

ภาคผนวก ก

ผลการวิจัยเพิ่มเติม

เพื่อประเมินการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔

ผลการวิจัยเพิ่มเติมเพื่อประเมินการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔

สำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ได้มีการวิเคราะห์ประเด็นอื่น ๆ ที่น่าสนใจเพิ่มเติมนอกเหนือจากสมมติฐาน เพื่อประเมินการใช้โปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ โดยผู้วิจัยแบ่งการนำเสนอข้อมูลเป็น ๒ ตอน ดังนี้ ตอนที่ ๑ การวิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ในภาพรวม และการวิเคราะห์ความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร “จิตตภาวนา” ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ซึ่งนำเสนอผลการวิเคราะห์ด้วยตาราง และตอนที่ ๒ เป็นการอธิบายวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) ข้อมูลความคิดเห็นของนักศึกษาต่อโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ในภาพรวม ในประเด็น “ความรู้สึกร่วมในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔” และ ข้อมูลการประเมินผลรายกิจกรรมย่อยของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ตามลำดับ ดังนี้

ตอนที่ ๑ การนำเสนอผลการวิเคราะห์ด้วยตาราง ดังนี้

ตาราง ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่อโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔

รายการ	จำนวน (คน)
๑. ในภาพรวม	
เหมาะสม	๑๕
ไม่เหมาะสม	๐
๒. ด้านผู้อบรม/สอน	
เหมาะสม	๑๓
ไม่เหมาะสม	๒
- ควรใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย	
- ควรสอนแนวทางหรือวิธีเดียวกัน	
๓. ด้านผู้เข้ารับการอบรม	
เหมาะสม	๑๕
๔. ด้านกระบวนการฝึกอบรม	
๔.๑ ในส่วนของเนื้อหาสาระ	
เหมาะสม	๑๓
ไม่เหมาะสม	๒
- ควรเพิ่มเนื้อหาเรื่องจิตให้มากขึ้น	
- ควรเพิ่มการยกตัวอย่างอธิบายหลักธรรมต่างๆให้ชัดเจนขึ้น	

รายการ	จำนวน (คน)
๔.๒ ในส่วนของกิจกรรม	
เหมาะสม	๑๓
ไม่เหมาะสม	๒
- ควรปรับกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรยากาศผ่อนคลายกว่านี้	
- ควรปรับให้มีสันทนาการหรือเกมเพิ่มขึ้น	
๕. ด้านสถานที่ฝึกอบรม	
เหมาะสม	๑๕
๖. ด้านเอกสาร วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม	
เหมาะสม	๑๕
๗. ด้านระยะเวลาในการฝึกอบรม	
เหมาะสม	๑๓
ไม่เหมาะสม	๒
- ควรปรับเพิ่มเวลาในกิจกรรมศีลภาวนา	
- ควรปรับเพิ่มเวลาในกิจกรรมการเดินจงกรม และนั่งสมาธิ	
๘. ด้านการประเมินผล	
เหมาะสม	๑๔
ไม่เหมาะสม	๑
- ควรกำหนดขอบเขตการประเมินผลให้ชัดเจน	
๙. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ	
- ควรจัดให้มีการอบรมเช่นนี้ในปีต่อ ๆ ไป	๓
- ควรจัดการอบรมเช่นนี้กับนักศึกษาคนอื่น ๆ ของสถาบัน	๒

จากตารางข้างต้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างทุกคน มีความคิดเห็นต่อโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ในภาพรวมว่ามีความเหมาะสม ส่วนความคิดเห็นต่อโปรแกรมฯ ในรายด้านพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๖.๖๗ มีความคิดเห็นต่อโปรแกรมฯ ในทุกด้านว่ามีความเหมาะสมเช่นกัน และกลุ่มตัวอย่างบางส่วน จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๓.๓๓ มีความคิดเห็นต่อโปรแกรมฯ ในบางด้านว่าไม่เหมาะสม โดยให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ดังนี้ ในด้านผู้อบรม/สอน ควรใช้ภาษาที่เข้าใจง่ายและควรสอนแนวทางหรือวิธีเดียวกัน ด้านกระบวนการฝึกอบรม ในส่วนของเนื้อหาสาระ ควรเพิ่มเนื้อหาเรื่องจิตให้มากขึ้นและเพิ่มการยกตัวอย่างอธิบายหลักธรรมต่างๆ ให้ชัดเจนขึ้น และในส่วนของกิจกรรม ควรปรับกิจกรรมต่าง ๆ ให้บรรยากาศผ่อนคลายกว่านี้ ควรปรับให้มีสันทนาการหรือเกมเพิ่มขึ้น ด้านระยะเวลาในการฝึกอบรม ควรปรับเพิ่ม

เวลาในกิจกรรมศีลภาวนา การเดินจงกรม และนั่งสมาธิ ด้านการประเมินผล ควรกำหนดขอบเขต การประเมินผลให้ชัดเจน รวมทั้งให้ข้อคิดเห็นว่าควรจัดให้มีการอบรมเช่นนี้ในปีต่อ ๆ ไป และควร จัดการอบรมเช่นนี้กับนักศึกษาคนอื่น ๆ ของสถาบัน

ตาราง ผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร “จิตตภาวนา” ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

รายการ	ระดับความพึงพอใจ		
	$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
๑. ฉันมีศรัทธาในการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนามากขึ้น	๔.๒๙	๐.๖๑	มาก
๒. ฉันเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนามากขึ้น	๓.๘๖	๐.๓๖	มาก
๓. ฉันสามารถปฏิบัติธรรมพื้นฐาน กำหนดอิริยาบถ เดินจงกรม และนั่งสมาธิได้	๓.๕๐	๐.๖๕	มาก
๔. ฉันได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมอบรมในหลักสูตรครั้งนี้ และสามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตได้	๔.๐๗	๐.๔๗	มาก
๕. หากมีโอกาส ฉันคิดว่าจะเข้าร่วมอบรมในลักษณะเช่นนี้อีก	๓.๖๔	๐.๗๔	มาก
๖. ฉันคิดว่าวิทยาลัยพยาบาลกองทัพบก ควรจัดอบรมในลักษณะนี้แก่นักศึกษาทั้งหมด	๓.๘๖	๐.๘๖	มาก
รวม	๓.๘๗	๐.๖๗	มาก

ตารางข้างต้น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นต่อการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร “จิตตภาวนา” ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ อยู่ในระดับมาก ทั้งโดยรวม ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 0.67) และรายข้อ และเมื่อพิจารณารายข้อ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นระดับมากที่สุด ในข้อ ๑. ฉันมีศรัทธาในการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น ($\bar{X} = 4.29$, S.D. = 0.61) รองลงมา คือ ข้อ ๔. ฉันได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมอบรมในหลักสูตรครั้งนี้ และสามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตได้ ($\bar{X} = 4.07$, S.D. = 0.47) และมีความคิดเห็นระดับน้อยที่สุด ในข้อ ๓. ฉันสามารถปฏิบัติธรรมพื้นฐาน กำหนดอิริยาบถ เดินจงกรม และนั่งสมาธิได้ ($\bar{X} = 3.50$, S.D. = 0.65)

ตอนที่ ๒ ข้อมูลนำเสนอด้วยการอธิบายเนื้อหา ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลความคิดเห็นของนักศึกษา ต่อโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ในภาพรวม ในประเด็น “ความรู้สึกในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔” ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

ผลการวิเคราะห์ความรู้สึกในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ สรุปได้ดังนี้

นักศึกษาทุกคน มีความรู้สึกที่ดีในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ โดยให้เหตุผลว่าการฝึกอบรมนี้ทำให้ตนเองรู้จักเลือกเฟ้นสิ่งต่าง ๆ มากขึ้น บริโภคปัจจัย ๔ อย่างรู้คุณค่ามากขึ้น ดู ฟัง หรือกระทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างมีสติมากขึ้น มีทัศนคติที่ดีต่อการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีทัศนคติต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเข้าใจมากขึ้น ตั้งมั่นในศีล ๕ ได้มากขึ้น รู้สึกมีเมตตาต่อผู้อื่นและอยากที่จะแบ่งปันเพิ่มขึ้น มีวินัยในการดำเนินชีวิตมากขึ้น รู้จักจัดระเบียบในการอยู่ร่วมกับผู้อื่นมากขึ้น มีความเกรงกลัวต่อบาปมากขึ้น มีความมุ่งมั่นและรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมายให้ดีที่สุดมากขึ้น มีความตั้งใจและอดทนต่องานต่าง ๆ มากขึ้น มีความพยายามแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างไม่ย่อท้อมากขึ้น มีสติคุมตนเองไม่ให้เลือนลอย มีสมาธิ สงบตั้งมั่นควรแก่งานมากขึ้น รู้สึกว่าตนเองร่าเริง เบิกบาน สดชื่น แจ่มใส อิ่มใจ และผ่อนคลายมากขึ้น มีความสุขจากการได้ทำสิ่งสร้างสรรค์ต่าง ๆ หรือจากจิตใจที่เป็นบุญกุศลหรือจากการมีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงและมีจิตใจเป็นอิสระมากขึ้น เปิดใจรับฟังข้อมูลจากผู้อื่นอย่างสงบ แม้จะแตกต่างจากที่ตนเองคิดได้มากขึ้น รู้สึกว่าตนเองอยากที่จะแสวงหาความรู้เพิ่มเติมมากขึ้น แก้ปัญหาต่าง ๆ อย่างรอบคอบ ระมัดระวังมากขึ้น และเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาให้กับตนเองและผู้อื่นได้ดีขึ้น

ดังตัวอย่างคำตอบของนักศึกษา ที่อธิบายสาเหตุของการรู้สึกดี ที่ได้เข้าร่วมการฝึกอบรมตามแนวภาวนา ๔ ได้แก่

“รู้จักมีสติในการเลือกหรือเฟ้นหาสิ่งต่าง ๆ ได้ดีมากขึ้น เพราะมีสติอยู่เสมอว่าจะทำอะไร”^๑

“รู้สึกว่าตนรู้จักเลือกมากขึ้น โดยเลือกสิ่งที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ และไม่เกิดโทษต่อส่วนรวมเป็นอันดับต้น ๆ”^๒

^๑ ตอบแบบสอบถามจาก สุกฤตา ผ่องอักษร, นักศึกษาพยาบาลกองทัพบก (นพร.) ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๒ ตอบแบบสอบถามจาก มัลลิกา พึงวิชา, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

“รู้สึกประหมัดมากขึ้น เพราะมีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นการซื้อของหรือตักอาหาร”^๓, “รู้สึกว่าการใช้สิ่งต่างๆ อย่างรู้คุณค่า และใช้อย่างมีสติ”^๔

“มีสติมากขึ้นกว่าเดิม เมื่อก่อน ที่เราแค่ฟังไปเรื่อย ๆ”^๕

“ดูและฟังอย่างมีสติมากขึ้น เข้าใจได้ง่าย รับฟังอย่างมีเหตุผล ไม่โกรธง่ายเมื่อได้รับฟังหรือดูสิ่งที่ไม่ถูกใจ”^๖, “ดูข่าวต่าง ๆ อย่างมีสติมากขึ้น ว่าเป็นความจริงหรือไม่”^๗

“มีสติอยู่กับการทำงานมากขึ้น ทำให้สามารถทำงานด้วยความตั้งใจและจดจ่อ”^๘

“ร่างกายแข็งแรง เป็นปัจจัยให้เกิดความสุข”^๙

“การมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็นเรื่องที่ดี และควรทำ”^{๑๐}

“ธรรมชาติเป็นสิ่งที่สวยงาม และเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เอง แต่เราต้องหมั่นดูแล เหมือนตัวเราที่ต้องคอยดูแล เพื่อการเจริญเติบโตที่ดี”^{๑๑}

“สิ่งแวดล้อมและธรรมชาติเป็นส่วนรวม จะดูแลเสมอ”^{๑๒}

“เข้าใจความเป็นไปของธรรมชาติมากขึ้น ว่าทุกอย่างล้วนมีเหตุผลเสมอ”^{๑๓}

“ตั้งมั่นในศีล ๕ มากขึ้น เพราะว่ามีสมาธิมากขึ้น เข้าใจมากขึ้น เนื่องจากเดิมที่คิดว่าเป็นสิ่งที่ทำไต่ยากมาก”^{๑๔}, “ตั้งมั่นในศีล ๕ มากขึ้น และเข้าใจศีล ๕ มากขึ้น เราก็อยากที่จะทำมันให้ได้”^{๑๕}

“เข้าใจธรรมชาติของผู้อื่นมากขึ้น”^{๑๖}, “อยากช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น”^{๑๗}

“การช่วยเหลือผู้อื่น ทำให้เรามีความสุขในใจของเราเอง”^{๑๘}

^๓ ตอบแบบสอบถามจาก กนกวรรณ ศรีเยี่ยมกุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^๔ ตอบแบบสอบถามจาก ภรภัทร ชุณหกุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^๕ ตอบแบบสอบถามจาก ขวัญข้าว เพิ่มตระกูล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^๖ ตอบแบบสอบถามจาก สุกฤตา ผ่องอักษร, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^๗ ตอบแบบสอบถามจาก เบญญาภา แสงจันทร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^๘ ตอบแบบสอบถามจาก สรिता สุยะวา, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^๙ ตอบแบบสอบถามจาก ญาณิศา รัตนเคนทร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๑๐} ตอบแบบสอบถามจาก สรिता สุยะวา, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๑๑} ตอบแบบสอบถามจาก ธนัชชา ยินสุตร, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๑๒} ตอบแบบสอบถามจาก นุชนาด เลิศมหากุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๑๓} ตอบแบบสอบถามจาก สุกฤตา ผ่องอักษร, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๑๔} ตอบแบบสอบถามจาก เบญญาภา แสงจันทร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๑๕} ตอบแบบสอบถามจาก ญาณิศา รัตนเคนทร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๑๖} ตอบแบบสอบถามจาก ณิชพร เพชรนิล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๑๗} ตอบแบบสอบถามจาก นีรนุช ช่วยทอง, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๑๘} ตอบแบบสอบถามจาก สรिता สุยะวา, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

“เอาใจใส่และเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น เพราะทุกคนเป็นมนุษย์เท่าเทียมกัน”^{๑๙}

“มีเมตตาต่อผู้อื่นมากขึ้น พยายามไม่ทำสิ่งที่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน”^{๒๐}

“เคารพรักษากฎเกณฑ์ และระเบียบของสถาบันมากขึ้น เพราะแค่เราอยู่ในกฎระเบียบ ก็ถือเป็นการช่วยเหลือผู้อื่นแล้ว”^{๒๑}

“รู้สึกตนเองมีวินัยมากขึ้น ใช้คำว่า แป๊บเดียว หรือ เดี่ยวก่อน น้อยลง”^{๒๒}

“รู้สึกว่าเรื่องวินัยแน่นนอนว่ามากขึ้น สามารถจัดการชีวิตได้ และไม่เกิดปัญหาตามมา”^{๒๓}

“อยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ ได้ดีขึ้น เพราะเราได้เรียนรู้ศีล ๕ รู้กฎรู้ผิด และรู้สติตัวเอง”^{๒๔}

“ศรัทธาและเชื่อมั่นในการทำคุณความดีมากขึ้น”^{๒๕}, “มีศรัทธาต่อพระพุทธศาสนามากขึ้น”^{๒๖}

“รู้สึกมีเมตตาและปล่อยวางได้เร็วขึ้นจากความรู้สึกน้อยใจในคำพูดของเพื่อน”^{๒๗}

“รู้สึกว่าตนให้ความเคารพต่อผู้อื่นมากขึ้น และทำด้วยใจที่คิดอยากจะทำมากขึ้น”^{๒๘}

“รู้สึกว่าตนพูดจาไพเราะน่าฟังขึ้น”^{๒๙}, “เปิดใจในการทำความเข้าใจเพื่อนได้มากขึ้น”^{๓๐}

“เคารพความคิดเห็นของผู้อื่นมากขึ้น”^{๓๑}, “เสียสละเพื่อส่วนรวมได้ง่ายขึ้น”^{๓๒}

“รู้สึกกลัวบาปมากขึ้น อยากรักษาศีล ๕ ให้ครบอยู่เสมอ”^{๓๓}

“ไม่อยากทำบาป แม้การฆ่าสัตว์ตัวเล็ก”^{๓๔}, “รู้สึกไม่ดีเวลาทำให้คนอื่นต้องเดือดร้อน”^{๓๕}

^{๑๙} ตอบแบบสอบถามจาก กนกวรรณ ศรีเอี่ยมกุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๒๐} ตอบแบบสอบถามจาก ภรภัทร ชุมทกุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๒๑} ตอบแบบสอบถามจาก ญาณิศา รัตนคเชนทร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๒๒} ตอบแบบสอบถามจาก กนกวรรณ ศรีเอี่ยมกุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๒๓} ตอบแบบสอบถามจาก ญาณิศา รัตนคเชนทร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๒๔} ตอบแบบสอบถามจาก ณัฐพร เพชรนิล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๒๕} ตอบแบบสอบถามจาก นีรนุช ช่วยทอง, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๒๖} ตอบแบบสอบถามจาก ปวีณา นัทธิศรี, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๒๗} ตอบแบบสอบถามจาก ธนัชชา ยินสุตร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๒๘} ตอบแบบสอบถามจาก ทับทิม จารไม, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๒๙} ตอบแบบสอบถามจาก ศศิกัญญา เข้มเพชร, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๓๐} ตอบแบบสอบถามจาก ธนัชชา ยินสุตร์ และ ญาณิศา รัตนคเชนทร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๓๑} ตอบแบบสอบถามจาก ธนัชชา ยินสุตร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๓๒} ตอบแบบสอบถามจาก ขวัญข้าว เพิ่มตระกูล, นุชนาถ เลิศมหากุล, เบญญาภา แสงจันทร์ และ ศศิกัญญา เข้มเพชร, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๓๓} ตอบแบบสอบถามจาก กนกวรรณ ศรีเอี่ยมกุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๓๔} ตอบแบบสอบถามจาก ทับทิม จารไม, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๓๕} ตอบแบบสอบถามจาก มัลลิกา

“การภาวนาทำให้เราโฟกัสงานได้ดีขึ้น ไม่วอกแวก”^{๓๖}
 “มีความตั้งใจทำงานต่าง ๆ ให้เสร็จก่อนเวลา และทุ่มเทมากขึ้น”^{๓๗}
 “มีความตั้งใจทำงานที่ได้รับมอบหมายมากขึ้น”^{๓๘}
 “นั่งทำงานได้นานขึ้นโดยไม่พักบ่อย ๆ เหมือนเมื่อก่อน”^{๓๙}
 “การนั่งสมาธิช่วยให้อดทนต่อกิเลสในใจตัวเองได้ดีขึ้น”^{๔๐}
 “เวลามีการบ้านเยอะ ก็ทำให้สบาย และตั้งใจทำสิ่งนั้นจนเสร็จ”^{๔๑}
 “ยิ่งโตขึ้น งานก็หนักขึ้น เราต้องมีความอดทน เพื่อเป้าหมายของตน”^{๔๒}
 “รู้สึกมีความอดทนในการทำงานมากขึ้นกว่าเดิม ปกติเวลามีปัญหาจะหยุดทำในทันที”^{๔๓}
 “เหมือนเข้าใจในจิตของตนเอง รู้จักจดจ่อ จึงแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดีขึ้น”^{๔๔}
 “การมาค่ายครั้งนี้ทำให้มีสติมากขึ้น ทำให้เกิดความพยายามในการแก้ไขปัญหามากขึ้น เพราะรู้ว่าทุกปัญหามีทางออกเสมอ”^{๔๕}, “หากเราสงบกายสงบใจได้ ก็จะมีความสุข”^{๔๖}
 “รู้วิธีที่เราจะดึงสติตัวเองกลับมาได้อย่างไร”^{๔๗}
 “จดจ่ออยู่กับงานได้ดีขึ้น อยู่กับปัจจุบันได้มากขึ้น”^{๔๘}
 “เมื่อก่อนตื่นมาแล้ว ไม่มีแรงบันดาลใจ เดี่ยวนี้ ตื่นมารู้สึกมีความเบิกบานใจขึ้น”^{๔๙}
 “มีความสุขเวลาได้ทำประโยชน์และทำให้คนรอบข้างสบายใจ”^{๕๐}

^{๓๖} ตอบแบบสอบถามจาก ณัฐพร เพชรนิล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๓๗} ตอบแบบสอบถามจาก นีรนุช ช่วยทอง, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๓๘} ตอบแบบสอบถามจาก กนกวรรณ ศรีเอี่ยมกุล, เบญญาภา แสงจันทร์, ภรภัทร ชุนท์กุล และ มัลลิกา พุ่งวิชา, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๓๙} ตอบแบบสอบถามจาก มัลลิกา พุ่งวิชา, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๔๐} ตอบแบบสอบถามจาก ณัฐพร เพชรนิล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๔๑} ตอบแบบสอบถามจาก ทับทิม จารโม, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๔๒} ตอบแบบสอบถามจาก ธนัชชา ยินสุตร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๔๓} ตอบแบบสอบถามจาก นีรนุช ช่วยทอง, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๔๔} ตอบแบบสอบถามจาก ปวีณา นันทิศรี, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๔๕} ตอบแบบสอบถามจาก เบญญาภา แสงจันทร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๔๖} ตอบแบบสอบถามจาก กนกวรรณ ศรีเอี่ยมกุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙/๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๔๗} ตอบแบบสอบถามจาก นุชนาด เลิศมหากุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๔๘} ตอบแบบสอบถามจาก นีรนุช ช่วยทอง, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๔๙} ตอบแบบสอบถามจาก มัลลิกา พุ่งวิชา, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ๒๗ ก.ค. ๖๐.
^{๕๐} อ้างแล้ว.

“รู้สึกดีมาก ที่ได้ทำความดีและได้แผ่ให้ผู้อื่น”^{๕๑}

“มีความสุขมากขึ้นเพราะว่าโกรธผู้อื่นน้อยลง ทำให้เรามองว่าเพราะอะไรเขาถึงเป็นเช่นนี้ เราก็กเกิดความเข้าใจเขา”^{๕๒}, “ใจเย็นขึ้น ซึ่งปกติจะมีอารมณ์ง่าย”^{๕๓}

“มีความสุขในการใช้ชีวิตมากขึ้น”^{๕๔}, “ใช้ชีวิตได้ง่ายกว่าเดิม”^{๕๕}

“มีความสุขมากขึ้นเพราะเวลารู้สึกไม่ดีแล้วปล่อยวางได้เร็ว”^{๕๖}

“ไม่คิดมากในเรื่องที่เป็นปัญหาหรือความทุกข์ในอดีต เพราะมองทุกอย่างให้เป็นบทเรียนหรือเรื่องสนุก”^{๕๗}, “ไม่คิดเรื่องที่ทุกข์ในอดีตมาปนปัจจุบันที่เป็นอยู่”^{๕๘}

“ไม่คิดมากเมื่อมีคนพูดร้ายหรือเจอสิ่งร้าย”^{๕๙}, “เวลารุ่นพี่เรียกก็จะคิดในแง่ดีไว้ก่อน”^{๖๐}

“รู้ว่าอะไรทุกข์ก็พยายามไม่คิดมากเปลี่ยนมาเป็นแก้ปัญหาดีกว่า”^{๖๑}

“รับฟังความเห็นที่แตกต่างได้มากขึ้น เพราะอาจทำให้แก้ไขข้อผิดพลาดได้”^{๖๒}

“มีสติและจิตใจที่มั่นคงขึ้น พร้อมทั้งจะฟังความคิดเห็นของผู้อื่น”^{๖๓}

“ฟังความเห็นเพื่อนมากขึ้น แล้วก็นำมาประยุกต์กับความคิดตนเอง”^{๖๔}

“อยากมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพระพุทธศาสนามากขึ้น”^{๖๕} “

“อยากหาความรู้มากขึ้นเพราะทำให้มีปัญญา”^{๖๖}

“เมื่อรู้ว่าสงสัย จะพยายามหาคำตอบ”^{๖๗}

^{๕๑} ตอบแบบสอบถามจาก นุชนาด เลิศมหากุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๕๒} ตอบแบบสอบถามจาก เบญญาภา แสงจันทร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๕๓} ตอบแบบสอบถามจาก ทับทิม จารไม, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๕๔} ตอบแบบสอบถามจาก กนกวรรณ ศรีเยี่ยมกุล และ ญาณิศา รัตนคเชนทร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๕๕} ตอบแบบสอบถามจาก ขวัญข้าว เพิ่มตระกูล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๕๖} ตอบแบบสอบถามจาก มัลลิกา พงษ์วิชา, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๕๗} ตอบแบบสอบถามจาก ศศิภัฏญา เข้มเพชร, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๕๘} ตอบแบบสอบถามจาก ปวีณา นทีศรี, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๕๙} ตอบแบบสอบถามจาก ขวัญข้าว เพิ่มตระกูล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๖๐} ตอบแบบสอบถามจาก นุชนาด เลิศมหากุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๖๑} ตอบแบบสอบถามจาก กนกวรรณ ศรีเยี่ยมกุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๖๒} ตอบแบบสอบถามจาก ศศิภัฏญา เข้มเพชร, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๖๓} ตอบแบบสอบถามจาก ภรภัทร ชุณหกุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๖๔} ตอบแบบสอบถามจาก เบญญาภา แสงจันทร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๖๕} อ้างแล้ว.

^{๖๖} ตอบแบบสอบถามจาก ภรภัทร ชุณหกุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๖๗} ตอบแบบสอบถามจาก สุกฤตา ผ่องอักษร, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

“มีสติในการแก้ปัญหาได้ดีมากขึ้น”^{๖๘}, “มองหลายทางให้ครอบคลุมก่อนแก้ปัญหา”^{๖๙}

“แก้ไขปัญหารอบคอบมากขึ้นเพราะคิดถึงผลกระทบ”^{๗๐}

“มองตามเหตุปัจจัยขึ้น เช่นที่เขาว่าเราอาจเป็นเพราะเราทำสิ่งที่เขาไม่ชอบ ซึ่งเราไม่รู้”^{๗๑}

“รู้สึกว่าคุณมองอะไรตามจริงมากขึ้น มโนน้อยลง”^{๗๒}

“ทำให้รู้ว่า บางครั้งความจริงกับสิ่งที่คิดมันต่างกัน”^{๗๓}

“พิจารณาทางเลือกที่ดีที่สุดในการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น”^{๗๔}

“ให้ฝึกการใช้สติในการแก้ปัญหของตนเองและผู้อื่น”^{๗๕}

กล่าวโดยสรุป นักศึกษามีความรู้สึกร่วมในการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ในภาพรวม ในด้านบวกทั้งสิ้น เนื่องจากได้พัฒนาสุขภาวะทางปัญญาของตนเองตามหลักภavana ๔

ส่วนที่ ๒ ข้อมูลการประเมินผลรายแผนกิจกรรมของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ด้วยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

สื่อการเรียนรู้การฝึกภavana ๔ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เกรวาทเกี่ยวกับภavana ๔ เป็นฐานในการจัดกิจกรรม และออกแบบจัดขั้นตอนการเรียนรู้ไว้เป็นระบบ ประกอบด้วยแผนกิจกรรม ๗ กิจกรรม ดังนี้ กิจกรรมที่ ๑ “ปฐมนิเทศ” กิจกรรม ที่ ๒ “จิตตภาวนา หนูนครพิศฐาน” กิจกรรมที่ ๓ “กายภาวนา ด้วยสติ” กิจกรรมที่ ๔ “ศีลภาวนา อย่างรู้เท่าทัน” กิจกรรมที่ ๕ “จิตตภาวนา สร้างกุศล” กิจกรรมที่ ๖ “ปัญญาภาวนา พาสุข” และกิจกรรมที่ ๗ “ปัจฉินิเทศ” รวม ๙ วัน ซึ่งมีวัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินกิจกรรม และตัวชี้วัดความสำเร็จของแต่ละกิจกรรมที่แตกต่างกัน เพื่อจะเป็นผลเชื่อมโยงไปสู่เป้าหมายของงานวิจัยครั้งนี้คือ เสริมสร้างสุขภาวะทางปัญญาให้กับนักศึกษาพยาบาล มีผลการประเมินตามดัชนีชี้วัดรายแผนกิจกรรมของโปรแกรมฯ ดังนี้

กิจกรรมที่ ๑ ปฐมนิเทศ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นในกลุ่ม, เปิดใจและปรับเปลี่ยนมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม, เข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างชัดเจน และเข้าใจบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักศึกษา วิธีการดำเนินกิจกรรม ได้แก่

^{๖๘} ตอบแบบสอบถามจาก กนกวรรณ ศรีเอี่ยมกุล และ สุกฤตา ผ่องอักษร, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๖๙} ตอบแบบสอบถามจาก ธนัชชา ยินสุตร, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๗๐} อ่างแล้ว.

^{๗๑} ตอบแบบสอบถามจาก ทับทิม จารไม, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๗๒} ตอบแบบสอบถามจาก เบญญาภา แสงจันทร์, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๗๓} ตอบแบบสอบถามจาก ธนัชชา ยินสุตร, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๗๔} ตอบแบบสอบถามจาก มัลลิกา พงษ์วิชา, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

^{๗๕} ตอบแบบสอบถามจาก กนกวรรณ ศรีเอี่ยมกุล, นพร. ชั้นปีที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๙, ๒๗ ก.ค. ๖๐.

“เกมฝนตก” “เกมปลาโลมา” “The Cut” และชี้แจงวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมโปรแกรมฯ และบทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและนักศึกษา ตัวชี้วัด คือ นักศึกษาเขียนสาระสำคัญ/ประโยชน์ที่ได้รับในตารางบันทึกกิจกรรมทบทวนบทเรียนด้วยเทคนิคอัครวินโตะกลม (Round Table) จากกิจกรรม “เกมฝนตก” “เกมปลาโลมา” และ “The Cut” ว่าเพื่อทำความรู้จักซึ่งกันและกัน สร้างสัมพันธภาพให้เกิดขึ้นในกลุ่ม และเปิดใจปรับเปลี่ยนมุมมองที่แตกต่างไปจากเดิม และนักศึกษาทุกคนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักศึกษาอย่างชัดเจน และลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย ผลการประเมิน ดังนี้ นักศึกษาเขียนประโยชน์ที่ได้รับในกิจกรรม “เกมฝนตก” “เกมปลาโลมา” และ “The Cut” ในตาราง Round Table ได้ครอบคลุมและถูกต้อง, นักศึกษาทุกคนบอกว่าเข้าใจวัตถุประสงค์ของการเข้าร่วมกิจกรรม บทบาทหน้าที่ของผู้วิจัยและของนักศึกษา และลงนามในหนังสือแสดงเจตนายินยอมเข้าร่วมการวิจัย กล่าวโดยสรุป กิจกรรมที่ ๑ ผลการประเมินผ่านเกณฑ์

กิจกรรมที่ ๒ จิตตภาวนา หนูนครศรัทธา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้มีศรัทธาในการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนามากขึ้น, มีความรู้เข้าใจในหลักธรรมพื้นฐานทางพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้นและสามารถปฏิบัติธรรมพื้นฐาน กำหนดอิริยาบถ เดินจงกรม และนั่งสมาธิได้ วิธีการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ ให้นักศึกษาเข้ารับการฝึกอบรมในหลักสูตร “จิตตภาวนา” สอนโดย พระมหาปรียงค์ เมธิโน, ดร. ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ เป็นเวลา ๓ วัน ตัวชี้วัด คือ นักศึกษาให้คะแนน (๑) ความพึงพอใจจากการเข้าร่วมการฝึกอบรมในหลักสูตร “จิตตภาวนา” ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยฯ ทั้งฉบับอย่างน้อยระดับมาก คือ คะแนนไม่น้อยกว่า ๓.๕๐ และรายชื่อ ดังนี้ ข้อ ๑. “ฉันมีศรัทธาในการปฏิบัติตามหลักพระพุทธศาสนามากขึ้น” อย่างน้อยระดับมาก คือคะแนนไม่น้อยกว่า ๓.๕๐, ข้อ ๒. “ฉันเข้าใจหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเพิ่มขึ้น” อย่างน้อยระดับมากคือคะแนนไม่น้อยกว่า ๓.๕๐ และข้อ ๓. “ฉันสามารถปฏิบัติธรรมพื้นฐาน กำหนดอิริยาบถ เดินจงกรม และนั่งสมาธิได้” อย่างน้อยระดับมาก คือ คะแนนไม่น้อยกว่า ๓.๕๐ (๒) คะแนนสุขภาวะทางปัญญา ข้อ ๒. ฉันนึกขอบคุณเหตุการณ์ที่ไม่ดีในอดีต เพราะมันเป็นบทเรียนให้ฉันเข้มแข็งขึ้น และ ข้อ ๖. ฉันมักยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่างของผู้อื่น ผลการประเมิน ดังนี้ (๑) คะแนนความพึงพอใจ ทั้งฉบับ เท่ากับ ๓.๘๗ คือ ระดับมาก, ข้อ ๑. ได้เท่ากับ ๔.๒๙ คือ ระดับมาก, ข้อ ๒. ได้เท่ากับ ๓.๘๖ คือ ระดับมาก และ ข้อ ๓. ได้เท่ากับ ๓.๕๐ คือ ระดับมาก (๒) คะแนนสุขภาวะทางปัญญา ข้อ ๒. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๔.๔๗ และ ๔.๔๗ ตามลำดับ ซึ่งสูงก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๙๓ และ ข้อ ๖. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๔.๖๐ และ ๔.๗๓ ตามลำดับ ซึ่งสูงก่อนเข้าร่วม คือ ๔.๒๗ กล่าวโดยสรุป กิจกรรมที่ ๒ ผลการประเมินผ่านเกณฑ์

กิจกรรมที่ ๓ กายภาวนา ด้วยสติ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้มีสติในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้น, มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรงเกื้อหนุนชีวิตให้ดีงาม และมีการบริโภคอาหาร

ด้วยปัญญา วิธีการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ อธิบายความสำคัญของการมีสติในชีวิตประจำวัน, ฝึกสติในการบริหารร่างกายด้วยท่ากายบริหารราชานาฏี, กิจกรรมกลุ่มย่อยระดมสมอง แสดงการกำหนดสติในชีวิตประจำวันที่ได้รับมอบหมาย (ซักผ้า/ เข้าห้องน้ำ/แปรงฟัน), สวดบทพิจารณาอาหารและฝึกสติในการรับประทานอาหาร ตัวชี้วัด คือ นักศึกษามีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาลมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ในข้อต่อไปนี้ ข้อ ๙. ฉันมักหลงลืมบ่อยๆ แต่ฉันก็พยายามค้นหาสาเหตุ ข้อ ๑๐. ฉันตั้งใจเรียนทุกวิชา แม้เป็นวิชาที่ฉันไม่ค่อยชอบก็ตาม ข้อ ๑๒. ฉันหลับในห้องเรียนบ่อย เพราะพักผ่อนไม่เพียงพอ และ ข้อ ๑๓. ฉันไม่สามารถบังคับตนเองให้ทำตามตารางแผนงานต่างๆ ได้ ผลการประเมิน ดังนี้ ข้อ ๙. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๔.๑๓ และ ๓.๖๐ ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๔๐ ข้อ ๑๐. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๓.๘๗ และ ๔.๐๗ ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๒๗ ข้อ ๑๒. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๒.๙๓ และ ๓.๘๐ ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าก่อนเข้าร่วม คือ ๒.๗๓ และข้อ ๑๓. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๓.๓๓ และ ๓.๖๗ ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๐๐ กล่าวโดยสรุป กิจกรรมที่ ๓ ผลการประเมินผ่านเกณฑ์

กิจกรรมที่ ๔ จิตตภาวนา สร้างกุศล โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาคุณภาพจิตและสมรรถภาพจิต ด้วยการบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม และพัฒนาสุขภาพจิตให้ร่าเริง เบิกบาน แจ่มใส ผ่อนคลาย มีปิติและความเอิบอิ่มใจ วิธีการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มย่อย ร่วมกันทำความสะอาดหุ่นปฏิบัติการพยาบาลด้วยสติ, กิจกรรมกลุ่มย่อยศึกษาเนื้อหาของบทเพลงเกี่ยวกับพยาบาลที่ได้รับมอบหมายและแสดงบทบาทสมมติ พร้อมตอบคำถาม ความรู้สึกและข้อคิดต่อบทเพลง พร้อมให้โหวต และมอบของรางวัลผู้ชนะผลโหวต และร่วมกันร้องเพลง“พยาบาลของพระราชา” ตัวชี้วัด คือ นักศึกษามีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาลมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรมในข้อต่อไปนี้ ข้อ ๑๑. ฉันเชื่อในการกระทำมากกว่าเชื่อโชคชะตาลิขิตหรือบนบานขอ, ข้อ ๑๔. เมื่อฉันตัดสินใจทำอะไรแล้ว จะมุ่งมั่นตั้งใจทำงานสำเร็จ แม้จะมีอุปสรรคก็ตาม และ ข้อ ๒๐. ฉันสุขใจเมื่อมีโอกาสบำเพ็ญประโยชน์เพื่อส่วนรวม ผลการประเมิน ดังนี้ ข้อ ๑๑. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๔.๐๐ และ ๔.๐๗ ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๔๐, ข้อ ๑๔. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๔.๒๗ และ ๔.๔๐ ตามลำดับ ซึ่งสูงกว่าก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๘๗ และ ข้อ ๒๐. คะแนนก่อนเข้าร่วม คือ ๔.๗๓ ซึ่งสูงกว่าภายหลังฝึกฯ ทันทิ เท่ากับ ๔.๘๐ และเมื่อวัดหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ มีค่าเท่ากับก่อนฝึกฯ แต่ก็นับว่าข้อนี้ผ่านเกณฑ์ เพราะคะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิยังสูงกว่าก่อนฝึกฯ ทันทิ กล่าวโดยสรุป กิจกรรมที่ ๔ ผลการประเมินผ่านเกณฑ์

กิจกรรมที่ ๕ ศิลภาวนา อย่างรู้เท่าทัน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ตั้งมั่นในศีล ๕ มากขึ้น, ตระหนักในการควบคุมพฤติกรรมทางกายและวาจาให้เหมาะสม และพัฒนาปัญญาให้รู้เท่าทันกิเลสมากขึ้น วิธีการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ นิมนต์พระมหาจุลพล สารทสสี และ พระมหาขวัญชัย ปุตุตวิเสโส

แสดงธรรมเทศนา เรื่อง “อานิสงค์ของการรักษาศีล ๕ และการรักษาศีล ๕ ในชีวิตประจำวัน” และให้
 ฝึกวิเคราะห์สะท้อนคิดกรณีศึกษาที่มีการประพจน์ศีล ๕ ในสังคม และของนักศึกษาเอง พร้อมให้
 คำมั่นสัญญากับตนเองในการตั้งมั่นในศีล ๕ ตัวชี้วัด คือ นักศึกษามีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของ
 นักศึกษาพยาบาลมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ในข้อต่อไปนี้ ข้อ ๘. ฉันมีกระวังคำพูดที่อาจทำให้
 ผู้อื่นเดือดร้อนหรือไม่พอใจ และ ข้อ ๑๙. ฉันให้อภัยคนที่ทำให้ฉันรู้สึกแย่ได้ ผลการประเมิน ดังนี้
 ข้อ ๘. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๔.๔๐ และ ๔.๖๐ ตามลำดับ ซึ่งสูง
 ก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๘๐ และ ข้อ ๑๙. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ
 ๔.๒๗ และ ๔.๐๐ ตามลำดับ ซึ่งสูงก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๗๓ กล่าวโดยสรุป กิจกรรมที่ ๕ ผลการประเมิน
 ผ่านเกณฑ์

กิจกรรมที่ ๖ ปัญญาภาวนา พาสุข โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาปัญญาให้คิดเป็น
 แก้ปัญหาเป็น และแสวงหาความรู้เป็น ให้มีศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น, นั่งสมาธิ เดินจงกรม
 และเจริญสติในอิริยาบถหลักและอิริยาบถย่อยได้อย่างถูกต้อง, มีสมาธิและสติมากขึ้น, นำไปประยุกต์ใช้
 ในชีวิตประจำวันได้ และพัฒนาจิตให้มีเมตตา กรุณา ผ่องใส และมีความสุข วิธีการดำเนินกิจกรรม
 ได้แก่ นิมนต์พระมหาบุญกมล อภิภูณโณ,ดร. นำสวดมนต์และแผ่เมตตาแปล ฝึกอิริยาบถใหญ่และย่อย
 เดินจงกรม และนั่งสมาธิ ตัวชี้วัด คือ นักศึกษามีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาลมาก
 ขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ในข้อต่อไปนี้ ข้อ ๑. ฉันคิดเสมอว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก, ข้อ ๓. ฉัน
 มักพิจารณาแก้ไขปัญหาย่างรอบคอบ, ข้อ ๔. หากฉันไม่เข้าใจบทเรียน ฉันมักจะถามอาจารย์ หรือ
 สืบค้นข้อมูลเพิ่มเติม, ข้อ ๕. เมื่อฉันได้คะแนนไม่ดี ฉันมักคิดว่าเป็นเพราะข้อสอบยาก, ข้อ ๗. ฉันมี
 ความสุขกับการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง และ ข้อ ๑๘. ฉันพยายามทำใจให้เป็นสุขไม่ได้ จนกว่าจะ
 ได้ในสิ่งที่ต้องการ ผลการประเมิน ดังนี้ ข้อ ๑. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์
 เท่ากับ ๔.๘๗ และ ๔.๘๐ ตามลำดับ ซึ่งสูงก่อนเข้าร่วม คือ ๔.๖๐, ข้อ ๓. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิ
 และหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๔.๐๐ และ ๔.๒๐ ตามลำดับ ซึ่งสูงก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๔๐, ข้อ ๔.
 คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๓.๖๗ และ ๓.๕๓ ตามลำดับ ซึ่งสูงก่อน
 เข้าร่วม คือ ๓.๓๓ ข้อ ๕. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๔.๐๗ และ
 ๓.๖๐ ตามลำดับ ซึ่งสูงก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๕๓, ข้อ ๗. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔
 สัปดาห์ เท่ากับ ๔.๕๓ และ ๔.๑๓ ตามลำดับ ซึ่งสูงก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๗๓, และ ข้อ ๑๘ คะแนน
 ภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๔.๐๗ และ ๔.๒๐ ตามลำดับ ซึ่งสูงก่อนเข้าร่วม
 คือ ๒.๘๗ กล่าวโดยสรุป กิจกรรมที่ ๖ ผลการประเมินผ่านเกณฑ์

กิจกรรมที่ ๗ ปังฉิมนิเทศ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาปัญญาให้ดับทุกข์เป็น สรุปผล
 การเข้าร่วมกิจกรรม และตระหนักรู้ในการมีสุขภาวะทางปัญญา โดยมีทัศนคติที่ดีต่อการพัฒนาตนตาม
 หลักภาวนา ๔ วิธีการดำเนินกิจกรรม ได้แก่ บูชาพระรัตนตรัย และเปิดสื่เพลง “นะโมตัสสะ ะคะ

วะโต” ทบทวนการเดินจงกรมและนั่งสมาธิ, ใช้กระบวนการกลุ่มย่อยและการเรียนรู้ด้วยการทำงานร่วมกัน หรือการเรียนรู้แบบร่วมมือร่วมใจในการทบทวนบทเรียนด้วยเทคนิคอัครวินโตะกลม (Round Table) และให้แสดงทัศนะต่อสุขภาวะทางปัญญา ความรู้สึกและความคิดเห็นต่อเข้าร่วมโปรแกรมฯ ตัวชี้วัด คือ (๑) นักศึกษามีคะแนนสุขภาวะทางปัญญาของนักศึกษาพยาบาลมากขึ้นกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ในข้อต่อไปนี้ ข้อ ๑๕. ฉันมักหงุดหงิดอารมณ์เสื่อง่าย, ข้อ ๑๖. ฉันทนได้ ที่ถูกตำหนิ ถูกเหยียดหยาม หรือนินทาว่าร้าย และ ข้อ ๑๗. การจัดการกับปัญหาที่เข้ามาในชีวิต ก็ทำให้มีความเครียดได้บ้าง และ (๒) ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเขียนสาระสำคัญ/ประโยชน์ที่ได้รับในตารางบันทึกกิจกรรมทบทวนบทเรียนด้วยเทคนิคอัครวินโตะกลมได้ครอบคลุมและถูกต้อง ทุกกิจกรรม, นักศึกษาส่วนใหญ่ คือมากกว่าร้อยละ ๘๐ ตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ ประเด็น ความคิดเห็นในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ในภาพรวมในด้านบวก และผู้เข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่คือ มากกว่าร้อยละ ๘๐ แสดงความรู้สึกต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ในด้านบวก ผลการประเมิน (๑) คะแนนสุขภาวะทางปัญญาฯ ดังนี้ ข้อ ๑๕. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๓.๕๓ และ ๓.๖๗ ตามลำดับ ซึ่งสูงก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๐๐, ข้อ ๑๖. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๓.๘๗ และ ๓.๕๓ ตามลำดับ ซึ่งสูงก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๔๐ และ ข้อ ๑๗. คะแนนภายหลังฝึกฯ ทันทิและหลังฝึกฯ ๔ สัปดาห์ เท่ากับ ๔.๒๗ และ ๓.๘๐ ตามลำดับ ซึ่งสูงก่อนเข้าร่วม คือ ๓.๘๗ และ (๒) นักศึกษาเขียนสาระสำคัญ/ประโยชน์ที่ได้รับในตารางบันทึกกิจกรรมทบทวนบทเรียนด้วยเทคนิคอัครวินโตะกลมได้ครอบคลุมและถูกต้อง ทุกกิจกรรม และนักศึกษาทุกคนตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาต่อการเข้าร่วมโปรแกรมฯ ในภาพรวมในด้านบวก ทั้งประเด็นความคิดเห็นและความรู้สึกต่อโปรแกรมฯ กล่าวโดยสรุป กิจกรรมที่ ๗ ผลการประเมินผ่านเกณฑ์

กล่าวโดยสรุป ของผลการประเมินตามดัชนีชี้วัดรายแผนกิจกรรมทั้ง ๗ แผนกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมปฐมนิเทศ, กิจกรรมจิตตภาวนา หนูนนำศรัทธา, กิจกรรมกายภาวนา ด้วยสติ, กิจกรรมศีลภาวนา อย่างรู้เท่าทัน, กิจกรรมจิตตภาวนา สร้างกุศล, กิจกรรมปัญญาภาวนา พาสุข และกิจกรรมปัจฉินิเทศ ของโปรแกรมการฝึกอบรมตามแนวภavana ๔ มีผลการประเมิน ผ่านเกณฑ์ทุกแผนกิจกรรม