

การวิจัยครั้งนี้ต้องการทดลองใช้แบบฝึกพัฒนาความภาคภูมิใจในตนเองด้วยตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวคิดของ Battle (1994) กับนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ทำการทดลองในปีการศึกษา 2544 กลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 79 คน เป็นการทดลองแบบ กลุ่มเดียววัดก่อนและหลังการฝึก ใช้ระบบทดสอบวัดความภาคภูมิใจในตนเองของ Coopersmith (1994) วัดก่อนและหลังการให้แบบฝึก กลุ่มตัวอย่างได้รับแบบฝึกสัปดาห์ละ 1 ชุด แต่ละแบบฝึก มีหลักการ กิจกรรมตัวอย่าง และการบ้าน นิสิตส่งคืนเพื่อให้ตรวจสอบว่าทำการบ้านหรือไม่ใน สัปดาห์ต่อมา และรับแบบฝึกชุดใหม่ไป มีทั้งหมด 12 แบบฝึก ใช้ t-test วิเคราะห์คะแนน ความภาคภูมิใจก่อนและหลังฝึก ผลการวิเคราะห์พบว่า นิสิตที่มีความภาคภูมิใจในตนเองสูง อยู่แล้วก่อนทดลอง แบบฝึกไม่ได้ช่วยให้พัฒนาขึ้นไปได้อีก ส่วนนิสิตที่มีความภาคภูมิใจใน ตนเองต่ำ แบบฝึกหัดด้วยตนเองช่วยพัฒนาให้ความภาคภูมิใจในตนเองสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .001

This research was aimed to investigate the effectiveness of the self-help exercise to enhance self-esteem. The researcher wrote the exercise along Battle's (1994) ideas. The sample was the students of Faculty of Education 79 in number. The experiment was constructed in 2001 academic year. It was a one group pre-test, post test design. Coopersmith (1994) Self-esteem Inventory School Form was used to assess the sample's self esteem before and after doing the exercises. The sample was given an exercise once a week and return to check their homework do; then got a new exercise. The exercise were 12 chapters. Their self-esteem scores were analyzed by t-test method. It was found that the exercise did not raise the students self esteem for those who already had high self esteem. The self enhance exercises could raise self esteem of the students who were low at the beginning. This result was statistically significant at .001 level.