

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** ผลของโปรแกรมพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูงที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความฉลาดในการเอาชนะอุปสรรคของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย

**ผู้เขียน** นางสาวทิพวรรณ ดอนดี

**ปริญญา** วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการปรึกษา)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

อาจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์	จันทร์นวล	ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์พรพิมล	วรวุฒิปุทธพงศ์	กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิมพ์มาศ	ตาปัญญา	กรรมการ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูงที่มีต่อความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองและความฉลาดในการเอาชนะอุปสรรคของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 ภาคการศึกษาที่ 1 ปีการศึกษา 2550 ได้มาโดยวิธีการคัดเลือกนักศึกษาที่มีคะแนนอุปนิสัย 7 ประการของวัยรุ่นที่เป็นเลิศในระดับต่ำ จำนวน 32 คน และสมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูง กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย คือ กลุ่มทดลอง 16 คน และกลุ่มควบคุม 16 คน สำหรับกลุ่มทดลองให้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูง ใช้ระยะเวลา 2 วัน คือ ในวันที่ 1 ถึง 2 กันยายน พ.ศ. 2550 ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบวัดอุปนิสัย 7 ประการของวัยรุ่นที่เป็นเลิศ แบบวัดความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง แบบวัดความฉลาดในการเอาชนะอุปสรรค และโปรแกรมพัฒนา อุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูง การเก็บรวบรวมข้อมูลทำเป็น 2 ระยะ คือ ระยะก่อนและหลังการทดลอง สถิติที่ใช้

ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติบรรยาย (Descriptive Statistic) t-test (Dependent) และสถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม (ANCOVA)

ผลการวิจัยพบดังนี้

1. หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักศึกษากลุ่มที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 (ค่า  $F = 25.972$ )
2. หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูงมีความฉลาดในการเอาชนะอุปสรรคสูงกว่านักศึกษาที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 (ค่า  $F = 10.538$ )
3. หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูงมีความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = -5.175$ )
4. หลังการทดลองนักศึกษาที่เข้าร่วมโปรแกรมพัฒนาอุปนิสัย 7 ประการของผู้มีประสิทธิผลสูงมีความฉลาดในการเอาชนะอุปสรรคสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ( $t = -3.294$ )

<b>Independent Study Title</b>	The Effects of a Program to Develop 7 Habits of Highly Effective People on Self-esteem and Adversity Quotient of University Students	
<b>Author</b>	Miss Tippawan Dondee	
<b>Degree</b>	Master of Science (Counseling Psychology)	
<b>Independent Study Advisory Committee</b>	Lect. Dr. Narongsak Chunnual	Chairperson
	Assoc. Prof. Pornpimol Worawutbuddhapongs	Member
	Asst. Prof. Pimmas Tapanya	Member

### ABSTRACT

The purpose of this experimental research was to investigate the Effects of a Program to Develop 7 Habits of Highly Effective People on Self-esteem and Adversity Quotient of University Students. The Samples were 32 volunteered Sophomores of Chiang Mai University who enrolled in the first semester of 2007 academic year. All Samples obtained low scores of the test 7-Habits of Highly Effective Teen. They were randomly assigned into two groups, namely, the experimental group consisted of 16 members and the control group consisted of 16 members. The experimental group participated in a Program to Develop 7 Habits of Highly Effective People activities for 2 days during September 1-2, 2007, whereas the control group did not participate in the program and spent their daily life activities as usual. The research instruments were the Personal Data Questionnaire, the 7-Habit of Highly Effective Teen Scale, the Self-esteem Scale, the Adversity Quotient Scale and a Program to Develop 7 Habits of Highly Effective People. The data were gathered both before and after the experiment. Data analyses

were performed using Descriptive Statistics, t-test (Dependent) and the Analysis of Covariance (ANCOVA).

The results of the study were as follows:

1. After the experiment, the university students who participated in a Program to Develop 7 Habits of Highly Effective People had the Self-esteem scores significantly higher than those who did not participate in the program at .01 level ( $F = 25.972$ ).
2. After the experiment, the university students who participated in a Program to Develop 7 Habits of Highly Effective People had the Adversity Quotient scores significantly higher than those who did not participate in the program at .01 level ( $F = 10.538$ ).
3. After participating in a Program to Develop 7 Habits of Highly Effective People, the university students in the experimental group significantly showed an increasing level of Self-esteem, ( $t = -5.175, p < .01$ ).
4. After participating in a Program to Develop 7 Habits of Highly Effective People, the university students in the experimental group significantly showed an increasing level of Adversity Quotient, ( $t = -3.294, p < .01$ ).