

## บทที่ 2

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง ละครส่งเสริมการเรียนรู้สุขภาวะในวัยเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนนครักษ์ จังหวัดนครนายก วิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างๆ เพื่อนำมาอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิด โดยผู้วิจัยได้อธิบายกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะได้แบ่งตามหัวข้อดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับละครเพื่อการศึกษา
2. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ
3. แนวคิดการศึกษาปัญหาในวัยเรียน
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. แนวคิดเกี่ยวกับละครเพื่อการศึกษา

ราชบัณฑิตยสถาน พจนานุกรม. (2525 : 703) คำว่า ละคร (Drama) ตามพจนานุกรมฉบับบัณฑิตยสถาน หมายถึง การมหรสพอย่างหนึ่ง เล่นเป็นเรื่องราวต่างๆ

ภรณ์ คุรุทันะ. (2541 : 1) ได้กล่าวไว้ในหนังสือ Poetics ว่า ละครเกิดจากสัญชาตญาณการเปลี่ยนแปลงของมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์มีความสามารถเหนือสัตว์ทั้งปวงและสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆในชีวิตได้

วิมลศรี อุปรมย์. (2526 : 125) ความหมายเฉพาะหลักวิชา หมายถึง การแสดงที่ต้องมีเนื้อเรื่องเป็นสำคัญ

กล่าวโดยสรุปว่าละครหมายถึงการแสดงตามจินตนาการที่เป็นเรื่องราวต่างๆ เพื่อให้เกิดความบันเทิง ซึ่งเรื่องราวจะเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่มีต่อสภาพแวดล้อมของสังคม การละครจึงเป็นเครื่องมือที่เป็นศิลปะอย่างหนึ่ง ทำให้เราเข้าใจถึงชีวิตจิตใจของมนุษย์ทั้งของตนเองและผู้อื่น

ศิลปะการละคร คือ การค้นหาความจริง หลักปรัชญาของชีวิตที่ได้จากการแสดงออกของมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย ศิลปะการแสดงจึงมีความสำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์และมีบทบาทสำคัญในการเรียนรู้ของเด็ก เพราะวัยเด็กเป็นวัยที่มีการพัฒนาทางด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา ร่างกาย ความคิดสร้างสรรค์ และนอกจากนี้ละครยังช่วยส่งเสริมจริยธรรมให้กับเด็กได้เป็นอย่างดี

จากที่กล่าวข้างต้นนี้ ละครเปรียบเสมือนเครื่องมือที่ช่วยในการกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมหลายๆอย่าง ละครช่วยบรรเทาและช่วยพัฒนาทั้งทางร่างกายและทางสมอง ให้เกิดการคิดวิเคราะห์และแก้ไขปัญหา

ต่างๆ รู้จักการเรียนรู้ที่จะสังเกต เลียนแบบ ลอกตาม และการเคลื่อนไหวให้ตรงตามที่ตั้งไว้ และทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับความสนใจใฝ่รู้และการฝึกฝนในตัวของแต่ละคน ละครจะเข้าถึงตัวตนได้ คนคนนั้นต้องเปิดใจกว้างและยอมรับมัน

### ละครเพื่อการศึกษา (educational theatre)

นักวิชาการในประเทศไทยได้ให้ความหมายของคำ “ละครเพื่อการศึกษา” ไว้ต่างกันแต่จุดประสงค์และใจความสำคัญนั้นมีความคล้ายคลึงกัน คือละครเพื่อการศึกษา เป็นการนำเอาละครมาช่วยในเรื่องพัฒนาการเรียนรู้ เป็นเทคนิคการสอนที่ช่วยให้ผู้เรียนเข้าถึงในตัวเนื้อหาได้ง่ายขึ้น เป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างความมั่นใจและกล้าแสดงออก จึงอาจสรุปได้ว่า Education theater หรือ ละครเพื่อการศึกษา คือการนำเอาละครสร้างสรรค์มาใช้ในการพัฒนาผู้เรียน

การละครเพื่อการศึกษา หมายถึง ละครทุกรูปแบบที่เกี่ยวข้องกับระบบการศึกษาในทุกระดับตั้งแต่โรงเรียนจนถึงมหาวิทยาลัย ละครประเภทนี้ได้แก่ ละครสร้างสรรค์ (creative drama) ละครที่ใช้เป็นสื่อในการสอน และการแสดงละครเวทีโดยเยาวชน การศึกษาศิลปะการละครรวมไปถึงการสร้างละครและการจัดเสนอละครในระดับมหาวิทยาลัย มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาผู้ร่วมงานละครในระบบศึกษานั้น(พรรัตน์ ดำรุง : 2547)

การละครเพื่อการศึกษาการละครวิวัฒนาการมาจากการที่มนุษย์เอาชนะธรรมชาติ เกิดจากการแสดงอารมณ์ทางธรรมชาติ เช่น ยิ้ม ร้องไห้ หัวเราะ รู้จักการใช้กิริยาท่าทางเคลื่อนไหวตามจังหวะเลียนแบบธรรมชาติและสิ่งต่างๆดังนี้

- 1.เลียนแบบธรรมชาติ การเคลื่อนไหวของคนและสัตว์
- 2.แสดงอาการก่อนที่จะล่าสัตว์
- 3.แสดงการฉลองความสำเร็จของการล่าสัตว์ หรือการรบ ทำทางผิดหวัง เสียใจ
- 4.การใช้ส่วนต่างๆติดต่อกับผู้อื่น เป็นการบูชาเทพเจ้า

ในอดีตการละครที่จัดแสดงขึ้นเป็นละครทางศาสนา เพื่อบูชาเทพเจ้า ต่อมามีการเปลี่ยนแปลงลงเรื่อยมา จนถึงปัจจุบันมักใช้ละครสร้างสรรค์ ซึ่งละครแบบสร้างสรรค์นี้ (Creative Drama ties) สามารถนำมาใช้เกี่ยวกับการเรียน แบ่งได้ 5 อย่างคือ

- 1.ละคร (Dramatic plays หรือ Dramatic Stories)
- 2.หุ่น (Puppets)
- 3.ละครใบ้ (Pantomime)
- 4.การแสดงโดยไม่ต้องเตรียมการล่วงหน้า (Improvisation)
- 5.การแสดงบทบาท (Role Playing)

ประโยชน์ที่จะได้จากการนำเอาละครแบบสร้างสรรค์มาใช้เกี่ยวกับการเรียนการสอน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้

1. ทำให้บทเรียนน่าสนใจและประทับใจมากขึ้น
2. ช่วยให้นักเรียนเป็นจริงเป็นจังขึ้น
3. ช่วยให้นักเรียนได้รู้จักการใช้ภาษาให้เป็นประโยชน์ เป็นการเสริมสร้างทางภาษา
4. ช่วยส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์
5. ช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียน
6. ช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของนักเรียน ซึ่งได้มีโอกาสเลียนแบบตัวละคร
7. ช่วยให้เจตคติของผู้เรียนเป็นไปตามที่พึงปรารถนา
8. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของผู้เรียน
9. ช่วยสร้างสถานการณ์ ให้ผู้เรียนช่วยคิดแก้ปัญหา
10. ช่วยส่งเสริมทักษะบางประการ เช่น ทักษะในการฟัง ทักษะในการพูด ทักษะในการแสดง และอื่นๆ

การแสดง และอื่นๆ

การใช้กระบวนการทางละคร (drama process) ตลอกจนการนำเอาความรู้ในการสร้างละครละครมาปรับใช้ในการเรียนการสอนและการพัฒนาผู้เรียนเป็นรายวิชาศิลปะวิชาหนึ่ง หรือเป็นเทคนิคการสอนที่ช่วยให้เด็กได้มีประสบการณ์ตรงในการทำงานและการพัฒนาตัวเองจากการทำงานกลุ่มกับเพื่อน มีจุดมุ่งหมายในการพัฒนาผู้เรียน เน้นทำให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกและผจญการพัฒนาการสร้างสรรค์และแสดงออกร่วมกับเพื่อนในวัยเดียวกันคำว่า ละคร อาจกล่าวได้ 2 คำ คือ ละคร "ดราม่า" (drama) กับละคร "เธียเตอร์" (theater) ทั้งสองคำล้วนเกี่ยวข้องกับสิ่งเดียวกัน ได้แก่ บทละคร คนเขียนบท นักแสดง ผู้กำกับการแสดง การฝึกซ้อมการแสดง และผลงานละคร แต่ที่แตกต่างกันคือ ละคร "ดราม่า" เป็นกิจกรรมในห้องเรียน จะเน้นที่กระบวนการ (process) ไม่ต้องการผู้ชมและมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาผู้ร่วมกิจกรรม ส่วนละคร "เธียเตอร์" เป็นกิจกรรมที่มีแบบแผน มุ่งสร้าง "ผลงานละคร" (product) ต้องการผู้ชมและมีจุดมุ่งหมายการแสดงที่ชัดเจน เน้นฝีมือและทักษะทางการแสดงของนักแสดง และเน้นการทำงานร่วมกันของศิลปะหลายแขนงทั้งหน้าเวทีและเทคนิคหลังเวที

### 1.1 ประเภทของละครเพื่อการศึกษา

ละครในการศึกษา (drama-in-education- DIE) หรือละครการศึกษา DIE เป็นกระบวนการเรียนการสอนที่ใช้กิจกรรมทางละครมาปรับใช้โดยนักการแสดงจากประเทศอังกฤษมีครูเป็นผู้รับผิดชอบในการจัดกิจกรรม โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการพัฒนาผู้เรียน แสวงหาแนวทาง ความคิด และการแก้ไขปัญหา โดยผ่านการแสดงบทบาทสมมติ (role play) การเล่นละครสด (Improvisation) มุ่งเน้นพัฒนาจิตนาการการทำงานร่วมกันของผู้เรียนผ่านการแสดงออก (acting out) เสริมสร้างความเชื่อมั่นและเรียนรู้ที่จะ

รับผิดชอบและวิเคราะห์ บทบาทการแสดงและการทำงานอย่างเหตุผล ละครการศึกษา DIE จำเป็น ต้องมีการวางแผนที่ดีและเป็นโครงการต่อเนื่องในโรงเรียน หัวข้อนั้นเป็นหัวข้อที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางความคิด การใช้เหตุผลความเข้าใจผู้อื่น การพัฒนาตนเองและกลุ่ม พัฒนาความคิดในด้านสังคมการใช้ภาษาและการเรียนรู้วิชาอื่นๆ ละครประเภทนี้ไม่ต้องการผู้ชม หากแต่ตกลงกันภายในกลุ่มก็สามารถพัฒนานำไปเป็นละครเวทีได้รูปแบบได้

ละครประเด็นศึกษา (theater-in-education-TIE) TIE คือการแสดงที่เป็นประเด็น (issue) และนำไปสู่การพูดคุย เสนอแนะปรับเปลี่ยนความคิด พฤติกรรมของผู้ชม ละครTIE เป็นรูปแบบละครการศึกษาที่พัฒนาในประเทศอังกฤษและนำไปใช้ในประเทศต่างๆ การแสดงละครใช้ครู(actor) นักแสดง (teacher) ซึ่งเป็นนักแสดงอาชีพ นำแสดงละครที่มีประเด็นปัญหาในโรงเรียนผ่านรูปแบบละคร ฉากสั้นๆ ของละครทั้งเรื่อง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อกระตุ้นให้ผู้ชมได้คิดวิเคราะห์และเปรียบเทียบสถานการณ์เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ การเรียนรู้ที่เกิดขึ้นมีใช้ความรู้เรื่องละคร แต่เป็นการเรียนรู้เกี่ยวกับประเด็นปัญหาที่ใช้ละครเป็นสื่อ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งในการนำเสนอความคิดหรือก่อให้เกิดปฏิกิริยาไปสู่การวิพากษ์วิจารณ์ และแสวงหาข้อสรุปที่ดีร่วมกัน ครู/นักแสดง จะเป็นผู้แสดงและผู้ที่จะคอยกระตุ้นผู้ร่วมโครงการให้ตอบปัญหาที่นำเสนอผ่านละคร ละครประเภทนี้แม้ว่าจะนำเสนอเป็นละครเต็มรูปแบบแต่ก็ได้จบลงเมื่อสิ้นสุดการแสดง TIE เป็นโครงการต่อเนื่องที่มีการวางแผนอย่างรัดกุม เป็นโครงการระยะยาวเพื่อพัฒนาผู้ชมผู้ร่วมกิจกรรมโดยตรง โรงเรียนละคร TIE เหมาะสมกับเด็กเยาวชนในช่วงอายุ 14 – 18 ปี ในปัจจุบัน สารที่นำเสนอมักเกี่ยวข้องกับปัญหาวัยรุ่น เพศศึกษา ปัญหายาเสพติด การเหยียดสีผิว การพหุอาชุนในโรงเรียน และ AIDS เป็นต้น

## 1.2 คุณค่าของละคร

พรรัตน์ ดำรุง ได้ให้คำนิยามของคุณค่าของละครไว้ว่า ละครทุกรูปแบบไม่ว่าจะเป็นละครเวทีหรือละครศึกษานั้นมีคุณค่าแก่เด็กและเยาวชน เด็กในฐานะผู้ชมจะได้มีประสบการณ์ด้านการเรียนรู้ เรียนรู้เรื่องราว โครงเรื่องวรรณกรรม การสร้างบทละคร ทั้งได้รับรู้ศิลปะ การสื่อสารด้วยองค์ประกอบอื่นๆ ภาพ เพลง การพัฒนาการวิพากษ์วิจารณ์และการแสดงความคิดเห็น เด็กได้มีส่วนร่วมในกระบวนการพัฒนาละครหรือกิจกรรมละครแล้ว ผู้ร่วมกระบวนการจะได้ฝึกฝน เรียนรู้ถึงการเข้าใจตนเองและการแสดงออก จะช่วยกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนที่ร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้จากประสบการณ์และการพัฒนาตนเอง กิจกรรมละครได้ให้ประโยชน์มากมาย ได้แก่

1.2.1 ละครสร้างแรงจูงใจ กิจกรรมการละครมีความใกล้เคียงกับวิถีการใช้ชีวิตตามธรรมชาติของเด็กนั้นคือการเล่นการมีอิสระในการเล่นเคลื่อนไหว เมื่อทำกิจกรรมการเล่นละครนั้น วินัยและพฤติกรรมของการเล่นละครในกลุ่มจะมีลักษณะต่างจากการเรียนการสอนแบบปกติ ทำให้เกิดความกระตือรือร้นที่จะค้นคว้า

1.2.2 ละครเป็นการฝึกปฏิบัติจริง ฝึกจินตนาการ การเคลื่อนไหว การเล่นละครเป็นการปฏิบัติจริงในสถานการณ์ที่สมมติขึ้น ผู้ร่วมกิจกรรมจะได้สวมบทบาทดำเนินตามเงื่อนไขที่ตั้งไว้ และนอกจากนั้นยังได้ทดลองใช้จินตนาการ และใช้ชีวิตฝึกทดลองแก้ปัญหาและทดลองปฏิบัติการที่มีต่อชุมชน

1.2.3 ละครได้มีเปิดโอกาสให้มีการทดลองชีวิตและทดสอบปฏิบัติการที่มีต่อชุมชน การละครเป็นการฝึกให้ผู้ทำกิจกรรมได้ลองผิดลองถูก ได้ฝึกทำงานร่วมกับผู้อื่น ฝึกการใช้ภาษา ใช้ความคิด วางโครงเรื่อง เพื่อเสริมสร้างความมั่นใจแก่ผู้ทำกิจกรรมที่จะแสดงออกถึงความรู้สึกนึกคิด

1.2.4 ละครเป็นกิจกรรมที่เน้นวินัย การเลือกสรรและสมาธิ แม้ว่ากิจกรรมละครจะทำให้แบบแผนของห้องเรียนเปลี่ยนแปลงไป แต่การเรียนการสอนที่ผ่านการละครนั้นจะสร้างวินัยให้เกิดขึ้น มีสมาธิและความจริงใจในการพัฒนาเรื่องเดียวกันและฝึกทำงานร่วมกับผู้อื่น

### 1.3 คุณค่าของการละครที่มีต่อเด็ก

การละครเพื่อการศึกษาหรือการละครสำหรับเด็กมีประโยชน์มากมาย ช่วยพัฒนาจิตใจเด็กและส่งเสริมสติปัญญา ความคิดสร้างสรรค์ ทั้งยังช่วยให้เด็กได้มีโอกาสแสดงออก ช่วยพัฒนาร่างกายและจิตใจ ทำให้เข้าใจตนเองและผู้อื่น สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ดี มีความสุข คุณค่าของละครที่มีต่อเด็กมีประโยชน์ดังนี้

#### 1.3.1 คุณค่าทางประสบการณ์

1.3.1.1 ทำให้เข้าใจชีวิต ความหมายชีวิต เพราะละครมักจะเปิดเผยให้เห็นชีวิตในสังคมนั้นๆ บทละครมักเลียนแบบชีวิต ดังนั้นการที่เด็กได้แสดงละครจะทำให้เด็กเข้าใจชีวิตยิ่งขึ้น

1.3.1.2 ทำให้เข้าใจปัญหาทางสังคมและตนเองมากขึ้น ละครจะสะท้อนให้เห็นชีวิตในสังคม จะทำให้เด็กเข้าใจตนเองและผู้อื่นมากยิ่งขึ้น เข้าใจสภาพและขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้นๆ

1.3.1.3 ทำให้เข้าใจในเพื่อนมนุษย์กว้างขวางมากยิ่งขึ้น จะทำให้เด็กมีความรู้สึกที่ดีเกิดความรักและสามารถทำงานร่วมกันกับผู้อื่นด้วย

1.3.1.4 ทำให้เด็กรู้คุณค่าของความดีงามความดี เกรงกลัวต่อการทำผิดศีลธรรม เพราะบทละครที่ดีจะช่วยส่งเสริมคุณธรรม

1.3.1.5 ทำให้เด็กเข้าใจถึงคุณค่าของความยุติธรรม เห็นบาปบุญคุณโทษของการทำผิดต่างๆ

#### 1.3.2 คุณค่าทางการแสดงออก

1.3.2.1 ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง กล้าแสดงออกต่อหน้าผู้ชมและผู้อื่น

1.3.2.2 ทำให้เด็กได้มีโอกาสฝึกพูด รู้จักการใช้ภาษา การออกเสียงที่ถูกต้อง

1.3.2.3 ทำให้เด็กได้มีโอกาสระบายอารมณ์ที่กดภายใน ช่วยให้ชีวิตมีความสุข

1.3.2.4 ทำให้เด็กมีความกล้าในการแสดงออก ลดความประหม่าอายในการปรากฏตัวต่อหน้าผู้ชม

### 1.3.3 คุณค่าทางความสามารถ

ละครเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมความสามารถของเด็กในทางที่ดีและสร้างเสริม เพราะละครเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออก ได้ร่วมกิจกรรมกับเพื่อนและส่งเสริมในด้านต่างๆ ดังนี้

1.3.3.1 เสริมความจำ การละครจะส่งเสริมความจำ เพราะการที่เด็กได้กระทำด้วยตนเองจะช่วยให้เกิดความจำได้ดีที่สุด

1.3.3.2 กระตุ้นจินตนาการและการใช้ความคิด ละครจะช่วยให้เด็กได้มีโอกาสแสดง เช่น การแสดงบทบาทสมมติ จะช่วยให้เด็กได้คิด ได้จินตนาการ ได้พัฒนาสมองและสติปัญญา

1.3.3.3 เปิดโอกาสให้ค้นพบความสามารถต่างๆ ที่ไม่เคยรู้มาก่อนการที่ครูให้เด็กแสดงออก ครูสามารถค้นพบสิ่งต่างๆในตัวเด็กได้และได้เปิดโอกาสให้เด็กได้ค้นพบความสามารถต่างๆ ที่ไม่เคยได้รู้มาก่อน

1.3.3.4 พัฒนาการควบคุมร่างกายและจิตใจ การละครช่วยสอนให้เด็กได้มีบุคลิกภาพที่ดี

### 1.3.4 คุณค่าในทางที่ก่อให้เกิดความเข้าใจและเห็นคุณค่าของศิลปะ

1.3.4.1 การละครทำให้เด็กได้รู้จักวรรณคดีไทยและภาษาที่ใช้วรรณคดีนั้นๆ

1.3.4.2 การละครทำให้เข้าใจและเห็นคุณค่าของประวัติศาสตร์ ศาสนา และประเทศชาติมากขึ้น

1.3.4.3 ละครทำให้และเห็นคุณค่าของละครในฐานะที่เป็นที่รวมของศิลปะแขนงอื่น ๆ ด้วย เช่น ดนตรี การร้องรำ และจิตรกรรม

### 1.3.5 คุณค่าทางการศึกษา

1.3.5.1 ส่งเสริมความเข้าใจในการเรียนวิชาต่างๆ

1.3.5.2 แสดงให้เห็นกระบวนการของการเรียนรู้

1.3.5.3 ช่วยให้เกิดเจตคติทางการศึกษด้วยตนเอง

1.3.5.4 ช่วยให้เกิดความรัก เพราะเป็นการเรียนโดยการปฏิบัติร่วมกัน

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาวะ

สุขภาวะ (Well-being) เป็นคำเดียวกับคำว่า สุขภาพ เป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา

สุขภาพะ หมายถึง การดำรงชีพของบุคคลอย่างมีสุขทั้งกาย และ จิต อาจกล่าวได้ว่ามิใช่เพียงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แต่รวมถึงการมีชีวิตที่มีร่างกายแข็งแรง จิตแข็งแรง มีความสุขอยู่ในสังคม โลกในปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว บางอย่างที่เกิดขึ้นก่อให้เกิดภาวะคุกคามต่อสุขภาพะคนไทย เกิดเป็นปัญหาด้าน สุขภาพ ผลภาวะที่เกิดขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวกับอาหาร วิถีชีวิต ค่านิยมและ วัฒนธรรมที่เปลี่ยนไปแล้วแต่ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพตามมาทั้ง สิ้นก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บเช่นเกิดโรค เอ็ดส์ เกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด เกิดอุบัติเหตุสูงขึ้น เป็นต้น มีโรคหลายโรคที่อาจป้องกัน หรือสามารถลดอัตราเสี่ยงลงได้ ซึ่งต้องการความร่วมมือร่วมใจจากหลายๆฝ่ายช่วยการส่งเสริมสุขภาพ ให้กับ สังคม

สุขภาพะ ตามความหมายขององค์การอนามัยโลก ได้นิยามไว้ว่า “สุขภาพ หมายถึงสุขภาพะที่ สมบูรณ์ทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และปัญญา มิใช่เพียงการปราศจากโรคหรือความพิการเท่านั้น” หรือสุขภาพะที่สมบูรณ์ทุกๆ ทางเชื่อมโยงกัน สะท้อนถึงความเป็นองค์รวมอย่างแท้จริงของสุขภาพที่เกื้อหนุนและ เชื่อมโยงกันทั้ง 4 มิติ นำมาสู่วิสัยทัศน์ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ คือ “คนไทยมี สุขภาพะยั่งยืน หมายถึงคนไทยมีสุขภาพะดีครบทั้งสี่ด้าน ได้แก่ กาย จิต สังคม และปัญญา อันได้แก่

- 1.สุขภาพะทางการ (Physical well-being) หมายถึง การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง กระฉับกระเฉง มีความคล่องแคล่ว มีเศรษฐกิจพอเพียง มีสิ่งแวดล้อมดี ไม่มีอุบัติเหตุ เป็นต้น
2. สุขภาพะทางจิต (Mental well-being) หมายถึง การมีสุขภาพจิตที่ดี มีความสบายใจ ร่าเริง แจ่มใส จิตใจที่เป็นสุข ผ่อนคลาย ไม่มีความเครียดวิตกกังวล มีความเมตตา กรุณา มีสติ มีสมาธิ เป็นต้น
3. สุขภาพะทางสังคม(Social well-being) หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยดี ในครอบครัว ในชุมชน ในที่ทำงาน ในสังคม ในโลก ซึ่งรวมถึงการมีบริการทางสังคมที่ดี และมีสันติภาพ เป็นต้น
4. สุขภาพะทางปัญญา (จิตวิญญาณ) (Spiritual well-being) หมายถึง สุขอันประเสริฐที่เกิดจากมีจิตใจสูง เข้าถึงความจริงทั้งหมด ลดละความเห็นแก่ตัว มุ่งเข้าถึงสิ่งสูงสุด ซึ่งหมายถึงพระ นิพพาน หรือพระผู้เป็นเจ้าหรือความดีสูงสุด สุดแล้วแต่ความเชื่อที่แตกต่างกันของแต่ละคน

มิติสุขภาพทั้ง 4 ด้าน ล้วนมีความเชื่อมโยงและส่งผลซึ่งกันและกัน เช่นการเจ็บป่วยของร่างกาย ก็ มักจะมีผลกระทบต่อสภาพจิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ อย่างเป็นลูกโซ่ เพราะทุกอย่างมีความเชื่อมโยง กัน

กล่าวสรุปว่าสุขภาพะ หมายถึง สภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและ ปัญญา เชื่อมกันเป็นองค์รวมอย่างสมบูรณ์ ประกอบด้วย 4 มิติ ซึ่งขึ้นอยู่กับการให้ความหมายในบริบท ของแต่ละชุมชน ได้แก่

1. มิติทางกาย หมายถึง ไม่ขาดแคลนวัตถุปัจจัย ไม่เป็นโรค มีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัยในชีวิตทรัพย์สิน
2. มิติทางจิตใจ หมายถึง มีสุขภาพจิตดี เข้มแข็ง มีจิตพร้อมในการดำรงชีวิต

3. มิติทางสังคม หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการอยู่ร่วมกันด้วยดีของกลุ่มคน ในลักษณะต่างๆ ในครอบครัว ในชุมชน ในสังคมขนาดใหญ่ และการอยู่ร่วมกันด้วยดีในประเทศ

4. มิติทางปัญญา หมายถึง ความรู้ทั่วและรู้เท่าทัน ความเข้าใจแยกแยะได้ ให้เหตุผลแห่งความดีความชั่ว ความมีประโยชน์ สุขภาวะทางปัญญาช่วยให้ผู้คนบรรลุถึงความสุขที่แท้จริงได้ นั่นคือ การที่มีทัศนคติที่ถูกต้อง รู้เท่าทันความเป็นจริงของชีวิต รวมทั้งมีความสุขจากการดำเนินชีวิต ถูกต้อง ดีงาม และการทำความดีเพื่อคนอื่นหรือส่วนรวม การพัฒนาทั้ง 4 ร่วมกัน จึงจะเกิดสุขภาวะที่สมบูรณ์

### การพัฒนาสุขภาวะในประเทศไทย

บทบัญญัติรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2550 มาตรา 30 ซึ่งระบุไว้ว่า สุขภาพเป็นสิทธิ และความเสมอภาคของบุคคล ในกฎหมายมนุษยบุคคลย่อมเสมอภาคกันและได้รับความคุ้มครองตามกฎหมายเท่าเทียมกัน ชายหญิงมีสิทธิเท่าเทียมกัน การเลือกปฏิบัติโดยไม่เป็นธรรมแก่บุคคล เพราะเหตุแห่งความแตกต่างในด้านถิ่นกำเนิด เชื้อชาติ ภาษา อายุ ความพิการ สภาพทางกาย หรือสุขภาพ สถานะของบุคคล ฐานะทางเศรษฐกิจ หรือสังคมความเชื่อทางศาสนา การศึกษาอบรม หรือความคิดเห็นทางการเมืองอันไม่ขัดต่อบทบัญญัติรัฐธรรมนูญ จะกระทำมิได้ และมาตรา 57 ระบุไว้ว่า บุคคลย่อมมีสิทธิในการได้รับข้อมูล ตำชี้แจงและเหตุผลจากหน่วยงานราชการ หน่วยงานของรัฐ รัฐวิสาหกิจ หรือราชการส่วนท้องถิ่น ก่อนการอนุญาต หรือการดำเนินโครงการ คุณภาพชีวิต หรือส่วนได้ส่วนเสียสำคัญอื่นใดที่เกี่ยวกับตนหรือชุมชนท้องถิ่นและมีสิทธิแสดงความคิดเห็นของตนในหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

นโยบายพัฒนาสุขภาพของประชาชนในประเทศไทยได้ดำเนินการตามแผนพัฒนาการสาธารณสุขแห่งชาติ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ เริ่มตั้งแต่ พ.ศ. 2540 เป็นต้นมา โดยมีการพัฒนาการด้านสุขภาพตามสภาพปัญหาด้านเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ ใน พ.ศ. 2521 ประเทศไทยในฐานะภาคีสมาชิกขององค์การอนามัยโลกได้ร่วมลงนามในกฎบัตรเพื่อการพัฒนาสุขภาพ การประชุมสาธารณสุขมูลฐานนานาชาติ ณ กรุงอัลมา อะตา โดยองค์การอนามัยโลกได้กำหนดเป้าหมายทางสังคมว่า ในปี 2543 ประชาชนควรได้รับการพัฒนาให้มีสุขภาพที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างปกติ ตามสถานะเศรษฐกิจและสังคมของท้องถิ่นนั้นๆ

### บทบาทของเจ้าหน้าที่สุขภาพ ต่อการส่งเสริมสุขภาพ

การแสดงออกของเจ้าหน้าที่ สุขภาพ มีส่วนทำให้ชาวบ้านเกิดความรู้ และจิตสำนึกในการดูแลสุขภาพ และรู้จักแสวงหาความรู้ เพื่อการตัดสินใจ และปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพตนเอง และชุมชน ดังมีบทบาทต่อไปนี้



1. สร้างความมั่นใจให้กับชุมชน การให้ชาวบ้าน เกิดความมั่นใจนั้น นับเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญอย่างยิ่ง ในการร่วมงานกับชุมชน เพราะทำให้ชาวบ้านเกิดความไว้วางใจ ที่จะทำงานร่วมกันต่อไป วิธีการที่ช่วยให้ชาวบ้านเกิดความเข้าใจ และไว้วางใจ คือ การแสดงออก ถึงความจริงใจ ที่ต้องการดูแลสุขภาพชาวบ้าน อย่างสม่ำเสมอ

2. เสริมสร้างพลังอำนาจแก่ชุมชน เป็นการเพิ่มสมรรถนะ (enabling) ให้ ชาวบ้าน สามารถควบคุมสภาวะสุขภาพ และสิ่งแวดล้อมด้วยตนเอง รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา โดยมีเจ้าหน้าที่สุขภาพ ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ด้วยวิธีการต่างๆ ได้แก่ การให้ข้อมูลข่าวสาร ที่เอื้อต่อสุขภาพคน ในชุมชน เช่น การประชุมชี้แจง การจัดอบรม และการประกาศทางหอกระจายข่าว เป็นต้น การพัฒนาการทำงานเป็นทีม ด้วยการกระตุ้นให้ชาวบ้าน ร่วมกันคิด และร่วมกันลงมือทำกิจกรรม ด้วยตนเอง (Community Action) โดยยึดหลักการพึ่งตนเอง (Self Reliance) และใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom)การพัฒนาทักษะสุขภาพตนเอง โดยจัดกิจกรรมให้ความรู้ และฝึกทักษะสุขภาพ ให้แก่ชาวบ้าน ในวันพบกลุ่มของสมาชิก ชมรมส่งเสริมสุขภาพ อาทิ การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และเล่าประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคน การให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ และการฝึกออกกำลังกาย นั่งสมาธิ หรือการผลิตนมถั่วเหลือง เป็นต้น การศึกษาดูงาน โดยการนำชาวบ้านไปดูงาน ตามเครือข่ายต่างๆ เช่น ชมรมผู้สูงอายุ กลุ่มออมทรัพย์ หมู่บ้านดีเด่นในเรื่องต่างๆ เช่น การผลิตสมุนไพร การผลิตข้าวซ้อมมือ หรือการบริหารจัดการ เป็นต้น เพื่อการเรียนรู้ ทำให้ชาวบ้านเกิดความรู้ แนวคิด และกำลังใจในการทำงาน พัฒนาชุมชนอย่างต่อเนื่องต่อไป

3. ส่งเสริมสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพชุมชน เป็นการช่วยให้ชุมชนเรียนรู้ การอยู่ร่วมกับสิ่งแวดล้อมได้ อย่างเกื้อกูล และสมดุล ทั้งทางด้านกายภาพ ชีวภาพ และสังคม ซึ่งถือว่า เป็นหน้าที่ของทุกคน ดังเช่น การส่งเสริมอาชีพที่เอื้อต่อ สุขภาพ เช่น การผลิตนมถั่วเหลือง การนวดแผนไทย การปลูก และผลิตสมุนไพรในชุมชน และการผลิตข้าวซ้อมมือ เป็นต้น การส่งเสริมการปลูกป่าสวนผสม โดยการแนะนำ ให้ปลูกต้นไม้ยืนต้น ไม้ผล และสมุนไพรผสมผสานกันไป เพราะนอกจากจะเป็นการอนุรักษ์และในส่วนของทรัพยากรธรรมชาติ ที่เป็นแหล่งของพืชสมุนไพรแล้ว ยังช่วยเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวได้ ทั้งระยะสั้น โดยการขายพืชสมุนไพร และในระยะยาว การปลูกไม้ยืนต้นเปรียบเสมือน "ต้นไม้บ้านาญชีวิต" ไว้ใช้จ่ายยามแก่เฒ่าได้ด้วย เนื่องจากการขายต้นไม้ขนาดใหญ่ จะมีราคาสูงมาก การส่งเสริมสัมพันธภาพ และมิตรไมตรีที่ดีต่อกัน ภายในชุมชน เป็นการส่งเสริมสิ่งแวดล้อม ด้านสังคม โดยเน้นให้ชุมชนเห็นถึงความสำคัญ "ความสามัคคี" ซึ่งสามารถช่วยให้เกิดพลัง ในการทำงานและแก้ปัญหาได้ทุกอย่าง ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

4. ปรับเปลี่ยนระบบบริการสุขภาพ โดยส่งเสริมการดูแลสุขภาพแบบองค์รวม ด้วยการผสมผสานความรู้ ทางด้านการแพทย์ มาให้เข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่น และการกระตุ้นให้ชาวบ้านมาร่วมคิด และทำกิจกรรมกับ เจ้าหน้าที่สุขภาพ เช่น การเปิดบริการแพทย์แผนไทย การนวด การอบ และการจำหน่ายยาสมุนไพร เป็นต้น

5. ประสานความร่วมมือ โดยการประสานงานกับองค์กรต่างๆ ทั้งใน และนอกชุมชน เช่น องค์กรบริหารส่วนตำบล ชมรมสุขภาพต่างๆ คลินิกแพทย์แผนไทย และชุมชนเครือข่ายต่างๆ ที่ประสบความสำเร็จในการพัฒนาชุมชน สำหรับเป็นที่ศึกษาดูงาน และเป็นที่ปรึกษา ให้กับองค์กรในชุมชน

บทบาทของเจ้าหน้าที่ สุขภาพดังกล่าว เป็นปัจจัยที่สำคัญ ทำให้ชาวบ้านเกิดความมั่นใจ และรู้สึก ว่า เจ้าหน้าที่สุขภาพให้อิสระ และยอมรับในความคิดของตน จึงเกิดบรรยากาศของการ ปรึกษาหารือ ร่วมกัน เพื่อการสร้างพลังอำนาจ และความแข็งแกร่งแก่ชุมชน นอกจากนั้น การเปลี่ยนแปลงบทบาท ของเจ้าหน้าที่สุขภาพ จากการมุ่งเน้นการรักษาพยาบาล เป็นการดูแล และส่งเสริมสุขภาพ แบบองค์รวม โดย การผสมผสานความรู้ ทางด้านการแพทย์ ให้เข้ากับภูมิปัญญาท้องถิ่น ร่วมคิด ร่วมทำกับชาวบ้านมากขึ้น ทำให้ชาวบ้านเกิดการเรียนรู้ จากการได้รับการแก้ไข ให้ผ่านพ้นไปได้ด้วยดี โดยการพูดคุย และการให้ กำลังใจ จนเกิดเป็นความรู้สึกที่ดี และเอื้ออาทรต่อกัน ทำให้เกิดพลังในการแก้ปัญหาชุมชน ให้ลุล่วงไปได้

### 3. แนวคิดการศึกษาปัญหาในวัยเรียน

คำว่า วัยรุ่น ในภาษาอังกฤษ คือ adolescent มีที่มาจากภาษาลาติน คือ adolescere ซึ่งแปลว่า การเจริญเติบโต (to grow up) หรือ คำที่นิยมและแปลง่าย คือ คำว่า TEENAGE อ่านว่า ทีนเอจ คำนี้จึง สะท้อนถึงการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจากวัยเด็กเติบโตไปสู่ผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศที่สมบูรณ์ (full sexual maturity) เข้าสู่ความพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์และตั้งครรรภ์ได้

คำจำกัดความ คำว่า “วัยรุ่น” มีความหลากหลาย เนื่องจากขึ้นกับความแตกต่างของ ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรม ตลอดจนความแตกต่างทางสังคม และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ของวัยรุ่น ในแต่ละแห่ง อย่างไรก็ตาม องค์กรอนามัยโลก "Who" World Health Organization ได้ กำหนดความหมายกว้างๆ ของวัยรุ่นไว้ดังนี้

1. วัยรุ่น หมายถึง ช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในลักษณะที่พร้อมจะมี เพศสัมพันธ์ได้
2. วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการพัฒนาทางจิตใจมาจากความเป็นเด็ก ไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่
3. วัยรุ่น เป็นระยะที่มีการเปลี่ยนแปลงจากสภาพ ที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจไปสู่ภาวะที่ ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

ครอบคลุมอายุโดยประมาณ คือ เด็กหญิง ระหว่างอายุ 10 – 20 ปี และเด็กชายระหว่างอายุ 12 – 22 ปี เนื่องจากช่วงวัยดังกล่าวค่อนข้างยาว ทางกรมแพทย์และจิตวิทยาพัฒนาการจึงแบ่งช่วง ออกเป็น 2 – 3 ระยะ เนื่องจากระยะต้นกับระยะปลายของวัย เด็กจะมีการเจริญเติบโต ทั้งกายและจิตใจ อารมณ์ แตกต่างกันมาก ในที่นี้จะแบ่งเป็น 3 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น วัยตอนกลาง วัยรุ่นตอนปลาย

1. วัยรุ่นตอนต้น วัยรุ่นตอนต้น เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุ 10 – 14 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วงอายุ 12 –16 ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลง คือ มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างรวดเร็ว เช่น เด็กหญิงจะมีเต้านมใหญ่ขึ้น มีประจำเดือนมีการสร้างฮอร์โมนอีสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน มีขนตามรักแร้และอวัยวะเพศภายนอกมีรูปร่างสูงใหญ่ ค่อนข้างหลงตัวเอง (Narcissistic phase) มีความเพ้อฝัน (Magical Thinking) มีความเป็นอิสระ (Emancipation) แต่ยังคงพึ่งพาพ่อแม่ ยังสนใจเพศเดียวกัน สรุปวัยรุ่นตอนต้นมีความเพ้อฝัน หลงตัว เป็นตัวของตัวเอง

2. วัยตอนกลาง เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วง 14 –18 ปี เด็กผู้ชายในช่วงอายุ 16 – 20 ปี ในระยะนี้มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ คือ เป็นระยะที่ดิ้อร้น โมโหง่าย มักจะมีความขัดแย้งกับพ่อแม่สูง เพื่อนมีอิทธิพลสูง เริ่มสนใจเพศตรงข้าม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเริ่มสมบูรณ์เต็มที่ เป็นระยะที่เริ่มทดลองเกี่ยวกับเพศ ซึ่งถ้าขาดความรู้และการป้องกันจะก่อให้เกิดปัญหาตั้งครรภ์ที่ไม่พึงปรารถนา หรือโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งโรคเอดส์ และยังคงมีความคิดเพ้อฝัน ทำให้วัยรุ่นในช่วงนี้วัยรุ่นมีปัญหาและบอยที่สุด สรุปในวัยนี้ จะมีความดิ้อร้น ชอบลอง ตามเพื่อน

3. วัยรุ่นตอนปลาย เด็กผู้หญิงอยู่ในช่วงอายุระหว่าง 18 – 20 ปี เด็กผู้ชายอยู่ในช่วง 20 – 22 ปี เป็นระยะที่เจริญเติบโตเข้าสู่ผู้ใหญ่เต็มที่ ดังนั้นระยะนี้จึงมีลักษณะ รู้จักบทบาทของเพศเองเต็มที่ มีความเป็นอิสระเต็มที่ในการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพ ค่อนข้างยอมรับการให้คำแนะนำได้ง่ายกว่าวัยต้น ให้ความสนใจต่อคำแนะนำต่างๆ รวมทั้งเรื่องการป้องกันปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่เหมาะสม สรุปวัยรุ่นตอนปลาย เริ่มมีความโตขึ้นรู้หน้าที่ มีความคิดเป็นอิสระ

### สภาพจิตใจของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยของการเร่งเจริญเติบโตทั้งในทางชีวะ สรีระ และจิตวิทยาเป็นวัยเร่งสร้างสุขนิสัย เร่งปรับตัว เร่งทางวิชาการ และเริ่มเลือกอาชีพสรุปแล้วเป็นการเร่งเจริญเติบโตทุกๆด้าน คำว่า adolescent มาจากภาษาละติน adolescereซึ่งหมายความว่า to grow up4 มีวัยรุ่นและพ่อแม่ของวัยรุ่นจำนวนไม่น้อยที่ต้องเดือดร้อนวุ่นวายไปกับการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมานี้แต่ในเวลาเดียวกันก็มีวัยรุ่นอีกจำนวนมากที่ผ่านระยะของวัยนี้ไปได้โดยไม่มีปัญหาแต่อย่างใด Eriksonเป็นผู้หนึ่งที่มองว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นในช่วงวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ไม่ใช่ความผิดปกติหรือเรื่องที่น่าจะเดือดเนื้อร้อนใจมากมายนัก ถึงแม้ Erikson จะใช้คำว่า “identity crisis” ในการบรรยายถึงวัยรุ่นเขาก็หมายถึงช่วงระยะหนึ่งของพัฒนาการตามปกติและคำนี้ก็กลายเป็นที่ยอมรับและใช้กันโดยทั่วไป5

### การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเอง(Identity Versus Role Confusion :12-20 ปี)

การปรับตัวของวัยรุ่นเป็นพัฒนาการต่อจากวัยเด็ก แต่วัยรุ่นจะต้องเผชิญกับความคาดหวังของผู้อื่นมากกว่าสมัยเมื่อเขายังเด็กการเปลี่ยนแปลงจากเด็กที่พึ่งพาอาศัยพ่อแม่ไปเป็นคนที่กำลังจะเริ่มเป็น

ผู้ใหญ่ จะเริ่มรับผิดชอบตัวเองทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวทางอารมณ์และสังคมอย่างมาก มีการสร้างเอกลักษณ์ของตนเอง สร้างทัศนคติ และค่านิยมแห่งชีวิต เมื่อเริ่มห่างจากพ่อแม่มิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูงก็กลายเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดอย่างหนึ่งของวัยรุ่น การแสวงหาเอกลักษณ์ของตนเองนี้ Erikson เรียกว่าเป็น identity crisis หรือวิกฤตการณ์แห่งการแสวงหาเอกลักษณ์ มีการมองตน และเห็นตนเองตามที่ผู้อื่นเห็น เรียนรู้และยอมรับความสามารถของตน เลือกรับเอาความเป็น “ตน” เหมือนตัวละคร เลือกรวมหน้ากาก ซึ่งตนจะแสดงบทบาทได้เหมาะสม เช่นเดียวกับการสวมหัวโขนของไทย4 เรียนรู้และสร้างเอกลักษณ์ของตนขึ้นมาการยอมรับตนขึ้นอยู่กับการใช้สติปัญญาของผู้คนด้วย ถ้ามีเหตุมีผลใช้สติปัญญาก็จะเข้าใจตัวเองตามที่เป็นจริง (realistic) ถ้าใช้อารมณ์อย่างเดียวก็จะมองเห็นตนตามที่ตนอยากจะเป็น (ideal self) ผู้ที่ใช้สติปัญญาย่อมมองเห็นความแตกต่างระหว่างตัวเองจริงๆ กับตัวเองในอุดมคติ การมองเห็นตัวเองนี้ยังได้รับการสนับสนุนจากสังคมวัฒนธรรมที่แวดล้อมตนอยู่ ถ้าพ่อแม่เพื่อนฝูงยอมรับ ก็จะเกิดความมั่นใจในตัวเองถ้าเข้ากับใครไม่ได้ ก็ทำให้เกิดความสงสัยไม่มั่นใจและไม่เชื่อว่าผู้อื่นจะยอมรับตนต่อไปอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นมักเป็นผลสืบเนื่องมาจากระยะก่อนวัยรุ่น โดยบางครั้งอาจเพิ่มความรุนแรงขึ้นบ้าง3 เด็กวัยนี้มักจะมีความรู้สึกที่เปิดเผยเชื่อมั่นในตนเอง รู้สึกว่าตนมีความสุข แต่ในบางครั้งก็อาจจะหดหู่ มีความสงสัยอยู่ตลอดเวลาได้รู้สึกชอบและไม่ชอบรุนแรง ไม่ค่อยจะยอมใครง่ายๆ แต่บางครั้งก็จะโอ้อวดอวดบ้างบางครั้งก็เป็นคนเห็นแก่ตัวแบบเด็กๆ มักจะมีความรู้สึกนึกคิดขัดแย้งกับผู้ใหญ่อยู่เสมอถ้าพ่อแม่ให้โอกาสเด็กวัยรุ่นได้แสดงความเห็น ก็จะช่วยให้เด็กเรียนรู้วิธีการขึ้นที่ละน้อยถ้าไม่เปิดโอกาสเลยเด็กจะเกิดความเครียด และเกิดปัญหาทางอารมณ์ตามมาเวลาที่อยู่บ้านเด็กวัยรุ่นมักจะชอบอยู่ในห้องส่วนตัวตามลำพัง ไม่ชอบให้ใครรบกวนแต่เวลาอยู่กับเพื่อนๆ จะชอบช่วยเหลือให้คำแนะนำเพื่อนฝูง ชอบคบกันเป็นกลุ่มๆ ชอบให้เพื่อนฝูงยอมรับและยกย่องเวลาที่เด็กวัยรุ่นอยู่บ้าน พ่อแม่มักจะเห็นว่าเป็นเด็กอยู่เสมอ เด็กเองก็ไม่ชอบการบังคับและมักจะมีข้อขัดแย้งอยู่ภายในใจของเด็กเสมอ เช่น บางครั้งก็อยากเป็นผู้ใหญ่ จะทำอะไรได้ตามใจตนเอง บางครั้งก็อยากจะมีคนดูแล อยากจะสบายแบบเด็กๆ อีก อย่างไรก็ตาม เนื่องจากเด็กกำลังเติบโตไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ มีความต้องการที่จะพึ่งพาตนเองจึงทำให้เด็กมักจะฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ต่างๆ ในครอบครัว ไม่เห็นด้วยกับพ่อแม่ทั้งๆ ที่ยังคงต้องการความสนใจจากพ่อแม่อยู่ ทั้งนี้เพราะต้องการความเป็นอิสระนั่นเองบ่อยครั้งที่ความขัดแย้งเกิดขึ้นจากเรื่องเล็กๆ เช่น การแต่งกายถ้าพ่อแม่เข้มงวดมากก็จะทำให้เด็กเกิดความเครียดมากขึ้นความต้องการที่สำคัญอย่างหนึ่งของเด็กวัยนี้ คือต้องการให้คนอื่นยอมรับความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงของตนต้องการมีทุกสิ่งทุกอย่างเหมือนเพื่อนๆ เพศเดียวกันในกลุ่ม3 ต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มต้องการให้เพื่อนๆ รู้สึกประทับใจในพฤติกรรมของตนเด็กวัยรุ่นจะรู้สึกนิยมนิยามความกล้าหาญของหญิงหรือชายที่มีชื่อเสียงดีเด่นและต้องการมีบทบาทแบบผู้ใหญ่ด้วยเด็กวัยรุ่นมักจะเอาใจใส่กับรูปร่างหน้าตาของตนมากขึ้น นี่ถึงความเปลี่ยนแปลงของตนอยู่ตลอดเวลา รู้สึกกังวลใจกับความเก้งก้างของตน ไม่พอใจรูปร่างหน้าตาแม้ผู้ใหญ่จะเห็นว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญนักแต่เด็กเองจะกังวลใจมากเพราะต้องการให้ตนนั้นเป็นที่ยอมรับของเพื่อนฝูงการที่เด็กวัยรุ่นมี

อารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่ายและรุนแรง ก็เพราะมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดขึ้นไปทางแบบผู้ใหญ่ เด็กก็สนใจจะทำตามแบบอย่างของผู้ใหญ่ ซึ่งบางครั้งก็ทำได้ไม่เหมาะสมหรือไม่เข้าใจผู้ใหญ่ก็จะมองว่ายังเป็นเด็กอยู่ ทำให้ขัดแย้งกันบ่อยๆ นอกจากนี้ ยังมีการเปลี่ยนแปลงของต่อมไร้ท่อและอวัยวะภายในทำให้เด็กกินจุขึ้น ออกกำลังมากขึ้น ต้องการพักผ่อนมากขึ้นผู้ใหญ่อาจจะเข้าใจว่าเกียจคร้านเด็กวัยรุ่นเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ต้องการพึ่งตนเองและหมู่คณะจึงมักรวมกันเป็นกลุ่มเป็นแก๊ง ถ้าผู้ใหญ่ขัดขวางก็ทำให้เกิดความเครียด หงุดหงิด อยากหลบออกนอกบ้าน หรือเก็บตัวอยู่แต่ในห้อง การพยายามปรับตัวให้เข้ากับ ความเปลี่ยนแปลงใหม่ๆและสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ ทำให้เด็กวัยรุ่นมีอารมณ์ที่ไม่มั่นคง จะเกิดความคับข้องใจ อยู่เสมอ

### ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กวัยรุ่น

ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กวัยรุ่น มีผลสืบเนื่องมาจากความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กนั่นเอง อาจจะแยกเป็นหลายแง่มุมดังนี้

1. มีความต้องการใหม่ๆเกิดขึ้น และเป็นไปอย่างรุนแรง ต้องการอะไรเมื่อไม่ได้ดังใจก็จะมีพฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น โกรธฮึดฮัด และจะพยายามหาความพอใจเอาทางใดทางหนึ่งให้ได้ ผู้ใหญ่มักกีดกันห้ามไม่ให้เด็กได้รับความสุขเพลิดเพลิน ทั้งๆที่บางครั้งก็ไม่ได้ก่อให้เกิดอันตรายแต่อย่างใด
2. มีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น เด็กจะมองเห็นความสวยงาม แต่จะพิถีพิถันในการแต่งตัวเพื่ออวดเพศตรงข้ามการให้ความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องเพศจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นในวัยรุ่น
3. เกิดความกังวลใจเรื่องการเจริญเติบโต ร่างกายเติบโตเร็ว จนทำให้เด็กกังวลว่ารูปร่างจะใหญ่โต เทอะทะ บางคนจะอดข้าวบ้างยีนั่งต้องอุ้มเพื่อให้ตัวเล็กลงบ้าง เด็กหญิงมักสวมเสื้อชั้นในคับรัดรูปทรงไม่ให้รู้สึกขาโตขึ้นเด็กชายกังวลเรื่องเสียงเปลี่ยนไป เป็นต้น
4. สติปัญญา ความคิดเจริญมากขึ้น สนใจแสวงหาความรู้ใหม่ๆ เพื่อเพิ่มพูนความสามารถ เริ่มเข้าใจความไพเราะ ความดี ความสวยงาม ความเจริญทางด้านนี้จะค่อยเป็นค่อยไป
5. รู้จักรับผิดชอบและต้องการเป็นอิสระ เด็กเชื่อความสามารถของตนเองรักเกียรติยศชื่อเสียง สนใจทำสิ่งที่ดีงามและเป็นประโยชน์ ชอบแสดงความคิดเห็นและกระทำการต่างๆตามลำพัง ชอบทดลองสิ่งนั้นสิ่งนี้เรื่อยไปสิ่งใดที่พอใจก็รับเอาไว้ การเข้าใจเด็กวัยรุ่นและแนะนำให้รู้จักการตัดสินใจโดยถูกต้องเหมาะสมจึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญ
6. อารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และรุนแรง ประเดี๋ยวรักประเดี๋ยวโกรธทำอะไรสำเร็จก็ดีใจ พลาดพลั้งก็เสียใจ กระตือรือร้น
7. มีจินตนาการมากขึ้น โดยถือตนเองเป็นคนสำคัญในจินตนาการ และมักเกี่ยวกับความรัก ความสำเร็จ ความปลอดภัย ความสงสารตนเอง ความตาย

8. ความเชื่อมั่นต่างๆเป็นไปอย่างรุนแรง เชื่ออะไรก็มักจะเชื่อเอาจริงๆจังๆ เช่น เชื่อเรื่องของความถูกต้อง ความดีแต่ในขณะเดียวกันก็จะเกิดระแวงไม่ยอมเชื่ออะไรง่ายๆ นอกจากจะมีหลักฐานมาประกอบอ้างอิง

9. ความสนใจในการสมาคมมีมากขึ้น เข้าใจความสัมพันธ์และหน้าที่ที่ตนจะต้องปฏิบัติ หมู่คณะมีอิทธิพลเหนือเด็กเด็กวัยนี้จะคล้อยตามระเบียบปฏิบัติของหมู่คณะหรือสังคม ดังนั้น การจัดสิ่งแวดล้อมสโมสรสังคมสิ่งที่ดีงามก็จะเป็นประโยชน์แก่เด็ก

10. ประสาทและความรู้สึกด้านสัมผัสตื่นตัวขึ้นมาก เด็กจะสนใจดนตรี วรรณกรรม ศิลปกรรมต่างๆผู้ที่มีความเป็นพิเศษอยู่ทางด้านนี้บ้างแล้วก็จะก้าวหน้าไปมาก นิสัยการกระทำหลายๆอย่างก็มักจะเกิดขึ้น เปลี่ยนแปลงหรือเลิกไปในวัยนี้รวมทั้งนิสัยในการคิดและรู้สึกด้วย เช่น สร้างนิสัยอดทน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ เป็นต้น

### **พัฒนาการทางสังคมของเด็กวัยรุ่น**

เด็กต้องการอิสระที่จะทำงานของตนเอง และการสังคมในกลุ่มเพื่อนก็จะกว้างขึ้น มักจะอยู่เป็นกลุ่มการได้ทำกิจกรรมร่วมกันจะเป็นรากฐานความสัมพันธ์ทางสังคมในอนาคต การที่เด็กเห็นอกเห็นใจผู้อื่นพยายามจะช่วยเหลือผู้อื่นจัดเป็นวุฒิภาวะที่เจริญขึ้น รู้จักเป็นผู้ให้และผู้รับระหว่างเพื่อนในวัยเดียวกันดีขึ้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางจะมีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้นจึงมักทำหรือแสดงความคิดเห็นไม่เหมือนกับคนอื่น ๆ เพราะเด็กต้องการเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น อิทธิพลของหมู่คณะเริ่มลดน้อยลง

### **ความสนใจของเด็กวัยรุ่น**

1. ความสนใจเรื่องสุขภาพ ได้แก่ เรื่องการกิน การนอน การพักผ่อน เสื้อผ้า ความสะอาด และการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ

2. ความสนใจเรื่องเพศ สนใจในการปรับปรุงตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศการปฏิบัติตนต่อเพศตรงข้าม การเลือกเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

3. ความสนใจในการเลือกอาชีพ ตอนแรกเด็กจะสนใจอาชีพในลักษณะเพื่อฝัน และสนใจหลายๆอาชีพ ต่อมาจึงจะสนใจอาชีพที่เป็นจริงเป็นจังขึ้นมานอกจากนี้อาชีพที่เขาสนใจเลือก จะเกี่ยวข้องหรือสัมพันธ์กับความสามารถของเขามากขึ้น

4. ความสนใจในกิจกรรมสันทนาการ เช่น กีฬา การแสดงศิลปะ งานอดิเรก เป็นต้น และเด็กวัยรุ่นมักจะเล่นเป็นกลุ่ม เป็นทีมมุ่งหวังความสำเร็จของทีมมากกว่าของส่วนบุคคล

5. ความสนใจในการค้นคว้าและสร้างจินตนาการ เช่น การประดิษฐ์ การค้นคว้าทางวิทยาศาสตร์ การแต่งบทประพันธ์ การเขียนภาพ เป็นต้น

6. ความสนใจในการสร้างนิสัยการเรียนที่ดี เด็กวัยรุ่นจะพยายามคิดค้นว่าทำอย่างไรจึงจะเรียนได้ดี ทำงานให้มีประสิทธิภาพทำอย่างไรจึงจะแก้ปัญหาต่างๆได้
7. ความสนใจในเรื่องคุณสมบัติส่วนตัว เช่น บุคลิกภาพรูปร่างหน้าตาความสะอาดเรียบร้อย การสนทนาทางทำทาง และคุณลักษณะอื่นที่จำเป็นในการเข้าสังคมเช่น การเอื้อเฟื้อผู้อื่น
8. ความสนใจในเรื่องปรัชญาชีวิต เด็กวัยรุ่นเริ่มคิดถึงหลักของศีลธรรมจรรยา จะทำอะไรก็เริ่มมีกฎเกณฑ์ มักจะมีอุดมคติ หรือสภาวะจิตประจำตัวพฤติกรรมของเด็กวัยรุ่นซึ่งผู้ใหญ่มองว่าแปลกๆไม่ค่อยเหมาะสมนั้น แท้ที่จริงเป็นปรากฏการณ์ธรรมชาติของเด็กนั่นเอง ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจก็จะสามารถให้คำแนะนำจัดประสบการณ์ให้เด็กได้เปลี่ยนแปลงพัฒนาไปในทางที่ดีและเหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมก็จะเป็นการสร้างสมบุคลิกภาพที่ดีให้แก่เด็กแต่เริ่มต้นเพื่อให้เขาได้เป็นส่วนที่ดีของสังคมและช่วยกันสร้างสรรค์สังคมต่อไปในอนาคต

### สภาพจิตใจของผู้ใหญ่

โดยทั่วไปความเป็นผู้ใหญ่ (adulthood) มักจะหมายถึงช่วงระยะเวลาที่พ้นจากวัยรุ่น และก่อนที่จะถึงวัยสูงอายุ ซึ่งเป็นช่วงอายุประมาณ 18-60 หรือ 65 ปีช่วงระยะเวลานี้ แบ่งได้เป็น 3 ระยะ คือ วัยหนุ่มสาว (Young Adult Years) ช่วงอายุ 18-35 ปี วัยกลางคน (Middle Adult Years) ซึ่งเป็นช่วงอายุ 35-50 ปี ส่วนช่วงอายุ 50-65 ปี นั้น บางคนจะถือว่าเป็นระยะของการบรรลุวุฒิภาวะของความเป็นผู้ใหญ่เต็มที่ (maturity) และเริ่มต้นของการเปลี่ยนวัยไปสู่การเป็นผู้สูงอายุ อย่างไรก็ตาม การแบ่งช่วงระยะวัยต่างๆนี้อาจจะแตกต่างกันได้ เช่น Levinson's (1978) ได้แบ่งชีวิตคนออกเป็น 4 ช่วง คือ 1. เด็กและวัยรุ่น อายุตั้งแต่เกิดถึง 22 ปี 2. ผู้ใหญ่วัยต้น อายุ 17-45 ปี 3. วัยกลางคน อายุ 40-65 ปี 4. วัยสูงอายุ อายุ 60 ปีขึ้นไป

7 Intimacy VS Isolation และ Generatively VS Stagnation เรื่องการพัฒนากายทางด้านจิตใจ ซึ่งศึกษาโดย Erikson ที่ได้กล่าวไว้ในตอนต้นของบทนี้ จะเห็นได้ว่า Erikson ได้มองว่า ถ้าพัฒนากายทางด้านจิตใจของคนในวัยหนุ่มสาว (young adult) ได้เป็นไปอย่างสมบูรณ์แล้ว จะมีการพัฒนาบุคลิกภาพในส่วนความสามารถที่จะสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นได้อย่างสนิทชิดเชื้อ (Capacity for Intimacy) แต่ถ้าพัฒนากายนี้ล้มเหลว ก็จะทำให้เกิดการหยุดชะงักของการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น และเกิดการแยกตัวออกจากสังคมไม่สามารถมีสัมพันธ์ที่สนิทแนบกับใครได้ Erikson เรียกผลที่เกิดจากความล้มเหลวของพัฒนากายนี้ว่า isolation ส่วนในช่วงของวัยกลางคน (Middle Adult Years) นั้น Erikson ได้สรุปว่าพัฒนากายทางบุคลิกภาพของคนในวัยนี้ถ้าเกิดขึ้นอย่างเหมาะสมก็จะทำให้คนๆนั้นมีความสามารถที่จะ “ให้” หรือ “ใส่ใจ” บุคคลอื่นนอกเหนือไปจากตัวของตัวเองได้ และ Erikson เรียกความสามารถอันนี้ว่า “Generatively” แต่ถ้าการพัฒนานี้ไม่สามารถเป็นไปได้อีกจะทำให้คนๆนั้นไม่สามารถจะนึกถึงคนอื่น ไม่สามารถ “ให้” หรือ “ใส่ใจ” คนอื่นได้จะยังคงสนใจแต่ตนเองความรู้สึกของตนและสิ่งที่ตนจะได้รับจากผู้อื่นเท่านั้นผลที่เกิดขึ้นแบบนี้ Erikson เรียกว่า “Stagnation” หรือ “Self-absorption” ระยะหรือ stage ของ

พัฒนาการช่วงนี้ Erikson ให้ไว้จนถึงอายุ 60 ปี5การแบ่งเป็นช่วงอายุระยะต่างๆนี้ ต้องคำนึงถึงความแตกต่างในแต่ละบุคคลและอิทธิพลของวัฒนธรรม สังคม สิ่งแวดล้อมร่วมด้วยเสมอ เช่นคนที่ต้องดิ้นรนช่วยเหลือตนเองตั้งแต่เด็ก ก็ย่อมมีภาระและความรับผิดชอบเป็นผู้ใหญ่เร็วกว่าคนที่ม่พ่อแม่ปกป้องดูแล แม้ในวัย 20-30 ปี ก็อาจจะยังไม่มีความเป็นผู้ใหญ่เลยก็ได้ เป็นต้น(ศรีประภา ชัยสินธพ, ออนไลน์:2556)

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

อัครา พลายละหาร (2553 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลกระทบ และแนวป้องกันและแก้ไขปัญหายัยรุ่นในพื้นที่รับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนตำบลมะขามล้ม อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี ซึ่งได้อธิบายว่าปัญหายัยรุ่นที่มีระดับความรุนแรงมาก ได้แก่ ปัญหายาเสพติด คือการดื่มสุรา สูบบุหรี่ การเสพยาบ้า รองลงมาคือปัญหาพฤติกรรมวัยรุ่น คือ การหนีเรียน เล่นการพนัน พุดจาก้าวร้าว และขี้สาว ปัญหาเพศสัมพันธ์ซึ่งได้แก่ การตั้งท้องในวัยเรียน ซึ่งเป็นปัญหายัยรุ่นที่มีระดับความรุนแรงในระดับปานกลาง โดยมีปัจจัย 3 ส่วน คือ ตัววัยรุ่นเอง ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม

นภสมน นิจนิรันดร์ (2555 : 34) ศึกษาปัญหายัยรุ่นในสังคมไทย : ภาพสะท้อนจากเรื่องสั้นรางวัลวรรณกรรมรามคำแหง ประจำปี 2554 ได้อธิบายว่าปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยส่วนใหญ่เป็นปัญหาเกี่ยวกับค่านิยม รองลงมาคือปัญหาด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ ปัญหาพฤติกรรมรุนแรง ปัญหาการพนัน และปัญหายาเสพติด โดยสาเหตุของปัญหานี้เกิดจากตัวของวัยรุ่นเองและสภาพแวดล้อมประกอบกัน และทำให้เกิดผลกระทบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม จึงถือว่าปัญหาของวัยรุ่นเป็นปัญหาสังคมอย่างหนึ่งที่ต้องร่วมกันป้องกันและแก้ไข

ณัฐกานต์ การเร็ว (2554 : บทคัดย่อ) ศึกษาการพัฒนาการมีส่วนร่วมของประชาชนในการจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาวะชุมชนขององค์การบริหารส่วนตำบลหนองกระทุ่ม อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา อธิบายว่าผลของกระบวนการพัฒนา ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคะแนนการมีส่วนร่วมในแต่ละกิจกรรมเฉลี่ยสูงกว่า 3.80 องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกระทุ่มกำหนดแผนส่งเสริมสุขภาวะ 7 โครงการ ได้แก่ 1) โครงการอบรมให้ความรู้มะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม 2)โครงการตรวจคัดกรองโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน 3)โครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน 4)โครงการควบคุมและป้องกันโรคติดต่อ 5)โครงการไอโอดีนเพิ่มพลังสมอง 6)โครงการมหกรรมสร้างสุขภาพในชุมชน และ 7)โครงการศูนย์เด็กเล็กน่าน้อย หลักการจัดกระบวนการประชุมมีความมีความเข้าใจในความหมายของคำว่า สุขภาวะ ในทิศทางที่ดีขึ้นครอบคลุมทั้ง 4 มิติ คือ กาย ใจ สังคม และปัญญา

ธิดารัตน์ อัฐกิจ (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการมีส่วนร่วมของชุมชนในการพัฒนาสุขภาวะทางสังคมในเขตเทศบาลตำบลแม่ตืน อำเภอลี้ จังหวัดลำพูน กล่าวว่าการมีส่วนร่วมสามารถส่งเสริมกิจกรรมทำให้เกิดการพัฒนาด้านสุขภาวะทางสังคม คือการพัฒนาด้านสุขภาพ และเศรษฐกิจ เนื่องจากชาวบ้านมีการตัดสินใจร่วมกันในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ เช่น การเลือกกิจกรรมกระเปาะบอง และการเต้นแอโรบิค



เป็นกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อพัฒนาด้านสุขภาพ และโครงการบålั้ไยสี่ทอง โครงการท้อฝั้ฝัาย  
โครงการทำปลาต้ม และโครงการทำแชมพูสมุนไพร เป็นกิจกรรมพัฒนาด้านเศรษฐกิจ ตลอดจนมีการ  
วางแผนจัดทำโครงการ และมีการดำเนินการโดยมีการจัดตั้งให้มีคณะกรรมการรับผิดชอบ