

ปัจจัยที่เป็นตัวพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น
ในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

THE FACTORS AS PREDICTORS OF RESILIENCE QUOTIENT OF ADOLESCENTS IN
NONGKI DISTRICT BURIRAM PROVINCE

นายจิตรภานู คำสนวน¹
Mr. Chitphanu Damsanuan

บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน 2) เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีต่อระดับภูมิคุ้มกันทางใจ 3) เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ กลุ่มตัวอย่าง คือ กลุ่มประชากรวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 450 คนในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งได้กำหนดจำนวนได้จากสูตรการกำหนดจำนวนตัวอย่างในกรณีไม่ทราบจำนวนประชากร เนื่องด้วยประชากรมีการย้ายถิ่นมาตามทะเบียนบ้านไม่ได้ ย้ายมา เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม มี 3 ส่วน ได้แก่ 1) ข้อมูลด้านปัจจัยส่วนบุคคล 2) ด้านปัจจัยเชิงพุทธรจิตวิทยา 4 ตัว ได้แก่ การเห็นคุณค่าตนเอง กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี และการคิดแบบโยนิโสมนสิการ 3) ด้านภูมิคุ้มกันทางใจ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดทางเดียว ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ความถดถอยเชิงพหุคูณ ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นได้ดีที่สุดคือ คือ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี การคิดแบบโยนิโสมนสิการ และการเห็นคุณค่าในตัวเอง ตามลำดับ โดยภาพรวมปัจจัยทั้ง 4 ตัวรวมกันสามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจ ที่ระดับความนัยสำคัญทางสถิติที่ .001 ปัจจัยเชิงพุทธรจิตวิทยาดังกล่าว สามารถพยากรณ์ภูมิคุ้มกันทางใจได้ร้อยละ 50 ที่เหลือเป็นอิทธิพลของปัจจัยอื่นนอกเหนือจากนี้

คำสำคัญ : ตัวพยากรณ์, ภูมิคุ้มกันทางใจ, วัยรุ่น

¹ นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพุทธรจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

Abstract

Within this thesis, the researcher investigates 1) the levels of resilience quotient of adolescents who differ in personal factors: the demographical characteristics of gender, age, education, relationship status of parents, number of siblings, and order of birth. The researcher also studies 2) the levels of resilience of adolescents who differ in Buddhist Psychological factors: Self-esteem, Yonisomanasikāra (Wise Attention), Kallayāṇamed (Good Friends) and Optimism. Additionally, the researcher studies 3) the relationship between Buddhist psychological factors and the resilience quotient of these adolescents. Finally, the researcher frames. The findings are as follows (1) According to the Statistical hypothesis testing, those adolescents who differed in demographical characteristic of sex, exhibited concomitant differences in resilience quotient at the statistically significant level of .001 (2) Those adolescents who differed in Buddhist psychological factors displayed corresponding differences in resilience quotient in overall picture. (3) The researcher determined that Buddhist psychological factors Self-esteem, Kallayāṇamed (Good Friends), Yonisomanasikāra (Wise Attention), and Optimism. (4) The four factors of Buddhist psychological factors were predictive of levels of resilience displayed by the adolescents significant level of .001.

Keywords: Predictors, Resilience Quotient, Adolescents

1. บทนำ

วิกฤติย่อมพลิกเป็นโอกาสได้เสมอ แต่การจะสร้างโอกาสในภาวะวิกฤติได้ จิตใจต้องมีภูมิคุ้มกันที่ดีมาก่อน มิฉะนั้นจะถูกวิกฤติโหมกระหน่ำ ทำร้ายจนหมดแรงกาย หมดพลังใจ อาร์คิว (RQ) ย่อมาจาก Resilience Quotient ซึ่งก็คือ ภูมิคุ้มกันทางใจ เป็นสิ่งที่ทำให้คนเรามีจิตใจเข้มแข็ง แข็งแกร่งกว่าเดิม คำว่า “Resilience” มาจากภาษาละติน 2 คำ ได้แก่ คำว่า “Salire” ซึ่งหมายถึง การกระโดด หรือ กระโดดขึ้น (to spring, spring up) และคำว่า “Resilire” ที่หมายถึง การสปริงตัวกลับหรือการกระโดดกลับ (spring back) เมื่อรวมกันจึงหมายถึง ความยืดหยุ่น ที่กลับคืนสู่สภาพเดิม ในทฤษฎีจิตวิทยาเกี่ยวกับ “ภาวะวิกฤติ” (Crisis Theory) อธิบายว่าอารมณ์และจิตใจของคนเรานั้น เมื่อเกิดความทุกข์ เศร้าโศกเสียใจ ผิดหวังเจ็บปวด ไม่ว่าจะรุนแรงมากน้อยเพียงใดก็ตาม เมื่อเวลาผ่านไปก็จะสามารถปรับตัวและฟื้นคืนกลับมามีความสุขได้เองอีกครั้งตามธรรมชาติ ซึ่งจะเร็วหรือช้าขึ้นอยู่กับภูมิคุ้มกันทางใจ

ปัญหาของวัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีความต่อเนื่องระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะมีความต้องการ ความสนใจ มีทัศนคติที่แตกต่างกัน อันเป็นผลเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย สภาพจิตใจและอารมณ์ รวมทั้งสภาพแวดล้อมทางสังคมเปลี่ยนแปลงไป (อุบลรัตน์ เฟิงสถิตย์, 2559 : 95) และจากการศึกษาของ พิณภา หมวกยอด พบว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการปรับตัวยากลำบากที่สุดระยะหนึ่งของชีวิตปัญหาของวัยรุ่น จึงมีมากมายในกรณีที่วัยรุ่นสามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันและแก้ไขปัญหาได้ดีจะเป็นผู้ใหญ่ที่ดีมีความสุขแต่วัยรุ่นที่แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันไม่ได้ถูกย่ำแย่จากสิ่งแวดล้อมเป็นวัยรุ่นที่มีปัญหา (พิณภา หมวกยอด, 2558 : 72) หากพิจารณาถึงลักษณะปัญหาที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นอาจกล่าวได้ว่าปัญหาต่างๆ

ที่เกิดขึ้นนั้น ถ้าวัยรุ่นได้มีการเตรียมความพร้อมต่อสถานการณ์ต่างๆ มีภูมิคุ้มกันทางใจที่ดีนั้นสามารถดำรงชีวิตที่ดีได้

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าภูมิคุ้มกันทางใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล และเป็นสิ่งที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาได้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาว่าวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยจิตวิทยา ปัจจัยทางครอบครัว ปัจจัยของเพื่อน และปัจจัยในโยนิโสมนสิการที่แตกต่างกันมีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างกันหรือไม่ และปัจจัยทางด้านจิตวิทยาที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น โดยศึกษาจากปัจจัยทางจิตวิทยาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนาซึ่งเป็นองค์ประกอบที่คาดว่าจะมีความสัมพันธ์กับความเข้มแข็งในการฟื้นพลังของวัยรุ่นทั้งนี้เพื่อที่จะเป็นแนวทางส่งเสริมให้วัยรุ่น และบุคคลรอบข้างและบุคคลในครอบครัวได้มีส่วนร่วมพัฒนาและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางใจช่วยป้องกันหรือลดปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในวัยรุ่นอันส่งผลให้ผ่านพ้นเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจกันและปัจจัยที่เกี่ยวข้องในวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน

2.2 เพื่อศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่เกี่ยวข้องที่มีต่อระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

2.3 เพื่อสร้างสมการพยากรณ์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

3. ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Surveys Research) แบ่งขอบเขตการศึกษาวิจัย ดังนี้

3.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นใน อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 450 คน โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 4 ส่วน คือ

3.1.1 ศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นใน อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลที่แตกต่างกัน

3.1.2 ศึกษาอิทธิพลของปัจจัยที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นใน อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยศึกษาจากปัจจัยทางจิตวิทยาบูรณาการร่วมกับหลักธรรมทางพุทธศาสนา

3.1.3 ศึกษาปัจจัยที่สามารถร่วมพยากรณ์ระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ได้

3.2 ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.2.1 ประชากร ครั้งนี้ที่ใช้ในการวิจัย คือ วัยรุ่นที่มีอายุระหว่าง 15 - 19 ปี อยู่ใน อำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

3.2.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ วัยรุ่นในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 450 คน ซึ่งได้กำหนดจำนวนได้จากสูตรการกำหนดจำนวนตัวอย่างในกรณีไม่ทราบจำนวนประชากร ของคอคแรน (W.G.cochran, 1953 : 112)

4. วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบเชิงปริมาณ (Surveys Research) โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยตามขั้นตอน ดังนี้

4.1 การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง คือ วิทยาลัยในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 450 คน ซึ่งได้กำหนดจำนวนได้จากสูตรการกำหนดจำนวนตัวอย่างในกรณีไม่ทราบจำนวนประชากร เนื่องจากประชากรวิทยาลัยในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์นั้น มีจำนวนไม่ตรงกับทะเบียนราษฎร์ เนื่องจากมีประชากรบางส่วนที่ย้ายมาอยู่ในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์โดยไม่ได้ย้ายทะเบียนบ้านมาด้วยผู้วิจัยจึงทำการสำรวจตามประชากรจริงที่อาศัยอยู่ในอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์

4.2 การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถาม (Questionnaires) เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ จำนวน 3 ตอน คือ 1) แบบสอบถามด้านปัจจัยส่วนบุคคล 2) แบบสอบถามวัดคะแนนด้านปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยา 3) แบบสอบถามด้านภูมิคุ้มกันทางใจ

4.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้ 1) ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถึงผู้อำนวยการสถาบันการศึกษาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล 2) ติดต่อสถาบันการศึกษาที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลขออนุญาตผู้บริหารสถานศึกษา นัดหมายวัน เวลา ที่ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลในสัปดาห์ที่ 1-3 ของเดือนมกราคม 2561 3) จัดเตรียมแบบสอบถามให้มากกว่าจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ต้องการจากแต่ละสถาบันการศึกษา 4) การเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยขอความร่วมมือจากครูและอาจารย์ประจำแต่ละสถาบันในเดือนธันวาคม 2560 - สัปดาห์ที่ 4 ของเดือนมกราคม พ.ศ. 2561 5) นำแบบสอบถามมาตรวจสอบ และคัดแยกแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์หรือแบบสอบถามที่ผู้ตอบตอบด้วยความไม่ตั้งใจจนได้ข้อมูลที่เพียงพอที่จะเป็นกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนที่ดีของประชากรและเพียงพอสำหรับเงื่อนไขข้อกำหนดของแผนการวิเคราะห์ข้อมูลในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ 2561

4.4 การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ 1) ตรวจสอบให้คะแนนแบบสอบถาม ตามเกณฑ์การตรวจให้คะแนนที่ตั้งไว้ 2) วิเคราะห์หาค่าสถิติพื้นฐานและประมาณค่าสถิติ 4) วิเคราะห์หาค่าสหสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยากับความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น 5) วิเคราะห์หาค่าน้ำหนักความสำคัญของตัวแปรปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยากับความเข้มแข็งในการฟื้นฟูพลังของวัยรุ่น

5. ผลการวิจัย

การศึกษาปัจจัยเชิงพุทธิจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

5.1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านปัจจัยส่วนบุคคล

พบว่า ในด้านของเพศวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 335 คน คิดเป็นร้อยละ 74.44 เป็นเพศชาย จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 25.55 วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์เพศหญิง มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ สูงกว่าวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ เพศชาย พนม

เกตุมาน พบว่า ภูมิคุ้มกันทางใจในเพศหญิงเกิดจากการที่ตนเองเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและคนอื่นๆได้ รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า เป็นคนดีและมีประโยชน์แก่ผู้อื่นได้ทำอะไรได้สำเร็จความเป็นตัวของตัวเอง (independent) วัยนี้จะรักอิสระ เสรีภาพ และทำได้สำเร็จจะช่วยให้วัยรุ่นมีความมั่นใจในตนเอง ซึ่งมีในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ในด้านของอายุ ผู้วิจัยทำการวิจัยวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีอายุระหว่าง 15-20 ปี จำนวน ละ 90 คน แต่ละระดับอายุคิดเป็นร้อยละ 20.00 ในด้านของสถานภาพสมรสของบิดามารดาของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ส่วนใหญ่สถานภาพสมรสของบิดามารดา (อยู่ด้วยกัน) จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 50.66 สถานภาพสมรสของบิดามารดา (แยกกันอยู่) จำนวน 76 คน คิดเป็นร้อยละ 16.88 สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่บิดาหรือมารดาเสียชีวิตจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 5.55 สถานภาพสมรสของบิดามารดาหย่าร้าง จำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 26.88 ในด้านระดับการศึกษาของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ส่วนใหญ่กำลังศึกษาระดับมัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน 411 คน คิดเป็นร้อยละ 91.33 กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 7.11 และไม่ได้เรียน จำนวน 7 คิดเป็นร้อยละ 15.55 ในด้านจำนวนพี่น้องของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ส่วนใหญ่มีพี่น้องจำนวน ส่วนใหญ่มีพี่น้องจำนวน 1 คน จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 41.77 ไม่มีพี่น้อง (ลูกคนเดียว) จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 30.66 มีพี่น้องจำนวน 2 คนขึ้นไป จำนวน 124 คิดเป็นร้อยละ 27.55 ในด้านลำดับการเกิด ของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ส่วนใหญ่เกิดลำดับที่ 1 จำนวน 222 คน คิดเป็นร้อยละ 49.33 เกิดลำดับที่ 2 จำนวน 157 คน คิดเป็นร้อยละ 34.88 เกิดลำดับที่ 3 ขึ้นไป จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 15.77

5.2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลในด้านปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา

พบว่า ในด้านการเห็นคุณค่าตนเองของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง ในด้านการคิดแบบโยนิโสมนสิการของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูงในด้านกัลยาณมิตรของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง ในด้านการมองโลกในแง่ดี ของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง ในด้านภูมิคุ้มกันทางใจ ของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ มีค่าเฉลี่ยคะแนนอยู่ในระดับสูง

5.3 ผลการทดสอบสมมุติฐานทางสถิติ

1) วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกันมีภูมิคุ้มกันทางใจที่แตกต่างจากการวิจัยสามารถทดสอบสมมุติฐานทางสถิติได้ดังนี้

สมมุติฐานที่ 1 วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมุติฐาน พบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สมมุติฐานที่ 2 วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีอายุแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมุติฐาน พบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีอายุแตกต่างกัน (ช่วงอายุ 15-20 ปี) มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

สมมุติฐานที่ 3 วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน มีความเข้มแข็งภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน ผลการทดสอบสมมุติฐาน พบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีสถานภาพสมรสของบิดามารดาแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

6. อภิปรายผลการวิจัย

ผลการศึกษาพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ โดยภาพรวมอยู่ในระดับสูง เนื่องมาจากวัยรุ่นมีพร้อมทั้ง 4 ด้านของปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี และพร้อมทั้ง 3 องค์ประกอบคือ อึด-ฮึด-สู้ 1) อึด คือ มีความเข้มแข็งทางจิตใจ สามารถทนทานต่อภาวะกดดันได้ดี จัดการความเครียดได้อย่างเหมาะสม ควบคุมอารมณ์ได้ดีเยี่ยมสู้กับทุกสถานการณ์ 2) ฮึด คือ มีศรัทธาและกำลังใจที่ดีเชื่อว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆ ย่อมผ่านพ้นไปได้ สามารถให้กำลังใจตัวเอง และได้รับกำลังใจจากคนรอบข้าง และ 3) สู้ คือ สามารถต่อสู้กับปัญหาอุปสรรคอย่างชาญฉลาด มีทักษะในการแก้ไขปัญหา หาทงออกได้อย่างเหมาะสม สามารถปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ใหม่ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุวิณี ภารา ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร พบว่า ความเข้มแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานครอยู่ในระดับสูงเช่นเดียวกัน จากการศึกษาและสรุปผลการวิจัย สามารถอภิปรายประเด็นสำคัญได้ดังนี้

6.1 การศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน

ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นเพศชายและเพศหญิงมีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ($t = -5.476$) ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามสมมุติฐานที่ 1 วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีเพศแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของสุวิณี ภารา ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเข้มแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร พบว่า เพศหญิงมีความเข้มแข็งแกร่งในชีวิตสูงกว่าเพศชายทุกด้าน อาจเป็นเพราะวัยรุ่นหญิงมีการแสดงออกที่ชัดเจนกว่าวัยรุ่นชาย เช่น วัยรุ่นหญิงสามารถบอกความคิด ความรู้สึกของตนให้กับผู้อื่นได้ แสดงออกถึงความรัก ความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น พยายามหาทางออกในการจัดการกับปัญหาทั้งของตนเองหรือผู้อื่น และกล้าที่จะปรึกษา ขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น ซึ่งสอดคล้องกับ (Steiner, 1972) กล่าวไว้ว่า วัยรุ่นหญิงจะให้ความสำคัญต่อทั้งความรู้สึกของตนเองและความรู้สึกของผู้อื่น ตระหนักถึงความยุติธรรม และพร้อมที่จะเข้าไปปกป้องผู้อื่นที่ถูกทำให้เสียเปรียบ หรือเข้าไปช่วยเจรจา มักจะระวังรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ อันเกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วย โดยคอยสังเกตภาษาร่างกายและความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งวัยรุ่นชายไม่สนใจที่จะกระทำดังกล่าว วัยรุ่นหญิงดูเหมือนว่าจะจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ ในสังคมได้ดี มีความมั่นใจมากกว่าวัยรุ่นชาย ความกระตือรือร้นเหล่านี้ทำให้วัยรุ่นหญิงมีความเติบโตเต็มที่ หรือมีความเป็นผู้ใหญ่มากกว่า วัยรุ่นชายมีความเป็นผู้ใหญ่ช้ากว่าวัยรุ่นหญิง และมักจะเปิดใจบอกเล่าความรู้สึกส่วนตัวกับผู้อื่นได้ยาก นอกจากนี้ (ฮามีตะ อารี, 2556) กล่าวว่า ความคิดของเพศชายมุ่งในเรื่องของตนเองมากกว่า ในขณะที่ความคิดของเพศหญิงเน้นหนักในเรื่องของสิ่งแวดล้อม เพศชายแสดงอาการก้าวร้าวมากกว่าเพศหญิงในขณะที่เพศหญิงมีความสามารถในการใช้ถ้อยคำได้ดีกว่าจึงติดต่อสื่อสารกับบุคคลอื่นได้เหมาะสม และนุ่มนวลกว่าเพศชาย

6.2 การศึกษาระดับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ที่มีปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาแตกต่างกัน

1) ด้านการเห็นคุณค่าตนเอง ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการเห็นคุณค่าตนเองแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามสมมุติฐานที่ ๗ วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการเห็นคุณค่าตนเองแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะของบุคคลที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงและต่ำจากการศึกษาของ ศิริรัตน์ คงกลิ่น พบว่า วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มีความภาคภูมิใจในตนเอง แต่ไม่ได้หมายความว่าวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงจะเป็นบุคคลที่มี

ความรู้สึกว่าตนดีหรือเห็นอกว่าบุคคลอื่น แต่วัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูงนั้นจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มองโลกในแง่ดี มีการพัฒนาตนเอง กล้าแสดงออก สามารถยอมรับในคำชมเชยได้ มีความไว้วางใจผู้อื่น สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ สามารถเผชิญกับความตึงเครียดในชีวิต และมีวิธีการในการแก้ปัญหาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองต่ำนั้น จะเป็นบุคคลที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่กล้าแสดงออก ไม่กล้าแสดงความคิดเห็นชอบโอ้อวด ชอบวิพากษ์วิจารณ์ผู้อื่น ควบคุมอารมณ์ของตนเองไม่ได้ และมีวิธีเผชิญปัญหาที่ไม่เหมาะสม ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะมีความผิดปกติทางอารมณ์และพฤติกรรมตามมา เช่น มีวิตกกังวล ความซึมเศร้า การกระทำผิดกฎหมาย การเข้าไปในทางที่ผิด และมีความผิดปกติในการรับประทานอาหาร โดยจะรับประทานอาหารมากกว่าวัยรุ่นที่มีการเห็นคุณค่าในตนเองสูง

2) **ด้านกัลยาณมิตร** ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับกัลยาณมิตรแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามสมมุติฐานที่ 9 วัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระดับกัลยาณมิตรแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ อูไร สุมาธิธรรม ได้กล่าวว่า การที่วัยรุ่นจะสามารถปรับตัวได้ดี ครอบคลุม ลักษณะของการอบรมเลี้ยงดูและประสบการณ์ต่างๆ ที่วัยรุ่นได้รับจากครอบครัวเป็นพื้นฐานสำคัญ ต่อการปรับตัวทางสังคมของวัยรุ่น หากได้รับการอบรมเลี้ยงดูด้วยความรัก ความเอาใจใส่ สมาชิกในครอบครัว มีความสัมพันธ์ที่ดีและมีความเข้าใจต่อกันก็จะเป็นตัวหล่อหลอมพื้นฐานการปรับตัวทางสังคมที่ดีให้กับวัยรุ่น แต่หากได้รับการปลูกฝังในทางลบต่อการอยู่ร่วมกับคนอื่น เช่น อยู่ในครอบครัวที่แตกแยก สมาชิกมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีขาดความเข้าใจ ก็จะส่งผลให้วัยรุ่นมีการมองโลก มองผู้อื่น หรือแม้กระทั่ง ตนเองในด้านลบ ขาดทักษะทางสังคมที่จำเป็นต่อการปรับตัวอยู่ร่วมกับผู้อื่น

3) **ด้านปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา** ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการคิดแบบการคิดแบบโยนิโสมนสิการแตกต่างกันมีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามสมมุติฐานที่ 8 วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการคิดแบบการคิดแบบโยนิโสมนสิการแตกต่างกัน มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน เนื่องจากการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดแนวหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงใช้ในการสั่งสอนพุทธบริษัททั้งหลาย เป็นแนวคิดที่ใช้ประโยชน์ได้ตลอดเวลาโดยเฉพาะอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตประจำวัน เริ่มตั้งแต่การวางใจ วางท่าที่ต่อบุคคลและสิ่งทั้งหลายที่เกี่ยวข้อง การตั้งแนวความคิดเมื่อต้องประสบกับปัญหาอย่างไรอย่างหนึ่งในทางที่จะไม่เกิดทุกข์ไม่ก่อปัญหา แต่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นการสร้างนิสัยและคุณลักษณะที่ดีให้เกิดแก่ตนเองต่อไป คนที่มีโยนิโสมนสิการทำให้เป็นคนรู้จักคิดรู้จักมอง ซึ่งย่อมสามารถมองเห็นและหาแง่ที่เป็นประโยชน์มาใช้ในการพัฒนาส่งเสริมความเจริญของงานของชีวิตได้ทุกสถานการณ์ โยนิโสมนสิการทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ คือคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักวิเคราะห์ ไม่มองสิ่งต่างๆ อย่างผิวเผิน และเป็นขั้นที่สำคัญในการสร้างปัญญา คนทั่วไปมักเคยชินกับการคิดเพื่อสนองตัณหาของตน หรือคิดโดยมีความชอบใจ หรือไม่ชอบใจเป็นพื้นฐานมาเป็นเวลานาน วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการจะเป็นการสร้างนิสัยใหม่ให้แกจิต เป็นการคิดที่จะทำให้เกิดปัญญา ทำให้แก้ปัญหาด้วยความทุกข์และสร้างความสุขได้แม้จะยังไม่สมบูรณ์นักแต่วิธีคิดแบบนี้จะเป็นเครื่องช่วยให้เกิดความสมดุล และมีทางออกแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างถูกต้อง

4) **ด้านการมองโลกในแง่ดี** ผลการศึกษา พบว่า วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับการมองโลกในแง่ดีแตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยคะแนนภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตามสมมุติฐานที่ 10 วัยรุ่นในเขตอำเภอหนองกี่ จังหวัดบุรีรัมย์ ที่มีระดับ

การมองโลกในแง่ดี แตกต่างกันไป มีภูมิคุ้มกันทางใจแตกต่างกัน เนื่องจากการที่บุคคลมีคุณธรรม เมื่อใดที่คุณธรรมนี้แสดงผลแล้ว บุคคลย่อมมีความภูมิคุ้มกันทางใจ ธรรมที่เป็นกำลังภายในตน ซึ่งเป็นเครื่องต่อต้าน อุกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ กล่าวคือ เมื่อใดธรรมที่เป็นกำลังภายในนี้เกิดขึ้นภายในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมฝ่าย เป็นปรปักษ์จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ เพราะธรรมที่เป็นกำลังนี้จะต้านทานไว้ป้องกันไว้อย่างมั่นคง และแข็งแรง มิได้หวั่นไหว มิให้ออกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ครอบงำผู้ใดการมองโลกในแง่ดี นี้เป็นกำลังภายในตน ผู้นั้นย่อมจะมีกำลังใจเข้มแข็งไม่อ่อนแอ มีความเข้มแข็งในการฟันฝ่า ไม่ยอมให้ความเกียจคร้าน ความประมาท ความ ฟุ้งซ่าน และความโง่ความหลงครอบงำอำยิจิตใจได้ ธรรมอันเป็นกำลัง (Power) เป็นธรรมที่จะช่วยเพิ่มพลังให้ จิตใจ

5) ด้านการศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ที่มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขต อำเภอนองก่ จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการศึกษา พบว่า ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา ได้แก่ การเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นใน เขตอำเภอนองก่ จังหวัดบุรีรัมย์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ซึ่งผลการทดสอบเป็นไปตาม สมมุติฐานที่ 11 ปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยามีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอนองก่ จังหวัดบุรีรัมย์ แสดงว่าการเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี มีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นในเขตอำเภอนองก่ จังหวัดบุรีรัมย์ เป็นเพราะวัยรุ่นที่มีการเห็น คุณค่าในตนเองจะรับรู้และประเมินตนเองในทางบวกรู้สึกพอใจตนเอง รู้สึกว่าตนสามารถทำอะไรได้ดีเหมือนกับ คนอื่น รู้สึกว่าตนเองก็มีคุณค่า และมีความรู้สึกที่ดีกับตนเอง ซึ่งมีความสัมพันธ์กับภูมิคุ้มกันทางใจของ วัยรุ่นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับมโนญ ตนะวัฒนา ที่ได้อธิบายไว้ว่า ลักษณะของคนที่มีการเห็นคุณค่าในตนเอง จะประกอบด้วยความรู้สึกที่ดีต่อตัวเองมีความสามารถที่จะทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และส่งผลถึงการ ปรับตัวได้เป็นอย่างดี ไม่รู้สึกว่าตนเองมีปมด้อย หรือขาดความเชื่อมั่น ไม่ตำหนิ เกลียด หรือลงโทษตัวเอง แต่มี ความรู้สึกที่สมบูรณ์ รวมทั้งสามารถเผชิญหน้ากับสถานการณ์ต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

7. ข้อเสนอแนะ

7.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

7.1.1 ควรส่งเสริมให้ครอบครัว สถานศึกษา เพื่อน ชุมชน และวัยรุ่นมีการเห็นคุณค่าในตัวเอง การคิดแบบโยนิโสมนสิการ กัลยาณมิตร การมองโลกในแง่ดี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลให้เกิดภูมิคุ้มกันทางใจ

7.1.2 ควรส่งเสริมและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น โดยการจัดให้มีโครงการ หรือ กำหนดการฝึกสมุชยสัมพันธ์ การเป็นเพื่อนที่ดีเป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง

7.1.3 ควรมีการนำแบบวัดดังกล่าวไปใช้ในการคัดกรองวัยรุ่นเพื่อไปสู่ขั้นตอนการดำเนินการ เสริมสร้างและพัฒนาวัยรุ่นในสถานศึกษาต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง หรือมีเป้าหมายในการพัฒนาวัยรุ่นต่อไป

7.2 ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

7.2.1 ควรส่งเสริมให้วัยรุ่นใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งมีสภาพแวดล้อมและสังคมที่ แตกต่างกันไป เพื่อศึกษาปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยาที่ส่งผลต่อภูมิคุ้มกันทางใจกับกลุ่มตัวอย่างอื่นๆ

7.2.2 ควรนำผลที่ได้จากการวิเคราะห์ผลทางสถิติไปทำการวิจัยเพื่อศึกษากระบวนการพัฒนา ภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่นจากการวิจัยและพัฒนาภูมิคุ้มกันทางใจของวัยรุ่น

7.2.3 ควรนำตัวแปรที่เป็นปัจจัยเชิงพุทธจิตวิทยา จากตัวแปรอื่นๆ เช่น พละ 5 การปรับตัวใน ครอบครัว ความเครียด หรือสัมพันธ์ระหว่างบุคคลมาทำการทดลองเพิ่ม

บรรณานุกรม

- ทวีศักดิ์ สิริรัตน์เรขา. 2552. *อีคิวพัฒนาสู่วุฒิภาวะทางอารมณ์ จิตวิทยาครอบครัว*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- นิติบุคคล ราชบัณฑิตยสถาน. 2542. *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์.
- บุญเชิด ภิญโญอนัตตพงษ์. 2545. *การพัฒนาเครื่องมือสำหรับการประเมินการศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- เบญจวรรณ ปรางประเสริฐ. 2553. การศึกษาผลการเรียนรู้ เรื่อง หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาโดยใช้กระบวนการเผชิญ สถานการณ์ร่วมกับการคิดแบบโยนิโสมนสิการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. *วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2540. *พุทธวิถีในการสอน*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิกจำกัด.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2542. *วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม*. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เพ็ญประภา ปริญญาพล. 2550. ความสัมพันธ์ระหว่างความยืดหยุ่นและทนทาน การรับรู้เหตุการณ์ลบในชีวิต กลวิธีการเผชิญปัญหา กับสุขภาพจิตของนักศึกษามหาวิทยาลัย. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุวิณี ภารา. 2555. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความแข็งแกร่งในชีวิตของวัยรุ่น ในกรุงเทพมหานคร. *วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตจิตวิทยาพัฒนาการ*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อภิชัย พันธเสน. 2554. ความพอประมาณและการมีภูมิคุ้มกันเป็นกระบวนการ. รวมบทความการเสวนาสาขาสหวิชาการระหว่างสถาบันแห่งชาติ, (1), 112.
- อุบลรัตน์ เพ็งสลิทธ์. 2549. *จิตวิทยาพัฒนาการ*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.