

## ผลการวิจัย ความพึงพอใจต่อโครงการการทำสมาธิเพื่อเอาชนะใจตนเอง ปีการศึกษา 2551

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ 1. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	21	32.8
หญิง	41	64.1
ไม่ระบุเพศ	2	3.1
รวม	64	100

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศ หญิง จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 64.1 เป็นเพศชาย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 32.8 ไม่ระบุเพศ 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.1

ตารางที่ 2. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสังกัดของผู้ตอบแบบสอบถาม

สังกัด	จำนวน	ร้อยละ
คณะอนุกรรมการ	5	7.8
อ.ที่ปรึกษาฯ.1บริหารธุรกิจ	8	12.5
อ.ที่ปรึกษาฯ.1บริหารนานาชาติ	-	-
อ.ที่ปรึกษาฯ.1เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	11	17.2
อื่น ๆ	33	51.6
ไม่ระบุสังกัด	7	10.9
รวม	64	100

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม ไม่สังกัดอาจารย์ที่ปรึกษาจำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 51.6 สังกัดอาจารย์ที่ปรึกษา ช.1 เทคโนโลยีอุตสาหกรรม จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 17.2 สังกัดอาจารย์ที่ปรึกษา ช.1 บริหารธุรกิจจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 12.5 ไม่ระบุสังกัดจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 10.9 สังกัดอาจารย์ที่ปรึกษา ช.1 บริหารธุรกิจนานาชาติ ไม่ตอบแบบสอบถาม ตามลำดับ

ตอนที่ 2 แสดงความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมอบรม

ตารางที่ 3 แสดงความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมต่อโครงการการทำสมาธิเพื่อเอาชนะใจตนเอง ปีการศึกษา 2551

รายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ					SD.	ค่าเฉลี่ย	เกณฑ์
	ดี มาก	ดี	พอใช้	น้อย	น้อย ที่สุด			
1. การดำเนินงานตามโปรแกรมที่กำหนด	21 32.8	33 51.6	8 12.5	-	-	0.98	4.07	ดี
2. ที่พัก	16 25	40 62.5	7 10.9	-	1 1.6	0.70	4.09	ดี
3. สถานที่ปฏิบัติธรรม	37 57.8	16 25	1 1.6	-	-	1.77	3.93	ดี
4. การนำเสนอและการดำเนินกิจกรรมของ คณะวิทยากร	20 31.3	37 57.8	2 3.1	-	-	1.27	3.96	ดี
5. การบรรยายหัวข้อ “การทำสมาธิอย่างง่าย ”	26 40.6	33 51.6	5 7.8	-	-	0.61	4.32	ดี
6. การบรรยายหัวข้อ “ลักษณะต่อต้านสมาธิ ”	26 40.6	34 53.1	4 6.3	-	-	0.59	4.34	ดี
7. การบรรยายหัวข้อ “ประโยชน์ของสมาธิ ”	28 43.8	29 45.3	6 9.4	1 1.6	-	0.70	4.31	ดี
8. การบรรยายหัวข้อ “อุปสรรค การเกิดเป็นมนุษย์ ”	24 37.5	26 40.6	7 10.9	2 3.1	5 7.8	1.15	3.96	ดี
9. การบรรยายหัวข้อ “สมาธิกับการควบคุม อารมณ์ ”	22 34.4	33 51.6	8 12.5	-	1 1.6	0.70	4.18	ดี
10. การบรรยายหัวข้อ “การใช้เวลาว่างทำ สมาธิอย่างง่าย ”	28 43.8	31 48.4	4 6.3	-	-	0.81	4.31	ดี
11. การปฏิบัติภาวนานั่งสมาธิ เติบงาม	34 53.1	23 35.9	5 7.8	1 1.6	1 1.6	0.82	4.37	ดี
12. กิจกรรม แลกเปลี่ยนเรียนรู้	12 18.8	39 60.9	8 12.5	1 1.6	1 1.6	1.11	3.79	ดี
13. การรับรู้เรื่องสมาธิ ก่อนเข้าร่วมโครงการ	10 15.6	17 26.6	23 35.9	13 20.3	1 1.6	1.02	3.34	พอใช้
14. การรับรู้เรื่องสมาธิ หลังเข้าร่วมโครงการ	27 42.2	31 48.4	5 7.8	-	1 1.6	0.74	4.29	ดี
15. การนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์กับ ตนเอง	29 45.3	30 46.9	4 6.3	-	1 1.6	0.73	4.34	ดี
16. การนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ใน การทำงาน	32 50	29 45.3	3 4.7	-	-	0.58	4.45	ดี

ตารางที่ 3 แสดงข้อมูลความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรมต่อโครงการการทำสมาธิเพื่อเอาชนะใจตนเอง ปีการศึกษา 2551 มีระดับความพึงพอใจต่อการอบรมโดยรวมอยู่ในระดับดี มีความพึงพอใจต่อการที่จะนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในการทำงานในระดับดี มีค่าเฉลี่ย 4.45 รองลงมาทางด้านการปฏิบัติภาวนาสมาธิ เติณจกรรม มีค่าเฉลี่ย 4.37 การบรรยายหัวข้อ “ลักษณะต่อต้านสมาธิ ” มีค่าเฉลี่ยเท่ากับค่าการที่ครูจะการนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์กับตนเอง มีค่าเฉลี่ย 4.34 ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับการรับรู้เรื่องสมาธิ ของครูก่อนเข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับพอใช้ มีค่าเฉลี่ย 3.34

### สิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรม

1. ได้ฝึกทำสมาธิด้วยตนเอง
2. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. ได้รู้จักการทำสมาธิอย่างง่าย และคติเตือนใจในการดำเนินชีวิต
4. แนวทางในการปฏิบัติตนที่ดีซึ่งเกิดจากการทำสมาธิ
5. การทำสมาธิอย่างรวดเร็ว
6. นำไปใช้ให้เกิดประโยชน์มากที่สุดกับชีวิตประจำวันที่บ้านและในที่ทำงาน
7. ความเข้าใจในหลักการทำสมาธิมากขึ้น
8. ความอดทน
9. ความเรียบง่ายในการดำรงชีวิต
10. พลังจิตจากการทำสมาธิ
11. การทำสมาธิและการเดินจงกรม ที่ต้องใช้ความอดทนอย่างสูง
12. ได้คิดสอนใจ
13. ทำให้รู้ในหลักการปฏิบัติธรรม การนำไปเผยแพร่กับ นักศึกษา และ คนในครอบครัว
14. มีสมาธิ,สติปัญญาที่มากขึ้น
15. ได้รับประโยชน์อย่างมาก สามารถนำไปใช้กับตนเองและการทำงาน
16. ทำให้ทราบและเข้าใจวิธีการทำสมาธิอย่างง่ายได้เป็นอย่างดี
17. ทำให้เราเตือนตนเองในการทำอะไรก็ตามจะต้องมีสติและสมาธิที่ดี ส่งผลให้เราสามารถทำอะไรก็ตามสำเร็จ
18. ทำให้รู้จักใช้สมาธิดีขึ้น
19. การพัฒนาจิตอย่างง่าย
20. ความรู้เรื่องพลังจิตที่มีแยกในระดับต่างๆ
21. ใจเย็นขึ้น คิครอบคอบมากกว่าเดิม
22. รู้จักตนเองในแง่ที่ไม่คาดว่าจะเป็นไปได้
23. ทำให้อารมณ์ดี ไม่มองโลกในแง่ร้าย มีเหตุผล

## ปัญหาข้อเสนอแนะ

1. ควรมีเวลาในการฝึกมากกว่านี้
2. ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายกว่านี้
3. ควรจะมีสื่อวีดิทัศน์เพิ่มเติมจากการบรรยาย
4. ควรมีเก้าอี้ที่นั่งในช่วงการบรรยาย
5. ควรเพิ่มกิจกรรมที่น่าสนใจให้มากขึ้น
6. การบรรยายบางข้อไม่ตรงกับหัวข้อการบรรยาย กิจกรรมการนั่งสมาธิและเดินจงกรมมีมากเกินไป
7. น้ำชุ่นมาก
8. ควรจัดให้มีการอบรมในรุ่นต่อไป
9. ควรมีการอบรมให้กับคณะอาจารย์และบุคลากรในโรงเรียนทุกคน
10. ระยะเวลาในการอบรมน้อยไปควรจัด 3 วัน หรือ 7 วัน
11. ควรติดตามหรือทำวิจัยว่าผู้อบรมนำไปใช้มากน้อยเพียงใด