0 ร่างกายเราราบกับพื้น ร่างกายไม่มีกำลังเหลืออยู่เลย...สภาพเหมือนหมอนข้างเก่าๆ...เหมือน
ถุงเท้าเก่าๆที่ช่วยลงมา...ไม่มีรูปทรง เหมือนลูกโป่งสวรรค์ที่ปล่อยลมออกหมด แฟบลงไป ไม่มี
แรง...มีความสบายมาแทนที่ ทุกอย่างเริ่มสงบลง หัวใจเราเต้นช้าลง...ช้าลง...ลมหายใจละเอียด
เบาสบาย เรากำลังสบาย...รู้สึกสบาย ไม่เจ็บ...ไม่ปวด...ไม่เหนื่อย...ไม่ด้า...ร่างกายเราสดชื่น
แจ่มใส ผ่อนคลาย...สบาย...ผ่อนคลาย...สบาย จากนั้นไปเราจะเป็นคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
จิตใจสุขุม...เยือกเย็น เหมือนสายน้ำที่ไหลริน รอบคอบ หนักแน่น สมองปลอดโปร่งผ่อนคลาย

สบาย พลังแห่งความจำกลั้มมายอดเยี่ยมอีกครั้ง เราจะข้มเข้ม สดชื่นแจ่มใส ผ่อนคลาย...สบาย
 จิตใจสุขุม...เยือกเย็น สุขุม...เยือกเย็น... ผ่อนคลาย...สบาย.....ผ่อนคลาย...สบาย จิตใจเราเริ่ม
 เปิดรับคำสั่ง เมื่อจิตใจเราเริ่มเปิดรับคำสั่ง
 ฉันบอกตัวเองว่า.....

ฉันจะเป็นนักกีฬาที่ดี สุภาพ จิตใจสุขุม.....เยือกเย็น.....สุขุม.....เยือกเย็น ฉันจะเล่นกีฬา
 อย่างถูกต้องตามกติกา มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น...ฉันจะไม่โกรธ...ฉันจะสุภาพ
 สุขุม.....เยือกเย็น.....สุขุม.....เยือกเย็น ข้มเข้มแจ่มใส ผ่อนคลาย...สบาย ผ่อนคลาย...สบาย

ฉันจะเป็นนักกีฬาที่ดี สุภาพ จิตใจสุขุม.....เยือกเย็น.....สุขุม.....เยือกเย็น ฉันจะมีความสุข
 กับการเล่น ข้มเข้มแจ่มใส ผ่อนคลาย...สบาย ผ่อนคลาย...สบาย เกมการเล่นที่รุนแรง จะไม่
 สามารถทำให้ฉันโกรธได้เลย ฉันจะสุภาพ จิตใจสุขุม.....เยือกเย็น.....สุขุม.....เยือกเย็น ข้มเข้ม
 แจ่มใส ผ่อนคลาย...สบาย ผ่อนคลาย...สบาย

ฉันจะเป็นนักกีฬาที่ดี สุภาพ จิตใจสุขุม.....เยือกเย็น.....สุขุม.....เยือกเย็น ฉันจะเล่นเต็ม
 แรง เต็มกำลังความสามารถที่ฉันมี...ฉันเป็นคนเก่ง...ฉันเป็นคนสุภาพ จิตใจสุขุม.....เยือกเย็น.....
 สุขุม.....เยือกเย็น ไม่มีอะไรที่ทำให้ฉันโกรธได้ จิตใจสุขุม.....เยือกเย็น.....สุขุม.....เยือกเย็น ข้ม
 เข้มแจ่มใส ผ่อนคลาย...สบาย ผ่อนคลาย...สบาย

จากนี้ไปเราจะเป็นคนที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจสุขุมเยือกเย็น เหมือนสายน้ำที่ไหล
 ริน รอบคอบ หนักแน่น สมองปลอดโปร่งผ่อนคลาย.....สบาย ผ่อนคลาย...สบาย

เอาจิตมาจับที่ ลมหายใจอีกครั้ง หายใจเข้า...ไม่นับ หายใจออก...นับ 1 หายใจเข้า...ไม่
 นับ หายใจออก...นับ 2 หายใจเข้า...ไม่นับ หายใจออก...นับ 3 นับต่อไปเรื่อยๆจนครบ 20
 กลับมานับ 1 ใหม่...แล้วกลับมานับ 1 ใหม่...

(ปล่อยให้หอนอนนิ่ง ๆ ไปเรื่อย ๆ ประมาณ 10 นาที โดยไม่มีเสียงเทป)

ต่อไปจะนับ 1 ถึง 10 ให้ลิ้มตาดขึ้น สมองสดชื่นแจ่มใส จิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย...
 สบาย1....2....3.....แขนขาเริ่มกำลังกลับคืนมาแล้ว กำมือขยับแขนดู.....4.....5.....6.....ทั่วทั้งร่างกาย

กลับคืนขึ้นมาแล้ว บิดี้เกียจซ้าย ขวา7....8...9...สมองสดชื่นแจ่มใส ผ่อนคลาย...สบาย ...
ต่อไปเมื่อนับ 10 ให้ตื่นขึ้น สมองสดชื่นแจ่มใส จิตใจปลอดโปร่ง ผ่อนคลาย...สบาย ...10....
ค่อย ๆ ลืมตาขึ้น.....พลิกตัว...นอนตะแคง...และลุกขึ้นช้า ๆ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ค

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือ

1. อาจารย์อรพินท์ อยู่มั่น
วิทยาการประจำศูนย์ธรรมชาติบำบัดบับลวี
แผนกโปรแกรมจิต
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุรินทร์ สุทธิชาติพิทย์
ที่ปรึกษาฝ่ายการศึกษานานาชาติชั้นพื้นฐาน
โรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ”
มหาวิทยาลัยบูรพา
3. ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์
4. ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร
อาจารย์ประจำคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา