

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาพา-เทคนิค ในการส่งเสริมความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
ปีที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลมีดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบผลการประเมินตนเองโดยนักเรียนก่อนและหลังการ
ทดลองใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนา อาพา-เทคนิค

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	
การแบ่งปัน	1.03	0.03	1.16	0.54	3.43*
การช่วยเหลือ	0.96	0.36	1.54	0.51	7.033*
การเกื้อกูล	1.12	0.72	1.37	0.51	2.11*
การจุนเจือ	0.88	0.70	1.13	0.51	2.976*
รวม	1.25	0.33	1.49	0.52	7.579*

* $P < .05$ (.05 $t_{27} = 2.05$)

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ผลการประเมินพฤติกรรมความ
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือ โดย
ตนเองของนักเรียนก่อนและหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบผลการประเมินพฤติกรรมของนักเรียนโดยครูประจำชั้น ก่อนและหลังทดลองใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนา อาพา-เทคนิค

พฤติกรรม	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D	
การแบ่งปัน	1.07	0.01	1.37	0.01	3.545*
การช่วยเหลือ	1.14	0.02	1.65	0.01	6.929*
การเกื้อกูล	1.07	0.01	1.30	0.01	3.855*
การจุนเจือ	1.12	0.72	1.37	0.51	2.11*
รวม	1.19	0.02	1.55	0.01	4.239*

*P < .05 (.05 $t_{27} = 2.05$)

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่าผลการประเมินพฤติกรรมความเอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ด้านการแบ่งปัน การช่วยเหลือ การเกื้อกูล และการจุนเจือของนักเรียน โดยครูประจำชั้นก่อนและหลังการทดลองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาพา-เทคนิค เรียงตามลำดับแผนการฝึกที่ 1-25

		รายการประเมินกิจกรรม											
แผนที่	กิจกรรม	พื้นฐานสมาธิ			ฝึกสติภาวนา			แผ่เมตตา			แผนการจิตกิจกรรม		
		\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ
1	1. ร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบ												
	เพลง "สวัสดีเธอเจ้า"												
	(กำหนดอิริยาบถและฝึกสติเบื้องต้น)	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2. ขรมมือตามจังหวะเพลงช้า												
(ค่าน้ำนม) และเพลงเร็ว													
(กรรวกี่ห้า)	1.93	0.18	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3. นิทานเรื่อง "ดอกไม้ใต้เขี้ยว"	1.93	0.18	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4. ความพึงพอใจในกิจกรรม													
พึงพอใจในขั้นนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.86	0.70	มาก	
2	1. ร้องเพลงและแสดงท่าประกอบ												
	เพลง "คนแผละ" สติ (กำหนด												
	อิริยาบถและฝึกสติเบื้องต้น)	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2. นิทาน "ขุยม้า" (การจูนใจ)	1.89	0.43	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3. การยืนในท่าต่าง ๆ (ยืนกำหนด													
อิริยาบถ	-	-	-	1.89	0.43	มาก	-	-	-	-	-	-	
4. ความพึงพอใจในกิจกรรม													
พึงพอใจในขั้นนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.93	0.18	มาก	

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาพา-เทคนิค เรียงตามลำดับแผนการฝึกที่ 1-25 (ต่อ)

		รายการประเมินกิจกรรม											
แผนที่	กิจกรรม	บุพนิมิตสมาธิ			สีกตภาวนา			แผ่บุญกุศล			แผนการจัดกิจกรรม		
		\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ
3	1. แข่งกลุ่มทรมากลุ่มสติอุกฤษ์	1.87	0.43	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2. สกัทรายชระโยชน์ของความ เอื้อเพื่อผู้อื่น	1.75	0.22	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. สถานการณ์ประกอบภาพให้นักเรียน แสดงความรู้สึก (แบ่งชั้น)	1.89	0.43	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4. การขับฝึกเรื่องเงินเป็นผู้มีความ เอื้อเพื่อผู้อื่น	1.64	0.46	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมด ในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.86	0.07
4	1. เกม "แบ่งกระตม"	1.93	0.175	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2. ร้องเพลง "ของเธอดีของเงิน"	1.79	0.75	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. การขับฝึกเรื่องเงินเป็นผู้มีความ เอื้อเพื่อผู้อื่น	1.67	0.66	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4. ความพึงพอใจในกิจกรรม ทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาพา-เทคนิค เรียงตามลำดับแผนการฝึกที่ 1-25 (ต่อ)

แผนที่	กิจกรรม	รายการประเมินกิจกรรม											
		บุพนิรมานสมาธิ			ฝึกสติภาวนา			แผ่บุญกุศล			แผนการจัดกิจกรรม		
		\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ
5	1. ร้องเพลงและแสดงท่าทาง ประกอบเพลง "ตบและจับ"	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2. ภาวนาคืออาการที่ประกอบกันแล้ว ให้นักเรียนแสดงความรู้สึก(ช่วยเหลือ)	1.68	0.365	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. ร้องเพลง "เอื้อเฟื้อกัน"	1.93	0.175	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	4. ยืนตามเพลง "อินสมาธิ"	-	-	-	1.93	0.175	มาก	-	-	-	-	-	-
	5. ความพึงพอใจในกิจกรรม ทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก
6	1. เกม "ชิงเรือ"	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2. เกม "ภาพตัดต่อ" (ช่วยเหลือ)	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3. ยืนตามเพลง "อินสมาธิ"	-	-	-	1.93	0.175	มาก	-	-	-	-	-	-
	4. ความพึงพอใจในกิจกรรม ทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก
7	1. ร้องเพลงและแสดงท่าทางประกอบ เพลง "สิริระ"	1.93	0.175	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2. ยืนตามเพลง "อินสมาธิ"	-	-	-	1.86	0.070	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. กล่าวคำขอบคุณก่อนรับประทานอาหาร	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-
	4. ภาวนาอธิษฐานขอในการรับประทานอาหาร	-	-	-	1.79	0.158	มาก	-	-	-	-	-	-
	5. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.89	0.432	มาก

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาทิ-เทคนิค เรียงตามลำดับแผนการฝึกที่ 1-25 (ต่อ)

		รายการประเมินกิจกรรม											
แผนที่	กิจกรรม	บุพพื้นฐานสมาธิ			ฝึกสติภาวนา			แผ่บุญกุศล			แผนการจัดกิจกรรม		
		\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ
8	1. ร้องเพลงและทำท่าประกอบเพลง												
	"ขบแผละ" ฝึกสติ	2.00	1.00	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2. เดินตามเพลง "เดินด้วยสติ"	-	-	-	1.96	0.006	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. นิทานชาดกเรื่อง "กัณฐชาดก"	1.79	0.158	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.82	0.115	มาก
9	1. เดินตามเพลง "เดินด้วยสติ"	-	-	-	1.96	0.006	มาก	-	-	-	-	-	-
	2. กายบริหารประกอบท่าสมาธิ	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. นั่งตามเพลง "นั่งสมาธิ"	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-
	4. แผ่บุญกุศล	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-
	5. การบันทึกเรื่องฉันเป็นผู้มีความ เอื้อเพื่อเพื่อน	1.79	0.158	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมด ในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.96	0.006
10	1. นั่งตามเพลง "นั่งสมาธิ"	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2. แผ่บุญกุศล	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-
	3. กายบริหารประกอบท่าสมาธิ	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาพา-เทคนิค เรียงตามลำดับแผนการฝึกที่ 1-25 (ต่อ)

		รายการประเมินกิจกรรม												
แผนก	กิจกรรม	บุพพชานสมาธิ			ฝึกสติภาวนา			แผ่ซบกุศล			แผนการจัดกิจกรรม			
		\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	
	6. นักเรียนเอาใจใส่เกี่ยวกับ ความเชื่อเพื่อชีวิต (นักเรียนแดงเอง)	1.96	0.006	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	7. ชื่นพิศเรื่อง จินเป็นคณิตความ เชื่อเพื่อชีวิต	1.61	0.543	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	8. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมด ในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.96	0.006	มาก
13	1. ร้องและแสดงท่าทางประกอบเพลง "จา จา สิม สิม"	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2. เดินภาวนาอริยาบท (เดินจงกรม)	-	-	-	1.89	0.43	มาก	-	-	-	-	-	-	
	3. ยืนสมาธิ	-	-	-	1.89	0.43	มาก	-	-	-	-	-	-	
	4. นั่งสมาธิ	-	-	-	1.89	0.43	มาก	-	-	-	-	-	-	
	5. แผ่ซบกุศลองค์การนั่งสมาธิ (แบ่งชั้นซบกุศล)	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	
	6. ภาวนาบริหารประกอบทำสมาธิและ นั่งสมาธิ	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-	
	7. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมด ในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.93	0.0175	มาก

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาพา-เทคนิค เรียงตามลำดับแผนการฝึกที่ 1-25 (ต่อ)

		รายการประเมินกิจกรรม												
แผนนี้	กิจกรรม	บุพื้นฐานสมาธิ			ฝึกสติภาวนา			แผ่ซบบุคคล			แผนการจิตกิจกรรม			
		\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	
14	1. แบ่งกลุ่มตามกลุ่มนั้ชอิกษั้	1.75	0.223	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	2. ร้องเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ"	1.93	0.0175	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	3. นอนตามเพลง "นอนกับสติ"	-	-	-	1.93	0.0175	มาก	-	-	-	-	-	-	
	4. นิทานเรื่อง "ช้างน้อยใจสวารี"													
	(ช่วยเหลือ)	1.89	0.043	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	5. ชื่นทักเรื่องจับเข้บ้นั้ความ													
	เอื้อเพื่อเพื่อน	1.61	0.543	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้		-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.80	0.007	มาก	
15	1. นั้งสมาธิ	-	-	-	1.93	0.02	มาก	-	-	-	-	-	-	
	2. แผ่ซบบุคคล	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	
	3. ร้องเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ"	1.82	0.12	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	4. นอนตามเพลง "นอนกับสติ"	-	-	-	1.82	0.12	มาก	-	-	-	-	-	-	
	5. เกม "เก็บส้ม"	1.93	0.02	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	6. กล่าวคำชอชอก่อนรับพระทาน													
	อาหาร	-	-	-	-	-	-	1.93	0.02	มาก	-	-	-	-
	7. ภาพทออิริยาบถในการรับพระทาน													
อาหาร	-	-	-	1.82	0.12	มาก	-	-	-	-	-	-	-	
8. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้											1.93	0.02	มาก	

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาพา-เทคนิค เรียงตามลำดับแผนการฝึกที่ 1-25 (ต่อ)

		รายการประเมินกิจกรรม											
แผนที่	กิจกรรม	บุพนิรมานสมาธิ			ฝึกสติภาวนา			แผ่บุญกุศล			แผนการจัดกิจกรรม		
		\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ
16	1. อธิษฐาน	-	-	-	1.89	0.04	มาก	-	-	-	-	-	-
	2. เดินจงกรม	-	-	-	1.89	0.04	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. นั่งสมาธิ	-	-	-	1.89	0.04	มาก	-	-	-	-	-	-
	4. แผ่บุญกุศล	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-
	5. ถวายภัตตาหารพระภิกษุสงฆ์	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-
	6. เกม "ชีวิตตาแดงซ้ำ"	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	7. นิทานเรื่อง "สามสหาย"	1.96	0.01	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	8. บันทึกเรื่องจับเป็นผู้มีความ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	1.75	0.22	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	9. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมด ในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.96	0.01
17	1. เพลง "ชาวาช้า"	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	2. เดินจงกรม และนั่งสมาธิ	-	-	-	1.89	0.04	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. แผ่บุญกุศลส่งจากนั่งสมาธิ	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-
	4. ภาวนาคณะสมาธิประกอบภาพ แล้วให้นักเรียนแสดงความรู้สึก (เกื้อกูล)	1.75	0.22	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5. ร้องเพลง "เอื้อเฟื้อกัน"	1.89	0.04	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.96	0.01



ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาพา-เทคนิค เรียงตามลำดับแผนการฝึกที่ 1-25 (ต่อ)

		รายการประเมินกิจกรรม											
แผนที่	กิจกรรม	ชุมชนฐานสมาธิ			ฝึกสติภาวนา			แผ่ซบกุศล			แผนการจัดกิจกรรม		
		\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ
18	1. ยืนสมาธิ	-	-	-	1.93	0.02	มาก	-	-	-	-	-	-
	2. เดินจงกรม	-	-	-	1.93	0.02	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. นั่งสมาธิ	-	-	-	1.93	0.02	มาก	-	-	-	-	-	-
	4. แผ่ซบกุศล	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-
	5. ร้องเพลง "ของเธอของฉัน"	1.96	0.01	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6. บันทึก จินเป็นศูนย์กลางเพื่อเพื่อน	1.82	0.12	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	7. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร	-	-	-	-	-	-	1.93	0.02	มาก	-	-	-
	8. กำหนดวิธีขาดในการรับประทานอาหาร	-	-	-	-	-	-	1.93	0.02	มาก	-	-	-
	9. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.86	0.43	มาก
19	1. เดินจงกรม	-	-	-	1.86	0.07	มาก	-	-	-	-	-	-
	2. นั่งสมาธิ	-	-	-	1.86	0.07	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. แผ่ซบกุศล	-	-	-	-	-	-	1.93	0.02	มาก	-	-	-
	4. นิทานชาดกเรื่อง "กุกกรชาดก" (ช่วยเหลือ)	1.67	0.66	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	5. แข่งกลุ่มตามกลุ่มสติอุทิศ	1.67	0.66	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6. เกม "บัตรคำคุณธรรม" (ช่วยเหลือ)	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	7. บันทึกจินเป็นศูนย์กลางเพื่อเพื่อน	1.71	0.30	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	8. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.96	0.01	มาก

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาวไพ-เทคนิค เรียงตามลำดับแผนการฝึกที่ 1-25 (ต่อ)

		รายการประเมินกิจกรรม											
แผนที่	กิจกรรม	บุพื้นฐานสมาธิ			ฝึกสติภาวนา			แผ่ซบกุศล			แผนการจัดกิจกรรม		
		\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ
20	1. เดินจงกรม	-	-	-	1.93	0.02	มาก	-	-	-	-	-	-
	2. นั่งสมาธิ	-	-	-	1.93	0.02	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. แผ่ซบกุศลหลังการนั่งสมาธิ	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-
	4. กายบริหารประกอบท่าสันทะและนั่งสมาธิ	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-
	5. เพลง "บูชาผู้มีพระคุณ"	1.89	0.04	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6. นอนตามเพลงนอนกบัสติ	-	-	-	1.89	0.04	มาก	-	-	-	-	-	-
	7. เกมชิงยอดคุณธรรม	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	8. บันทึกจนเป็นผู้มีความเชื่อเพื่อเพื่อน	1.79	0.16	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	9. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก
21	1. ยืนสมาธิ	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-	-	-	-
	2. เดินด้วยสติ	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. นั่งสมาธิ	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-
	4. แผ่ซบกุศล	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-
	5. ร้องเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ"	1.96	0.01	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6. นอนกบัสติ	-	-	-	1.89	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-
	7. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-
	8. กำหนดศีลวิยาขณในการรับประทานอาหาร	-	-	-	1.96	0.01	มาก	-	-	-	-	-	-
	9. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาทิ-เทคนิค เรียงตามลำดับแผนการฝึกที่ 1-25 (ต่อ)

		รายการประเมินกิจกรรม											
แผนที่	กิจกรรม	บุพื้นฐานสมาธิ			ฝึกสติภาวนา			แผ่ขุขุค			แผนการจัดกิจกรรม		
		\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ	\bar{X}	S.D.	คุณภาพ
22	1. ยืนสมาธิ	-	-	-	1.86	0.70	มาก	-	-	-	-	-	-
	2. เดินด้วยสติ	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. นั่งสมาธิ	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-
	4. แผ่ขุขุค	-	-	-	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-
	5. ร้องเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ"	1.93	0.17	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6. นอนกบิยสตี	-	-	-	1.86	0.70	มาก	-	-	-	-	-	-
	7. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร	-	-	-	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-
	8. กำหนดอิริยาขณในการรับประทานอาหาร	-	-	-	1.96	0.01	มาก	-	-	-	-	-	-
	9. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก
23	1. ยืนสมาธิ	-	-	-	1.86	0.70	มาก	-	-	-	-	-	-
	2. เดินด้วยสติ	-	-	-	1.96	0.17	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. นั่งสมาธิ	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-
	4. แผ่ขุขุค	-	-	-	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-
	5. ร้องเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ"	1.93	0.17	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6. นอนกบิยสตี	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-	-	-	-
	7. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร	-	-	-	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-
	8. กำหนดอิริยาขณในการรับประทานอาหาร	-	-	-	1.86	0.70	มาก	-	-	-	-	-	-
	9. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยระดับความพึงพอใจของนักเรียนต่อกิจกรรมตามแบบฝึกสติ
ภาวนาอาพา-เทคนิค เรียงตามลำดับแผนการฝึกที่ 1-25 (ต่อ)

		รายการประเมินกิจกรรม											
แผนที่	กิจกรรม	บุปผารามสาลี			ฝึกสติภาวนา			แผ่บุญกุศล			แผนการจัดกิจกรรม		
		\bar{x}	S.D.	คุณภาพ	\bar{x}	S.D.	คุณภาพ	\bar{x}	S.D.	คุณภาพ	\bar{x}	S.D.	คุณภาพ
24	1. อินสาลี	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-	-	-	-
	2. เดินคำอสติ	-	-	-	1.86	0.70	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. นั่งสมาธิ	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-
	4. แผ่บุญกุศล	-	-	-	-	-	-	1.89	0.04	มาก	-	-	-
	5. ร้องเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ"	1.89	0.04	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6. นอนกัมขสตี	-	-	-	1.86	0.70	มาก	-	-	-	-	-	-
	7. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	8. ภาวนาคือรักษาอาการรับประทานอาหาร	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-	-	-	-
	9. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก
25	1. อินสาลี	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-	-	-	-
	2. เดินคำอสติ	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-	-	-	-
	3. นั่งสมาธิ	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-	-	-	-
	4. แผ่บุญกุศล	-	-	-	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-
	5. ร้องเพลง "บูชาผู้มีพระคุณ"	1.96	0.01	มาก	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	6. นอนกัมขสตี	-	-	-	1.93	0.17	มาก	-	-	-	-	-	-
	7. กล่าวคำบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก	-	-	-
	8. ภาวนาคือรักษาอาการรับประทานอาหาร	-	-	-	1.89	0.04	มาก	-	-	-	-	-	-
	9. ความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผนนี้	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2.00	0.00	มาก

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าหลังจากที่นักเรียนได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค ทั้ง 25 แผนแล้ว นักเรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรมปูพื้นฐานสมาธิ กิจกรรมฝึกสติภาวนา และกิจกรรมแผ่บุญกุศล ทุกกิจกรรมอยู่ในระดับมาก และนักเรียนมีความพึงพอใจในกิจกรรมทั้งหมดในแผน ทั้ง 25 แผน อยู่ในระดับมาก ดังเช่น แผนการฝึกที่ 2 กิจกรรมที่นักเรียนมีความพึงพอใจมากเป็นอันดับ 1 ได้แก่ กิจกรรมร้องเพลงและแสดงท่าประกอบเพลง "ตบแผละ" (ปูพื้นฐานสมาธิ) รองลงมาได้แก่ กิจกรรมนิทานเรื่อง "บุญฝ้าย" (การจูนเจือ) และกิจกรรมการยืนในท่าต่าง ๆ (ยืนกำหนดอริยาบถ) ส่วนแผนการฝึกที่ 11 กิจกรรมที่นักเรียนมีความพึงพอใจมากเป็นอันดับ 1 ได้แก่ กิจกรรมนิทานเรื่อง "กวางอารี" กิจกรรมยืนสมาธิ และกิจกรรมกล่าวแผ่บุญกุศล และแผนการฝึกที่ 15 กิจกรรมที่นักเรียนมีความพึงพอใจมากเป็นอันดับ 1 ได้แก่ กิจกรรมกล่าวแผ่บุญกุศล รองลงมาได้แก่ กิจกรรมนั่งสมาธิ กิจกรรมเกม "เก็บส้ม" และกิจกรรมกล่าวคาบูชาคุณก่อนรับประทานอาหาร

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความรู้สึกของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
 ศึกษาระดับปีที่ 2 หลังทดลองใช้กิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิค

ความรู้สึกในแต่ละด้าน	\bar{X}	S.D	อันดับ
1. เมื่อฝึกแล้วอยากทำความดี	1.64	0.462	5
2. เมื่อฝึกแล้วไม่อยากทำความชั่ว	1.86	0.070	4
3. เมื่อฝึกแล้วอยากแบ่งปันบุญกุศลแก่ผู้อื่น	2.00	0.000	1
4. เห็นว่าการฝึกสมาธิ เช่นนี้ไม่มีประโยชน์ แก่ตนเอง	1.93	0.175	3
5. อยากให้ผู้อื่นได้ฝึกด้วย	1.96	0.005	2

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า หลังจากได้รับการฝึกด้วยกิจกรรมตามแบบฝึกสติภาวนาอาพา-เทคนิคแล้ว พบว่านักเรียนรู้สึกอยากแบ่งปันบุญกุศลแก่ผู้อื่น จัดอยู่ในอันดับที่ 1 รู้สึกอยากากให้ผู้อื่นได้ฝึกด้วยเป็นอันดับที่ 2