

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้ใช้วิธีการดำเนินการวิจัยแบบผสมผสาน ประกอบด้วย การวิจัยเชิงคุณภาพ และการทดลองกลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาแบบการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยใช้วิธีการฝึกสมาธิทางพระพุทธศาสนาอย่างเหมาะสมในการเสริมสร้างความคิดใหม่ๆให้เกิดขึ้น ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยเป็น ๒ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ การวิจัยเชิงคุณภาพ รวบรวมข้อมูลจาก ๓ แหล่งข้อมูล คือ (๑) สัมภาษณ์กลุ่มผู้เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้ฝึกสอนสมาธิแก่เยาวชน อาจารย์ผู้สอนทางด้านการออกแบบและความคิดสร้างสรรค์ นักศึกษาทางด้านการออกแบบ (๒) ข้อมูลภาคเอกสารด้านการฝึกสมาธิและวิถีปฏิบัติ ในพระพุทธศาสนา (๓) สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกสมาธิ ความคิดสร้างสรรค์ และนักออกแบบ (๔) สัมภาษณ์กลุ่มเป้าหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรม และทัศนคติต่อการฝึกสมาธิและการคิดสร้างสรรค์

ส่วนที่ ๒ การวิจัยเชิงทดลอง ฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ มีขั้นตอน คือ (๑) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาแนวทางการฝึก (๒) สร้างชุดฝึกอบรมการคิดสร้างสรรค์ (๒)ทดลองกับกลุ่มเป้าหมาย (๔) วิเคราะห์และสรุปผลการทดลอง

๓.๑ การศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพ

การศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาทั้งในส่วนของภาคทฤษฎี และข้อมูลภาคสนาม การสำรวจจากกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์สังเคราะห์แนวทางในการสร้างชุดฝึกที่เหมาะสมกับการฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ และนำไปทดลองให้กับกลุ่มเป้าหมาย โดยวิธีดำเนินการศึกษาข้อมูลมีรายละเอียดดังนี้

๑) ข้อมูลเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนา เป็นการศึกษาค้นคว้าเชิงเอกสาร (Document Research) ได้แก่ ความหมายของสมาธิ สมาธิในระดับต่างๆ ปัจจัยสนับสนุน และอุปสรรคของสมาธิ และการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว

๒) หลักธรรมที่ส่งเสริมการฝึกสมาธิ เป็นการศึกษาค้นคว้าเชิงเอกสาร (Document Research) ได้แก่ การศึกษาหลักธรรมที่ส่งเสริมการเกิดสมาธิในพระพุทธศาสนา และหลักสัมมาทิฐิ

๓) ทฤษฎีการคิดสร้างสรรค์ตามแนวตะวันตก เป็นการศึกษาค้นคว้าเชิงเอกสาร (Document Research) ได้แก่ ทฤษฎีการคิดสร้างสรรค์ ปัจจัยและอุปสรรค กระบวนการการฝึกความคิดสร้างสรรค์ตามแนวทางของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน

๔) ด้านความรู้ พฤติกรรมและประสบการณ์ เป็นการศึกษากรณีศึกษาบุคคลผู้เกี่ยวข้อง และมีความรู้ และประสบการณ์ตรง ในการฝึกสมาธิ และความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจำแนกออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ ๑) กลุ่มตัวอย่างซึ่งหมายถึงนักศึกษาคณะมัณฑนศิลป์ชั้นปีที่ ๑ ๒) วิทยสนาจารย์ หรือผู้เชี่ยวชาญการสอนสมาธิแก่เยาวชน ๓) นักออกแบบที่มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรม โดยผู้วิจัยได้

เก็บข้อมูลเป็น ๓ วิธี คือ สัมมนากลุ่ม (Focus Group) สัมภาษณ์เชิงลึก และสำรวจกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยใช้วิธีการกึ่งเจาะจงโดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ที่จะให้ข้อมูลในแต่ละกลุ่ม ดังนี้

สัมมนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อสำรวจความเห็นในการปฏิบัติธรรมสำหรับเยาวชน ปัญหาของพฤติกรรมเยาวชนนักร้องแบบ และแนวทางการฝึกสมาธิเพื่อนำไปใช้ในการคิดสร้างสรรค์ผลงานออกแบบ โดยผู้ร่วมสัมมนากลุ่มประกอบด้วย

๑) พระวิปัสสนาจารย์ ๒ ท่าน ซึ่งเป็นผู้มีประสบการณ์การสอนปฏิบัติธรรม ไม่น้อยกว่า ๑๐ ปีโดยมุ่งเน้นการสอนการปฏิบัติสมาธิ และคุณธรรมจริยธรรมให้แก่เยาวชน ได้แก่

(๑) พระอาจารย์เอกชัย อีสโร พระอาจารย์สอนปฏิบัติธรรม คุณธรรมแก่เยาวชนในจังหวัดนครปฐม เจ้าอาวาสวัดดอนทอง จังหวัดนครปฐม วัดสาขาที่ ๒๐๐ วัดหนองป่าพง

(๒) พระมหานุกูล อภิปัญโญ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดยาง พระวิปัสสนาจารย์

๒) ตัวแทนนักศึกษาคณะมัณฑนศิลป์ มีความรู้ทางด้านการออกแบบ และใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการทำงานออกแบบ และมีประสบการณ์การฝึกปฏิบัติสมาธิ จำนวน ๓ คน ได้แก่

(๑) นายวชิรา เจริญรัตน์ นักศึกษาชั้นปีที่ ๓

(๒) นางสาวณัฐนิชา สุวรรณประภา นักศึกษาชั้นปีที่ ๑

(๓) นางสาวปภาวิ อังสนันท์สุข นักศึกษาชั้นปีที่ ๑

๓) นักร้องแบบ หรืออาจารย์ผู้สอนทางด้านการออกแบบ เป็นผู้ใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน มีประสบการณ์การปฏิบัติธรรมไม่น้อยกว่า ๔๕ วัน และมีประสบการณ์การสอนเยาวชนนักร้องแบบ ได้แก่

(๑) ผู้ช่วยศาสตราจารย์เทอดศักดิ์ เหล็กดี อาจารย์ประจำภาควิชาตกแต่งภายใน

(๒) อาจารย์สิทธิโชค ชัยวรรณ อาจารย์ประจำภาควิชาเครื่องเคลือบดินเผา

สำรวจกึ่งทดลองกลุ่มตัวอย่าง สำนวณักศึกษาในชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๕๐ คน ในชั้นเรียนสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง เป็นเวลา ๔ เดือน การสำรวจความเห็น และทัศนคติต่อการปฏิบัติสมาธิ และผลของการฝึกสมาธิ โดยใช้วิธีทดลองวิธีการฝึกสมาธิต่างๆ จากประสบการณ์ของผู้วิจัย นำมาทดลองในระยะสั้นๆ เช่นการดูลมหายใจ การดูความเคลื่อนไหวของร่างกาย ความรู้สึกตัว ทดสอบการฝึกดูและสังเกตความเคลื่อนไหวทางความคิดขณะนั่งสมาธิหลับตาในช่วงเวลาสั้นๆ ๒-๕ นาทีก่อนเข้าเนื้อหา และโจทย์ในงานออกแบบในชั้นเรียนและสังเกตพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์ผลงานออกแบบในชั้นเรียน และระยะเวลาการปฏิบัติงานในคาบเรียน

สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ

เป็นการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เชี่ยวชาญทางด้านวิชาการและการปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนา จำนวน ๔ ท่าน และนักวิชาการและนักร้องแบบผู้มีประสบการณ์ทางด้านการฝึกความคิดสร้างสรรค์ และเป็นผู้ปฏิบัติสมาธิ มีความรู้ทางด้านหลักธรรมเพื่อส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์ จำนวน ๒ ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ที่จะให้ข้อมูลสัมภาษณ์ (Key Performance)

เป็นผู้ที่มีความรู้ ประสบการณ์ในการปฏิบัติสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

เป็นผู้สอนและฝึกอบรมปฏิบัติกรรมฐานให้แก่เยาวชน

เป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านการออกแบบ และความคิดสร้างสรรค์ ได้แก่

(๑) พระศรีคัมภีร์ญาณ,รศ.ดร.รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย และพระวิปัสสนาจารย์

(๒) หลวงพ่อทอง อาภากรโธ เจ้าอาวาสวัดสนามใน พระวิปัสสนาจารย์ สอนการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน

(๓) พระอาจารย์อนุชิต ภูททุโร(คงประเสริฐ) พระวิทยากรอบรมการฝึกสมาธิ และการเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน

(๔) หลวงพ่อเอกชัย อิสสโร เจ้าอาวาสวัดดอนทอง พระวิปัสสนาจารย์ อบรมวิปัสสนากรรมฐานและการฝึกสมาธิแก่เยาวชน และบุคคลทั่วไป จังหวัดนครปฐม สาขาวัดหนองป่าพง

(๕) ผศ.โชติวัฒน์ ปุณโณปถัมภ์ อาจารย์ประจำภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร

(๖) อาจารย์รัศมี ฉันทธร ผู้อำนวยการบริษัทศูนย์ความคิดสร้างสรรค์ จำกัด

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (Depth Interview) ผู้ทรงคุณวุฒิโดยการออกแบบคำถามเพื่อหาแนวทางที่จะนำไปสู่การฝึกความคิดสร้างสรรค์กับเยาวชนนักออกแบบโดยนำหลักการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้อย่างกลมกลืนและเหมาะสม โดยมีประเด็นคำถามมีดังต่อไปนี้

ประเด็นที่ ๑ แนวทางการฝึกสมาธิของเยาวชน

ประเด็นที่ ๒ หลักธรรมที่ส่งเสริมการฝึกสมาธิเพื่อพัฒนาการคิดสร้างสรรค์

ประเด็นที่ ๓ แนวทางและรูปแบบการฝึกความคิดสร้างสรรค์ เนื้อหาการอบรมเทคนิคการอบรม ระยะเวลาที่เหมาะสม สื่อและกิจกรรมในการฝึก

สำรวจกลุ่มประชากร ผู้วิจัยทำการสำรวจกลุ่มประชากรในภาพรวมของนักศึกษา เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๗๗ คน ซึ่งเป็นตัวแทน ๒ กลุ่มเรียนวิชาพื้นฐานการออกแบบ ที่ต้องใช้การคิดสร้างสรรค์ในงานออกแบบที่มีขอบเขตกว้าง คือ นักศึกษาภาควิชาออกแบบนิเทศศิลป์ และกลุ่มนักศึกษาที่ต้องสร้างสรรค์งานที่เป็นผลิตภัณฑ์ที่จัดอยู่ใน ๑ ในปัจจัยสี่ คือ การออกแบบเครื่องแต่งกาย ซึ่งนักศึกษา ๒ กลุ่มนี้มีทั้งหมด ๗๗ คน

๕. ด้านแนวทางการจัดหลักสูตร เป็นการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูล จากความรู้และประสบการณ์ตรงของผู้วิจัยเองในการปฏิบัติธรรม การฝึกสมาธิจากหลักสูตรต่างๆผนวกกับข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะจากการสัมภาษณ์เชิงกลุ่ม โดยผู้ที่เกี่ยวข้องและมีประสบการณ์ตรงในกิจกรรมฝึกอบรมการฝึกสมาธิ โดยเฉพาะตัวแทนกลุ่มเยาวชนนักออกแบบซึ่งมีพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์เฉพาะตัว และจากผู้วิจัยเองซึ่งได้เข้าอบรมในหลักสูตรการคิดสร้างสรรค์ของอาจารย์รัศมี ฉันทธร ผู้อำนวยการบริษัทความคิดสร้างสรรค์จำกัด ลิขสิทธิ์แห่งเดียวในประเทศไทยในการเปิดสอนหลักการคิดสร้างสรรค์ของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน เพื่อนำมาประยุกต์รูปแบบการฝึกโดยมีแนวทางดังนี้

การจัดการฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยใช้หลักหลักสัมมาทิฐิ คือประกอบด้วย

๑) วิทยาการผู้สอน : ทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตร ให้ความรู้ ปลุกฝังศรัทธา และชี้ประโยชน์ของการคิดสร้างสรรค์เชิงบวก แนะนำการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับผู้เข้าฝึกเพื่อใช้ประโยชน์ได้อย่างชัดเจน ปฏิบัติเป็นตัวอย่างเพื่อสร้างแรงบันดาลใจในการฝึก จัดกระบวนการเรียนรู้ และกิจกรรมตามความสนใจของผู้เข้าฝึกและตอบข้อสงสัย แก้ปัญหา และให้กำลังใจตลอดการฝึก

๒) เนื้อหาหลักสูตร และการคิดสร้างสรรค์ : เป็นกระบวนการประยุกต์ เพื่อส่งเสริมโยนิโสมนสิการ โดยการสร้างศรัทธาในศีล สร้างความเข้าใจในกรรมและผลของกรรม พิจารณาถึงคุณประโยชน์ และกระบวนการของสมาธิเพื่อนำไปใช้ในการทำงานสร้างสรรค์และการเจริญสติในชีวิตประจำวัน เสริมสร้างความเห็นถูก หรือ สัมมาทิฐิ ในระดับโลกุตระสัมมาทิฐิ ซึ่งผู้วิจัยแยกกระบวนการฝึกออกตามเนื้อหาสาระของการฝึก และจัดหมวดหมู่เป็นกิจกรรมต่างๆ โดยพิจารณาตามความเหมาะสมกับจริต และการเรียนรู้ของกลุ่มเป้าหมายซึ่งมีความสนใจและกระตือรือร้นในการเรียนรู้ในสิ่งใหม่ๆ และเห็นถึงประโยชน์ที่จะนำไปใช้ได้อย่างเป็นรูปธรรม เพื่อให้ผู้เข้าฝึกสามารถพิจารณาเนื้อหา กระบวนการและสังเคราะห์ นำเอาหลักธรรม ทฤษฎีและกระบวนการคิดสร้างสรรค์ไปใช้ประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมได้

๓) เทคนิควิธีการฝึก สื่อการสอน และบรรยากาศการฝึกอบรม ผู้วิจัยนำปรโตโมสะ ในหลักสัมมาทิฐิ มาพิจารณาประยุกต์ใช้ในการสร้างชุดฝึกโดยการนำเอาวิธีการบรรยายเนื้อหาโดยวิทยาการผู้สอนเป็นแรงบันดาลใจและชี้ให้ผู้ฝึกเกิดความเห็นถูกประกอบในการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งผู้วิจัยได้นิมนต์/เชิญวิทยากร ๓ ท่าน คือ ๑) พระอาจารย์เอกชัย อัสโร นำการฝึกสมาธิ ๒) ดร.ขันทอง วัฒนประดิษฐ์ บรรยายหลักธรรมและศีล ๕ ดร.ณัฐภัทร อ่ำพันธุ์นำการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว ส่วนผู้วิจัยเองนำการฝึกด้านความคิดสร้างสรรค์ โดยตลอดการฝึก ผู้วิจัยได้นำเสียงเพลงเพื่อสร้างบรรยากาศในการฝึกสมาธิและการคิดสร้างสรรค์จินตนาการ สื่อสมัยสมัยที่หลากหลายมาประกอบการบรรยายและกิจกรรม เพื่อสร้างบรรยากาศและโน้มน้าวใจในด้านบวกแก่ผู้เข้าฝึกอบรม เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อการฝึก และความใส่ใจในการนำไปฝึกเองซ้ำๆ ต่อไปจนเป็นนิสัยการคิดสร้างสรรค์เชิงบวก

เทคนิควิธีการสอน ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการสร้างศรัทธาตามวิธีการ ของ ดร.ขันทอง วัฒนประดิษฐ์ ในการอบรมการสร้างแรงจูงใจในการรักษาศีล ๕ ของผู้นำ มาปรับใช้ ซึ่งโดยได้กล่าวไว้ในงานวิจัยว่า เทคนิคการสอนว่าควรมีความหลากหลาย และให้ผู้เข้าอบรมได้มีส่วนร่วม สร้างความสนุกอยากเรียนรู้ และต้องคำนึงถึงความสอดคล้องกับเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนั้นๆ โดยผู้วิจัยได้กำหนดเทคนิคการสอนให้เหมาะสมกับเนื้อหาใน ๓ ส่วนคือ

บรรยายหลักธรรมซึ่งได้แก่ ศีล กรรมผลของกรรม และหลักธรรมที่เอื้อประโยชน์ และความเข้าใจในการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา

การฝึกปฏิบัติการฝึกสมาธิ

การทำกิจกรรมการคิดสร้างสรรค์

^๑ขันทอง วัฒนประดิษฐ์. “กระบวนการสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติตามหลักศีล ๕ สำหรับผู้นำ” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖, หน้า ๑๓๔

สื่อการสอน เป็นสื่อการสื่อสารทั้งการสร้างความเข้าใจในเนื้อหาของหลักสูตรและการกระตุ้นให้เกิดการคิด แยกแยะทั้งทางด้านเหตุผลและอารมณ์ความรู้สึก การใช้สมองซีกซ้ายและซีกขวาและเป็นสื่อที่เหมาะสม ทันสมัยและสร้างความสนใจของผู้เข้าฝึกได้ดี ผู้วิจัยจึงนำเอาสื่อวีดิทัศน์ ภาพยนต์โฆษณา และภาพสื่อสารข้อมูล (Infographic) ภาพประกอบเพลง และเสียงดนตรี ประกอบในกิจกรรมการฝึกสมาธิ และการคิดสร้างสรรค์

บรรยากาศการอบรม ผู้วิจัยส่งเสริมบรรยากาศในการอบรม โดยการประยุกต์ใช้หลักสัปปายะ ๗ (ดูรายละเอียดในบทที่ ๔ การเตรียมความพร้อมการฝึกอบรม) และบรรยากาศที่เป็นกันเอง สร้างความอบอุ่นด้วยการใช้หลักเมตตา ในการสื่อสารและถ่ายทอดกระบวนการคิดสร้างสรรค์ตลอดจนการฝึกสมาธิ โดยผู้ฝึกจะแนะนำให้ผู้เข้าฝึกเกิดความรู้สึกเมตตาต่อตนเอง และผู้อื่นเพื่อการเปิดใจยอมรับสภาวะธรรมต่างๆ และที่สำคัญอย่างยิ่งคือการยอมรับความคิดต่างๆที่เกิดขึ้น ทั้งของตนเอง และของเพื่อนในห้องซึ่งเป็นกระบวนการฝึกความคิดสร้างสรรค์ที่สำคัญข้อแรกตามแนวคิดของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน

๓.๒ การสร้างชุดฝึกการเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์

ในการสร้างชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์นี้ ผู้วิจัยศึกษาแนวทางการฝึกใน ๒ ด้าน ตามหลักทฤษฎีทางตะวันตกนำมาประยุกต์การฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา ที่เหมาะสมกับพฤติกรรมนักออกแบบ และมุ่งส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์เชิงบวก ผู้วิจัยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ เพื่อสร้างชุดฝึกตามกระบวนการดังนี้

๑) ศึกษาสภาพปัญหาที่เกิดขึ้นในการคิดสร้างสรรค์ผลงานของนักออกแบบซึ่งมักจะพบปัญหา คือการคิดงานไม่ออก ขาดสัมมาทวิญญูในความคิดสร้างสรรค์ คิดแบบเดิมๆและยึดมั่นในความคิดของตนเอง

๒) วัตถุประสงค์ในการสร้างชุดฝึกมาศึกษาหาแนวทางแก้ปัญหา คือ การสร้างศรัทธาและสัมมาทวิญญูในการคิดสร้างสรรค์ ประยุกต์รูปแบบการฝึกสมาธิให้เหมาะสมกับนักออกแบบ พัฒนาการฝึกการคิดสร้างสรรค์เชิงบวก

๓) สร้างรูปแบบการฝึกด้วยเทคนิควิธีที่เหมาะสมด้วย การบรรยาย การใช้สื่อสมัยใหม่ มีกิจกรรมสร้างสรรค์ สร้างนิสัยการรับฟังความเห็นผู้อื่น แบ่งปันประสบการณ์เรียนรู้ร่วมกัน

สภาพปัญหา	วัตถุประสงค์ของชุดฝึก	วิธีการฝึก
คิดงานไม่ออก	สร้างศรัทธาและสัมมาทิฐิ	บรรยาย
ขาดสัมมาทิฐิในความคิดสร้างสรรค์	ประยุกต์รูปแบบการฝึกสมาธิ	สื่อสมัยใหม่
คิดแบบเดิมๆ	ฝึกการคิดสร้างสรรค์เชิงบวก	กิจกรรมสร้างสรรค์
ยึดมั่นในความคิดของตนเอง		ยอมรับฟัง
		แบ่งปันประสบการณ์
		เรียนรู้ร่วมกัน

องค์ประกอบในการฝึกอบรม



๓.๒.๑ วิธีการและขั้นตอนในการสร้างชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์

การสร้างชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ โดยวิธีการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์มีรายละเอียดขั้นตอนมีดังนี้

๑) วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลจากส่วนการวิจัยเชิงคุณภาพ นำมาสร้างชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งมีรายละเอียดในการฝึก เนื้อหา วิธีการ สื่อที่ใช้ในการฝึก กิจกรรมประกอบการฝึก และสร้างแบบสอบถามโดยแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ ๑) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ๒) แบบสอบถามก่อนและหลังการฝึก ๓) แบบสอบถามทัศนคติและความพึงพอใจในการฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนัก

ออกแบบโดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ และชุดฝึกและแบบวัด ปรัชญาอาจารย์ที่ปรึกษา และผู้ทรงคุณวุฒิด้านต่างๆ จำนวน ๖ ท่านคือ^๒

- ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนา ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านพระพุทธศาสนาและการฝึกสมาธิแก่เยาวชน ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบ ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการฝึกความคิดสร้างสรรค์ ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยา ๑ ท่าน
- ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมศาสตร์ ๑ ท่าน

๒) แก้ไข ปรับปรุงข้อคำถามในแบบสอบถามและรายละเอียดกิจกรรมเพื่อความเหมาะสมตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และพัฒนาชุดฝึก มีรูปแบบโดย ผู้วิจัยได้ปรับปรุงรูปแบบกิจกรรมด้วยหลักการฝึกสมาธิโดยใช้อานาปานสติ และการฝึกเจริญสติตามแนวหลวงพ่อเทียน ประกอบการวิธีการฝึกความคิดสร้างสรรค์ของเอ็ดเวิร์ดเดอโบโน โดยใช้สื่อผสม และตัวอย่างวีดิทัศน์ที่สามารถสอดแทรกหลักธรรมส่งเสริมสัมมาทิฐิในการฝึก ประกอบด้วย

แก่นันทนาการเพื่อการฝึกสติ เพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้ารับการฝึกอบรม สร้างบรรยากาศความเป็นกันเอง และช่วยส่งเสริมกระตุ้นให้เกิดความสนใจในการเรียนรู้ตามเนื้อหาที่อบรม

สถานการณ์จำลอง เพื่อให้ผู้รับการอบรม มีส่วนร่วมในการเรียนรู้ จากสถานการณ์ที่จำลองจากประสบการณ์จริง กระตุ้นให้เกิดความคิดในแง่บวกเพื่อที่จะสามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ด้วยการลงมือปฏิบัติ และ ยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะเอื้ออาทร การเสียสละให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ความซื่อสัตย์และเคารพในกฎกติกา

เรื่องเล่า กรณีตัวอย่าง มีการกำหนดเนื้อหาที่เกี่ยวข้องออกเป็น ๒ ส่วนคือ

ส่วนที่หนึ่ง เป็นการเล่าเรื่องเพื่อปูพื้นฐานทางความคิด จากการสร้างศรัทธา และแรงจูงใจให้เกิดสัมมาทิฐิ ชี้ให้เห็นอิทธิพลทางความคิด ต่อตนเอง ต่อบุคคลต่างๆ ต่อสังคม และสิ่งแวดล้อม ในทางที่ดีและไม่ดี การคิดบวก และการคิดลบ การนำความคิดไปพัฒนาผลงานและคุณภาพชีวิต ส่งเสริมให้เกิดความรักและเมตตาจากการฟัง การถ่ายทอดประสบการณ์เป็นการแบ่งเบาความรู้สึกให้แกกัน ก่อให้เกิดกำลังใจ มีจิตที่อ่อนโยน คิดช่วยเหลือแบ่งปันให้แก่ผู้อื่น

ส่วนที่สอง เป็นการเล่าเรื่องเพื่อสร้างอารมณ์ความรู้สึกคล้อยตาม และสร้างเสริมจินตนาการ การแก้ไขปัญหา หรือการออกแบบใหม่ๆ ให้สอดคล้องกับความต้องการและความรู้สึก

การฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ด้วยการทำสมาธิแบบผ่อนคลายเคลื่อนไหวร่างกายตามแบบที่เหมาะสมกับตนเองอย่างเพลิดเพลินและมีความสุข เพื่อสามารถน้อมนำสติให้เกิดขึ้นกับการเคลื่อนไหว และสังเกตความเคลื่อนไหวของความคิดของตนเองได้ชัดเจน

กิจกรรมด้านการฝึกความคิดสร้างสรรค์ เพื่อให้ฝึกคิด มีการแลกเปลี่ยนความคิด เกิดการเรียนรู้ระหว่างผู้เข้ารับการอบรมด้วยกัน และ ระหว่างผู้อบรมและผู้เข้ารับการอบรม เป็นการฝึก

^๒ ภาคผนวก หน้า ๑๗๐

การฟังอย่างตั้งใจ ปราศจากการตัดสินในความคิดเห็น ฟังเพื่อหาทางแก้ปัญหาด้วยความคิดใหม่ๆ นำมาแลกเปลี่ยน ยอมรับความคิดของผู้อื่น และร่วมแบ่งปันความคิดของตนเองในกลุ่ม

สื่อวีดิทัศน์ สไลด์ และเสียงดนตรี เสียงเพลง ประกอบการเกิดความคิดใหม่ โดยใช้สื่อเสียงเพลง เพื่อสร้างความเพลิดเพลิน และปลูกฝังศรัทธา ความเข้าใจในหลักเมตตา และสัมมาทิฐิ ให้เกิดสำนึกคุณธรรมทางจิตใจ เกิดความสุข ความคิดบวก ความคิดสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาได้

๓.๒.๒ การนำไปใช้ฝึกกับกลุ่มตัวอย่างและประเมินผล

๑) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการฝึก

กลุ่มประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการฝึก คือ นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะมัณฑนศิลป์ ซึ่งได้ผ่านการสอบคัดเลือกด้วยมาตรฐานการศึกษาทางด้านการออกแบบ และได้ผ่านการเรียนวิชาการออกแบบเบื้องต้น จำนวน ๓๐ คน

๒) ระยะเวลา และสถานที่ที่ใช้ในการฝึก

ผู้วิจัยใช้ทดลองฝึก เป็นระยะเวลา ๓ วัน ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๖ ธันวาคม ๒๕๕๘ เวลา ๘.๓๐ - ๑๖.๓๐ น.

๓) สถานที่ที่ใช้ในการฝึก

อาคารศิลป์ ๓ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตวังท่าพระ

๔) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย ๓ ส่วน คือ

ส่วนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานของผู้เข้าฝึก ทศนคติ ความสนใจ และประสบการณ์ตรงด้านการฝึกสมาธิ ประกอบด้วยคำถาม ๑๐ ข้อ เพื่อเป็นข้อมูลในการพิจารณาคุณลักษณะของกลุ่มผู้เข้าฝึก

ส่วนที่ ๒ แบบสอบถามเพื่อประเมินตนเอง โดยสำรวจความคิดเห็นด้านพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์ตามหลักสัมมาทิฐิ การฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อการคิดสร้างสรรค์ และทัศนคติต่อการคิดสร้างสรรค์ใช้ก่อนและหลังการฝึก Pre-test โดยใช้เกณฑ์ในการหาค่าเฉลี่ยของคะแนนในแต่ละด้าน แล้วทำการแบ่งอันตรภาคชั้น ของคะแนนตามแบบของ (Rating Scale) เพื่อให้การแปลความหมายสามารถทำได้อย่างละเอียดขึ้น และสามารถแปลความหมายได้ดังนี้

ระดับค่าเฉลี่ย ความหมาย สำหรับข้อคำถามเชิงบวก

๔.๕๑ - ๕.๐๐	ผู้ประเมินเห็นด้วยในระดับมากที่สุด
๓.๕๑ - ๔.๕๐	ผู้ประเมินเห็นด้วยในระดับมาก
๒.๕๑ - ๓.๕๐	ผู้ประเมินเห็นด้วยในระดับปานกลาง
๑.๕๑ - ๒.๕๐	ผู้ประเมินเห็นด้วยในระดับน้อย
๑.๐๐ - ๑.๕๐	ผู้ประเมินเห็นด้วยในระดับน้อยที่สุด

ระดับค่าเฉลี่ย ความหมาย สำหรับข้อคำถามเชิงลบ

๔.๕.๑ - ๕.๐๐	ผู้ประเมินเห็นด้วยในระดับน้อยที่สุด
๓.๕.๑ - ๔.๕๐	ผู้ประเมินเห็นด้วยในระดับน้อย
๒.๕.๑ - ๓.๕๐	ผู้ประเมินเห็นด้วยในระดับปานกลาง

๑.๕๑ - ๒.๕๐ ผู้ประเมินเห็นด้วยในระดับมาก

๑.๐๐ - ๑.๕๐ ผู้ประเมินเห็นด้วยในระดับมากที่สุด

ผู้วิจัยแบ่งชุดคำถามออกเป็น ๓ หมวด ตามเนื้อหาหลักในการฝึก

๑. การมีศรัทธาในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ
๒. สำรวจความคิดเห็นต่อการฝึกสมาธิแนวพุทธเชิงประยุกต์
๓. พฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์

ส่วนที่ ๓ แบบสอบถามความเข้าใจ และความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ โดยประเมินการเรียนรู้ใน ๓ ด้านขององค์ประกอบการคิดสร้างสรรค์ คือ ด้านความรู้ ประสบการณ์ และความคิดสร้างสรรค์ และ ๑ องค์ประกอบด้านการฝึกสมาธิ ใช้วิธีการตอบแบบสอบถามสรุปท้ายโครงการ

ส่วนที่ ๔ แบบประเมินทำกิจกรรมในแต่ละวัน เป็นการสัมภาษณ์อย่างไม่มีโครงสร้าง และใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าฝึกโดยผู้ช่วยวิจัย เป็นการสอบถามพูดคุยโดยสุ่มผู้เข้าฝึก ๕ คน และสรุปในด้านความรู้สึกต่อการฝึกในแต่ละวัน การนำไปใช้ประโยชน์ รวมถึงความคาดหวังจากการฝึก

๕) การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยนี้วิเคราะห์ข้อมูลจากการทดลองฝึกการคิดสร้างสรรค์ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS ในการคำนวณและวิเคราะห์ค่าสถิติต่าง ๆ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนจากชุดแบบสอบถาม ก่อนและหลังการฝึก เพื่อแสดงค่าความคิดเห็นของผู้เข้าฝึกที่มีต่อชุดฝึก และสามารถนำไปใช้ฝึกซ้ำๆเองเพื่อเอื้อประโยชน์ตามวัตถุประสงค์ของการฝึกได้

วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ และสังเกตพฤติกรรมของผู้เข้าอบรมเพื่อหลังการฝึก โดยเป็นการสุ่มตัวอย่างจำนวน ๕ คน เพื่อให้ผลการวิจัยครอบคลุมชัดเจน และเชื่อถือได้

กิจกรรมที่ใช้ในการฝึกอบรม ผู้วิจัยจัดหมวดหมู่ตามเนื้อหาการฝึกโดยแบ่งเป็น ๓ หมวด กิจกรรมคือ

หมวดที่ ๑. ศรัทธา ศีล และหลักธรรมเรื่องสัมมาทิฐิ

เป็นการบรรยายประกอบกิจกรรมการสร้างศรัทธาในศีล และเสริมสร้างสัมมาทิฐิ ตามแนวทางของ ชันทอง วัฒนะประดิษฐ์ นำมาประยุกต์และสรุปเนื้อหาเฉพาะที่เหมาะสมกับพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มเป้าหมาย

หมวดที่ ๒. การฝึกสมาธิและการเจริญสติ เป็นกิจกรรมการบรรยายและการฝึกปฏิบัติสมาธิ และการเจริญสติตามแนวทางของหลวงพ่อเทียน ในช่วงแรก และผู้ฝึกแนะนำการประยุกต์การฝึกสมาธิให้เหมาะสมกับการนำไปใช้ในการพิจารณาความคิดของแต่ละบุคคล มีกิจกรรมนั่งสมาธิในบรรยากาศที่เสริมสร้างจินตนาการสร้างสรรค์ และกิจกรรมทดสอบสติ และการสังเกต

หมวดที่ ๓ การฝึกความคิดสร้างสรรค์ พัฒนาตามแนวทางของเอ็ดเวิร์ด เดอโบโน ผู้วิจัยประยุกต์กระบวนการฝึกความคิดสร้างสรรค์ ในวิธีการคิดนอกกรอบ (Lateral Thinking) ที่ผู้วิจัยเองได้เข้าฝึกอบรมในหลักสูตรนี้โดยตรงกับอาจารย์รัศมี ธัญธร และหลักสูตรการคิดแบบหมวก ๖ ใบ

(Six Thinking Hats) ซึ่งเป็นกระบวนการคิดเพื่อแก้ปัญหาทางด้านการบริหารจัดการ โดยผู้วิจัยนำวิธีการฝึกความคิดสร้างสรรค์ทั้งสองวิธี มาประยุกต์กระบวนการโดยสอดแทรกโจทย์ และแบบฝึกหัดที่สอดคล้องกับพฤติกรรมการคิดสร้างสรรค์ของผู้ฝึก และสอดแทรกหลักการคิดแบบสัมมาทิฐิเข้าไปในโจทย์ของการคิดสร้างสรรค์

