



บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการของการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์

สมมุติฐานในการวิจัย

1. ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในกลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพบุคคลจะสามารถพัฒนาระดับภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ในตัวเองได้สูงขึ้น
2. ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในกลุ่มทดลองที่ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพบุคคลจะสามารถพัฒนาระดับภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ในตัวเองได้สูงขึ้นกว่าผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ สามารถแบ่งขั้นตอนออกได้เป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์

ตอนที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์

ตอนที่ 1 การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมุขยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ มีขั้นตอน ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา โดยศึกษาวิเคราะห์คุณลักษณะของผู้ที่มีภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ตามแนวคิดของอดัม มุงเกซม แล้วนำมากำหนดเป็นวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ซึ่งสามารถจำแนกแยกแยะพฤติกรรมที่พึงประสงค์ออกมาได้ 5 ประการ ได้แก่ การมีความเป็นผู้นำ, การมีวิสัยทัศน์, การทำงานเป็นทีม, การมีทัศนคติด้านบวก และการมีความสามารถในการปรับตัว

2. การคัดสรรประสบการณ์การเรียนรู้ มีขั้นตอน ดังนี้

2.1 กำหนดเนื้อหาและประสบการณ์การเรียนรู้ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยคัดสรรกิจกรรมที่นำไปสู่การพัฒนาพฤติกรรมที่พึงประสงค์ 5 ด้าน ได้แก่ การมีความเป็นผู้นำ, การมีวิสัยทัศน์, การมีความสามารถในการทำงานเป็นทีม, การมีทัศนคติด้านบวก และการมีความสามารถในการปรับตัว ซึ่งเป็นองค์ประกอบหลักของภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์

2.2 การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ ได้แก่ การสร้างโปรแกรมการจัดกิจกรรมโดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมุขยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ โดยประกอบด้วย หลักการและเหตุผล, วัตถุประสงค์, หัวข้อของการฝึกอบรม, คุณสมบัติของผู้เข้าร่วมกิจกรรม, ขั้นตอนการดำเนินงาน, วิธีการฝึกอบรม, วิทยากร, ระยะเวลา, สถานที่, ผู้รับผิดชอบโปรแกรม, การประเมินผล, ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ, กำหนดการของโปรแกรม ซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรม 2 ส่วน ดังนี้

1) ส่วนที่ 1 ได้แก่ การฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs " โดยจัดกิจกรรมแบบต่อเนื่องเป็นเวลา 2 วัน ระหว่างวันที่ 13 - 14 กรกฎาคม พ.ศ.2545 ตั้งแต่เวลา 08.00 - 17.00 น. รวมเป็นเวลา 16 ชั่วโมง ซึ่งเน้นการบรรยายทั้งในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้กับผู้ประกอบการธุรกิจ SMEs

2) ส่วนที่ 2 ได้แก่ โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล (21 Day Program to Personal Power) ซึ่งเป็นคู่มือแห่งความสำเร็จ (Success Journal) ให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมได้ทำกิจกรรมตามแบบฝึกหัดที่ได้รับการออกแบบไว้ในคู่มือ และต้องทำกิจกรรมแบบต่อเนื่องด้วยตัวเองเป็นระยะเวลา 21 วันติดต่อกัน

2.3 การตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญประเมินคุณภาพของรูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ เพื่อนำมาปรับปรุงให้ได้โปรแกรมการจัดกิจกรรมที่มีความเหมาะสมก่อนนำไปใช้ทดลองจริง

2.4 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ การสร้างแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ จำนวน 25 ข้อ ซึ่งผู้วิจัยได้ปรับปรุงภาษาที่ใช้เพื่อความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง โดยการดัดแปลงมาจากแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ของอุดม มุ่งเกษม และนำไปตรวจหาคุณภาพโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความเหมาะสม และความชัดเจนของภาษาในข้อคำถาม แล้วนำมาหาความเที่ยงได้ค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยงเท่ากับ .80 แสดงว่า แบบวัดฉบับนี้มีความเที่ยงในระดับสูง

ตอนที่ 2 การทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ มีขั้นตอน ดังนี้

1. การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้กับกลุ่มประชากร ได้แก่ ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในโครงการพัฒนาศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs ของสถาบันราชภัฏอุดรธานี จำนวน 180 คน ซึ่งผู้วิจัยใช้วิธีการประชาสัมพันธ์และประกาศรับสมัครให้กับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในโครงการพัฒนาศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs จำนวน 60 คนที่มีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลภายในตัวเอง

2. ดำเนินการจัดกิจกรรม โดยการจัดกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพตนเองสำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม มีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้แบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) และแบ่งผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมออกเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการจับคู่เหมือน (Matching) โดยยึดคะแนนจากแบบวัดเป็นหลักและสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายเพื่อเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 30 คนและกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน

2.2 กลุ่มทดลองเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพบุคคลโดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ โดยผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเข้าฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs " ระหว่างวันที่ 13 - 14 กรกฎาคม 2545 ตั้งแต่เวลา 08.00 - 17.00 น. รวมเป็นเวลา 16 ชั่วโมง ณ ห้องฟ้าหลวง

3 โรงเรือนภาคย์ จังหวัดอุดรธานี และเมื่อจบหลักสูตรการฝึกอบรมในวันสุดท้าย ผู้วิจัยได้ชี้แจงให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในกลุ่มทดลองได้ทำกิจกรรมตามแบบฝึกหัดที่ได้รับการออกแบบไว้ใน " โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล " โดยกำหนดให้เริ่มทำแบบฝึกหัดบทที่ 1 ตั้งแต่วันที่ 15 กรกฎาคม 2545 เป็นต้นไป และต้องทำต่อเนื่องติดต่อกันทุกวันๆละ 1 บท รวมเป็นระยะเวลา 21 วัน

2.3 กลุ่มควบคุมทำกิจกรรมในโครงการพัฒนาศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs ของสถาบันราชภัฏอุดรธานี ตามปกติ ได้แก่ การเข้าฝึกอบรมวิธีการดำเนินธุรกิจขนาดย่อมประเภทต่างๆ การเสนอโครงการจัดตั้งธุรกิจ SMEs, การดำเนินธุรกิจตามแผนการในโครงการที่ได้กำหนดไว้, การนำเสนอผลการประกอบการประจำเดือน และการทำรายงานสรุปผลการดำเนินงานในโครงการธุรกิจจำลองของบริษัทภายในกลุ่มแต่ละกลุ่ม

3. การประเมินผลการทดลอง เมื่อครบกำหนดการทดลอง ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์เดิมอีกครั้งหนึ่ง เพื่อเป็นการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) แล้วนำมาตรวจให้คะแนนด้วยวิธีเดียวกับการทดสอบครั้งแรกและนำผลที่ได้ไปวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติโดยการทดสอบค่าที (t-test) โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกำหนดเกณฑ์คะแนนองค์ประกอบในแต่ละด้านของภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ของกลุ่มทดลอง ให้มีคะแนนสูงเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 5 ของคะแนนก่อนการทดลอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

- 4.1 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
- 4.2 เปรียบเทียบคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
- 4.3 เปรียบเทียบคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม
- 4.4 เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ มีองค์ประกอบ คือ หลักการ วัตถุประสงค์ กระบวนการของการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ตามแนวคิดของอดัม มุงเกชม และการประเมินผล ซึ่งเป็นการประเมินรูปแบบด้วยการตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบโดยผู้เชี่ยวชาญ สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน ดังนี้

1.1 ผลการประเมินกิจกรรมในการจัดฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs " ซึ่งเป็นการจัดกิจกรรมแบบต่อเนื่องเป็นเวลา 2 วัน โดยผลการวิเคราะห์จากคณะผู้เชี่ยวชาญ มีความคิดเห็นว่า คุณภาพของรูปแบบการฝึกกิจกรรมในการฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs " โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.10$) โดยกิจกรรมที่ได้รับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่ ($\bar{X} = 3.60$) ได้แก่ กิจกรรม " พลังเป้าหมาย " และ กิจกรรม " การสร้างความรู้สึกดีต่อกัน " กิจกรรมที่ได้รับคะแนนเฉลี่ยรองลงมา ($\bar{X} = 3.47$) ได้แก่ กิจกรรม " การเปลี่ยนมุมมอง " และ กิจกรรม " การประสานพลัง " ส่วนกิจกรรมที่ได้รับคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X} = 2.67$) ได้แก่ กิจกรรม " พลังแห่งความศรัทธา " แต่การประเมินยังคงอยู่ในระดับค่อนข้างดี

สรุปได้ว่า ผลของการพัฒนากิจกรรมในการจัดฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs " สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพลังศักยภาพตนเองให้กับกลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจ SMEs ได้

1.2 ผลการประเมินกิจกรรมใน " โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล " ซึ่งเป็นคู่มือแห่งความสำเร็จให้ผู้ประกอบการ SMEs ได้ทำกิจกรรมตามแบบฝึกหัดที่ได้รับการออกแบบไว้ในคู่มือ โดยระดับคะแนนเฉลี่ยของกิจกรรมที่ใช้ในโปรแกรม 21 วัน โดยผลการวิเคราะห์จากคณะผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นว่า คุณภาพของรูปแบบการฝึกกิจกรรมที่ได้ออกแบบไว้ในแบบฝึกหัดแต่ละวันใน " โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล " โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ อยู่ในระดับดี ($\bar{X} = 3.30$) โดยกิจกรรมที่ได้รับคะแนนเฉลี่ยสูงสุดที่ ($\bar{X} = 3.53$) ได้แก่ กิจกรรม " การค้นหาขุมทรัพย์ในตัวเอง " , กิจกรรม " การบริหารความเครียด " , กิจกรรม " การเขียนแบบแปลนของชีวิต " และกิจกรรม " การทบทวนเป้าหมายระยะ

สั้น กลาง ยาว ” กิจกรรมที่ได้รับคะแนนเฉลี่ยรองลงมา ($\bar{X} = 3.47$) ได้แก่ กิจกรรม “ การใช้คำถามเชิงบวกในการแก้ไขปัญหา ” ส่วนกิจกรรมที่ได้รับคะแนนเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{X} = 2.60$) ได้แก่ กิจกรรม “ การทบทวนเป้าหมายแห่งชีวิต ” แต่การประเมินยังคงอยู่ในระดับค่อนข้างดี

สรุปได้ว่า ผลของการพัฒนากิจกรรมใน “ โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล ” ซึ่งเป็นคู่มือแห่งความสำเร็จให้ผู้ประกอบการ SMEs สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาพลังศักยภาพตนเองให้กับกลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจ SMEs ได้

2. ผลการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบิ้นส์ สามารถนำเสนอได้ตามลำดับ ดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยจากแบบวัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ก่อนการทดลองผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมทั้งสองกลุ่มมีระดับภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ใกล้เคียงกัน

2.2 การเปรียบเทียบคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง พบว่า ค่าคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในกลุ่มทดลองมีระดับภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สูงขึ้น หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพบุคคล

2.3 การเปรียบเทียบคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์หลังการทดลองของกลุ่มควบคุมสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในกลุ่มควบคุมมีระดับภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์เท่าเดิม

2.4 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ค่าคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า ผลจากการเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพบุคคลได้ทำให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในกลุ่มทดลองมีระดับภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สูงขึ้นกว่าผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้หลักการ จัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี่ ร็อบบินส์ สามารถ พัฒนาภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ของผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมได้ ซึ่งเมื่อพิจารณาคะแนนจากแบบ วัดภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ พบว่า คะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ของผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมที่ เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพบุคคลเพิ่มขึ้นทุกคน นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์คะแนนภาวะผู้นำ เชิงสร้างสรรค์ก่อนและหลังการทดลองของผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในกลุ่มทดลอง ได้แสดงถึง พัฒนาการทางภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ของผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในแต่ละด้านได้อย่างชัดเจน โดยผลคะแนนองค์ประกอบในแต่ละด้านของภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์หลังการทดลอง ได้เพิ่มสูงขึ้นมาก กว่าร้อยละ 5 จากเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ดังนี้

ตารางที่ 19 : แสดงการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ของผู้ประกอบการ SMEs

องค์ประกอบ 5 ประการ ของผู้ที่มีภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์	ผลรวมคะแนน ก่อนการทดลอง	ผลรวมคะแนน หลังการทดลอง	ผลรวมคะแนน เพิ่มขึ้น (%)
1. ด้านการมีความเป็นผู้นำ	535	579	8.22
2. ด้านการมีวิสัยทัศน์	511	550	7.63
3. ด้านการทำงานเป็นทีม	545	582	6.79
4. ด้านการมีทัศนคติด้านบวก	532	577	8.46
5. ด้านการมีความสามารถในการปรับตัว	526	557	5.89
ผลรวมคะแนนภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์	2649	2845	7.40

ในการพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาด ย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพบุคคลของแอนโทนี่ ร็อบบินส์ ผู้วิจัยจะสรุปถึงกลวิธีในการดำเนินการจัดกิจกรรมเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม ตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ในสมมุติฐานของการวิจัย โดยสามารถอธิบายหลักการจัดกิจกรรมได้ตาม อักษรของคำว่า " LEADERSHIP " ดังนี้

1. L คือ Liberation (การปลดปล่อยให้เป็นอิสระ) ได้แก่ การพยายามช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ปลดปล่อยตัวเองจากสิ่งที่เรียกว่า " ความกลัว (Fear) " โดยเฉพาะความกลัวความล้มเหลว (Failure) ในชีวิต ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ซ่อนเร้นอยู่ในจิตใจของมนุษย์ทุกคนและเป็นศัตรูที่ยิ่งใหญ่ที่ขัดขวางมิให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกล้าคิด กล้าฝัน และกล้าลงมือทำในสิ่งที่ตนเองปรารถนา ดังนั้น ในการปลดปล่อยตนเองให้เป็นอิสระจากความกลัว เราจะต้องสร้างความรู้สึกของ " ความศรัทธา (Faith) " ที่เรามีต่อตัวเองด้วยการเริ่มต้นจากการสร้างภาพพจน์ (Self-concept) หรือความรู้สึกด้านบวกใหม่ๆเกี่ยวกับตัวเอง เนื่องจาก ภาพพจน์ของตนเอง คือ ฐานที่สำคัญยิ่งต่อการสร้างความสำเร็จใดๆในชีวิต เปรียบได้กับบ้านที่แข็งแรงก็ต้องมีฐานรากที่แข็งแรง ฉันทัดก็ฉันทัน ดังนั้น ในระหว่างการจัดกิจกรรม ผู้วิจัยจะพยายามกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ย้าคิดและพูดข้อความที่ทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกที่ดีกับตัวเองอยู่ตลอดเวลาด้วยการปลุกฝังคำพูดด้านบวกต่างๆลงในจิตใจได้สำนึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน เช่น ยอดเยี่ยม น่ารัก มีเสน่ห์ เก่ง ฉลาด เลิศสุดยอด เราทำได้ ฯลฯ สอดคล้องกับ ดร. แมกซ์เวลล์ มอซท์ (Maltz, 2000) ที่ได้ค้นพบว่า คนใช้ส่วนใหญ่ที่ได้รับการผ่าตัดศัลยกรรมตกแต่งเปลี่ยนโฉมหน้าให้กลายเป็นคนที่หน้าตาดีขึ้น กลับไม่ได้มีความมั่นใจในตัวเองเพิ่มขึ้นเลย แสดงให้เห็นว่า การเปลี่ยนแปลงภาพลักษณ์ (Self - Image) ไม่ได้อยู่ที่การเปลี่ยนใบหน้าของคนๆหนึ่ง แต่มันอยู่ที่การเปลี่ยน " โฉมหน้าทางใจ " ของคนๆนั้นต่างหาก ซึ่งเป็นกระจกภายในที่แสดงภาพลักษณ์ในการมองตนเองและมันจะเป็นกุญแจสำคัญในกำหนดขอบเขตของความสำเร็จของแต่ละคน อย่างไรก็ตาม ดร. แมกซ์เวลล์ มอซท์ กล่าวว่า มนุษย์สามารถเปลี่ยนภาพลักษณ์ของตัวเองได้โดยการพัฒนาภาพการมองตนเองให้สร้างสรรค์ขึ้น ด้วยการย้าคิดและภาษาทางบวกกับตัวเอง (Positive Self - Talk) และย้าคิดถึง (Affirmation) ข้อความด้านบวกเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ แล้วภาพลักษณ์ของตนเองก็จะค่อยๆเปลี่ยนแปลงไปเป็นคนที่มีความมั่นใจและความสามารถอย่างที่ตนเองต้องการ สอดคล้องกับ กิลดาโนและเอฟเวอร์รี่ (Girdano and Everly, 1979) ได้เสนอกระบวนการใช้ภาษาทางบวกเพื่อพัฒนาภาพลักษณ์ของตน โดยชี้ให้เห็นถึงลักษณะทางบวกของตนเองด้วยการใช้ภาษาเป็นสื่อ ได้แก่ การใช้กระดาษแข็งเขียนถึงบุคลิกภาพในทางบวกหรือสิ่งที่ตนเองภาคภูมิใจและติดกระดาษแข็งไว้ในที่ๆมองเห็นได้ชัดเจนผ่านตามากที่สุด ซึ่งในโปรแกรม 21 วัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมก็จะได้เขียนบันทึกสิ่งที่เป็ยข้อดีและคุณสมบัติพิเศษต่างๆของตนลงในคู่มือแห่งความสำเร็จ (Success Journal) ตลอดจนการระลึกถึงประสบการณ์ชีวิตในอดีตที่ทำให้ตนเองมีความภาคภูมิใจต่อความสำเร็จต่างๆที่เกิดขึ้นเพื่อเป็นข้อมูลอ้างอิงเชิงประสบการณ์ (Reference Experiences) ให้ย้าเตือนถึงพลังความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง สอดคล้องกับซาสส์ (Sasse, 1978) ที่ได้เสนอวิธีการสร้างความมั่นใจในตนเองด้วยการสะสมและเขียนบันทึกความสำเร็จต่างๆที่มีความสำคัญต่อตนเองเป็นเวลาติดต่อกันหลายสัปดาห์หรือหลายเดือน

เพื่อช่วยให้เราได้ระลึกถึงความสำเร็จที่เราสามารถทำได้อย่างยอดเยี่ยม ซึ่งจะช่วยให้เราเกิดความรู้สึกที่มั่นใจในตัวเองมากขึ้น

2. E คือ Empowerment (การสร้างพลังความเชื่อมั่น) ได้แก่ การกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในสภาวะจิตที่มีพลังแห่งความเชื่อมั่นในตัวเองสูงสุด (Peak State) หลายๆ ครั้ง ด้วยเทคนิควิธีการที่เรียกว่า " การทอดสมอทางอารมณ์ (Anchoring) " ซึ่งเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ความรู้สึก (Emotional State) ได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยการเปลี่ยนสภาวะจิตให้เกิดความเชื่อมั่นได้อย่างฉับพลันนั้น ผู้วิจัยจะเปลี่ยนแปลงสิ่งที่ส่งผลโดยตรงต่อสภาวะจิตของมนุษย์ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญ 2 ประการ คือ ระบบความเชื่อ (Belief System) ซึ่งเป็นความรู้สึกลึกๆ ที่ฝังอยู่ในจิตใต้สำนึกของมนุษย์เกี่ยวกับตัวเองว่าจะสามารถหรือไม่สามารถกระทำการใดได้บ้าง และระบบการขับเคลื่อนทางกาย (Body Movement) ซึ่งเป็นรูปแบบการใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหว เช่น การแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าทาง น้ำเสียง และการเคลื่อนไหวทางร่างกายในอริยาบทต่างๆ ฯลฯ ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตที่ไร้พลัง (Unresourceful State) ไปสู่สภาวะจิตที่เต็มเปี่ยมไปด้วยพลังสร้างสรรค์ (Resourceful State) จะต้องเปลี่ยนวิธีการคิดและใช้คำพูดกับตัวเอง (What you think and say to yourself) และวิธีการเคลื่อนไหวทางร่างกาย (How you move your body) ไปพร้อมๆ กัน เพราะว่าสภาวะอารมณ์ความรู้สึกของคนเราเกิดจากสภาวะของจิตใจ (Mind) และร่างกาย (Body) ที่มีลักษณะการทำงานที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันอยู่ตลอดเวลา โดยการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวทางร่างกาย (Physiology) ก็จะมีผลกระทบต่ออารมณ์ความรู้สึกของคนเรา ในขณะเดียวกัน การเปลี่ยนแปลงสิ่งที่เราคิดและพูดกับตัวเองภายในสมอง (Internal Communication) ก็จะมีผลกระทบต่อการแสดงออกทางสีหน้า แววตา น้ำเสียง และท่าทาง ฯลฯ เช่นเดียวกัน ด้วยเหตุนี้ ในระหว่างการจัดกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพบุคคล ผู้วิจัยจะพยายามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนได้ตระโกนความเชื่อด้านบวกต่างๆ (Empowering Beliefs) ด้วยเสียงดังๆ พร้อมกับแสดงการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่สร้างความรู้สึกมั่นใจให้กับตัวเอง เช่น การชูกำปั้นพร้อมกับตะโกนคำพูดที่ว่า " เราทำได้ " หรือ " YES ! " หลายๆ ครั้งติดต่อกันบ่อยๆ ซึ่งการกระทำดังกล่าว จะช่วยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมจาก " สภาวะจิตตก (คือ จิตที่ท้อแท้ ห่อเหี่ยว สิ้นหวัง) " ไปสู่ " สภาวะจิตเต็ง (คือ จิตที่คึกคัก ฮึกเหิม มีพลัง) " ได้ในทันที ดังนั้น ตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม 2 วัน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้ปลดปล่อยพลังสร้างสรรค์ที่มีอยู่ภายในตัวเองออกมาอย่างอิสระ โดยจะถูกกระตุ้นให้เกิดสภาวะจิตเต็ง (Peak State) หลายๆ ครั้ง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงรูปแบบ (Pattern) ของระบบความเชื่อและระบบการเคลื่อนไหวทางกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ส่งผลให้สภาวะจิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพลังความเชื่อมั่นในตัวเองสูงขึ้น

3. A คือ Action (การลงมือปฏิบัติ) ได้แก่ การเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงพลังศักยภาพภายในตัวเองด้วยการลงมือทำเพื่อบรรลุผลในสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแท้จริงในชีวิต โดยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทำแบบฝึกหัดใน " โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล " ซึ่งจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีประสบการณ์ตรงจากการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ในการฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการ 2 วัน (หลักสูตร " การพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลสำหรับ SMEs ") ไปลงมือปฏิบัติจริง โดยในโปรแกรม 21 วันนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องตัดสินใจ (Decision) เกี่ยวกับเป้าหมายแห่งชีวิต (Life - forming Goals) ของตัวเองทั้งในด้านเป้าหมายส่วนบุคคล (Personal Goals) เช่น การศึกษา การท่องเที่ยว การรักษาสุขภาพ ครอบครัว ค่านิยม การช่วยเหลือสังคม การพัฒนาจิตใจ การพัฒนาความสามารถทางกีฬา ดนตรี ศิลปะ ฯลฯ และเป้าหมายทางอาชีพ (Professional Goals) เช่น การพัฒนาสินค้าหรือบริการใหม่ๆ การขยายลงทุน การกำหนดระดับรายได้ที่ต้องการ การเลื่อนตำแหน่งงาน และการสร้างสรรค์ผลงานที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น ฯลฯ พร้อมกับการกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting) ทั้งในระยะยาว ระยะกลาง และระยะสั้นตามลำดับ และสร้างแผนปฏิบัติการ (Action Plan) ในการบรรลุเป้าหมายระยะสั้น 10 เป้าหมายที่ได้เขียนไว้ในคู่มือแห่งความสำเร็จ (Success Journal) ซึ่งจะต้องกระทำให้สำเร็จครบทั้ง 10 เป้าหมายภายในระยะเวลา 21 วัน ดังนั้น การทำโปรแกรม 21 วัน จึงเป็นกระบวนการที่สามารถสร้างพลังขับเคลื่อนพฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดการลงมือกระทำอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งประสบความสำเร็จในสิ่งที่ตนเองต้องการด้วยการรู้จักตั้งเป้าหมายชีวิตอย่างมีแบบแผน ซึ่งเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอันดับต้นๆของชีวิตมนุษย์ที่จะต้องทำมันให้กระจ่างชัดในทุกแง่มุม เพราะเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนที่ได้กำหนดไว้จะทำหน้าที่เป็นดั่งแผนที่ชี้ทางให้เราได้เดินมุ่งตรงไปสู่จุดหมายปลายทางที่แท้จริง (Ultimate Destiny) ของชีวิต ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเยลล์ (Townsend, 1995) พบว่า นักศึกษาที่จบออกไปในปี 1953 มีเพียง 3% เท่านั้นที่ได้กำหนดเป้าหมายสำคัญที่แน่นอนในชีวิต พร้อมกับได้เขียนแผนการที่ชัดเจนในการบรรลุเป้าหมายนั้น จนกระทั่งในปี 1973, 20 ปีหลังจากการสำรวจครั้งแรก ได้มีการศึกษาชีวิตความเป็นอยู่ของนักศึกษากลุ่มเดิมใหม่อีกครั้ง ซึ่งผลการสำรวจ พบว่า นักศึกษา 3% ที่ได้ตั้งเป้าหมายและแผนการที่ชัดเจนในชีวิตสามารถประสบความสำเร็จทางการเงิน, ฐานะทางสังคม และมีความสุขในชีวิตมากกว่านักศึกษา 97% ที่ไม่ได้ตั้งเป้าหมายชีวิตเอาไว้ นอกจากนี้ การออกแบบประสบการณ์การเรียนรู้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เขียนและลงมือปฏิบัติจริงตามเนื้อหาที่ได้เรียนรู้จากแบบฝึกหัดแต่ละบทในโปรแกรม 21 วัน จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความเข้าใจในเนื้อหาที่ได้เรียนรู้มากยิ่งขึ้น ดังเช่นสุภาษิตที่ว่า " I hear and I forget, I see and I remember, I do and I understand " ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยเกี่ยวกับระดับของการจำและการเรียนรู้ของ

ผู้ใหญ่ (Merriam, 1991) พบว่า ระดับของการจำและการเรียนรู้จะเกิดขึ้น 10% จากสิ่งที่ได้อ่าน, 20% จากสิ่งที่ได้ยิน, 30% จากสิ่งที่ได้เห็น, 50% จากสิ่งที่ได้ยินและได้เห็น, 70% จากสิ่งที่ได้พูดและได้เขียน และ 90% จากสิ่งที่ได้พูด ได้เขียน และได้ลงมือทำ ด้วยเหตุนี้ การจัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมลงมือปฏิบัติจริง ก็เพื่อให้ได้นำความรู้ ความเข้าใจ และทักษะต่างๆที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้สำหรับแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะทำให้เกิดการพัฒนาภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ในตัวเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. D คือ Delight (การมีความสุข สนุกสนาน) ได้แก่ การจัดกิจกรรมที่เน้นผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญตามแนวคิดของกลุ่มมนุษยนิยม โดยผู้วิจัยจะต้องมีความสามารถเข้าถึง " ความเป็นคน " ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ได้โดยการแสดงออกถึงความเคารพ ยกย่อง นับถือ เห็นคุณค่า และให้ความสำคัญต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนอย่างเท่าเทียมกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความรู้สึกว่าตนเองมีความสำคัญและเป็นศูนย์กลางในกระบวนการเรียนรู้อย่างแท้จริง และสิ่งที่สำคัญที่สุด ก็คือผู้วิจัยได้มีความเชื่อมั่นและศรัทธาใน " พลังความสามารถที่ยิ่งใหญ่ที่แฝงเร้นในตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคน " ซึ่งจะทำให้ผู้วิจัยสามารถให้ความช่วยเหลือและพัฒนาความรู้ ความสามารถ และศักยภาพที่มีอยู่แล้วภายในตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เปล่งประกายออกมาให้ได้มากที่สุด นอกจากนี้ การสร้างบรรยากาศที่ดีเพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข สนุกสนาน อบอุ่น และเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมต่างๆ ก็เป็นองค์ประกอบสำคัญของการเรียนรู้ที่ประสบผลสำเร็จ โดยอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (แคนฟิลด์ แจ็ก, 2545) ได้ให้ทรรศนะต่อการจัดการศึกษาว่า " การปลุกเร้าความสนุกสนานแห่งการแสดงออกซึ่งจินตนาการและความรู้ถือเป็นศิลปะชั้นสูงของผู้ที่เป็นครู " ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของนักการศึกษาที่ยิ่งใหญ่ผู้หนึ่ง (สุวิทย์ มูลคำ, 2543) ที่ได้กล่าวไว้ว่า " ข้าพเจ้าไม่มีสิทธิ์จะพูดได้เลยว่า ข้าพเจ้าได้ทำหน้าที่ครูของข้าพเจ้าได้อย่างสมบูรณ์ จนกว่าความสุข สนุกสนาน ร่าเริง เบิกบาน...จะปรากฏบนดวงหน้าของผู้เรียน " ด้วยเหตุนี้ รูปแบบการจัดกิจกรรมในการวิจัยครั้งนี้ จึงไม่ใช่เป็นเพียงการให้การศึกษ (Education) แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ต้องเป็นกระบวนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่สามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุข สนุกสนาน เพลิดเพลิน (Entertainment) ด้วย จึงเป็นการจัดกิจกรรมการศึกษาแบบ " Edutainment (มาจาก Education + Entertainment) " เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รับประโยชน์สูงสุดจากการเข้าร่วมกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยม ซึ่งสอดคล้องกับอดุลย์ จิตะเกษกรม (2527) ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลของการสอนภาษาอังกฤษด้วยวิธีการสอนแบบมนุษยนิยมและวิธีการสอนแบบธรรมดา ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนแบบมนุษยนิยมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและเกิดความรู้สึกที่ดีต่อเนื้อหาวิชาภาษาอังกฤษ เพื่อนร่วมชั้นเรียน และครูผู้สอนมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนแบบธรรมดา และสอดคล้องกับซูซีฟ เปล่งอารมณ์

(2539) ที่ศึกษาเปรียบเทียบผลของการสอนวิชาส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้วยวิธีการสอนตามแนวปรัชญามนุษยนิยมและวิธีสอนตามปกติ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนในกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนตามแนวปรัชญามนุษยนิยมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติ

5. E คือ Encouragement (การสร้างกำลังใจ) ได้แก่ การสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในการเรียนรู้ที่จะต่อสู้กับปัญหาต่างๆที่กำลังเผชิญอยู่ในชีวิตประจำวันด้วยการใช้เทคนิควิธีการที่เรียกว่า " การเปลี่ยนมุมมอง (Reframing) " ซึ่งเป็นกระบวนการปรับเปลี่ยนวิธีการรับรู้ใหม่ด้วยการให้ความหมายในทางบวกต่อทุกๆประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตและพยายามมองให้เห็นถึงข้อดีที่มาพร้อมกับปัญหาต่างๆ เช่น การมอง " อุปสรรค (Obstacle) " ให้กลายเป็น " โอกาส (Opportunity) " ในการพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ที่เก่งขึ้น หรือมอง " ความล้มเหลว (Failure) " ให้เป็นเพียง " ผลลัพธ์หนึ่ง (Feedback) " ที่ช่วยทำให้เราได้รู้จักปรับเปลี่ยนวิธีการทำงานใหม่และได้ใช้ความมานะพยายามให้มากยิ่งขึ้นเพื่อความสำเร็จที่ดีเยี่ยมกว่าเดิม ดังนั้น ไม่ว่าจะสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตของเราจะพลิกผันไปในทิศทางใดก็ตาม เรามีอำนาจที่จะเลือกมอง " มุมชีวิตด้านบวก " ที่สร้างพลังความหวังให้กับเรามีกำลังใจในทุกๆจังหวะของกราฟชีวิต ซึ่งสามารถทำได้ด้วยการรักษาทัศนคติทางจิตใจในเชิงสร้างสรรค์ (Positive Mental Attitude) ที่มีต่อทุกๆเหตุการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตโดยการตั้งคำถามในทางบวก (Empowering Questions) ต่อทุกๆปัญหาที่เกิดขึ้น เพื่อควบคุมความคิดของเราให้จดจ่อ (Focus) อยู่กับ " ทางออกของปัญหา (Solution) " มากกว่า " ตัวปัญหา (Problem) " แล้วเราก็จะได้รับคำตอบที่สร้างพลังความคิดด้านบวกและก่อให้เกิดพฤติกรรมที่สร้างสรรค์ตามมา เช่น ถ้าเราประสบกับปัญหาใดๆในชีวิต ก็ให้ถามตัวเองว่า " มันมีข้อดีอะไรบ้างที่มาพร้อมกับปัญหานี้ แล้วเราจะทำมันให้ดีขึ้นได้อย่างไร ? " ซึ่งสอดคล้องกับดร.วิลเลียม มิตเชลล์ (เขาวลักษณะ โพรซิฐุทธิ, 2540) ที่ได้เสนอผลการทดลองใช้โครงการ " พลังความคิดด้านบวก " ที่เมืองซัมเตอร์แคนดรี รัฐแคลิฟอร์เนีย ประเทศสหรัฐอเมริกา กับเด็กนักเรียนที่การเรียนยอดเยี่ยม เกเร ชอบต่อเยติกัน พุดจาหยาบคาย ดิตสุรา และยาเสพติด ฯลฯ ในขณะที่บรรดาครู พ่อแม่ ผู้ปกครองกำลังรู้สึกหดหู่และสิ้นหวังกับอนาคตของเด็กเหล่านั้น อย่างไรก็ตาม ดร.วิลเลียม มิตเชลล์ ไม่ได้แสดงความรู้สึกท้อแท้กับสถานการณ์ที่กำลังเป็นอยู่ และได้กล่าวว่า " เรามีความจำเป็นที่จะต้องสร้างความเชื่อใหม่ว่าเราจะต้องเป็นผู้ชนะ ดังนั้น เราต้องเริ่มโครงการที่ฟื้นฟูและแก้ไขสิ่งเลวร้ายนี้ขึ้นมา " ซึ่งความคิดดังกล่าวของ ดร.วิลเลียม มิตเชลล์ ย่อมได้มาจากการตั้งคำถามกับตัวเองว่าจะทำให้เหตุการณ์อันเลวร้ายนี้ดีขึ้นได้อย่างไรบ้าง ? และคำตอบที่ได้จากการตั้งคำถามนี้ก็คือ " โครงการพลังความคิดด้านบวก " ซึ่งเป็นโครงการรณรงค์การสร้างจิตสำนึกที่ดีให้เกิดขึ้นในเด็กนักเรียน โดยใช้วิธีการทุกรูปแบบทั้งคำขวัญ ป้ายโปสเตอร์ สติกเกอร์ ติดตามกล่องอาหาร หนังสือ รวมทั้งโฆษณาทางวิทยุ และทีวีด้วย หลังจากการดำเนินโครงการมาได้ 2 ปี

ผลปรากฏว่า " ทั้งครู อาจารย์ และนักเรียนที่เคยขาดเรียน ขาดสอนบ่อยๆ ก็มาโรงเรียนอย่างสม่ำเสมอ ระเบียบวินัยที่เคยหลุดโหล่มก็ดีขึ้น เด็กนักเรียนที่ติดสุราและยาเสพติดก็ไม่มีเหลืออยู่เลยรวมทั้งพวก เกเรและชอบก่อเรื่องวุ่นวาย ผลการเรียนก็ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน และนักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมของ ทางโรงเรียนมากขึ้น " ฉะนั้น จะเห็นได้ว่า เมื่อผู้ใดสามารถตั้งคำถามที่ถูกต้องให้กับชีวิต ชีวิตก็จะ ดำเนินต่อไปได้อย่างถูกต้อง และสิ่งที่ถูกต้องก็ย่อมจะเกิดขึ้นในชีวิตของผู้นั้น การรู้จักมองโลกในแง่ดี จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้เราสามารถมีกำลังก้าวเดินต่อไปจนพบกับความสำเร็จในชีวิต ซึ่งสอดคล้อง กับงานวิจัยของมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด (ชาติศิริ อักษรประเสริฐ, 2543) พบว่า ปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อ ความสำเร็จในชีวิตทางด้านอาชีพ, การเงิน และสถานภาพทางสังคมของนักศึกษาที่จบออกไปเป็นผล มาจากทัศนคติทางจิตใจในเชิงสร้างสรรค์ถึง 85% และมีเพียง 15% เท่านั้นที่เป็นผลมาจากความรู้และ ความสามารถ ด้วยเหตุนี้ แบบฝึกหัดแต่ละวันในโปรแกรม 21 วันจึงเต็มไปด้วยคำถามที่ช่วยให้ผู้ทำ แบบฝึกหัดได้ตอบคำถามด้วยการใช้ความคิดไปในทางบวกต่อทุกๆ ปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เทคนิคการตั้งคำถาม (Questioning) จึงเป็นกระบวนการที่สามารถสร้างมุมมองด้านบวก ใหม่ๆ ให้กับชีวิตและทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมกลายเป็นผู้ที่มีทัศนคติทางจิตใจในเชิงสร้างสรรค์มากยิ่งขึ้น

6. R คือ Reinforcement (การเสริมแรง) ได้แก่ การสร้างเงื่อนไข (Conditioning) เพื่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้อย่างถาวร (Lasting Change) โดยการใช้เทคนิควิธีการที่เรียกว่า Neuro - Association Conditioning (NAC) ซึ่งเป็นการวางเงื่อนไขด้วยการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึก ของความสุข ความพึงพอใจ (Pleasure) กับพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือสิ่งที่เราต้องการให้เกิดขึ้น และ เชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกของความทุกข์ ความเจ็บปวด (Pain) กับพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือสิ่งที่ เราไม่ต้องการให้เกิดขึ้น เนื่องจาก มนุษย์จะกระทำสิ่งต่างๆ เพราะการมีเหตุผลเพียงเพื่อจะได้รับความ สุข ความพึงพอใจ และหลีกเลี่ยงจากความทุกข์ ความเจ็บปวด ดังนั้น ถ้าเราต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิต ของตนเอง เราจะต้องมีเหตุผลที่มากพอ (Enough Why) สำหรับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ โดยการถามตัว เองว่า " ถ้าเราสามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเองได้ เราจะมีความสุขอย่างไรบ้าง และถ้าเราไม่ ยอมเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวเอง เราจะมีสุขหรืออย่างไรบ้าง ? " ซึ่งถ้าเราสามารถตอบคำถาม ได้อย่างชัดเจนด้วยเหตุผลที่หนักแน่นจนกระทั่งเกิดการเชื่อมโยงอารมณ์ความรู้สึกระหว่างความสุข และความสุขกับความทุกข์กับพฤติกรรมที่ต้องการเปลี่ยนแปลงของตนเอง ก็จะทำให้เกิดแรงขับจากภายในที่ผลักดันให้ เราเกิดพฤติกรรมที่ทำให้เรามีความสุข และยุติพฤติกรรมที่สร้างความทุกข์ให้แก่เรา ด้วยเหตุนี้ แบบฝึก หัดในโปรแกรม 21 วันจึงมีข้อคำถามต่างๆ ที่จะช่วยเสริมแรงด้านบวก (Positive Reinforcement) ให้ แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยการตอบคำถามเพื่อให้เหตุผลกับตนเองว่าจะได้รับความสุขอะไรบ้างจากการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือสามารถทำในสิ่งที่ตนต้องการให้เกิดขึ้นได้โดยการให้รางวัลตัวเอง

(Rewarding) เมื่อเกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และเสริมแรงด้านลบ (Negative Reinforcement) ด้วยการให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตอบคำถามว่าเขาจะได้รับความทุกข์อะไรบ้างจากพฤติกรรมด้านลบหรือการไม่ยอมลงมือทำในสิ่งที่ควรจะทำ ซึ่งการให้เหตุผลดังกล่าวจะเป็นการเสริมแรงทั้งทางด้านบวกและด้านลบ และทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตระหนักถึงบ่อเกิดแห่งความสุขและความทุกข์ (หรือผลกรรมที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง) ในชีวิตของตนเองได้อย่างชัดเจน เพื่อให้เกิดแรงจูงใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองให้ได้ ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้การวางเงื่อนไขแบบการกระทำของ B.F Skinner (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) มีความเชื่อว่า พฤติกรรมของบุคคลจะเพิ่มขึ้นหรือลดลงเป็นผลเนื่องมาจากผลกรรมของพฤติกรรมนั้น ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกรรมที่เป็นตัวเสริมแรงทางบวก พฤติกรรมนั้นก็จะมีแนวโน้มที่จะเกิดขึ้นอีกในอนาคต ในทางกลับกัน ถ้าพฤติกรรมใดได้รับผลกรรมที่เป็นตัวลงโทษ พฤติกรรมนั้นก็ลดลงหรือยุติในอนาคต ดังนั้น การให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีเข้าใจอย่างชัดเจนว่าการกระทำใดจะนำมาซึ่งความสุข และการกระทำใดจะนำมาซึ่งความทุกข์ จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้เกิดแรงขับเคลื่อนพฤติกรรมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้กระทำในสิ่งที่ควรทำ

7. S คือ Self - Knowledge (การรู้จักตัวเอง) ได้แก่ การช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถตอบคำถามที่สำคัญที่สุดในชีวิตของตัวเองที่ว่า "ฉัน คือ ใคร ? และ อะไร คือ ความต้องการที่แท้จริงในชีวิตของตนเอง ?" เพราะไม่มีการเรียนรู้ใดๆในโลกนี้ที่จะมีความสำคัญยิ่งไปกว่าการเรียนรู้เกี่ยวกับตัวเอง การรู้จักตนเอง จึงเป็นจุดเริ่มต้นแห่งสติปัญญา เพราะว่าเป็นปัญหาของเรา และเพื่อที่จะเข้าใจโลก เราต้องเข้าใจตัวเราเองให้ได้เสียก่อน ดังนั้น ความรู้ที่จะนำเราไปสู่ความสุขและความสำเร็จที่แท้จริงในชีวิต คือ ความรู้เกี่ยวกับตัวเราเองมิใช่ความรู้ที่มาจากหนังสือ ตำรา ทฤษฎี คัมภีร์ คำสอน ความเชื่อ หลักปฏิบัติ ครู กูรู ครูบาอาจารย์ จากสำนักลัทธินิกายใดๆ ท่านกฤษณมูรติ (บุรุษชัย จงกลณี, 2544) จึงได้กล่าวไว้ว่า " จงเป็นแสงสว่างให้กับตัวเอง อย่าได้พึ่งพิงอิงอยู่กับคนอื่นในเรื่องของความเข้าใจชีวิต เป็นความจำเป็นที่ต้องมีอิสรภาพจากอิทธิพลครอบงำของผู้อื่น ไม่ว่าจะ เป็นอิทธิพลของใครก็ตาม จงหลุดพ้นจากกรงขังทั้งหลายโดยไม่มีเงื่อนไขใดๆ สัจจะอยู่ที่ตัวของมนุษย์ทุกคน ถ้าใครเริ่มติดตามผู้อื่น ตัวเขาก็จะหยุดติดตามสัจจะ " ด้วยเหตุนี้ การเรียนรู้ที่แท้จริง จะต้องสามารถทำให้ผู้เรียนรู้จักและเข้าใจตนเองได้อย่างถ่องแท้ในทุกแง่มุม และเป็นเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจและเรียนรู้ก่อนเรื่องอื่นใดทั้งหมด เนื่องจาก คนเราจะต้องเป็นตัวของตัวเอง เพราะถ้าหากคนเราไม่สามารถเป็นตัวของตัวเองได้แล้ว เราก็จะไม่สามารถเป็นอะไรได้เลย ฉะนั้น ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับ " ตัวเอง " ขึ้นมาในโปรแกรม 21 วัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ศึกษา สืบสวน ใคร่ครวญ ไตร่ตรอง พินิจพิจารณา และทำความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตและความต้องการที่แท้จริงของตัวเองให้ได้อย่างลึกซึ้งที่สุด โดยแบบฝึกหัดในแต่ละบทจากวันแรกจนถึงวันสุดท้ายในโปรแกรม 21

วัน จะมีข้อคำถามต่างๆหลากหลายประเด็นที่ทำให้ผู้ตอบได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิตของตัวเอง จนกระทั่งเกิดความตระหนักรู้แห่งตน (Self - Awareness) ใน " สิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ " และ " สิ่งที่ตนเองต้องการจะทำต่อไป " ซึ่งถ้าผู้ตอบได้ใช้พลังความคิดที่เฉียบคมพอสำหรับเจาะทะลุกำแพงแห่งความมืดมิดในจิตใจ ก็ย่อมจะพบกับคำตอบสุดท้ายที่จะเป็นแสงสว่างส่องนำทางชีวิตของตน พร้อมกับได้เรียนรู้ที่จะเริ่มต้นลงมือสร้างสะพานเชื่อมช่องว่างระหว่าง " สิ่งที่ตนเองกำลังทำอยู่ " และ " สิ่งที่ตนเองต้องการจะทำต่อไป " อย่างมีระบบระเบียบแบบแผนตามข้อแนะนำในแบบฝึกหัดแต่ละบท อย่างไรก็ตาม บทเรียนที่สำคัญที่สุดบทหนึ่งในโปรแกรม 21 วัน ก็คือ การรู้จักใช้ชีวิตให้มีความสุขในทุกย่างก้าวระหว่างการเดินทางข้ามสะพานแห่งชีวิต เพราะความสุขและความสำเร็จที่แท้จริงในชีวิต มิได้อยู่ที่อีกฝากฝั่งหนึ่งของสะพาน หากแต่มันอยู่ในทุกขณะจิตที่เราระลึกได้ว่า " สิ่งที่เรา กำลังทำอยู่นั้น ได้มีคุณค่าและความหมายต่อชีวิตของเราและผู้อื่นอย่างไรบ้าง ? " การรู้จักตนเอง เข้าใจตนเอง รู้ซึ่งถึงความต้องการส่วนลึกที่สุดในจิตใจของตนเอง ได้ทำในสิ่งที่ตนเองรัก และรักในสิ่งที่ตนเองกำลังทำ จะทำให้เราพบกับความสุขที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความมีชีวิตชีวาในทุกๆการกระทำของเรา เพราะว่าเราได้ใช้ชีวิตอย่างสอดคล้องกลมกลืนกับค่านิยม (Values) ที่แท้จริงในชีวิตของตนเอง อย่างไรก็ตาม ถ้าหากเราต้องการเรียนรู้ชีวิตและเข้าใจตัวเองอย่างสมบูรณ์ (Self - Actualization) ก็ขอให้เราเพียงแต่เฝ้าสังเกตมองดูตัวเราเองในการดำรงชีวิตอยู่ทุกๆขณะด้วยความตื่นตัว (Awareness) และความใส่ใจ (Attention) อย่างเต็มที่ต่อสภาวะของความเป็นจริงที่ได้ปรากฏขึ้นภายในตัวเรา และคอยเฝ้าสังเกตดูมันอย่างที่เป็นอยู่ (As it is) ไปเรื่อยๆโดยไม่ต้องไปตัดสิน ประเมินค่า หรือเปรียบเทียบกับอะไรหรือสิ่งใด แล้วบางที เราก็จะสามารถมองเห็นชีวิตจากภายใน ซึ่งทำให้เรามองเห็นชีวิตภายนอกได้อย่างเข้าใจ เมื่อนั้น เราก็จะสามารถชื่นชมและเพลิดเพลินกับความสวยงามและความหอมหวานของมรดกดอกไม้ได้ แม้ว่าในขณะนั้น เราจะกำลังเหน็ดเหนื่อยกับการถอนวัชพืชอยู่ก็ตาม

8. H คือ Habits (การสร้างอุปนิสัย) ได้แก่ การให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงรูปแบบของความเคยชินเก่าๆในพฤติกรรมทางด้านความคิด อารมณ์ความรู้สึก และการกระทำที่ได้ปฏิบัติเป็นประจำจนกระทั่งกลายเป็นอุปนิสัย โดยอริสโตเติล (อ้างถึงใน Covey, 1990) กล่าวไว้ว่า " เรา คือ ผลผลิตจากจากการประพุดิซ้ำกันหลายๆครั้ง หลังจากนั้น มันก็จะไม่ใช่ความประพุดิอีกต่อไป แต่กลับกลายเป็นอุปนิสัย " ซึ่งสอดคล้องกับที่โคเวี (Covey, อ้างแล้ว) กล่าวว่า " พฤติกรรมของเราประกอบไปด้วยอุปนิสัยต่างๆในตัวเรา ความคิดจะส่งผลให้เกิดการปฏิบัติ และเมื่อปฏิบัติเป็นประจำก็จะกลายเป็นอุปนิสัย เมื่อมีอุปนิสัยก็จะกลายเป็นคุณลักษณะและในที่สุดจะกลายเป็นวิถีชีวิต " ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงอุปนิสัยที่ฝังรากลึกอยู่ในจิตใจมานาน จำเป็นจะต้องใช้เวลาในการสร้างแบบแผนของพฤติกรรมใหม่ขึ้นมา ซึ่งสอดคล้องกับรายงานการวิจัยเกี่ยวกับระยะเวลาที่ใช้ใน

การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ (Waitley, 1996 : Andreas and Faulkner, 1999 : Alder and Healthier, 2000) พบว่า มนุษย์จะใช้เวลาประมาณ 21 วัน ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมต่างๆ ของตนเอง ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงต้องสร้างโปรแกรมการพัฒนาพลังศักยภาพบุคคลที่ใช้ระยะเวลายาวนานถึง 21 วัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้รู้จักการควบคุมตนเอง (Self - Control) และสร้างความมีระเบียบวินัยให้เกิดขึ้นในตนเองให้ได้ด้วยการเรียนรู้ที่จะลงมือทำในสิ่งที่ต้องทำตามกิจกรรมในโปรแกรม 21 วัน จึงเป็น " การเรียนรู้ด้วยการลงมือทำ (Learning by Doing) " โดยตลอดระยะเวลา 21 วันในโปรแกรมนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะถูกกระตุ้นให้เกิดนิสัยความเคยชินในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการรู้จักกำหนดเป้าหมายที่แน่นอน, การวางแผนการทำงานที่ชัดเจน, การลงมือปฏิบัติจริง และการสังเกตผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทำของตนเอง พร้อมกับการตรวจสอบพฤติกรรมของตนเองเป็นระยะว่าได้ลงมือกระทำเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ อย่างไร ? ฉะนั้น การปฏิบัติตามตามคำแนะนำจากวิธีการทำแบบฝึกหัดในโปรแกรม 21 วันนี้อาจจริงจริง ย่อมจะทำให้เกิดการพัฒนาระบบแผนของพฤติกรรมใหม่ที่สร้างอุปนิสัยของผู้ที่มีประสิทธิภาพสูงในการทำงาน ซึ่งจากตารางที่ 15 จะเห็นได้ว่า คณะนั้ภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละด้านเพิ่มสูงขึ้นหลังการการทำแบบฝึกหัดในโปรแกรม 21 วัน แสดงว่า การสร้างระบบแผนของพฤติกรรมใหม่ด้วยการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ในโปรแกรม 21 วันได้ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถพัฒนาอุปนิสัยของผู้ที่มีภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ครบทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านการมีความเป็นผู้นำ, การมีวิสัยทัศน์, การทำงานเป็นทีม, การมีทัศนคติด้านบวก, และการมีความสามารถในการปรับตัว

9. 1 คือ Interaction (การสร้างปฏิสัมพันธ์) ได้แก่ การให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสในการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับบุคคลอื่น เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้ โดยเทคนิคที่ใช้ในการสร้างสัมพันธภาพ (Rapport) ที่ดีระหว่างตนเองและผู้อื่น คือ " การใช้ภาพสะท้อน (Mirroring) " ด้วยการเลียนแบบ (Matching) ภาษากาย (Body Language) ของคู่สนทนา ได้แก่ การแสดงออกทางสีหน้า แววตา ท่าทาง น้ำเสียง และการเคลื่อนไหวทางร่างกายต่างๆ ซึ่งจะทำให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีตามมาอย่างเป็นธรรมชาติ เนื่องจากมนุษย์เรามีแนวโน้มที่จะชอบคนที่มีบุคลิกลักษณะคล้ายคลึงกับตนเอง ฉะนั้น การเลียนแบบภาษากายของคนอื่น จึงเป็นวิธีที่จะช่วยให้เราสามารถสัมพันธภาพกับผู้อื่นได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของศาสตราจารย์ เรย์ เบิร์ดวิทเทิล แห่งมหาวิทยาลัยหลุยส์วิลล์ (Pease, 1998) พบว่า มนุษย์ส่วนใหญ่ใช้การแสดงออกทางอากัปกริยา (Gestures) ท่าทาง (Postures) และตำแหน่งการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล (Position and Distances) ในการสื่อสารกันมากกว่าวิธีการอื่นๆ และสอดคล้องกับงานวิจัยของอัลเบิร์ต เมอราเปียน (ยุพเรศ วินัยธร, 2542) พบว่า การสื่อสารของคนเราใช้ภาษาที่เป็นคำพูด

เพียง 7% อีก 38% เป็นการใช้น้ำเสียงสูงๆต่ำๆ และ 55% เป็นการสื่อความหมายโดยไม่ใช้เสียงเลย ดังนั้น การสื่อสารโดยใช้ภาษาพูด (Verbal Language) จึงเป็นเพียงการส่งข้อมูลข่าวสารเท่านั้น แต่ การสื่อสารด้วยภาษากาย (Non - Verbal Language) เป็นการสื่อสารที่แสดงถึงความรู้สึกลึกๆในใจให้ คู่สนทนาได้รับรู้อย่างมีความหมายมากกว่า ด้วยเหตุนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเรียนรู้วิธีการสร้าง ปฏิสัมพันธ์ระหว่างกันด้วยการฝึกฝนการเลียนแบบภาษากายของคู่สนทนาด้วยเทคนิคการใช้ภาพ สะท้อน ซึ่งมีใช่แค่การยิ้มแย้ม หรือทักทายกันธรรมดา แต่เป็นการสนทนาโต้ตอบด้วยการใช้ภาษากาย ที่เหมือนกัน เพื่อให้เกิดความรู้สึกคุ้นเคย เป็นกันเอง และสนิทสนมกันได้อย่างรวดเร็ว นอกจากการฝึก ฝนทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีระหว่างบุคคลแล้ว ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ยังได้เรียนรู้หลักการของการ ประสานพลัง (Synergy) ระหว่างสมาชิกภายในกลุ่มเพื่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียวกันในการ ทำงาน โดยหลักการประสานพลัง จะประกอบไปด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 4 ประการ ได้แก่ การยอมรับ ความแตกต่างของผู้อื่น (Celebrating Differences), การรู้จักทำงานเป็นทีม (Teamwork), การเป็น คนใจกว้าง (Open - Mindedness) และการค้นหาทางเลือกที่ดีที่สุดร่วมกัน (Find the Best Solution) ซึ่งในการสร้างคุณสมบัติดังกล่าว ผู้วิจัยพยายามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนได้แสดงออกถึงความรู้ สึกดีต่อกันในระหว่างการจัดฝึกอบรมสัมมนาตลอด 2 วัน โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสแสดง พฤติกรรมต่างๆตามหลักการ 10 ส. เสริมสร้างความรู้สึกลึกๆ ได้แก่ สวัสดิ์ สักยิ้ม สบตา สัมผัส สม่่าเสมอ เสนหา สัญญา สื่อสาร สรรเสริญ และใส่ใจ ซึ่งกันและกันระหว่างผู้วิจัยกับผู้เข้าร่วมกิจกรรม และระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน ดังนั้น การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดง ออกด้วยการให้ลงมือกระทำด้วย จึงช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการพัฒนาทั้งทางด้านความรู้ (Cognitive) ด้านอารมณ์ความรู้สึก (Affective) และด้านทักษะ (Psychomotor) ไปพร้อมๆกัน และก่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ตามมา

10. P คือ Participation (การมีส่วนร่วม) ได้แก่ การออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีส่วนร่วมในกระบวนการเรียนรู้จนกระทั่งเกิดการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่ตั้งไว้ โดยรูปแบบที่ใช้ในการออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมสามารถแบ่ง ออกได้เป็น 4 ด้าน ดังนี้

10.1 กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมทางด้านร่างกาย (Physical Participation) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีโอกาสเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อช่วยให้ ประสิทธิภาพการรับรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมตื่นตัวพร้อมที่จะรับข้อมูลและการเรียนรู้ต่างๆก็เกิดขึ้น เนื่อง จากการได้เคลื่อนไหวทางร่างกายเป็นระยะๆ เช่น การเดินรำตามจังหวะดนตรี การชูกำปั้นแสดงพลัง (ได้แก่ การตะโกนด้วยเสียงดังๆว่า " YES!" เราทำได้) และการสัมผัสซึ่งกันและกัน เป็นต้น จะช่วย

กระตุ้นสภาวะอารมณ์ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดความสุขสนาน ผ่อนคลาย และมีอารมณ์ร่วมในการเรียนตลอดเวลา ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงต้องใช้เสียงดนตรีและบทเพลงต่างๆ มาใช้ในการประกอบการฝึกอบรมสำหรับช่วยสร้างบรรยากาศให้คึกคัก ตื่นเต้น ไร้ใจ ระหว่างการทำกิจกรรมต่างๆ และทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกมากขึ้น

10.2 กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมทางด้านสติปัญญา (Intellectual Participation) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้สติปัญญาในการคิด วิเคราะห์ พิจารณา ไตร่ตรอง ในเนื้อหาที่ผู้วิจัยได้นำเสนอระหว่างการฝึกอบรม โดยการใช้คำถามกระตุ้นสมองของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้สนุกที่จะคิดและพยายามหาคำตอบด้วยตนเองหรือการปรึกษาหารือระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน และผู้วิจัยจะถามคำถามไปเรื่อยๆจนกว่าจะมีผู้ที่สามารถตอบคำถามได้ถูกต้องหรือใกล้เคียงกับสิ่งที่ผู้วิจัยกำลังบรรยาย นอกจากนี้ การทำแบบฝึกหัดแต่ละบทในโปรแกรม 21 วันจะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้ความคิดเป็นอย่างมากในการเขียนตอบคำถามแต่ละคำถาม และที่สำคัญ ก็คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องกลั่นกรองความคิดของตนเองให้กระจ่างชัดมากขึ้นทุกๆวันเป็นระยะเวลา 21 วันติดต่อกัน ซึ่งการทำกิจกรรมดังกล่าวจะค่อยๆเปลี่ยนแปลงรูปแบบวิธีการคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่รู้ตัว เนื่องจากคำถามแต่ละคำถามในโปรแกรม 21 วันล้วนแล้วแต่เป็นการตั้งคำถามในเชิงบวก เมื่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมต้องตอบคำถามเหล่านั้น ก็ย่อมจะต้องถูกกระตุ้นให้ใช้ความคิดจดจ่ออยู่กับการเขียนคำตอบในเชิงบวกเช่นกัน ฉะนั้น การที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องใช้ความคิดและเขียนแต่เฉพาะสิ่งที่เป็นบวกต่อชีวิตของตนเองเป็นเวลาต่อเนื่องถึง 21 วัน ก็ย่อมจะค่อยๆปรับเปลี่ยนลักษณะนิสัยในการใช้ความคิดของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้กลายเป็นผู้ที่มีทัศนคติทางจิตใจในเชิงสร้างสรรค์มากขึ้น และยิ่งไปกว่านั้น ก็คือ ไม่เฉพาะเพียงแค่การคิดและเขียนคำตอบในทางสร้างสรรค์เท่านั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องลงมือปฏิบัติตามสิ่งที่ตนเองได้คิดและเขียนลงไปด้วย ก็แสดงว่า ภายในโปรแกรม 21 วันนี้ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับการกระตุ้นให้เกิดรูปแบบของวิธีการคิดและการกระทำไปในทางบวกตลอดเวลา และประสบการณ์จากการเรียนรู้ชีวิตด้วยการชี้นำตนเองดังกล่าว ก็จะช่วยพัฒนาทางด้านสติปัญญาในการฝึกให้รู้จัก " คิดเป็น " สำหรับการแก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิตได้ต่อไป

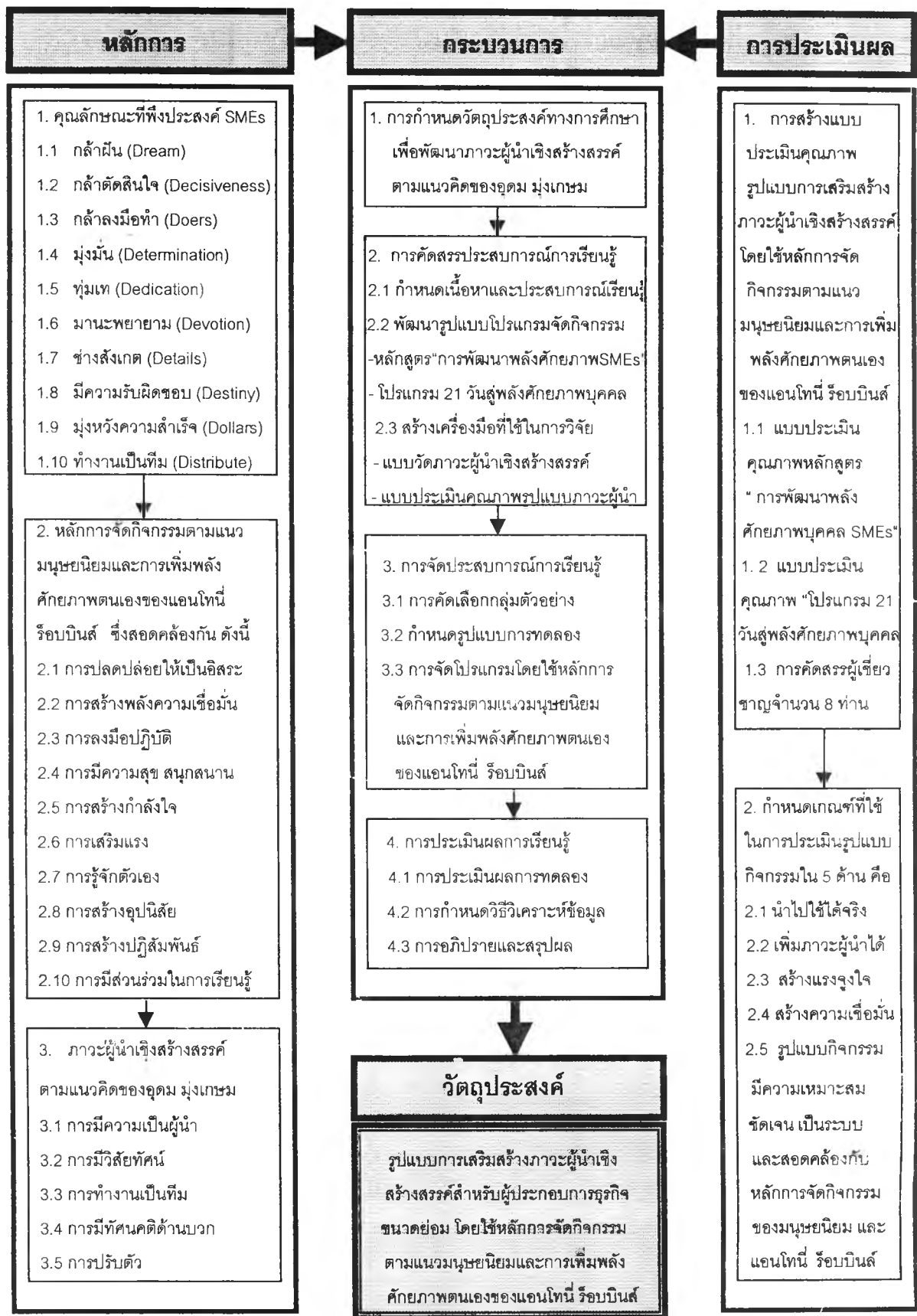
10.3 กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมทางด้านสังคม (Social Participation) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้มีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมกับผู้อื่น เพื่อการเรียนรู้ที่จะปรับตัวให้เข้ากับคนในสังคม โดยผู้วิจัยพยายามให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ที่จะสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกันด้วยการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้แสดงออกถึงพฤติกรรมที่สร้างความรู้สึกดีๆต่อผู้อื่นด้วยการยิ้มแย้ม ชมเชย สัมผัส และสบตากับผู้คนรอบข้างอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เกิดความคุ้นเคย สนุกสนมอบอุ่น และสร้างความเป็นกันเองระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมด้วยกัน

10.4 กิจกรรมการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมทางด้านอารมณ์ (Emotional Participation) เป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่ออารมณ์ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะต้องเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิต ประสบการณ์ และความเป็นจริงของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยตรง มิฉะนั้น การเรียนรู้นั้นก็จะไม่มีคุณค่าและความหมายใดๆต่อตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงพยายามเลือกเฟ้นเนื้อหาสาระที่จะช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคนสามารถเข้าใจและค้นหา " ตัวตนของตัวเอง " และ " ความต้องการที่แท้จริงในชีวิตของตัวเอง " ให้ได้มากที่สุดภายในหลักสูตรฝึกอบรม 2 วันและโปรแกรม 21 วัน ด้วยการใช้คำถามที่เน้น " ชีวิตของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นศูนย์กลาง " เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้ความจริงเกี่ยวกับตัวเองและหนทางที่จะนำพาตนเองไปสู่ความสำเร็จในชีวิต

จากกลวิธีดำเนินการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ เพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม ซึ่งได้อธิบายหลักการจัดกิจกรรมตามอักษรของคำว่า " LEADERSHIP " ผู้วิจัยได้นำมาสรุปประมวลผลของกระบวนการจัดกิจกรรม โดยสามารถแสดงได้ ดังแผนภาพที่ 12 ดังนี้

จากกระบวนการจัดกิจกรรมแบบ “ LEADERSHIP ” โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ พบว่า รูปแบบดังกล่าวทำให้ผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมสามารถพัฒนาภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ภายในตนเองให้เพิ่มสูงขึ้น ประกอบไปด้วย การมีความเป็นผู้นำ, การมีวิสัยทัศน์, การทำงานเป็นทีม, การมีทัศนคติด้านบวก และการมีความสามารถในการปรับตัว ซึ่งคุณสมบัติต่างๆที่สำคัญเหล่านี้ล้วนเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ประกอบการธุรกิจ SMEs ที่ประสบความสำเร็จ

กล่าวโดยสรุป จากแนวคิดและทฤษฎีต่างๆที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ามาจาก ตำรา เอกสาร งานวิจัย ตลอดจนประสบการณ์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมสัมมนาหลักสูตรต่างๆเกี่ยวกับการพัฒนาพลังศักยภาพตนเองทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ ได้ทำให้ผู้วิจัยสามารถสังเคราะห์แนวคิดที่มีประสิทธิภาพในการใช้เป็นแนวทางเพื่อพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพตนเองสำหรับกลุ่มผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อมในประเทศไทย และจากผลการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่า หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ โดยใช้กระบวนการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมการศึกษานอกระบบโรงเรียนของไทเลอร์ สามารถนำมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ตามแนวคิดของอุดม มุ่งเกษม ได้ โดยกระบวนการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์สำหรับผู้ประกอบการธุรกิจขนาดย่อม โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ สามารถสรุปได้ ดังแผนภาพที่ 13 ดังนี้



แผนภาพที่ 13 : รูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ด้านการสร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ เนื่องจากกิจกรรมส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ต้องกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกของผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้เกิดพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกและสามารถปลดปล่อยพลังความเชื่อมั่นในตัวเองออกมาได้อย่างอิสระ ผู้จัดกิจกรรมจึงต้องมีทักษะในการถ่ายทอดความรู้ด้วยการใช้กิจกรรมที่หลากหลาย สื่อการสอนมีความทันสมัย และน่าสนใจ เช่น การใช้แสง เสียง จังหวะดนตรี และบทเพลงต่างๆ ประกอบการฝึกอบรมเพื่อสามารถสร้างความสุข สนุกสนานให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดระยะเวลาการฝึกอบรม

1.2 ด้านการเตรียมเนื้อหาสาระ เนื่องจากในการวิจัยครั้งนี้เป็นการเสริมสร้างภาวะผู้เชิงสร้างสรรค์สำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะ (SMEs) ดังนั้น เนื้อหาของการบรรยายส่วนใหญ่จึงมีแนวโน้มที่จะอยู่ในบริบทของการสร้างความสำเร็จในเชิงธุรกิจ ฉะนั้น ในการนำกิจกรรมเพิ่มพลังศักยภาพบุคคลไปใช้สำหรับกลุ่มเป้าหมายเฉพาะกลุ่มอื่นๆ ควรจะทำการปรับเนื้อหาการบรรยายบางส่วนให้เข้ากับบริบทของกลุ่มเป้าหมายนั้นๆ

1.3 ด้านตัวผู้จัดกิจกรรม บุคลิกลักษณะของผู้จัดกิจกรรมมีความสำคัญยิ่งต่อการช่วยพัฒนาผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้สามารถพัฒนาตนเองไปสู่ผู้ที่มีภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ เนื่องจากลักษณะของโปรแกรมการจัดกิจกรรมมีระยะเวลาของการฝึกอบรมติดต่อกันถึง 2 วันๆ ละ 8 ชั่วโมง ฉะนั้น ผู้จัดกิจกรรมจะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการพูดโน้มน้าวใจคนอื่นได้ดีด้วยการมีอารมณ์ขันทอดเทรกกเป็นระยะ เพื่อสามารถชักนำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดอารมณ์ร่วมและตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

1.4 ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม เนื่องจากการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพตนเองตามแนวคิดของแอนโทนี่ ร็อบบินส์ จะเน้นรูปแบบการใช้กิจกรรมที่กระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้สามารถเปลี่ยนสภาวะจิตไปสู่ความเชื่อมั่นในตัวเองเป็นระยะๆ ดังนั้น กิจกรรมบางกิจกรรม เช่น กิจกรรมการทอดสมอทางอารมณ์ จึงเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้บทเพลงที่มีจังหวะตื่นเต้น เร้าใจ เพื่อสามารถทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดพฤติกรรมที่กล้าแสดงออกได้ ได้แก่ การให้ร้องตะโกนด้วยเสียงดังๆ การกระโดดโลดเต้น การขยับเคลื่อนไหวทางร่างกายตามจังหวะเสียงดนตรี ฯลฯ ซึ่งผู้จัดกิจกรรมจะต้องมีทักษะในการกระตุ้นอารมณ์ความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรมด้วยการใช้พลังเสียงที่สร้างความตื่นเต้น เร้าใจ และมีลีลาการพูดที่กระแทกอารมณ์และชักจูงให้ผู้ร่วมกิจกรรมสามารถทำตามที่ต้องการได้ นอกจากนี้ ผู้จัดกิจกรรมจะต้องมีกลยุทธ์ในการกระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงสภาวะจิตให้มีพลังความเชื่อมั่นในตัวเองสูงสุด ด้วยการเว้นช่วงระยะเวลาในการกระตุ้น

สภาวะจิตเต็ง (Peak state) ให้ได้อย่างเหมาะสม เป็นระยะๆ เพื่อมิให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดอาการง่วงนอนหรือเหนื่อยล้ามากเกินไป

1.5 ด้านการเตรียมทีมผู้ร่วมงาน ในการจัดฝึกอบรมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตรนี้ ทีมงานมีความสำคัญต่อกระบวนการจัดกิจกรรมเป็นอย่างมาก เพราะว่า การใช้กิจกรรมและสื่อการสอนที่หลากหลาย ผู้จัดกิจกรรมจะต้องมีผู้ช่วยในการเตรียมสื่อการสอน เช่น เอกสาร อุปกรณ์ต่างๆ การฉายแผ่นใส และการเปิดเพลงให้สอดคล้องกับกิจกรรมแต่ละกิจกรรม ซึ่งจะช่วยให้ผู้จัดกิจกรรมมีสมาธิจดจ่ออยู่กับเนื้อหาสาระที่จะพูดและมีพลังในการดึงอารมณ์ของผู้ร่วมกิจกรรมได้อย่างเต็มที่ ด้วยเหตุนี้ การฝึกอบรมหลักสูตรแนวนี้ จึงไม่สามารถที่จะดำเนินการจัดกิจกรรมได้เพียงลำพัง ผู้จัดกิจกรรมจะต้องเตรียมความพร้อมในการคัดสรรทีมงานที่มีความรู้ ความเข้าใจในกิจกรรมแต่ละกิจกรรมเป็นอย่างดี เพราะกิจกรรมบางกิจกรรม เช่น กิจกรรม " พลังอารมณ์ " ทีมงานจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมช่วยในการสร้างบรรยากาศให้คึกคัก สนุกสนาน เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมมีความรู้สึกผ่อนคลาย กล้าแสดงออก และมีความสุข เพลิดเพลินไปกับการทำกิจกรรมต่างๆ

1.6 ด้านการนำรูปแบบไปใช้ เนื่องจากกิจกรรมส่วนใหญ่จะเป็นกิจกรรมที่กระตุ้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมต้องกล้าแสดงออก ฉะนั้น ในการนำกิจกรรมดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายบางกลุ่ม เช่น กลุ่มผู้สูงอายุ กลุ่มเด็กเล็ก กลุ่มผู้มีปัญหาสุขภาพ หรือ กลุ่มที่มีปัญหาพฤติกรรมเฉพาะบางประการ ซึ่งผู้จัดกิจกรรมจะต้องคำนึงถึงความพร้อมทางด้านอารมณ์ความรู้สึกของผู้ร่วมกิจกรรมด้วย เพราะกิจกรรมในหลักสูตรฝึกอบรมในการวิจัยครั้งนี้ ได้ออกแบบสำหรับกลุ่มเป้าหมายที่มีลักษณะของคนปกติทั่วไป แต่ถ้านำไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนค่อนข้างมาก ผู้จัดกิจกรรมอาจจะต้องปรับรูปแบบการนำเสนอให้เหมาะสมกับความพร้อมของกลุ่มเป้าหมายนั้นๆ

1.7 ในส่วนของ การนำ " โปรแกรม 21 วันสู่พลังศักยภาพบุคคล " ไปใช้นั้น เนื่องจาก การคัดสรรเนื้อหาสาระและกิจกรรมที่ใช้ในแบบฝึกหัดแต่ละบท จะค่อนข้างเน้นไปในด้านการกำหนดเป้าหมายและการลงมือปฏิบัติเพื่อบรรลุความสำเร็จสำหรับกลุ่มผู้ประกอบการ SMEs ฉะนั้น ในการนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้กับกลุ่มเป้าหมายอื่นๆ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรมที่แตกต่างออกไป ผู้จัดกิจกรรมอาจจะต้องปรับเนื้อหาบางส่วนให้สอดคล้องกับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ที่ต้องการให้ผู้ทำโปรแกรมเกิดการเปลี่ยนแปลงตนเองตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

1.8 เพื่อให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับประโยชน์สูงสุดจากการฝึกอบรมในครั้งนี้ ผู้จัดกิจกรรมควรจะอธิบายวิธีการทำแบบฝึกหัดในโปรแกรม 21 วันทันที หลังจากการฝึกอบรมหลักสูตร 2 วันสิ้นสุดลง โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมอ่านวิธีการทำแบบฝึกหัดในโปรแกรม 21 วันซึ่งมีอยู่ 10 ข้อ ถ้าหากมีข้อสงสัยก็ให้ผู้ร่วมกิจกรรมสอบถาม และแนะนำให้เริ่มทำแบบฝึกหัดวันแรกของโปรแกรม 21 วันในคืนวันที่สิ้น

สุดท้ายคือการฝึกอบรม โดยให้ผู้ร่วมกิจกรรมทุกคนลงลายเซ็นชื่อในหนังสือสำคัญของโปรแกรม 21 วัน เพื่อเป็นสัญญาการเรียนรู้ระหว่างผู้จัดกิจกรรมและผู้ร่วมกิจกรรมว่า ผู้ร่วมกิจกรรมจะปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้สัญญาไว้กับตนเองและผู้จัดกิจกรรม เนื่องจาก การกระทำดังกล่าวจะช่วยสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดพลังขับเคลื่อนพฤติกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ทั้งนี้ ถ้าหากผู้จัดกิจกรรมสามารถดำเนินการฝึกอบรมและสร้างความประทับใจให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ ก็จะช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้ร่วมกิจกรรมต้องการบรรลุความสำเร็จตามที่ตนเองได้ตั้งใจไว้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรจะมีการทำวิจัยเรื่องการจัดกิจกรรมเพื่อเพิ่มพลังศักยภาพตนเองตามหลักการของแอนโทนี ร็อบบินส์ ให้กว้างออกไปในทุกระดับการศึกษา ทุกหน่วยงาน และกลุ่มเป้าหมายเฉพาะกลุ่มอื่นๆ เช่น ผู้ติดยาเสพติด, ผู้ป่วยโรคเอดส์, ผู้ต้องขัง หรือผู้ด้อยโอกาสในสังคม ฯลฯ

2.2 ควรทดลองจัดกิจกรรมที่สร้างความตื่นเต้น และท้าทายให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ทดสอบกำลังใจของตนเอง เช่น การกระโดดสูงจากหอคอย, การโหนเชือกข้ามแม่น้ำ, การปีนข้ามกำแพง หรือการเดินลุยไฟ ฯลฯ อย่างไรก็ตาม ผู้จัดกิจกรรมจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการในการจัดกิจกรรมนั้นๆ เป็นอย่างดีและต้องคำนึงถึงความปลอดภัยต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้มากที่สุด

2.3 ควรจะมีการติดตามผลหลังการทดลองในระยะเวลาที่ยาวออกไป เช่น 1 เดือน, 3 เดือน หรือ 6 เดือน หลังจากการทำโปรแกรม 21 วัน เพื่อตรวจสอบให้แน่ชัดว่าผู้เข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองได้อย่างถาวรหรือไม่ อย่างไร ?

2.4 ควรศึกษาการทดลองใช้รูปแบบการเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ

2.5 ควรทดลองปรับเปลี่ยนระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมในโปรแกรม 21 วัน โดยอาจจะขยายเพิ่มเวลาให้มากขึ้น หรือ กระชับเวลาให้ลดลง เพื่อเปรียบเทียบว่าช่วงระยะเวลาเท่าใดที่จะมีผลต่อประสิทธิภาพในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์มากที่สุด

2.6 ควรทดลองนำแนวคิดการเพิ่มพลังศักยภาพตนเองของแอนโทนี ร็อบบินส์ ไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ด้านอื่นๆ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง (Self - Esteem), การมีมนุษยสัมพันธ์ (Human relationship), การเผชิญหน้ากับปัญหา (Coping) หรือ การเสริมสร้างอุปนิสัย 7 ประการของผู้ที่มีประสิทธิผลสูงในการทำงาน (7 Habits of Highly Effective People) ของสตีเฟน อาร์ โควี (Steven R . Covey) เป็นต้น