

ผลของโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

โรงเรียนประชาบำรุง กรุงเทพมหานคร

The Effects of a Reinforcement Program Using Token Economy and Social Reinforcement to Enhance Self-Esteem of Secondary School at Prachabumrung School Bangkok

ณัฐธิดา ทังทอง^{1*}, มนัสนันท์ หัตถศักดิ์² และจิตตินันท์ บุญศิริกุล³

Nuttida Thangthong^{1*}, Manasanan Hatthasak² and Jittinun Boonsathirakul³

¹⁻³หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

¹⁻³Master of Arts in Educational Psychology and Guidance, Faculty of Education, Kasetsart University.

*ผู้นิพนธ์หลัก e-mail: nuttidathangthong@gmail.com

Received: June 7, 2025; Revised: July12, 2025; Accepted: July 15, 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคมก่อนและหลังการใช้โปรแกรม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประชาบำรุง กรุงเทพมหานคร งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนประชาบำรุง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 ซึ่งใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 38 คน กลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมกิจกรรม 13 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง 2) แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และ 3) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรและการเสริมแรงทางสังคมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและต่อผู้วิจัย สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและสถิตินอนพาราเมตริก ด้วยวิธี The Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank Test

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนรับรู้และเห็นความสำคัญของการเห็นคุณค่าในตนเอง ตลอดจนเข้าร่วมโปรแกรมอย่างมีความสุข และนักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นสอดคล้องไป

ในทางเดียวกันว่าภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมทำให้นักเรียนรู้และเข้าใจตนเองในด้านลักษณะรูปร่าง หน้าตา อารมณ์ ความสามารถ ความปรารถนา มีความเชื่อมั่น มีเป้าหมายในชีวิต มีความรู้สึกดีต่อตนเอง รับรู้ว่าตนมีคุณค่าและเกิดความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น

คำสำคัญ: การเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร; การเสริมแรงทางสังคม; การเห็นคุณค่าในตนเอง

ABSTRACT

The objective of this research was to examine the effects of a reinforcement program using tokens and social reinforcement, both before and after the implementation of the program. This study was a quasi-experimental research. The sample group consisted of 38 Grade 7 students from Prachabamrung School, selected through purposive sampling during the second semester of the 2024 academic year. The participants engaged in 13 activity sessions, each lasting 60 minutes. The research instruments included 1) A reinforcement program using tokens and social reinforcement to enhance self-esteem. 2) A self-esteem measurement scale, and 3) A questionnaire to collect students opinions regarding the reinforcement program and the researcher. The data were analyzed using mean, standard deviation, and non-parametric statistics, specifically the Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank Test.

The results of the research found that after the experiment, the students in the sample group scored significantly higher on the self-esteem measurement scale compared to the before experiment, with statistical significance at the .01 level. According to students' learning journals following their participation in the program, they demonstrated an awareness of and appreciation for the importance of self-esteem, and reported engaging in the program with enjoyment and the students in the sample group generally agreed that participating in the program makes students recognize and understand themselves in terms of appearance, emotions, abilities, desires, confidence, have goals in life, have a good feeling towards yourself recognize that you are valuable and gain more self-esteem.

Keywords: Token Economy; Social Reinforcement; Self-esteem

บทนำ

สภาพด้านครอบครัว ความคาดหวังในด้านการเรียนหรือการเปรียบเทียบความสามารถของนักเรียนกับบุคคลคนอื่น ๆ ส่งผลกระทบกับความคิดและความรู้สึกของนักเรียน เกิดภาวะความกดดัน ส่งผลให้นักเรียนขาดความเชื่อมั่นในตนเอง (กรมสุขภาพจิต สถาบันราชานุกูล, 2558) นักเรียนช่วงวัยรุ่น อายุระหว่าง 12-15 ปี ถือว่าเป็นช่วงสำคัญ สำนักรงานอนามัย กรุงเทพมหานคร (2566) กล่าวว่า ช่วงวัยรุ่นตอนต้น มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมถึงการปรับตัวเข้ากับสังคมในโรงเรียน เพื่อนและครู นับได้ว่าเป็นช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ปัญหาที่เกิดจากการไม่เห็นคุณค่าในตนเอง ขาดความภาคภูมิใจ ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง สัมพันธภาพกับคนในครอบครัว เพื่อน ครู ความน้อยใจ การถูกต่อว่า

การถูกเปรียบเทียบ ความเครียด ความวิตกกังวล ที่สะสมมาตั้งแต่ช่วงวัยเด็กจะส่งผลให้นักเรียนเกิดความสับสนในตนเอง ไม่รู้ว่าตนเองเก่ง ถนัด หรือมีความสามารถด้านไหน รวมไปถึงสัมพันธภาพกับผู้อื่น สอดคล้องกับ วรณี เตชะรัตนประเสริฐ (2562) ผู้เชี่ยวชาญด้านพฤติกรรมเด็กและวัยรุ่น ที่ได้กล่าวในรายการวันใหม่ไทยพีบีเอสว่า คำพูดเชิงลบที่กล่าวกับนักเรียนจะส่งผลต่อการเห็นคุณค่าในตนเองที่ต่ำ หรือ Low Self-Esteem มีผลต่อความคิดและความรู้สึกที่มองตนเองว่าไม่เป็นที่รักของพ่อแม่ผู้ปกครอง ไม่เป็นที่รักของเพื่อน ไม่เป็นที่รักของครู มองตนเองว่าไม่มีคุณค่า ส่งผลถึงการแสดงพฤติกรรมที่ก้าวร้าว

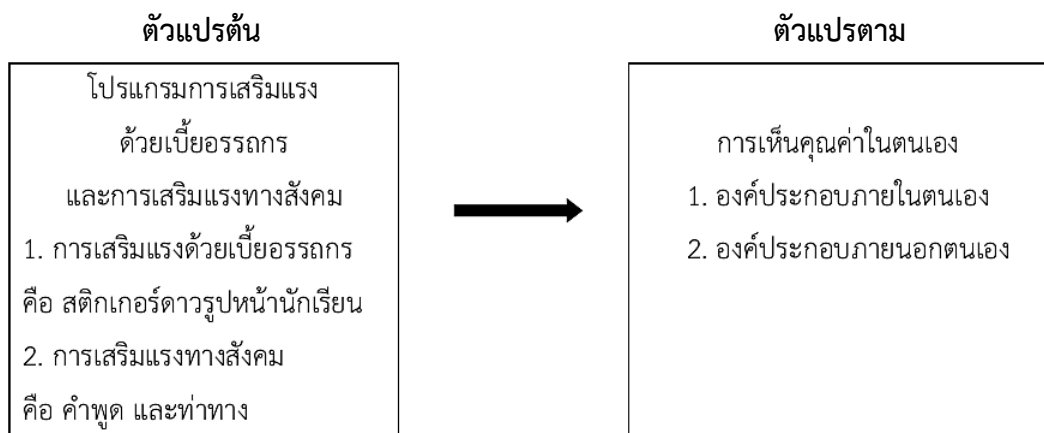
นอกจากนี้ ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์ (2566) ได้กล่าวว่า การเห็นคุณค่าในตนเองส่งผลต่อชีวิตเป็นอย่างมาก เช่น ความสุขในชีวิต ความสำเร็จในชีวิต ความสำเร็จในสัมพันธภาพ การครองชีวิตคู่ การมีความสัมพันธ์กับการไม่มีพฤติกรรมรุนแรง และบุคคลที่เห็นคุณค่าในตนเองต่ำ มีผลต่อบุคลิกภาพ มีปัญหาด้านความสำเร็จและมีแนวโน้มมีปัญหาด้านสุขภาพจิต เช่น ความกังวล ความซึมเศร้าหรือการใช้สารเสพติด เห็นได้ว่าผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนในช่วงวัยรุ่นตอนต้น ทั้งครอบครัว เพื่อน และครู มีบทบาทและความสำคัญต่อการเห็นคุณค่าของนักเรียนทั้งสิ้น หากผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนช่วยจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเปิดโอกาสให้คิด และตัดสินใจ รับรู้ความสามารถ ความปรารถนา ตั้งเป้าหมายได้ จะช่วยให้นักเรียนเห็นคุณค่า และเกิดความภาคภูมิใจในตนเองได้

นอกจากนี้ การเสริมแรงทางบวก จัดเป็นตัวแปรที่สำคัญ อันนำไปสู่การเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนได้ สอดคล้องกับ มนัสนันท์ หัตถศักดิ์ (2564) ได้กล่าวว่า การเสริมแรงทางบวก เป็นกระบวนการที่บุคคลแสดงพฤติกรรมแล้วได้รับผลของการกระทำบางอย่าง หลังจากแสดงพฤติกรรมนั้นแล้ว มีผลทำให้เกิดความถี่ของพฤติกรรม มีความพึงพอใจต่อผลนั้น การให้ในสิ่งที่บุคคลต้องการทำให้บุคคลมีพฤติกรรมเพิ่มขึ้น ผลของการกระทำนั้นเป็นตัวเสริมแรงทางบวก

ดังนั้น การเสริมแรง จึงเป็นการเพิ่มความถี่ของการกระทำให้เพิ่มขึ้น หากนำมาปรับใช้กับการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยมี

การเสริมแรงทางสังคมอันจะนำไปสู่พฤติกรรมเป้าหมาย อาจเป็นการแสดงออกโดยคำพูดหรือท่าทาง คำชมเชย ให้ความสนใจ ใช้ควบคู่กับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร จะช่วยให้นักเรียนมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่า ความสามารถของตนเอง มองตนเองในทางบวก เกิดความรู้สึกดีต่อตนเองเปรียบเสมือนเป็นการสร้างพลังให้กับนักเรียน เกิดความท้าทายในการเรียนหรือการทำกิจกรรมมากยิ่งขึ้น

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

การดำเนินการวิจัย

การวิจัย เรื่อง ผลของโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประชาบำรุง กรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยกึ่ง

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อ ศึกษาค้นคว้าผลของโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรและการเสริมแรงทางสังคม ก่อนและหลังการใช้โปรแกรม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประชาบำรุง กรุงเทพมหานคร

ทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยใช้รูปแบบการทดลองที่มีกลุ่มการทดลองกลุ่มเดียว ซึ่งมีการวัดตัวแปรก่อนและหลังการทดลอง (One Group Pretest - Posttest Design) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ จำแนกเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ใน

การทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรและการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เป็นเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยโปรแกรม จะประกอบด้วย 1) เรื่อง 2) ชื่อกิจกรรม 3) เวลา 4) แนวคิดหลัก 5) วัตถุประสงค์ 6) สื่อการเรียนรู้ 7) การดำเนินกิจกรรม และ 8) การประเมินผล แบ่งดำเนินกิจกรรมออกเป็น 13 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยดำเนินกิจกรรมทั้ง 13 กิจกรรม ภายใน 6 สัปดาห์ โดยมีกิจกรรมดังนี้ 1) สานสายใยส่งใจให้กัน 2) ขอบเธอเวอร์ชั่นนี้ 3) วันนี้ฉันรู้สึกอย่างไร 4) ฉันชอบตัวเองจัง 5) ปักธง 2568 6) หัวใจฉันเต้นอย่างมีความสุข 7) คนมีเสน่ห์ 8) แก้อี้อสงใจ 9) ไม่ไอศกรีมทรงพลัง 10) รอยยิ้ม 11) ฉันนั้นคือคนเก่งฉันจะเชื่อใจตัวเอง 12) เธอคือของขวัญ และ 13) ตัวฉันมีคุณค่า มีการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา การวัดและการประเมินผลเพื่อพิจารณาความตรงตามเนื้อหาและความสอดคล้องของกิจกรรม และพัฒนาจนเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองในการวิจัยในครั้งนี้

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย 3 ชุด ดังนี้

2.1 แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง เป็นแบบวัดที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นจำนวนมี 35 ข้อ

มีลักษณะเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด ซึ่งภายในคำถามทั้ง 35 ข้อ ผู้วิจัยปรับให้สอดคล้องกับบริบทของของนักเรียนที่ผู้วิจัยมีความประสงค์จะพัฒนานักเรียนในด้านการเห็นคุณค่าในตนเอง โดย แบ่งเป็นองค์ประกอบการเห็นคุณค่าในตนเองแบ่งได้เป็น 2 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) องค์ประกอบภายในตนเอง ประกอบด้วย ด้านลักษณะทางกายภาพ ด้านภาวะทางอารมณ์ ด้านความสามารถ และด้านความปรารถนา 2) องค์ประกอบภายนอกตนเอง ประกอบด้วย ครอบครัว เพื่อนและครู มีการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านจิตวิทยา ผลการประเมินความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา อยู่ระหว่าง 0.67 – 1.00 สามารถใช้ได้ทุกข้อ หลังจากนั้นให้นักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน วิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้องภายใน โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค เท่ากับ 0.90

2.2 แบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรและการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 เมื่อเสร็จสิ้นโปรแกรมการทดลองในแต่ละครั้ง โดยศึกษาจากบันทึกงานมาก (2556) และ กนิษฐา หอมกลิ่น (2560) นำมาพัฒนาให้เหมาะสมสอดคล้องกับนักเรียนของผู้วิจัยมากขึ้น

2.3 แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมและต่อผู้วิจัย โดยนักเรียนประเมินจากประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในระหว่างการเรียนรู้ที่ได้เข้าร่วมโปรแกรมเมื่อเสร็จสิ้นการทดลองจำนวน 13 ครั้ง มีผลการประเมินความสอดคล้องจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาเท่ากับ 1.00 สามารถใช้ได้ทุกข้อ

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงคะแนนค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนก่อน และหลังการเข้าร่วมโปรแกรมของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง

(n = 38)

กลุ่มตัวอย่าง	ค่าเฉลี่ยคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง (5 คะแนน)	
	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง
ค่าเฉลี่ย	3.65	4.77
ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน	0.47	0.16

จากตารางที่ 1 พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง นักเรียนมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง โดยมีค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อน และหลังการทดลองเท่ากับ 3.65 และ 0.47, 4.77 และ 0.16 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงเปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก ด้วยวิธี The Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank Test

(n = 38)

กลุ่มตัวอย่าง	อันดับที่ของผลต่าง คะแนน	จำนวน	ค่าเฉลี่ยผลรวม		z	P
			อันดับ	อันดับ		
ก่อนและหลังการทดลอง	ลบ	0	0.00	0.00	-	.001*
	บวก	38	19.50	19.50	5.374	
รวม		38				

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.01

จากตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้สถิตินอนพาราเมตริก ด้วยวิธี The Wilcoxon Matched Pairs Signed Rank Test พบว่า ภายหลังการทดลองคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 และ 2 พบว่า โปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ทำให้นักเรียนมีคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 จึงสรุปได้ว่า โปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรและการเสริมแรงทางสังคมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประชาบำรุง กรุงเทพมหานคร สามารถทำให้นักเรียนกลุ่มตัวอย่างมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้เป็นไปตามสมมติฐาน

ผลการสรุปเนื้อหาจากแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียน ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโปรแกรม โดยทำการสรุปและประเมินสิ่งที่นักเรียนได้เรียนรู้ จากการเข้าร่วมโปรแกรม เช่น “...ได้เรียนรู้ พูดคุยกับเพื่อนกลุ่มใหม่ ได้สังเกตเพื่อน ๆ ได้รู้จักกัน และกัน ในด้านของนิสัย ข้อดี ข้อเสียมากขึ้น...” หรือ “...ได้เพิ่มความมั่นใจให้ตัวเราเอง ได้สังเกตในส่วนที่เราคิดว่าชอบ และได้ชมส่วนที่เพื่อนของเราสวย จุดไหนที่สวย หรือ เต้นเราก็จะมีความมั่นใจ เช่น ขนตา

เพราะขนตาเรียงยาวสวย หรือขา เพราะขาเรียวยาว...” หรือ “...รับรู้วิธีในการจัดการอารมณ์ที่หลากหลายวิธี และได้เลือกวิธีในการจัดการกับอารมณ์ที่เหมาะสมกับตัวเอง และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันโดยจะทำการสิ่งใดต้องคิดก่อน อย่าใช้อารมณ์นำชีวิต...” เป็นต้น

แต่ละครั้งผลการสรุปเนื้อหาจากแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่มีต่อโปรแกรมและต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมทั้ง 13 ครั้ง พบว่าเมื่อเสร็จสิ้นการทดลอง นักเรียนมีความคิดเห็นต่อโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและต่อผู้วิจัย โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.85 ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.22

อภิปรายผล

1. ผลของการโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง

การเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรและการเสริมแรงทางสังคมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนประชาบำรุง กรุงเทพมหานคร พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรม นักเรียนมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานจากการทดลองดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าโปรแกรม

การเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองสามารถพัฒนาให้นักเรียนเกิดการเห็นคุณค่าในตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประสิทธิผลสูงสุด ซึ่งผู้วิจัยขออภิปรายดังนี้

ในการพัฒนากิจกรรมของโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยได้ใช้แนวคิดการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคม คือ มุ่งเน้นการปรับพฤติกรรมที่พึงประสงค์ โดยใช้การเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร คือ สติ๊กเกอร์ดาวรูปหน้าของนักเรียนที่มาช่วยในการเสริมแรงให้นักเรียนมีการเห็นคุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้น และนักเรียนมีการสะสมสติ๊กเกอร์ดาวรูปหน้าของตนเอง เมื่อนักเรียนสะสมสติ๊กเกอร์ดาวครบตามจำนวน นักเรียนสามารถนำสติ๊กเกอร์ดาวรูปหน้าของนักเรียนไปแลกได้นั้นเรียกว่า ตัวเสริมแรงสนับสนุน ซึ่งส่งผลให้เบี้ยอรรถกรมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นและการเสริมแรงทางสังคม ที่ผู้วิจัยจะแสดงออกในลักษณะคำพูด ท่าทาง เช่น การกล่าวคำชมเชย การยิ้ม การให้ความสนใจ การปรบมือ หรือการพยักหน้า ซึ่งผู้วิจัยมีความคาดหวังในคำชื่นชม การต้องการได้รับการยอมรับ ยกย่องจากผู้อื่น รับรู้ว่าตนมีคุณค่า สอดคล้องกับผลการศึกษาของ กนิษฐา หอมกลิ่น (2560) ได้ศึกษาผลของ โปรแกรมการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 1 บ้านชะอำ (ชะอำวิทยาคาร)

จังหวัดเพชรบุรี ผลพบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และภายหลังการทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้ง ผลจากการบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมในแต่ละครั้ง ของโปรแกรมการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมฯ ทั้ง 12 ครั้ง พบว่า มีความเห็นที่สอดคล้องกันว่า ได้รับความรู้ ความเข้าใจ มีความสุข สนุกสนาน ตระหนักถึงการเห็นคุณค่าในตนเอง และสามารถนำไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

อีกทั้งสอดคล้องกับ กาญจนา บุห่อ (2564) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรที่มีต่อความมีวินัยในตนเอง ของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 2 ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองเด็กปฐมวัยที่ได้รับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร มีพัฒนาการความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ และความซื่อสัตย์สูงขึ้น นอกจากนี้หลังได้รับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร เด็กปฐมวัยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมีวินัยในตนเองด้านความรับผิดชอบ และความซื่อสัตย์สูงกว่าก่อนได้รับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังได้รับการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร เด็กปฐมวัยมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมความมีวินัยในตนเอง

ด้านความรับผิดชอบ และความซื่อสัตย์แตกต่าง
จากระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
ระดับ .00

รวมทั้งยังสอดคล้องกับผลการศึกษา
ของ พรสุตา เปลื้องหน่าย (2564) ได้ศึกษาผล
ของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญา
สังคมร่วมกับการเสริมแรงทางสังคม และเทคนิค
เบี่ยงเบนพฤติกรรม เพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ ของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสีกัน
(วัฒนานครอุบลรัตน์) ผลการวิจัยพบว่า หลังจาก
นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทาง
ปัญญาสังคมร่วมกับการเสริมแรงทางสังคม
และเทคนิคเบี่ยงเบนพฤติกรรม เพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ
นักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนจากแบบวัดจิต
สาธารณะ สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ด้วยเหตุนี้การเข้า
ร่วมโปรแกรมฯ มีส่วนช่วยให้นักเรียนพัฒนา
ตนเอง ได้รับความรู้ ความเข้าใจ ตระหนักถึง
ความสำคัญของการมีจิตสาธารณะ กระทำตน
เพื่อเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวม

ในระหว่างการทำทดลอง ผู้วิจัยได้มีการ
เสริมแรงด้วยเบี่ยงเบนพฤติกรรมและการเสริมแรง
ทางสังคม ทันทีหลังจากที่นักเรียนมีพฤติกรรมที่
พึงประสงค์ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความภาคภูมิใจ
ในตนเอง รับรู้ในเข้าใจในลักษณะรูปร่างหน้าตา
อารมณ์ ความสามารถ ความปรารถนา มีความ
เชื่อมั่นในตนเอง มีเป้าหมายในชีวิต มีความรู้สึก
ดีต่อตนเอง รับรู้ว่าตนมีคุณค่า หากวัยรุ่นได้รับการ
ตอบสนองจากบุคคลรอบข้างถึงในสิ่งที่พวกเขา
ต้องการ วัยรุ่นจะมีความมั่นใจในการกระทำ

สิ่งต่าง ๆ และเห็นคุณค่าในตนเองมากยิ่งขึ้นและ
กิจกรรมที่ผู้วิจัยจัดขึ้น นักเรียนจะเห็นคุณค่า
และเกิดความภาคภูมิใจในตนเองมากขึ้น
นอกจากนี้ ผู้ที่อยู่ใกล้ชิดกับนักเรียนอย่างเพื่อน
ครอบครัว และครู ยังมีส่วนสำคัญในการส่งเสริม
พัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน

ดังที่ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลของการ
โปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี่ยงเบนพฤติกรรมและการ
เสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าใน
ตนเอง ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
โรงเรียนประชาบำรุง กรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัย
สร้างขึ้นนั้นมีคุณค่าและเป็นประโยชน์ในการ
ส่งเสริมและพัฒนาให้นักเรียนให้ตระหนักและเห็น
คุณค่าในตนเองเพิ่มขึ้นได้จริง โดยนำการ
เสริมแรงด้วยเบี่ยงเบนพฤติกรรมและการเสริมแรงทาง
สังคม เข้ามาเป็นตัวเสริมแรงในการพัฒนาการ
เห็นคุณค่าของนักเรียน จัดกิจกรรมที่สอดคล้อง
เหมาะสมกับนักเรียน จัดได้ว่า การเสริมแรงด้วย
เบี่ยงเบนพฤติกรรมและการเสริมแรงทางสังคม เป็นตัว
เสริมแรงที่มีคุณภาพ ผู้ที่นำไปปรับใช้จะสามารถ
พัฒนานักเรียนให้เห็นความสำคัญ รับรู้และเข้าใจ
ในคุณค่าของตนเอง สามารถอยู่ในสังคมได้อย่าง
มีความสุข อีกทั้งรับรู้ว่าตนเองมีคุณค่าและสร้าง
ประโยชน์ให้ต่อคนรอบข้าง

2. ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อ
โปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี่ยงเบนพฤติกรรมและการ
เสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าใน
ตนเองและต่อผู้วิจัย หลังเสร็จสิ้นการทดลอง
โปรแกรมทั้ง 13 ครั้ง

จากการวิเคราะห์การตอบแบบสอบถาม ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรและการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและต่อผู้วิจัย เมื่อเสร็จสิ้นการทดลองโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองและต่อผู้วิจัย ทั้ง 13 ครั้ง จากแบบสอบถามพบว่า นักเรียนเห็นว่าผู้วิจัยเปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นและความรู้สึก ผู้วิจัยแสดงออกทางคำพูดหรือท่าทางที่ทำให้นักเรียนเชื่อมั่นและมองเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยจัดโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรและการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองได้เหมาะสมกับช่วงเวลาและสถานที่ที่นักเรียนเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรและการเสริมแรงทางสังคมเพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองในครั้งนี้ นักเรียนจะสามารถนำสิ่งที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตของนักเรียนได้ นอกจากนี้ นักเรียนยังให้ข้อมูลเพิ่มเติม เช่น รับรู้เข้าใจกับความรู้สึกของตนเองมีความสุข และสนุกสนาน มีความมั่นใจมากขึ้น มีความรู้สึกดีต่อตนเอง รู้วิธีการจัดอารมณ์ของตนเองให้เหมาะสมกับสถานการณ์ มีเป้าหมายในการทำสิ่งต่าง ๆ ได้รู้ในสิ่งที่ตัวเองมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อคนรอบตัว ให้กำลังใจตนเองและรักตนเองเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ ชนาพร หว่างกลาง (2567) ได้ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวการเสริมแรงทางสังคมและเบี้ยอรรถกร เพื่อพัฒนาทักษะการเห็น

คุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทวีธาภิเศก ผลการวิจัยพบว่าชุดกิจกรรมแนะแนวการเสริมแรงทางสังคมและเบี้ยอรรถกร เพื่อพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทวีธาภิเศก สามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน โดยที่นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง ภายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อีกทั้งนักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนจากแบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เข้าร่วมโปรแกรมฯ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รวมทั้งนักเรียนที่เข้าร่วมโปรแกรมชุดกิจกรรมแนะแนวการเสริมแรงทางสังคมและเบี้ยอรรถกร เพื่อพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าในตนเอง ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทวีธาภิเศก มีความเห็นสอดคล้องว่า ภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม นักเรียนสามารถพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ส่งผลให้เป็นคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง แสดงออกได้อย่างเหมาะสมมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น รับรู้คุณค่าของตนเองตามความเป็นจริง สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

ด้วยเหตุนี้ ปรากฏแล้วว่า การเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคม มีบทบาทสำคัญ ในการเสริมแรงเพื่อพัฒนา นักเรียนในทุกระดับช่วงวัย รวมทั้งโปรแกรมการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทาง

สังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตน ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียน ประชาบำรุง กรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นเครื่องมือที่มีคุณภาพ และเป็นประโยชน์ เพราะสามารถส่งเสริม พัฒนาการเห็นคุณค่าของ นักเรียนให้เพิ่มขึ้นได้ อีกทั้งนักเรียนมีความเห็น ที่คล้อยตามกันว่า โปรแกรมการเสริมแรงด้วย เบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตน เมื่อเข้าร่วมแล้ว นักเรียนเห็นคุณค่าของตนเองเพิ่มขึ้น เกิดการ รับรู้ เข้าใจตนเอง ยอมรับในตนเองทั้งรูปร่าง หน้าตา ภาวะทางอารมณ์ ความสามารถ และความปรารถนา รวมทั้งมีเป้าหมายในการ ดำเนินชีวิต มีความสุข และความสนุก ซึ่งสอดคล้องกับแบบบันทึกการเรียนรู้ของ นักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ดังตัวอย่างต่อไปนี้ “...ได้ รู้จักเพื่อนมากขึ้น กล้าแสดงออก...” หรือ “...ได้ เรียนรู้ว่าตนเองเก่ง หรือชอบด้านไหน...” หรือ “...ได้เพิ่มความมั่นใจให้ตัวเอง ได้บอกในสิ่งที่เรา ชอบในร่างกายของตนเอง เกิดความรู้สึกพึง พอใจในสิ่งที่เรามี...” หรือ “...ได้รู้ว่าทุกคนมี เสน่ห์ และเสน่ห์ของแต่ละคนก็แตกต่างกัน...” หรือ “...ได้รับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น ได้รู้จักการ ควบคุมอารมณ์...” หรือ “...รู้เป้าหมายที่จะทำ ในแต่ละวัน...” หรือ “...ได้ค้นหาเป้าหมายของ ตนเอง ได้เพิ่มความมั่นใจ มีกำลังใจ...” หรือ “...สบายใจ มีกำลังใจในการ ใช้ชีวิต...” หรือ “...กลับมารักตัวเอง เชื่อมั่นใน ความสามารถของเรา...” หรือ “...เรามีคุณค่า ต่อคนที่เรารัก...” หรือ “...สนุกสนาน ได้ความ

สามัคคี...” หรือ “...ได้ความสุข ขำจนเจ็บพุง...” เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาผลของโปรแกรมการ เสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทาง สังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองนี้ ผู้ที่มี ความสนใจสามารถนำกิจกรรมการเสริมแรง ด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียน นำไปปรับใช้ได้ โดยผู้ใช้อาจปรับกิจกรรมให้ เหมาะสมกับบริบทและพัฒนาการช่วงวัยของ นักเรียน และคำนึงถึงการใช้การเสริมแรงด้วย เบี้ยอรรถกร โดยสอบถามความต้องการของ นักเรียน เพื่อให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์ และ การเสริมแรงทางสังคม ผู้ใช้ควรกำหนด พฤติกรรมเป้าหมายให้ชัดเจน เพื่อให้เข้าใจถึง ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมที่นักเรียน กระทำกับผลที่เกิดขึ้น และควรให้การเสริมแรง ทางสังคมด้วยความเต็มใจและจริงใจ น้ำเสียง ท่าทางมีความสอดคล้องกัน เพื่อให้เกิดผลอย่าง มีประสิทธิภาพสูงสุด

2. ในการดำเนินโปรแกรมการเสริมแรง ด้วยเบี้ยอรรถกร และการเสริมแรงทางสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเอง ผู้วิจัยควร แสดงความเป็นกันเองโดยจัดกิจกรรมเตรียม ความพร้อมเข้าสู่กิจกรรมด้วยความผ่อนคลาย เพื่อไม่ให้นักเรียนรู้สึกกดดัน บรรยากาศในการ ทำกิจกรรมควรมีช่วงในการให้ความรู้ ช่วงที่ สนุกสนาน เปิดพื้นที่ให้นักเรียนแสดงความคิด

ความสามารถของตนเอง เพื่อให้นักเรียนเกิดการรับรู้คุณค่าของตนเอง และตระหนักเห็นว่าตนเองมีคุณค่าทั้งต่อตนเอง และผู้อื่นนอกจากนี้ ก่อนดำเนินกิจกรรม ควรมีการทบทวนเงื่อนไขของการได้รับเบี้ยอรรถกรอยู่เสมอ และมีเกณฑ์การแลกเปลี่ยนที่ไม่ควรยากหรือง่ายจนเกินไป

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดการเห็นคุณค่าในตนเอง และ

แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อโปรแกรมและต่อผู้วิจัย ผู้ที่สนใจสามารถปรับข้อคำถามให้เหมาะสมกับช่วงวัยของนักเรียน และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ต้องการวัดได้ และแบบบันทึกการเรียนรู้ของนักเรียนหลังเข้าร่วมโปรแกรมในแต่ละครั้ง ผู้ที่สนใจสามารถปรับเปลี่ยนข้อคำถาม หรือ สร้างแบบบันทึกในรูปแบบอื่นได้

เอกสารอ้างอิง

- กาญจนา บุหงอ. (2564). ผลของการเสริมแรงด้วยเบี้ยอรรถกรที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของเด็กปฐมวัยในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 2. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช*. 8(3), 1-13.
- กนิษฐา หอมกลิ่น. (2560). ผลของโปรแกรมการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม เพื่อพัฒนาการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเทศบาล 1 บ้านชะอำ (ชะอำวิทยาคาร). *วารสารครุศาสตร์สาร*. 3(2), 10-21.
- กรมสุขภาพจิต สถาบันราชานุกูล. (2558). 5 อุปสรรคเรื่องเรียนกับดักของเด็กๆ. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2567. จาก <https://th.rajanukul.go.th>.
- ชนาพร หว่างกลาง. (2567). ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวการเสริมแรงทางสังคมและเบี้ยอรรถกร เพื่อพัฒนาทักษะการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนทวีธาภิเศก. *วารสารนวัตกรรมการศึกษาและการวิจัย*. 8(4), 1715-1729.
- ปนพงส์ งามมาก. (2556). ผลของโปรแกรมการเสนอตัวแบบและการเสริมแรงทางสังคมที่มีต่อการพัฒนาจิตสาธารณะ ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านแสงพันธ์ จังหวัดสุรินทร์. *วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์*. 2(3), 161-168.
- พรสุตา เปลื้องหน่วย. (2564). ผลของโปรแกรมการปรับพฤติกรรมทางปัญญาสังคมร่วมกับการเสริมแรงทางสังคมและเทคนิคเบี้ยอรรถกร เพื่อพัฒนาจิตสาธารณะ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสีกัน (วัฒนานครอุบลรัตน์). *วารสารวิทยาลัยนครราชสีมา*. (สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์). 15(2): 109-122.
- มนัสนันท์ หัตถศักดิ์. (2564). *การปรับพฤติกรรม: แนวคิดสู่การประยุกต์ใช้และวิจัย*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี: ซีเอที โซลูชั่น.

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานติ์. (9 กันยายน 2566). จิตวิทยาสติ: ความภูมิใจในตัวเองต่ำ ทำอย่างไรดี.
(สราวุธ เฮ้งสวัสดิ์). กรุงเทพมหานคร.

วรรณิ เตชะรัตนประเสริฐ. (27 สิงหาคม 2562). SELF ESTEEM การเห็นคุณค่าในตนเองที่สร้างได้:
ประเด็นทางสังคม. (ภคินันท์ ธนาศรม). กรุงเทพมหานคร.

สำนักงานอนามัย กรุงเทพมหานคร. (2566). วิถีรุ่น วิถีใส เข้าใจพัฒนาการทางการเพศ (ด้านร่างกาย
จิตใจ และอารมณ์). กรุงเทพมหานคร.