



## การพัฒนาสมาธิและความคิดสร้างสรรค์สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาการโฆษณา ด้วยกิจกรรมศิลปะยีกยือ

กันยารัตน์ วรฉัตร<sup>1</sup> และ เมธาพร มุสิกะपालะ<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

E-mail: kanyarat.wor@kbu.ac.th<sup>1</sup>, methaporn.don@kbu.ac.th<sup>2</sup>

### บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา 1) ผลการพัฒนาสมาธิให้กับนักศึกษาสาขาวิชาการโฆษณาผ่านกิจกรรมศิลปะยีกยือ 2) ผลการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาสาขาวิชาการโฆษณาผ่านกิจกรรมศิลปะยีกยือ กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษา สาขาวิชาการโฆษณาจำนวน 24 คน รูปแบบการวิจัยเป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Research Design) แบบกลุ่มเดียววัดผลหลังเรียน (One-Shot Case Study) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ 1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองปฏิบัติ ได้แก่ กิจกรรมวาดภาพตามแบบศิลปะยีกยือ 2) เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผลการจัดการการเรียนรู้ ได้แก่ แบบประเมินตนเองเรื่องการเกิดสมาธิ และแบบประเมินความคิดสร้างสรรค์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) กิจกรรมศิลปะยีกยือมีความเหมาะสม ในการนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสมาธิ โดยเฉพาะการฝึกการรับรู้อยู่กับปัจจุบัน (Present focus) ปรากฏผลการประเมินตนเองออกมาในระดับมากที่สุด ด้วยค่าเฉลี่ย 4.33 (S.D = 0.64) ในขณะที่ผลการประเมินในด้านอื่นๆ ซึ่งได้แก่ ความตั้งใจมั่น (Attention) การตระหนักรู้ (Awareness) และการยอมรับ (Acceptance) ในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการตัดสิน มีการพัฒนาอยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.67 (S.D = 0.64), 3.79 (S.D = 0.72) และ 3.83 (S.D = 0.70) ตามลำดับ 2) ผลการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ผ่านศิลปะยีกยือ พบว่านักศึกษามีการพัฒนาองค์ประกอบด้านความเชี่ยวชาญแตกฉาน (Fluency) และด้านความยืดหยุ่นหลากหลาย (Flexibility) ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.42 (S.D = 1.06) และ 3.46 (S.D = 1.06) ตามลำดับ ขณะที่การพัฒนาความคิดริเริ่ม (Originality) และความละเอียดซับซ้อน (Elaboration) อยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.96 (S.D = 1.16) และ 2.71 (S.D = 1.08) ตามลำดับ

**คำสำคัญ:** การพัฒนาสมาธิ, การกำหนดสติ, ความคิดสร้างสรรค์

กลุ่มนิเทศศาสตร์และศึกษาศาสตร์



## Mindfulness and Creativity Development for Advertising Students through Yukyur Art Activity

Kanyarat Worachat<sup>1</sup> and Methaporn Musikapala<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Faculty of Communication Arts, Kasem Bundit University

E-mail: kanyarat.wor@kbu.ac.th<sup>1</sup>, methaporn.don@kbu.ac.th<sup>2</sup>

### ABSTRACT

This research aims to study: 1) advertising student's mindfulness development through Yukyur art activity, 2) advertising student's creative thinking development through Yukyur art activity. Research target group consists of 24 advertising students. The research type is pre-experimental one-shot case study design. There were 2 kinds of research tools used: 1) Yukyur art activity as the research experimental tool, 2) Mindfulness development self-assessment form, and Student's creative thinking evaluation form. Research data were analyzed through percentage, means, and descriptive statistic. The research found that: 1) Yukyur art activity is suitable for being used as a tool to develop mindfulness, especially to practice Present focus which appears to have the highest score ( $\bar{x}$  = 4.33, S.D = 0.64) in self-assessment. Meanwhile, other mindfulness factors (Attention, Awareness, and Acceptance) were evaluated at high level ( $\bar{x}$  = 3.67 (S.D = 0.64), 3.79 (S.D = 0.72), and 3.83 (S.D = 0.70), respectively). 2) The assessment results for creative thinking development demonstrates that students develop Fluency and Flexibility factors at high level ( $\bar{x}$  = 3.42 (S.D = 1.06) and 3.46 (S.D = 1.06) respectively). Meanwhile Originality factor and Elaboration factor were scored middle level at  $\bar{x}$  = 2.96 (S.D = 1.16) and 2.71 (S.D = 1.08), respectively).

**Keywords:** creativity, mindfulness, mindfulness development



## บทนำ

ด้วยวิถีการดำเนินชีวิตในปัจจุบันท่ามกลางเทคโนโลยีล้ำสมัย รอบตัวเราเต็มไปด้วยข่าวสารข้อมูลมากมาย ที่เข้ามากระทบจิตใจ ทำให้การมีสมาธิจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ลดน้อยลง เพราะมักจะมีเรื่องที่น่าสนใจใหม่ๆ เข้ามาให้รับรู้อยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่มีสมาธิ เกิดความฟุ้งซ่าน ส่งผลให้เกิดความล่าช้าต่อการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ด้วยเหตุนี้สมาธิจึงเป็นเรื่องที่นักวิชาการในแต่ละสาขาต่างก็ให้ความสำคัญ ดังเช่นที่ Kabat-Zinn (1990, p.12) กล่าวว่า "การฝึกสติสามารถนำไปสู่การค้นพบความผ่อนคลาย ความสงบ และค้นพบตัวตนของเรา" ในวงการการศึกษาวิจัยยืนยันว่าสมาธิและการกำหนดสติทำให้เกิดประสิทธิภาพในการเรียน ดังนั้นโรงเรียนหลายแห่งทั้งในและต่างประเทศจึงได้มีการบรรจุการฝึกกำหนดสติและการพัฒนาสมาธิให้กับครูอาจารย์และนักเรียน ตัวอย่างเช่น กิจกรรมนั่งสมาธิก่อนเข้าชั้นเรียนที่จัดขึ้นในหลายโรงเรียนในประเทศไทย หรือ โครงการ Mind Up ในประเทศแคนาดา (Bochun, 2011) เป็นต้น

สำหรับการศึกษาวิชาออกแบบงานนิเทศศิลป์เพื่อการโฆษณา ความคิดสร้างสรรค์เป็นหนึ่งในคุณสมบัติสำคัญ ที่จะทำให้งานออกมามีความน่าสนใจ แต่บ่อยครั้งที่นักศึกษา หรือผู้ทำงานด้านการออกแบบต้องเผชิญกับสภาวะ "สมองตัน" โดยที่ไม่สามารถคิดสร้างสรรค์ผลงานที่แปลกใหม่หรือผลงานที่น่าสนใจออกมาได้ หรือทำงานไม่เสร็จตามเวลาที่กำหนด จากการพูดคุยสอบถามนักศึกษาสาขาการโฆษณา ถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาดังกล่าว นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบว่า "ไม่มีสมาธิ" ในการคิดออกแบบงาน และเกิดความฟุ้งซ่าน จึงทำให้คิดไม่ออก ซึ่งความคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking) และความคิดสร้างสรรค์ (Creativity) นี้เป็นคุณสมบัติสำคัญที่จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแข่งขันของแต่ละบุคคล ดังนั้นการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์จึงไม่ควรถูกเพิกเฉยในระบบการศึกษา (Poole, 1980, อ้างถึงใน Shaheen, 2010) อีกทั้งความคิดสร้างสรรค์ (Creative Thinking) ยังเป็นทักษะที่สามารถ "เรียนรู้ ฝึกฝน และนำไปใช้ได้" (De Bono, 2007: 4) สอดคล้องกับแนวคิดของ Torrance and Myers (1964 อ้างถึงใน เจษฎากร ตันตราจิน, 2019) ที่กล่าวไว้ว่า ความคิดสร้างสรรค์มีอยู่ในตัวคนทุกคน และสามารถพัฒนาให้เพิ่มขึ้นได้ ในโมเดล Structure of Intellect (SOI) Model ของ Guilford (1956; 1967 อ้างถึงใน Hicks & Engle, 2019) ระบุถึงองค์ประกอบ 4 ข้อของความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งได้แก่ ความคิดริเริ่มแปลกใหม่ (Originality) ความเชี่ยวชาญแตกฉาน (Fluency) ความยืดหยุ่นในการนำไปใช้ (Flexibility) และความละเอียด (Elaboration) โดย Guilford เชื่อว่าความคิดสร้างสรรค์เป็นความสามารถของสมองในการคิดได้ซับซ้อนและกว้างไกลหลายทิศทาง

เมื่อพิจารณาจากคำตอบของนักศึกษา จะเห็นได้ถึงถึงความสำคัญของความมีสมาธิต่องานที่ต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ ดังเช่น Carson (2014) ได้กล่าวว่า สมาธิหรือการกำหนดสตินั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความคิดสร้างสรรค์ เพราะการมีสติจะนำไปสู่การสร้างสรรคผลผลิตอันดี การค้นพบ การประดิษฐ์ และกระบวนการใหม่ๆ แนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างการมีสติหรือมีสมาธิกับการสร้างสรรค์ที่ถูกนำมาใช้ในวงการศึกษานั้น ยกตัวอย่างเช่น Montarou (2014) ได้ทำการศึกษาบทบาทของสมาธิที่มีต่อการเรียนวิชา croquis drawing โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฝึกนักศึกษาให้มีความรับรู้ถึงการสื่อสารภายในตนเอง ซึ่งจะทำให้นักศึกษาสามารถแยกแยะและประเมินผลกระบวนการสร้างสรรค์ทุกขั้นตอนตั้งแต่ต้นจนกระทั่งเกิดผลสำเร็จออกมาเป็นชิ้นงาน (Zakin, 2007). Montarou ยืนยันว่าการฝึกสติควรจะถูกบรรจุเข้าในการเรียนการสอนวิชาที่เกี่ยวข้องกับการออกแบบ

ปัจจุบันเครื่องมือที่ใช้ในการฝึกสมาธิและฝึกสตินั้นมีอยู่หลายประเภท ใช้ในการฝึกที่แตกต่างกันในแต่ละระดับ ตัวอย่างเช่น การเจริญสติด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายแบบหลวงพ่อเทียน การเดินจงกรมเพื่อกำหนดสติ การนั่งสมาธิแบบอานาปานสติเพื่อกำหนดลมหายใจ และการฝึกสติด้วยกิจกรรมทางศิลปะ เป็นต้น อย่างไรก็ตามการฝึกสติหรือสมาธิซึ่งคนทั่วไปสามารถนำมาปรับใช้ในการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันได้นั้น ไม่จำเป็นต้องเข้าถึงระดับสมาธิที่สูง เพียง ชณิกสมาธิ (Momentary Concentration) ซึ่งเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งก็สามารถใช้ได้ (พระธรรมปิฎก, 2542) ดังเช่นที่ปรากฏในงานวิจัยเรื่อง การเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์ ของอนุชา โสภาคย์

วิจิตร (2560) ที่กล่าวว่า การฝึกสมาธิในระดับชั้นประถมศึกษาเป็นหนึ่งในปัจจุบันสำคัญ ที่ทำให้เกิดการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ร่วมกับองค์ประกอบพื้นฐานการเกิดความคิดสร้างสรรค์ 3 ประการซึ่งได้แก่ ความรู้ ประสบการณ์ และทักษะการคิดสร้างสรรค์

ในขณะที่พระธรรมปิฎก (2542) ได้นิยามความหมายของ สมาธิ คือความตั้งมั่นแห่งจิต การทำใจให้สงบแน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน การมีจิตกำหนดแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ นักวิจัยจำนวนมากมีความพยายามนำคำจำกัดความของ “สมาธิ” และ “การกำหนดสติ” มาใช้เป็นแนวทางในการประเมินผลการพัฒนาการเกิดสมาธิ ตัวอย่างเช่น Komagata and Komagata (2010, p.2) อธิบายโครงสร้างของการเกิดสมาธิว่าเป็น “สภาวะของการรับรู้ถึงภายนอกและภายในตัวตน ณ ขณะปัจจุบันโดยไม่มีการตัดสิน” ในขณะที่ Kabat-Zinn (2003) กล่าวว่า “mindfulness” หรือ “การกำหนดสติ” คือการตระหนักรู้ที่เกิดขึ้นจากการตั้งใจอย่างมีจุดมุ่งหมาย ในขณะที่ปัจจุบัน และไม่มีตัดสินหรือประเมินผลต่อสิ่งที่เกิดขึ้น ส่วน Bishop et al. (2004) นั้นให้ความสำคัญที่หลักเกณฑ์ความตั้งใจ และการปรับตัวที่มีต่อประสบการณ์ ณ ขณะปัจจุบัน ซึ่งคำจำกัดความเหล่านี้อาจสรุปออกมาได้เป็นองค์ประกอบ 4 ประการของการเกิดสมาธิหรือการกำหนดสติ อันประกอบไปด้วย 1) ประสิทธิภาพในการควบคุมความมีใจที่จดจ่อและตั้งมั่น (Attention) 2) การรับรู้และอยู่กับปัจจุบันขณะ (Present Focus) 3) การตระหนักรู้ในประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ทั้งทางด้านกายภาพ จิตใจ และอารมณ์ (Awareness) และ 4) การยอมรับในประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการประเมินหรือตัดสิน (Acceptance) (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007).

ประโยชน์ของการทำสมาธินั้นเป็นที่ประจักษ์ คำถามที่ตามมาคือ จะเลือกใช้วิธีการใดในการพัฒนาสมาธิให้เหมาะสมกับนักเรียนหรือนักศึกษาที่มีบุคลิกลักษณะที่แตกต่างกันไปตามสาขาวิชาที่เลือกเรียน ดังที่ได้กล่าวไปแล้วว่า เครื่องมือที่ใช้ในการฝึกสมาธิและฝึกสตินั้นมีอยู่หลายประเภท ใช้ในการฝึกที่แตกต่างกันในแต่ละระดับ กิจกรรมทางศิลปะ เป็นเครื่องมืออีกประเภทหนึ่งที่ถูกนำมาใช้ทั้งในการฝึกสมาธิและพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ตัวอย่างเช่น งานวิจัยของ Espinosa (2018) และงานวิจัยของ เจษฎาพร ตันตราจิน (2563) สำหรับงานวิจัยชิ้นนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเครื่องมือประเภทกิจกรรมทางศิลปะพบว่า “ศิลปะยีกยือ” ซึ่งเป็นศิลปะลายเส้นที่ใช้หลักการกำหนดสติให้อยู่กับปลายปากกาผ่านเส้นที่ลากอย่างช้าๆ (พลเดช วรฉัตร, 2564) มีความน่าสนใจที่จะนำมาทดลองใช้ในการฝึกสติและความคิดสร้างสรรค์ให้กับนักศึกษา ซึ่งการวาดเส้นนั้นจัดเป็นพื้นฐานในการสร้างสรรค์งานทัศนศิลป์ทุกสาขา เพราะลายเส้นเป็นการเริ่มต้นของการถ่ายทอดความคิดและจินตนาการ (กำจร สุนพงษ์ศรี, 2555) โครงสร้างของศิลปะยีกยือประกอบด้วย ลายเส้น 2 แบบ คือ ลายเส้นอิสระ ได้แก่ การลากเส้นกวาดไปมาอย่างเป็นอิสระโดยไม่ยกปากกา และลายเส้นประณีต คือเส้นที่ลากวนเป็นวงชิดกันและต่อเนื่องกันอย่างเป็นระเบียบโดยไม่ยกปากกาเช่นกัน การลากเส้นอย่างช้าๆ และไม่ยกปากกาทำให้ต้องมีสมาธิและสติกำกับ “ตา มือ และใจ ต้องจดจ่ออยู่กับปลายปากกาบนกระดาษ” (พลเดช วรฉัตร, 2564, หน้า 43) โดยสรุปหลักการของศิลปะยีกยือได้แก่ การใช้ปลายปากกาเพื่อควบคุมสติ วาดลดทอนด้วยก้อนหินเพื่อฝึกความอดทน ฝึกวางแผนด้วยการออกแบบร่างภาพบนกระดาษ ฝึกจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ด้วยการใช้เฉพาะลายเส้นยีกยือและปากกาเพียงสี่เดียวในการตกแต่งภาพ

ปัญหานักศึกษาขาดสมาธิและความคิดสร้างสรรค์ เป็นสาเหตุให้ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอนวิชาการออกแบบนิเทศศิลป์เพื่อการโฆษณา พยายามหาวิธีที่จะพัฒนาสมาธิและความคิดสร้างสรรค์ให้กับนักศึกษาสาขาวิชาการโฆษณา จึงทำให้เกิดงานวิจัยเชิงทดลองนี้ขึ้น โดยนำกิจกรรมการวาดภาพด้วยศิลปะยีกยือมาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสติ สมาธิ และความคิดสร้างสรรค์ให้กับนักศึกษา และทำการประเมินผลการทดลองด้วยแบบประเมินที่พัฒนาขึ้นจาก แนวคิดองค์ประกอบ 4 ประการของการพัฒนาสติ และ โมเดล Structure of Intellect ของ Guilford

ผลจากการวิจัย ได้ขยายไปสู่การจัดกิจกรรมวาดภาพศิลปะยีกยือเพื่อพัฒนาสมาธิและความคิดสร้างสรรค์ให้กับนักศึกษาคณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ในปีการศึกษา 2564 อีก 2 ครั้ง และผู้วิจัยคาดหวังว่า งานวิจัยนี้จะเป็น





แนวทางในการจัดกิจกรรมทางศิลปะเพื่อพัฒนาสมาธิและความคิดสร้างสรรค์ให้กับนักเรียนนักศึกษาในสถาบันการศึกษาอื่นๆ  
อีกต่อไปในอนาคต

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาสมาธิให้กับนักศึกษาวិชาการโฆษณาผ่านกิจกรรมศิลปะอีกด้วย
2. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาวิชาการโฆษณาผ่านกิจกรรมศิลปะอีกด้วย

### วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองขั้นต้น (Pre-Experimental Research Design) แบบกลุ่มเดียววัดผลหลังเรียน (One-Shot Case Study) โดยการให้นักศึกษาทดลองปฏิบัติกิจกรรมทางศิลปะอีกด้วย แล้วทำการประเมินผลด้วยแบบประเมินตนเองเรื่องการเกิดสมาธิ และแบบประเมินความคิดสร้างสรรค์จากอาจารย์ผู้สอน

1. **กลุ่มเป้าหมาย** กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาศาขาวิชาการโฆษณา คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 24 คน โดยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ผู้ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาการศึกษาออกแบบงานนิเทศศิลป์ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563
2. **เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย** เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองปฏิบัติได้แก่ กิจกรรมวาดภาพตามแบบศิลปะอีกด้วย 3 ขั้นตอน ขั้นที่หนึ่งแนะนำหลักการวาดลายเส้นศิลปะอีกด้วย ขั้นที่สองลงมือปฏิบัติตามตัวอย่าง และขั้นที่สามสร้างสรรค์ชิ้นงานอย่างเป็นอิสระ โดยขั้นตอนที่ 1 และ 2 เป็นการทำกิจกรรมในห้องเรียน ส่วนขั้นตอนที่ 3 กลุ่มเป้าหมายลงมือปฏิบัติเองนอกเวลาเรียน รวมเวลา 6 ชั่วโมง

2) เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินมี 2 ชนิด ได้แก่ แบบประเมินตนเองเรื่องการเกิดสมาธิ และแบบประเมินความคิดสร้างสรรค์โดยอาจารย์ผู้สอน

(1) แบบประเมินตนเองเรื่องการเกิดสมาธิ 5 ข้อ พัฒนาขึ้นจากแนวคิดองค์ประกอบ 4 ประการของการพัฒนาสติ (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007) โดยผู้วิจัยได้เพิ่มคำถามตรวจสอบการฟุ้งซ่าน (Distraction) หลุดจากสมาธิ ขณะทำกิจกรรม ซึ่งได้มาจากการสอบถามนักศึกษาก่อนดำเนินการกิจกรรมศิลปะอีกด้วย เข้าไว้ในการประเมินผลด้วย รวมเป็นคำถาม 5 ข้อ

ผู้วิจัยนำคำถามในแบบประเมินตนเองทั้ง 5 ข้อไปทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ผลการทดสอบเมื่อคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เฉลี่ย ปรากฏว่าทุกคำถามมีค่า IOC เฉลี่ยมากกว่า 0.5 ซึ่งหมายความว่าใช้ได้ อย่างไรก็ตาม คณะกรรมการได้เสนอให้ปรับค่าบางค่าที่ใช้ในข้อคำถาม เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากขึ้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการปรับตามข้อเสนอแนะ ก่อนนำตัวอย่างแบบประเมินตนเองจำนวน 5 ชุดไปทำการทดสอบด้วยการให้นักศึกษาจำนวน 5 คนทำกิจกรรมศิลปะอีกด้วย แล้วตอบคำถามในแบบประเมิน หลังจากนั้นนำไปคำนวณหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ได้ค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาครอนบาค ( $\alpha$ ) = 0.714 ซึ่งหมายความว่า แบบประเมินตนเองนี้สามารถนำไปใช้ได้



**ตารางที่ 1** คำถามในแบบประเมินตนเองเรื่องการเกิดสมาธิและผลการคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง

องค์ประกอบการเกิดสมาธิ	คำถาม	ค่า IOC
ความตั้งใจมั่น (Attention)	นักศึกษามีความพยายามควบคุมให้ใจตั้งมั่นต่อการลากเส้นอย่างซ้ำๆ ได้ในระยะเวลายาวนาน	0.67
การรับรู้ปัจจุบัน (Present Focus)	นักศึกษามีสติจดจ่ออยู่ที่ปลายปากกาและการเคลื่อนไหวข้อมือขณะกำลังลากเส้น	1
ความฟุ้งซ่าน (Distraction)	นักศึกษาเกิดความฟุ้งซ่าน คิดเรื่องอื่น หลุดจากสมาธิบ่อย ขณะกำลังลากเส้น	1
การตระหนักรู้ในประสบการณ์ (Awareness)	นักศึกษารับรู้ในอารมณ์และความเป็นไปของร่างกายที่เกิดขึ้น ขณะกำลังลากเส้น เช่น ความสงบ ความสนุก ความเมื่อยล้า หรือความเบื่อหน่าย เป็นต้น	0.67
การยอมรับโดยไม่มี การตัดสิน (Acceptance)	นักศึกษายอมรับต่ออารมณ์และความเมื่อยล้าที่เกิดขึ้น และอดทนวาดภาพศิลปะลากเส้นอีกด้วย ไปจนสำเร็จ	0.67

(2) แบบประเมินความคิดสร้างสรรค์โดยอาจารย์ผู้สอน 4 ข้อ พัฒนาขึ้นจากจากโมเดลของ Guilford ผู้วิจัยและอาจารย์ผู้สอนวิชาการออกแบบงานนิเทศศิลป์ ได้ร่วมกันกำหนดกรอบแนวทางการประเมินและคำอธิบายเพื่อใช้ประเมินความคิดสร้างสรรค์ของนักศึกษาจากกิจกรรมศิลปะอีกด้วย ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

**ตารางที่ 2** แนวทางการประเมินความคิดสร้างสรรค์ผ่านศิลปะอีกด้วย (ประยุกต์จาก Structure of Intellect (SOI) Model ของ Guilford)

องค์ประกอบ	คำอธิบาย	การประเมินผล
ความเชี่ยวชาญแตกฉาน (Fluency)	มีความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน และสามารถนำมาปฏิบัติได้ครบถ้วน หลากหลายภายใต้กรอบที่ตั้งไว้	นักศึกษาวาดภาพตามหลักการและองค์ประกอบของศิลปะอีกด้วยได้อย่างคล่องแคล่วและหลากหลาย
ความยืดหยุ่นหลากหลาย (Flexibility)	มีความสามารถในการดัดแปลงปรับเปลี่ยน นอกเหนือไปจากคำสั่งขั้นพื้นฐาน	นักศึกษาดัดแปลงต่อยอดวาดภาพที่นอกเหนือจากแบบฝึกขั้นพื้นฐาน โดยใช้องค์ประกอบและหลักการของศิลปะอีกด้วย
ความคิดริเริ่ม (Originality)	มีความสามารถผลิตชิ้นงานที่แปลกใหม่ ไม่ซ้ำใคร	นักศึกษามีการสร้างสรรคชิ้นงานศิลปะอีกด้วย ที่มีความแปลกใหม่ไม่ซ้ำใคร โดยอาจมีการประยุกต์หลักการศิลปะประเภทอื่นๆ เข้ามาใช้ในการร่วมด้วย
ความละเอียด (Elaboration)	มีความสามารถผลิตชิ้นงานที่มีรายละเอียดซับซ้อน	นักศึกษามีการสร้างสรรคชิ้นงานที่มีความละเอียดลงลึกทั้งในหลักการของศิลปะอีกด้วย และหลักการวาดภาพทั่วไป เช่น การทำแสงและเงา เป็นต้น

แบบประเมินใช้เกณฑ์การวัดผลตามมาตรวัด Likert Scale ใช้เกณฑ์การวัด 5 ระดับ โดยผู้ทำแบบประเมินสามารถเลือกตอบได้ตามความเห็น จากระดับน้อยที่สุดคือ 1 ไปจนถึงระดับมากที่สุดคือ 5





### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

งานวิจัยนี้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการจัดกิจกรรมวาดภาพศิลปะอีกชื่อ ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2563 กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาสาขาวิชาการโฆษณา คณะนิเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาการออกแบบนิเทศศิลป์ โดยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล 2 ขั้นตอน ตามขั้นตอนต่อไปนี้

1) ขั้นตอนที่ 1 การจัดกิจกรรมในห้องเรียน ใช้เวลา 3 ชั่วโมง แบ่งเป็น 3 ช่วง ช่วงแรก (ให้ความรู้) วิทยากรอธิบายองค์ประกอบและหลักการทำศิลปะอีกชื่อ พร้อมยกตัวอย่างผลงานประกอบ ใช้เวลา 20 นาที ช่วงที่ 2 (สร้างความเข้าใจ) นักศึกษากลุ่มเป้าหมายฝึกการวาดลายเส้นพื้นฐานตามหลักการทำศิลปะอีกชื่อ ใช้เวลา 40 นาที ช่วงที่ 3 (ฝึกวาดตามแบบ) นักศึกษาฝึกวาดตามแบบฝึกหัดทำศิลปะอีกชื่อ ใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง เมื่อวาดเสร็จแล้ว นักศึกษาทำแบบสอบถามประเมินตนเองต่อการเกิดสมาธิ

2) ขั้นตอนที่ 2 กิจกรรมศิลปะอีกชื่อนอกเวลาเรียน นักศึกษาคิด ออกแบบ วาดภาพศิลปะอีกชื่อด้วยตนเองอย่างเป็นอิสระ โดยนักศึกษสามารถประยุกต์การทำศิลปะแนวอื่นมาใช้ร่วมกับศิลปะอีกชื่อได้ นักศึกษานำผลงานที่ทำสำเร็จแล้วมาส่งในสัปดาห์ถัดมา อาจารย์ผู้สอนวิชาการออกแบบงานนิเทศศิลป์ร่วมกับอาจารย์คณะนิเทศศาสตร์อีก 1 ท่านประเมินผลงานนักศึกษาด้วยแบบประเมินความคิดสร้างสรรค์

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

ข้อมูลที่รวบรวมได้จากแบบประเมินถูกนำมาวิเคราะห์ ด้วยสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และสถิติเชิงพรรณนา ผลการวิเคราะห์ถูกนำมาสรุปและอภิปรายร่วมกับแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ผลการวิจัย

ผลการวิจัยจำแนกออกเป็น 2 ข้อตามวัตถุประสงค์การวิจัยดังนี้

1 ผลการพัฒนาสมาธิให้กับนักศึกษาวิชาการโฆษณาผ่านกิจกรรมศิลปะอีกชื่อ พบว่าขณะทำกิจกรรมศิลปะอีกชื่อ กลุ่มเป้าหมายมีการรับรู้ปัจจุบัน (Present Focus) ในระดับมากที่สุด ด้วยค่าเฉลี่ย 4.33 (S.D = 0.64) รองลงมาได้แก่ การยอมรับ (Acceptance) และ การตระหนักรู้ (Awareness) ต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ที่ค่าเฉลี่ย 3.83 (S.D = 0.70) และ 3.79 (S.D = 0.72) ตามลำดับ อยู่ในระดับมาก อันดับ 4 ได้แก่ ความตั้งใจมั่น (Attention) มีค่าเฉลี่ย 3.67 (S.D = 0.64) อยู่ในระดับมาก อย่างไรก็ตามขณะทำกิจกรรมศิลปะอีกชื่อ กลุ่มเป้าหมายยอมรับว่าเกิดความฟุ้งซ่านหลุดจากสมาธิบ่อย (Distraction) โดยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.5 (S.D = 0.83) ซึ่งอยู่ในระดับมากเช่นกัน

ตารางที่ 3 ผลการพัฒนาสมาธิให้กับนักศึกษาวิชาการโฆษณาผ่านกิจกรรมศิลปะอีกชื่อ

องค์ประกอบ การเกิดสมาธิ	จำนวน/ร้อยละ ของนักศึกษาที่ประเมินตนเองในระดับต่างๆ					ค่าเฉลี่ย (Mean)	ระดับ การพัฒนา	ส่วน เบี่ยงเบน (S.D)
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)			
ความตั้งใจมั่น (Attention)	2 (8.33%)	12 (50%)	10 (41.67%)	-	-	3.67	มาก	0.64
การรับรู้ปัจจุบัน (Present Focus)	10 (41.67%)	12 (50%)	2 (8.33%)	-	-	4.33	มากที่สุด	0.64

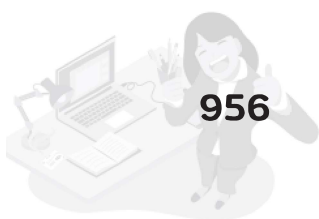


องค์ประกอบ การเกิดสมาธิ	จำนวน/ร้อยละ ของนักศึกษาที่ประเมินตนเองในระดับต่างๆ					ค่าเฉลี่ย (Mean)	ระดับ การ พัฒนา	ส่วน เบี่ยงเบน (S.D)
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)			
ความฟุ้งซ่าน (Distraction)	1 (4.17%)	5 (20.84%)	14 (58.34%)	3 (12.50%)	1 (4.17%)	3.50	มาก	0.83
การตระหนักรู้ ใน ประสบการณ์ (Awareness)	3 (12.50%)	14 (58.34%)	6 (25%)	1 (4.17%)	-	3.79	มาก	0.72
การยอมรับโดย ไม่ ตัดสิน (Acceptance)	4 (16.67%)	12 (50%)	8 (33.34%)	-	-	3.83	มาก	0.70

2 ผลการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ให้กับนักศึกษาวิชาการโฆษณาผ่านกิจกรรมศิลปะอีกด้วย จากการประเมินพบว่า กลุ่มเป้าหมายมีความเชี่ยวชาญแตกฉาน (Fluency) เข้าใจหลักการขั้นพื้นฐานลายเส้นศิลปะอีกด้วย และมีความยืดหยุ่น หลากหลาย (Flexibility) สามารถพัฒนาแนวคิด วิธีการต่อยอดไปจากหลักการขั้นพื้นฐาน อยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.42 (S.D = 1.06) และ 3.46 (S.D = 1.06) ตามลำดับ ในส่วนของการพัฒนาความคิดริเริ่ม (Originality) และความละเอียดซับซ้อน (Elaboration) นั้นพบว่ามีการพัฒนาอยู่ในระดับปานกลาง ที่ค่าเฉลี่ย 2.96 (S.D = 1.16) และ 2.71 (S.D = 1.08)

**ตารางที่ 4** ผลการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ให้กับนักศึกษาวิชาการโฆษณาผ่านกิจกรรมศิลปะอีกด้วย

องค์ประกอบ ความคิด สร้างสรรค์	จำนวน/ร้อยละของนักศึกษาที่ได้รับการประเมินในระดับต่างๆ					ค่าเฉลี่ย (Mean)	ระดับ การ พัฒนา	ส่วน เบี่ยงเบน (S.D)
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)			
ความเชี่ยวชาญ แตกฉาน (Fluency)	4 (16.67%)	8 (33.34%)	6 (25%)	6 (25%)	-	3.42	มาก	1.06
ความยืดหยุ่น หลากหลาย (Flexibility)	5 (20.84%)	6 (25%)	8 (33.34%)	5 (20.84%)	-	3.46	มาก	1.06
ความคิดริเริ่ม (Originality)	3 (12.50%)	4 (16.67%)	8 (33.34%)	7 (29.17%)	2 (8.33%)	2.96	ปาน กลาง	1.16
ความละเอียด (Elaboration)	2 (8.33%)	3 (12.50%)	7 (29.17%)	10 (41.67%)	2 (8.33%)	2.71	ปาน กลาง	1.08







## สรุปและอภิปรายผล

งานวิจัยนี้มีประเด็นที่น่าสนใจที่นำมาอภิปรายจำนวน 3 ประเด็นดังต่อไปนี้

1. ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่ากิจกรรมศิลปะช่วยทำให้เกิดการพัฒนาสติหรือสมาธิได้ทั้ง 4 องค์ประกอบ ซึ่งได้แก่ ความตั้งใจมั่น การรับรู้ปัจจุบัน การตระหนักรู้และยอมรับต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการตัดสิน (Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007) เมื่อจำแนกการวิเคราะห์แต่ละองค์ประกอบ โดยเฉพาะการฝึกการรับรู้อยู่กับปัจจุบัน หรือ Present Focus ที่ได้รับการประเมินอยู่ในระดับมากที่สุด จะเห็นว่ามึนนักศึกษาจำนวน 50% ที่ยอมรับว่ามีสติจดจ่ออยู่กับการลากเส้นอยู่ในระดับมาก ขณะที่อีก 41.67% อยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับคำกล่าวของ พลเดช วรฉัตร (2564) ที่ว่า การมีสติจดจ่ออยู่ที่ปลายปากกาขณะลากเส้นอย่างช้าๆ แสดงถึงการมีสมาธิและสติกำกับจิตใจ ประการถัดมาเป็นที่น่าสนใจว่า นักศึกษาถึงร้อยละ 58.34 มีการตระหนักรู้ในประสบการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ขณะกำลังทำกิจกรรมศิลปะ (Awareness) อยู่ในระดับมาก และจำนวนนักศึกษาร้อยละ 50 ยอมรับต่อประสบการณ์ที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการตัดสิน (Acceptance) ในระดับมากเช่นกัน ซึ่งการพัฒนาองค์ประกอบของสมาธิทั้ง 2 ข้อที่เกิดขึ้นสอดคล้องกับแนวคิดเกี่ยวกับโครงสร้างของการเกิดสมาธิของ Komagata and Komagata (2010) ว่าเป็นสถานะของการรับรู้ถึงภายนอกและภายในตัวตน ณ ขณะปัจจุบันโดยไม่มีการตัดสิน ประการสุดท้าย ในขณะที่ยุทธธรรมปิฎก (2542) ได้นิยามความหมายของ สมาธิ คือความตั้งมั่นแห่งจิตให้กำหนดแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะ ผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับนิยามดังกล่าว โดยมีนักศึกษาร้อยละ 50 ที่กล่าวว่าสามารถควบคุมจิตใจให้ตั้งมั่นแน่วแน่อยู่อะไรสิ่งใดอย่างช้าๆ ได้ในระดับมาก

2. จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามีการเกิดสมาธิพุ่งชาน หลุดออกจากการกำหนดสติ ในขณะที่ทำการลากเส้นตามหลักการทำศิลปะช่วยอยู่ในระดับมาก ที่ค่าเฉลี่ย 3.50 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าถึงแม้ว่านักศึกษาจะมีการพัฒนาองค์ประกอบสมาธิในด้านต่างๆ แต่ก็อยู่ระดับขณิกสมาธิ (Momentary Concentration) ซึ่งเป็นสมาธิขั้นต้นที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่ง อย่างไรก็ตามเมื่อพิจารณาถึงผลงานภาพวาดศิลปะช่วยที่ได้รับประเมินผลเฉลี่ยในระดับปานกลาง โดยมีการประเมินด้านความเชี่ยวชาญแตกฉาน และความยืดหยุ่นหลากหลาย อยู่ในระดับมาก เป็นการยืนยันว่า การฝึกสมาธิในระดับขณิกสมาธิก่อให้เกิดการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ได้ (อนุชา โสภาคย์วิจิตร, 2560) และสอดคล้องกับคำอธิบายของพระธรรมปิฎก (2542) ที่ว่า ขณิกสมาธิ ที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งนั้น คนทั่วไปสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวัน

3) ผลการประเมินการฝึกความคิดสร้างสรรค์ด้วยกิจกรรมศิลปะช่วย ซึ่งมีค่าเฉลี่ยระดับมากจำนวน 2 ด้านจาก 4 ด้าน คือ ด้านความเชี่ยวชาญแตกฉาน (3.42) และด้านความยืดหยุ่นหลากหลาย (3.46) ส่วนอีก 2 ด้านมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลางซึ่งได้แก่ ด้านความคิดริเริ่ม (2.96) และด้านความละเอียดซับซ้อน (2.71) ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ผลการวิจัยสรุปได้ว่า กลุ่มนักศึกษามีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ โดยมีความเข้าใจอย่างแตกฉานในหลักการทำศิลปะช่วย และสามารถดัดแปลงต่อเติมจากหลักการเดิมได้ ในขณะที่ยังคงต้องมีการฝึกฝนในด้านความคิดริเริ่มและความละเอียดซับซ้อน เป็นการยืนยันแนวคิดของ Torrance and Myers (1964 อ้างถึงใน เจษฎากร ตันตราจิน, 2563) ที่ระบุว่า ความคิดสร้างสรรค์มีอยู่ในตัวคนทุกคน และสามารถพัฒนาเพิ่มขึ้นได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับคำกล่าวของ De Bono (2007: 4) ที่ว่า ความคิดสร้างสรรค์เป็นทักษะที่สามารถ "เรียนรู้ ฝึกฝน และนำไปใช้ได้"

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

จากผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมวาดภาพศิลปะช่วยสามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาสติและสมาธิ และความคิดสร้างสรรค์ได้ ดังนั้นจึงควรขยายผลการจัดกิจกรรมนี้ไปยังนักเรียนและนักศึกษาในสถาบันอื่นๆ และสำหรับตัว



นักศึกษาที่มีประสบการณ์วาดภาพศิลปะก็เรียบร้อยแล้ว ก็ควรฝึกฝนด้วยตัวเองอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เกิดการฝึกสมาธิและฝึกความคิดสร้างสรรค์อย่างต่อเนื่อง

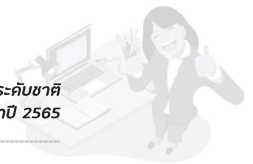
## 2. ข้อเสนอแนะในการวิจัย

สมาธิและความสร้างสรรค์เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการศึกษาดังนั้นจึงควรมีการศึกษาเพิ่มเติม ถึงกิจกรรมที่จะช่วยในการพัฒนา รวมทั้งการศึกษาเพิ่มเติมถึงประโยชน์ของกิจกรรมวาดภาพศิลปะอีกด้วย โดยอาจเปรียบเทียบกับกิจกรรมทางศิลปะประเภทอื่น หรือทำการศึกษากับกลุ่มประชากรในช่วงอายุที่แตกต่างกันไป อีกทั้งงานวิจัยนี้เป็นเพียงงานวิจัยที่จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนานักศึกษาเพียงกลุ่มเดียว ดังนั้นจึงควรมีการขยายขอบเขตการศึกษาให้มีขนาดกลุ่มตัวอย่างที่ใหญ่ขึ้น

### เอกสารอ้างอิง

- กัจจกร สุนพงษ์ศรี. (2555). *สุนทรียศาสตร์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เกษฎการ ตันตราจิม. (2563). *การพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ วิชาทัศนศิลป์ โดยใช้การจัดการเรียนรู้แบบประสบการณ์ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- พระธรรมปิฎก. (2542). *สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พลเดช วรฉัตร. (2564). *ศิลปะก็โยโย่ ลายเส้นเพื่อการพัฒนาจิต*. กรุงเทพฯ: โฟร์ ที โฟร์.
- อนุชา โสภากย์วิจิตร. (2560). การเสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์ของนักออกแบบโดยรูปแบบการฝึกสมาธิเชิงประยุกต์. *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร ฉบับภาษาไทย*, 37(1), 303–326.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–240.
- Bochun, P. (2011). Mindfulness and creativity. *Canadian Teacher Magazine*, 8–9.
- Carson, S. (2014). The impact of mindfulness on creativity research and creativity enhancement. In A. le, C. T. Ngunoumen, & E. J. Langer (Eds.), *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness* (328–344). <https://doi.org/10.1002/9781118294895.ch18>
- De Bono, E. (2007). *How to have creative ideas: 62 exercises to develop the mind*. London: Random House.
- Espinosa, A. (2018). *Art as a mindfulness Practice* (Doctoral dissertation). WA; USA. Antioch University Seattle.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *J Psychopathol Behav Assess*, 29, 177–190.
- Guilford, J. P. (1956). The structure of intellect. *Psychological Bulletin*, 53(4), 267–293. Retrieved 15 July 2020 from <https://doi.org/10.1037/h0040755>
- Guilford, J. P. (1967). Creativity: Yesterday, today and tomorrow. *The Journal of Creative Behavior*, 1(1), 3–14. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1002/j.2162-6057.1967.tb00002.x>
- Hicks, K. L., & Engle, R. W. (2019). *The Study of creativity and intelligence in theory and practice*. Retrieved 15 July 2020 from <https://doi.org/10.31234/osf.io/zh23g>





- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York, NY: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 10(2), 144–156.
- Komagata, N., & Komagata, S. (2010). *Mindfulness and Flow Experience*. Retrieved 10 June 2020 from <https://archive.org/download/Komagata10MindfulnessFlow/Komagata+10-MindfulnessFlow.pdf>
- Montarou, C. (2014). Flow, Mindfulness, and Creativity: Making a case for introducing rapid life drawing into the design curriculum. *Studies in Material Thinking*, Vol. 11, Paper 08, 1-15. Retrieved 10 June 2020 from [https://www.materialthinking.org/sites/default/files/papers/SMT\\_Vol%2011\\_Paper%2008\\_Montara\\_u.pdf](https://www.materialthinking.org/sites/default/files/papers/SMT_Vol%2011_Paper%2008_Montara_u.pdf)
- Poole, M. (1980). *Creativity across the curriculum*. London: George Allen and Unwin.
- Shaheen, R. (2010). Creativity and education. *Creative Education*, 1(3), 166–169.
- Torrance, E. P. and Myers, R. E. (1964). *Education and the Creative Potential*. Minneapolis: The Lund Press.
- Zakin, A. (2007). Metacognition and the Use of Inner Speech in Children's Thinking: A Tool Teachers Can Use. *Journal of Education and Human Development*, 1(2), 1–10. Retrieved 12 June 2020 from <https://docplayer.net/43438220-Metacognition-and-the-use-of-inner-speech-in-children-s-thinking-a-tool-teachers-can-use.html>

