

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา ทฤษฎีการคิดสร้างสรรค์ตามแนวตะวันตก โดยมุ่งศึกษาเทคนิควิธีการคิดสร้างสรรค์ของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน เพื่อนำมาบูรณาการ สร้างรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ โดยนำมาใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ คณะมัณฑนศิลป์ โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed Method Research) โดยศึกษาข้อมูลภาคเอกสาร และเก็บข้อมูลภาคสนามจาก ๓ วิธี คือ การสัมภาษณ์กลุ่ม (Focus Group) สัมภาษณ์เชิงลึก และสำรวจกลุ่มเป้าหมายเพื่อนำมาสร้างชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์ และนำไปตรวจสอบชุดฝึกโดยผู้ทรงคุณวุฒิ และแบบประเมินความคิดเห็นและทัศนคติเพื่อนำมาวัดก่อนและหลังการฝึก ก่อนนำมาทดลองฝึกกับกลุ่มตัวอย่าง ๑ กลุ่ม ซึ่งมีการตอบข้อคำถามด้านความคิดเห็นและทัศนคติต่อชุดฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ก่อนและหลังการฝึก โดยเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย (๑) แบบวัดความคิดเห็นต่อชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ (๒) แบบวัดความพึงพอใจต่อการฝึก (๓) การสัมภาษณ์ผู้เข้าฝึก จากการศึกษาวิเคราะห์และประเมินผล ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ แนวคิดและทฤษฎี

ความคิดสร้างสรรค์ไม่ใช่พรสวรรค์สำหรับบางคน แต่เป็นสิ่งที่สามารถฝึกฝนได้ สำหรับทุกคน หากแต่ต้องการเครื่องมือที่สามารถนำมาใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และจากการศึกษางานวิจัยด้านความคิดสร้างสรรค์ส่วนมากพบว่า เป็นการวิจัยเชิงทดลองเพื่อวัดความคิดสร้างสรรค์ตามหลักทฤษฎีในบุคคลจากแบบฝึกหัด หรือแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งในงานวิจัยนี้ มุ่งสร้างแบบฝึกหัดเพื่อให้ฝึกคิดสร้างสรรค์ สร้างเครื่องมือในการฝึกคิดโดยใช้หลักวิธีของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ๒ ทฤษฎี คือ การคิดแนวข้าง (Lateral Thinking) และ การคิดแบบหมวก ๖ ใบ (Six Thinking Hats) มาปรับใช้ให้เหมาะสมกับพื้นฐานองค์ประกอบหลักในการคิดสร้างสรรค์ของบุคคล คือ (๑) ความรู้ (๒) ประสบการณ์ (๒) เทคนิคการคิดสร้างสรรค์

ผู้วิจัยพบว่า การฝึกความคิดสร้างสรรค์สำหรับนักออกแบบโดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์นี้ หลักสมมติฐาน เป็นหลักธรรมสำคัญในการสร้างชุดฝึก ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ดังนี้

๑) กัลยาณมิตร เป็นผู้ที่มีความสมบัติ และคุณลักษณะที่สามารถถ่ายทอดเนื้อหา ในการบรรยาย และเข้าใจถ่องแท้ มีศรัทธามั่นคงในศีล และหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์ มีความสามารถที่จะถ่ายทอด โน้มน้าว และสร้างศรัทธาให้เกิดแก่ผู้เข้ารับการฝึก มีความเป็นกันเอง มีเมตตา และเข้าใจในกระบวนการฝึกอบรมในแต่ละกิจกรรม และในกิจกรรมด้านการฝึกความคิด

สร้างสรรค์ ผู้ฝึกจะต้องเข้าใจกระบวนการคิดสร้างสรรค์และสามารถสร้างสถานการณ์การคิดสร้างสรรค์ให้เกิดบรรยากาศของการแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ และกระตุ้นให้เกิดการมีส่วนร่วมในการคิดสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆได้ในแต่ละกิจกรรม ซึ่งในการฝึกครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่า ผู้บรรยายและผู้ฝึกต้องเป็นกัลยาณมิตรต่อผู้เข้ารับการฝึก และมีความชัดเจนในหัวข้อที่บรรยายได้ดี

๒) โยนิโสมนสิการ ในการฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์นี้ ผู้วิจัยพบว่า เป็นกระบวนการทางการคิดอย่างแยบคาย ซึ่งเกิดขึ้นจากจิตที่เป็นกุศล คือมีสำนึกพื้นฐานของการรักษาศีล เข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรม มีความเชื่อมโยงของความคิดใหม่ๆที่เกิดขึ้น เข้ากับความรู้ ประสบการณ์ที่ตนเองมีอยู่ เพื่อคิดสร้างสรรค์บนพื้นฐานของกุศลจิตที่เกิดจากการมีที่บริสุทธิ์ในขณะที่ความคิดเกิดขึ้น ซึ่งจะไม่คิดเบียดเบียนตนเอง ไม่คิดร้าย หรือคิดเบียดเบียนผู้อื่น สามารถพิจารณาลักษณะของความคิดที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า การคิดแบบโยนิโสมนสิการนี้ เป็นกระบวนการคิดในขั้นตอนของการคิดวิเคราะห์ แต่เป็นการคิดวิเคราะห์ในกระบวนการของจิตที่ประกอบด้วยความเห็นถูก ก่อนที่จะเกิดเป็นความคิดสร้างสรรค์ต่อไป

๓) ปรัตโหมสะ ผู้วิจัยพบว่าเนื้อหาการบรรยายและเทคนิควิธีที่ผู้บรรยายหรือผู้ฝึกใช้ในการฝึก มีส่วนสำคัญอย่างมาก ซึ่งต้องสามารถสร้างความเข้าใจ และดึงดูดความสนใจของผู้เข้าฝึกให้อยู่กับเรื่องนั้นๆ ได้ดี ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ได้ว่า ปรัตโหมสะในการฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ที่เหมาะสมนั้น มีลักษณะอยู่ ๒ ประการคือ

ประการแรก มีรูปแบบเป็นสื่อที่ใช้ในการฝึก ควรเป็นสื่อสมัยใหม่ วิดีทัศน์ ภาพยนตร์ หรือเสียงเพลงที่สื่อสารความรู้สึกให้คล้อยตามในอารมณ์ต่างๆ ที่ผู้ฝึกต้องการให้สัมผัสเนื้อหาที่บรรยายได้อย่างลึกซึ้ง ซึ่งผู้วิจัยได้นำเสียงเพลง เสียงธรรมชาติมาประกอบการนั่งสมาธิ ภาพยนตร์โฆษณา มาประกอบในกิจกรรมการคิดสร้างสรรค์ และสื่ออื่นๆ มาใช้ประกอบการบรรยาย สร้างความเข้าใจในหลักธรรม และการคิดสร้างสรรค์

ประการที่สอง เป็นลักษณะของโทนเสียง และเทคนิคการใช้เสียงที่เหมาะสมกับเนื้อหาในการบรรยาย และในลักษณะของกิจกรรมต่างๆ เช่นผู้วิจัยใช้โทนเสียงต่ำในการบรรยายเรื่องของกรรม และผลของกรรม การใช้โทนเสียงที่มีอารมณ์สนุกสนานตื่นเต้น เพื่อให้เกิดการตื่นตัวและกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์ ในการฝึกความคิดสร้างสรรค์ เป็นต้น

การคิดเชิงบวก เป็นคุณลักษณะที่มีความสำคัญต่อการคิดสร้างสรรค์อย่างมาก ในงานวิจัยพบว่า การคิดบวกตามหลักทฤษฎี ของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน (H+) เพื่อให้เกิดความสุขนั้น ประกอบด้วย การเป็นคนดี หาความสุข การมีอารมณ์ขัน ช่วยเหลือผู้อื่น มีความหวัง รักษาสุขภาพนั้นมีเป้าหมายสู่ความสุขในชีวิต ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์หลักการคิดบวกนี้ว่า ในองค์ประกอบสำคัญของการคิดบวกนั้น มีหลักธรรมสำคัญที่ส่งเสริมการคิดบวกคือ

การเป็นคนดี	ย่อมมาจากพื้นฐานการรักษาศีล
หาความสุข	เกิดขึ้นได้จากสมาธิจิตที่แน่วแน่มิยอมเกิดปิติ คือความสุข
การมีอารมณ์ขัน	มองโลกในแง่ดี ย่อมมาจากการไม่คิดทำร้าย ให้ร้ายผู้อื่น และ

ประสบการณ์สร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ

ช่วยเหลือผู้อื่น	การมีเมตตากรุณาต่อสรรพสัตว์
------------------	-----------------------------

มีความหวัง	การตั้งความหวังเป็นการสร้างอธิษฐานบารมี ด้วยจิตอันเป็นกุศล
------------	--

รักษาสุขภาพ เป็นผลที่เกิดจากจิตที่มีความกตัญญู โดยเฉพาะต่อตนเอง

เหล่านี้เป็นหลักธรรมขั้นพื้นฐานที่สามารถเข้าใจได้ง่าย และนำไปสู่การคิดสร้างสรรค์เชิงบวกในการฝึกอบรม ซึ่งจะเห็นได้ว่า องค์ประกอบสำคัญในการคิดสร้างสรรค์เชิงบวกนั้น สิ่งที่ปรากฏในกระบวนการสิ่งแรกคือ ศิล และจึงนำสู่การฝึกปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเห็นถูก คือสัมมาทิฐิ ซึ่งผู้วิจัยต้องการปลูกฝังเพียงสัมมาทิฐิในระดับโลกียะ เพื่อการคิดสร้างสรรค์ จึงเป็นการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดความเห็นถูก และสิ่งที่ได้ตามมาจากการฝึกสมาธิให้จิตนิ่งชั่วระยะเวลาหนึ่งคือ ความสุข หรือปิติที่เกิดในสมาธิ จึงนำไปใช้เป็นต้นทุนหนึ่งในการคิดสร้างสรรค์

ผู้วิจัยพบว่า กระบวนการฝึกในขั้นตอนนี้ ผู้เข้ารับการฝึกในการฝึกอบรมนี้ จะได้เพียงความเข้าใจในกระบวนการเกิดสมาธิและการนำไปใช้ แต่จะยังขาดความชำนาญจนเป็นอุปนิสัย จึงต้องนำไปฝึกด้วยตนเองบ่อยๆ เพื่อให้เกิดเป็นนิสัยของจิตในการคิดสร้างสรรค์บนพื้นฐานของสัมมาทิฐิต่อไป

๕.๑.๒ ชุดฝึก

ชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย

๑. ด้านเนื้อหา

ด้านเนื้อหาซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ส่วนคือ (๑) เนื้อหาในการอบรมการฝึกสมาธิในพระพุทธศาสนา โดยใช้วิธีการฝึกตามแนวทางหลวงพ่อเทียน (๒) เนื้อหาในกระบวนการคิดสร้างสรรค์โดยประยุกต์ใช้วิธีการฝึกของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน

๑) เนื้อหาในการฝึกสมาธิ องค์ประกอบของการเกิดสมาธิ ได้แก่

(๑) ศิล คือสำนึกที่จะงดเว้นจากการเบียดเบียนทั้งตนเอง และผู้อื่น รวมถึงความเชื่อของการกระทำผิดศีลซึ่งส่งผลเป็นกรรม และผลของกรรม

(๒) หลักสัมมาทิฐิ เป็นองค์ของมรรคที่สำคัญที่สุดในการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ คือความเห็นที่ถูกต้อง เหมาะสมและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม ซึ่งจัดเป็นสัมมาทิฐิระดับโลกียะ มีองค์ประกอบสำคัญคือ โยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร และปรโตโฆชะ

(๓) อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมที่สนับสนุนในการกระทำกิจต่างๆ ให้สำเร็จลุล่วง และเป็นธรรมที่สนับสนุนการเกิดสมาธิ ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา

สมาธิที่เกิดโดยมีองค์ประกอบเหล่านี้ จะเป็นสมาธิที่เรียกว่า สัมมาสมาธิ ที่มีลักษณะเป็นสภาวะที่จิตตั้งมั่นสงบแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนดไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไปมา เป็นกุศลจิตที่มีเอกัคคตาเจตสิกประกอบมีความสุขเป็นปทัฏฐานและสงบแต่ไม่ใช่มหุตหนึ่ง ในการฝึกเน้นให้ผู้ฝึกสามารถที่จะฝึกจิตให้อยู่กับความสงบ เพื่อที่จะจัดระเบียบความคิด และคัดสรรความคิดที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ต่อไปได้ เมื่อประกอบเข้าด้วยกันแล้ว จะส่งผลเป็นการคิดในเชิงบวก (Positive Thinking) ซึ่งมีความสำคัญในการสร้างสรรค์ผลงานออกแบบที่มีคุณค่าต่อตนเองและสังคมต่อไป

๒) เนื้อหาในการฝึกความคิดสร้างสรรค์ องค์ประกอบของการเกิดสมาธิ ได้แก่หลักทฤษฎีการฝึกความคิดสร้างสรรค์ คือ การคิดนอกกรอบ และการคิด ๖ ประสานโดยประยุกต์วิธีการคิดแนวข้าง (Lateral Thinking) และการคิดแบบหมวก ๖ ใบ (Six Hat Thinking)

(๑) การฝึกคิดแนวข้าง เป็นวิธีคิดเพื่อให้เกิดความคิดใหม่ๆ โดยไม่ยึดติดกับความคิดแบบเดิม การคิดเป็นเหตุเป็นผล การวิเคราะห์ข้อมูล และเป็นการสร้างทางเลือกในมุมมองต่างๆ และเป็นการหลีกหนีความคิดที่สามารถคิดออกได้โดยทั่วไป โดยในการฝึกการคิดสร้างสรรค์นี้ มี ๔ เทคนิคในการฝึกคือ

Alternative สร้างความคิดทางเลือกจากความคิดเริ่มต้น

Challenge เป็นลักษณะการคิดโดยการตั้งคำถามเพื่อหาความคิดทางเลือกใหม่ๆ

Random entry เป็นเทคนิคการคิดโดยการสุ่มคำ และคิดต่อจากบุคลิก ลักษณะ หรือจินตนาการ ต่อยอดจากคำที่สุ่มได้

Provocation เป็นการทดลองในใจเพื่อหาความคิด เช่นการคิดในมุมมองที่กลับด้านจากความเป็นจริงเพื่อหาความคิดใหม่ๆ

แนวทางการฝึกจึงเป็นการสร้างพื้นฐานการคิดนอกกรอบ อย่างเป็นขั้นตอน และทำแบบฝึกหัดในกิจกรรมการฝึก และได้รับฟังความเห็น ยอมรับความคิดและนำมาฝึกฝนร่วมกัน

(๒) การฝึกคิด ๖ ประสาน เป็นเทคนิคการคิด โดยเป็นการช่วยกันสร้างสรรค์ความคิดอย่างเป็นระบบขั้นตอน โดยไม่มีการวิพากษ์ โต้แย้งในความคิดที่เกิดขึ้น เป็นเทคนิคการวางความคิดทุกความคิดไว้ แล้วนำมาพิจารณาใน ๖ ด้านความคิด เพื่อหาความคิดสร้างสรรค์ที่ดีที่สุดและเป็นที่พอใจสำหรับทุกคนเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหา ซึ่งในการฝึกจึงเป็นการฝึกร่วมกันเป็นกลุ่ม โดยจะมีการรับฟังข้อมูลตามความเป็นจริง ประเด็นข้อสงสัย อารมณ์ความรู้สึก ด้านดีของความคิด และด้านความคิดสร้างสรรค์ เพื่อพิจารณาร่วมกัน ซึ่งในการฝึกคิดแบบนี้ สมาชิกในกลุ่มจะต้องวางการยึดติดในความคิดของตน หรือ อึดตายลงเพื่อให้การคิดสร้างสรรค์มีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยพบว่า เนื้อหาด้านหลักธรรมและการฝึกสมาธินั้น ผู้เข้ารับการฝึกให้ความเห็นโดยรวมว่า เป็นเรื่องที่ไม่ค่อยสนใจนักเพราะเกี่ยวกับเรื่องความเชื่อทางศาสนา ด้วยบุคลิกของนักศึกษาทางด้านการออกแบบที่มีความเป็นตัวของตัวเองและมีความคิดเป็นของตนเองค่อนข้างสูง และอยู่ในวัยที่ไม่สนใจฟังธรรมมากนัก ซึ่งก็มีความเห็นว่า เป็นเรื่องที่ฟังได้ด้วยวิธีการถ่ายทอด และสื่อที่ใช้ มีความน่าสนใจ นักศึกษาที่เห็นวันแรกเป็นเรื่องของหลักธรรมและการนั่งสมาธิบางคน ไม่เข้าฟังเพราะว่าไม่สนใจในเรื่องนี้ แต่เมื่อเข้าอบรมในวันสุดท้ายซึ่งเป็นเรื่องของการฝึกความคิดสร้างสรรค์ตามที่ตนเองสนใจ จึงได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ และเกิดความเสียดายที่ไม่ได้เข้าฝึกสมาธิ และหลักธรรมที่เอื้อต่อการฝึกความคิดสร้างสรรค์ในวันแรก จึงเป็นเหตุผลหนึ่งที่แสดงได้ว่า การเชื่อมโยงเนื้อหาของการฝึกอบรมเข้าด้วยกัน และชี้ให้เห็นประโยชน์ จากการเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติอย่างเหมาะสมกับพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์ของกลุ่มเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง

๕.๑.๓ ขั้นตอนฝึกการคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์

การฝึกการคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์นี้ เป็นชุดฝึกที่มีเนื้อหาต่อเนื่องและสนับสนุนซึ่งกันและกันใน ๓ ขั้นตอน โดยเป็นการเรียนรู้เพื่อตามหลักไตรสิกขา คือ เริ่มจากการสร้างเสริมศรัทธาในการรักษาศีล ฝึกปฏิบัติสมาธิ และฝึกความคิดสร้างสรรค์ โดยมีสำนักของความเห็นถูกในระดับโลกียะ เป็นตัวกำกับความคิดสร้างสรรค์ที่เกิดขึ้น โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

๑) การบรรยายเนื้อหาเรื่องศีล ธรรม และกฎแห่งกรรม เพื่อให้เกิดศรัทธา และเชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่งเสริมให้เกิดสัมมาทิฐิ ประกอบสื่อสมัยใหม่ และตัวอย่างที่ผู้เข้าฝึกสนใจ

๒) สร้างความเข้าใจและชี้ให้เห็นประโยชน์ของสมาธิอย่างแท้จริง และฝึกปฏิบัติโดยประยุกต์ตามความเหมาะสมของแต่ละคน

๓) ฝึกคิดสร้างสรรค์ตามวิธีการฝึกความคิดสร้างสรรค์ของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน โดยสอดแทรกเนื้อหา หลักธรรม และการคิดแบบสัมมาทิฐิในการฝึก ให้เหมาะสมกับการพัฒนาการคิด โดยมุ่งเน้นการฝึกทักษะการคิดสร้างสรรค์ ซึ่งในการฝึกทักษะการคิดในงานวิจัยนี้ ประการสำคัญคือ จะต้องสร้างความเข้าใจเรื่องหลุมพรางความฉลาด (Intelligent Trap) ที่เป็นอุปสรรคสำคัญที่ขัดขวางความคิดสร้างสรรค์ โดยผู้เข้าอบรมต้องเปิดใจยอมรับความเห็น ไม่ได้แย้ง ไม่วิจารณ์ และลดการมองหาข้อบกพร่องในความคิดต่างๆ ในลักษณะของการจับผิด ซึ่งในการฝึกนั้นผู้ฝึกจะต้องพัฒนาจากการฝึกให้รู้คิด ขณะคิด และการหยุดคิดซึ่งเป็นการนำเอาเรื่องของสติ และสมาธิมาใช้โดยการให้รู้สึกตัวในการคิดอยู่

แนวทางการฝึกคิดสร้างสรรค์จะเป็นการฝึกโดยการฝึกรู้จักลักษณะความคิดแบบ “ฝนตกลงมา น้ำไหลเป็นทาง” เป็นลักษณะความคิดตามความเคยชินว่าความคิดแบบเดิมๆ นี้ก็สามารถแก้ปัญหาได้ หรือนำไปใช้งานได้ดีอยู่แล้ว และคนที่มีความพื้นฐานใกล้เคียงกัน ทั้งความรู้ ประสบการณ์ และอยู่ในสิ่งแวดล้อมเดียวกัน เช่นถิ่นกำเนิด ภาษา วัฒนธรรมประเพณี เป็นต้น ทั้งได้รับการศึกษาในมาตรฐานการเรียนรู้เดียวกัน ย่อมมีความคิดเหมือนกัน กัน ซึ่งในการฝึกจะเริ่มต้นด้วยการชี้ให้เห็นความคิดในลักษณะนี้ และคนส่วนใหญ่รวมถึงผู้เข้าฝึกอบรมเองก็เป็นเช่นนั้น และจึงนำไปสู่การฝึกใน ๒ ทฤษฎีการคิดนอกกรอบ หรือการคิดแนวข้าง (Lateral Thinking) และการคิดแบบหมวก ๖ ใบ (Six Thinking Hats)

๕.๑.๔ ด้านวิธีการฝึก

๑) การเสริมสร้างศรัทธา

ในขั้นตอนการเสริมสร้างพื้นฐาน การสร้างศรัทธาในการรักษาศีล สร้างความเข้าใจในหลักธรรมที่ส่งเสริมสัมมาทิฐิ ผู้วิจัยใช้วิธีการบรรยายเนื้อหาเพื่อความเข้าใจ เน้นการปลูกฝังจิตสำนึกด้านศีล ธรรมและผลของกรรม หลักธรรมที่สนับสนุนการเกิดสมาธิ ประโยชน์ของสมาธิ โดยมีวิทยากรบรรยาย ประกอบสื่อสมัยใหม่และกิจกรรมที่เหมาะสมกับความสนใจของผู้เข้าฝึกอบรม ผู้บรรยาย สร้างกิจกรรมที่ต้องทำร่วมกัน เพื่อสร้างสัมพันธ์อันดี ส่งความเมตตาต่อกัน ฝึกการรู้จักตนเอง และผู้อื่น แบ่งปัน ตอบคำถาม แสดงความคิดเห็น ตามหัวข้อธรรมในการบรรยาย

ผู้วิจัยพบว่า การบรรยายหลักธรรมให้แก่นักศึกษาทางด้านการออกแบบ เป็นเทคนิควิธีเฉพาะตัวที่ผู้ฝึกต้องมีความเข้าใจธรรมชาติของผู้เข้ารับการฝึก เพราะเป็นเรื่องที่ไม่อยู่ในความสนใจ

มากนัก โดยต้องใช้เวลาในการสร้างการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้บรรยาย กับผู้เข้าฝึกให้เกิดความคุ้นเคยกันอย่างมาก ก่อนที่จะเข้าสู่เนื้อหาหลักธรรม และควรนำเสนอเนื้อหาที่ประยุกต์เข้ากับประสบการณ์ของผู้เข้าฝึก ที่สามารถรับรู้ และร่วมแสดงความคิดเห็นได้ง่าย

๒) การฝึกสมาธิ

รูปแบบการฝึกสมาธิ สำหรับนักออกแบบนี้ ผู้วิจัยพบว่า วิธีที่เหมาะสมกับจริต นิสัย และพฤติกรรมของกลุ่มเยาวชนในปัจจุบัน โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาทางด้านการออกแบบที่มีความสดใส กระฉับกระเฉง สนใจในเทคโนโลยี และสื่อสมัยใหม่รอบตัว และยังมีความเชื่อว่าสมาธิเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์และสามารถฝึกฝนเพื่อนำไปใช้งานในชีวิตประจำวันและการสร้างสรรค์ผลงานออกแบบได้เป็นส่วนใหญ่ แนวทางในการฝึกสมาธินี้ จึงนำเอาการฝึกเจริญสติแบบเคลื่อนไหวมาประยุกต์ใช้ในการฝึก โดยชี้ให้เห็นประโยชน์ด้านต่างๆ จากการฝึกสมาธิ ทดลองด้วยตนเองและพัฒนา รูปแบบที่เหมาะสมแต่ละบุคคล และสอดแทรกกิจกรรมเพื่อการฝึกสติประกอบการเคลื่อนไหว อิริยาบถต่างๆ และตัวอย่างบนสื่อสมัยใหม่เพื่อดึงดูดความสนใจ สร้างความสนใจในเนื้อหาการฝึก เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการฝึกสมาธิ

ในขั้นตอนการฝึกสมาธิสำหรับนักออกแบบนี้ ผู้วิจัยได้ใช้รูปแบบการฝึกสมาธิให้เกิดความนิ่งของจิต โดยให้จดจ่ออยู่ที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ตามแนวสมถกรรมฐาน โดยไม่ได้ใช้กรรมฐานใดที่ชัดเจน เพียงให้เริ่มจากการกำหนดที่ลมหายใจ หรือที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายตามความเหมาะสม ที่ผู้เข้าฝึกจะทำได้อย่างชัดเจน แล้วจึงให้เคลื่อนไหวมือไปตามจังหวะ ๑๖ จังหวะตามแบบหลวงพ่อเทียน แล้วปล่อยให้ผู้เข้าฝึกดูความรู้สึก รู้จักสติที่เกิดขึ้นในขณะที่ร่างกายเคลื่อนไหว รู้ความคิดที่เกิดขึ้น และสามารถจินตนาการการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับตัวเองเพื่อให้สติของตนเองเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง

ผู้วิจัยพบว่า ในการฝึกรูปแบบนี้ เป็นรูปแบบที่ผู้ฝึกสามารถปรับเปลี่ยนท่าทาง จังหวะต่างๆ ความช้า เร็ว เพื่อให้เหมาะสมกับพฤติกรรมและความว่องไวของความคิดของตนเองที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งเป็นการฝึกสมาธิแบบเคลื่อนไหว ที่ทำให้ผู้เข้าฝึกมีความผ่อนคลาย ไม่เกิดความล้ามากนัก และสามารถเห็นความเคลื่อนไหวของความคิดของตนเองไปพร้อมกับมีการมีสติได้ง่ายขึ้น และในขณะที่ฝึกนั้นยังพบว่า การนำไปปฏิบัติโดยผู้ฝึกมีความสำคัญอย่างมากต่อความคิดของผู้เข้าฝึก ควรนำฝึกเพียงในช่วงแรกเพื่อให้ผู้เข้าฝึกเข้าใจ และพัฒนารูปแบบการฝึกที่เหมาะสมกับตัวเองได้เท่านั้น ไม่ควรที่จะนำไปในการคิด เพราะจะทำให้ความคิดหรือจินตนาการสร้างสรรค์ของผู้เข้าฝึกนั้นเกิดขึ้นเองไม่ได้ และยังพบอีกว่า การฝึกสมาธิกับความคิดสร้างสรรค์ ไม่สามารถเกิดขึ้นพร้อมกันได้ ความคิดที่ถูกจัดระเบียบจนเกิดเป็นความคิดสร้างสรรค์นั้น เกิดขึ้นหลังจากการที่จิตมีกำลังจากการเกิดสมาธิ ที่ประกอบด้วยกุศลจิต และเกิดเป็นปิติคือความสุข จึงออกจากสมาธิจิต เข้าสู่กระบวนการคิดสร้างสรรค์อย่างเป็นระบบ และประกอบด้วยสัมมาทิฐิ

สรุป ได้ว่าในการฝึกสมาธิเพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์มีศีลเป็นพื้นฐานสำคัญนำไปสู่การคิดบวก เมื่อฝึกสมาธิเพื่อให้จิตสงบนิ่งและมีกำลัง สามารถจัดระเบียบความคิดบนพื้นฐานของสัมมาทิฐิ จึงเหมาะแก่การนำไปใช้งานในการฝึกความคิดสร้างสรรค์นั่นเอง

๓) การฝึกความคิดสร้างสรรค์

ขั้นตอนการฝึกความคิดสร้างสรรค์เป็นขั้นตอนที่ถูกจัดลำดับไว้เป็นขั้นตอนสุดท้าย เนื่องจากในกระบวนการฝึกความคิดสร้างสรรค์นั้น จะต้องปลูกฝังจิตสำนึกของสัมมาทิฐิ โดยการสร้างความรู้ความเข้าใจ เรื่องศีล และหลักธรรมประกอบสัมมาทิฐิขึ้นในตัวบุคคลผู้เข้ารับการฝึก ก่อนเพื่อส่งเสริมให้ เกิดเป็นความคิดสร้างสรรค์เชิงบวก ซึ่งในการฝึกความคิดสร้างสรรค์นั้น ผู้วิจัยได้นำวิธีการฝึกการคิดสร้างสรรค์ของเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ๒ ทฤษฎี คือ การคิดแนวข้าง หรือการคิดนอกกรอบ (Lateral Thinking) และการคิดแบบหมวก ๖ ใบ (Six Thinking Hats) มาประยุกต์ใช้ในการฝึก โดยการสอดแทรกนัยของหลักธรรม และนัยของการรักษาศีล ไว้ในโจทย์สำหรับการฝึก

ในการฝึกความคิดสร้างสรรค์ ผู้เข้ารับการฝึกจะต้องพัฒนาการคิดสร้างสรรค์บนองค์ประกอบ ๓ ประการคือ ความรู้ ประสบการณ์ ทักษะการคิดสร้างสรรค์ โดยผู้ฝึกใช้วิธีการตามหลักการของ เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน ด้วยการแบ่งปันความรู้ ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน และเปิดใจยอมรับความคิดของผู้อื่น ไม่ยึดติดอยู่ในความคิดของตนเอง ไม่จับผิดในความคิดของผู้อื่น

ซึ่งผู้วิจัยพบว่า การฝึกในช่วงเริ่มต้นการฝึก นักศึกษาจะยังติดอยู่กับการคิดแบบเดิมๆ ที่อาจารย์รัศมี ธนยธร ใช้คำว่า “ฝนตกลงมา น้ำไหลเป็นทาง” หมายถึงคิดแบบที่เคยคิด เคยชิน ซึ่งก็ไม่ได้เป็นความคิดที่ผิดอะไร เพียงแค่ไม่มีความคิดใหม่ๆเกิดขึ้น ซึ่งมักจะเป็นเช่นนั้น จึงต้องใช้วิธีการเสริมสร้างการคิดด้วยการชี้แนะให้มองวิธีการคิดใหม่ๆ ว่าเป็นมุมมองไหนได้อีกบ้าง เพื่อไม่ให้ติดอยู่กับความคิดของตนเอง ที่เอ็ดเวิร์ด เดอ โบโนเรียกว่า “หลุมพรางความฉลาด (Intelligent Traps)” และในกระบวนการคิดโดยวิธี สร้างความสัมพันธ์ การสุ่มคำ แท้จริงแล้วอยากได้อะไร การคิดแบบหมวก ๖ ใบ นักศึกษาสามารถปรับทัศนคติต่อการคิด โดยเปิดใจรับฟังความคิดใหม่ๆ และตนเองได้ฝึกความคิดได้รวดเร็ว และแปลกใหม่จากความคิดเดิมๆ และหลีกเลี่ยงจากความเคยชินมากขึ้น

๕.๒ การวัดและประเมินผล

ในการวัดและประเมินผลงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีวัด และประเมินผล ๓ วิธีคือ

- ๑) การสังเกตพฤติกรรมความคิดสร้างสรรค์และการฝึกสมาธิจากผู้เข้ารับการฝึก
- ๒) การตอบแบบสอบถามความคิดเห็น ก่อนและหลังการฝึก
- ๓) การสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้างต่อความคิดเห็นผู้เข้ารับการฝึก

๑) การสังเกตพฤติกรรมผู้เข้ารับการฝึก พบว่า ส่วนใหญ่มีความสนใจ และต้องการฝึกความคิดสร้างสรรค์เพื่อนำไปใช้ในการสร้างสรรค์ผลงานออกแบบ โดยไม่มีความรู้เรื่องของหลักธรรม และการฝึกสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา และไม่ได้สนใจในการฝึกสมาธิมากนัก จึงมีนักศึกษาบางส่วนไม่เข้าฝึกสมาธิในวันแรก ผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมการฝึกตามกิจกรรมต่างๆ พบว่า ในการบรรยายธรรม เพื่อเสริมสร้างศรัทธาต่อการรักษาศีล การสร้างความเข้าใจเรื่องกรรม และผลของกรรม ตลอดจนเนื้อหาหลักธรรมที่ส่งเสริมสัมมาทิฐิ ได้รับความสนใจจากกลุ่มผู้เข้ารับการฝึก โดยผู้ที่เข้ารับการฝึกไม่มีใครที่เกิดความเบื่อหน่าย หรือไม่สนใจฟังและร่วมกิจกรรม โดยการสังเกตพบว่า เหตุผลสำคัญในการนำเรื่องธรรมะ เข้าสู่ความสนใจของนักศึกษาทางด้านการออกแบบได้ เพราะการสร้าง ความเข้าใจพื้นฐานก่อนว่า หลักสัมมาทิฐิ และการฝึกสมาธิมีประโยชน์ต่อการคิดสร้างสรรค์

และจะสร้างความแตกต่าง จนถึงการคิดงานได้ง่ายขึ้น และเทคนิคการบรรยาย ประกอบสื่อและ กิจกรรมของผู้บรรยาย ก็เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการสร้างความสนใจของเนื้อหาหลักธรรม แก่ นักศึกษาทางด้าน การออกแบบ

๒) ความเห็นก่อนและหลังการฝึกของผู้เข้าฝึกการคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึก สมาธิเชิงประยุกต์ นี้ ผู้วิจัยได้ตั้งข้อคำถามจาก ๓ ขั้นตอนการฝึก คือการเสริมสร้างศรัทธา การฝึก สมาธิและการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว การคิดสร้างสรรค์ โดยสอบถามก่อนและหลังการฝึก พบว่า นักศึกษามีค่าเฉลี่ยทั้ง ๓ ขั้นตอนการฝึกเพิ่มขึ้นโดยรวมทุกข้อ

๓) การสัมภาษณ์นักศึกษาที่เข้ารับการฝึกอบรม ในแต่ละวันโดยวิธีสุ่มตัวอย่างพบว่า เนื้อหาในส่วนของหลักธรรมและการฝึกสมาธิเป็นเรื่องที่ไม่คุ้นเคย ในการปฏิบัติ แต่สามารถนำมา ประยุกต์ให้เหมาะสมกับตนเองได้ และยังเห็นประโยชน์ในการฝึกสมาธิว่านอกจากจะทำให้จิตสงบ และทำให้มองเห็นความคิดต่างๆที่เกิดขึ้นได้ชัดเจนมากขึ้นแล้ว ยังเป็นการพักผ่อนได้อีกด้วย มีความ เพลิดเพลิน ง่ายต่อการฝึกปฏิบัติ เมื่อนำมาประยุกต์ให้เข้ากับการปฏิบัติของตนเอง การอบรมเรื่องศีล และหลักธรรม เป็นการบรรยายเรื่องธรรมะซึ่งนักศึกษาไม่ค่อยให้ความสนใจฟังเท่าใดนัก ยังไม่เห็น ประโยชน์จากหลักธรรมต่อการคิดสร้างสรรค์ จนกระทั่งผ่านการฝึกทั้งโครงการ จึงเห็นประโยชน์ชัด ขึ้น และการฝึกความคิดสร้างสรรค์สามารถช่วยให้คิดได้เร็ว และคิดสิ่งใหม่ๆ ได้ง่ายขึ้น

๕.๓ การอภิปรายผล

๕.๓.๑ อภิปรายชุดฝึกการคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์

ในการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์เพื่อเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบ จะ บรรลุ ตามวัตถุประสงค์นั้น ผู้วิจัยพบว่าต้องอาศัยกระบวนการสำคัญ คือ

๑) ศรัทธา ได้แก่ศรัทธาในหลักธรรม และรวมถึงศรัทธาในการปฏิบัติสมาธิ และผลของ การปฏิบัติ เพราะเมื่อเกิดศรัทธาแล้วก็มีพลังที่จะนำความคิด ไปสู่พฤติกรรมสร้างสรรค์ หรือทำให้เกิด การเลียนแบบในสิ่งที่ดีงาม จากตัวอย่างของผู้ที่เป็นกัลยาณมิตรได้ง่าย ซึ่งจะส่งผลในการตั้งใจเรียนรู้ และฝึกปฏิบัติตามในการฝึก

๒) ความรู้ความเข้าใจในการฝึกสมาธิ และกระบวนการฝึกสมาธิที่เหมาะสมกับจริตตนเอง หรือนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ เพื่อนำไปใช้ส่งเสริมในการคิดสร้างสรรค์

๓) การฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ เป็นการสร้างวินัยในการฝึกเพื่อพัฒนาการคิดสร้างสรรค์ของ ผู้ฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจนเกิดเป็นความคุ้นเคยในการคิด และประกอบด้วย สัมมาทิฐิ

๕.๓.๒ อภิปรายผลทดสอบก่อนหลังการฝึก

ผู้วิจัยได้ทำการสำรวจเบื้องต้นกับนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๓๐๐ คนในครั้งแรก เพื่อ ต้องการฟังความเห็นโดยรวมต่อทัศนคติต่อ การรักษาศีล การฝึกสมาธิ และคุณธรรมโดยรวมของนัก ออกแบบว่ามีความเห็นอย่างไร โดยได้ผลการสำรวจที่เป็นประเด็นสำคัญเพื่อนำมาสร้างเครื่องมือใน การฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยใช้รูปแบบการฝึกสมาธิอย่างเหมาะสมโดยได้ผลสำรวจว่า คุณสมบัติที่ดี ของนักออกแบบได้แก่ การมีความซื่อสัตย์สุจริต ไม่ลอกเลียนแบบผลงานผู้อื่น มีความรับผิดชอบต่อ

หน้าที่ ตรงต่อเวลา ขยันอดทน เปิดใจรับฟังความคิดของผู้อื่น มีสติ สมาธิ และมีความคิดสร้างสรรค์ตามลำดับ ผู้วิจัยจึงพบว่าความเห็นข้อที่ว่านกออกแบบต้องประกอบการมีสติ สมาธิ และความคิดสร้างสรรค์ในการทำงาน ผู้วิจัยจึงสามารถนำมาพัฒนาเป็นเครื่องมือในการฝึกข้างต้น

ผู้วิจัยได้ทดลองนำร่อง โดยนำความเห็นจากการสัมมนากลุ่มย่อย มาทดลองนำร่องกับนักศึกษาจำนวน ๕๐ คน เป็นเวลา ๔ เดือน ในชั้นเรียนการออกแบบ พบว่าการฝึกสมาธิแบบสั้นๆ ก่อนการเรียนในแต่ละคาบเรียน สามารถทำให้นักศึกษาสามารถจดจ่อกับการเรียน และคิดสร้างสรรค์ผลงานได้รวดเร็วขึ้น และสามารถลดความเครียดในการทำงานลงได้ แต่ไม่สามารถเพิ่มทักษะในการออกแบบเพราะเป็นทักษะที่ต่างกัน

การวัดผล ชุดฝึกอบรมความคิดสร้างสรรค์ของนกออกแบบโดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์นี้ ใช้วัดผลก่อนและหลัง โดยแบบสอบถามความคิดเห็นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สอบถามนักศึกษาที่เข้ารับการฝึก ๓๐ คน ก่อนและหลังการฝึก จากข้อคำถามใน ๓ หมวด คือ

หมวดที่ ๑ ศรัทธา ศิล และหลักธรรมเรื่องสมาธิภาวนา มีข้อคำถาม ๑๐ ข้อ

ข้อคำถามจากการวัดเรื่องความสำนึกในการรักษาศีล โดยเฉพาะข้อที่สำรวจพบว่ามีความสำคัญที่สุดสำหรับนกออกแบบ คือข้อที่นาทาน และตั้งคำถามเพื่อชีวิตหลักธรรมเรื่องสมาธิภาวนา คือ การมีกัลยาณมิตร โยนิโสมนสิการ และปรโตโฆสะ และข้อคำถามเพื่อสำรวจความเชื่อเรื่องกรรมและผลของกรรม รวมถึงคุณสมบัติที่พึงมีของนกออกแบบจากการศึกษาภาคเอกสารและการสัมภาษณ์ คือทัศนคติเชิงบวก และการมีอารมณ์ขัน และพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ทุกข้อ โดยค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นทุกข้อ โดยมีข้อสังเกตว่าในการฝึกสำหรับหมวดนี้ส่วนใหญ่เป็นการบรรยาย ประกอบสื่อซึ่งผู้วิจัยสังเกตพบว่า ความสำคัญของการฝึกในกิจกรรมต่างๆ จะต้องให้ความสำคัญกับผู้บรรยายหรือวิทยากรเป็นอย่างมาก นอกจากจะเป็นกัลยาณมิตรแล้ว ยังต้องอาศัยเทคนิคการสอนที่ดึงดูดความสนใจและให้ความเป็นกันเอง และเมตตาต่อกันและกันระหว่างผู้บรรยายกับผู้ฟังอย่างมาก

หมวดที่ ๒ สมาธิและการเจริญสติ มีข้อคำถาม ๕ ข้อ

ข้อคำถามมาจากการสำรวจ และข้อมูลภาคเอกสาร เพื่อวัดความเห็นว่าก่อนและหลังการฝึก ผู้เข้าฝึกสามารถเห็นความแตกต่างของสมาธิที่ใช้ทำงานในชีวิตประจำวัน กับสมาธิที่เกิดจากการฝึกตามแนวทางพระพุทธศาสนา และสามารถเห็นประโยชน์ในการนำไปใช้งานได้ และพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ทุกข้อ โดยค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยสังเกตพบว่า การฝึกสมาธิในรูปแบบทั่วไป โดยการนั่งนิ่งๆ นานๆ จะไม่เหมาะสมกับนักศึกษาทางด้านการออกแบบนัก และจะปฏิเสธการปฏิบัติสมาธิ ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับรูปแบบโดยใช้รูปแบบการเจริญสติแบบเคลื่อนไหว ร่วมกับการฝึกดูความเคลื่อนไหวของความคิด และการเคลื่อนไหวประกอบเสียงเพลง ซึ่งจะสังเกตเห็นได้ว่าผู้เข้าฝึกจะปรับทัศนคติและร่วมฝึกได้อย่างดี ผลการประเมินโดยรวมจึงอยู่ในระดับมากที่สุด แต่มีข้อคำถามที่น่าสนใจว่า กำลังสมาธิจะช่วยจัดระบบความคิด ได้ว่าจะไรสำคัญ อะไรไม่สำคัญ และตรงประเด็น ซึ่งอยู่ในระดับที่ไม่เปลี่ยนแปลง โดยผู้วิจัยสังเกตพฤติกรรมจากการฝึกและพบว่าระหว่างการฝึกสมาธิที่จิตสงบ จะไม่เกิดความคิด แต่ขณะที่จิตคิดนั้นจะเป็นความคิดที่ไม่เป็นระบบ กำลังสมาธิจึงเป็นสิ่งที่นำมาใช้ประโยชน์ได้ในภายหลัง หากได้รับการฝึกฝนบ่อยๆ

หมวดที่ ๓ ความคิดสร้างสรรค์ มีข้อคำถาม ๗ ข้อ

ข้อคำถามได้มาจากคุณสมบัติของการคิดสร้างสรรค์ตามหลักทฤษฎีตะวันตก และเอ็ดเวิร์ด เดอ โบโน โดยต้องการสอบวัด ความเข้าใจเรื่องผลงานสร้างสรรค์ องค์ประกอบในการคิดสร้างสรรค์ การคิดเชิงบวก การไม่ยึดติดกับความคิด และหลักเมตตาในบุคคลที่ประกอบในความคิดสร้างสรรค์ และพบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ โดยค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น ยกเว้นข้อที่ไม่มี ความแตกต่าง ได้แก่ ข้อที่ ๑๖ (ผลงานทางความคิดสร้างสรรค์มีทั้งทางที่ดีและไม่ดี ขึ้นอยู่กับการ นำไปใช้) เพราะนักศึกษามีความเข้าใจตรงกันทั้งก่อนและหลังว่าความคิดสร้างสรรค์คือความคิดใหม่ที่ ดี และเป็นประโยชน์

การวัดผลความพึงพอใจของผู้เข้าฝึกอบรมความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดย รูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์พบว่า เป็นรูปแบบที่เหมาะสมและสามารถส่งเสริมความคิด สร้างสรรค์เชิงบวกได้ โดยมีค่าเฉลี่ยใน ๔ ด้านขององค์ประกอบของการเกิดความคิดสร้างสรรค์ คือ ค่าประเมินในด้าน ๑) ความรู้ที่ได้รับอยู่ในระดับมาก ๒) ประสบการณ์ อยู่ในระดับมาก ๓) ความคิด สร้างสรรค์อยู่ในระดับมาก ๔) สมาธิอยู่ในระดับมากที่สุด

สรุป การฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยรูปแบบการฝึกสมาธินี้ สามารถนำไป พัฒนาและใช้ฝึกฝนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพทางการคิดสร้างสรรค์ให้เกิดขึ้นได้ง่าย รวดเร็ว และ ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ โดยอาศัยการเรียนรู้ตามหลักไตรสิกขา คือ เริ่มจากศีล ส่งเสริมการฝึกสมาธิ และเกิดปัญญาสร้างสรรค์ โดยอาศัยเครื่องมือที่สร้างขึ้นในงานวิจัย ได้แก่ชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์ โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ ในการเสริมสร้างองค์ประกอบ ทั้ง ๓ ด้าน คือ ศรัทธา สมาธิ และนำไปสู่การเกิดปัญญาในการคิดสร้างสรรค์ โดยในการฝึกต้องให้ความสำคัญอย่างมากต่อ องค์ประกอบสำคัญคือ ผู้บรรยาย สื่อการสอน เทคนิคการสอน และการจัดลำดับของเนื้อหา ตาม ความสนใจของผู้เข้าฝึก

๕.๔ ข้อเสนอแนะ

๕.๔.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ความคิดสร้างสรรค์เป็นสิ่งสำคัญที่ได้ถูกกล่าวถึงอย่างมากในแวดวงการศึกษาของชาติ และการฝึกสมาธิเชิงสร้างสรรค์สำหรับเยาวชน ยังเป็นการน้อมนำหลักธรรมและการปฏิบัติใน พระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข โดยสร้างความศรัทธาอย่างยั่งยืน เพื่อ นำไปสู่ความคิด ความเห็นที่ถูกต้องตามคุณธรรมจริยธรรม บนพื้นฐานของสัมมาทิฐิ และยังเป็น แนวทางที่สอดคล้องกับ นโยบายภาครัฐบาล ด้านนโยบายศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม ซึ่งมีบทบาท สำคัญในการปลูกฝังให้ประชาชนเข้าใจ และนำหลักศาสนามาใช้ในการเสริมสร้างคุณธรรมและพัฒนา ความคิดสร้างสรรค์ ผู้วิจัยเห็นว่า ควรนำไปปรับใช้เพื่อให้เกิดคุณประโยชน์ในวงกว้างใน ๓ ขั้นตอนคือ ๑) ปรับและบรรจุโครงการฝึกสมาธิเพื่อส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์สำหรับทั้งเยาวชน และผู้สอนเช่น ครู อาจารย์ ในสถาบันการศึกษาไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอน ๒) พัฒนาชุดฝึกเพื่อการนำไปใช้ ฝึกอบรมระยะสั้นให้กับ นักคิดสร้างสรรค์ และนักบริหารระดับเริ่มต้น

๕.๔.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑) ในงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ และได้ทำการวิจัยและนำเสนอชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยวิธีการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์สำหรับนักศึกษา ชั้นปีที่ ๑ คณะมัณฑนศิลป์ มหาวิทยาลัยศิลปากร โดยผู้วิจัยมองว่าควรขยายผลในวงกว้าง โดยมุ่งวิจัยและทดลองการศึกษาในประเด็นของการคิดสร้างสรรค์เพื่อแก้ไขปัญหาเยาวชนของชาติ โดยส่งเสริมการคิดสร้างสรรค์ที่ประกอบด้วยสัมมาทิฐิ สำหรับเยาวชนกลุ่มต่างๆ แก้ปัญหาเชิงพฤติกรรม และความคิดสร้างสรรค์เชิงคุณภาพชีวิต และคุณภาพการศึกษาในระดับผู้ปกครอง ครูอาจารย์ต่อไป

๒) กิจกรรม ทั้ง ๑๐ กิจกรรมในการฝึกการคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ สามารถเลือกนำไปศึกษา วิเคราะห์แนวทางที่ส่งเสริมคุณลักษณะเฉพาะด้านของแต่ละกลุ่มเป้าหมายในงานวิจัย เช่นด้านการส่งเสริมบุคลิกภาพ การส่งเสริมสุขภาวะ ของกลุ่มเยาวชนนักออกแบบต่อไปได้

๓) ในงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วัดและประเมินผลชุดฝึกความคิดสร้างสรรค์โดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ โดยการวัดผลทางด้านทัศนคติโดยรวมต่อชุดฝึก ซึ่งสามารถนำไปพัฒนาสู่การสร้างชุดฝึกในแต่ละด้านเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ต่อไป