การสร้างตัวแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่แกนนำเยาวชน ในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่จังหวัดลำปาง*

Development of an Activity Model to Strengthen Resilience among Youth Leaders in Conditions of Social Alienation in Modern Society in Lampang

[1]ศิลาวัฒน์ ชัยวงศ์, เบญจมาศ ยศเสนา และ พระครูโสภณวีรบัณฑิต
[1]Silawat Chaiwong, Benchamat Yotsena and Phrakrusoponveerabhundit
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand.
[1]Corresponding Author's Email: silawatchaiwong30@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เยาวชนในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่ จังหวัดลำปาง 2) สร้างตัวแบบกิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และ 3) ประเมินประสิทธิผลของตัวแบบ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน ประกอบด้วย เชิงปริมาณ เชิงคุณภาพ และเชิงปฏิบัติการ กลุ่มตัวอย่างคือ เยาวชนในระบบการศึกษา จำนวน 389 คน นักกิจกรรมสำหรับเยาวชน 5 คน แกนนำเยาวชน 8 คน และ นักจิตวิทยาวัยรุ่น 2 คน ใช้เครื่องมือแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และชุดปฏิบัติการ และวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตามใช้การวิเคราะห์การถดถอย และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงเนื้อหาประกอบเพื่อใช้ในการอธิบายถึงสถานการณ์หรือแนวโน้มที่จะเกิดขึ้น

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ได้แก่ การอยู่อาศัยตามบิดา-มารดา (OR = 5.99, $p < 0.05$) ระดับการศึกษา โดยเฉพาะมัธยมศึกษาตอนปลาย (OR = 2.52, $p < 0.001$) และค่าใช้จ่ายต่อเดือน โดยเฉพาะกลุ่ม 5,000 บาทขึ้นไป (OR = 2.13, $p < 0.01$) และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระดับหลายตัวแปร (Multivariate Analysis) พบว่า เมื่อควบคุมตัวแปรอื่น ตัวแปรที่ยังคงมีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในสภาวะแปลกแยก ได้แก่ อายุ การอยู่อาศัย ระดับการศึกษา และจำนวนสมาชิกที่อาศัยร่วมกัน โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายการแปรผันได้ร้อยละ 2.2 ($R^2 = 0.022$) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 2) การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เยาวชนในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศ ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาทักษะหลัก และขั้นตอนที่ 3 การบูรณาการและสะท้อนผล และ 3) ประเมินประสิทธิผลตัวแบบการกิจกรรม สามารถจำแนกออกเป็น 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ การพัฒนาความตระหนักรู้ในการเสริมสร้างทักษะการจัดการอารมณ์ การปรับปรุงความสามารถในการจัดการเวลาและการวางแผน การพัฒนาทักษะทางสังคมและการสื่อสาร และการเสริมสร้างความมั่นใจในบทบาทผู้นำ

คำสำคัญ: ภูมิคุ้มกัน; เยาวชน; สภาวะแปลกแยก; สังคมสมัยใหม่; ตัวแบบกิจกรรม

---

*Received January 24, 2026; Revised February 20, 2026; Accepted March 4, 2026

Abstract

This research article aimed to (1) examine the factors promoting resilience among youth experiencing social alienation in modern society in Lampang, (2) develop an activity model to enhance resilience, and (3) evaluate the effectiveness of the model. The research employed a mixed-methods approach, including quantitative, qualitative, and action research methods. The sample consisted of 389 students in the formal education system, 5 youth activity facilitators, 8 youth leaders, and 2 adolescent psychologists. Research instruments included questionnaires, in-depth interviews, focus group discussions, and an activity toolkit. Data were analyzed using regression analysis to examine the influence of independent variables on dependent variables, along with content analysis to explain emerging situations and trends.

The findings revealed that (1) factors significantly associated with resilience enhancement included living with parents (OR = 5.99, $p < 0.05$), level of education, particularly upper secondary education (OR = 2.52, $p < 0.001$), and monthly expenses, especially 5,000 baht or more (OR = 2.13, $p < 0.01$). Multivariate analysis indicated that, when controlling for other variables, age, living arrangements, education level, and number of household members remained influential, collectively explaining 2.2% of the variance ($R^2 = 0.022$) at the 0.05 significance level. (2) The resilience-building model consists of three stages: building familiarity and atmosphere, developing core skills, and integration and reflection. (3) The effectiveness evaluation identified five key outcomes: increased self-awareness, improved emotional management skills, enhanced time management and planning abilities, development of social and communication skills, and strengthened confidence in leadership roles.

Keywords: Resilience; Youth; Social Alienation; Modern Society; Activity Model

บทนำ

ปัจจุบันนี้เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์เข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวัน ทำให้คนเชื่อมต่อกันง่ายขึ้นแต่ในทางกลับกันอาจทำให้เกิดความเหินห่างในความสัมพันธ์ที่แท้จริง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ด้านเทคโนโลยี เศรษฐกิจ และวัฒนธรรมได้ส่งผลให้วิถีชีวิตของผู้คนเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก ส่งผลให้ความรู้สึกแปลกแยกในสังคมเพิ่มขึ้น และบทบาทของเทคโนโลยีและโลกดิจิทัลเทคโนโลยีสมัยใหม่และโซเชียลมีเดียมีบทบาทสำคัญต่อชีวิตประจำวัน แม้ว่าเทคโนโลยีจะช่วยเชื่อมต่อผู้คนจากทั่วทุกมุมโลกเข้าด้วยกัน แต่กลับกลายเป็นว่าความสัมพันธ์ในโลกดิจิทัลเหล่านี้มักขาดความลึกซึ้งและความจริงใจ (Adibifar, 2020) อย่างไรก็ตามวัฒนธรรมแห่งความเร่งรีบและการแข่งขัน แสดงให้เห็นว่าสังคมสมัยใหม่ยังเต็มไปด้วยวัฒนธรรมแห่งความเร่งรีบ (Hustle Culture) และการแข่งขันที่เข้มข้น (Taylor, 2021) บางครั้งคนเรากลับละเลยความสัมพันธ์กับครอบครัว เพื่อน หรือชุมชน ส่งผลให้ความรู้สึกแปลกแยกในสังคมยิ่งทวีความรุนแรง (Afrilia, Margaretha, Annas, and Prakoso, 2024) ความแปลกแยกในสังคม (Social Alienation) เป็นสภาวะที่บุคคลรู้สึกไม่ได้รับการยอมรับหรือขาดการมีส่วนร่วมในสังคมรอบตัว ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ทั้งในมิติทางสังคม เศรษฐกิจ และการเมือง ภาวะดังกล่าวส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิต คุณภาพชีวิต และการดำเนินชีวิต

ในหลายด้าน ทั้งความสัมพันธ์ทางสังคม การเรียน การทำงาน และสุขภาพกาย (Etzrodt, 2024) ซึ่งมีความสัมพันธ์กับความเครียด ภาวะซึมเศร้า ความวิตกกังวล พฤติกรรมเสี่ยง ตลอดจนภาวะหมดไฟในการทำงาน (Nguyen, 2024) โดยบุคคลที่รู้สึกว่าเสียงของตนไม่ถูกรับฟัง หรือไม่สามารถมีส่วนร่วมในการกำหนดทิศทางของสังคมและการเมือง มักพัฒนาความรู้สึกไร้อำนาจและลดทอนคุณค่าในตนเอง จะเห็นได้ว่า สภาวะแปลกแยกเป็นภาพสะท้อนของความแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่ที่โครงสร้างเศรษฐกิจและอำนาจทำให้ปัจเจกชนรู้สึกไร้ความหมายและไร้อำนาจ เมื่อบรรทัดฐานทางสังคมคลายตัวและความเป็นชุมชนลดลง ยิ่งทำให้มนุษย์รู้สึกห่างเหินทั้งจากสังคมและการเมืองในโลกสมัยใหม่

การแก้ไขปัญหาความแปลกแยกจำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือจากบุคคล ครอบครัว และสังคม รวมถึงการสร้างพื้นที่การมีส่วนร่วมทางสังคมและการเมืองอย่างสร้างสรรค์ เพื่อเสริมสร้างความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งและภูมิคุ้มกันทางจิตใจ อันจะนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี การลดผลกระทบจากความแปลกแยกในสังคมและการเมืองสามารถดำเนินการได้หลายแนวทาง (Kontis, 2024) เช่น การส่งเสริมความสัมพันธ์ทางสังคมและการมีส่วนร่วมของพลเมือง การสนับสนุนสุขภาพจิตผ่านการให้คำปรึกษาและการเข้าถึงบริการด้านสุขภาพจิต การจัดกิจกรรมฝึกสติ (Mindfulness) และการอบรมการจัดการความเครียด ตลอดจนการพัฒนาทักษะชีวิตและทักษะพลเมือง เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจ ความสามารถในการปรับตัว และการมีส่วนร่วมอย่างมีความหมายในสังคมสมัยใหม่ จังหวัดลำปางมีสัดส่วนเด็กและเยาวชนจำนวนมาก โดยมีประชากรกลุ่มอายุแรกเกิด–25 ปี รวม 179,518 คน คิดเป็นร้อยละ 24.71 ของประชากรทั้งหมด สะท้อนถึงความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนในพื้นที่ อย่างไรก็ตาม เยาวชนลำปางยังเผชิญปัญหาสังคมสำคัญ เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ เด็กถูกทอดทิ้ง ความรุนแรงในครอบครัว รวมถึงผลกระทบจากการเปลี่ยนผ่านสู่สังคมสมัยใหม่ที่เทคโนโลยีสารสนเทศและระบบทุนนิยมมีบทบาทสูง ซึ่งเอื้อต่อการเกิดภาวะความแปลกแยกในสังคม (Lampang Provincial Office of Social Development and Human Security, 2024) ความแปลกแยกดังกล่าวส่งผลต่อการลดทอนคุณค่าความเป็นมนุษย์และกระทบต่อกระบวนการสร้างอัตลักษณ์ของเยาวชน ทำให้ไม่สามารถพัฒนาความเป็นตัวตนและบทบาททางสังคมได้อย่างเหมาะสม อันนำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมและปัญหาสังคมอย่างต่อเนื่อง แม้จังหวัดลำปางจะมีนโยบายแก้ไขปัญหาเด็กและเยาวชนผ่านครอบครัว สถานศึกษา และการสร้างพื้นที่สร้างสรรค์ แต่ยังขาดผลลัพธ์เชิงประจักษ์ที่ชัดเจน ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงเห็นความจำเป็นในการพัฒนาตัวแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจแก่แกนนำเยาวชนในบริบทสังคมสมัยใหม่ของจังหวัดลำปาง เพื่อเป็นต้นแบบเชิงบวก ลดภาวะความแปลกแยก และป้องกันปัญหาสังคมของเยาวชนในระยะยาว

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจเพื่อบรรเทาผลกระทบจากความแปลกแยกในสังคมโดยเฉพาะความแปลกแยกทางการเมือง จำเป็นต้องอาศัยการเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคม การมีส่วนร่วม และความรู้สึกเป็นเจ้าของในสังคมโดยรวม แนวคิด Sense of Coherence ของ Antonovsky (1987) เน้นการสร้างความเข้าใจในตนเอง ความสามารถในการจัดการกับความท้าทาย และการมองเห็นความหมายในชีวิต และงานวิจัยด้าน Social alienation ของ Areeprachkun (2025) เมื่อมองถึงการแปลกแยกทางสังคม โครงสร้างการศึกษา การแข่งขันทางเศรษฐกิจ และค่านิยมทำให้เยาวชนรู้สึกห่างเหินจากสังคม และในการลดความแปลกแยกต้องสร้างความเป็นธรรมทางสังคม ในทำนองเดียวกัน Seligman (2011) เสนอแนวคิด Positive Psychology ที่มุ่งพัฒนาจุดแข็งและศักยภาพของบุคคลผ่านการส่งเสริมอารมณ์เชิงบวก ความผูกพัน ความหมาย ความสำเร็จ และความสัมพันธ์ที่ดี (PERMA Model) การเปิดพื้นที่ให้เยาวชนแสดงความคิดเห็นอย่างสร้างสรรค์ และการเสริมสร้างความรู้สึกว่าการมีส่วนร่วมของตนมีคุณค่าและความหมายต่อสังคม และ Bandura (1977) เสนอทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมที่เน้นการเรียนรู้ผ่านการสังเกต

แบบอย่างและการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-efficacy) ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการลดความแปลกแยกทางการเมือง เยาวชนที่ได้รับแบบอย่างของการมีส่วนร่วมทางสังคมและการเมืองอย่างสร้างสรรค์ นอกจากนี้ Erikson (1968) ได้นำเสนอทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม โดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น การเข้าใจวิกฤตการณ์พัฒนาการในช่วงวัยดังกล่าวจึงมีความสำคัญต่อการออกแบบกิจกรรมที่ส่งเสริมภูมิคุ้มกันทางจิตใจ ควบคู่กับการเสริมสร้างอัตลักษณ์และการมีส่วนร่วมของเยาวชนในสังคมและการเมืองอย่างเหมาะสมและสร้างสรรค์

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่ศึกษา 1) เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่จังหวัดลำปาง 2) เพื่อสร้างตัวแบบกิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่จังหวัดลำปาง และ 3) ประเมินประสิทธิผลตัวแบบกิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่จังหวัดลำปาง ซึ่งผู้วิจัยได้มีการออกแบบตัวแบบกิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในสภาวะแปลกแยก มีการจัดกิจกรรมที่กลุ่มเยาวชนได้ร่วมออกแบบ ซึ่งอาจจะมีการการจัด คอร์สการอบรมการใช้เทคโนโลยีพื้นฐาน โดยเฉพาะการใช้โซเชียลมีเดียอย่างปลอดภัยและสร้างสรรค์ ลดความรู้สึกแปลกแยกจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในสังคมสมัยใหม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เยาวชนในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่ จังหวัดลำปาง
2. เพื่อสร้างตัวแบบกิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เยาวชนในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่ จังหวัดลำปาง
3. เพื่อประเมินประสิทธิผลตัวแบบการกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่แกนนำเยาวชนในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่ จังหวัดลำปาง

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ สามารถแบ่งออกเป็น 3 ระยะด้วยกันโดยกำหนดตามระเบียบวิธีการศึกษา คือ การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) และการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research) โดยมีขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การวิจัยในเชิงปริมาณ (Quantitative Research)

1. ประชากรและตัวอย่าง เยาวชนที่อยู่ในสังกัดการศึกษาในระบบ จังหวัดลำปาง จำนวน 14,800 คน (Lampang Provincial Office of Social Development and Human Security, 2024) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากสูตรของทาโร่ยามาเน่ (Taro Yamane) ระดับความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 389 คน

2. เครื่องมือในการศึกษา คือ 1) แบบสอบถาม และ 2) แบบประเมินประสิทธิผลตัวแบบการกิจกรรมฯ

3. การสร้างเครื่องมือการวิจัย ดังนี้ 1) ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อกำหนดกรอบแนวคิดในการสร้างเครื่องมือ 2) ร่างเครื่องมือ เพื่อให้เป็นต้นแบบการรวบรวมข้อมูลในพื้นที่ 3) นำเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 คน เพื่อทดสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) และ 4) นำผลการตรวจสอบมาคำนวณหาค่าความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (IOC: Item Objective Congruence Index) โดยเครื่องมือการวิจัยได้ค่าของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.926 แสดงให้เห็นว่ามีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง สามารถนำไปแจกกับกลุ่มตัวอย่างจริงได้

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล คือ เยาวชนที่เรียนอยู่ในสถานศึกษาจังหวัดลำปาง จำนวน 389 ราย ตามที่กำหนดไว้ ใช้ระยะเวลาในการเก็บข้อมูล ระหว่าง เดือนเมษายน-กรกฎษคม 2568

5. การวิเคราะห์ข้อมูล ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนำมาแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย (Mean) และร้อยละ (Percentage) วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรอิสระที่มีต่อตัวแปรตามใช้การวิเคราะห์การถดถอย (Regression Analysis) แบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ 1) การวิเคราะห์การแปรผันสองทาง (bivariate analysis) และ 2) การวิเคราะห์การแปรผันหลายทาง (multivariate analysis)

ระยะที่ 2 การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research)

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลหลัก/ข้อมูลสำคัญ ผู้วิจัยศึกษาโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก กับผู้ให้ข้อมูลหลัก/ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ และจัดสนทนากลุ่มเฉพาะ กับผู้เชี่ยวชาญ ประกอบกอบด้วย 1) นักกิจกรรมสำหรับเยาวชน 5 คน 2) แกนนำเยาวชน 8 คน และ 3) นักจิตวิทยาวัยรุ่น 2 คน รวมทั้งสิ้น 15 คน เพื่อสร้างตัวแบบกิจกรรมฯ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ แบบสัมภาษณ์

3. การสร้างเครื่องมือการวิจัย โดยผู้วิจัยดำเนินการในแบบเดียวกับระยะที่ 1

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล ดำเนินการสัมภาษณ์เชิงลึก และจัดสนทนากลุ่มเฉพาะ กับผู้ให้ข้อมูลหลัก

5. การวิเคราะห์ข้อมูล สังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูลเชิงลึกเพื่อทำความเข้าใจปรากฏการณ์ความคิด ความรู้สึก หรือประสบการณ์ของกลุ่มคนในเชิงคุณภาพ ข้อค้นพบเชิงลึก เพื่อใช้ในการอธิบายถึงสถานการณ์หรือแนวโน้มที่จะเกิดขึ้น

ระยะที่ 3 ระยะการวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

1. ประชากรและตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ เยาวชนที่อยู่ในสังกัดการศึกษาในระบบในพื้นที่จังหวัดลำปาง จำนวน 50 คน ซึ่งทุกคนเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย แบ่งออกเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่ 1 แบบกิจกรรมฯ และส่วนที่ 2 แบบประเมินประสิทธิผลตัวแบบการกิจกรรมฯ

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้วิจัยเป็นผู้สร้างตัวแบบกิจกรรมจากกรอบของผลการศึกษาในระยะที่ 2 และนำไปประเมินผลกับตัวอย่างที่เข้าร่วมกิจกรรมจำนวน 50 คน ระยะเวลาในการดำเนินการ จำนวน 2 เดือน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล ในส่วนของการประเมิน ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างนำมาแจกแจงความถี่ ค่าเฉลี่ย และร้อยละ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ที่ 1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งเสริมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เยาวชนในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่ จังหวัดลำปาง ผลการวิจัย พบว่า ลักษณะประชากรศาสตร์ของกลุ่มตัวอย่าง 389 คน พบว่าส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (77.38%) อายุ 18 ปีขึ้นไป (96.66%) จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (78.92%) มีรายได้ต่อเดือน 3,001-5,000 บาท (49.10%) และอาศัยอยู่คนเดียว (33.16%) ด้านพฤติกรรมการรับรู้ข้อมูลข่าวสารทางการเมือง พบว่า เยาวชนได้รับข่าวสารจากโทรศัพท์มือถือเป็นหลัก (คะแนนเฉลี่ย 4.50) จากสถานที่ประกอบพิธีทางศาสนา (คะแนนเฉลี่ย 4.40) โดยวิธีการฟังการสนทนาการเมือง (คะแนนเฉลี่ย 4.07) และเห็นสารสนเทศผ่านโปสเตอร์หาเสียง (คะแนนเฉลี่ย 4.25) ระดับการมีส่วนร่วมทางการเมืองของเยาวชน พบว่า มีความสนใจติดตามข่าวสารการเมืองระดับประเทศ (คะแนนเฉลี่ย 3.83) เห็นความสำคัญของการเลือกตั้งทั้งระดับชาติและท้องถิ่น (คะแนนเฉลี่ย 3.81-3.82) และมีการสนทนาประเด็นการเมืองกับ

ครอบครัว (คะแนนเฉลี่ย 3.88) นอกจากนี้ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระดับสองตัวแปร (Bivariate Analysis) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ได้แก่ การอยู่อาศัยตามบิดา-มารดา (OR = 5.99, $p < 0.05$) ระดับการศึกษา โดยเฉพาะมัธยมศึกษาตอนปลาย (OR = 2.52, $p < 0.001$) และค่าใช้จ่ายต่อเดือน โดยเฉพาะกลุ่ม 5,000 บาทขึ้นไป (OR = 2.13, $p < 0.01$) และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระดับหลายตัวแปร (Multivariate Analysis) พบว่า เมื่อควบคุมตัวแปรอื่น ตัวแปรที่ยังคงมีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในสภาวะแปลกแยก ได้แก่ อายุ การอยู่อาศัย ระดับการศึกษา และจำนวนสมาชิกที่อาศัยร่วมกัน โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายการแปรผันได้ร้อยละ 2.2 ($R^2 = 0.022$) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับ Afzal and Others (2025) พบว่า การอยู่อาศัย ระดับการศึกษา และจำนวนสมาชิกที่อาศัยร่วมกัน สะท้อนถึงสถานะทางเศรษฐกิจและสังคมหรือความเป็นอิสระของเยาวชนที่ยังอาจพึ่งพาตนเอง ซึ่งตัวแปรเหล่านี้ถูกระบุว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางการเมืองของเยาวชนในท่ามกลางสภาวะแปลกแยกในสังคม

วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อสร้างตัวแบบกิจกรรมการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เยาวชนในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่ จังหวัดลำปาง ผลการวิจัยพบว่า ตัวแบบกิจกรรมได้รับการพัฒนาบนพื้นฐานของการบูรณาการทฤษฎีและแนวคิดจากหลายสาขา โดยมีกรอบแนวคิดหลักจากทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erikson ในช่วงวัยรุ่นตอนปลายและวัยผู้ใหญ่ตอนต้น ซึ่งเป็นช่วงของการแสวงหาอัตลักษณ์และบทบาททางสังคม รวมถึงบทบาทในฐานะพลเมือง ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมของ Bandura ที่เน้นการเรียนรู้ผ่านการสังเกต การเลียนแบบ และการพัฒนาความเชื่อมั่นในตนเอง แนวคิด Positive Psychology ที่มุ่งพัฒนาจุดแข็งและศักยภาพภายใน และทฤษฎีความผูกพันทางสังคมที่ให้ความสำคัญกับความสัมพันธ์กับครอบครัว ชุมชน และสังคมการเมืองในระดับท้องถิ่น ทั้งนี้ ตัวแบบได้คำนึงถึงบริบทของความแปลกแยกทางการเมือง ซึ่งสะท้อนถึงความรู้สึกห่างเหิน ขาดการมีส่วนร่วม หรือไม่เชื่อมั่นต่อกระบวนการทางการเมืองและสถาบันสาธารณะของเยาวชนในสังคมสมัยใหม่

โครงสร้างกิจกรรมจัดเป็น 3 ขั้นตอนหลัก ตามแนวคิดการเรียนรู้แบบลำดับขั้น (Sequential Learning Model) และทฤษฎีการพัฒนากลุ่มของ Tuckman โดยบูรณาการการเมืองเชิงพลเมืองอย่างเหมาะสม ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างความคุ้นเคยและบรรยากาศ (Forming) มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัย ลดความวิตกกังวล และสร้างความไว้วางใจระหว่างสมาชิก กิจกรรม “สองจริงหนึ่งเท็จ” และ “ฉันคือใคร” เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมได้แสดงประสบการณ์ชีวิต รวมถึงมุมมองต่อสังคมและการเมืองในชีวิตประจำวัน ซึ่งช่วยลดความรู้สึกแปลกแยกและเปิดพื้นที่การรับฟังอย่างเคารพซึ่งกันและกัน

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนาทักษะหลัก (Storming ⟶ Norming) เป็นกิจกรรมเชิงปฏิบัติการที่มุ่งเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจควบคู่กับการรับมือความแปลกแยกทางการเมือง กิจกรรม “ฝึกสติ เสริมพลังใจสร้างภูมิคุ้มกันยุคดิจิทัล” ช่วยให้เยาวชนตระหนักรู้และจัดการอารมณ์ที่เกิดจากความขัดแย้งทางสังคมและการเมือง กิจกรรม “เปลี่ยนมุมมอง ปรับความคิด เสริมพลังใจ” ประยุกต์หลัก CBT เพื่อพัฒนาการคิดอย่างมีเหตุผล ลดอคติ และสร้างทัศนคติเชิงบวกต่อความแตกต่างทางความคิดเห็นทางการเมือง ขณะที่การจัดการเวลาและการวางแผนด้วย Eisenhower Matrix ช่วยเสริมทักษะการตัดสินใจและความรับผิดชอบในบทบาทพลเมือง

ขั้นตอนที่ 3 การบูรณาการและสะท้อนผล (Performing ⟶ Adjourning) เป็นกระบวนการสะท้อนการเรียนรู้และบูรณาการประสบการณ์ชีวิตกับบทบาททางสังคมและการเมือง กิจกรรม “ภาพแห่งการเดินทาง” และ “บทเรียนสำคัญ 3 ข้อ” ช่วยให้เยาวชนตระหนักถึงการเปลี่ยนแปลงด้านทัศนคติ ความคิด

และการมีส่วนร่วมในสังคม กิจกรรม “จดหมายถึงตัวเองในอนาคต” ส่งเสริมการตั้งเป้าหมายชีวิตและบทบาทพลเมืองอย่างมีความหมาย และกิจกรรม “เครือข่ายเยาวชน เราไม่เดินลำพัง” เน้นการสร้างเครือข่ายสนับสนุนทางสังคมและการเมืองในระดับชุมชน เพื่อลดความแปลกแยกและส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างสร้างสรรค์ในสังคมประชาธิปไตย

ซึ่งภายในกิจกรรมได้บูรณาการหลักธรรมสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา และสมานัตตตา เข้ากับตัวแบบกิจกรรมที่มุ่งจัดการประเด็นความแปลกแยกทางการเมืองอย่างสร้างสรรค์ มีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจให้แก่เยาวชน โดยหลักทานช่วยส่งเสริมจิตสาธารณะและการแบ่งปัน หลักปิยวาจาช่วยพัฒนาทักษะการสื่อสารอย่างเคารพความแตกต่าง หลักอัตถจริยาสนับสนุนการลงมือปฏิบัติเพื่อประโยชน์ส่วนรวม และหลักสมานัตตตาช่วยปลูกฝังความเสมอภาคและการยอมรับซึ่งกันและกัน ท่ามกลางความหลากหลายทางความคิดและอุดมการณ์ทางการเมือง ทั้งนี้ การบูรณาการดังกล่าวเอื้อให้เยาวชนสามารถพัฒนาความเข้มแข็งทางจิตใจ รู้เท่าทันอารมณ์และความขัดแย้ง ตระหนักรู้บทบาท หน้าที่ และความรับผิดชอบของตนในฐานะพลเมือง อันเป็นรากฐานสำคัญของการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมสมัยใหม่ของจังหวัดลำปาง

วัตถุประสงค์ที่ 3 เพื่อประเมินประสิทธิผลตัวแบบการกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่แกนนำเยาวชนในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่ จังหวัดลำปาง โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 การประเมินเชิงปริมาณ จากผลการประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตใจด้วย Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) จากกลุ่มตัวอย่าง 50 คน ผลการวิจัย พบว่า คะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญจาก 65.8 คะแนน (S.D. = 11.2) ในการทดสอบก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม เป็น 78.4 คะแนน (S.D. = 9.8) หลังการเข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นการเพิ่มขึ้น 12.6 คะแนน หรือร้อยละ 19.1 นอกจากนี้ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานลดลงจาก 11.2 เป็น 9.8 แสดงให้เห็นว่าความแตกต่างระหว่างคะแนนของผู้เข้าร่วมมีแนวโน้มลดลง สะท้อนถึงความสม่ำเสมอของผลสัมฤทธิ์ และผลการประเมินสุขภาวะทางจิตด้วย Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) พบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้นจาก 46.3 คะแนน (S.D. = 7.8) เป็น 53.9 คะแนน (S.D. = 6.9) คิดเป็นการเพิ่มขึ้น 7.6 คะแนน หรือร้อยละ 16.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานลดลงจาก 7.8 เป็น 6.9 แสดงถึงการปรับปรุงและความสม่ำเสมอของสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วม ส่วนที่ 2 การประเมินเชิงคุณภาพ โดยการวิเคราะห์เนื้อหาจากการสัมภาษณ์เชิงลึกผู้เข้าร่วมทั้ง 50 คน โดยใช้วิธีการวิเคราะห์แบบอุปนัย (Inductive Analysis) ตามแนวทางของ Braun และ Clarke (2006) สามารถจำแนกออกเป็น 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ ประเด็นที่ 1 การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง (Self-Awareness Development) ผู้เข้าร่วมพัฒนาความสามารถในการสำรวจและเข้าใจสภาวะจิตใจของตนเองอย่างลึกซึ้ง สามารถระบุและตระหนักถึงอารมณ์ ความคิด และรูปแบบการตอบสนองได้ดีขึ้น แสดงถึงการพัฒนา Metacognitive Awareness และทักษะการควบคุมตนเอง (Self-Regulation) ประเด็นที่ 2 การเสริมสร้างทักษะการจัดการอารมณ์ (Emotional Regulation Skills) เทคนิค Cognitive Behavioral Therapy ที่นำมาประยุกต์ใช้แสดงผลเชิงบวกต่อการพัฒนาทักษะการจัดการอารมณ์ การปรับเปลี่ยนรูปแบบการคิดจากเชิงลบเป็นเชิงบวก และการพัฒนากลยุทธ์การรับมือที่สร้างสรรค์ ประเด็นที่ 3 การปรับปรุงความสามารถในการจัดการเวลาและการวางแผน (Time Management and Planning Skills) การประยุกต์ใช้ Eisenhower Matrix ส่งผลให้ผู้เข้าร่วมสามารถจัดลำดับความสำคัญและใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ สร้างความรู้สึกของการควบคุมชีวิต (Sense of Control) และการมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน (Sense of Purpose) ประเด็นที่ 4 การพัฒนาทักษะทางสังคมและการสื่อสาร (Social and Communication Skills) กิจกรรมกลุ่มส่งผลให้ผู้เข้าร่วมพัฒนาทักษะการสื่อสารและการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ลดความรู้สึกโดดเดี่ยว (Social

Isolation) และสร้างเครือข่ายทางสังคม (Social Network) ที่เป็นปัจจัยป้องกันสำคัญต่อปัญหาสุขภาพจิต และประเด็นที่ 5 การเสริมสร้างความมั่นใจในบทบาทผู้นำ (Leadership Confidence Enhancement) ผู้เข้าร่วมแสดงการพัฒนาความมั่นใจในการเป็นผู้นำและแรงจูงใจในการนำความรู้ไปช่วยเหลือผู้อื่น สะท้อนการพัฒนา Transformational Leadership และศักยภาพในการสร้างผลกระทบระลอก (Ripple Effect) ต่อชุมชน

องค์ความรู้ใหม่

การวิจัยเรื่องการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เยาวชนในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่ จังหวัดลำปาง ได้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ทั้งในเชิงประจักษ์และเชิงพัฒนาเชิงแบบจำลอง โดยเฉพาะความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างของปัจจัยทางสังคม เศรษฐกิจ และครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของเยาวชนภายใต้บริบทของความแปลกแยกทางสังคมและการเมือง ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ภูมิคุ้มกันของเยาวชนมิได้เกิดจากปัจจัยด้านจิตใจเพียงลำพัง หากแต่เป็นผลลัพธ์ของปฏิสัมพันธ์ระหว่างทุนครอบครัว ทุนทางการศึกษา และพื้นที่ทางสังคมที่เยาวชนดำรงอยู่ ซึ่งร่วมกันหล่อหลอมทัศนคติ พฤติกรรม และความสามารถในการรับมือกับแรงกดดันทางสังคมและการเมืองในสังคมสมัยใหม่ รวมทั้งการบูรณาการหลักสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา และสมานัตตตา เข้ากับกิจกรรมเชิงจิตวิทยาและกิจกรรมพลเมือง ได้ก่อให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ที่แสดงให้เห็นว่า หลักธรรมทางพุทธศาสนาสามารถทำหน้าที่เป็นกลไกทางสังคมที่มีพลังในการลดความแตกแยก เสริมสร้างการสื่อสารอย่างเคารพซึ่งกันและกัน และปลูกฝังจิตสำนึกด้านความรับผิดชอบต่อส่วนรวมได้อย่างเป็นรูปธรรมและเหมาะสมกับบริบททางสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะในพื้นที่ที่เยาวชนเผชิญกับความหลากหลายทางความคิดและอุดมการณ์ทางการเมือง อีกทั้งยังสะท้อนให้เห็นว่า การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันมิใช่เพียงผลลัพธ์ปลายทางของการพัฒนาเยาวชนเท่านั้น หากแต่เป็นกระบวนการเรียนรู้และการเติบโตเชิงจิตสังคมที่สามารถออกแบบ วางแผน และพัฒนาได้อย่างเป็นระบบ ผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ที่เอื้อต่อการตระหนักรู้ในตนเอง การพัฒนาทักษะทางอารมณ์และสังคม ตลอดจนการเสริมสร้างบทบาทความเป็นพลเมืองอย่างสร้างสรรค์

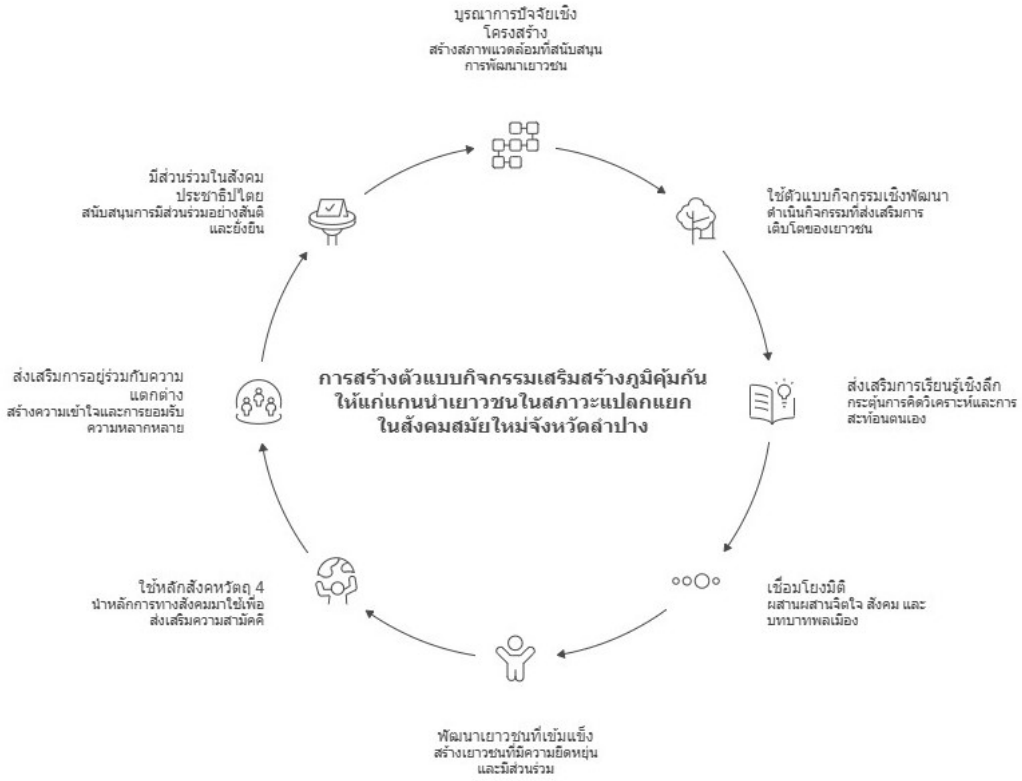


Figure 1: The New Body of Knowledge

อภิปรายผลการวิจัย

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่าง 389 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย (77.38%) อายุ 18 ปีขึ้นไป (96.66%) จบการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (78.92%) มีรายได้ต่อเดือน 3,001-5,000 บาท (49.10%) และอาศัยอยู่คนเดียว (33.16%) ด้านพฤติกรรมการรับรู้ข้อมูลข่าวสารทางการเมือง พบว่า เยาวชนได้รับข่าวสารจากโทรศัพท์มือถือเป็นหลัก (คะแนนเฉลี่ย 4.50) จากสถานที่ประกอบพิธีทางศาสนา (คะแนนเฉลี่ย 4.40) โดยวิธีการฟังการสนทนาการเมือง (คะแนนเฉลี่ย 4.07) และเห็นสารสนเทศผ่านโปสเตอร์หาเสียง (คะแนนเฉลี่ย 4.25) ระดับการมีส่วนร่วมทางการเมืองของเยาวชน พบว่า มีความสนใจติดตามข่าวสารการเมืองระดับประเทศ (คะแนนเฉลี่ย 3.83) เห็นความสำคัญของการเลือกตั้งทั้งระดับชาติและท้องถิ่นผ่านสื่อออนไลน์ (คะแนนเฉลี่ย 3.81-3.82) และมีการสนทนาประเด็นการเมืองกับครอบครัว (คะแนนเฉลี่ย 3.88) ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจทางการเมืองและใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางหลักในการรับรู้และมีส่วนร่วมทางการเมือง ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Wongsawang (2025) ที่พบว่า นักศึกษาใช้สื่อสังคมออนไลน์เป็นช่องทางหลักในการรับรู้และมีส่วนร่วมทางการเมือง ซึ่งสะท้อนแนวโน้มของเยาวชนไทยที่มีพื้นฐานการรับรู้ทางการเมืองผ่านสื่อดิจิทัลเช่นกัน นอกจากนี้ ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระดับสองตัวแปร (Bivariate Analysis) พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติกับการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ได้แก่ การอยู่อาศัยตามบิดา-มารดา (OR = 5.99, $p < 0.05$) ระดับการศึกษา โดยเฉพาะมัธยมศึกษาตอนปลาย (OR = 2.52, $p < 0.001$) และค่าใช้จ่ายต่อเดือน โดยเฉพาะกลุ่ม

5,000 บาทขึ้นไป (OR = 2.13, $p < 0.01$) และการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระดับหลายตัวแปร (Multivariate Analysis) พบว่า เมื่อควบคุมตัวแปรอื่น ตัวแปรที่ยังคงมีอิทธิพลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ได้แก่ อายุ การอยู่อาศัย ระดับการศึกษา และจำนวนสมาชิกที่อาศัยร่วมกัน โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถอธิบายการแปรผันได้ร้อยละ 2.2 ($R^2 = 0.022$) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับ Abdullah (2024) กล่าวว่า ตัวแปรอย่างอายุ การอยู่อาศัย ระดับการศึกษา และจำนวนสมาชิกที่อาศัยร่วมกันยังคงมีอิทธิพล แม้จะอธิบายการแปรผันได้ไม่มาก ($R^2 = 0.022$) สะท้อนถึงความหลากหลายของปัจจัยทางสังคมที่ส่งผลต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของเยาวชน ค่า R^2 มีค่าที่ต่ำ ควรพิจารณาปัจจัยเชิงคุณภาพอื่นร่วมด้วย เช่น ทุนทางสังคม ความสัมพันธ์ในครอบครัว ประสบการณ์ชีวิต และบริบทชุมชน เพื่อให้เข้าใจปรากฏการณ์ได้ครอบคลุมยิ่งขึ้น

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า การสร้างตัวแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่แกนนำเยาวชนในสภาวะแปลกแยกในสังคมสมัยใหม่จังหวัดลำปาง ได้บูรณาการทฤษฎีจากหลากหลายสาขา ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เพื่อความสมบูรณ์ในการออกแบบกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพและครอบคลุมมิติการพัฒนาของเยาวชนในยุคปัจจุบัน โดยเฉพาะการใช้ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคมของ Erikson หลักการของ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) ร่วมกับเทคนิคสติปัฏฐาน ทฤษฎีระบบนิเวศของ Bronfenbrenner และแนวคิดทุนทางสังคมของ Coleman เพื่อสร้างกลไกการเปลี่ยนแปลงที่ยั่งยืนและสอดคล้องกับบริบทของเยาวชนในสังคมสมัยใหม่ อีกทั้งบูรณาการทฤษฎีหลายสาขาในการออกแบบกิจกรรมสะท้อนถึงความซับซ้อนและความจำเป็นของการใช้แนวทางแบบองค์รวม (Holistic Approach) ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของเยาวชน การประยุกต์ใช้ทฤษฎีพัฒนาการทางจิตสังคม ในการออกแบบกิจกรรมแสดงให้เห็นความเข้าใจเชิงลึกเกี่ยวกับงานพัฒนาการ (Developmental Tasks) ที่เยาวชนต้องเผชิญในช่วงวัยต่าง ๆ โดยเฉพาะในช่วง Identity vs. Role Confusion ซึ่งเป็นช่วงวิกฤตสำคัญที่เยาวชนต้องสร้างอัตลักษณ์และค้นหาบทบาทของตนเองในสังคม การนำหลักการ Cognitive Behavioral Therapy (CBT) มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมแสดงให้เห็นความเข้าใจในกระบวนการเชื่อมโยงระหว่างความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ตามแนวคิดของ Ellis (1962) ที่เน้นการปรับเปลี่ยนความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และพฤติกรรม การบูรณาการเทคนิคสติปัฏฐาน (Mindfulness) จากแนวคิดพุทธศาสนาเข้ากับแนวทาง CBT สะท้อนถึงการยอมรับและการเชื่อมโยงภูมิปัญญาตะวันออกกับวิทยาศาสตร์ตะวันตก มุ่งเน้นไปที่การพัฒนาความตระหนักรู้ (Awareness) และการยอมรับ (Acceptance) ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานสำคัญในการจัดการกับความเครียดและความทุกข์ทางใจ นอกจากนี้ การใช้แนวทางบูรณาการยังช่วยให้สามารถตอบสนองความต้องการที่หลากหลายของเยาวชนที่มีบริบททางวัฒนธรรมที่แตกต่างกัน อีกทั้ง Rodkanpai, and Boonkamnerd (2017) การสร้างภูมิคุ้มกันทางสังคมของเยาวชนกลุ่มเสี่ยง ต้องสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวของพ่อแม่กับลูกวัยรุ่น อบรมพัฒนาทักษะชีวิต ปลูกคุณธรรม จริยธรรม นำปัญญา พัฒนาความรู้ ความสามารถทางด้านเทคโนโลยี และการใช้สื่อดิจิทัลเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ และ Khamkornket, and Lerdtomornsakul (2021) ยังกล่าวอีกว่า กระบวนการในการสร้างภูมิคุ้มกันในเด็กและเยาวชนควรมองผ่านรูปแบบของทฤษฎีระบบ เยาวชนสามารถนำเป็นในการพัฒนาแนวทางแบบองค์รวมที่บูรณาการการพัฒนาทักษะส่วนบุคคลในด้านภาวะผู้นำกับการปรับปรุงสิ่งแวดล้อมและบริบททางสังคม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Suphakulsawat, and Muensai (2022) ที่กล่าวว่า ภาวะผู้นำเป็นบทบาทสำคัญของผู้นำในการบริหารและสร้างความเปลี่ยนแปลงให้เกิดขึ้นกับองค์การเป็นจุดเริ่มต้นการเปลี่ยนแปลงก่อนบุคคลอื่นในองค์การ นอกจากนี้ การพัฒนาระบบสนับสนุนแบบต่อเนื่องและการสร้างภาคีเครือข่ายที่เชื่อมโยงระหว่างครอบครัว โรงเรียน ชุมชน และหน่วยงานของรัฐเป็นกลยุทธ์สำคัญในการรักษาภูมิคุ้มกัน โดยเฉพาะการให้ความสำคัญกับกลุ่มเสี่ยงที่มีปัจจัยด้อยโอกาสทางสังคม

ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า การประเมินภูมิคุ้มกันทางจิตใจด้วย Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC-25) จากกลุ่มตัวอย่าง 50 คน มีคะแนนเฉลี่ยภูมิคุ้มกันทางจิตใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญจาก 65.8 คะแนน (S.D. = 11.2) ในการทดสอบก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม เป็น 78.4 คะแนน (S.D. = 9.8) หลังการเข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นการเพิ่มขึ้น 12.6 คะแนน หรือร้อยละ 19.1 นอกจากนี้ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานลดลงจาก 11.2 เป็น 9.8 ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า ความแตกต่างระหว่างคะแนนของผู้เข้าร่วมมีแนวโน้มลดลง สะท้อนถึงความสม่ำเสมอของผลสัมฤทธิ์ และผลการประเมินสุขภาวะทางจิตด้วย Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) พบว่า คะแนนเฉลี่ยสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้นจาก 46.3 คะแนน (S.D. = 7.8) เป็น 53.9 คะแนน (S.D. = 6.9) คิดเป็นการเพิ่มขึ้น 7.6 คะแนน หรือร้อยละ 16.4 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานลดลงจาก 7.8 เป็น 6.9 แสดงถึงการปรับปรุงและความสม่ำเสมอของสุขภาวะทางจิตของผู้เข้าร่วม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Tennant, (2021) ที่กล่าวว่า การพัฒนาสุขภาวะทางจิตเป็นกระบวนการเชิงบูรณาการระหว่างอารมณ์ ความหมายของชีวิต และความสัมพันธ์ทางสังคม และสอดคล้องกับแนวคิดของ Joyce, (2022) ที่กล่าวว่า การเรียนรู้เชิงประสบการณ์ การพัฒนาทักษะการกำกับตนเอง และการสนับสนุนทางสังคม สามารถเพิ่มระดับภูมิคุ้มกันทางจิตใจของเยาวชนได้อย่างมีนัยสำคัญ และการประเมินเชิงคุณภาพ สามารถจำแนกออกเป็น 5 ประเด็นหลัก ได้แก่ 1) การพัฒนาความตระหนักรู้ในตนเอง 2) การเสริมสร้างทักษะการจัดการอารมณ์ 3) การปรับปรุงความสามารถในการจัดการเวลาและการวางแผน 4) การพัฒนาทักษะทางสังคมและการสื่อสาร และ 5) การเสริมสร้างความมั่นใจในบทบาทผู้นำ

สรุป

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ได้แก่ การอยู่อาศัยกับบิดามารดา ระดับการศึกษา และค่าใช้จ่ายต่อเดือน โดยเมื่อวิเคราะห์แบบหลายตัวแปร ตัวแปรด้านอายุ การอยู่อาศัย ระดับการศึกษา และจำนวนสมาชิกในครัวเรือนยังคงมีอิทธิพล แม้จะอธิบายความแปรผันได้ในระดับต่ำ (R^2 = 0.022) แต่สะท้อนบทบาทของทุนทางสังคมและบริบทครอบครัวที่ส่งผลต่อความมั่นคงทางจิตใจและพฤติกรรมทางการเมืองของเยาวชน และการพัฒนาตัวแบบกิจกรรมเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน สามารถแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ การสร้างความคุ้นเคย การพัฒนาทักษะหลัก และการบูรณาการสะท้อนผล ตามแนวคิดการพัฒนากลุ่มของ Tuckman ซึ่งช่วยเสริมสร้างความไว้วางใจ ทักษะการจัดการอารมณ์ การคิดอย่างมีเหตุผล และการตระหนักถึงบทบาทพลเมืองอย่างสร้างสรรค์ การบูรณาการหลักสังคหวัตถุ 4 ได้แก่ ทาน ปิยวาจา อัตถจริยา และสมานัตตตา มีบทบาทสำคัญในการหล่อหลอมจิตสำนึกสาธารณะ ทักษะการสื่อสาร การลงมือปฏิบัติเพื่อส่วนรวม และการยอมรับความแตกต่าง อันเอื้อต่อการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันทางจิตใจและการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมประชาธิปไตย ในส่วนของผลการประเมินประสิทธิผลของตัวแบบจากกลุ่มแกนนำเยาวชน 50 คน พบว่า คะแนนภูมิคุ้มกันทางจิตใจและสุขภาวะทางจิตเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สะท้อนประสิทธิผลของกิจกรรมในการเสริมสร้างความเข้มแข็งทางจิตใจอย่างสม่ำเสมอ ขณะที่ผลการประเมินเชิงคุณภาพชี้ให้เห็นการพัฒนาใน 5 ด้านสำคัญ ได้แก่ ความตระหนักรู้ในตนเอง การจัดการอารมณ์ การบริหารเวลาและการวางแผน ทักษะทางสังคม และความมั่นใจในบทบาทผู้นำ ซึ่งล้วนเป็นกลไกสำคัญและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของเยาวชนในสังคมอย่างยั่งยืนท้ายสุดนี้ การพัฒนาเยาวชนให้มีภูมิคุ้มกันทางจิตใจและจิตสำนึกสาธารณะ คือการลงทุนเชิงสันติศึกษาในระยะยาว เพราะเยาวชนที่เข้าใจตนเอง เคารพผู้อื่น และมีทักษะการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ย่อมเติบโตเป็นพลังพลเมืองที่ร่วมสร้างสังคมไทยให้เป็นพื้นที่แห่งความเมตตา ความยุติธรรม และสันติภาพที่ยั่งยืน

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 ควรที่จะต้องมุ่งเน้นไปที่การศึกษาความคุ้มค่าทางเศรษฐศาสตร์ (Cost-Effectiveness Analysis) ของการแทรกแซงต่าง ๆ เพื่อให้ผู้กำหนดนโยบายสามารถจัดสรรทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงการศึกษาความเป็นไปได้ในการขยายผล และการวิเคราะห์อุปสรรคและปัจจัยสนับสนุนในการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ โดยเฉพาะการศึกษาปัจจัยทางการเมือง สังคม และองค์กรที่อาจส่งผลต่อความสำเร็จของการดำเนินนโยบาย

1.2 ควรที่จะต้องมีการพัฒนาระบบการติดตามและประเมินผลนโยบายแบบต่อเนื่อง (Continuous Monitoring and Evaluation System) ที่สามารถปรับปรุงนโยบายได้ตามข้อมูลป้อนกลับที่ได้รับ

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรที่จะต้องทดสอบเทคนิคการการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่เหมาะสมกับยุคเทคโนโลยีดิจิทัล เช่น การใช้แอปพลิเคชันมือถือหรือเกมออนไลน์ในการเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน และการศึกษาผลกระทบของปัจจัยสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ เช่น สื่อสังคมออนไลน์ และสถานการณ์วิกฤต เพื่อสร้างความเข้าใจที่ครอบคลุมและทันสมัยต่อปรากฏการณ์การเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในศตวรรษที่ 21

References

Abdullah, N. H., Tuan Zaki, T. S. A., Ahmad, M. F., & Omar, F. I. (2024). Shaping the Future: Social Media's Role in Youth Political Information and Engagement – A Review of Literature. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 14(12), 319–325.

Adibifar, K. (2022). Technology and Alienation in Modern-Day Societies. *International Journal of Social Science Studies*, 4(1), 61–68.

Afrilia, N. S., Margaretha, R., Annas, T., & Prakoso, E. P. (2024). A Satirical Review of the Alienation Phenomenon on Modern Society in the Song "Dalam Hitungan" by Feast. In *Proceedings of the International Conference on Cultural Studies* (pp. 191–199). Paris: Atlantis Press.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass.

Areeprachakun, P., & Senivongse, B. (2025). Space of Exclusion and Subjugation but also Democracy: Social Media for Political Demonstration among Thai Youth. *Journal of Cultural Analysis and Social Change*, 10(2), 411–420.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2022). The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 12(2), 1–15.

Ellis, A. (1962). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Lyle Stuart.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton.

Etzrodt, C. (2024). Max Weber's Rationalization Processes: Disenchantment, Alienation, or Anomie? *Theory and Society*, 53, 1–19.

Joyce, S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., & Harvey, S. B. (2022). Road to Resilience: A Meta-Analysis of Resilience Training Programmes. *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(1), 1–18.

Khamkornket, K., & Lerdtomornsakul, U. (2021). Building Resilience in Children and Youth for Preventing Victimization and Offending in Society. *Journal of Quality of Life and Law*, 17(1), 1–16.

Kontis, K. (2024). Epistemological Alienation in Scientific Psychology. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 58, 1–21.

Lampang Provincial Office of Social Development and Human Security. (2024). *Lampang Provincial Social Situation Report 2024*. Ministry of Social Development and Human Security. Retrieved November 20, 2024, from https://lampang.m-society.go.th/

Nguyen, P. T. (2024). Contemporary Interpretation of Marx's Philosophy of Life: "Good Life" Inspiration in a New Era. *Pakistan Journal of Life and Social Sciences*, 22, 1–12.

Rodkanpai, T., & Boonkamnerd, S. (2017). Social Resilience Building among At-Risk Youth: A Case Study of Non-Formal Education Students in Khuan Thong Subdistrict, Khanom District, Nakhon Si Thammarat Province. *Nakboot Review Journal*, 9(2), 132–140.

Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). Disagreement about Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 22(3), 1099–1118.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.

Suphakulsawat, K., & Muensai, S. (2022). Leadership and Modern Organizational Development. *Journal of the Center for Modern Learning Development*, 7(8), 432–443.

Taylor Hill, S. (2021). Defining Alienation. In *Challenging Alienation in the British Working-Class: Building a Community of Equals* (pp. 53–69). Cham, Switzerland: Springer Nature.

Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., & Stewart-Brown, S. (2021). The Warwick–Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS). *Health and Quality of Life Outcomes*, 19, 1–10.

Wongsawang, W. (2025). Information Perception Behavior and Political Participation of Students in the Public Administration Program at Northeastern University in the Digital Era via Social Media. *Journal of Organizational Management and Social Development*, 5(1), 187–194.

Zhao, J., Wang, S., & Liu, Y. (2023). Transformational Leadership and Youth Civic Engagement. *Youth & Society*, 55(4), 623–645.