

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรม 21 วันสู่การเห็นคุณค่าในตัวเองสำหรับวัยรุ่น โดยใช้หลักการจัดกิจกรรมตามแนวมนุษยนิยมและการเพิ่มพลังอุปนิสัย 7 ประการของผู้ที่มีประสิทธิภาพสูงในการทำงานของสตีเฟ่น อาร์ โควี โดยมีสมมติฐานของการวิจัยว่าวัยรุ่นที่ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรม 21 วันสู่การเห็นคุณค่าในตัวเองจะสามารถพัฒนาระดับการเห็นคุณค่าในตัวเองได้สูงกว่าวัยรุ่นที่ไม่ได้ผ่านการเข้าร่วมโปรแกรม ใช้การวิจัยกึ่งทดลอง โดยรูปแบบการทดลองมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นในจังหวัดอุดรธานี จำนวน 60 คนที่อาสาสมัครเข้าร่วมโปรแกรม และสุ่มตัวอย่างแบบจับคู่เหมือนโดยยึดคะแนนการเห็นคุณค่าในตัวเองที่ทดสอบก่อนการทดลอง เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรม 21 วันสู่การเห็นคุณค่าในตัวเอง โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 คือ การเข้าร่วมสัมมนาเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “จุดประกายชีวิตด้วยจิตแดง” เป็นระยะเวลา 2 วัน ตั้งแต่เวลา 08.00 – 17.00 น. และส่วนที่ 2 คือ การทำแบบฝึกหัดใน “โปรแกรม 21 วันสู่การเห็นคุณค่าในตัวเอง” ซึ่งเป็นคู่มือรักตัวเองสำหรับวัยรุ่นให้วัยรุ่นได้ทำกิจกรรมตามแบบฝึกหัดที่ได้รับการออกแบบไว้ในคู่มือ โดยจะเป็นการทำกิจกรรมด้วยการนำตนเองและต้องทำแบบฝึกหัดวันละ 1 บททุกวันเป็นเวลา 21 วันติดต่อกัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตัวเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยคะแนนความฉลาดทางอารมณ์ด้วยวิธีการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย พบว่า คะแนนการเห็นคุณค่าในตัวเองระยะหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ABSTRACT

197101

The purpose of this research was to develop the 21 day program enhancing the self – esteem for teenagers by using the principles of organizing activities based on humanist and Stephen R. Covey's seven habits of highly effective people. The hypothesis was that the teenagers participated in self – empowerment training according to humanist and Stephen R. Covey's concept that their self – esteem would be higher than the pretest and that of teenagers who did not participate in self – empowerment training. The research methodology was Quasi Experimental Research. The research design was the Pretest – Posttest Control Group Design. The 60 simple subjects were the teenagers in Udonthani who volunteered to participate in self – empowerment training. The subjects were selected through sampling and matching by using the pretest of score on the self – esteem into two groups that were experimental group and control group, 30 persons for each. The experimental group participated in self – empowerment training that had 2 parts. The first part was to participate in the 2 day course from 8 am to 5 pm for enhancing personal power for teenagers by using the principles of organizing activities based on humanist and Stephen R. Covey's seven habits of highly effective people. The second one was to do the exercises according to "21 Day Program to Self - Esteem" which is the self – love journal created for teenagers to do activities by self – directed learning. The instrument used in this research was the self – esteem inventory. The t – test was utilized for the data analysis from the self – esteem inventory.

The obtained results were that the posttest self – esteem of the experimental group was higher than that of the control group significantly at the .05 level.