

รายการอ้างอิง

หนังสือภาษาไทย

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2544). **รวมบทความรู้เกี่ยวกับการให้การปรึกษา เรื่องเพศ**. กรุงเทพฯ: เอกสารอัดสำเนา.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2542). **คู่มือการฝึกอบรมแบบมีส่วนร่วม**. กรุงเทพฯ: เอกสารอัดสำเนา.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2545). **คู่มือการสอนเพศศึกษา สำหรับนักเรียนชั้น ประถมศึกษาปีที่ 1 – มัธยมศึกษาปีที่ 3**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตร แห่งประเทศไทย.
- เกษม ศรีพงศ์. (2521). **การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการสอนวิชาเพศศึกษา โดย ใ้บทเรียนสำเร็จรูปกับการสอนตามปกติ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาชีววิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- จงกล นาหิรัญ. (2526). **ความสนใจทางด้านเพศศึกษาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนทดลองกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. (2543). **เพศศึกษา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร.
- จิราพร มงคลประเสริฐ. (2539). **ผลของการใช้แผนการสอนเพศศึกษาต่อความรู้ เจตคติ และสุขปฏิบัติทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดน่าน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขานามัธยมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชัยวัฒน์ ปัญจพงศ์ และคณะ. **เพศศึกษาแผนใหม่**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ชาติ แจ่มนุช. (2538). **ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับค่านิยมการสื่อสารทางเพศของเยาวชนชาย**. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทัสสนี นุชประยูร และเต็มศรี ชำนิจารกิจ. (2537). **สถิติในวิจัยทางการแพทย์**. กรุงเทพฯ: โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮ้าส์.
- ทีศนา แคมมณี. (2545). **ศาสตร์การสอน**. พิมพ์ครั้งที่ 2 ฉบับพิมพ์เพิ่มเติม. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทพพนม เมืองแมน. (2518). **ทัศนคติของนักเรียนไทย ต่อการสอนเพศศึกษา และประชากรศึกษาในโรงเรียน**. **เพศศึกษา และปรัชญา** 44 (พฤศจิกายน): 13-15.

- ธีระ เสนีย์ชัย. (2539). การสำรวจความต้องการเนื้อหาหลักสูตรและวิธีการสอนเพศศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 : ศึกษาเฉพาะกรณีโรงเรียนในอำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- นรลักษณ์ เอื้อกิจ. (2541). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการพัฒนาทักษะชีวิต ต่อพฤติกรรมการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- นิกร ดุสิตสิน และไพลิน ศรีสุโข. (2544). เพศศึกษาสำหรับวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิกร ดุสิตสิน , วีระ นิยมวัน และไพลิน ศรีสุโข. (2545). คู่มือการสอนเพศศาสตร์ศึกษาระดับมัธยม. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิตยา คชภักดี. (2536). CHILD DEVELOPMENT IN PEDIATRIC PRACTICES. ในจันทร์จิตา พฤษานานนท์ และประสพศรี อึ้งถาวร (บรรณาธิการ), การดูแลสุขภาพเด็ก, 17. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นิยม ฉิมตระกูล. (2531). การศึกษาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนมัธยมสาธิต ส่วนกลางที่มีต่อการที่จะจัดให้มีการสอนเพศศึกษา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- นุจรี เนตรทิพย์. (2543). การดูแลสุขภาพเด็กและครอบครัว. การพยาบาลเด็ก, 22. เล่ม 1. ชลบุรี: ภาควิชาการพยาบาลแม่และเด็ก มหาวิทยาลัยบูรพา.
- บุญเลิศ ไพรินทร์. (2538). เทคนิคเพื่อการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และทัศนคติ. กรุงเทพฯ: สวัสดิการสำนักงาน ก.พ..
- บุหงา สัมปชชิต. (2531). การสอนเพศศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาตามความเห็นและความต้องการของครูและนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตชั้นใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ประทุม แป้นสุวรรณ. (2545). การให้คำปรึกษากลุ่ม ด้านเพศศึกษาวัยรุ่นในกลุ่มเสี่ยง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์พัฒนาศึกษา.
- ปรียา อันตระกูล. (2523). ความรู้ และทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในเขตกรุงเทพมหานครในด้านเพศศึกษา และการวางแผนครอบครัว. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทสังคมวิทยา มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พิชัย ไทยอุดม. (2540). การประยุกต์แนวคิดทักษะชีวิตศึกษา ในการสอนเพศศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จังหวัดปราจีนบุรี. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพยาบาลสาธารณสุข บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิเชษฐ ศรีวรากุล. (2531). การศึกษาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนรัฐบาลส่วนกลางที่มีต่อการที่จะจัดให้มีการสอนเพศศึกษา. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พินิจ ศุภมัสดุอังกฤษ. (2528). เพศศึกษา: การวิเคราะห์เนื้อหาและประเมินค่านิตยสารและหนังสือพิมพ์. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิมลพรรณ อิศรภักดี. (2545). ทิศทางการวิจัยอนามัยการเจริญพันธุ์ในประชากรวัยรุ่น. ทิศทางการวิจัยอนามัยการเจริญพันธุ์ในประชากรวัยรุ่น. เอกสารประกอบการสัมมนา. กุมภาพันธ์: กรุงเทพฯ.
- เพ็ญแข แสงแก้ว. (2541). การวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ภิรมย์ กมลรัตนกุล, มนต์ชัย ชาลาประวรัตน์ และทวีสิน ต้นประยูร. (2543). หลักการทำวิจัยให้สำเร็จ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: เท็กซ์ แอนด์ เจอร์นัล พับลิเคชัน จำกัด.
- มณฑนา พรหมโสภณ. (2538). การเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เรื่องโรคเอดส์โดยวิธีการให้สุขศึกษาแบบบรรยาย และแบบอภิปรายกลุ่ม ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอานเหนือ-กิ่งอำเภอแม่ฮอน จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธาณสุขศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ยุพิน รุ่งแจ้ง. (2533). การวิเคราะห์สภาพการจัดหลักสูตรเพศศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายสายสามัญ. วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยุพิน เฮงอุดมทรัพย์. (2541). วัยรุ่น. เอกสารประกอบการสอนวิชาสุขภาพจิต และการพยาบาลจิตเวช 1, 72. ชลบุรี: ภาควิชาสุขภาพจิตและการพยาบาลจิตเวช มหาวิทยาลัยบูรพา.
- ระวีวรรณ แสงฉาย. (2538). การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา: แนวคิดสำหรับพ่อแม่ ครูผู้สอนในโรงเรียน บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: พิมพ์ที่ ที.พี.พรินท์.
- รัจวี นพเกต. (2542). มนุษย์:จิตวิทยาทางเพศ. กรุงเทพฯ:สำนักพิมพ์ประกายพรึก.
- ราชบัณฑิตสถาน. (2530). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตสถาน พ.ศ.2525. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.

- วาสนา ศิลากร. (2520). **การศึกษาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัด ลำปางที่มีต่อการจัดให้มีการสอนเพศศึกษา**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขา การบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- วิณี ชิดเชิดวงศ์. (2537). **การศึกษาเด็ก**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศิลปาบรรณาคาร.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2535). **สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- คันสนีย์ วงศาโรจน์. (2537). **การศึกษาปัญหา และความต้องการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 กลุ่ม 4 กรุงเทพมหานคร กับหลักสูตรครอบครัวศึกษา**. วิทยานิพนธ์ สังคมสงเคราะห์ศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2543). **ทฤษฎี และเทคนิคการปรับพฤติกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สัญญา เรืองถาวรกุล. (2539). **สภาพปัญหาการจัดการเรียนการสอนเพศศึกษาตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนในโครงการขยายโอกาสทางการศึกษาขั้นพื้นฐาน สังกัดกรุงเทพมหานคร**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาประถมศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สิริวรรณ ปุณศิริ. (2544). **การประยุกต์ทักษะชีวิต และกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ในการสอนเพศศึกษาแก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จังหวัดกาญจนบุรี**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกสุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุชา จันทน์เอม. (2539). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชา จันทน์เอม. (2528). **วัยรุ่น**. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- สุชา จันทน์เอม. (2536). **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชา จันทน์เอม. และสุรางค์ จันทน์เอม. (2518). **จิตวิทยาวัยรุ่น**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: แพรวพิทยา.
- สุชา จันทน์เอม. และสุรางค์ จันทน์เอม. (2521). **สุขภาพจิต**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: แพรวพิทยา.
- สุชาติ ไสมประยูร และวรรณิ ไสมประยูร. (2541). **เพศศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- สุนทรทิพย์ พลปรีชา. (2526). การทดลองใช้บทเรียนโปรแกรมเพศศึกษาเรื่อง "ชีวิตสมรส" สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุรางค์ศรี เผ่าสวัสดิ์. (2531). ความคิดเห็นของครูโรงเรียนรัฐบาลระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดพระนคร ที่มีต่อการสอนเพศศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต แผนกพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ลำราญ เพชรจอม. (2531). การศึกษาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนราษฎร์ส่วนกลางที่มีต่อการที่จะจัดให้มีการสอนเพศศึกษา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อรทัย หรุเจริญพานิช. (2544). การติดตาม และเฝ้าระวังสถานการณ์เอดส์ใน กรุงเทพมหานคร. เอกสารประกอบการบรรยาย " ภาควิชาความร่วมมือ: ยุทธศาสตร์เพื่อส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่น" กรุงเทพฯ: (กรกฎาคม).
- อัมพร เบญจพลพิทักษ์. (2545). เพศศึกษากับการแนะแนว. เปิดโลกจิตวิทยาการแนะแนวกับการศึกษาเพื่อปวงชน. กรุงเทพฯ: การประชุมใหญ่สามัญประจำปี (พฤศจิกายน) :72.
- อาภาพร สุขวงษ์. (2520). การศึกษาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในจังหวัดชลบุรีที่มีต่อการจัดให้มีการสอนเพศศึกษา. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เอนก อารีพรรค และสุวิทนา อารีพรรค. (2525). การเรียนรู้เรื่องเพศ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

- Barker, P. (1988). **Basic child psychiatry**. 5th ed. Oxford: Blackwell Scientific.
- Bloom, B. S. (1965). **Taxonomy of education objective: Handbook I: Cognitive domain**. New York. David Mckey.
- Curran, Jame P. and Lippold Stephen. (1975). The effect of physical attraction and attitude similarity on attraction in dating dyads. **Journal of Personality** 3 (9): 528-539.
- David A.Kolb (1984). **Experiential learning: Experience as the source of learning and development**. New Jersey. Prentice.Hall. Inc.
- Dearth, Paul and Cassell, Carol. (1976). Comparing attitudes of male and female university students before and after a semester course on human sexuality, **The Journal of School Health** 10 (12) : 593-598.
- Goldsen, Rese K. (1960). **What college students think**. New Jersey. Nostrand Company Inc.
- Hurlock, B. (1974). **Development psychology**. New Delhi: Tata McGraw-Hill
- Hurlock, E. B. (1978). **Child development**. 6th ed. Singapore: McGraw-Hill.
- Joyce, B., and Weil, M. (1996). **Models of teaching**. 5th ed. London: Allyn and Bacon.
- Kilander, H. F. (1970). **Sex education in the schools**. London: The Mac Millan.
- Levine, S. B. (1992). **Sexual life: A clinician's guide**. New York: Plenum.
- Macnab, Warran L. (1976). Sexual attitude development in children and the parents role. **The Journal of School Health** 9 (11) : 537-540.
- Masters, W. H., Johnson, V. E., and Kolodny, R.C. (1985). **Human sexuality**. 2nd ed. Toronto: Little, Brown and Company.
- Offer, Daniel. (1971). Sexual behavior of a group of normal adolescents. **Medical aspects of human sexuality** 9 (9) : 40-49.
- Rae, Sonya. (1974). Sex education and adolescent attitudes. **Dissertation abstracts international**, Vol.43 No.12 (6) : 7584-A.
- Turner, J. S. and Rubinson, L. (1993). **Contemporary humen sexuality**. New Jersey: Prentice – Hall.

- Weiss, C.H. (1972). **Evaluation research: Methods assessing program effectiveness.**
New Jersey: Prentice-Hall.
- Whol, Lulian, and Dunlop, Andrew. (1970). Sexual attitudes of Thai students : An
exploratory cross – cultural study. **Human organization** 3 (Fall) 190-196.
- Woody, Jame Divita, (1973). Contemporary sex education attitudes and implications
for child-rearing. **Dissertation abstracts international.** Vol. 43, No. 4



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หมายเลขแบบสอบถาม.....

วันที่.....

แบบทดสอบ

เรื่อง ผลของการสอนเพศศาสตร์ศึกษา ต่อความรู้ พฤติกรรม เจตคติของนักเรียนชั้น
มัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการ

1. แบบทดสอบนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเป็นการประเมิน ความรู้ พฤติกรรม เจตคติของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนสตรีสมุทรปราการ จังหวัดสมุทรปราการที่เข้าร่วมการ
เรียนการสอนในงานการวิจัย
2. ผลการทดสอบที่ได้ จะเป็นความลับ และใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น ซึ่งจะเสนอข้อมูลใน
ภาพรวมในงานวิจัยเท่านั้น ไม่ก่อให้เกิดผลเสียต่อตัวท่านแต่อย่างไร
3. กรุณาทำแบบทดสอบตามความเข้าใจ และตรงตามความเป็นจริงของตัวท่านเองมาก
ที่สุด โดยไม่จำเป็นต้องเหมือนใคร
4. ข้อมูลที่ท่านตอบจะถูกนำไปวิเคราะห์ และนำเสนอในภาพรวม เพื่อใช้ในการทำวิทยานิพนธ์ของ
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาเพศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. ผู้วิจัยขอขอบคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง ในการทำแบบทดสอบให้ครบทุก
ข้อ เพื่อความสมบูรณ์ของการวิจัย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

นายวรวิทย์ เลิศพานิช

นิสิตปริญญาโท

สาขาวิชาเพศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

คำชี้แจง

แบบทดสอบนี้มี 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ส่วนที่ 2 แบบทดสอบความรู้เรื่องเพศศึกษา

ส่วนที่ 3 แบบวัดพฤติกรรม

ส่วนที่ 4 แบบวัดเจตคติเรื่องเพศศึกษา



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ส่วนที่1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ขอให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ลงในช่องว่าง

1. เพศ ชาย หญิง
2. ปัจจุบันนักเรียนมีอายุ ปี
3. นักเรียนได้รับค่าใช้จ่ายจากผู้ปกครองเดือนละ.....บาท (ไม่รวมค่าที่พัก)
 นักเรียนหารายได้เองเดือนละ.....บาท
 วิธีการรายได้ของนักเรียนคือ (ระบุวิธี).....
 รายได้แต่ละเดือนพอใช้จ่ายหรือไม่
 ไม่พอใช้ต้องยืมจากเพื่อน
 พอใช้พอดีไม่เหลือไว้ให้หาความบันเทิง
 พอใช้ และเหลือไว้ให้หาความบันเทิงบ้าง
 เหลือใช้ ให้เพื่อนยืม และหาความบันเทิงได้เสมอ
4. ที่พักของนักเรียนในปัจจุบัน
 อยู่กับพ่อแม่
 พักกับญาติ หรือผู้ปกครอง
 เช่าบ้านอยู่กับเพื่อน / อาศัยบ้านเพื่อนอยู่
 พักที่หอพักแยก ชาย- หญิง
 พักที่หอพักรวม ชาย- หญิง
 เช่าบ้านอยู่ตามลำพัง
 อื่นๆ (โปรดระบุ).....
5. สถานภาพสมรสของบิดา มารดาเป็นอย่างไร
 อยู่ด้วยกัน
 แยกกันอยู่
 บิดาเสียชีวิต
 มารดาเสียชีวิต
 อื่นๆ (โปรดระบุ)

6. นักเรียนมีพี่น้องร่วมบิดา มารดากี่คน.....คน (รวมตัวนักเรียนด้วย)
เป็นชายกี่คน.....(รวมตัวนักเรียนด้วย)
เป็นหญิงกี่คน.....(รวมตัวนักเรียนด้วย)

7. อาชีพหลักของบิดา และรายได้โดยประมาณ

- กรรมกร รายได้.....บาท/เดือน
 เกษตรกร รายได้.....บาท/เดือน
 รับจ้าง รายได้.....บาท/เดือน
 ค้าขาย รายได้.....บาท/เดือน
 รับราชการ(ระบุ).....รายได้.....บาท/เดือน
 พนักงานบริษัทเอกชน รายได้.....บาท/เดือน
 พนักงานรัฐวิสาหกิจ รายได้.....บาท/เดือน
 นักธุรกิจ รายได้.....บาท/เดือน
 อื่นๆ (ระบุ).....รายได้.....บาท/เดือน

8. อาชีพหลักของมารดาบิดา และรายได้โดยประมาณ (ไม่รวมเงินที่ได้จากบิดา)

- แม่บ้าน รายได้.....บาท/เดือน
 เกษตรกร รายได้.....บาท/เดือน
 รับจ้าง รายได้.....บาท/เดือน
 ค้าขาย รายได้.....บาท/เดือน
 รับราชการ(ระบุ).....รายได้.....บาท/เดือน
 พนักงานบริษัทเอกชน รายได้.....บาท/เดือน
 พนักงานรัฐวิสาหกิจ รายได้.....บาท/เดือน
 นักธุรกิจ รายได้.....บาท/เดือน
 อื่นๆ (ระบุ).....รายได้.....บาท/เดือน

9. นักเรียนได้รับข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศศึกษาจากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> หนังสือเรียน | <input type="checkbox"/> หนังสือโป๊ | <input type="checkbox"/> วีดีโอ, ซีดี, ดีวีดี |
| <input type="checkbox"/> ตำรา, หนังสือเรื่องเพศ | <input type="checkbox"/> การ์ตูน | <input type="checkbox"/> โทรทัศน์, วิทยุ |
| <input type="checkbox"/> อินเทอร์เน็ต | <input type="checkbox"/> นิตยสาร, วารสาร | <input type="checkbox"/> อื่นๆ..... |

ส่วนที่ 2 บททดสอบความรู้เรื่องเพศศึกษา

ให้นักเรียนเลือกทำเครื่องหมาย X ในข้อที่นักเรียนคิดว่าเป็นคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

*โปรดอ่านข้อคำถาม และทำความเข้าใจให้ละเอียดก่อนทำแบบทดสอบ *

1. การเรียนเพศศึกษาช่วยให้ผู้เรียนทราบถึงเรื่องใดมากที่สุด
 - ก. ทราบถึงเทคนิคในการมีเพศสัมพันธ์ และความผิดปกติทางเพศ
 - ข. ทราบถึงลักษณะความแตกต่างในร่างกายและจิตใจ ระหว่างเพศชาย และเพศหญิง
 - ค. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับปัญหาเรื่องทางเพศ และเทคนิคการแก้ไขปัญหา
 - ง. มีความรู้ความเข้าใจในตนเองและบุคคลอื่น ถึงความแตกต่างเรื่องทางเพศ สามารถปรับตัว เพื่อมีความสอดคล้องในเรื่องเพศ ของตนเองและสังคม

2. ข้อใดเป็นข้อบ่งบอกให้ทราบได้ว่า หญิง ชาย เข้าสู่วัยเจริญพันธุ์อย่างสมบูรณ์
 - ก. สมชายและสมหญิงอายุ 11 ปี มีเสียงแตก และมีขนขึ้นที่อวัยวะเพศ
 - ข. สุชาติเปลี่ยนจากเด็กชายเป็น นาย และสุคาเปลี่ยนจากเด็กหญิงเป็นนางสาว
 - ค. มาโนซ์แต่งงานกับมารศรี และตั้งครรภ์บุตรชายคนแรก
 - ง. กิตติฝันเปียก ปราณีมีประจำเดือนมาเป็นเดือนแรก

3. ฝันเปียก หรือ การหลั่งของน้ำอสุจิขณะนอนหลับ หมายความว่าถึงข้อใด
 - ก. การบ่งบอกถึงภาวะความผิดปกติของร่างกาย
 - ข. ภาวะปกติเพื่อลดความกดดันทางเพศในเพศชาย
 - ค. เพศชายที่ปกติทุกคนจะมีการฝันเปียก เพราะเริ่มมีความสนใจในเพศตรงข้าม
 - ง. เกิดขึ้นเฉพาะเพศชายที่มีความหมกมุ่นในเรื่องเพศ จึงนำไปฝันเป็นเรื่องทางเพศ

4. ข้อใดกล่าวถึงประจำเดือน ไม่ถูกต้อง
 - ก. ร่างกายขับเลือดเสียออกจากร่างกายของเพศหญิง
 - ข. เป็นข้อบ่งบอกถึงภาวะเจริญพันธุ์ในเพศหญิง
 - ค. คือกระบวนการสลายของเยื่อบุโพรงมดลูก จากการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในร่างกาย
 - ง. ควรงดการอาบน้ำที่ลงแช่ เช่นอ่างอาบน้ำ สระ หรือหนอง คลอง บึง

10. ในข้อใดนักเรียนคิดว่ากล่าวถึงเชื้อพรหมจรรย์ไม่ถูกต้อง
- เป็นเชื้อบางอยู่รอบปากช่องคลอด ยึดหยุ่นได้มีช่องรูเล็กๆเป็นช่องทางออกของประจำเดือน
 - เชื้อพรหมจรรย์ที่ปิดสนิทไม่มีช่องเปิดเลย ถือว่าผิดปกติ เนื่องจากไม่มีช่องทางออกของประจำเดือน
 - เชื้อพรหมจรรย์เป็นเครื่องบ่งบอกความบริสุทธิ์ของสาวพรหมจรรย์
 - การช่วยเหลือตัวเอง ไม่ควรใช้วิธีสอดใส่ เพราะอาจทำให้เชื้อพรหมจรรย์ฉีกขาดได้
11. หัวใจของการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศมีความจำเป็นต่อร่างกายอย่างไร
- อวัยวะเป็นสิ่งสกปรก เนื่องจากเป็นทางระบายออกของของเสียต่างๆ จึงมีความจำเป็นในการดูแลสุขภาพอนามัย
 - เพื่อดูแลสุขภาพสืบพันธุ์ และอวัยวะใกล้เคียงให้อยู่ในสภาพปกติ สามารถทำหน้าที่ได้สมบูรณ์ และปราศจากโรค มีพละอนามัย
 - เพื่อมุ่งเน้นให้ทราบหลักในการป้องกันโรคที่อาจจะเกิดขึ้น กับอวัยวะสืบพันธุ์และอวัยวะใกล้เคียง
 - เพื่อส่งเสริมให้อวัยวะสืบพันธุ์ สามารถทำหน้าที่ได้ทั้งในการขับถ่าย และใช้ในการสืบพันธุ์อย่างมีประสิทธิภาพ
12. วิธีการในข้อใด คือหลักในการดูแลสุขภาพอนามัยที่ถูกต้องเหมาะสม
- การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ทุกวัน ด้วยน้ำยาทำความสะอาดเฉพาะที่ดีที่สุด
 - ทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาด และฟอกด้วยสบู่ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง และหลังการขับถ่ายก็เพียงพอแล้ว
 - เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาด ที่มีส่วนผสมของน้ำยาฆ่าเชื้อโรคจะมีสุขอนามัยที่ดีกว่า เพื่อป้องกันการติดเชื้อ
 - ทำความสะอาดด้วยน้ำยาเฉพาะที่ทุกวัน และใช้น้ำยาทำความสะอาดที่มีส่วนผสมของน้ำยาฆ่าเชื้อในเวลาจำเป็น เช่นหลังการร่วมเพศจะดีที่สุด
13. การปฏิบัติตนในข้อใดที่จะปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อย่างมั่นใจได้ 100 %
- วิชัย ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์
 - ยุพา รักเดียวใจเดียวไม่เคยเปลี่ยนคู่นอน
 - ก้องเกียรติ เลือกมีเพศสัมพันธ์เฉพาะสาวบริสุทธิ์
 - ไม่มีข้อใดถูก

14. ชีรเดชเป็นหนุ่มวัยรุ่นไปแรง คบผู้หญิงรักสนุกตามเซค และผับมากหน้าหลายตา และร่วมหลับนอนบ่อยครั้ง ในระยะต่อมาเริ่มพบว่าที่อวัยวะเพศของตนเองมีความผิดปกติ มีลักษณะคล้ายเนื้องอกเป็นติ่งเนื้ออ่อน สีชมพูขรุขระคล้ายดอกกระหล่ำ รอบๆบริเวณส่วนหัวขององคชาต แต่ไม่มีการเจ็บปวด และปัสสาวะก็ปกติดี นักเรียนคิดว่า อะไรคือสาเหตุของความผิดปกติ
- ชีรเดช อาจเป็นเนื้องอกที่ปกติ หรือเนื้องอกมะเร็ง ซึ่งเกิดขึ้นก็ได้ ควรปรึกษาแพทย์
 - ชีรเดช มีเชื้อหนองในกำลังฟักตัวที่อวัยวะเพศ และต่อมจะมีหนองไหลออกมาจากส่วนหัวอวัยวะเพศ ควรปรึกษาแพทย์
 - ชีรเดช น่าจะเป็นโรคหูดหงอนไก่ และเสี่ยงต่อการติดเชื้อเอดส์จากการสำสอนทางเพศ ควรปรึกษาแพทย์
 - ชีรเดช เป็นโรคเริมหากทิ้งไว้เชื้อจะลุกลามไปทำลายอวัยวะภายใน เสี่ยงต่อการเป็นหมันได้ ควรปรึกษาแพทย์
15. พฤติกรรมในข้อใดมีโอกาสเสี่ยงต่อการรับเชื้อเอดส์ได้ มากที่สุด
- นายดำ ร่วมรับประทานอาหารกับผู้ติดเชื้อโรคเอดส์ทุกวัน โดยที่ตนเองไม่ทราบ
 - นางสาวแดง กับสุขใกล้ชิดสนิทสนมกัน ว่ายน้ำในสระเดียวกัน และใช้สุขาร่วมกัน ซึ่งสุขมีเชื้อโรคเอดส์
 - เดช มีเพศสัมพันธ์ขณะมีเมามา กับหนูซึ่งเจอกันในผับแห่งหนึ่ง โดยไม่สวมถุงยางอนามัย
 - เปิด ป่วยด้วยโรคประจำตัวต้องรับการถ่ายเลือด ทุกปี
16. ข้อใดในปัจจุบันไม่จัดเป็นความผิดปกติทางเพศ
- การพึงพอใจกับการได้รอด โข้วอวัยวะเพศ
 - การมีความต้องการทางเพศกับเด็ก พึงพอใจทางเพศกับเด็ก
 - การมีความพึงพอใจกับการแอบดู ชอบถ้ามองผู้อื่น
 - การพึงพอใจทางเพศกับบุคคลที่มีเพศเดียวกัน
17. การจัดการกับอารมณ์เพศในข้อใด เป็นวิธีที่เหมาะสมในวัยรุ่น
- การเบี่ยงเบนความสนใจ
 - การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง
 - การกดอารมณ์เพศ
 - ถูกทุกข้อ

18. ความเชื่อผิดๆเกี่ยวกับเรื่องเพศ หมายถึง ความเชื่อ และความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศที่เกิดจากแนวคิด ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้ ในข้อเท็จจริงที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีเหตุผลเพียงพอ และปราศจากพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ ข้อใดคือความเชื่อที่ผิด
- เพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย : ไม่มีวิธีใดที่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ร้อย %
 - นอกจากการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์
 - การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นสิ่งที่ผิด เพราะจะทำให้สุจิตหมด และสมองเสื่อมได้
 - การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นเช็ทส์ที่ปลอดภัยวิธีหนึ่ง สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้
 - ตากุ้งยิง เป็นโรคติดต่อของตาชนิดหนึ่ง เกิดจากการติดเชื้อแบคทีเรีย เมื่อมีสิ่งสกปรกเข้าตา
19. ข้อใดกล่าวถึงอารมณ์เพศได้อย่างถูกต้อง มากที่สุด
- เป็นอารมณ์ธรรมชาติตามธรรมชาติของมนุษย์ ที่เกิดจากฮอร์โมนในร่างกาย เมื่อถูกกระตุ้น จะทำให้เกิดความรู้สึกตื่นตัวทางเพศ ซึ่งแตกต่างกันตามแต่ละบุคคล
 - อารมณ์เพศสามารถเกิดขึ้นได้เมื่อถูกกระตุ้นด้วยสิ่งที่พึงพอใจทางเพศ แสดงถึงความพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ บ่งบอกถึงสัญชาตญาณของมนุษย์ เพื่อการสืบพันธุ์
 - อารมณ์เพศเป็นอารมณ์ตามธรรมชาติ ที่ก่อกวนทางร่างกายอย่างหนึ่ง ดังนั้นการระบายออกของความรูสึกทางเพศ จึงเป็นเรื่องปกติ ต้องมีการระบายออกทางเพศโดยการปลดปล่อย
 - อารมณ์เพศเกิดจากสิ่งช่วยทางเพศ รับรู้ได้จากประสาทสัมผัสของร่างกาย ซึ่งทำให้เกิดความรู้สึก จิตนาการ การคิดฝันทางเพศ จึงถือเป็นเรื่องธรรมชาติ เพราะเกิดกับมนุษย์ทุกคน
20. ความประพฤตินข้อใดถือได้ว่าไม่เป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
- เพื่อนชายสอนว่ายน้ำ เพื่อนผู้หญิงมีการสัมผัสต้องตัว แต่จะบอกล่วงหน้า
 - รุ่นพี่ชายลูบคอถ้าอวัยวะเพศของรุ่นน้องที่เป็นเพศชายด้วยกัน
 - เพื่อนชายกล่าวทวนลาม ว่าขาขาว หน้าอกโต ตะโพก และก้นใหญ่
 - เพื่อนชายลูมจับแก้ผ้าเพื่อนชายที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ เพื่อเป็นการพิสูตร
21. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ไม่ใช่สิ่งที่ผิด แต่ต้องคำนึงถึงในเรื่องใดเป็นสำคัญ
- อุปกรณ์ , สื่อช่วย
 - การสร้างสถานการณ์ , จิตนาการ
 - ความเป็นส่วนตัว , จำนวนครั้ง
 - ความสะอาด , อุปกรณ์

22. การเตรียมตัวมีชีวิตครอบครัวที่ดี ต้องมีการพัฒนาตนเองเพื่อการดำรงชีวิตโดยราบรื่น และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ข้อใดไม่ใช่บุคลิกภาพพื้นฐานที่สำคัญ
- แสดงความคิดเห็นที่เป็นประโยชน์
 - รู้จัก และพอใจตนเอง
 - เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น
 - ความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสมกับสถานการณ์
23. การเข้าใจ และเห็นใจผู้อื่น ตรงกับข้อใด มากที่สุด
- เข้าเมืองตาหลิว ต้องหลิวตาตาม
 - ใจเขา ใจเรา
 - ถ้อยที ถ้อยอาศัย
 - น้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า
24. ความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ได้อย่างเหมาะสม น่าจะตรงกับข้อใด มากที่สุด
- เข้าเมืองตาหลิว ต้องหลิวตาตาม
 - ใจเขา ใจเรา
 - ถ้อยที ถ้อยอาศัย
 - น้ำพึ่งเรือ เสือพึ่งป่า
25. การรู้จัก และการพอใจตนเองหมายถึงข้อใด
- การเข้าใจถึงความต้องการของตนเอง ทราบถึงความสามารถของตนเอง และนำออกมาใช้ได้ บอกถึงสิ่งที่ตนเองชอบ และไม่ชอบได้
 - การเข้าใจว่าตนเองเป็นคนเช่นไร มีข้อดีข้อเสียอย่างไร และต้องปรับปรุงในเรื่องใดบ้าง สามารถประเมินตนเองได้ตรงตามความเป็นจริง
 - การเข้าใจถึงจิตใจของตนเองว่าเป็นคนแบบใด มีความสามารถพิเศษในด้านใด จุดเด่นคืออะไร จุดด้อยของตนเองคืออะไร
 - การเข้าใจความเป็นมาของตนเองในอดีต ทราบถึงความต้องการของตนเองในปัจจุบัน และสามารถวางแผนในอนาคตของตนเองได้
26. ในข้อใดจัดได้ว่าเป็นผู้มีทักษะในการแก้ไขสถานการณ์ภาวะวิกฤติได้อย่างเหมาะสม
- นางสาว ก ตัดสินใจต่อสู้กับโจรผู้ร้ายอย่างสุดความสามารถ และพยายามหาอาวุธต่อสู้
 - นางสาว ข ตัดสินใจร้องอย่างดัง และไม่หยุดเพื่อขอความช่วยเหลือเนื่องจากผู้ร้ายกลัวผู้อื่นทราบ

- ก. นางสาว ค ขอร้องอ้อนวอนให้หยุดการกระทำของโจรผู้ร้าย เพื่อโจรผู้ร้ายเกิดความเมตตา
สงสาร
- ง. นางสาว ง พยายามใช้สติควบคุมอารมณ์ และถ่วงเวลา พิจารณาหาทางเอาตัวรอด

27. การคุมกำเนิดหมายถึงข้อใด

- ก. การทำแท้ง
ค. การรับประทานยาคุมกำเนิด
- ข. การป้องกันการตั้งครรภ์
ง. การวางแผนครอบครัว

28. ข้อใดพูดถึงบทบาททางเพศได้อย่างถูกต้อง

- ก. ผู้ชายเป็นผู้นำครอบครัว มีหน้าที่หาเลี้ยงครอบครัว
- ข. ผู้หญิงมีหน้าที่เลี้ยงบุตร และดูแลบ้านเรือน
- ค. ผู้หญิงและผู้ชายควรแยกรับผิดชอบภาระหน้าที่ให้ดีที่สุด
- ง. ผู้หญิงและผู้ชายสามารถสลับหน้าที่กันได้ตามความเหมาะสม

29. สาเหตุสำคัญ ข้อใดที่ทำให้การมีน้ดของวัยรุ่นชาย-หญิงในสังคมไทย แตกต่างจากสังคม
ตะวันตก

- ก. ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีการสื่อสาร
- ข. ประเพณี และวัฒนธรรมแตกต่างกัน
- ค. วัยรุ่นตะวันตกมีพัฒนาการทางเพศเร็วกว่า
- ง. บิดา มารดาวัยรุ่นไทยขาดความเข้าใจ ชัดขวาง

30. วิธีการใดที่จะช่วยเพิ่มพูนความรู้ในการเลือกคู่ครองที่เหมาะสมให้กับตนเอง

- ก. คบเพื่อนต่างเพศพร้อมๆกันหลายคนเพื่อศึกษา
- ข. ทดลองคบไปเรื่อยๆจนกว่าเจอคนที่คิดว่าเหมาะสม
- ค. ปรึกษา ขอคำชี้แนะจากผู้ใหญ่ที่ประสบความสำเร็จในชีวิตคู่
- ง. หาประสบการณ์จากเพื่อนต่างเพศ

ส่วนที่ 3 แบบวัดเจตคติเรื่องเพศศาสตร์ศึกษา

จงอ่านข้อความต่อไปนี้พร้อมทั้งวงกลมตัวเลขที่นักเรียนคิดว่าตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนมากที่สุด คำตอบที่ได้ไม่มีถูก หรือผิด ขอให้นักเรียนตอบแบบสอบถามแต่ละข้ออย่างระมัดระวัง

ความหมายของคะแนน

- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วย
- 3 หมายถึง เฉย ๆ
- 4 หมายถึง เห็นด้วย
- 5 หมายถึง เห็นด้วยอย่างยิ่ง

1. ฉันคิดว่า การจับมือถือแขนกันระหว่างเพศตรงข้ามถือว่าเป็นเรื่องปกติ	1	2	3	4	5
2. ฉันคิดว่า เราควรมีเพศสัมพันธ์เฉพาะกับคนที่เรารักเท่านั้น	1	2	3	4	5
3. ฉันคิดว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องปกติสำหรับชีวิตมนุษย์	1	2	3	4	5
4. ฉันคิดว่า ผู้หญิงและผู้ชายควรให้เกียรติซึ่งกันและกัน	1	2	3	4	5
5. ฉันคิดว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่ไม่สมควรทำ	1	2	3	4	5
6. ฉันคิดว่า การมีเพศสัมพันธ์กับเพศเดียวกันเป็นสิ่งปกติ	1	2	3	4	5
7. ฉันคิดว่า การกอดและจูบกันของหญิงและชายในวัยเรียนนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ	1	2	3	4	5
8. ฉันคิดว่า เรื่องเพศควรเป็นเรื่องที่เปิดเผยในสังคมไทย	1	2	3	4	5
9. ฉันคิดว่า มันเป็นเรื่องไม่เหมาะสมที่วัยรุ่นหญิงชายจะมีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกันเกินขอบเขต	1	2	3	4	5
10. ฉันคิดว่า การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นเรื่องปกติ	1	2	3	4	5
11. ฉันคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาถ้าหากเพื่อนสนิทของฉันมาบอกว่า เขา/เธอมีเพศสัมพันธ์กับแฟนแล้ว	1	2	3	4	5
12. ฉันคิดว่า เราไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน	1	2	3	4	5
13. ฉันคิดว่า คนควรมีเพศสัมพันธ์เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสมเท่านั้น	1	2	3	4	5
14. ฉันคิดว่า ก่อนที่ฉันจะแต่งงาน ฉันจะมีเพศสัมพันธ์กับแฟน เพื่อเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน	1	2	3	4	5
15. ฉันคิดว่า การพูดเรื่องเพศอย่างตรงไปตรงมา เป็นเรื่องที่ต้องทำ	1	2	3	4	5
16. ฉันคิดว่า การฝันว่ามีเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งที่น่าอับอาย	1	2	3	4	5
17. คนเรามีสิทธิที่จะใช้ชีวิตเพศ อย่างที่เขาอยากจะทำได้ (ชายเป็นหญิง และหญิงเป็นชาย) ตราบใดที่ไม่ไปก้าวก่ายสิทธิของผู้อื่น	1	2	3	4	5
18. ฉันคิดว่า เราสามารถมีเพศสัมพันธ์กับใครก็ได้ที่เราพอใจ	1	2	3	4	5
19. ฉันคิดว่า การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสม	1	2	3	4	5
20. ฉันคิดว่า การมีเพศสัมพันธ์เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตครอบครัว	1	2	3	4	5

ส่วนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรม

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดพฤติกรรมที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ ที่ตรงกับ พฤติกรรมของนักเรียนกระทำหรือ จะกระทำมากที่สุด ไม่มีคำตอบใดถูกหรือผิด โดยให้คะแนนความถี่ของพฤติกรรมดังต่อไปนี้

ความหมายของค่าคะแนน

- 1 หมายถึง ไม่เคยทำพฤติกรรมนี้เลย
- 2 หมายถึง เคยทำพฤติกรรมนี้บ้างนาน ๆ ครั้ง
- 3 หมายถึง เคยทำพฤติกรรมนี้เป็นบางครั้ง
- 4 หมายถึง เคยทำพฤติกรรมนี้บ่อย
- 5 หมายถึง ทำพฤติกรรมนี้เป็นประจำ

1. ฉันอ่านคอลัมน์ปรึกษาปัญหาทางเพศในหนังสือพิมพ์และ/หรือนิตยสาร	1	2	3	4	5
2. ฉันมักแสดงพฤติกรรมหึงหวงถ้าเพื่อนต่างเพศของฉัน ไปสนใจคนอื่น	1	2	3	4	5
3. ฉันดูภาพยนตร์หรือหนังโป๊	1	2	3	4	5
4. ฉันมักที่จะพูดคุยเกี่ยวกับเรื่องเพศกับเพื่อนของฉัน	1	2	3	4	5
5. ฉันมักจะปรึกษาปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศกับครู / อาจารย์ที่ฉันไว้ใจได้	1	2	3	4	5
6. ฉันคิดเสมอว่า ถ้าฉันจะมีเพศสัมพันธ์กับแฟน ฉันจะป้องกันตัวเอง โดยการ ใช้ถุงยางอนามัย	1	2	3	4	5
7. ฉันมักที่จะชอบอ่านหนังสือประเภทปลุกใจเสื่อป่า	1	2	3	4	5
8. ฉันมักที่จะดื่มแอลกอฮอล์เมื่อไปงานเลี้ยง/ปาร์ตี้	1	2	3	4	5
9. ฉันมักจะนัดพบคนที่ฉัน chat ด้วยทางอินเทอร์เน็ต	1	2	3	4	5
10. ฉันมักจะไปเที่ยวกับเพื่อนเป็นกลุ่มทั้งชายและหญิง	1	2	3	4	5
11. ฉันมักที่จะ Chat เรื่องเพศกับคนแปลกหน้าในอินเทอร์เน็ต	1	2	3	4	5
12. ฉันมักที่จะโอบกอดหรือจูบคนรักของฉัน	1	2	3	4	5
13. ฉันมักจะใช้สารเสพติด เช่น ยาบ้า ยาอี หรือยาเลิฟ เมื่อไปงานเลี้ยงหรือปาร์ตี้กับเพื่อนๆ	1	2	3	4	5
14. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ ฉันมักจะปรึกษากับเพื่อน	1	2	3	4	5
15. เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศฉันจะไม่เล่า/บอกให้ใครฟัง	1	2	3	4	5
16. เมื่อฉันมีความรู้สึกทางเพศ ฉันมักจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง	1	2	3	4	5
17. ฉันมักที่จะหาข้อมูลทางด้านเพศจากอินเทอร์เน็ต	1	2	3	4	5
18. ฉันมักจะไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง	1	2	3	4	5
19. ฉันชอบที่จะแต่งกายให้ดูเซ็กซี่	1	2	3	4	5
20. ฉันมีเพศสัมพันธ์กับคนรักหรือแฟน	1	2	3	4	5



ภาคผนวก ข
หลักสูตรวิชาเกษตรศาสตร์ศึกษา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการสอนเข้าสู่หลักสูตรวิชาเพศศาสตร์ศึกษา

เพศศาสตร์ศึกษาคือ หลักสูตรที่มีวัตถุประสงค์ในการส่งเสริมการเรียนรู้ธรรมชาติที่ซับซ้อนของสมอง และอวัยวะสืบพันธุ์ทั้งรูปร่างและหน้าที่ เพื่อความสมดุลทางเพศของแต่ละบุคคล ทั้งในชีวิตส่วนตัว ชีวิตครอบครัว และชีวิตสังคม โดยการบูรณาการเรื่องเพศเข้ากับบุคลิกภาพของบุคคล สร้างทัศนคติและคุณค่าเชิงบวกในเรื่องเพศ มีความรู้ที่ถูกต้อง ประกอบกับทักษะการวิเคราะห์แยกแยะอย่างมีเหตุมีผล ในพฤติกรรมทางเพศ และการดำรงชีวิตตามสภาพแวดล้อมของแต่ละสังคมอย่างเหมาะสม และปกติสุข

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจถึงขอบเขตการเรียนรู้เรื่องเพศศาสตร์ศึกษา
2. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจถึงความจำเป็นในการเรียนเพศศาสตร์ศึกษา

สาระสำคัญ

ในสังคมปัจจุบันเยาวชน ต้องเผชิญกับสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่เคยได้รับการปกป้องทะนุถนอมจากครอบครัวอันอบอุ่นเป็นปึกแผ่น และวัฒนธรรมประเพณีอันดีงาม กำลังเสื่อมสลายด้วยสภาพสังคมเมือง สังคมอุตสาหกรรมและวังสนของสื่อซึ่งแสดงออกในรูปของการใช้ชีวิตแบบต่างๆ และการเลือกอาชีพ ตลอดจนแนวความคิดที่สับสน และขัดแย้ง ในสภาวะแวดล้อม เช่นนี้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเตรียมเยาวชนให้พร้อมรับสถานการณ์ชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป

การเรียนรู้เพศศาสตร์ศึกษา เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติที่มีพลังขั้นต้นที่ซับซ้อนของสมอง และอวัยวะระบบสืบพันธุ์ ทั้งรูปร่างและหน้าที่ปกติ และผิดปกติ เรื่องประชากรศาสตร์ การเพิ่มและลดประชากร การมีบุตรซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามสังคม ความเหลื่อมล้ำ และแตกต่างระหว่างความเป็นชาย- หญิง ค่านิยม ประเพณี และกฎหมาย เพศภาวะ พฤติกรรม อนามัยเจริญพันธุ์ สุขภาพและปัญหาทางกาย และสุขภาพทางจิตทางเพศ การเลี้ยงดู พัฒนาการในวัยต่างๆ

ความรู้ด้านนี้เป็นการเสริมประสบการณ์ทั้งทางกาย – อารมณ์ – สังคม ช่วยเสริมความรู้เรื่องชีวิตความรับผิดชอบตนเอง และเติบโตเป็นผู้มีวุฒิภาวะ

เนื้อหา

1. ความหมาย ขอบเขต และเนื้อหาเพศศาสตร์ศึกษา
2. ความจำเป็นของหลักสูตรการเรียนเพศศาสตร์ศึกษา

สื่อการสอน

1. ใบงาน
2. ใบความรู้
3. ภาพประกอบการสอน

ขั้นตอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
สร้างความรู้สึก รวมทั้งห้อง 5 นาที	ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนโดยเกริ่น นำถึงสภาวะปัจจุบันของการ เปลี่ยนแปลงทางสังคม ปัญหา ที่เกิดขึ้น	สาระสำคัญ
สะท้อนความคิด อภิปรายกลุ่ม 4-5 คน 20 นาที	ให้กลุ่มศึกษาเอกสาร ตามหัว ข้อเรื่อง อภิปราย สรุป ความ คิดเห็นกลุ่ม	ใบงาน
ความคิดรวบยอด รวมทั้งห้อง 20 นาที	กลุ่มนำเสนอผลสรุป ผู้สอนเพิ่ม เติมให้มีสาระสำคัญครบ	ใบความรู้
ประยุกต์ความคิด รวมทั้งห้อง 10 นาที	ให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้ แต่ ละเรื่องที่ได้เรียนรู้ เพื่อทบทวน ความจำ	แลกเปลี่ยนให้แต่ละกลุ่มอ่าน หรือติดบอร์ดในห้องเรียน ให้ ทุกคนมีโอกาสศึกษาเพิ่มเติม

วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1. ผู้สอนแนะนำตัว สร้างสัมพันธภาพ ที่แจ่มชัดวัตถุประสงค์ และบทบาทนักเรียนในกิจกรรมการเรียนการสอน
2. นำเข้าสู่บทเรียน โดยกล่าวเกริ่นนำสร้างความรู้สึกร่วมในสถานการณ์สังคมปัจจุบันตามสาระสำคัญ จากนั้นแจกใบงานที่ 1 ตั้งคำถาม “ เมื่อพูดถึงเรื่องเพศศึกษานักเรียนคิดถึงเรื่องใดบ้าง” รวบรวมคำตอบลงบนกระดานดำ
3. ผู้สอนสรุป อภิปรายเชื่อมโยง ถึงขอบเขต เนื้อหาของหลักสูตรเพศศาสตร์ พร้อมภาพประกอบ แจกใบความรู้ที่ 1 และแผนภาพองค์ประกอบความรู้เรื่องเพศศาสตร์
4. สุ่มซักถาม หรือหาอาสาสมัครตัวแทน บอกขอบเขตของเรื่องเพศศาสตร์ศึกษา จากนั้นแบ่งกลุ่มกลุ่มละ 4-5คน แล้วแจกใบงานที่ 2 ตั้งประโยคคำถาม “นักเรียนคิดว่ามีใครบ้างที่มีความจำเป็นที่จะต้องเรียนเรื่องเพศศึกษา และเพราะเหตุใด ”
5. แต่ละกลุ่ม ระดมความคิด ส่งตัวแทนกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อใบงานที่ได้รับ
6. ผู้สอนอภิปรายสรุป บุคคลที่มีความเกี่ยวข้องกับการเรียนเพศศาสตร์ศึกษา และเหตุผลที่เกี่ยวข้องโดยเน้นที่วัยรุ่น พร้อมภาพประกอบ แจกใบความรู้ที่ 2 เรื่องบุคคลที่เกี่ยวข้อง แนวคิดความจำเป็นที่ต้องมีการเรียนเรื่องเพศศาสตร์ศึกษา อภิปรายเพิ่มเติมให้มีสาระสำคัญครบ ตามใบความรู้
7. ให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้เพื่อทบทวนความจำ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานที่ 1

“ เมื่อพูดถึงเรื่องเพศศึกษานักเรียนคิดถึงเรื่องใดบ้าง ”
ลงในกระดาษที่แจกให้ (โดยใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที)

ใบงานที่ 2

ให้รวมสมาชิกกลุ่มศึกษาไปความรู้ ขอบเขต เนื้อหาของหลักสูตรเพศศาสตร์ และแผนภาพ
องค์ประกอบความรู้เรื่องเพศศาสตร์ จากนั้นระดมความคิดเห็นว่า
“นักเรียนคิดว่ามีใครบ้างที่มีความจำเป็นที่จะต้องเรียนเรื่องเพศศึกษา และเพราะเหตุใด ”
(โดยใช้เวลาไม่เกิน 20 นาที)

เมื่อได้ข้อสรุปแล้วส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้น

ใบความรู้ที่ 1

เพศศาสตร์ศึกษา คือศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องต่างๆ เกี่ยวกับเพศในหลายมิติ เป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

มีขอบเขต คือ

1. พื้นฐานทางชีววิทยา ประกอบด้วยกายวิภาค และสรีระวิทยาของอวัยวะระบบสืบพันธุ์ พัฒนาการร่างกายและจิตใจตามวัย อารมณ์
2. การแพทย์ สุขอนามัยทางการเจริญพันธ์ เช่นการดูแลการตั้งครรภ์ การคุมกำเนิด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และเรื่องต่างๆที่เกี่ยวกับสุขภาพทางเพศ
3. จิตวิทยา การพัฒนาทางเพศ บุคลิกภาพ อารมณ์ ความเชื่อ เจตคติ และพฤติกรรมของบุคคล
4. สังคมวิทยา การพัฒนาทางเพศจากผลกระทบของสังคม และชุมชน บทบาททางเพศ พฤติกรรมทางเพศ ค่านิยมและจริยธรรมเรื่องเพศ เพศสัมพันธ์ การล่วงเกินทางเพศ พฤติกรรมทางเพศที่เบี่ยงเบน ระเบียบ และกฎหมาย สิทธิ การสมรส หย่า ช่มชู้ ทำแท้ง ฯลฯ
5. มานุษยวิทยาและวัฒนธรรม พฤติกรรมทางเพศของแต่ละกลุ่มชุมชน และสังคม
6. ประวัติศาสตร์ ศึกษาเรื่องราวในประวัติศาสตร์ที่มีผลต่อพฤติกรรมหรือความเชื่อ และเจตคติ ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับเพศ

ใบความรู้ที่ 2

แนวคิดความจำเป็นของการเรียนเรื่องเพศ

1. มนุษย์ไม่สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยสัญชาตญาณเพียงอย่างเดียว มนุษย์จำเป็นจะต้องมีความสามารถในการแยกแยะความดีความชั่ว ความสุนทรีย์และความไม่ต้องการ ความสมควรหรือไม่สมควร ความถูกต้องหรือความผิด โดยใช้วิจารณญาณในการตัดสินใจบนพื้นฐานของจารีตทางสังคม มนุษย์สร้างสังคม แต่มิได้เฝ้ายาว ดังนั้นจึงต้องมีการสร้างค่านิยม
2. เรื่องเพศมีความสำคัญลึกซึ้งในวงจรชีวิตมนุษย์ เป็นของคนทุกเพศ ทุกวัย และการแสดงออกทางเพศ ทุกสภาวะทางอารมณ์ ทุกสภาวะทางร่างกาย ทุกเชื้อชาติ และศาสนา
3. ทั้งหญิงและชายต้องการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศให้เหมาะสม
4. สังคมไทยโดยส่วนใหญ่ยังถือว่าเรื่องเพศยังเป็นเรื่องที่ปกปิด มีความหลากหลายทางความคิด อาจทำให้เด็กซึ่งยังไม่บรรลุนิติภาวะ เกิดความไม่เข้าใจ และรู้สึกสับสน
5. เด็กได้รับข้อมูลเรื่องเพศจากคนใกล้ชิด เพื่อนฝูง สื่อต่างๆ เช่น สิ่งพิมพ์ วีดีโอ อินเทอร์เน็ต ฯลฯ ซึ่งอาจเป็นข้อมูลผิด หรือคลาดเคลื่อน ทำให้เกิดผลเสียตามมา
6. สื่อโป๊ลามกมักสร้างมุมมองที่ผิดในเรื่องเพศ และก่อให้เกิดความเสียหายแก่ทั้งหญิงและชาย
7. ทั้งผู้เยาว์และผู้ใหญ่ต่างมีความวิตกกังวลจากการขาดความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้องหรือจากเรื่องเล่าขานตามๆกันมา และความเชื่อที่ผิด
8. เด็กหนุ่มมิได้เพียงต้องการข้อมูลแต่ต้องการผู้ใหญ่ที่จะช่วยแนะนำ เช่นเมื่อเกิดการหลังน้ำอสุจิเป็นครั้งแรก การมีจินตนาการทางเพศ และช่วยคลายความกังวลเกี่ยวกับการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เขาต้องการผู้ใหญ่ซักคนคอยช่วยแก้ความกังวลเกี่ยวกับรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงไปเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น คอยอธิบายความแตกต่างของเด็กชายและเด็กหญิงด้านความสัมพันธ์และเสน่ห์แห่งเพศ ตลอดจนคอยแนะนำวิธีการรับมือกับความรู้สึกแปลกใหม่จากแรงกระตุ้นทางเพศ
9. เด็กสาวต้องการข้อมูลและผู้ใหญ่สักคน ที่จะช่วยแนะนำเมื่อแรกที่มีรอบเดือน และช่วยจัดการกับความเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ตลอดจนช่วยคลายความกังวลเรื่องรูปร่าง รวมทั้งช่วยอธิบายความแตกต่างระหว่างหญิงกับชาย ในด้านความสัมพันธ์ เสน่ห์ทางเพศ และช่วยแนะนำวิธีควบคุมความรู้สึกแปลกใหม่อันเกิดจากแรงกระตุ้นทางเพศ

10. การวางแผนครอบครัวเป็นสิ่งจำเป็น เพื่อให้เด็กที่เกิดมาเป็นที่ต้องการ และเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัว
11. เพศศาสตร์จะช่วยให้เกิดความตระหนัก และสามารถหลีกเลี่ยง และจัดการกับการล่วงเกินทางเพศได้อย่างเหมาะสม รวมถึงสามารถป้องกันตนเองจากอาชญากรรมทางเพศ ทำนองนี้ได้ด้วย
12. เพศศาสตร์สำหรับพ่อแม่ ผู้ปกครอง เพื่อให้มีบทบาทช่วยให้ผู้เยาว์ในการพัฒนาทัศนคติทางบวกในเรื่องเพศ ถ้าเขาเหล่านั้นได้รับคำตอบที่ถูกต้องตรงไปตรงมา และเหมาะสมกับวัย
13. ผู้เยาว์ที่ปราศจากความวิตกกังวลเกี่ยวกับเรื่องเพศของตน และมีความเข้าใจเป็นอย่างดีเกี่ยวกับร่างกาย และความรู้สึกของตน จะพัฒนาความเชื่อถือตนเอง ความนับถือและภูมิใจในตัวเองมากยิ่งขึ้น

การเรียนเพศศาสตร์ศึกษาในวัยรุ่นมีวัตถุประสงค์คือ

1. เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และสรีระวิทยาของเพศชาย และเพศหญิง ซึ่งจะมีผลต่อความคิด อารมณ์ และจิตใจ
2. เพื่อให้รู้จักการดูแลสุขอนามัยทางเพศของตนเอง
3. เพื่อให้รู้จักหลีกเลี่ยงอันตรายทางเพศต่างๆ
4. เพื่อให้รู้จักวิเคราะห์ถึงสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัวเกี่ยวกับเรื่องเพศ
5. เพื่อเสริมสร้างทัศนคติที่เหมาะสมเกี่ยวกับเรื่องเพศ
6. เพื่อให้เกิดความตระหนักในการรับผิดชอบต่อสังคม

แผนการสอน มาตรฐานที่ 1 พัฒนาการทางเพศ

เกี่ยวกับการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางเพศตามวัย ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม โดยทั่วไปขณะที่ร่างกายเจริญเติบโตขึ้น ความรู้สึกนึกคิด และพฤติกรรมจะเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกัน บทบาทของบุคคลและสังคมก็เปลี่ยนตามไปด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในการขั้นตอนพัฒนาการการทำงาน และความแตกต่างของกายวิภาค สรีระ ภายนอกและภายในของเพศชายและหญิง
2. อธิบายสภาพอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นได้

สาระสำคัญ

การเจริญเติบโตจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ นั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและซับซ้อน ระยะเวลาตั้งแต่แรกเกิด เติบโตไปจนวัยเด็ก วัยรุ่น ไปจนหนุ่มสาว ใช้เวลานานถึง 20 ปี ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด สติปัญญา อารมณ์สังคม และมีพัฒนาการทางเพศไปพร้อมๆ กัน

การเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตามวัย จะช่วยให้ทารกมีพัฒนาการทางเพศได้อย่างสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี ถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง อาจจะทำให้มีพัฒนาการทางเพศที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ และอาจก่อให้เกิดปัญหาทางเพศต่างๆได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และอารมณ์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ตลอดจนแนวความคิดที่มีความแตกต่างกัน อาจจะทำให้วัยรุ่นบางคนเกิดความวิตกกังวลต่อรูปร่าง ลักษณะที่เปลี่ยนไปได้ และอาจไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงรุนแรง และก้าวร้าว หงุดหงิด ทำให้มีข้อขัดแย้งในเรื่องต่างๆ เช่นปัญหาการสื่อสาร การรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อน ครู หรือผู้ปกครอง ถ้าวัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจ ก็จะช่วยให้เกิดการเตรียมตัว สามารถปรับตัวต่อสิ่งที่เปลี่ยนแปลงได้

เนื้อหา

1. ลักษณะของกายวิภาค และสรีระชาย หญิง
2. การเปลี่ยนแปลงของ กายวิภาค และสรีระชาย หญิงเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
3. สภาพอารมณ์และการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของวัยรุ่น

สื่อการสอน

1. ใบงาน
2. ใบความรู้
3. ภาพประกอบการสอน

ขั้นตอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
สร้างความรู้สึกรวมทั้งห้อง 5 นาที	ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนโดยสนทนาเรื่องพัฒนาการทางเพศและร่างกาย พฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงไป	สาระสำคัญ
สะท้อนความคิดอภิปรายกลุ่ม 4-5 คน 20 นาที	ให้กลุ่มศึกษาเอกสาร ตามหัวข้อเรื่อง อภิปราย สรุป ความคิดเห็นกลุ่ม	ใบงาน
ความคิดรวบยอดรวมทั้งห้อง 20 นาที	กลุ่มนำเสนอผลสรุป ผู้สอนเพิ่มเติมให้มีสาระสำคัญครบ	ใบความรู้
ประยุกต์ความคิดรวมทั้งห้อง 10 นาที	ให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้ แต่ละเรื่องที่ได้เรียนรู้ เพื่อทบทวนความจำ	แลกเปลี่ยนให้แต่ละกลุ่มอ่านหรือติดบอร์ดในห้องเรียน ให้ทุกคนมีโอกาสศึกษาเพิ่มเติม

วิธีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน

1. ผู้สอนแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ และบทบาทนักเรียนในกิจกรรมการเรียนการสอน
2. นำเข้าสู่บทเรียน โดยกล่าวสาระสำคัญ จากนั้นตั้งคำถาม “ จากประสบการณ์ของนักเรียนคิดว่าเมื่อร่างกายเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามขั้นตอนพัฒนาการอย่างไร ” รวบรวมคำตอบลงบนกระดานดำ
3. แบ่งกลุ่มคละชายหญิง กลุ่มละ 5 คน แจกใบงานที่ 1 “ กลุ่มของนักเรียนคิดว่าอย่างไร เมื่อร่างกายเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามขั้นตอนพัฒนาการอย่างไร ” ให้กลุ่ม ระดมความคิด ส่งตัวแทนกลุ่มอภิปราย
4. ผู้สอนสรุป เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เน้นการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ เช่นรูปร่าง พฤติลักษณะนิสัยลักษณะทางเพศ และอวัยวะเพศที่แสดงว่าเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ที่สมบูรณ์ แจกใบความรู้ที่ 1 – 3 และภาพการเปลี่ยนแปลงของสตรีระวิทยา และภาพอวัยวะเพศภายนอกภายในเพศชาย และหญิง
5. แจกใบงานที่ 2 ตั้งประโยค “ วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และรุนแรง การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมาก เพื่อการเป็นตัวของตนเอง มีอิสระมากขึ้น จนบางครั้งต้องระเบิดอารมณ์ หรือประชดใส่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ เพราะไม่มีความเข้าใจในตัวของตัวเอง ”
5. แต่ละกลุ่ม ระดมความคิด ส่งตัวแทนกลุ่มอภิปรายตามหัวข้อใบงาน ที่ได้รับ
6. แจกใบความรู้ที่ 4 เรื่องการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่น และผู้สอนจะอภิปรายเพิ่มเติมให้มีสาระสำคัญครบ ตามใบความรู้
7. ให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้เพื่อทบทวนความจำ

ใบงานที่ 1

“กลุ่มของนักเรียนคิดว่าอย่างไร เมื่อร่างกายเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามขั้นตอนพัฒนาการ อย่างไร” ลงในกระดาษที่แจกให้ (โดยใช้เวลาไม่เกิน 5 นาที)

ส่งตัวแทนนำเสนอ

ใบงานที่ 2

ให้รวมสมาชิกกลุ่มศึกษาใบความรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อสรุปประเด็นต่อไปนี้ (โดยใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที)

มีการกล่าวถึงวัยรุ่นว่า “วัยรุ่นมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย และรุนแรง การเปลี่ยนแปลงทางสติปัญญา และการเปลี่ยนแปลงทางสังคม ทำให้วัยรุ่นต้องมีการปรับตัวเป็นอย่างมาก เพื่อการเป็นตัวของตัวเอง มีอิสระมากขึ้น จนบางครั้งต้องระเบิดอารมณ์ หรือประชดใส่พ่อแม่ ผู้ใหญ่ เพราะไม่มีความเข้าใจในตัวของตัวเอง”

1. นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อบทกล่าวข้างต้น
2. วัยรุ่นทั่วไปมีความกังวลอะไรบ้างเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา
3. นักเรียนคิดว่าจะมีวิธีการแก้ไขความกังวลที่เกิดขึ้นได้อย่างไร

เมื่อได้ข้อสรุปแล้วส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้น

ใบความรู้ที่ 2

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

หญิง	อายุเฉลี่ย ที่เปลี่ยนแปลง	ชาย
<ul style="list-style-type: none"> - ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว สูงขึ้น ไหล่ สะโพกขยายออก น้ำหนักตัว จะเพิ่มขึ้นจนรูปร่างสมส่วน 	10 – 11	<ul style="list-style-type: none"> - ต่อมไขมัน และต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น ผิวและผมมีไขมันมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> - ต่อมไขมัน และต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น ผิวและผมมีไขมันมากขึ้น บางคนอาจมีสิว และจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น เสียงจะต่ำลง แต่ส่วนใหญ่จะสังเกตเห็นได้ยาก 	11	<ul style="list-style-type: none"> - บางคนอาจมีสิว จากไขมันอุดตัน และจะลดลงเมื่ออายุมากขึ้น มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนแปลงของเต้านม และเพิ่มขนาด 	11 – 12	<ul style="list-style-type: none"> - ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ความสูงน้ำหนัก เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนดูแก่งก้าง รูปร่าง ไหล่จะกว้างขึ้น น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น รูปร่างจะสมส่วน
<ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนแปลงของขนที่อวัยวะเพศ แคมของอวัยวะเพศจะโตขึ้น เปลี่ยนรูปร่าง เล็กน้อย ภายในของแคมและช่องคลอดจะเปียกชื้นขึ้นกว่าตอนเป็นเด็กเพราะมีน้ำหล่อลื่นมากขึ้น จะเริ่มสังเกตเห็นมีตกขาวออก จากช่องคลอด ประจำเดือนมาครั้งแรก (10-16 ปี) ระยะเวลาที่มีประมาณ 2 –3 วัน 	12	<ul style="list-style-type: none"> - การเปลี่ยนแปลงของขนที่อวัยวะเพศ และรอบองคชาต องคชาตจะใหญ่และยาวขึ้น ปลายองคชาตจะเริ่มพอง ออหนะ และลูกอหนะขยายใหญ่ขึ้น และหย่อนลงกว่าเดิมผิวจะหนาและมีสีเข้มมากขึ้น
<ul style="list-style-type: none"> - ขนรักแร้ขึ้น 	13 - 14	<ul style="list-style-type: none"> - เสียงเปลี่ยน เสียงทุ้มต่ำ สังเกตได้ชัด

<p>- เต้านมเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์ มีการเปลี่ยนแปลงที่ฐานรอบหัวนม หัวนมใหญ่ขึ้น ต่อมไขมัน และต่อมน้ำนมจะขยายใหญ่ขึ้น และมีไขมันมาปกคลุม ขณะที่เต้านมขยายโตขึ้น อาจรู้สึกตึงเต้านม แข็งหรือเจ็บ</p>	15 – 16	<p>ผลต่อสุจิ จะมีการแข็งตัวบ่อยในตอนกลางคืน และตอนเช้าซึ่งเป็นอาการปกติตลอดจนเกิดการแข็งตัว เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศ</p> <p>- อาจมีการหลั่งน้ำอสุจิในเวลากลางวัน (ฝันเปียก)</p> <p>- มีขนที่รักแร้ หนวดเครา (บางคน)</p>
<p>- โครงกระดูกเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์</p>	17 - 18	<p>- โครงกระดูกเปลี่ยนแปลงอย่างสมบูรณ์</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบความรู้ที่ 3 อวัยวะสืบพันธุ์

อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

ระบบสืบพันธุ์เพศชายประกอบไปด้วย

1. อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ได้แก่ ถุงอัณฑะ ลูกอัณฑะ องคชาติ
2. อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ได้แก่ ท่อนำอสุจิ ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ ต่อมลูกหมาก ต่อมเคาเปอร์

อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

ถุงอัณฑะ เป็นถุงเนื้อเยื่อห่อหุ้มลูกอัณฑะไว้ มีลักษณะผิวหนาและหยาบ มีรอยย่นทั่วไปจึงยืดและหดได้มากถ้าอากาศเย็นจะหดเข้าหาฝีเย็บ ถ้าอากาศร้อนจะหย่อนคลายลง อุณหภูมิในถุงอัณฑะจะต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกาย 1.2 – 2.0 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมแก่การสร้างอสุจิ

ลูกอัณฑะ มีลักษณะเป็นรูปไข่อยู่ภายในถุงอัณฑะทั้งสองข้าง อาจมีขนาดเท่ากันหรือต่างกันเล็กน้อยก็ได้ ขณะอยู่ในครรภ์มารดา ลูกอัณฑะจะอยู่ในช่องท้องของเด็ก เมื่อใกล้คลอดลูกอัณฑะจะเคลื่อนต่ำลงมาสู่ถุงอัณฑะ แต่มีบางรายที่ลูกอัณฑะข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้างเคลื่อนต่ำลงมาอยู่ในถุงอัณฑะหลังเด็กเกิดแล้ว 1-2 ปี ถ้าหลังจากนี้ลูกอัณฑะยังไม่เคลื่อนมาอยู่ในถุงอัณฑะจะต้องปรึกษาแพทย์เพื่อการแก้ไข

หน้าที่ของลูกอัณฑะ

- สร้างอสุจิขึ้นในหลอดสร้างอสุจิ อัณฑะจะสร้างอสุจิเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น และสร้างต่อไปเรื่อยๆโดยไม่หยุด
- สร้างฮอร์โมนเพศชาย (เทสโทสเตอโรน) จากไลดิกเซลล์ ซึ่งเป็นเซลล์ที่อยู่ระหว่างหลอดสร้างอสุจิ ฮอร์โมนเพศชายจะเป็นตัวกำหนดลักษณะเฉพาะของผู้ชาย เช่น มีหนวดเครา มีขนขึ้นตามตัว น้ำเสียง กล้ามเนื้อเป็นแบบผู้ชาย

หลอดนำอสุจิ หลอดนำอสุจิเป็นหลอดทางเดินของอสุจิต่อจากหลอดสร้างอสุจิ ผ่านไปทางถุงผลิตน้ำอสุจิ ต่อมลูกหมาก และไปเปิดที่หลอดปัสสาวะ

ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ มีลักษณะเป็นถุง 2 ถุง ติดกับท่ออสุจิ มีหน้าที่ สร้างน้ำสำหรับหล่อเลี้ยงอสุจิ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นต่าง และมีน้ำตาลผลไม้ (ฟรุกโตส) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ เพื่อให้พลังงานในการเคลื่อนไหวของอสุจิ

ต่อมลูกหมาก ต่อมลูกหมากมีขนาดและรูปร่างเหมือนลูกหมากเล็กๆ ตั้งอยู่ข้างใต้ท่อปัสสาวะ ต่อมลูกหมากจะสร้างของเหลว มีลักษณะข้นและสีน้ำตาลปนขาว ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของน้ำกามเพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวของอสุจิ

ปัญหาที่เกิดกับต่อมลูกหมากคือ ต่อมลูกหมากมีการอักเสบเนื่องจากการติดเชื้อ ต่อมลูกหมากโตหรือเสื่อมตามวัย มะเร็งต่อมลูกหมากอาจเกิดได้ประมาณ 5 % ในผู้สูงอายุ

ต่อมเคาเปอร์ เป็นต่อมเล็กๆ ขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียวมีอยู่ 2 ข้างของต่อมลูกหมาก และมีท่อเปิดสู่หลอดปัสสาวะ ทำหน้าที่สร้างน้ำเมือก มีฤทธิ์เป็นด่าง ช่วยลดความเป็นกรดของท่อปัสสาวะ ทำให้อสุจิอยู่ในภาวะที่เหมาะสม

องคชาติ มีลักษณะเป็นกล้ามเนื้อที่ข้างในมีโพรงเลือดอยู่จำนวนมากเหมือนฟองน้ำ ปกติโพรงเลือดจะแฟบ องคชาติจะมีขนาดเล็กและอ่อนตัว เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศจะมีเลือดเข้ามาคั่งในโพรงเลือดจำนวนมากทำให้องคชาติขยายตัวแข็งและใหญ่ขึ้น 1-2 เท่าของขนาดปกติ ภายในองคชาติมีหลอดปัสสาวะทอดยาวตลอดจากกระเพาะปัสสาวะลงมาถึงส่วนปลายขององคชาติ

ตัวอสุจิ ตัวอสุจิถูกสร้างจากหลอดอัณฑะ และพัฒนามาจากเซลล์ที่ยังเคลื่อนไหวไม่ได้จนเป็นตัวอสุจิที่เจริญเต็มที่ และเคลื่อนไหวได้ ใช้เวลาประมาณ 70 วันเมื่อหลังจากออกมาแล้ว ตัวอสุจิจะมีชีวิตที่สามารถผสมกับไข่ได้ดีภายใน 48 ชั่วโมง ตัวอสุจิจะมีสารพันธุกรรมที่กำหนดเพศของทารก

ตัวอสุจิประกอบไปด้วย 3 ส่วนคือ

1. ส่วนหัว จะมีสารพันธุกรรมและ เอนไซม์ เอนไซม์นี้จะช่วยให้ตัวอสุจิสามารถไชทะลุผนังของไข่เข้าไปผสมกับไข่ได้
2. ส่วนกลาง เป็นส่วนที่ให้พลังงานโบกหางสำหรับการเคลื่อนที่ของตัวอสุจิ
3. ส่วนหาง เป็นส่วนที่มีความยาวเป็น 10 เท่าของส่วนหัว ใช้โบก เพื่อให้เคลื่อนที่ได้รวดเร็ว

น้ำกาม คือน้ำที่หลั่งออกมาจากอวัยวะเพศชาย ประกอบไปด้วยตัวอสุจิ น้ำเลี้ยงจากถุงผลิตน้ำเลี้ยง น้ำเมือกจากต่อมลูกหมาก และน้ำเมือกจากต่อมเคาเปอร์ ในคนปกติที่ไม่เป็นหมัน จะมีตัวอสุจิ 80-120 ล้านตัวในน้ำกาม 1 มิลลิลิตร หรือมีตัวอสุจิที่แข็งแรงอย่างน้อยที่สุด 20 ล้านตัวต่อน้ำกาม 1 มิลลิลิตร

อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

ระบบอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

1. อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ได้แก่ โคนหัวเหน่า แคมใหญ่ แคมเล็ก เม็ดละมุด (คลิตอริส)
2. อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ได้แก่ ช่องคลอด มดลูก หลอดมดลูกหรือ(ท่อนำไข่) รังไข่

แคมใหญ่ มีลักษณะเนื้อนุ่มสองกลีบ ปิดช่องคลอดและอวัยวะภายใน

แคมเล็ก เป็นกลีบเนื้อเล็กๆอยู่ด้านในของแคมใหญ่อีกทีหนึ่ง

เม็ดละมุด (คลิตอริส) เป็นติ่งเนื้อเล็กๆ อยู่ตรงกึ่งกลางตอนบนของแคมทั้งสองข้าง เป็นบริเวณที่มีปลายประสาท และเส้นเลือดฝอยมาหล่อเลี้ยงอยู่เป็นจำนวนมาก จึงเป็นบริเวณที่ไวต่อความรู้สึก เช่นเดียวกับองคชาติของเพศชาย และเมื่อรู้สึกทางเพศ เม็ดละมุดจะขยายตัวได้เช่นกัน

รูเปิดท่อน้ำสภาวะ เป็นช่องเปิดช่องแรกถัดจากคริตอริสลงมา

ช่องคลอด เป็นส่วนที่อยู่ปลายสุดลงมาจากท่อน้ำสภาวะ เป็นช่องเปิดติดต่อกับอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกและภายใน ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของเลือดประจำเดือนที่มดลูกบีบตัวขับออกมาจากโพรงมดลูก และเป็นช่องทางที่ทารกคลอดออกมาด้วย

เยื่อพรหมจารี เป็นเนื้อเยื่อบางๆ อยู่รอบปากช่องคลอด มีความยืดหยุ่นได้มาก ตรงกลางมีรูเล็กๆ เป็นทางออกของประจำเดือน เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเยื่อพรหมจารีมักฉีกขาด และมีเลือดออก แต่บางกรณีก็ไม่มีเลือดออก

น้ำเมือกต่างๆ ในช่องคลอดที่ช่วยหล่อลื่นขณะร่วมเพศมาจากต่อมบาร์โกลินบริเวณปากช่องคลอด ในภาวะปกติภายในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งสามารถเปลี่ยนน้ำตาลไกลโคเจนให้เป็นกรดแล็กติก ทำให้ช่องคลอดมีสภาพเป็นกรด ซึ่งป้องกันการอักเสบจากการติดเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

มดลูก ตั้งอยู่ด้านหลังกระเพาะปัสสาวะ มีรูปร่างและขนาดเท่าและเหมือนขนมพายกลับหัว เมื่อตั้งครรภ์จะขยายตัวได้ใหญ่โตมาก แต่สามารถกลับสู่สภาพเดิมได้ภายในเวลา 45 วันหลังการคลอด ในหญิงวัยหมดประจำเดือนขนาดของมดลูกจะเล็กลงจนเกือบเท่าขนาดมดลูกของเด็ก

หน้าที่ของมดลูก เตรียมเยื่อบุมดลูกไว้สำหรับไข่ที่ผสมและมาฝังตัวจนเจริญเติบโตเป็นทารก มดลูกจะบีบตัวให้ทารกคลอดออกมาได้เมื่อครบกำหนดคลอด ในแต่ละรอบเดือนถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมเยื่อบุมดลูกก็จะลอกหลุดออกมาเป็นเลือดประจำเดือน

หลอดมดลูก หรือ ท่อนำไข่ เป็นท่อต่อมาจากมดลูกทั้งสองข้างปลายท่อ มีลักษณะคล้ายนิ้วมือที่ทำเป็นกระพุ้งรูปปากแตร ส่วนหนึ่งของปลายปากแตรจะยึดติดกับรังไข่ ภายในท่อจะมีขนละเอียดโบกพัดอยู่ตลอดเวลา และยังมีกล้ามเนื้อบีบตัวอยู่เสมอ เพื่อช่วยให้ไข่ที่ออกจากรังไข่เคลื่อนเข้าสู่มดลูก เพื่อไปฝังตัวที่โพรงมดลูก การผสมของไข่กับตัวอสุจิมักเกิดขึ้นที่บริเวณกระพุ้งของหลอดมดลูก

รังไข่ มีลักษณะและเท่ากับหัวแม่มือของผู้ชาย มีอยู่สองใบอยู่ข้างมดลูก และมีเอ็นยึดติดกับด้านข้างของมดลูก ภายในรังไข่จะมีต่อมไข่อ้อยู่มากมายเมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์จะมีต่อมไข่ 4-5 แสนต่อม เมื่อเข้าสู่สู่วัยรุ่น หรือวัยเจริญพันธุ์ต่อมไข่อ้อยู่จะสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งทำให้อวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายนอก และภายในเจริญเติบโตขึ้น และควบคุมการพัฒนาลักษณะเพศหญิงให้เด่นชัดขึ้น ต่อมาต่อมไข่อ้อยู่จะเจริญเติบโตขึ้นจนมีไข่อสุก และตกจากรังไข่เดือนละหนึ่งใบจากรังไข่ทั้งสองข้าง ภายหลังจากที่ไข่ตกแล้วต่อมไข่อ้อยู่จะสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูกเพื่อเตรียมให้ไข่ที่ผสมกับอสุจิแล้วมาฝังตัว

ใบความรู้ที่ 4

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ลักษณะอารมณ์ในวัยรุ่น สามารถเรียกได้ว่า "ระดับอารมณ์สูง" ในความหมายว่าระดับอารมณ์สูงกว่าปกติของคนๆนั้น ซึ่งเป็นการเปรียบเทียบในคนเดียวกันแต่ต่างช่วงเวลากันโดยดูว่าผู้นั้นแสดงออกอย่างไร เมื่อเปรียบเทียบการแสดงออกตามปกติของเขา คนที่ปกติเป็นคนสงบ แต่เมื่อมีระดับอารมณ์สูง ถ้าเอาไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ก็อาจดูเป็นคนสงบอยู่ แต่ถ้าเทียบกับตนเองก็คล้ายคนอารมณ์เสีย

ในงานวิจัยที่ศึกษาอารมณ์ของวัยรุ่น เห็นพ้องต้องกันว่า วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีระดับอารมณ์สูง ไม่ว่าจะ เป็นอารมณ์ทางลบ หรือทางบวก ทั้งโกรธ อิจฉา กลัว รัก หรือมีความสุข วัยรุ่นจะตกอยู่ในอารมณ์แบบใดแบบหนึ่งนานกว่าที่เคยเป็นในวัยเด็ก อาจเศร้าเมื่อวิจารณ์ตนเอง หรืออาจชื่นชมตนเองอย่างมากที่ทำงานชิ้นสำคัญได้สำเร็จ เพียงแต่ว่าวัยรุ่นอาจจะมีอารมณ์ไม่คงที่ในบางครั้ง ซึ่งทุกคน และทุกวัยก็เป็นเช่นนี้ได้

ระดับอารมณ์สูงนี้ ในวัยรุ่นไม่อาจปกปิดซ่อนเร้นได้ อาจแสดงออกมาในรูปแบบเป็นพฤติกรรมต่างๆ เช่น

- หงุดหงิด อารมณ์เสีย
- เพลิดเพลินกับการกินอย่างไม่ยั้ง
- ทะเลาะเบาะแว้งกับผู้อื่น
- ระเบิดอารมณ์ออกมา เช่น ปาข้าวของ ชกตอย
- หรือผิตหวังเศร้าในอย่างรุนแรง

แต่ทั้งนี้ก็ได้ไม่ได้เหมือนกันทุกคน แต่จะเป็นมากในช่วง 1-2 ปีของวัยเด็กตอนปลาย และช่วง 1-2 ปีของวัยรุ่น ซึ่งเป็นช่วงที่มีพัฒนาการ หรือการเปลี่ยนแปลงมากที่สุด และก็อาจมีสาเหตุว่าการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดขึ้นเร็ว และมากเท่าใดก็จะรบกวนความสมดุลย์ของร่างกายมากขึ้น ภาวะระดับอารมณ์ก็จะสูงตามขึ้นด้วย

อารมณ์ต่างๆของวัยรุ่นมีดังนี้

1. **ความกลัว** เกิดขึ้นเมื่อรู้สึกว่าคุณเองไม่ปลอดภัย ความกลัวของวัยรุ่นส่วนใหญ่เป็นความกลัวเกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับสังคม และเกี่ยวกับบุคลิกของร่างกาย นอกจากนี้ทำให้กลัวแล้วยังทำให้หงุดหงิดด้วย
2. **ความกังวลใจ** เป็นผลมาจากความกลัวแล้วเก็บเอาเรื่องต่างๆไว้ มาเป็นกังวลใจ ซึ่งบางทีสิ่งนั้นหรือเรื่องนั้นอาจจะเกิดขึ้น หรือบางทีอาจจะยังไม่เกิดขึ้นก็ได้ นอกจากนี้อาจเป็นความกังวลใจเกี่ยวกับบุคคลภายในบ้าน ความสัมพันธ์ทางสังคม การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
3. **ความโกรธ** เป็นการแสดงออกทางอารมณ์ที่ก้าวร้าวรุนแรง ประเภทเดียวกับความอิจฉา ริษยา และความเกลียดชัง อาจจะแสดงออกมาให้เห็นโดยตรง ในลักษณะของความโกรธ หรือแสดงออกทางอ้อมโดยเก็บตัวอยู่เงียบๆ คนเดียวและไม่ยอมพูดจากับใคร ความรุนแรงของความโกรธขึ้นอยู่กับความคับแค้นใจที่เกิดขึ้น ถ้าได้รับการต่อต้านอย่างรุนแรง หรือสิ่งที่ต้องการนั้นมีความหมายต่อตนเองมาก อารมณ์โกรธจะรุนแรงมาก และมีระยะเวลาตามไปด้วย
4. **ความรัก** ในวัยรุ่นจะมีความรักประเภทใหญ่ๆดังนี้
 - 4.1 ความรักตนเอง ได้แก่ความรักและการดูแลเอาใจใส่สภาพความเป็นไปของตนเอง เช่น ทรวดทรง ความงามบนใบหน้า การเลือกเครื่องใช้เครื่องแต่งกาย เป็นต้น
 - 4.2 ความรักเพื่อน วัยรุ่นจะให้ความรัก และความสนับสนุนเพื่อนเพศเดียวกัน โดยรวมกลุ่มเพื่อนที่มีลักษณะนิสัยใจคอ และรสนิยมเดียวกัน
 - 4.3 ความรักเพศตรงข้าม วัยรุ่นที่มีความพึงพอใจเพื่อนต่างเพศมักจะเป็นอารมณ์ที่รุนแรง อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อชีวิต และอนาคตของวัยรุ่นได้มาก
 - 4.4 ความรักต่อคนที่เกิดทุนเป็นพิเศษ วัยรุ่นมักจะรักคนที่มีความเก่ง ความสามารถพิเศษในทางใดทางหนึ่ง เกิดทุนบูชาอย่างเอาแบบอย่างโดยยึดถือเป็นแบบที่จะปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองในอนาคต
5. **ความอิจฉา ริษยา** อารมณ์อิจฉาริษยาอาจแสดงออกมาในรูปของความโกรธอย่างรุนแรง และไม่มีเหตุผลสาเหตุ มักเกิดจาก
 - 5.1 ปัญหาเกี่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งบางครั้งวัยรุ่นไม่สามารถยับยั้งอารมณ์ อาจก่อให้เกิดทะเลาะวิวาทได้

5.2 การแย่งความรัก ความสนใจภายในครอบครัว

6. **ความอยากรู้ อยากเห็น** วัยรุ่นมักเกิดความอยากรู้ อยากเห็นในสิ่งที่จะเกิดขึ้นภายหน้า หรือสิ่งที่ปกปิดซ่อนเร้น โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับเรื่องราวของเพศตรงข้าม เช่น พยายามและแสวงหาความเร้นลับเกี่ยวกับเรื่องการสืบพันธุ์ และเรื่องอวัยวะเพศตรงข้าม
7. **ความสนใจ** วัยรุ่นมีพลังมากจึงมักจะสนใจการเล่นกีฬา การทำงานเกี่ยวกับเครื่องยนต์ักไกล สนใจเรื่องสุขภาพ เรื่องเพศ การเลือกอาชีพ และเรื่องภายในครอบครัว เป็นต้น

สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีระดับอารมณ์สูง

1. การปรับตัวต่อสภาพแวดล้อมใหม่ เมื่อวัยรุ่นก้าวออกจากวัยเด็ก แบบแผนชีวิตก็เปลี่ยนแปลงไปอย่างมากมาย การไม่ได้ปรับตัวเพื่อรับกับบทบาทใหม่บางอย่าง ก็ทำให้วัยรุ่นรู้สึกว่าตนทำอะไรไม่ได้ ไม่มีความสามารถ ทำให้เกิดความกังวล และเกิดสภาพอารมณ์สูงได้
2. ความคาดหวังของสังคมว่าวัยรุ่นจะต้องแสดงพฤติกรรมที่เป็นผู้ใหญ่ขึ้น เมื่อวัยรุ่นมีรูปร่างลักษณะที่ดูเป็นผู้ใหญ่ ก็ถูกคาดหวังให้ทำตัวเป็นแบบผู้ใหญ่ ความคาดหวังของสังคมเช่นนี้เป็นแรงกดดันที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ และทำให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นได้
3. ความปรารถนาที่ไม่สอดคล้องกับความเป็นจริง วัยรุ่นมักปรารถนาแบบเด็กๆ เมื่อไม่ได้อย่างที่ตนตั้งใจก็จะรู้สึกล้มเหลว รู้สึกว่าตนไม่มีคุณค่า ไม่มีความสามารถ ถ้าโทษว่าผู้อื่น เป็นต้นเหตุก็จะยิ่งเจ็บปวดที่รู้สึกว่าไม่มีความสามารถมากยิ่งขึ้น
4. การปรับตัวต่อเพศตรงข้าม การเรียนรู้ที่จะคุย และปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามกาลเทศะรวมทั้งการทำตัวให้เพศตรงข้ามนิยมชมชอบ ล้วนแต่เป็นเรื่องที่ซับซ้อนสำหรับวัยรุ่น ก็อาจทำให้เครียด และตื่นเต้นอยู่บ่อยๆ
5. ปัญหาการเรียน วัยรุ่นเริ่มเห็นความสำคัญของการเรียนต่อความสำเร็จในงานอาชีพก็เป็นสาเหตุของความเครียดได้
6. ปัญหางานอาชีพ วัยรุ่นอาจจะกังวลไปถึงงานอาชีพ ว่าเมื่อออกจากโรงเรียนแล้ว จะไปทำงานอะไร กังวลถึงการหางานทำ

7. อุปสรรคขัดขวางความต้องการ เช่นถ้าพ่อแม่จำกัดการใช้จ่าย เพื่อป้องกันวัยรุ่นทำตามอย่างเพื่อน ก็ทำให้วัยรุ่นอารมณ์เสียได้
8. ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีในครอบครัว พ่อแม่ที่เข้มงวดเจ้าระเบียบเกินไป ให้อิสระน้อย ไม่เข้าใจความสนใจของวัยรุ่น เช่นนี้มักจะนำไปสู่ความขัดแย้งในครอบครัวและทำให้เกิดปัญหาตามมาได้มากที่สุด

เกณฑ์ที่ใช้ในการพิจารณาวุฒิทางอารมณ์

1. การควบคุมอารมณ์ ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ จะรู้จักการควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ที่สังคมไม่ยอมรับ และหาทางปลดปล่อยพลังทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เก็บกดไว้ได้ โดยแสดงออกในแบบที่สังคมยอมรับ
2. รู้จักตนเอง ผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะเรียนรู้ว่าตนเองจะต้องควบคุมอารมณ์ได้มากน้อยเพียงใดจึงจะประนีประนอมกันได้ที่ทั้งความต้องการ และความคาดหวังของสังคม
3. รู้จักใช้ความคิดเชิงวิจารณ์ คือผู้ที่มีวุฒิภาวะทางอารมณ์จะประเมินสถานการณ์ว่าอย่างไรก่อนที่จะแสดงอารมณ์โต้ตอบออกไป จากนั้นจึงค่อยตัดสินใจโต้ตอบ
4. ควบคุมอารมณ์ ไม่ใช่เก็บกดอารมณ์ ไม่แสดงออกของอารมณ์เลย แต่เป็นการเรียนรู้ที่จะจัดการกับสถานการณ์ต่างๆ อย่างมีเหตุผล แสดงออกทางสังคมยอมรับ และมีผลเสียต่อตนน้อยที่สุด

ทำอย่างไรจึงจะควบคุมอารมณ์ได้

- พยายามฝึกให้ตนเองยอมรับว่ามีอารมณ์ และกำลังพยายามควบคุมอยู่
- ใช้สติปัญญาพิจารณาการตอบสนองทางอารมณ์ ตามความเป็นจริง เช่น ถ้ากำลังอิจฉา ก็ให้ยอมรับว่ากำลังอิจฉา แล้วพิจารณาตามความเป็นจริงโดยไม่มีอคติเข้าข้างตนเอง พยายามพัฒนาตนเอง ไม่ให้ร้าย หรือกล่าวโจมตีผู้อื่นให้เสียหาย หรือการแข่งขันเรามีอารมณ์เสียร้าวเข้าข้างฝ่ายตน ก็พยายามเขี้ยวให้ฝ่ายของตนชนะ แต่ไม่ใช่วิธีแกล้ง หรือกล่าวสาปแช่งให้อีกฝ่ายแพ้ เป็นต้น

ใบความรู้ที่ 1 พัฒนาการทางเพศ

พัฒนาการทางเพศ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมทางเพศ บทบาททางเพศแรงผลักดันทางเพศ รวมทั้งหัตถ์ลักษณะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงนี้มีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายประการ คือ ลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล พันธุกรรม อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์จากสังคมและชุมชนต่างๆ กันไป การเลี้ยงดูตั้งแต่แรกเกิด ถึง 1 ปี จะมีความสำคัญต่อบุคลิก และพัฒนาการทางเพศมาก การเปลี่ยนแปลงนี้จะมีเป็นไปตามวัยต่างๆ แบ่งออกเป็น 6 ระยะคือ

1. วัยทารก ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 3 ปี
2. เริ่มต้นวัยเด็ก อายุระหว่าง 6-3 ปี
3. ช่วงปลายวัยเด็ก
4. เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น
5. ช่วงปลายวัยรุ่น
6. วัยหนุ่มสาว

บุคลิกภาพของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดมีการพัฒนาเป็นขั้นๆ มีผู้ศึกษาและเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับพัฒนาบุคลิกภาพนี้เป็นจำนวนมาก แต่ทฤษฎีที่ได้รับการเชื่อถือมาก คือ ทฤษฎีพัฒนาการบุคลิกภาพของ ฟรอยด์ ฟรอยด์สนใจแรงขับทางเพศมาก จึงอธิบายการพัฒนาทางเพศ ต่างกันไปในแต่ละวัย คือ บริเวณปาก บริเวณทวารหนัก และบริเวณอวัยวะเพศ ในการพัฒนาแต่ละขั้นตอนเหล่านี้ ถ้าเด็กได้รับการตอบสนองที่ดี และมีความสุขเพียงพอก็จะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีบุคลิกภาพทางเพศที่เหมาะสม

พัฒนาการเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 14 – 19 ปี)

วัยรุ่นในช่วงนี้จะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายค่อยๆ น้อยลง การเจริญเติบโตจะเพิ่มขึ้นอีกเพียงเล็กน้อย โดยเด็กหญิงจะสูงขึ้นอีก 2-4 ปี หลังจากมีประจำเดือนครั้งแรก และเด็กชายจะยังคงสูงขึ้นอีกจนอายุ 20-21 ปีจึงจะหยุด ระบบฮอร์โมนต่างๆ จะทำงานคงที่และสม่ำเสมอขึ้น

เยาวชนระยะนี้จะเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น มีการคิดอย่างมีเหตุผล ส่วนมากจะรับผิดชอบตนเองได้ จะเริ่มสนใจอนาคตของตนเอง การเรียนและการงานอาชีพในอนาคต แต่ก็ยังอดทนรออะไรไม่ได้ ยังมีอารมณ์วู่วามอยู่บ้าง

พัฒนาการทางเพศ

ในระยะนี้ถ้าหญิงและชายเข้าสู่วัยรุ่นช้า ก็มีความวิตกกังวลต่อรูปลักษณะของตนเอง จนขาดความภาคภูมิใจในตนเอง เด็กหญิงก็จะกังวลถึงเรื่องรูปร่าง ความสูง สิว ผิวพรรณ เด็กชาย ก็เช่นกันจะรู้สึกมีปมด้อย ถ้าเตี้ยหรือตัวเล็ก เด็กวัยรุ่นจะใช้เวลาปรับตัวนาน กว่าจะยอมรับรูป ลักษณะที่เปลี่ยนแปลงของตนเองได้ บางคนก็ยอมรับไม่ได้ ทำให้เกิดปมด้อย

การฝันเปียกมักจะเกิดขึ้นในวัยรุ่นชาย ช่วงอายุ 14-16 ปี มักจะเกิดความวิตกกังวลคิดว่า เป็นสิ่งน่าอาย และคิดว่าฝันเปียกเกิดจากการคิดหมกมุ่นเรื่องเพศ หรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง วัยรุ่นชายจะตื่นตัวทางเพศได้ง่าย และมีอารมณ์เพศสูงสุดในช่วงอายุ 17-18 ปี วัยรุ่นชาย ประมาณ 80% จะใช้การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เป็นทางออกของการระบายอารมณ์เพศ วัยรุ่น หญิง 40% หรือประมาณ $\frac{1}{2}$ ของวัยรุ่นชาย ก็ใช้การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เป็นการลดความรู้สึกทางเพศเช่นกัน ซึ่งยอมรับกันว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ถ้าไม่หมกมุ่น จนเกินไป จนทำให้รู้สึกผิดหรือเกิดการแยกตัวเองจากสังคม หรือไม่มีสมาธิในการเรียน วัยรุ่นช่วง อายุนี้ อาจจะมีปัญหาที่เกิดขึ้นได้เพราะอารมณ์วู่วามไม่ยั้งคิด และไม่รู้จักรอ จึงมีความเสี่ยงต่อการ มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การตั้งครรภ์ การทำแท้ง และเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

แผนการสอน มาตรฐานที่ 2 สุขอนามัยทางเพศ

เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศตามวัย การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สามารถดูแลสุขภาพอนามัยวัยวะสืบพันธุ์ และอวัยวะสืบถ่ายอย่างถูกต้อง
2. ทราบ และเข้าใจ อธิบายเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ได้
3. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ ถึงความเชื่อผิดๆ ในสุขอนามัยทางเพศ

สาระสำคัญ

อวัยวะเพศเป็นอวัยวะสำคัญของร่างกายที่จำเป็น ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษเพื่อให้มีสุขอนามัยทางเพศ โดยการดูแลรักษาอวัยวะเพศและอวัยวะที่เกี่ยวข้องให้อยู่ในสภาพที่ปกติปราศจากโรค และสามารถทำหน้าที่ได้อย่างปกติ ซึ่งได้แก่ การมีสุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ ข้อปฏิบัติเมื่อเกิดอารมณ์เพศ และการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เพื่อให้เกิดความสุขในชีวิตของตนและครอบครัว

เนื้อหา

1. การดูแลรักษาความสะอาดอย่างถูกต้อง
2. สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย
3. สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง
4. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์
5. ความเชื่อผิดๆ ของวัยรุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ

สื่อการสอน

1. ใบงาน
2. ใบความรู้
3. ภาพประกอบการสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
สร้างความรู้สึกรวมทั้งห้อง 5 นาที	ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาเรื่องความสำคัญของสุขอนามัยทางเพศ	สาระสำคัญ
สะท้อนความคิดอภิปรายกลุ่ม 4-5 คน 20 นาที	ให้กลุ่มศึกษาเอกสาร ตามหัวข้อเรื่อง อภิปราย สรุป ความคิดเห็นกลุ่ม	ใบชี้แจง ใบงาน
ความคิดรวบยอดรวมทั้งห้อง 20 นาที	กลุ่มนำเสนอผลสรุป ผู้สอนเพิ่มเติมให้มีสาระสำคัญครบ	ใบความรู้
ประยุกต์ความคิดรวมทั้งห้อง 10 นาที	ให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้ แต่ละเรื่องที่ได้เรียนรู้ เพื่อทบทวนความจำ	แลกเปลี่ยนให้แต่ละกลุ่มอ่านหรือติดบอร์ดในห้องเรียน ให้ทุกคนมีโอกาสศึกษาเพิ่มเติม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ผู้สอนกล่าวนำถึงเรื่องสุขอนามัยตามสาระสำคัญ ให้ตระหนักว่าเป็นสิ่งปกติธรรมดา และให้ความสำคัญ
2. จัดแบ่งกลุ่มๆ ละเท่าๆ กันแยกเพศ 3-4 กลุ่ม รวบรวมความคิดเห็นถึงเรื่อง สุขวิธีอนามัยทางเพศ และการเลือกใช้ผลิตภัณฑ์ แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ
3. ผู้สอนแจกใบความรู้ที่ 1 และอภิปรายหาข้อสรุปเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยตามใบความรู้ที่ 1
4. แจกบัตรคำโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ คนละ 1 ใบ จากนั้นผู้สอนเลือกอ่านบัตรคำที่ละใบ แล้วให้สมาชิกคนใดได้บัตรคำที่ผู้สอนอ่านให้แยกตัวออกมาหากกลุ่มของตนเอง จนครบทุกคน
5. จากนั้นให้กลุ่มชนิดโรคศึกษาโรคที่กลุ่มตนได้รับ รวบรวมทำความเข้าใจ ชักซ้อม ให้ได้ใจความสำคัญแล้วส่งตัวแทนนำเสนอ
6. วิทยากรอภิปรายสรุปเพิ่มเติม อีกครั้งเปิดโอกาสให้สมาชิกได้ซักถาม
7. เกริ่นนำในเรื่องความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ แจกใบความรู้เรื่องความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ จากนั้นให้สมาชิกบอกความเชื่อที่ผิดที่ตนเองทราบ
8. ผู้สอนนำใบงานแจกสมาชิกกลุ่มให้ระดมความคิดเห็นตามใบงานหัวข้อ ความเชื่อที่ผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ พร้อมส่งตัวแทนนำเสนอ
9. อภิปรายกลุ่มใหญ่ เปิดโอกาสให้แสดงความคิดเห็นในเรื่องความเชื่อที่ผิดนั้น
10. ผู้สอนอภิปรายให้ได้ข้อสรุปตามประเด็น ใบความรู้เรื่องความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ และแนวความเชื่อที่เป็นจริง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบความรู้ที่ 1

การดูแลสุขอนามัยอวัยวะสืบพันธุ์ และอวัยวะขับถ่ายอย่างถูกต้อง

เพศชาย

การดูแลสุขอนามัยอวัยวะสืบพันธุ์ และอวัยวะขับถ่ายเพศชาย ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวันวันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้า และเย็น ทำความสะอาดโดยใช้น้ำและสบู่ และเช็ดให้แห้งโดยเฉพาะบริเวณหัวขององคชาติ จะเป็นส่วนที่หมักหมม ได้มาก ในผู้ที่ไม่ได้ขลิบหนังหุ้มปลายองคชาติ หรือหนังหุ้มปลายเปิดได้ไม่สมบูรณ์ ควรเปิดออกทุกครั้งและฟอกสบู่บริเวณคองคชาติให้สะอาด แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดซับให้แห้ง แล้วรัดหนังหุ้มปลายคืน

อาจมีบางคนที่หนังหุ้มปลายไม่เปิด และมีปัญหาในการขับถ่าย เจ็บปวด หรือหมักหมมควรปรึกษาแพทย์ในการช่วยผ่าตัดเปิดหนังหุ้มปลาย ส่วนทางเปิดของทวารหนัก หลังการขับถ่ายควรทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาด และฟอกสบู่บริเวณทวารหนัก และทำความสะอาดมือหลังขับถ่ายทุกครั้ง

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศชาย

1. ไม่ควรสวมกางเกงในที่รัดแน่นเกินไป ควรเป็นผ้าเบาบาง และระบายอากาศได้ดี เพราะอาจมีผลต่ออุณหภูมิ ในการทำหน้าที่ของอวัยวะในการผลิตอสุจิ ควรเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน ก่อนสวมใส่กางเกงในอวัยวะเพศต้องแห้ง เพื่อป้องกันเชื้อราที่ขาหนีบ
2. ไม่ใส่เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม โดยเฉพาะกางเกงในร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจเกิดการติดต่อของโรคติดต่อบางโรคได้ เช่น กามโรค โรคผิวหนัง และยุงกัดความเป็นส่วนตัว
3. ถ้ามีการฝืนเปียก คือ มีน้ำอสุจikelื่อนตัวหลังขณะนอนหลับ ทำให้เกิดการเปราะเปื้อน ควรรีบซักทำความสะอาด อย่าปล่อยให้หมักหมม
4. หากมีเพศสัมพันธ์ควรสวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง แต่การปฏิบัติที่ดีที่สุดคือการหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เนื่องจากเสี่ยงต่อการเสียโอกาสที่ดีในอนาคต และถุงยางอนามัยไม่สามารถป้องกันได้ 100%
5. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ อย่าปล่อยทิ้งไว้ ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจเช่นเด็กชายปรึกษาคุณพ่อ และเด็กหญิงปรึกษาคุณแม่ เพื่อความเข้าใจและหาทางแก้ไขได้ทันที เช่น ปัสสาวะแสบขัด มีแผล บวม คัน อาการมีหนองไหล มีเนื้องอก อย่าพยายามซื้อยามารักษาเอง เพราะอาจเป็นอันตราย มีอาการเรื้อรังยุ่งยากแก่การรักษาได้ และอาจมีผลเสียต่อร่างกายในอนาคต

เพศหญิง

การดูแลสุขอนามัยอวัยวะสืบพันธุ์ และอวัยวะขับถ่ายเพศหญิง เป็นอวัยวะที่จำเป็นต้องดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษ เนื่องจากเพศหญิงมีช่องทางเดินปัสสาวะที่สั้น และช่องเปิดของท่อปัสสาวะ ช่องคลอด และทวารหนักอยู่ใกล้ชิดกันมาก จึงเสี่ยงต่อการติดเชื้อจากการทำความสะอาดไม่ถูกวิธีได้ได้ง่ายกว่าเพศชาย

ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศวันละ 2 ครั้งขณะอาบน้ำ เช้าเย็น ทำความสะอาดโดยใช้สบู่และน้ำแล้วซับให้แห้ง ไม่ควรถูแรงๆ เพราะผิวหนังบริเวณนี้บาง อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองได้ และควรล้างด้วยน้ำสะอาดหลังถ่ายปัสสาวะทุกครั้ง ไม่ควรทำความสะอาดโดยการสวนล้างภายในช่องคลอด ด้วยน้ำ หรือน้ำยาสวนล้างใดๆ เพราะเป็นการทำลายเชื้อแบคทีเรียที่มีอยู่ตามธรรมชาติในช่องคลอด และช่องคลอดมีสภาพเป็นกรดอ่อนๆอยู่แล้ว ซึ่งป้องกันการอักเสบติดเชื้อของจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายของร่างกายได้

การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกจะต้องล้าง หรือเช็ดจากข้างหน้า ไปข้างหลัง ไม่เช็ดย้อนไปมา เนื่องจากเป็นการระวังไม่ให้เชื้อโรคจากทวารหนัก ติดมายังช่องคลอดได้

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศหญิง

1. ไม่ควรสวมกางเกงในที่รัดแน่นเกินไป และอับชื้น ควรเป็นผ้าเบาบาง และระบายอากาศได้ดี ต้องเปลี่ยนกางเกงในทุกวัน
2. ไม่ใส่เสื้อผ้า เครื่องนุ่งห่ม โดยเฉพาะกางเกงในร่วมกับผู้อื่น เพราะอาจเกิดการติดต่อของโรคติดต่อบางโรคได้ เช่น กามโรค โรคผิวหนัง และยุงกัดความเป็นส่วนตัว
3. หากมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นกับอวัยวะเพศ อย่าปล่อยทิ้งไว้ ควรรีบปรึกษาผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจ เพื่อความเข้าใจและหาทางแก้ไขได้ทันที เช่น ตกขาวมีมากและมีกลิ่นเหม็น ปัสสาวะแสบขัด คัน มีเนื้องอก อย่าพยายามซื้อยามารักษาเอง เพราะอาจเป็นอันตราย และทำให้ไม่หาย มีอาการเรื้อรังยุ่งยากแก่การรักษาได้ และระวังการใช้ห้องน้ำห้องส้วม ต้องระวังเรื่องสุขอนามัย เพราะอาจติดเชื้อโรคได้ ถ้าไม่ถูกสุขลักษณะ

ขณะมีประจำเดือนควรงดเล่นน้ำในสระ ถ้าคลองหรืออ่าง ควรอาบแบบตักอาบธรรมดาหรือฝักบัว เนื่องจากช่วงที่มีประจำเดือน ปากมดลูกจะเปิดออก ทำให้เชื้อโรคเข้าสู่ช่องคลอดได้ง่าย และเปลี่ยนผ้าอนามัยเมื่อมีเลือดชุ่ม และไม่จำเป็นต้องล้างด้วยน้ำยาใดๆ

ใบความรู้ที่ 2

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หมายถึง โรคที่สามารถติดต่อกันได้ทางการร่วมเพศกับผู้ติดเชื้อ อาจเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย และอาจมีผลอื่นๆตามมาด้วย ถึงแม้จะรักษาให้หายแล้วก็ตาม เช่น เป็นหมัน ท้องนอกมดลูก แห้ง มะเร็งทั้งชายและหญิง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่วนมากติดต่อไปยังทารกในครรภ์ หรือขณะคลอดได้ อาจทำให้เกิดท้องนอกมดลูก คลอดก่อนกำหนด การตายคลอด และพิการ นอกจากนี้บางโรคยังมีอาการเจ็บปวด มีผลกระทบต่อสภาพจิตใจ สภาพสังคม และครอบครัว

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีมากกว่า 200 ชนิด ที่พบมาก คือโรค ซิฟิลิส แผลริมอ่อน หนองใน หนองในเทียม เชื้อราในช่องคลอด พยาธิช่องคลอด โรคตับอักเสบบี เริมอวัยวะเพศ เอดส์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีหลายชนิดที่ไม่มียารักษา เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ซึ่งอาจกลายเป็นโรคติดเชื้อเรื้อรัง และนำไปสู่มะเร็งตับ และสามารถแพร่ไปสู่ทารกระหว่างตั้งครรภ์ได้

โรคเอดส์ ก็เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่ร้ายแรง ไม่มียารักษาได้ ลดภูมิคุ้มกันในร่างกาย ทำให้เกิดโรคติดเชื้อหลายชนิดตามมา นำไปสู่การเจ็บป่วยที่รุนแรง และเสียชีวิตในที่สุด

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์อาจแบ่งตามสาเหตุ ได้เป็น 4 กลุ่มดังนี้

1. สาเหตุจากเชื้อไวรัส ซึ่งบางชนิดรักษาให้หายได้ แต่บางชนิดเชื้อไวรัสจะฝังตัวอยู่ และกลับเป็นซ้ำได้หลายหน ได้แก่ เริมที่อวัยวะเพศ หูดหงอนไก่ ไวรัสตับอักเสบบี
2. สาเหตุจากเชื้อแบคทีเรีย ซึ่งรักษาหายด้วยยาปฏิชีวนะ ได้แก่ ซิฟิลิส ภาวะอักเสบในท้องน้อย หนองใน หนองในเทียม ท่อปัสสาวะอักเสบ ช่องคลอดอักเสบจากแบคทีเรีย
3. สาเหตุที่เกิดจากเชื้อรา ได้แก่ เชื้อราในช่องคลอด เชื้อราที่ขาหนีบ
4. สาเหตุจากพยาธิ และปรสิต ได้แก่ พยาธิช่องคลอด หิด โทน

การป้องกัน

1. การป้องกันที่ดีและได้ผลดีที่สุด คือ การงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์
2. เมื่อแต่งงานต้องซื้อส้วมรั้วต่อคู่สมรส ไม่มีเพศสัมพันธ์นอกสมรส
3. ใช้ถุงยางอนามัย ถ้าใช้อย่างถูกวิธีจะลดการเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ได้ แต่ก็ไม่สามารถป้องกันได้ 100%

บัตรคำ “โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์”

<p style="text-align: center;"><u>ซิฟิลิส</u></p> <p>1. สาเหตุ จากเชื้อแบคทีเรีย</p>	<p style="text-align: center;"><u>ซิฟิลิส</u></p> <p>2. อาการ เป็นแผลที่ไม่เจ็บบริเวณอวัยวะเพศระยะๆ มีผื่นที่ฝ่ามือฝ่าเท้า ถ้าไม่รักษาเชื้อจะเข้าสู่ อวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ตับ สมอง ทำให้ เจ็บป่วยรุนแรงขึ้น</p>
<p style="text-align: center;"><u>ซิฟิลิส</u></p> <p>3. การรักษา รักษาหายด้วยยาปฏิชีวนะ</p>	<p style="text-align: center;"><u>ซิฟิลิส</u></p> <p>4. ภาวะแทรกซ้อน ซิฟิลิสขึ้นสมอง โรคหัวใจ และหลอดเลือด เสียชีวิต</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<p style="text-align: center;"><u>ภาวะอักเสบในท้องน้อย</u></p> <p>1.สาเหตุ จากเชื้อแบคทีเรีย</p>	<p style="text-align: center;"><u>ภาวะอักเสบในท้องน้อย</u></p> <p>2. อาการ ในเพศหญิง เจ็บในท้องน้อย ,เจ็บเวลามี เพศสัมพันธ์ ปวดประจำเดือนเลือดออกทาง ช่องคลอด กระปริดกระปรอยมีไข้ในเพศ ชาย ลูกอัณฑะบวม ต่อมน้ำนมบวม</p>
<p style="text-align: center;"><u>ภาวะอักเสบในท้องน้อย</u></p> <p>5. การรักษา รักษาหายด้วยยาปฏิชีวนะ</p>	<p style="text-align: center;"><u>ภาวะอักเสบในท้องน้อย</u></p> <p>6. ภาวะแทรกซ้อน เป็นหมัน</p>

<p style="text-align: center;"><u>หนองใน</u></p> <p>1.สาเหตุ จากเชื้อแบคทีเรีย</p>	<p style="text-align: center;"><u>หนองใน</u></p> <p>2. อาการ ในเพศหญิง มักไม่มีอาการ ในเพศชาย ปัสสาวะแสบขัด มีหนองขึ้น เหลือง ปวดเวลาขับถ่าย</p>
<p style="text-align: center;"><u>หนองใน</u></p> <p>3.การรักษา รักษาหายด้วยยาปฏิชีวนะ</p>	<p style="text-align: center;"><u>หนองใน</u></p> <p>3. ภาวะแทรกซ้อน ชาย เชื้อกระจายสู่อวัยวะ เนื้อเยื่อรอบ อวัยวะ และต่อมลูกหมาก หญิง อักเสบในท้องน้อย ท้องนอกมดลูก เป็นหมัน</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<p style="text-align: center;">หนองในเทียม</p> <p>1.สาเหตุ จากเชื้อแบคทีเรีย</p>	<p style="text-align: center;">หนองในเทียม</p> <p>2. อาการ ในเพศหญิง ตกขาวปัสสาวะขัด เลือดออกทางช่องคลอด กระปริดกระปรอยแต่ส่วนใหญ่ไม่มีอาการ ในเพศชาย ท่อปัสสาวะอักเสบ แสบขัดถ้ากลั้ว มีหนองไหล ปวดเวลาขับถ่าย บางรายไม่มีอาการ</p>
<p style="text-align: center;">หนองในเทียม</p> <p>3.การรักษา รักษาหายด้วยยาปฏิชีวนะ</p>	<p style="text-align: center;">หนองในเทียม</p> <p>4. ภาวะแทรกซ้อน ชาย อาจเป็นหมัน หญิง ภาวะอักเสบในท้องน้อย ท้องนอกมดลูก เป็นหมัน</p>

<p style="text-align: center;"><u>ท่อบีสสาวะอักเสบ</u></p> <p>1.สาเหตุ จากเชื้อแบคทีเรีย</p>	<p style="text-align: center;"><u>ท่อบีสสาวะอักเสบ</u></p> <p>2. อาการ ในเพศหญิง ไม่พบ ในเพศชาย มีเมือกใสไหลออกจากอวัยวะ เพศ และขัดลำกล้องเวลาถ่ายปัสสาวะ</p>
<p style="text-align: center;"><u>ท่อบีสสาวะอักเสบ</u></p> <p>3.การรักษา รักษาหายด้วยยาปฏิชีวนะ</p>	<p style="text-align: center;"><u>ท่อบีสสาวะอักเสบ</u></p> <p>4.ภาวะแทรกซ้อน ชายแพร่เชื้อสู่ คู่นอนหญิงได้ หนองในแท้ ,หนองในเทียม</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<p style="text-align: center;"><u>ช่องคลอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย</u></p> <p>1.สาเหตุ จากเชื้อแบคทีเรีย</p>	<p style="text-align: center;"><u>ช่องคลอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย</u></p> <p>2. อาการ ในเพศหญิง ตกขาวเป็นหนอง สีเขียว อม เทา กลิ่นเหม็น คันในช่องคลอด ในเพศชาย ไม่พบ</p>
<p style="text-align: center;"><u>ช่องคลอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย</u></p> <p>3.การรักษา รักษาหายด้วยยาปฏิชีวนะ</p>	<p style="text-align: center;"><u>ช่องคลอดอักเสบจากเชื้อแบคทีเรีย</u></p> <p>4. ภาวะแทรกซ้อน ไม่พบ</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<p style="text-align: center;">เริ่มที่อวัยวะเพศ</p> <p>1.สาเหตุ จากเชื้อไวรัส</p>	<p style="text-align: center;">เริ่มที่อวัยวะเพศ</p> <p>2. อาการ มีคู่มน้ำพองใส ปวดแสบปวดร้อน คันที่ บริเวณอวัยวะเพศ มีไข้ ครั่นเนื้อครั่นตัว</p>
<p style="text-align: center;">เริ่มที่อวัยวะเพศ</p> <p>3.การรักษา หายได้เอง เชื้อจะยังคงอยู่ในร่างกาย และ กลับเป็นซ้ำได้อีก</p>	<p style="text-align: center;">เริ่มที่อวัยวะเพศ</p> <p>4. ภาวะแทรกซ้อน ไม่พบ</p>

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

<p style="text-align: center;">หูดหงอนไก่</p> <p>1.สาเหตุ จากเชื้อไวรัส</p>	<p style="text-align: center;">หูดหงอนไก่</p> <p>2. อาการ ก้อนขรุขระเหมือนดอกกระหล่ำ บริเวณปากช่องคลอดในเพศหญิง และบริเวณส่วนหัวองคชาติ หรือลำกล้องในเพศชาย นอกจากนี้ยังพบบริเวณทวารหนักด้วย บางครั้งไม่มีอาการให้สังเกตได้</p>
<p style="text-align: center;">หูดหงอนไก่</p> <p>3.การรักษา ใช้ยาทา หรือฉีดด้วยความเย็น เชื้อจะยังคงอยู่ในร่างกาย และกลับเป็นซ้ำได้อีก</p>	<p style="text-align: center;">หูดหงอนไก่</p> <p>4.ภาวะแทรกซ้อน เพศหญิง มีการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ปากมดลูกจนอาจกลายเป็นมะเร็งได้ เพศชาย เสี่ยงต่อมะเร็งของอวัยวะเพศ</p>

<p style="text-align: center;">เอดส์</p> <p>1.สาเหตุ จากเชื้อไวรัส</p>	<p style="text-align: center;">เอดส์</p> <p>2. อาการ</p> <p>มีอาการ 3 ระยะคือ</p> <p>1.1 ระยะที่ 1 ระยะติดเชื้อไม่ปรากฏอาการ จากลักษณะภายนอก จะไม่รู้ จนกว่า จะตรวจเลือด ผู้ติดเชื้ออาจมีชีวิตได้ 5- 6 ปี โดยไม่มีอาการผิดปกติใดๆ แต่สา มารแพร่เชื้อเอดส์ได้</p> <p>1.2 ระยะที่ 2 ระยะเริ่มมีอาการของโรค เอดส์ปรากฏให้เห็น ที่เรียกว่าการ สัมพันธ์กับเอดส์ เช่น น้ำเหลืองโต มี ไข้ ท้องเสียเรื้อรัง มีเชื้อราในปาก ถ้า ผู้ป่วยมีร่างกายอ่อนแอ และมีโรค แทรกซ้อนมากอาจเสียชีวิตได้</p> <p>1.3 ระยะที่ 3 ระยะเอดส์เต็มขั้น ผู้ป่วยมี อาการของโรคติดเชื้อต่างๆ โรคมะเร็ง แทรกซ้อน และเสียชีวิตในที่สุด</p>
<p style="text-align: center;">เอดส์</p> <p>3.การรักษา</p> <p>รักษาเพื่อทุเลาอาการ แต่รักษาไม่หาย มัก เสียชีวิตด้วยโรคแทรกซ้อน</p>	<p style="text-align: center;">เอดส์</p> <p>4. ภาวะแทรกซ้อน</p> <p>ช่วงที่ร่างกายอ่อนแอ ผู้ป่วยมีโรคแทรก ซ้อน เช่น วัณโรค มะเร็งผิวหนัง มะเร็ง สมอง ปอดบวม และจะเสียชีวิตจากภาวะ แทรกซ้อน</p>

ใบความรู้ที่ 3

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องทางเพศ

ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องทางเพศ หมายถึง ความเชื่อ และความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศที่เกิดจากแนวคิด ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้ ในข้อเท็จจริงที่ไม่ถูกต้อง ไม่มีเหตุผลเพียงพอ และปราศจากการพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์

กล่าวคือคนที่มีความเชื่อผิดๆ ในเรื่องเพศ อาจไม่ใช่พวกที่ไม่มีความรู้เสมอไป อาจมีความรู้ในเรื่องนั้นๆ แต่เป็นความรู้ที่ผิด หรือรู้มาแบบถูกบ้างผิดบ้าง คลุมเครือไม่ชัดเจน ความรู้นั้นมักจะไม่อยู่บนพื้นฐาน ของเหตุและผล ขาดหลักการทางวิทยาศาสตร์ จึงทำให้ผู้มีความรู้ประเภทนี้มีแนวคิดที่เชื่ออย่างมกมาย หรือเกิดความเข้าใจผิดได้

แม้ว่าโดยทั่วไปความเชื่อ และความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ จะไม่ก่อให้เกิดผลเสียหายแก่ผู้ใดมากนัก แต่บางครั้งก็อาจเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล ความบกพร่องทางเพศ หรือความเข้าใจในผิดที่กว้างขวางออกไป และยากที่จะแก้ไขได้ จึงควรจะได้ปรับเปลี่ยนความเชื่อ และความเข้าใจผิดในเรื่องนี้เสียให้ถูกต้อง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงาน

ให้สมาชิกกลุ่มหยิบฉลากหัวข้อตัวอย่างความเชื่อที่ผิดๆ กลุ่มละ 2 ข้อ

ตัวอย่างความเชื่อที่ผิดๆ เช่น ช่องคลอดเป็นอวัยวะที่สกปรก ,การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะทำให้จิตใจไม่ปกติ หรือเป็นโรคจิตโรคประสาทได้ , ประจำเดือนเป็นเลือดเสีย , การแอบดูคนแก้ผ้าแล้วตาจะเป็นกุ้งยิง , รักแรกพบเป็นรักแท้และแน่นอน , คนที่มีสิวมามากมักจะเป็นคนที่มีความรู้สึทางเพศหรือการรรมณ์สูง , หญิงสาวที่เยื่อพรหมจารีขาด แสดงว่าผ่านการร่วมประเวณีกับผู้ชายมาแล้ว และถือว่าเป็นหญิงสาวไม่บริสุทธิ์ ฯลฯ

กิจกรรม

1. นักเรียนคิดว่าหัวข้อที่นักเรียนได้เป็นความเชื่อที่เชื่อถือได้หรือไม่
2. และคิดว่าเป็นเพราะอะไร
3. ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอแต่ละหัวข้อที่ได้

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบความรู้ที่ 4 แนวความเชื่อที่เป็นจริง

ช่องคลอดเป็นอวัยวะที่สกปรก ความเป็นจริง คนบางคนมีความเชื่อว่าช่องคลอดเป็นอวัยวะที่สกปรกไม่สะอาด ความจริงช่องคลอดก็เป็นอวัยวะของร่างกายอย่างหนึ่งเหมือนอวัยวะอื่นๆทั่วไป ในช่องคลอดของคนปกติมีเชื้อแบคทีเรียที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย และคล้ายปากช่องคลอด จึงไม่ทำให้ผู้ชายเกิดโรคจากการร่วมเพศ แต่ที่คนบางคนเข้าใจ เพราะช่องคลอด ปากช่องคลอดอยู่บริเวณอวัยวะเพศที่เป็นที่อับ และมีทางเปิดของท่อปัสสาวะเพื่อขับถ่ายจึงอาจมีกลิ่นได้ ถ้ามีการหมักหมม ไม่ได้ชำระล้างให้เพียงพอ

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองจะทำให้จิตใจไม่ปกติ หรือเป็นโรคจิตโรคประสาทได้

ความเป็นจริง การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการระบายความเครียดทางกามารมณ์วิธีหนึ่ง หากไม่หมกมุ่นทำให้มากจนเกินไป จะไม่ทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด บางคนที่ทำแล้วจิตใจไม่ปกติอาจเป็นเพราะคิดว่าสิ่งที่ตนทำนั้นผิด แต่ก็อดทำไม่ได้ เพราะมีความกดดันทางเพศตามธรรมชาติ จึงกลายเป็นปมด้อย ทำให้เกิดความวิตกกังวลอยู่ตลอดเวลา แต่ถ้าได้รับการชี้แจงให้เข้าใจถูกต้องแล้ว อาการนั้นๆ ก็จะหายไปเอง

ประจำเดือนเป็นเลือดเสีย ความเป็นจริง ประจำเดือนเกิดจากการลอกตัวของผนังมดลูกเป็นประจำเดือนทุกเดือน เนื่องจากระดับของฮอร์โมนเอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรนต่ำลง เลือดที่ออกมาเป็นเลือดจากเส้นเลือดฝอยที่มาเลี้ยงเยื่อผนังมดลูกโดยตรง จึงเป็นเลือดที่ปกติเหมือนเลือดในร่างกายทั่วไป แต่บางครั้งอาจแข็งตัวเป็นก้อน เป็นลิ่มเลือด หรือมีสีดำเนื่องจากการทำปฏิกิริยากับอากาศ และการไหลออกมาสู่ภายนอกช้า

การแอบดูคนแก้ผ้าแล้วตาจะเป็นกุ้งยิง ความเป็นจริง กุ้งยิงเป็นโรคติดต่ออย่างหนึ่งของเปลือกตา เกิดจากตาสกปรก และมีเชื้อโรคแบคทีเรียเข้าตา เพียงแต่การมองอย่างเดียวไม่สามารถทำให้เกิดโรคได้ ความเข้าใจนี้จึงเป็นเพียงความเข้าใจผิด

ใบความรู้ที่ 4

แนวความเชื่อที่เป็นจริง (ต่อ)

รักแรกพบเป็นรักแท้และแน่นอน ความเป็นจริง ความรักครั้งแรกกับความรักรั้งหลังเหมือนกันที่ไม่เหมือนกันอยู่บ้างอาจเป็นเพราะต่างที่ช่วงวาระที่ต่างกัน ความรักครั้งแรกเป็นประสบการณ์ครั้งสำคัญ เพราะผู้ที่อยู่ในความรักไม่เคยมีความรักมาก่อน จึงทำให้เกิดความประทับใจ หรือเกิดความซาบซึ้งมากกว่าความรักครั้งหลังๆ ซึ่งความรักครั้งแรกหากเกิดขึ้นกับคนวัยรุ่นนั้นจะมีความรุนแรงมากกว่าวัยรุ่นอื่นๆ สำหรับรักแรกพบหรือเมื่อชายหญิงพบกันครั้งแรก และคิดว่าทั้งสองคนรักกันนั้น ความจริงไม่ใช่ความรัก เป็นแต่เพียงความพึงพอใจ หรือความหลงใหลใน รูป รส กลิ่น เสียง เท่านั้น บางคู่ความพึงพอใจนี้ได้เจริญต่อไปจนกลายเป็นเป็นรักแท้ และแต่งงานอยู่กินด้วยกันอย่างมีความสุขไปตลอดชีวิต แต่บางคู่พบในเวลาต่อมาว่าไม่สามารถจะปรับตัวเข้าหากันได้ และเลิกร้างกันไปก็มี รักแท้ย่อมมีลักษณะเฉพาะพิเศษอยู่หลายอย่าง ซึ่งมักต้องใช้เวลามากพอสมควรกว่าจะทราบได้แน่นอน ดังนั้นจึงไม่ควรรีบตัดสินใจทันทีที่ได้พบกันเป็นครั้งแรก

คนที่มีความรักมากมักจะเป็นคนที่มีความรู้สึกลึกซึ้งทางเพศหรือกามารมณ์สูง ความเป็นจริง สิวเกิดจากต่อมไขมันที่ผิวหนังมีน้ำมันมากผิดปกติ และได้รับเชื้อโรคเข้าไปด้วย จึงทำให้ต่อมไขมันอักเสบและมีสิวจนขึ้น สิวมักเป็นมากในวัยรุ่น เพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต อวัยวะต่างๆของร่างกายต้องทำงานเพิ่มมากขึ้น และมีเหงื่อไคลมาก สำหรับอารมณ์เพศนั้นส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับจิตใจ และอารมณ์ ดังนั้นการเป็นสิวจึงไม่มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกลึกซึ้งทางเพศ หรือกามารมณ์แต่อย่างใด

หญิงสาวที่เยื่อพรหมจารีขาด แสดงว่าผ่านการร่วมประเวณีกับผู้ชายมาแล้ว และถือว่าเป็นหญิงสาวไม่บริสุทธิ์ ความเป็นจริง นอกจากการร่วมประเวณีแล้ว เยื่อพรหมจารีอาจขาดได้ด้วยสาเหตุอื่นๆอีกมากเช่น การขี่ม้า ขี่จักรยาน เล่นกีฬาต่างๆ การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง การถูกแพทย์ตรวจภายใน (ซึ่งมีความจำเป็นในการตรวจวินิจฉัยโรคบางชนิดของสตรี) เหล่านี้เป็นต้น นอกจากนี้ผู้หญิงบางคนอาจไม่มีเยื่อพรหมจารีมาตั้งแต่เด็กๆ ก็เป็นไปได้ ดังนั้นหญิงสาวที่เยื่อพรหมจารีขาดจึงไม่ควรถือว่า ผ่านการร่วมประเวณีมาแล้ว และเป็นหญิงสาวไม่บริสุทธิ์เสมอไป

แผนการสอน มาตรฐานที่ 3 พฤติกรรมทางเพศ

เกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจเรื่องอารมณ์เพศ การจัดการกับอารมณ์เพศ และการแสดงออกอย่างถูกต้องเหมาะสม และการเบี่ยงเบนทางเพศ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบ และเข้าใจถึงความปกติเรื่องอารมณ์เพศ
2. เพื่อให้สามารถปรับตัว และมีการแสดงออกเกี่ยวกับการจัดการกับอารมณ์เพศ อย่างถูกต้องเหมาะสม
3. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจ ถึงความเบี่ยงเบนทางเพศได้
4. เพื่อให้มีความตระหนักถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

สาระสำคัญ

ความรู้สึกทางเพศ เป็นอารมณ์ปกติที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เมื่อมนุษย์อย่างเข้าสู่วัยรุ่น เนื่องจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศ ในช่วงวัยรุ่นเมื่อวัยรุ่นเกิดความรู้สึกทางเพศ หรือมีอารมณ์ทางเพศ จึงควรที่จะมีความรู้ความเข้าใจในการจัดการกับอารมณ์เพศที่เกิดขึ้น เพื่อจัดการกับอารมณ์เพศ ลดความกดดันทางเพศ และระบายออกได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม เช่น การกอดอารมณ์ การเบี่ยงเบน และการระบายออกด้วยการช่วยเหลือตัวเอง วิธีเหล่านี้ เป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น ซึ่งยังไม่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ โดยยอมรับ และตระหนักถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

ตลอดจนการมีความรู้ ความเข้าใจในบุคลิกภาพ พฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิด ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ ที่บิดเบือนไป ซึ่งทำให้บุคคลนั้นมีความรู้สึกทางเพศ ทศนคติ ค่านิยม ตลอดจนพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกเป็นไปอย่างไม่เหมาะสม หรือผิดแปลกแตกต่างไปจากสามัญชนในสังคมนั้นๆ

เนื้อหา

1. อารมณ์เพศ การจัดการกับอารมณ์เพศ
2. เพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ
3. การเบี่ยงเบนทางเพศ

สื่อการสอน

1. ใบงาน
2. ใบความรู้
3. ภาพประกอบการสอน

ขั้นตอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
สร้างความรู้สึก รวมทั้งห้อง 5 นาที	ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนโดย สนทนาเรื่องอารมณ์ทางเพศ และสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์ เพศ	สาระสำคัญ
สะท้อนความคิด อภิปรายกลุ่ม 4-5 คน 20 นาที	ให้กลุ่มศึกษาเอกสาร ตามหัวข้อเรื่อง อภิปราย สรุป ความคิดเห็นกลุ่ม	ใบชี้แจง ใบงาน
ความคิดรวบยอด รวมทั้งห้อง 20 นาที	กลุ่มนำเสนอผลสรุป ผู้สอนเพิ่มเติมให้มีสาระสำคัญครบ	ใบความรู้
ประยุกต์ความคิด รวมทั้งห้อง 10 นาที	ให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้ แต่ละเรื่องที่ได้เรียนรู้ เพื่อทบทวนความจำ	แลกเปลี่ยนให้แต่ละกลุ่มอ่านหรือติดบอร์ดในห้องเรียน ให้ทุกคนมีโอกาสศึกษาเพิ่มเติม

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ผู้สอนกล่าวถึงธรรมชาติของอารมณ์เพศ ตามแนวสาระสำคัญ กระตุ้นให้นักเรียนเกิดความคิด
2. จากนั้นให้ใบงานที่ 1 สมาชิกเขียนลงเศษกระดาษแสดงความคิดเห็นอย่างอิสระ ว่าสถานการณ์ใดที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศ ผู้สอนรวบรวมเขียนหัวข้อที่เป็นสาเหตุของการกระตุ้นอารมณ์เพศบนกระดานดำ
3. ให้สมาชิกจับกลุ่มแยกเพศ 4 กลุ่ม และให้ใบงานใบที่ 2 การรวบรวมความคิดถึงแนวทางในการจัดการกับอารมณ์เพศที่เกิดขึ้น อย่างถูกต้อง และเหมาะสม แล้วรวบรวมคำตอบเขียนบนกระดานดำ
4. แจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อารมณ์เพศ และการจัดการกับอารมณ์เพศ ผู้สอนอภิปรายให้ได้ข้อสรุปตามประเด็นใบความรู้ อีกครั้ง
5. แจกใบงานที่ 3 กรณีศึกษาตามกลุ่มแยกกลุ่มเพศหญิง และชาย ให้อภิปรายแสดงความคิดเห็นตามใบงาน
6. ส่งตัวแทนเสนอแนวความเห็นของกลุ่ม
7. ผู้สอนแจกใบความรู้ ที่ 2 เพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ และแนวทางประเด็นกรณีศึกษา ผู้สอนอภิปรายหาข้อสรุปตามแนวทางใบความรู้
8. ผู้สอนเกริ่นนำเรื่องความเบี่ยงเบนทางเพศ กระตุ้นให้กลุ่มระดมสมองบอกความหมายและชนิดของความเบี่ยงเบนทางเพศที่กลุ่มทราบ แล้วให้สมาชิกเสนอที่ละกลุ่ม ผู้สอนแสดงบนกระดาน โดยให้หาข้อสรุปร่วมกัน ว่าเห็นด้วยหรือไม่อย่างไร
9. แจกใบความรู้ที่ 3 เรื่องความเบี่ยงเบนทางเพศ ผู้สอนอภิปรายให้ได้ข้อสรุปร่วมกันตามแนวใบความรู้
10. ทบทวนสิ่งที่ได้ จัดบอร์ดเพื่อทบทวนความจำ

ใบความรู้ที่ 1

อารมณ์เพศ และการจัดการกับอารมณ์เพศ

อารมณ์เพศ หรือ ความรู้สึกทางเพศ เป็นปฏิกิริยาตามธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ที่เกิดจากฮอร์โมนในร่างกายของเรา

เมื่อถูกกระตุ้นหรือปลุกเร้าความรู้สึกจะทำให้เกิดความตื่นตัวทางเพศ หรือ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย หัวใจเต้นเร็วขึ้น กล้ามเนื้อตึงตัวโดยเฉพาะบริเวณอวัยวะเพศ และที่หน้าอก บางคนอาจวาบหวิวอธิบายไม่ถูก

ความรู้สึกทางเพศ เป็นความรู้สึกเฉพาะบุคคลที่ไม่เหมือนกัน บางคนเกิดความรู้สึกทางเพศได้ง่าย บางคนไม่เคยรู้สึกมาก่อน บางคนสามารถสร้างความพึงพอใจทางเพศให้ตนเอง แต่บางคนก็อาจไม่สนใจต่อความรู้สึกเหล่านี้

แต่การมีอารมณ์หรือความรู้สึกทางเพศไม่ได้หมายความว่า เราพร้อมแล้วจะมีเพศสัมพันธ์ เพราะการมีเพศสัมพันธ์จะต้องประกอบไปด้วย ความรัก ความพร้อมทางอาชีพการงาน และจะต้องสามารถรับผิดชอบผลที่จะเกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์นั้นได้

การจัดการกับอารมณ์เพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อารมณ์ไม่เครียด ภาระรับผิดชอบน้อย และในปัจจุบันสิ่งกระตุ้นยั่วทางเพศมีมาก เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศขึ้น ก็เป็นการกดดันทางจิตใจอย่างหนึ่ง ดังนั้นการระบายออกของความรู้สึกทางเพศจึงเป็นเรื่องปกติ ซึ่งมีหลายวิธี เช่น

1. การเบี่ยงเบนความสนใจ คือการหันเหความสนใจไปทำกิจกรรมที่สร้างสรรค์ เช่น กีฬา ดนตรี หรือกิจกรรมต่างๆ ที่สนใจ
2. การกดอารมณ์ วัยรุ่นบางคนสามารถใช้วิธีการทำสมาธิเพื่อกดอารมณ์เพศ ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยลดความกดดันได้
3. การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เป็นวิธีการระบายความเครียดวิธีหนึ่ง โดยเฉพาะในวัยรุ่น ซึ่งยังไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์ได้

การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง

การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เป็นวิธีปลดปล่อยอารมณ์ความรู้สึกทางเพศที่เกิดขึ้น โดยไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์ซึ่งอาจนำไปสู่ปัญหาต่างๆ มากมายสำหรับวัยรุ่น

การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองไม่ใช่สิ่งที่ผิดปกติ แต่ต้องคำนึงถึงเรื่องต่อไปนี้

- ความสะอาด
- ความเป็นส่วนตัว
- ไม่ใช่วิธีที่รุนแรง เพราะอาจทำให้เกิดบาดแผล มีการอักเสบติดเชื้อได้
- ไม่หมกมุ่นในเรื่องนี้มากเกินไป (หมกมุ่น หมายถึง การใช้เวลากับเรื่องอารมณ์ทางเพศ มากจนเกินไป โดยการสร้างสถานการณ์แวดล้อมที่กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ เช่น การอ่านหนังสือโป๊ การดูวิดีโอ หรือ อ่านหนังสืออนิยายที่ขู่ขูอารมณ์ การเก็บตัวอยู่ในห้องครุ่นคิดแต่เรื่องเพศ ใช้เวลามากส่วนใหญ่อยู่กับเรื่องทางเพศ)
- เมื่อทำไปแล้วไม่ควรวิตกกังวลว่าจะเกิดผลร้าย เพราะเป็นเรื่องการปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศตามธรรมชาติที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

ใบความรู้ที่ 3

ความเบี่ยงเบนทางเพศ

คนที่มีความผิดปกติทางเพศ คือ คนที่มีความรู้สึกทางเพศ และมีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสม ผิดแผกแตกต่าง หรือเบี่ยงเบนไปจากคนอื่นๆทั่วไปในสังคมนั้นๆ พึงปฏิบัติ

ความผิดปกติทางเพศมีมากมายหลายชนิดด้วยกัน บางประเภทก็ขัดต่อศีลธรรม จรรยาบรรณของสังคม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับลูกสาว พี่ชายกับน้องสาว บางประเภทก็เป็นความผิดที่รุนแรงถึงขั้นประกอบอาชญากรรมทางเพศ เช่น การปลุกปล้ำ ข่มขืน หรือการทำร้ายร่างกายอย่างรุนแรง ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อพฤติกรรมเหล่านี้มักอับอาย ไม่กล้าเปิดเผยข้อมูล ทำให้คนทั่วไปไม่ทราบข้อมูล และไม่ได้ระวังหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยง ซึ่งอาจตกเป็นเหยื่อของบุคคลที่ผิดปกติเหล่านี้ ความผิดปกติที่พบบ่อย และต้องระวังคือ

1. **ความต้องการทางเพศกับเด็ก** เป็นอาการที่พบบ่อยกว่าอาการผิดปกติชนิดอื่น ในอเมริกาพบว่ามียุติถึงร้อยละ 20 ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศก่อนอายุ 18 ปี เด็กที่ถูกกระทำจะมีทั้งเด็กชายและเด็กหญิง
2. **การชอบอวดอวัยวะเพศ** คนพวกนี้มักจะมีอารมณ์เพศเมื่อได้อวดอวัยวะเพศให้ผู้หญิงดู พบมากในชายอายุ 20-40 ปีปกติจะเป็นคนขี้อาย ไม่สู้คน เก็บกดเรื่องเพศ ความรู้สึกพึงพอใจเกิดจากการที่ทำให้เหยื่อตกใจกลัว ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองเหนือกว่าเด็กผู้หญิง มักไม่ทำร้ายเหยื่อ นอกจากเกิดโทสะที่เหยื่อไม่กลัว มักมีจุดปฏิบัติการประจำ เช่น ถนนบางสาย มุมถนนเงียบๆ ข้างหอพักหญิงที่ไม่พลุกพล่าน หน้าโรงเรียนสตรี หรือตามที่จอดรถ ห้องน้ำสาธารณะ
3. **พวกถ้ำมอญ** จะชอบแอบดูคนแก้ผ้าอาบน้ำ หรือตามห้องน้ำหญิงที่โรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือห้องน้ำสาธารณะ มักชอบแอบดูคนที่ไม่รู้จัก คนพวกนี้จะชอบถ้ำมอญเจาะรูตามฝาผนัง หรือใช้กล้องส่องทางไกล ส่วนใหญ่เป็นชาย พบมากตั้งแต่วัยรุ่น จนถึงวัยหนุ่ม พออายุมากก็จะลดลง หรือเลิกพฤติกรรม คนเหล่านี้มักไม่เป็นอันตราย บางครั้งโอกาสเหมาะอาจข่มขืน ลักขโมยได้ เวลาที่เข้าห้องน้ำสาธารณะจึงไม่ควรเข้าห้องน้ำที่อยู่ไกล ลับตาคน หรือเวลาที่ไม่มีคนพลุกพล่าน เช่น ห้องน้ำโรงเรียน หรือมหาวิทยาลัยเวลาที่เข้าเรียนแล้ว ห้องน้ำในโรงพยาบาล ขณะที่นั่งฉายแล้ว เป็นต้น

4. ผู้ชายที่ชอบเบียดเสียด ถูไถอวัยวะเพศ หรือส่วนของร่างกายของคนกับร่างกายสตรีบนรถเมล์ หรือในที่คนเบียดเสียด เช่น ในลิฟท์ ในงานเทศกาลต่างๆ
5. เกิดอารมณ์ด้วยการพูดลามกทางโทรศัพท์ ชายที่มีพฤติกรรมเช่นนี้มักมีปัญหาทางเพศสัมพันธ์ เป็นพวกที่เก็บกดทางเพศไม่กล้าเผชิญหน้า ส่วนใหญ่จะเป็นพวกที่กลัวผู้หญิงชอบทำให้ผู้ฟังตกใจแล้วตัวเองจะมีความสุข
6. รักเพศเดียวกัน เป็นพฤติกรรมทางเพศที่พบมากที่สุด ในจำนวนพฤติกรรมทางเพศที่ผิดไปจากคนปกติทั่วไปประพฤติกัน เป็นได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย แต่ก่อนนั้นทางจิตเวชศาสตร์ถือเป็นความผิดปกติ แต่ในปัจจุบันไม่ถือว่ารักเพศเดียวกันเป็นความผิดปกติ แต่จะถือว่าเป็นความผิดปกติเมื่อพฤติกรรมนี้ก่อให้เกิดความยุ่งยากทางจิตใจ ปัญหาการดำรงชีวิต และเกิดความคับข้องใจ เกิดปัญหาอารมณ์ และมีอาการซึมเศร้า เบื่อชีวิต คิดฆ่าตัวตาย

การเปลี่ยนแปลงรักเพศเดียวกันนี้ทำได้ยากมาก นอกจากผู้นั้นจะมีความตั้งใจอย่างแท้จริงที่จะแก้ไขพฤติกรรม ซึ่งจะต้องปรึกษาจิตแพทย์ จึงเน้นที่การป้องกันมากกว่า

เมื่อมีเพื่อนเป็นคนที่มีความรักเพศเดียวกัน ไม่ควรรังเกียจ และคิดว่าเขาเป็นคนที่ผิดปกติ รักเพศเดียวกันส่วนมากมีสาเหตุมาจากได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก ฉะนั้นไม่ใช่อยู่ที่ความผิดของผู้ที่เป็นรักเพศเดียวกัน ควรจะยอมรับเขา และไม่สร้างความกดดันให้เขา ซึ่งจะช่วยให้เขาอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรณีศึกษา “ผิดไปแล้ว”
(ของนักเรียนหญิง)

เรียนคุณอาหมอที่เคารพ

หนูอ่านคอลัมน์ถามตอบปัญหาวัยรุ่นของคุณอาเป็นประจำค่ะ หนูมีปัญหาากลุ่มใจมาก ค่ะ ไม่รู้จะปรึกษาใคร แม้แต่คุณแม่ซึ่งหนูเคยปรึกษาทุกเรื่องแต่เรื่องนี้ให้คุณแม่รู้ไม่ได้เด็ดขาด เพราะหนูไม่อยากให้คุณแม่เสียใจ และผิดหวังในตัวหนู คุณอาช่วยหนูด้วยนะคะ

เรื่องเกิดขึ้นมาเดือนกว่าแล้ว เย็นวันนั้นหนูกับพี่ชายแยกจากเพื่อนที่ไปดูหนังด้วยกัน พี่ชายชวนแวะไปที่บ้านบอกว่าไม่มีใครอยู่จะได้คุยกันสะดวก หนูไม่ได้คิดอะไรเพราะตั้งแต่คบกันมา เขาก็แค่จับมือจูบมือเท่านั้น วันนั้นพี่ชายชวนให้หนูดูหนังด้วยกัน เขาบอกว่าพังกะลามันมา นั่งดูกันอยู่ดีๆ พี่ชายก็กอดหนู แม่เคยสอนไว้อย่าให้ผู้ชายกอดเนื้อต้องตัวมันจะเลยเถิด แล้วมันก็เป็นอย่างที่แม่ว่าจริงๆ หนูเสียใจร้องไห้ พี่ชายบอกว่าไม่เป็นอะไรหรอก เรื่องธรรมดา ใครๆเขาก็ทำอย่างนี้ เพราะเรารักกันไม่ใช่เหรอ

หนูตกใจ เสียใจจนพูดไม่ออก อยากเถียงว่า แม้เราจะคบกัน แต่มันยังไม่ถึงเวลา เรายังเรียนหนังสือไม่จบ ยังรับผิดชอบตัวเองไม่ได้เลย หนูได้แต่ร้องไห้จนตาบวม ตั้งแต่วันนั้นพี่ชายพยายามดักพบหนูแต่หนูไม่ยอมพูดด้วย หนูกลัวว่าจะเป็นอย่างนั้นอีก

นี่ถ้าพ่อแม่หนูรู้เข้า เขาจะต้องเสียใจและผิดหวังในตัวหนู หนูรู้สึกว่านูช่างไม่มีคุณค่าอะไรเหลืออีกเลย หนูคิดมากจนไม่มีสมาธิที่จะเรียนหนังสือเลย กลัวเพื่อนรู้ กลัวครูรู้ ที่สำคัญหนูกลัวติดโรค กลัวท้องที่สุด หนูจะอย่างไรดีค่ะ คุณอาหมอกรุณาตอบจดหมายหนูด่วนที่สุดนะคะ

ด้วยความเคารพ

เจน

กรณีศึกษา “ทำอย่างไรดี”

(ของนักเรียนชาย)

เรียนคุณอาหมอที่เคารพ

ก่อนอื่นผมขอสารภาพตรงๆ ว่าผมไม่เคยอ่านคอลัมน์นี้ ถ้ามองปัญหาวัยรุ่นของคุณอา
লেখครับ ผมมีปัญหานักกอกที่สุดในชีวิต เพื่อนผมที่อ่านประจำเลยแนะนำให้เขียนมาถามที่นี่ละ
ครับ

เรื่องมีอยู่ว่า เพื่อนหญิงของผมคนหนึ่ง สมมุติว่าชื่อ อ นะครับ เรามีอะไรกันนะครับ
แล้วอยู่ๆ เขาก็มาบอกว่าให้ผมรับผิดชอบเขาเพราะเขาเป็นของผมแล้ว อ จะบอกให้พ่อแม่เขารู้เพื่อที่
ว่าผมจะได้ไม่ต้องไปยุ่งเกี่ยวกับผู้หญิงคนอื่นอีก ผมเบื่อ อ เพราะ อ เอาแต่ตามตื้อผม เขาไม่ยอม
ให้ผมพูดคุยกับผู้หญิงคนอื่นอีกเลย ความจริงการที่ผมยุ่งกับ อ ผมคิดว่าเป็นเพราะเราต่างก็ชอบแบบ
นั้น อ เป็นผู้หญิงสมัยใหม่ คบผู้ชายมาหลายคนก่อนที่จะมาคบกับผม แล้วจะให้ผมมารับผิดชอบ
ชีวิตเขาได้อย่างไร พ่อเขาตื้อผมมากๆ ผมก็กลุ่มใจ กลัวพ่อแม่รู้ก็กลัว กลัวฝ่ายปกครองก็กลัว เดี่ยว
เรื่องจะลามปามไปกันใหญ่ ผมเลยเข้าไปว่าผมจะเล่าเรื่องของเราให้คนอื่นฟังถ้ายังพูดมากอยู่อีก ผม
กลุ่มใจจริงๆ จนสับสนไปหมด ไม่รู้จะทำอย่างไร มันไม่ใช่ความผิดของผมสักนิด ไม่รู้ว่า อ จะ
ท้อหรือเปล่า ผมจะคิดโรคจาก อ ได้ไหมครับ

คุณอาหมอว่าผมเป็นคนอย่างไรครับ กรุณาให้คำแนะนำผมด้วย ขอกราบขอบพระคุณ
อย่างสูง

ด้วยความเคารพอย่างสูง

เดช

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบความรู้ที่ 2

เพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ

เพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบหมายถึง การมีเพศสัมพันธ์เมื่อทั้งชายและหญิงมีความพร้อมในทุกด้าน ได้แก่

1. มีความรักที่มั่นคง คบหากันเนิ่นนานพอ เรียนรู้นิสัยใจคอซึ่งกันและกันเป็นอย่างดี
2. มีวัยที่เหมาะสม เรียนจบ มีหน้าที่การงานแล้ว
3. ญาติผู้ใหญ่ สังคมรับรู้และยอมรับ ไม่ละเมิดศีลธรรมอันดีงาม
4. รับรู้ผลดี ผลเสียต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นตามมา และพร้อมที่จะรับผิดชอบต่อผลที่เกิดขึ้นนั้นได้

ประเด็นอภิปรายแนวคิดหลัก

ประเด็นของนักเรียนหญิง

- 1 คิดว่าเหตุการณ์ระหว่างเจนกับชายเกิดขึ้นได้อย่างไร
 - 2 ที่เจนบอกชายว่า “ใครๆเขาก็ทำแบบนี้เพราะเรารักกัน” นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร
 - 3 จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับเจนได้บ้าง
 - 4 สมมุติว่านักเรียนเป็นคุณอาหมอ จะให้คำแนะนำแก่เจนได้อย่างไร
 - 5 เรื่องราวของเจนให้ข้อคิดอะไรกับนักเรียนได้บ้าง
- เป็นเพศสัมพันธ์ที่เกิดขึ้น โดยไม่คาดคิด อาจเกิดจากสภาพแวดล้อมที่กระตุ้นอารมณ์เพศ เช่น การดูหนัง การอยู่ตามลำพัง
 - เป็นข้ออ้างของฝ่ายชายเพื่อปลอบใจ ความรักที่แท้จริงจะต้องคำนึงถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้นกับทั้งสองฝ่าย
 - เป็นไปได้ทุกอย่างตามที่เจนกล่าว ที่สำคัญคือจะเกิดความรู้สึกกังวลที่ฝังใจเจนไปอีกนาน
 - ควรเล่าให้พ่อแม่ และไม่ปล่อยให้เกิดเหตุการณ์นั้นอีก ไม่ควรคิดว่าตนเองไร้ค่า เพราะทุกคน มีคุณค่าอยู่ในตัวเอง ที่ผ่านไปแล้วให้ผ่านไป
 - ตอบได้อย่างอิสระ

ประเด็นของนักเรียนชาย

- 1 เหตุการณ์ระหว่างเศษกับ อ เกิดขึ้นได้อย่างไร
- 2 การที่เศษบอกว่า “ อ เป็นผู้หญิงสมัยใหม่ คบผู้ชายตั้งหลายคนก่อนที่จะมาคบผม แล้วจะให้ผมมารับผิดชอบชีวิตเขาได้อย่างไร” นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร
- 3 จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับเศษได้บ้าง
- 4 สมมุติว่านักเรียนเป็นคุณอาหมอ จะให้คำแนะนำแก่เศษว่าอย่างไร
- 5 เรื่องราวของเศษให้ข้อคิดอะไรกับนักเรียนได้บ้าง

- เพราะความใกล้ชิด เศษไม่คิดว่าจะเกิดความผูกพันตามมา ส่วน อ นั้นต้องการความผูกพันและความรับผิดชอบจากเศษ

- ไม่ใช่ความผิดที่เศษคิดเช่นนั้น เพราะต่างคนก็ยังไม่มีความตระหนักถึงความรับผิดชอบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ครั้งนั้น จริงๆแล้วทุกคนควรรับผิดชอบ ต่อการกระทำทุกอย่างของตนเอง

- เกิดขึ้นได้ทุกอย่างตามที่เศษกลัว

- ควรหยุดยุ่งเกี่ยวกับ ปรีक्षाพ่อแม่เพื่อหาทางออกที่เหมาะสม

- ตอบได้อย่างอิสระ

ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานที่ 1

ให้นักเรียนเขียนลงในเศษกระดาษที่ผู้สอนเตรียมให้ว่า

“ สถานการณ์ใดที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์เพศ ”

ใบงานที่ 2

ให้สมาชิกกลุ่มระดมความคิดเห็น

รวบรวมแนวทางในการจัดการกับอารมณ์เพศที่เกิดขึ้น อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

ใบงานที่ 3

(กลุ่มนักเรียนชาย)

ให้นักเรียนสมาชิกในกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น

1. ศึกษากรณีศึกษา
 2. อภิปรายหาข้อสรุปร่วมกันในกลุ่มว่า
 - 2.1 เหตุการณ์ระหว่างเดชกับ อ เกิดขึ้นได้อย่างไร
 - 2.2 การที่เดชบอกว่า “อ เป็นผู้หญิงสมัยใหม่ คบผู้ชายตั้งหลายคนก่อนที่จะมาคบผม แล้วจะให้ผมมารับผิดชอบชีวิตเขาได้อย่างไร” นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร
 - 2.3 จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับเดชได้บ้าง
 - 2.4 สมมุติว่านักเรียนเป็นคุณอาหมอ จะให้คำแนะนำแก่เดชอย่างไร
 - 2.5 เรื่องราวของเดชให้ข้อคิดอะไรกับนักเรียนได้บ้าง
- แล้วส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้น

ใบงานที่ 3
(กลุ่มนักเรียนหญิง)

ให้นักเรียนสมาชิกในกลุ่ม ร่วมกันอภิปรายแสดงความคิดเห็น

1. ศึกษากรณีศึกษา
2. อภิปรายหาข้อสรุปร่วมกันในกลุ่มว่า
 - 2.1 คิดว่าเหตุการณ์ระหว่างเจนกับชาญเกิดขึ้นได้อย่างไร
 - 2.2 ที่เจนบอกชาญว่า “ใครๆเขาก็ทำแบบนี้เพราะเรารักกัน” นักเรียนมีความคิดเห็นว่าอย่างไร
 - 2.3 จะเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นกับเจนได้บ้าง
 - 2.4 สมมุติว่านักเรียนเป็นคุณอาหมอ จะให้คำแนะนำแก่เจนว่าอย่างไร
 - 2.5 เรื่องราวของเจนให้ข้อคิดอะไรกับนักเรียนได้บ้าง

แล้วส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการสอน มาตรฐานที่ 4 สัมพันธภาพ

การสร้างสัมพันธภาพ การคบเพื่อนต่างเพศ การปรับตัวอยู่ร่วมกับบุคคลอื่น แนวทางการเลือกคู่ครอง การเตรียมตัวก่อนสมรส และการสร้างครอบครัว

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักในการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น เข้าใจความแตกต่างในด้านความคิดในเรื่องเพศของชาย และหญิง และมีความเข้าใจเห็นคุณค่าของชีวิต หลักความสำคัญของการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และตระหนักถึงความสำคัญของการสร้างครอบครัวใหม่ และหลักการวางแผนชีวิตครอบครัว

สาระสำคัญ

มนุษย์จำเป็นต้องมีการติดต่อสัมพันธ์กันทั้งในระหว่างต่างเพศ และในระหว่างเพศเดียวกัน เพื่อการพึ่งพาอาศัยกัน และการช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกันในสังคม และความสัมพันธ์ระหว่างเพศ นับเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การใช้ชีวิตร่วมกันของชายและหญิง มนุษย์จึงควรมีความเข้าใจในในอารมณ์และความรู้สึก การปรับตัว ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง ตลอดจนการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ตามปกติชายและหญิงมีความต่างในด้านความคิดเรื่องเพศ ซึ่งธรรมชาติชายมักคิดถึงการมีเพศสัมพันธ์ ส่วนหญิงมักคิดฝันถึงความรักความอบอุ่น หากมีโอกาสได้ใกล้ชิด จึงอาจเกิดการมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด เกิดปัญหาตามมาได้ จึงควรมีความตระหนักเข้าใจในถึงธรรมชาติของกันและกัน เพื่อสัมพันธภาพที่ถูกต้อง ตลอดจนเตรียมความพร้อมในการเลือกคู่ในอนาคต เพื่อเป็นไปตามครรลองที่เหมาะสม ของแต่ละบุคคล และสังคม เพื่อการสร้างครอบครัวใหม่ ที่จะต้องมีการเตรียมการให้มีความพร้อมในด้านต่างๆ เพื่อการดำเนินชีวิตครอบครัวที่มีความยั่งยืน และมีความสุข การทำความเข้าใจเรื่องนี้ จึงเป็นการเตรียมตัวเพื่อการมีชีวิตครอบครัวตามที่มุ่งหมาย และมีความสุขในชีวิตครอบครัวใหม่

เนื้อหา

1. การตระหนักในความต่างในความคิดของชาย และหญิง
2. การเตรียมตัวเพื่อมีชีวิตครอบครัวที่ดี
3. บุคลิกภาพของบุคคลที่จะเลือกเป็นคู่ครอง

สื่อการสอน

1. ใบงาน

2. ใบความรู้

3. ภาพสื่อประกอบการสอน

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ผู้สอนกล่าวนำเข้าสู่เนื้อหาตามสาระสำคัญแผนการสอน
2. เกริ่นนำสนทนาการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น จากนั้นให้ดูสื่อภาพประกอบเป็นภาพชาย หญิงอยู่ด้วยกันลำพัง ในที่ลับตาอย่างสนิทสนม
3. ให้นักเรียนเขียนใส่เศษกระดาษแสดงความคิดเห็นว่า “ชายในภาพกำลังคิด และรู้สึกอย่างไร” และ “ผู้หญิงในภาพกำลังคิด และรู้สึกอย่างไร” จากนั้นผู้สอนรวบรวมเขียนลงในกระดาษ
4. แบ่งกลุ่มแยกตามเพศ กลุ่มละ 4-5 คน ให้ใบงานที่ 1 ข้อคำถามความแตกต่างของความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นชาย และหญิง แล้วส่งตัวแทนนำเสนอ
5. ผู้สอนแจกใบความรู้ที่ 1 อภิปรายสรุปแนวความคิดตามใบความรู้ที่ 1
6. จากนั้นให้จับคู่กับบุคคลใดก็ได้ แล้วผู้สอนใช้คำถามว่า “มีวิธีเตรียมตัวอย่างไรบ้างที่จะรักษาสัมพันธ์ภาพของการอยู่ร่วมกันให้ดีที่สุด”
7. ผู้สอนให้คู่ที่อาสาสมัครตอบ 3-4 คู่ จากนั้นแจกใบความรู้เรื่องที่ 2 เรื่องการเตรียมตัวเพื่อมีชีวิตครอบครัวที่ดี ผู้สอนอภิปรายหาข้อสรุปทบทวนเนื้อหาตามใบความรู้ร่วมกัน
8. เล่นเกมส์เลือกคน 3 คน โดยให้นักเรียนเลือกบุคคลตามตัวเลือกที่ตนพึงพอใจ จากนั้นผู้สอนเฉลยข้อมูลลับ เพื่อให้เกิดการมีส่วนร่วมและได้แง่คิด
9. จากนั้นกล่าวเปิดประเด็นถึงการมีคู่ครองที่ดีในอนาคตผู้เรียนคิดเห็นอย่างไร และมีแนวทางในการเลือกคู่ครองหรือไม่อย่างไร ชักถามผู้เรียน 2-3 คน
10. จากนั้นก็ให้นักเรียนจัดกลุ่มตามความสนใจแยกเพศ ชายหญิง ผู้สอนมอบใบงานที่ 2 “ให้ระดมสมองคัดพิจารณาความเหมาะสมของบุคลิกภาพบุคคลที่จะเลือกเป็นคู่ครอง” อภิปรายทีละกลุ่มตามการจับฉลากก่อนหลัง รวบรวมคำตอบเขียนลงกระดาษ ทุกกลุ่มคัดเลือกพร้อมกัน
11. แจกใบความรู้ที่ 3 เรื่องบุคลิกภาพของบุคคลที่จะเลือกเป็นคู่ครอง
12. อภิปรายหาข้อสรุปพร้อมกันตามใบความรู้
13. นำรวบรวมเนื้อหาติดบอร์ดทบทวนความจำ

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
สร้างความรู้สึกรวมทั้งห้อง 5 นาที	ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนโดยสนทนาเรื่องสัมพันธ์ภาพการอยู่ร่วมกัน การคบเพื่อนต่างเพศ และการเตรียมตัวเพื่อมีชีวิตครอบครัวที่ดี ในอนาคต	สาระสำคัญ
สะท้อนความคิดอภิปรายกลุ่ม 4-5 คน 20 นาที	ให้กลุ่มศึกษาเอกสาร ตามหัวข้อเรื่อง อภิปราย สรุป ความคิดเห็นกลุ่ม	ใบงาน
ความคิดรวบยอดรวมทั้งห้อง 20 นาที	กลุ่มนำเสนอผลสรุป ผู้สอนเพิ่มเติมให้มีสาระสำคัญครบ	ใบความรู้
ประยุกต์ความคิดรวมทั้งห้อง 10 นาที	ให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้ แต่ละเรื่องที่ได้เรียนรู้ เพื่อทบทวนความจำ	แลกเปลี่ยนให้แต่ละกลุ่มอ่านหรือติดบอร์ดในห้องเรียน ให้ทุกคนมีโอกาสศึกษาเพิ่มเติม

ใบงานที่ 1

ให้รวมสมาชิกกลุ่มศึกษาใบความรู้ และแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเพื่อให้ได้ข้อสรุปประเด็นต่อไปนี้ (โดยใช้เวลาไม่เกิน 10 นาที)

1. นักเรียนคิดว่าผู้ชายในภาพน่าจะมีความสัมพันธ์กับผู้หญิงในภาพอย่างไรต่อไป และจะเกิดอะไรตามมาบ้าง
 2. ผู้หญิงในภาพคิดถึงความสัมพันธ์กับเพื่อนชายอย่างไรแล้วจะเกิดผลอะไรตามมาบ้าง
 3. นักเรียนคิดว่ากรณีแฟนในวัยเรียน อาจส่งผลกระทบต่อหรือปัญหาอะไรได้บ้าง และนักเรียนคิดว่าควรมีหลักในการคบเพื่อนต่างเพศอย่างไร จึงจะไม่เกิดผลเสียตามมา
- เมื่อได้ข้อสรุปแล้วส่งตัวแทนรายงานหน้าชั้น

ใบความรู้ที่ 1

ความรู้สึกนึกคิดในเรื่องเพศที่แตกต่างระหว่างชายหญิง

ชาย และหญิงมีธรรมชาติในเรื่องความรู้สึกนึกคิดเรื่องเพศที่แตกต่างกัน ชายมีธรรมชาติในเรื่องอารมณ์ทางเพศที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ส่วนหญิงมีธรรมชาติที่เป็นความรักความอบอุ่น ซึ่งไม่คาดคิดถึงการมีเพศสัมพันธ์ เมื่อวัยรุ่นชายหญิงอยู่ใกล้ชิดกันอาจเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อตามมาได้ เช่น เสียการเรียน ปัญหาทางด้านอารมณ์จิตใจ การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ฯลฯ นักเรียนจึงควรตระหนักในเรื่องเหล่านี้เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว

ประเด็นอภิปราย	แนวคิดหลัก
1. นักเรียนคิดว่าผู้ชายในภาพน่าจะมี ความสัมพันธ์กับผู้หญิงในภาพอย่างไรต่อไป และจะเกิดผลอะไรตามมาบ้าง	-ธรรมชาติของเพศชายเมื่ออยู่ใกล้ผู้หญิง มักจะเกิดอารมณ์เพศ และอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์หากสถานการณ์เอื้ออำนวย - อาจเกิดผลตามมา เช่น ตั้งครรภ์ ติดโรค เสียการเรียน ต้อง รับผิดชอบผู้หญิง
2. นักเรียนคิดว่าผู้หญิงคิดถึง ความสัมพันธ์กับเพื่อนชายอย่างไร และจะเกิดอะไรตามมาบ้าง	-ธรรมชาติของเพศหญิงคือ เมื่ออยู่ใกล้ผู้ชายที่พึงพอใจจะรู้สึก อบอุ่น และเมื่อผู้ชายเอาใจก็คิดว่านั่นคือความรัก ซึ่งอาจจะ เป็นความเข้าใจผิด -เมื่อเกิดเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิดอาจทำให้ตั้งครรภ์ ติดโรค เสีย การเรียน ฯลฯ
3. นักเรียนคิดว่าการมีแฟนในวัย เรียน อาจส่งผลกระทบต่อปัญหา อะไรได้บ้าง และนักเรียนคิดว่าควรมีหลักในการคบเพื่อนต่างเพศ อย่างไร จึงจะไม่เกิดผลเสียตามมา	-ผลกระทบหรือปัญหาที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่ 1. เสียการเรียน และกิจวัตรปกติ เพราะไม่รู้จัดการแบ่งเวลา หมกมุ่น ครุ่นคิดโดยไม่มีขอบเขต 2. ปัญหาทางอารมณ์และจิตใจ เช่น วิตกกังวลเกรงว่ารักไม่สมหวัง จะหลง หึงหวง ฯลฯ

3. เสียสัมพันธ์ภาพกับบุคคลอื่น โดยเฉพาะครอบครัวและเพื่อนเพราะแยกตัวคบกันอยู่แค่ 2 คน
4. ตัดโอกาสตนเองในการศึกษาและการคบเพื่อนต่างเพศคนอื่นๆ เพราะความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศในวัยเรียน ส่วนมากไม่ยั่งยืนจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่
5. ปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ เช่น การตั้งครรภ์ ติดโรคทางเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะโรคเอดส์ เสียการเรียน เสียอนาคต พ่อแม่ผิดหวัง เสียใจ ฯลฯ

หลักในการคบเพื่อนต่างเพศ

1. มีขอบเขต ควรคบกันในฐานะเพื่อนกันไปก่อน โดยมีผู้ใหญ่รับรู้ แบ่งเวลาให้ถูกต้องไม่รบกวนการเรียน ไม่เสียสัมพันธ์ภาพกับครอบครัวและเพื่อนคนอื่นๆ พยายามดึงใจตนเองไว้ไม่ให้วอกแวกจนขาดสมาธิในการเรียนและการทำกิจวัตรปกติ
 2. มีความปลอดภัย ทั้งร่างกาย และจิตใจต้องเลี่ยงสถานการณ์ต่างๆ ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ เช่น อยู่ด้วยกันลำพัง อยู่ในที่ลับตา มีการใช้สุรา ยาเสพติด มีการกระตุ้นหรือเล้าโลมทางเพศ ฯลฯ จากการศึกษาพบว่า การสัมผัสระหว่างชายหญิงในลักษณะต่างๆ สามารถพัฒนาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ดังนี้ จับมือถือแขน 10% กอดจูบ 60% ลูบคลำ 80% เล้าโลม 100%
- จิตใจ** เมื่อรักไม่สมหวังอาจเกิดความวิตกกังวล เศร้า เสียใจ หรือระแวงหึงหวงจนเกิดเรื่องทะเลาะเบาะแว้งหรือใช้ความรุนแรงต่อกัน ได้จึงควรจำกัดขอบเขตในการคบกันไว้ในระดับเพื่อนก่อน เพื่อศึกษานิสัยใจคอกันให้ถ่องแท้ และป้องกันปัญหาจิตใจเมื่อไม่เป็นไปตามความหวัง

เกมส์สำหรับนักเรียนชาย

- นางสาวซาซ่า - ฐานะร่ำรวย มีความฉลาดหลักแหลม เรียนหนังสือเก่ง นิสัยเอื้อเฟื้อ เมตตา กรุณา รักเด็ก
- นางสาวทาทา - ชิดาสงกรานต์ เรียนหนังสือเก่ง มีความสามารถด้านกีฬา ใจเย็น ฐานะปานกลาง จริงใจ
- นางสาวมาซ่า - ไม่ได้เรียนหนังสือ มีธุรกิจร่ำรวย มีความมั่นใจสูง รักมั่นคง ตามใจแฟน

ข้อมูลลับ

ซาซ่าอายุ 50 ปี

ทาทาป่วยด้วยโรคเอดส์

มาซ่าป่วยด้วยโรคอัมพาตครึ่งซีก

สำหรับนักเรียนหญิง

นายแดน - หนุ่มหล่อ พ่อรวย กีฬาเด่น สังคมจัด อารมณ์ครั้นเครง

นายบ๊ิก - เรียนดี รูปหล่อ ชอบสังคม มารยาทเรียบร้อย

นายบีมส์ - นักกีฬาเหลียนทอง มีความจริงใจ หน้าตาดี พุดจาสุภาพ

ข้อมูลลับ

นายแดนติดยาบ้า เล่นการพนัน

นายบ๊ิกชอบเพศเดียวกัน

นายบีมส์เจ้าชู้หลายใจไม่รักจริง

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง การเตรียมตัวเพื่อมีชีวิตครอบครัวที่ดี

การเตรียมตัวเพื่อมีชีวิตครอบครัวที่ดี ในเบื้องต้นคือการเตรียมตนเองให้พร้อม ดังต่อไปนี้

- 1 การพัฒนาตนเอง ผู้ที่จะดำรงชีวิตโดยราบรื่น และอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข ควรมีบุคลิกภาพพื้นฐานซึ่งลักษณะสำคัญ 3 ประการได้แก่
 - 1.1 รู้จักและพอใจตนเอง การรู้จักตนเองคือการรู้ว่าตัวเราเป็นคนเช่นไร มีข้อดีข้อด้อยอะไร ควรปรับปรุงตนเองในเรื่องใดบ้าง การที่รู้จักตัวเองอย่างแท้จริงจะทำให้เราประเมินตนเองในสถานการณ์ต่างๆ ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง ความพอใจในตนเองเป็นปัจจัยสำคัญทำให้จิตใจสงบร่มเย็นไม่มองว่าตนเองเด่น หรือต่ำด้อย กว่าความเป็นจริง
 - 1.2 เข้าใจและเห็นใจผู้อื่น หมายถึงการมองผู้อื่นในแง่ดี ไม่คาดหวังให้ผู้อื่นเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ตามที่เรต้องการ เราจะรู้จักผู้อื่นได้ก็ต่อเมื่อให้ความสนใจ และไวต่อความรู้สึกของเขา เริ่มต้นด้วยการรู้จักฟังและสังเกตสีหน้าท่าทาง การเรียนรู้ถึงสิ่งที่ทำให้เขามีความสุขในทางที่ดีที่ชอบ ความเห็นใจผู้อื่นเกิดจากการหัดจิตใจตนเองให้เป็นผู้ให้มากกว่าผู้รับ เป็นผู้ที่พร้อมที่จะช่วยเหลือผู้อื่นเมื่อมีทางช่วยได้ การมองผู้อื่นในแง่ดีจะทำให้จิตใจสงบสุขไปด้วย การมองผู้อื่นในแง่ร้ายจะทำให้เรามีความทุกข์ไปด้วย
 - 1.3 ความสามารถในการปรับตัวให้เหมาะสม กับสถานการณ์ เป็นคุณสมบัติที่สำคัญอีกประการหนึ่ง เพราะโลก ผู้คน หรือวัตถุที่แวดล้อมตัวเรา หรือแม้แต่ตัวเราเองย่อมเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ถ้าเราไม่สามารถปรับตัวให้เข้ากับเปลี่ยนแปลงในสถานการณ์ต่างๆ เราก็อาจสร้างทุกข์ให้แก่ตนเอง หรืออาจทำให้เกิดทุกข์แก่ผู้อื่นได้
- การสร้างครอบครัวต้องมีการปรับตัวอย่างมากทั้งความคิด ค่านิยม ความเป็นอยู่ อุปนิสัย รวมทั้งเรื่องเพศสัมพันธ์ คู่ชีวิตจะต้องปรับตัวเข้าหากัน โดยยังคงรักษาเอกลักษณ์ของตนเองเอาไว้ได้ด้วย เพื่อไม่ให้ตนเองรู้สึกต่ำด้อยหรือด้อยกว่า คุณสมบัติ 3 ประการที่กล่าวมาแล้วเป็นคุณสมบัติพื้นฐานที่ดีเพื่อที่เราจะเริ่มต้นชีวิตครอบครัวที่ราบรื่น

ใบความรู้ที่ 3

เรื่องบุคลิกภาพที่จะเลือกเป็นคู่ครอง

บุคลิกภาพ คือ ส่วนที่ประกอบกันอยู่ในตัวบุคคลแต่ละคน เช่น รูปร่าง หน้าตา อุปนิสัย วย วุฒิภาวะทางอารมณ์ ความสนใจ รสนิยม ความคิดเห็น สติปัญญา เป็นต้น ตัวอย่างเช่น ผู้ชายเลือกผู้หญิงเพราะพอใจในความงามที่ตามที่ตนนิยม หรือพึงพอใจในการวางตัวที่ดีของผู้หญิง ผู้หญิงต้องการผู้ชายที่มีลักษณะสง่า มีความเป็นผู้นำ มีสุขภาพแข็งแรงเหมาะที่จะเป็นหัวหน้าครอบครัว เป็นต้น

1. **รูปร่างหน้าตา** การเลือกคู่ครองโดยพิจารณาจากรูปร่างหน้าตา ผู้ชายส่วนใหญ่จะพิจารณาให้ความสำคัญต่อรูปร่างหน้าตาของผู้หญิง ซึ่งการพิจารณารูปร่างหน้าตานี้มีข้อสังเกตว่า ความงามของคนๆหนึ่งไม่จำเป็นต้องเป็นความงามที่สังคมทั่วไปยอมรับ แต่เป็นความงามที่ผู้เลือกนิยมชมชอบเอง ซึ่งแตกต่างจากความคิดเห็นของบุคคลอื่นก็ได้
2. **อุปนิสัย** นิสัยที่เข้ากันได้ทั้งสองฝ่าย จะช่วยให้ชีวิตการครองคู่ ในภายหน้าดำเนินไปได้ราบรื่น ซึ่งการพิจารณาเรื่องนี้ชายและหญิงควรใช้เวลาในการศึกษาให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกันในทุกๆ แง่มุม เพราะในระยะที่เป็นคู่รักคู่ควงกัน ต่างฝ่ายก็จะปรุงแต่งบุคลิกภาพและอุปนิสัยของตน เพื่อให้เป็นที่พอใจแก่อีกฝ่ายหนึ่งเสมอ ลักษณะที่แท้จริงหรือความบกพร่องหรือข้อเสีย ก็จะซ่อนเร้นไว้ เมื่อคบหากันในระยะที่นาน หรือแต่งงานกันไปแล้ว ลักษณะที่ซ่อนเร้นจะค่อยๆ เปิดเผยออกให้เป็นที่ประจักษ์ ดังนั้นทั้งสองฝ่ายจึงไม่ควรใจเร็วด่วนได้ ต้องศึกษาดูใจจนแน่ใจว่า อีกฝ่ายมีอุปนิสัยอย่างไรและเหมาะสมกับตนหรือไม่

บุคลิกภาพ และอุปนิสัยของคนเราแม้จะปรับปรุงเปลี่ยนแปลงได้ก็จริง แต่ก็เป็นเรื่องที่ไม่ถ่วงน้ำหนัก จึงไม่ควรคาดหวังตั้งความหวังไว้สูงเกินไป และคิดจะเปลี่ยนบุคลิกภาพ หรืออุปนิสัยผู้อื่นให้เข้ากับตนเอง ตามความต้องการ

3. **ความรักและความเข้าใจ** เป็นสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจของคนคู่รักไว้ด้วยกัน ทำให้เกิดการให้อภัยซึ่งกันและกัน โดยเฉพาะปัจจุบันสถานภาพ เศรษฐกิจ และบทบาทของชาย และหญิงซึ่งเปลี่ยนแปลงไป เช่นหญิงมีความรู้มากขึ้น เป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีสิทธิเท่าเทียมชาย ชายมีส่วนในการเลี้ยงดูบุตรจึงต้องมีการอดทนมากขึ้น ถ้ามีความรักและความเข้าใจก็จะช่วยให้ชีวิตคู่ราบรื่น

4. **ปรัชญาชีวิต** มีผลต่อการพิจารณา เพราะทำให้มองเห็นคุณค่าของสิ่งต่างๆ คล้ายคลึงหรือแตกต่างกัน เช่น บางคนเห็นเงินคือพระเจ้า บางคนถือเกียรติยศชื่อเสียงเป็นที่ตั้ง เป็นต้น ปรัชญาเหล่านี้จะแสดงออกอย่างชัดเจนเมื่อใช้ระยะเวลาในการคบหากัน หรืออยู่ด้วยกัน

5. **ระดับการศึกษา** มีความสำคัญอย่างมาก และยังช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพความสุขในชีวิตคู่ได้ คู่ที่มีการศึกษาสูงจะมีแนวโน้มที่จะมีความสุขในชีวิตสมรสมากกว่าคู่ที่มีการศึกษาค่ำ เพราะการศึกษานำไปสู่การมีอาชีพที่ดี ฐานะทางเศรษฐกิจที่มั่นคง และการศึกษายังช่วยในการพัฒนาบุคคลทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ สังคม และสติปัญญา ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นผลดีต่อการใช้ชีวิตครอบครัวทั้งสิ้น นอกจากนี้ชายหญิงควรเลือกคู่ครองที่มีระดับการศึกษาที่ใกล้เคียงกันด้วย เพราะงานวิจัยต่างๆ ไปยืนยันว่า จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัวมากขึ้น เพราะจะทำให้มีแนวความคิด และความสนใจร่วมกัน ได้เป็นอย่างดี

6. **ฐานะทางเศรษฐกิจ** เป็นเรื่องที่สำคัญ ชายหญิงที่คำนึงถึงเรื่องดังกล่าว นับเป็นคู่ที่มีความรอบคอบมองการณ์ไกล เพราะฐานะทางเศรษฐกิจจะไม่ใช่อุปสรรคต่อชายหญิงที่กำลังอยู่ในห้วงแห่งความรัก แต่ฐานะทางเศรษฐกิจจะมีบทบาท หลังจากชีวิตครอบครัวเริ่มต้น คู่ที่มีฐานะต่างกันมาก ก็อาจเกิดความแตกต่างในเรื่องนิสัยการใช้จ่ายที่แตกต่างกัน และปัญหาเรื่องความแตกต่างทางการเงิน ได้ จึงควรมีการใช้เวลาในการศึกษาในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี มีความใจในเรื่องการใช้จ่ายอย่างไร ทำความเข้าใจกันและกัน สามารถประกอบอาชีพที่มีรายได้

7. **สุขภาพ** สุขภาพของคู่และตนเองเป็นองค์ประกอบสำคัญ ที่ต้องคำนึงถึงทั้งสุขภาพร่างกายและจิตใจ เพื่อชีวิตครอบครัวที่ราบรื่นและมีความสุข หากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีโรคประจำตัว ป่วยด้วยโรคใดๆ หรือ มีปัญหาทางสุขภาพจิต ก็จะทำให้เกิดปัญหาต่อความราบรื่นของชีวิตคู่ได้ เช่น ปัญหาในการประกอบอาชีพ การดูแลรักษา อีกทั้งให้มีความสุขได้ไม่สมบูรณ์ ทำให้เกิดปัญหาตามมาภายหลังได้ ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือโรคที่ถ่ายทอดทางพันธุกรรมที่จะส่งผลถึงบุตรในภายหน้าได้ จึงควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะตัดสินใจเลือกคู่ หรือปรึกษาเพื่อแก้ไขป้องกันปัญหา

8. **ศาสนา เชื้อชาติ และสัญชาติ** คนส่วนใหญ่ก็พิจารณาถึงความสอดคล้องในเรื่องเหล่านี้ เพราะจะได้ไม่เกิดความยุ่งยากภายหลัง หากนับถือศาสนาใดแต่ละฝ่ายก็ต้องมีการยอมรับและมีข้อตกลงร่วมกันที่ทั้งสองฝ่ายพึงพอใจ เพราะทุกศาสนามุ่งสอนให้คนทำความดี

ในเรื่องเชื้อชาติ และสัญชาติ ตามกฎหมายไทยบังคับให้หญิงไทยที่แต่งงานกับชาวต่างชาติ ต้องโอนสัญชาติตามสามี ดังนั้นจึงสูญเสียสิทธิบางอย่างในฐานะพลเมืองไทย บางคนจึงเลี่ยงโดยการไม่จดทะเบียน

10. วัย วัยที่ต่างกันมากมักมีประสบการณ์ และความสนใจต่างกัน แม้ว่าจะรักกันก็ตาม แต่ความแตกต่างบางประการของวัยอาจทำให้เกิดความขัดแย้งกันได้ หรือวัยที่ใกล้เคียงกันอาจเกิดความไม่เกรงใจกันได้ สำหรับวัยที่เหมาะสมกันนั้นไม่สามารถระบุตายตัวได้ แต่อย่างน้อยต้องมีอายุตามกฎหมายกำหนด และควรมีงานทำ มีอาชีพ รายได้ พอที่จะดูแลครอบครัวได้โดยไม่เดือดร้อน โดยทั่วไปชายควรมีอายุมากกว่าหญิงประมาณ 3-5 ปี และไม่ควรงิน 7 ปี วัยที่เหมาะสมของชาย ใกล้เคียงอายุ 30 ปี ส่วนหญิงประมาณ 20-25 ปี

11. วุฒิภาวะทางอารมณ์

วุฒิภาวะทางอารมณ์เป็นส่วนสำคัญมาก ควรพิจารณาที่มีลักษณะดังนี้

1. ต้องเป็นผู้ที่ไม่เข้าข้างตนเองมากนัก
2. ไม่มียึดติดกับบุคคลใดคนหนึ่งมากเกินไป เช่น ติดแม่ ติดเพื่อน
3. เป็นคนควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่แสดงอารมณ์รุนแรงเกินไป วางตัวเป็นกลาง พยายามหาส่วนดีของคนอื่นมากกว่าส่วนที่บกพร่อง
4. เป็นคนมีอารมณ์ขันบ้าง มีเหตุผล มองโลกในแง่ดี
5. มีมนุษยสัมพันธ์ สามารถปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้
6. ยอมรับความจริง ไม่ทอดทิ้งที่จะสร้างความก้าวหน้าให้แก่ชีวิต
7. มีการวางตัวและกระทำตนสมวัย
8. มองเห็นเรื่องเพศสัมพันธ์ของสามีภรรยาเป็นเรื่องปกติของชีวิตคู่ที่สามารถปรึกษาหารือกันได้ ไม่ใช่เรื่องที่น่าอายที่ต้องปกปิด
9. มีการพิจารณาคู่ครองโดยใช้เหตุผลเป็นที่ตั้ง

ใบงานที่ 2

1. ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มแยกเพศ กลุ่มละ 4-5 คนเลือกตามความสมัครใจ
2. “ให้ระดมสมองคัดพิจารณาความเหมาะสมของบุคลิกภาพบุคคลที่จะเลือกเป็นคู่ครอง”
3. ส่งตัวแทนนำเสนอหน้าชั้น

แผนการสอน มาตรฐานที่ 5 ทักษะส่วนบุคคล

ทักษะส่วนบุคคล เป็นความสามารถอันประกอบไปด้วย ความรู้ เจตคติ และประสบการณ์ ในอันที่จะจัดการกับปัญหารอบๆตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมในการปรับตัวในอนาคต ซึ่งประกอบไปด้วยทักษะต่างๆ เช่น การเผชิญปัญหา การประเมินความเสี่ยง และทักษะการปฏิเสธ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ และหาทางออกในการเผชิญภาวะวิกฤติ
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประเมินสถานการณ์ที่มีความเสี่ยงต่อเรื่องทางเพศ
3. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะหาทางออกเมื่อถูกขวน ครอบงำ หรือสบประมาท
4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเลี่ยง กิจกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ โดยรักษาสัมพันธภาพ

สาระสำคัญ

ภาวะวิกฤติเป็นสถานการณ์ที่คุกคามต่อความปลอดภัยในชีวิตของร่างกาย และจิตใจในสังคมปัจจุบันนักเรียนอาจเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ หรือสถานการณ์ล่อแหลมเรื่องทางเพศต่าง เช่น ถูกเชิญชวน ถูกล่อลวง ถูกกลั่นแกล้งทางเพศ ถูกข่มขู่ ฯลฯ นักเรียนจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีความสามารถในการวิเคราะห์สถานการณ์ต่างๆ ว่าเป็นเหตุการณ์ที่มีความเสี่ยงต่อความปลอดภัยต่อตนเองหรือไม่ และจะใช้ทักษะในการเผชิญกับสถานการณ์อย่างไร ที่จะเป็ทางเลือกที่ถูกต้องและเหมาะสมที่สุด หรือเกิดความเสียหายน้อยที่สุด

เนื้อหา

1. การเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ
2. ทักษะการประเมินความเสี่ยง
3. ทักษะการตัดสินใจ
4. การใช้ดุลยพินิจ

สื่อการสอน

1. ใบงาน
2. ใบความรู้
3. กรณีศึกษา

ขั้นตอนดำเนินการกิจกรรม

1. ผู้สอนกล่าวนำเข้าสู่บทเรียนตามสาระสำคัญของแผนการสอน
2. ผู้สอนสนทนากรณีศึกษาที่ 1 เสนอข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์ เกี่ยวกับความไม่ปลอดภัยในเรื่องเพศของเพศชาย และเพศหญิง เช่น การถูกลวนลามทางเพศ การข่มขืน การข่มขู่ การล่อลวง โดยผู้สอนอ่านย่อใจความให้กลุ่มใหญ่ฟัง
3. กระตุ้นสมาชิกกลุ่มใหญ่ให้แสดงความคิดเห็น และแสดงความรู้สึกลักษณะ
4. แจกใบงานที่ 1 ให้สมาชิกจัดกลุ่มกลุ่มละ 4-5 คน จากนั้นให้กลุ่มให้ความหมายของเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ แล้วแต่งสถานการณ์สมมุติการเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ พร้อมกับวิธีเผชิญปัญหา
5. นำเสนอความหมาย จากนั้นแสดงเหตุการณ์สมมุติ
6. กระตุ้นกลุ่มใหญ่ร่วมแสดงแนวคิดในการเผชิญสถานการณ์วิกฤตินั้นๆ ร่วมกัน
7. แจกใบความรู้ที่ 1 เรื่องการเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ ผู้สอนอภิปรายหาข้อสรุปร่วมกันตามแนวใบความรู้
8. แจกใบความรู้ที่ 2 ขั้นตอนการประเมินความเสี่ยงเรื่องเพศ จับสลากกรณีศึกษา แล้วแจกใบกรณีศึกษาที่ 2 และใบงานที่ 2 วิเคราะห์ กรณีศึกษาให้กลุ่มละสถานการณ์ ร่วมกันวิเคราะห์ประเมินความเสี่ยงเรื่องเพศ
9. ส่งตัวแทนกลุ่มอภิปราย ลงกระดาน โดยกลุ่มใหญ่วิเคราะห์ตามร่วมกัน
10. ผู้สอนอภิปรายหาข้อสรุป ทบทวนคิดบอร์ดทบทวนความจำ
11. แยกกลุ่มนักเรียนชาย อภิปรายถึงความจำเป็นเรื่องทักษะการใช้ถุงยางอนามัย
12. ให้ใบความรู้ที่ 3 ขออาสาสมัครทดลองทักษะการใช้ถุงยางอนามัย โดยอุปกรณ์ทดลอง เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัย อภิปรายร่วมกัน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
สร้างความรู้สึกรวมทั้งห้อง 5 นาที	ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน โดยกล่าวเหตุการณ์สถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติทางเพศ และกระตุ้นให้แสดงความรู้สึกรวมทั้งความคิดเห็น	สาระสำคัญ
สะท้อนความคิดอภิปรายกลุ่ม 4-5 คน 20 นาที	ให้กลุ่มศึกษาเอกสาร ตามหัวข้อเรื่อง อภิปราย สรุป ความคิดเห็นกลุ่ม	ใบชี้แจง ใบงาน
ความคิดรวบยอดรวมทั้งห้อง 20 นาที	กลุ่มนำเสนอผลสรุป ผู้สอนเพิ่มเติมให้มีสาระสำคัญครบ	ใบความรู้
ประยุกต์ความคิดรวมทั้งห้อง 10 นาที	ให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้ แต่ละเรื่องที่ได้เรียนรู้ เพื่อทบทวนความจำ	แลกเปลี่ยนให้แต่ละกลุ่มอ่านหรือติดบอร์ดในห้องเรียน ให้ทุกคนมีโอกาสศึกษาเพิ่มเติม

ใบงานที่ 1

ให้สมาชิกจัดกลุ่มกลุ่มละ 4-5 คน จากนั้นให้กลุ่มให้ความหมายของเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ

1. แต่งสถานการณ์สมมุติการเผชิญเหตุการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ
2. วิธีเผชิญปัญหา
3. นำเสนอความหมาย จากนั้นแสดงเหตุการณ์สมมุติ พร้อมแสดงวิธีเผชิญปัญหา

ใบความรู้ที่ 1

การเผชิญภาวะวิกฤติ

เป็นสถานการณ์ที่คุกคามต่อความปลอดภัยของร่างกายและจิตใจ ในสังคมปัจจุบันนักเรียนอาจเผชิญสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติ โดยไม่ทันคาดคิด เช่น ถูกล่อลวง ถูกฉ้อโกงทางเพศ ถูกข่มขู่ หรือถูกบังคับให้ทำสิ่งต่างๆ

เมื่อเผชิญกับภาวะวิกฤติ นักเรียนต้องสามารถควบคุมตนเองให้ได้ พยายามวิเคราะห์และประเมินสถานการณ์เพื่อหาทางออกจากสถานการณ์นั้นๆ โดยไม่เกิดอันตราย หรือเกิดความเสียหายน้อยที่สุด

เทคนิคที่ใช้ในการเผชิญภาวะวิกฤติ

1. ควบคุมอารมณ์ตนเองให้ได้ สิ่งแรกที่สำคัญที่สุดคือการควบคุมอารมณ์และร่างกายให้อยู่ในภาวะสงบนิ่งให้มากที่สุด รวบรวมสติให้มั่น เพื่อให้ตนเองเกิดการรับรู้ที่มีประสิทธิภาพ และมีไหวพริบปฏิภาณในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
2. ประเมินสถานการณ์ ว่ามีอันตรายใดบ้างที่อาจเกิดขึ้นกับตัวเองได้บ้าง เพื่อหาทางหลบเลี่ยง และมีสิ่งใดที่จะใช้ประโยชน์ได้บ้างในการป้องกันตัว และขอความช่วยเหลือ
3. มองหาโอกาสหลบหนี ขณะรอความช่วยเหลือ และมองหาโอกาสหรือจังหวะเหมาะในการหลบหนี ให้ทำใจดีสู้เสือ คล้อยตามเป็นพวกเดียวกันก่อน พยายามถ่วงเวลาโดยไม่ประทะหักหลังโดยตรง และไม่ช่วยให้เกิดความรุนแรง อาจใช้วิธีเบนความสนใจ ต่อรองหรือตั้งเงื่อนไขต่างๆเพิ่มขึ้น ชวนคุยเพื่อประวิงเวลาให้นานที่สุด เช่น ตัวอย่างต่อไปนี้

สถานการณ์กำลังจะถูกข่มขืน อาจใช้ประโยคคำพูดต่อไปนี้เพื่อประวิงเวลา

“เดี๋ยวก่อน..... ถ้า ลังกลัวมากเลย (ยกมือไหว้) ขอหายใจก่อนนะ”

“ ตรงนี้มีดจางเลย ยุงกัดไปสว่างๆหน่อยดีไหม ” “ ปวดฉี่ ขอเข้าห้องน้ำหน่อย ”

“ ทำไมพี่ถึงเลือกหนูละ ” ทั้งนี้เพราะการพูดกับการลงมือทำร้ายเป็นพฤติกรรมที่ไม่ค่อยเกิดขึ้นพร้อมกัน

4. ต่อรองเมื่อจวนตัว ให้ต่อรองหรือบอกเงื่อนไขใหม่ๆ เพื่อให้คู่กรณีเปลี่ยนใจ หรือลดความรุนแรง หรือลดความเสียหายลง เช่น ต่อรองช่วยสำเร็จความใคร่ให้แทนการร่วมเพศ
5. หาทางป้องกัน ไม่ให้เกิดสถานการณ์ที่เป็นภาวะวิกฤติอีก เช่น ปกป้องผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ เพื่อหาทางป้องกัน หลีกเลียงจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่อาจนำไปสู่ภาวะวิกฤติ ไม่แต่งตัวล่อแหลม ฯลฯ เป็นต้น

ใบความรู้ที่ 2

ทักษะการประเมินความเสี่ยงเรื่องทางเพศ

ความเสี่ยงหรือสถานการณ์เสี่ยงในเรื่องเพศ หมายถึง สถานการณ์ เหตุการณ์ หรือพฤติกรรมใดๆ ที่อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คาดคิด ตัวอย่างสถานการณ์เสี่ยงในเรื่องเพศ

- ดื่มไปนอนค้างบ้านเพื่อนขณะที่พ่อแม่ของเพื่อนไม่อยู่บ้าน
- หลับกับเซไปนั่งคุยกันในสวนสาธารณะในจุดที่ไม่ค่อยมีคนผ่านไปมา
- แอนกับนนท์แยกตัวจากกลุ่มเพื่อนไปเที่ยวตามลำพังสองต่อสอง
- จุ่มไปเที่ยวเรกกับเพื่อนๆ
- นิดไปงานเลี้ยงวันเกิดบ้านพี่ชายเพื่อนที่มีการเลี้ยงเครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- สุณารีชอบแต่งตัวตามสมัย เช่น นุ่งกระโปรงสั้นมาก ใส่เสื้อเอวลอยเปิดหน้าท้อง ใส่เสื้อสายเดี่ยว ชอบนุ่งกระโปรงที่โปร่งบาง เป็นต้น

ขั้นตอนการประเมินความเสี่ยง

1. วิเคราะห์สถานการณ์ว่าเป็นอย่างไร
2. เทียบสถานการณ์ปัจจุบันกับ “เกณฑ์ประเมินความเสี่ยง”
3. ถ้าเสี่ยง ตัดสินใจอย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อไปนี้
 - ปฏิเสธ
 - ถอยห่าง (ปลีกตัว) จากเหตุการณ์
 - เดินหนี
 - ขอความช่วยเหลือ

เกณฑ์ประเมินความเสี่ยง

ถ้าเข้าเกณฑ์ต่อไปนี้ถือว่า “เสี่ยง”

1. ลับตา
2. สองต่อสอง
3. สัมผัส
4. สิ่งช่วยๆ (สื่อต่างๆ เช่น หนังสือ วิดีโอ ฯลฯ การแต่งกายที่ล่อแหลม)
5. ยามวิกาล
6. แอลกอฮอล์ / สิ่งเสพติด

ใบความรู้ที่ 3 ถูยางอนามัย

ใช้ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และใช้ในการคุมกำเนิด โดยใช้สวมคลุมองคชาตขณะแข็งตัวเต็มที่ก่อนการมีเพศสัมพันธ์ และถอดออกหลังจากเสร็จกิจกรรมมีเพศสัมพันธ์

ถูยางอนามัยในปัจจุบัน ส่วนใหญ่ทำจากยางลาเทกซ์ซึ่งมีคุณภาพดี คือบางแต่เหนียว ยึดได้มาก ไม่ขาดง่าย ใช้ได้ครั้งเดียว จึงต้องไม่ใช้ร่วมกับสารหล่อลื่นที่มีส่วนผสมของน้ำมัน เนื่องจากจะลดประสิทธิภาพของยางได้ และต้องระวังถูยางที่ไม่ได้มาตรฐาน หรือหมดอายุ และเก็บไว้นานในที่ มีอุณหภูมิสูง

วิธีใช้ถูยางอนามัย

1. การใส่ถูยาง จำเป็นต้องใส่ในขณะที่องคชาตกำลังแข็งตัวเต็มที่ ก่อนที่จะสอดใส่อวัยวะเพศเข้าช่องคลอด โดยเอาถูยางที่มีวุ้นไว้ครอบกับปลายองคชาต และสอดเข้ามาจนถึงโคนองคชาต
2. ให้บีบตรงกระเปาะให้ไม่มีอากาศ เพื่อป้องกันอากาศซึ่งอาจทำให้ถูยางอนามัยแตกในขณะร่วมเพศได้ และสวมใส่ถูยางตลอดในระยะเวลาร่วมเพศ หากถูยางอนามัยแตก ขาด ให้รีบถอนองคชาตแล้ว เปลี่ยนถูยางอนามัยชิ้นใหม่ทันที
3. หลังจากการหลั่งน้ำอสุจิแล้ว ให้รีบถอนอวัยวะเพศพร้อมถูยาง โดยใช้กระดาษชำระ หรือใช้มือจับขอบถูยางด้านใน หลีกเลี่ยงการสัมผัสถูยางด้านนอกที่ปนเปื้อนน้ำคั่งหลังจากช่องคลอดออกจากช่องคลอดทันที และระวังไม่ให้น้ำอสุจิหกเปื้อนปากช่องคลอด
4. ทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้งหลังมีเพศสัมพันธ์ ห้ามนำถูยางอนามัยมาใช้ซ้ำ
5. การใช้ถูยางอนามัยไม่สามารถป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ 100

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรณีศึกษาที่ 1 นักศึกษาสาขาวรรณศาสตร์ “เล่านาที่ระทึก”

นักศึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้เล่าให้ฟังถึงเรื่องราวระทึกขวัญที่เกิดขึ้นกับตนเองว่า “ตนเองอาศัยในหอพักนักศึกษา เอเชียนเกมส์ ในวันเกิดเหตุเป็นวันที่ 7 ธันวาคม 2545 ตนเพิ่งเดินทางกลับบ้านจากจังหวัดพิษณุโลก มาถึงหอพักในช่วงบ่ายก็เตรียมตัวทำรายงานส่งอาจารย์ จนกระทั่งตอนห้าทุ่มครึ่ง ตนได้เดินออกจากหอพัก อาคารซี 1 เพื่อไปเอาโน้ตบุ๊กกับเพื่อนที่หอพักอาคารซี 8 ระยะทางประมาณ 150 เมตร เดินไปตามทางเดินติดรั้วไปเรื่อยๆ ปกติจะขี่จักรยานไป แต่วันนั้นคิดว่าเดินไปก็ได้คงไม่เป็นไร เพราะระหว่างทางมีไฟสลัว แต่บางช่วงติดๆ ดับๆ แต่ก็ผีดั้งเกตุว่าเงียบมาก ตลอดทางเดินไม่มีคนเลย แม้แต่ยามก็ไม่มี แต่ตอนนั้นไม่คิดอะไร จำได้ว่าเดินไปได้ประมาณสามช่วงตึก ตกใจมากคิดว่ามีอะไรตกใส่หัวอย่างแรง รู้สึกมีน สักพักก็มีคนเข้ามาจากอเวจจากด้านหลัง ตอนแรกคิดว่าเป็นเพื่อน เหตุการณ์เกิดขึ้นเร็วมาก จากนั้นมีมือมาปิดปาก เลยเริ่มรู้ทันทีว่าโดนทำร้ายแน่นอน พยายามดิ้นรนต่อสู้ ก็ถูกอุ้มๆ ลากๆ ลงไปข้างทางตรงหอพัก ตรงนั้นมีพุ่มไม้เป็นแนวกันอยู่ คนร้ายไม่พูดอะไรเลย หน้าก็มองไม่เห็น พอถูกลากลงข้างทางได้เขาก็ขึ้นคร่อมบนตัวเรา

ตอนนั้นกลัวที่สุดในชีวิต แต่คิดว่าต้องสู้เพื่อหนีให้ได้ จึงใช้โอกาสที่คนร้ายใช้มือปิดปากไว้ กัดที่นิ้ว ดิ้นอย่างแรง กัดทั้งนิ้ว มือจิกที่ต้นแขนของคนร้าย สักพักมือของคนร้ายก็หลุดออกจากปากก็ร้องให้คนช่วย แต่ถูกอุดปากอีก ความรู้สึกตอนนั้นเหมือนคนร้ายนั่งอยู่บนตัวเรา แต่เรายังสู้ทั้งหยิกทั้งกัด เริ่มรู้สึกว่าจะไม่ไหวแล้ว แต่แล้วมือคนร้ายก็หลุดอีก จึงร้องกรี๊ดอีก ตอนนั้นคนร้ายคงกลัวเสียงร้องเพราะกรี๊ดแรงมาก ดังมากๆ สุดแรงที่มี คนร้ายเลยวิ่งหนีออกไปทางด้านหน้า แล้วกระโดดข้ามรั้วไปไม่แน่ใจว่าตกน้ำหรือเปล่า เพราะมีคลองอยู่”

“หลังตั้งสติได้ รีบลุกขึ้นวิ่งไปหาเพื่อนที่ตึก ซี 8 วิ่งแบบไม่คิดชีวิต ไม่ร้องไห้แต่ใจไปหมดแล้ว พอไปถึงโทรศัพท์บอกเพื่อนให้ลงมาเร็วๆ พอเพื่อนเห็นสภาพเท่านั้นตกใจมาก ถามว่าเกิดอะไรขึ้น เพราะมีเลือดออกที่แขน ยืนอยู่สักพัก ยามตึกซี 8 มา เลยไปบอกยามว่าถูกทำร้าย ถูกตีหัวยามมองเหมือนไม่เชื่อ แล้วยังถามเราอีกว่าทำไมเดินมาคนเดียว และยังบอกว่าได้ยินเสียงร้อง แต่ที่ไม่ออกมาดูเพราะคิดว่าเป็นเด็กเล่นกันธรรมดา ส่วนคนที่กระโดดข้ามรั้วไปยามบอกว่าเขาก็เห็น แต่คิดว่าเป็นนักศึกษาไปเล่นบอล”

“อยากให้เรื่องนี้เป็นอุทาหรณ์กับเพื่อนนิสิตหรือผู้หญิงคนอื่นๆ แม้จะเป็นสถานศึกษาก็ต้องระมัดระวังตัว เพราะเรื่องแบบนี้เกิดขึ้นได้ทุกโอกาส และหากโชคไม่ดีพออาจต้องเสียใจไปตลอดชีวิต”

เหตุการณ์เฉพาะหน้าภัยคุกคามทางเพศ มติชนรายวัน อังคารที่ 24 ธันวาคม 2545

กรณีศึกษาที่ 2 “ประเมินความเสี่ยง”

งานวันเกิดพี่ชายเพื่อน

คืนวันเสาร์ อ้อยไปงานวันเกิดพี่ชายเพื่อนที่บ้าน ในงานมีวัยรุ่นชายหญิงมากมายจับคู่คุยกัน บ้างเดินรำ บ้างดูวิดีโออยู่ในบ้าน อ้อยไม่เห็นพ่อ แม่ของเพื่อนอยู่ในบ้าน มีคนบอกว่าไปต่างจังหวัด อ้อยเดินรำกับพี่ชายเพื่อนอย่างสนุกสนาน ราวๆ 4 ทุ่มพี่วิทย์ไปหยิบเหล้าจากในตู้ออกมาเปิดรินแจกพวกผู้ชาย บางคนไม่ยอมดื่ม บางคนดื่ม มีการปิดไฟในสนามบางดวง พี่วิทย์บอกว่าเพื่อสร้างบรรยากาศ

กรณีปาร์ตี้ชายโสด

อ่อง หนุ่มน้อยวัยย่าง 15 ฎุฑพีไกรชวนไปงานปาร์ตี้ชายโสดที่คอนโด ในงานมีแต่ชายโสดจริงๆ อ่องแปลกใจที่บางคนอายุมากกว่าพีไกรเยอะแต่ก็ยังมีงาน ที่อ่องไม่เข้าใจคือแขกในงานพีไกรบางคน แต่งหน้าทั้งที่เป็นผู้ชาย และยังมีจับมือถือแขนใกล้ชิดกันราวกับเป็นชายหนุ่มหญิงสาว ในงานมีทั้งเหล้าและบุหรี ราวๆ 3 ทุ่มอ่องบอกพีไกรว่าจะกลับบ้านแล้วกลัวแม่เป็นห่วง พีไกรแนะนำว่าให้โทรไปบอกแม่ว่าจะนอนบ้านพีไกร แม่คงไม่ว่าเพราะแม่รู้จักพีไกรดี

กรณีแวะสักเดียวคงไม่เป็นไร

หญิงกับเดชทำงานกลุ่มที่โรงเรียนจนค่ำ ทั้งสองเดินกลับบ้านทางเดียวกัน แต่ถึงบ้านเดชก่อน เดชชวนหญิงให้แวะที่บ้านหาอะไรทานก่อน หญิงลังเล เดชบอกกับหญิงว่า “ไปเถอะที่บ้านไม่มีใครหรอก”

กรณีสายเดี่ยวสุดเซ็กซี่

สุนารีชอบแต่งตัวตามสมัย วันนั้นสุนารีนั่งกระโปรงสั้นแถมผ่าหลังสูง สวมเสื้อบางๆรัดรูป เอลอยเห็นหน้าห้อง ทางเดินเข้าบ้านต้องเข้าซอยไม่ค่อยมีบ้านคน สุนารีเดินผ่านกลุ่มวัยรุ่นชายกลุ่มใหญ่ที่กำลังดื่มเหล้าอยู่หน้าบ้าน พวกนั้นหันมามองด้วยความสนใจ คนหนึ่งลุกขึ้นเดินมาใกล้ๆ แล้วพูดว่า “วันนี้แต่งตัวสวยเป็นพิเศษ แวะคุยกันหน่อยสิน้อง”

ใบงานที่ 2

ให้กลุ่มวิเคราะห์กรณีศึกษาที่ได้ตามหัวข้อที่ให้ และส่งตัวแทนนำเสนอ

ขั้นตอนประเมินความเสี่ยง	ผลการวิเคราะห์
1. วิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบัน	สถานการณ์ปัจจุบันคือ.....
2. เทียบสถานการณ์ปัจจุบันกับเกณฑ์ประเมิน	เข้าเกณฑ์เสี่ยงคือ.....
3. ถ้าเสี่ยง ตัดสินใจอย่างไร	ควรตัดสินใจดังนี้.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แผนการสอน มาตรฐานที่ 6 สังคม และวัฒนธรรม

เกี่ยวกับค่านิยมในเรื่องเพศของแต่ละบุคคล ที่เหมาะสมสอดคล้องกับสังคมวัฒนธรรม และการปรับตัวต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคมโดยเฉพาะสื่อต่างๆ ที่มีจุดมุ่งหมายทางการค้า โน้มน้าวจิตใจให้เกิดอารมณ์การชัวยุทางเพศ เป็นภัยที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่คาดคิด และการปรับตัวต่อกระแสความเปลี่ยนแปลงทางสังคม วัฒนธรรม การสื่อสาร วัตุนิยม ความพึงเพื่อ ฯลฯ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงภัยจากสื่อที่ชัวยุทางเพศ และเลือกบริโภคสื่อได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความตระหนักถึงภัยจากสื่อสัมพันธ์ต่างๆ
3. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงค่านิยมส่วนตัว และยอมรับความแตกต่างเรื่อง ค่านิยมของบุคคลอื่นในสังคม

สาระสำคัญ

ในสังคมแต่ละบุคคล ก็จะมีเชื่อส่วนตัวต่างๆ ในเรื่องเพศซึ่งแตกต่างกันไปตามแต่ละบุคคล การอยู่ร่วมกันในสังคม จึงควรมีความตระหนัก เข้าใจ ยอมรับปรับค่านิยมของตนเอง เพื่อความสมดุล สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข สอดคล้องตามสังคม วัฒนธรรมนั้นๆที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา และในปัจจุบันเป็นยุคแห่งข้อมูลข่าวสาร สื่อต่างๆมีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะสื่อที่มีจุดมุ่งหมายทางการค้า ผลิตขึ้นเพื่อ โน้มน้าวจิตใจผู้บริโภคให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ตามจุดประสงค์ที่ต้องการ สื่อบางประเภทมีความล่อแหลมต่อการชัวยุให้เกิดอารมณ์เพศ โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนวัยเรียน การมีความตระหนัก และเข้าใจ จุดมุ่งหมายที่แฝงอยู่นั้น จะช่วยให้วัยรุ่นรับสื่ออย่างรู้เท่าทัน ตลอดจนสามารถตระหนักถึงภัยที่อาจจะเกิดขึ้นจากสื่อสัมพันธ์ต่างๆ เช่น อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์เคลื่อนที่ ที่ใช้ในการติดต่อสื่อสารกัน ซึ่งบางครั้งก็อาจพบผู้มีเจตนาไม่บริสุทธิ์แอบแฝงเข้ามาเป็นภัยอันตรายได้ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องรู้เท่าทัน และตระหนักระวังภัยที่อาจจะเกิดขึ้นได้

เนื้อหา

1. อารมณ์ และอารมณ์เพศ
2. หลักในการเลือกรับสื่อ
3. กรณีศึกษาเรื่อง “ สื่อสัมพันธ์อันตราย ”

สื่อการสอน

1. ใบชี้แจง
2. ใบความรู้
3. ใบงาน
4. แผนงานสำหรับผู้สอน

ขั้นตอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
สร้างความรู้สึกรวมทั้งห้อง 5 นาที	ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนโดยสนทนาเรื่องอารมณ์ทางเพศ และสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดอารมณ์เพศ แจกภาพโฆษณาหมูนเวียนกันดูทั่วห้อง	สาระสำคัญ
สะท้อนความคิดอภิปรายกลุ่ม 4-5 คน 20 นาที	ให้กลุ่มศึกษาเอกสาร ตามหัวข้อเรื่อง อภิปราย สรุป ความคิดเห็นกลุ่ม	ใบชี้แจง ใบงาน
ความคิดรวบยอดรวมทั้งห้อง 20 นาที	กลุ่มนำเสนอผลสรุป ผู้สอนเพิ่มเติมให้มีสาระสำคัญครบ	ใบความรู้
ประยุกต์ความคิดรวมทั้งห้อง 10 นาที	ให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้ แต่ละเรื่องที่ได้เรียนรู้ เพื่อทบทวนความจำ	แลกเปลี่ยนให้แต่ละกลุ่มอ่านหรือติดบอร์ดในห้องเรียน ให้ทุกคนมีโอกาสศึกษาเพิ่มเติม

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียน โดยการเปิดการสนทนาเรื่องความเชื่อเรื่องเกี่ยวกับเพศ สื่อที่ทันสมัย และเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
2. ให้นั่งจัดกลุ่ม กลุ่มละเท่าๆกัน 4 กลุ่ม แจกภาพโฆษณาให้หมุนเวียนกันดู แล้วให้แต่ละกลุ่มรวบรวมความคิดว่า “ภาพเหล่านี้ให้ความรู้สึกอย่างไร” แล้วสรุปว่าผู้ผลิตต้องการใช้ภาพเพื่อสร้างความรู้สึกให้คล้ายตาม และเกิดความรู้สึกอยากใช้สินค้าตัวนั้น
3. จากภาพดังกล่าวเป็นความจริงที่เชื่อถือได้ทั้งหมดหรือไม่ และจะมีวิธีหรือหลักในการเลือกรับสื่ออย่างไร
4. เอื้ออำนวยให้ตัวแทนกลุ่มแสดงความคิดเห็นรวบรวมของของกลุ่ม
5. เมื่อจบ ให้อาสาสมัคร อ่านเรื่อง “สื่อสัมพันธ์อันตรายให้ฟัง” เมื่อจบให้กลุ่มแสดงความคิดเห็นกันตามใบงาน และรายงานที่ละกลุ่ม และซักถามความเห็นที่สอดคล้องของกลุ่มใหญ่
6. เปิดโอกาสให้เพิ่มเติมข้อคิดเห็น อย่างทั่วถึง
7. วิทยากรสรุปแจกใบความรู้เรื่อง “การติดต่อกับเพื่อนใหม่” และสรุปเพิ่มเติม
8. แจกกรณีศึกษา และมอบหมายทำงานตามประเด็นกรณีศึกษา
9. นำเสนอ ผู้สอนอภิปรายให้ได้ข้อสรุป แจกใบ “แนวคิดหลักกรณีศึกษา”
10. ให้ผู้เรียนทบทวน นำจัดบอร์ดทบทวนความจำ

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

อารมณ์และอารมณ์เพศ

อารมณ์หมายถึง คือสภาวะของจิต หรือความรู้สึกที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ เช่น เห็นภาพธรรมชาติ สวยงามก็รู้สึกสบายใจ เห็นภาพน้ำตก และมีเสียงประกอบ ก็เกิดความรู้สึกสดชื่น เห็นภาพขาม กว้างเตี้ยว ควันลอยกรุ่น เกิดความรู้สึกหิว เห็นภาพผู้หญิงเปลือยผู้ชายเกิดอารมณ์ตื่นตัวทางเพศ เป็นต้น อารมณ์เกิดขึ้นได้อย่างไร อารมณ์เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ รูป (สิ่งที่สายตามองเห็น) รส (รับสัมผัสจากลิ้น) กลิ่น เสียง สัมผัส

อารมณ์เพศหรือ ความตื่นเต้นทางเพศ เป็นอารมณ์หนึ่งที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าทางเพศ เมื่อเกิดอารมณ์เพศขึ้น แล้วมนุษย์ต้องการระบายออก เช่นเดียวกับอารมณ์อื่นๆ

หลักในการเลือกรับสื่อ

1. รับสื่อหลายๆอย่างเพื่อที่จะได้จำแนกแยกแยะว่าข้อมูลใดน่าเชื่อถือดีกว่ากัน
2. พิจารณาเจ้าของหรือผู้ผลิตสื่อเหล่านั้น เช่น หน่วยงานราชการมักมีความน่าเชื่อถือสูงเพราะไม่มุ่งหวังการค้า สื่อที่ไม่ระบุผู้ผลิต หรือเจ้าของมักเป็นสื่อที่ต้องระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจมีเจตนาแอบแฝงที่ไม่น่าไว้วางใจ
3. ไม่เจาะจงหรือหมกมุ่นเฉพาะเรื่องหนึ่งเรื่องใด
4. หากรับสื่อแล้วเกิดอารมณ์คล้อยตาม ควรหาวิธีระบายออกที่เหมาะสม
5. ถ้าไม่แน่ใจควรปรึกษาหาหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ เช่น พ่อแม่ ครู

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรณีศึกษาเรื่อง “ สื่อสัมพันธ์อันตราย ”

“ ผมกำลังศึกษามหาวิทยาลัยปีที่ 1 เป็นคนรูปร่างค่อนข้างเตี้ย ผิวคล้ำเกือบดำ ริมฝีปากหนาฟันหน้าห่าง รักต้นไม้และสายน้ำ แต่เกลียดสัตว์เป็นชีวิตจิตใจ โดยเฉพาะสุนัข เจอเมื่อไรเป็นแคะกระเด็น ต้องการมีเพื่อนสตรีไว้เป็นเพื่อนคุยยามเหงา ขอเพียงเป็นคนซื่อสัตย์ แต่เซ่อมาก ผมยินดีตอบจดหมายทุกฉบับ และตามไปพินทุกฉบับครับ ”

หากชายหนุ่มผู้นั้น เขียนคำโฆษณาตัวเองลงในคอลัมน์สื่อหามิตรด้วยความจริงใจ เช่นนี้ “ เกด ” ก็คงไม่สนใจ และไม่ต้องพบกับความซ้ำซากดั่งเช่นทุกวันนี้ แต่นี่คำโฆษณาของเขามันช่างน่าเชื่อถือเหลือเกิน

“ ผมกำลังศึกษามหาวิทยาลัยปีที่ 1 สูง 168 เซนติเมตร อายุ 18 ปี ผิวสีแทน เป็นคนรักธรรมชาติ ต้องการมีเพื่อนสุภาพสตรีไว้เป็นเพื่อนคุยยามเหงา หรือจะเป็นเพื่อนใจได้ยิ่งดี ขอเพียงไม่เป็นคนหลอกลวง และมอบความจริงใจให้ผม รูปร่างหน้าตาไม่สำคัญ สนใจติดต่อก่อน ยินดีตอบจดหมายทุกฉบับครับ ”

เกดสาวน้อยวัย 15 ปี เช่นเดียวกับสาวน้อยวัยหวานทั่วไป เธอต้องการมีเพื่อนชายไว้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ โดยที่ยังไม่ต้องเห็นหน้าเห็นตา เพราะจะทำให้เธอสะดวกใจ มากกว่าเพราะสามารถคุยอะไรก็ได้ สำหรับสาวน้อยขี้อาย และเรียบร้อยเช่นเธอ ไว้คุยกันถูกใจจึงค่อยนัดพบกัน

เพื่อนเกดบางคนคุยกับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ต หรือ นัดเวลาคุยกันทางแชทรูม บางคนโทรศัพท์คุยกันทางแชทไลน์ เพื่อนๆบอกว่าสนุกดี คุยอะไรก็ได้ไม่ต้องเห็นหน้ากัน เพื่อนบางคนคุยกันนานเป็นชั่วโมง เกดไม่กล้าคุยแบบนั้น และที่บ้านไม่มีอินเทอร์เน็ต

เกดอ่านพบข้อความของผู้ชายคนหนึ่งในคอลัมน์สื่อหามิตรทางจดหมาย เกดจึงเขียนจดหมายไปถึงเขาตามที่อยู่ที่เขาลงไว้ ไม่นานนักก็มีจดหมายตอบกลับมา เขียนคุยกันถูกใจเพียง 2 ฉบับ เขาก็ขอนัดเธอให้ไปพบเขาที่สถานีรถไฟเวลา 10 โมงเช้า ในอีก 5 วันข้างหน้า

เกดแต่งตัวออกจากบ้านไปถึงที่นัดหมายตามกำหนดเวลา และได้พบกับชายแปลกหน้าสองคนที่มากอยเธออยู่ เขาตรงเข้ามาทักทายและแนะนำตัว เขาแนะนำชายที่มาด้วยบอกเป็นเพื่อนของเขา

เขาชวนให้เธอไปนั่งเล่นที่ชายทะเล โดยซ้อนมอเตอร์ไซด์ไปด้วยกันสามคน พอไปถึงก็หาที่นั่งคุยกันอยู่นานพอสมควร เขาจึงขอตัวไปซื้อบุหรี่ ทั้งสองหายไปพักใหญ่ก็กลับมาพร้อมถุงน้ำส้ม

เกดดื่มน้ำส้มของฝากจากมิตรใหม่ทางจดหมาย โดยมีได้เฉลียวใจเลยว่าน้ำส้มในถุงนั้นผสมยานอนหลับ ฤทธิ์ของยาทำให้เธอร่วงพ้อกลับไปโดยไม่รู้ตัวเลยว่าเกิดอะไรขึ้นบ้าง

เกิดขึ้นอย่างฉับพลัน พบว่า ตัวเองกำลังนอนอยู่ในป่าละเมาะใกล้ๆกับทะเลที่เธอไปนั่งคุยกับผู้ชายสองคนนั้น เสื้อผ้าของเธอถูกถอดออกจากร่างกาย และโยนทิ้งไว้ข้างๆ

เกิดได้สติ เธอรีบใส่เสื้อผ้า และออกจากป่าละเมาะตรงกลับบ้านทันที เธอกลับถึงบ้านประมาณหนึ่งทุ่ม พ่อโกรธมากที่เธอกลับบ้านผิดเวลา เธอถูกดุว่า และคาดคั้นต่างๆ นานาแต่เกิดก็ไม่กล้าเล่าความจริงที่เกิดขึ้นให้พ่อฟัง

กระทั่งเวลาผ่านไปหลายเดือน เกิดตัดสินใจเล่าให้พี่สาวฟัง เพราะเกิดสงสัยว่าตนเองจะตั้งครรภ์ พี่สาวพาเธอไปพบแพทย์ หลังตรวจอาการแล้วจึงพบว่า เกิดตั้งครรภ์ได้เกือบ 5 เดือน เมื่อกลับถึงบ้านพี่สาวตัดสินใจเล่าเรื่องให้พ่อฟัง

พ่อพาเธอไปขอความช่วยเหลือจากบ้านพักฉุกเฉิน เกิดพักการเรียน และเข้าไปพักเพื่อรอคลอดลูก

จากเรื่อง “คบมิตรทางจดหมาย อันตรายของผู้หญิง” ในนิตยสาร คู่สร้าง-คู่สม ปีที่ 17 ฉบับที่ 278 ประจำเดือนกรกฎาคม ปีชวเรก 2539 โดย ส่วนอนนามัยเด็กวัยเรียนและเยาวชน สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย ในคู่มือการสอนเพศศึกษา

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบความรู้เรื่อง “ การติดต่อกับเพื่อนใหม่ ”

การติดต่อกับเพื่อนใหม่ๆ นั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้อยู่เสมอ เช่น การติดต่อทางจดหมายหามิตรทางไปรษณีย์ การติดต่อกันทาง การนัดพูดคุยกันทาง ในทางอินเทอร์เน็ตที่เรียกว่า การใช้บริการทางโทรศัพท์ที่จัดบริการเป็นการเฉพาะที่เรียกว่าหรือ เป็นต้น

คนส่วนใหญ่ที่เข้ามาใช้บริการเหล่านี้จะไม่ใช้ชื่อจริงในการติดต่อ ความสัมพันธ์ที่มีต่อกันจึงเป็นการฉาบฉวย เล่นๆ ไม่จริงจัง ข้อมูลที่ให้อาจจริงบ้างเล่นบ้าง การติดต่อดังนี้จึงมีข้อดีข้อเสียหลายประการเช่น

ข้อดีได้แก่

- ได้พูดคุยเล่นสนุกสนาน โดยไม่ต้องระมัดระวังตัว
- ได้แลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้ที่เป็นประโยชน์หากคนที่ติดต่อกันมีความสุจริตใจในการติดต่อ

ข้อเสียได้แก่

- เพราะการไม่รู้จักกันจริงๆ บางครั้งข้อมูลที่ให้แก่กัน อาจเป็นการหลอกลวงด้วยจุดมุ่งหมายที่ไม่สุจริตบางอย่าง
- วิเคราะห์ได้ยากว่าผู้ติดต่อกันมีความจริงใจหรือไม่
- อาจตกเป็นเหยื่อของผู้ไม่ประสงค์ดีที่แฝงเข้ามาติดต่อ

คำแนะนำในการติดต่อมิตรทางไกล

การติดต่อมิตรทางไกลเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติด้วยความระมัดระวัง เพื่อป้องกันบุคคลที่มีเจตนาไม่บริสุทธิ์ แอบแฝงเข้ามาทำอันตราย ต่อไปนี้เป็นคำแนะนำสำหรับการติดต่อมิตรทางไกล

การติดต่อที่เป็นการพูดคุยกันโดยตรง

การพูดคุยกันโดยตรงเช่น การสนทนาห้อง ในอินเทอร์เน็ต , การโทรศัพท์ เข้าไปคุยกันทางบริการ หรือ ซึ่งเป็นการติดต่อกันในระยะสั้นๆ ที่ยังไม่รู้จักกันดีพอ มีหลักในการปฏิบัติดังนี้

1. ไม่ให้ข้อมูลส่วนตัว ชื่อพ่อแม่ บ้านเลขที่
2. ถ้าเริ่มใช้คำพูดที่รุกร้าเข้ามาในเรื่องส่วนตัว เช่น ถามเรื่อง รูปร่าง หน้าตา สักส่วน ชุคชั้น เป็นต้น ให้หยุดสนทนาทันที และไม่จำเป็นต้องตอบ

3. การนัดคูตัวเป็นสิ่งที่มักเกิดขึ้นตามมาเสมอ จึงควรหลีกเลี่ยงการนัดพบคูตัว ถ้ายังพียงพบกันใหม่ๆ และยังไม่แน่ใจว่าจะปลอดภัย
4. ถ้าตัดสินใจนัดพบคูตัวกัน ควรนัดพบในสถานที่ที่เปิดเผยในเวลากลางวัน และควรมีเพื่อนไปด้วยหลายคน ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรบอกพ่อแม่ให้รู้ว่าจะไปไหนกับใคร จะกลับเมื่อไร

การติดต่อมิตรทางจดหมายหรือ

มีหลักในการปฏิบัติดังนี้

1. ระมัดระวังไม่ให้ข้อมูลที่เป็นเรื่องส่วนตัว เช่น รูปร่าง หน้าตา ฯลฯ ควรสนทนาเรื่องทั่วไปมากกว่า
2. ถ้ามีการลูกล้าเรื่องส่วนตัวควรหยุดการติดต่อทันที
3. หลีกเลี่ยงการขอนัดคูตัว การส่งรูปให้แก่กัน ในกรณีรู้จักกันใหม่ๆ
4. ถ้าตัดสินใจนัดพบคูตัวกัน ควรนัดพบในสถานที่ที่เปิดเผยในเวลากลางวัน และควรมีเพื่อนไปด้วยหลายคน ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรบอกพ่อแม่ให้รู้ว่าจะไปไหนกับใคร จะกลับเมื่อไร

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กรณีศึกษา

“รักนวลสงวนตัว”

อารีเคยชอบวิชาภาษาไทย แต่ช่วงหลังๆ เมื่อเปลี่ยนอาจารย์สอน อารีเริ่มไม่ยอมเข้าเรียน อารีมักหาทางหนีเรียน เช่น แอบไปนอนในห้องพยาบาลโดยอ้างว่าป่วย เนื่องจากอารีไม่ชอบครูคนใหม่ เพราะอาจารย์ชอบสอนนอกเรื่อง โดยเฉพาะชอบพูดเรื่องรักนวลสงวนตัวของนักเรียนหญิง อาจารย์ใช้คำพูดแรงๆ เสมอ เช่น บอกว่า “พวกนักเรียนหญิงที่ไปนอนกับผู้ชายเป็นคนใจง่าย” หรือ “ไม่มีผู้ชายคนไหนอยากแต่งงานกับผู้หญิงที่เสียความบริสุทธิ์ไปแล้ว” คำพูดทุกคำเสียดแทงใจ จนทำให้อารีไม่ยอมเข้าเรียน อารีคิดว่าเธอไม่ใช่ผู้หญิงใจง่ายอย่างที่อาจารย์พูด แต่มันเป็นความผิดพลาดที่เธออยากลืม

ประเด็นอภิปราย นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไรต่อการกระทำของครูภาษาไทยคนใหม่ และคิดว่าอารีเป็นคนอย่างไร

“สิทธิส่วนตัว”

อาจารย์ต้องห้าอยู่ฝ่ายปกครอง เป็นอาจารย์ที่เคร่งครัดเรื่องการแต่งกายของนักเรียนหญิงมากเป็นพิเศษ จะต้องพูดหน้าเสาธงทุกเช้าเรื่องการแต่งกายของนักเรียนหญิงที่ใส่เสื้อแขนเว้าลึก, สายเดี่ยว, เสื้อเอวลอย, กระโปรงสั้น, กระโปรงผ่าสูง อาจารย์จะพูดว่า วัยรุ่นที่แต่งตัวแบบนั้นไม่เหมาะสมจะเป็นนักเรียน ครั้งหนึ่งนักเรียนหญิงเข้ามาทำกิจกรรมในวันหยุดที่โรงเรียน อาจารย์มาเห็นนักเรียนหญิงคนหนึ่งใส่เสื้อเอวลอย แขนเว้า มาโรงเรียน อาจารย์เลยเข้าไปตักเตือนด้วยคำพูดที่รุนแรงต่อหน้าเพื่อนๆ นักเรียนหญิงคนนั้นอับอายมาก จึงพูดออกไปว่า “หนูจะแต่งอย่างไรก็เป็นสิทธิของหนู”

ประเด็นอภิปราย

1. การที่อาจารย์ทำเช่นนั้นเพราะอะไร
2. นักเรียนคิดอย่างไรถึงแต่งตัวเช่นนั้น และเพราะเหตุใดนักเรียนจึงพูดเช่นนั้น

“เพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน”

เกดมีความเชื่อว่า หญิงควรเก็บรักษากายไว้ให้บริสุทธิ์สำหรับคนรักจนถึงวันแต่งงาน สิ่งที่เกิด
 ซัดใจที่สุด และยอมรับไม่ได้คือ บรรดาเพื่อนหญิงในกลุ่มเกดทุกคนมีคนรักที่ยังไม่แต่งงานและเกดรู้
 ว่าเพื่อนๆ เหล่านั้น มีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนชายกันทุกคน เกดเริ่มตั้งข้อสงสัยว่า เกดมีความผิดปกติ
 หรืออย่างไร ที่คิดไม่เหมือนเพื่อนคนอื่นๆ

ประเด็นอภิปราย

1. เพื่อนๆ ของเกดเป็นคนอย่างไร
2. นักเรียนคิดว่าเกดเป็นคนอย่างไร และจะแนะนำเกดอย่างไรบ้าง

“รักเพศเดียวกัน”

อรรถมีความคิดว่า พวกเกย์ เลสเบียน หรือพวกที่มีความเบี่ยงเบนต่างๆ เป็นพวกที่วิปริต น่ารัง
 เกียจ ไม่ควรได้รับการยอมรับจากสังคม ในโรงเรียนอรรถมีเพื่อนคนหนึ่งชื่ออรรถแอบเรียกในใจว่า
 “อีตุ๊ด” อรรถจะมองเพื่อนคนนี้ด้วยสายตาดูหมิ่น รังเกียจอย่างชัดเจน ไม่อยากคบด้วย จนเคยมีเพื่อน
 คนหนึ่งเตือนอรรถว่าไม่ควรแสดงออกเช่นนั้น

ประเด็นอภิปราย

1. นักเรียนคิดว่าเพราะเหตุใดอรรถจึงคิดเช่นนั้น การแสดงออกของอรรถส่งผลกระทบต่อตัว
 อรรถเอง และต่อเพื่อนคนนั้น
2. นักเรียนคิดว่าคนทั่วไปคิดเรื่องนี้อย่างไร

แนวคิดกรณีศึกษา “เรื่องความเชื่อส่วนตัว และสังคม เกี่ยวกับเรื่องเพศ”

กรณี “รักนวลสงวนตัว”

- ครูภาษาไทยเป็นคนที่ยึดค่านิยมของตนเองเป็นหลัก ใช้ความเชื่อของตนเองเป็นบรรทัดฐาน ในการสอนนักเรียน และใช้การสื่อสารทางลบ ทำให้อารีรับไม่ได้ เนื่องจากเท่ากับเป็นการตอกย้ำข้อผิดพลาด และทำให้เธอรู้สึกต่ำต้อย
- อารีเป็นเหมือนเด็กวัยรุ่นทั่วไป เพียงแต่เคยพลาดพลั้งในเรื่องเพศ และพยายามที่จะช่วยตัวเองโดยการลืมเรื่องเก่า และเริ่มต้นใหม่เท่านั้น

กรณี “สิทธิส่วนตัว”

- อาจารย์พยายามทำหน้าที่อาจารย์ปกครอง อาจเป็นเพราะความหวังดีต่อนักเรียน แต่ขาดความรู้ความเข้าใจในจิตวิทยาวัยรุ่น ที่ไม่ชอบการกำหนดิเดียน ใช้คำพูดรุนแรง ซึ่งเป็นการสื่อสารทางลบ โดยธรรมชาติในวัยนี้การแต่งตัวตามแฟชั่นก็เป็นเรื่องธรรมดา และแฟชั่นก็เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ อยู่แล้ว การจัดกิจกรรมให้วัยรุ่นได้มีการพูดคุยกันถึงข้อดี ข้อเสีย และความเหมาะสมของการแต่งกายเช่นนั้น ในบรรยากาศที่เป็นมิตร ยอมรับฟังซึ่งกันและกัน น่าจะได้ผลดีกว่าการตำหนิสั่งสอน เช่นชี้ให้เห็นถึงความพอเหมาะ ตามแต่สมควรไม่ตามแฟชั่นเกินไป และคำนึงถึงความปลอดภัยเรื่องการแต่งกายที่ส่ออัยวุตต่ออารมณ์ทางเพศได้ และความถูกต้องในการแต่งกายในสถานศึกษา เป็นต้น
- นักเรียนวัยรุ่น อิทธิพลของแฟชั่น ดารา และกลุ่มเพื่อน มีอิทธิพลสูงต่อความเชื่อ และการกระทำ อยู่แล้ว การแต่งกายก็เป็นผลมาจากสิ่งเหล่านี้ การที่นักเรียนโต้ตอบครูเช่นนี้ เพราะนักเรียนรู้สึกโกรธ อยาที่ถูกรูต่าหน้าอย่างรุนแรงต่อหน้าเพื่อน จึงตอบโต้โดยไม่ได้ยั้งคิด ซึ่งเป็นการประพฤดิและการแสดงออกที่ไม่เหมาะสม จากการขาดความเคารพ และให้เกิดรดิครูอาจารย์ เพราะท่านมีความปรารถนาดี จึงไม่ควรตอบโต้โดยไม่ได้ยั้งคิด

กรณี “เพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน

- เพื่อนๆของเกดเป็นคนปกติธรรมดาที่มีวิถีชีวิตที่คน โสดจำนวนหนึ่งปฏิบัติกันอยู่ในสังคมปัจจุบัน คือการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานโดยไม่คิดว่าเป็นเรื่องเสียหาย แต่ไม่สอดคล้องกับค่านิยมที่สืบทอดกันมาในสังคม คือ ให้ผู้หญิงรักษาพรหมจรรย์ของหญิงไว้จนวันแต่งงาน และเพื่อนของเกดก็อาจเกิดปัญหาตามมามากมายได้ เช่นอาจติดโรคติดต่อจากการมีเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ ทั้งสองฝ่ายขาดความรับผิดชอบ ภูมิใจรั้งยั้งยืน และหากผู้อื่นทราบบางคนก็อาจจะไม่จริงใจด้วยเป็นปัญหาในการใช้ชีวิตคู่ในอนาคต ในเรื่องการศึกษาที่อาจขาดโอกาสทางการศึกษา เนื่องจากการขาดสมาธิ ขาดเวลาในการศึกษาเล่าเรียน มีปัญหากับผู้ปกครอง และสังคม บางกลุ่มยังไม่ยอมรับ
- ส่วนเกดมีความยึดมั่นเชื่อถือในการรักษาพรหมจรรย์ของหญิง ซึ่งก็ไม่ใช่เรื่องผิด เราควรพูดคุยกับเกดว่าเกดไม่ได้ผิดปกติที่มีความเชื่ออย่างนั้น ตรงกันข้าม คนที่เชื่ออย่างนี้ ก็จะเป็นผลดีกับตนเอง เรื่องความปลอดภัยจากปัญหาที่อาจจะตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์เมื่อไม่ถึงเวลาอันควร แต่คนที่มิเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานก็ไม่ได้หมายความว่าตนเป็นคนไม่ดีแต่อย่างใด หรือการเสียพรหมจรรย์ บางครั้งอาจเป็นการพลั้งพลาด หรือไม่ได้ตั้งใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ ก็อาจเกิดขึ้นได้ เพียงแต่จะต้องระวัง และรับผิดชอบต่อสิ่งที่เกิดขึ้นตามมา รู้จักการแก้ไข เข้าใจข้อผิดพลาด ปรับปรุง หาทงออก และเผชิญกับปัญหาอย่างเหมาะสม

กรณีศึกษา “รักเพศเดียวกัน”

- ที่อรรถคิดอย่างนั้นก็คือเป็นเรื่องส่วนตัว ซึ่งอาจมีสาเหตุได้หลายอย่าง เช่น การเลี้ยงดู ประสบการณ์ชีวิตที่ผ่านมา หรือสาเหตุอื่นๆ ที่ทำให้อรรถรังเกียจพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน แต่การแสดงออกของอรรถมีผลกับอรรถโดยตรง คือ ทำให้เขารู้สึกไม่สบายใจ เพราะความรังเกียจเพื่อนที่เป็นคนรักเพศเดียวกัน การใช้ชีวิตการเรียนบรรยากาศการเรียนก็ไม่มีความสุข ขาดสัมพันธภาพการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การทำงานกลุ่มร่วมกัน ส่วนเพื่อนที่เป็นก็ไม่มีความสุข ไม่สบายใจ อาจเก็บกด คับข้องใจ ที่ถูกอรรถแสดงความรังเกียจ ทำให้ไม่เป็นผลดีกันทั้งสองฝ่าย
- สำหรับคนทั่วไปในปัจจุบัน การยอมรับ คนที่มีพฤติกรรมรักเพศเดียวกัน มีมากขึ้นกว่าตอนสมัยก่อน เพราะมีการเปิดเผยตัวของกลุ่มนี้มีมาก แต่ความเข้าใจที่ถูกต้องก็นับว่ายังมีน้อย ซึ่งการที่บุคคลมีพฤติกรรมดังกล่าว มีปัจจัย หรืออิทธิพลมาจากหลายๆสาเหตุ จึงควรหาวิธีที่จะทำให้เกิดการอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขได้

แผนการสอน มาตรฐานที่ 7 บทบาทเพศ

การที่ผู้หญิงและผู้ชาย แม้มีเพศที่แตกต่างกัน ก็ควรได้รับความเป็นธรรม และความยุติธรรมในการเข้าถึงบริการ และการใช้ทรัพยากรตามความต้องการ และการตอบสนอง ทั้งในด้านส่วนตัว ครอบครัว ชุมชน และในระดับประเทศ ซึ่งสามารถมีสิทธิพึงจะได้รับไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นหญิงหรือชาย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียนทราบถึงบทบาท มารยาทการวางตัวระหว่างเพศ
2. เพื่อให้ผู้เรียนตระหนักถึงความสำคัญของบทบาทที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างชายหญิง

สาระสำคัญ

ในสังคมปัจจุบัน มนุษย์ได้สังเกตเห็นถึงความเสมอภาคทางเพศ และการให้สิทธิในความเป็นมนุษย์ที่เท่าเทียมกัน ชายหญิงในสังคมที่อยู่ร่วมกันในสังคม จะต้องมีการคบค้าสมาคมกัน เป็นเรื่องปกติ แต่การมีความสัมพันธ์โดยเฉพาะการคบกันระหว่างเพศนั้นจำเป็นต้องมีกฎเกณฑ์ ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมในสังคมนั้นๆ จะเป็นตัวกำหนดบทบาทการปฏิบัติ การวางตัวที่ถูกต้องเหมาะสมที่สำคัญไว้ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการเรียนรู้เกี่ยวกับ การปรับตัว มารยาท และการวางตัว ตลอดจนในครอบครัว ควรมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันโดยร่วมกันรับผิดชอบภาระต่างๆ ในครอบครัว โดยไม่มีการแบ่งแยกกันว่าหน้าที่ใดเป็นของหญิงและหน้าที่ใดเป็นของเพศชาย การช่วยเหลือกันรับผิดชอบภาระต่างๆ ในครอบครัว นอกจากจะทำให้ครอบครัวมีความสุขแล้ว ยังทำให้ทุกคนอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

เนื้อหา

1. บทบาท การวางตัวระหว่างเพศ
2. ชีวิตครอบครัวที่เกื้อกูล

สื่อการสอน

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. แผนงานสำหรับผู้สอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา / สื่อ
สร้างความรู้สึก รวมทั้งห้อง 5 นาที	ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียนโดยเกริ่น นำเกี่ยวกับบทบาททางเพศ ที่มี ความเสมอภาค เท่าเทียมกัน และการเกื้อกูลกันระหว่างเพศ	สาระสำคัญ
สะท้อนความคิด อภิปรายกลุ่ม 4-5 คน 20 นาที	ให้กลุ่มศึกษาเอกสาร ตามหัว ข้อเรื่อง อภิปราย สรุป ความ คิดเห็นกลุ่ม	ใบงาน
ความคิดรวบยอด รวมทั้งห้อง 20 นาที	กลุ่มนำเสนอผลสรุป ผู้สอนเพิ่ม เติมให้มีสาระสำคัญครบ	ใบความรู้
ประยุกต์ความคิด รวมทั้งห้อง 10 นาที	ให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้ แต่ ละเรื่องที่ได้เรียนรู้ เพื่อทบทวน ความจำ	แลกเปลี่ยนให้แต่ละกลุ่มอ่าน หรือติดบอร์ดในห้องเรียน ให้ ทุกคนมีโอกาสศึกษาเพิ่มเติม

ขั้นตอนดำเนินกิจกรรม

1. ผู้สอนกล่าวนำเข้าสู่บทเรียนโดยการพูดคุยเกี่ยวกับบทบาท และการวางตัวระหว่างเพศ ตามแนว
สาระสำคัญ
2. แบ่งกลุ่มแยกเพศ กลุ่มละ 4-5 คน เสนอคำถามตามใบงานที่ 1 กระตุ้นในกลุ่มใหญ่ให้เสนอความคิด
เห็น ลงในเศษกระดาษที่เตรียมให้ เกี่ยวกับบทบาทที่ตนควรปฏิบัติต่อเพศตรงข้าม ส่งตัวแทนนำ
เสนอ จากนั้นรวบรวมคำตอบ นำเสนอขึ้นกระดาน แจกใบความรู้ที่ 1 โดยให้กลุ่มเพศหญิงบอกการ
วางตัวที่เหมาะสมของเพศชาย และให้กลุ่มชายบอกการวางตัวที่เหมาะสมของเพศหญิงแบ่งกลุ่มชาย
หญิง อย่างละ 2 กลุ่ม

3. ผู้สอนสรุปและอภิปรายเพิ่มเติมตามใบความรู้ ที่ 1
4. จัดกลุ่มใหม่คละชายหญิง จำนวนเท่าเดิม จัดกิจกรรม “สิ่งใดหนอเหมาะกับใคร” และมอบหมายปฏิบัติตามใบงานที่ 2 เกี่ยวกับบทบาทที่ตน และเพศตรงข้ามทำได้ และ บทบาทที่เพศตรงกันข้ามทำไม่ได้ โดยรวมกกลุ่มระดมสมองในการวิเคราะห์
5. ผู้สอนสุ่มถามสมาชิกกลุ่ม 1-2 คน ต่อกลุ่มดูความแตกต่าง หาข้อสรุป แจกใบความรู้ที่ 2 เรื่องบทบาทชายหญิง
6. ผู้สอนอ่านกรณีศึกษาให้สมาชิกฟังและตั้งคำถามตามใบงานที่ 3
7. ส่งตัวแทนกลุ่มในการอภิปราย
8. แจกใบความรู้ที่ 3 เรื่องบทบาทที่ช่วยเหลือเกื้อกูล
9. ผู้สอนอภิปรายหาข้อสรุปร่วมกัน ตามแนวใบความรู้ คิดบอด้ทบทวนความจำ

ใบงานที่ 1

สมาชิกในกลุ่มคิดว่า บทบาท มารยาทที่เราควรปฏิบัติต่อเพศตรงข้ามมีอะไรบ้าง

กิจกรรม “สิ่งใดหนอเหมาะกับใคร”

นักเรียนคิดว่างานหรือหน้าที่บทบาทใดเป็น

สิ่งที่เราทำได้.....

สิ่งที่เพศตรงข้ามเราทำได้.....

สิ่งที่เพศตรงข้ามเราทำไม่ได้.....

ใบงานที่ 2

1. มีคำตอบใดบ้างที่นักเรียนรู้สึกว่าเป็นคำตอบยังสามารถเปลี่ยนแปลงได้
2. เพราะเหตุใด

กรณีศึกษา

ครอบครัว “ สุพจน์กับสุดา ”

สุพจน์และสุดาแต่งงานกันหลังจากเรียนจบ และทำงานในบริษัทแห่งเดียวกัน สุพจน์เป็นลูกคนเดียวของพ่อแม่ สุพจน์ไม่เคยทำงานบ้านมาตั้งแต่เล็กจนโตเป็นหนุ่ม เพราะมีคุณพ่อคุณแม่ และคนรับใช้คอยทำให้ตลอด ดังนั้น หลังจากแต่งงานสุพจน์จึงให้สุดาทำงานบ้านทั้งหมด โดยที่สุพจน์มีหน้าที่ทำงานที่บริษัทอย่างเดียว โดยเข้าใจว่าเป็นปกติของชีวิตคู่

ครอบครัว “ ชาญวิทย์กับพรรณิ ”

ครอบครัวของชาญวิทย์กับพรรณิอาศัยอยู่ในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง ชาญวิทย์มีหน้าที่รับจ้างกับผู้รับเหมาในหมู่บ้าน พรรณิก็ออกไปรับจ้างในโรงงานใกล้ๆ บ้าน เมื่อกลับบ้านชาญวิทย์ก็จะช่วยเก็บกวาดบ้านหาอาหารให้สัตว์เลี้ยง เช่น หมู และไก่ที่เลี้ยงไว้ ส่วนพรรณิจัดหาอาหารให้ทุกคนในครอบครัว และสอนการบ้านลูก

ครอบครัว “ พงษ์ศักดิ์กับพรทิพย์ ”

พงษ์ศักดิ์กับพรทิพย์แยกครอบครัวมาอยู่ด้วยกันสองคนหลังแต่งงาน ตลอดเวลา 1 ปีที่ผ่านมา แม่พงษ์ศักดิ์จะต้องทำงานเป็นช่างซ่อมรถยนต์อยู่ในอู่แห่งหนึ่งในเมือง แต่ทุกวันเขาต้องรีบกลับมาทำงานบ้าน เช่น ทำอาหาร เก็บกวาดบ้าน และจัดโต๊ะอาหาร รอเวลาที่พรทิพย์กลับจากการทำงาน ซึ่งเป็นพนักงานบัญชีในบริษัทแห่งหนึ่ง ทำให้พรทิพย์มีเวลาได้พักผ่อน หลังจากเลิกงานได้นั่งดูทีวี

ครอบครัว “ นพดลกับอารี ”

นพดลกับอารีแต่งงานหลังจากเรียนจบจากมหาวิทยาลัยเดียวกันในตอนแรกนพดลได้งานทำเป็นพนักงานขายเครื่องใช้ไฟฟ้าในบริษัทแห่งหนึ่ง ส่วนอารีทำงานเป็นพนักงานขายของในห้างสรรพสินค้า อยู่ด้วยกันอย่างมีความสุขจนมีลูกชาย 1 คน หญิง 1 คน ต่อมาบริษัทเครื่องใช้ไฟฟ้าที่นพดลทำถูกปิดลงด้วยภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ ทำให้นพดลต้องตกงานอยู่บ้าน ซึ่งนพดลกลุ่มใจมากแต่ก็พยายามหางานใหม่ และช่วยเหลืออารีทำงานภายในบ้านเป็นการแบ่งเบาภาระ และรับส่งลูกทั้งสองไปโรงเรียน อารีก็ปลอบโยนให้กำลังใจนพดล ตลอดจนพยายามทำงานนอกเวลาเพื่อหารายได้เพิ่มขึ้น เพราะนพดลช่วยรับ-ส่ง ลูกทั้ง 2 ไปโรงเรียนอารีจึงทำงานได้เต็มที่

ครอบครัว “ สมชายกับดวงมัลย์ ”

สมชายกับดวงมัลย์มีบุตรสาว 1 คน สมชายทำงานเป็นช่างแอร์ของบริษัทแห่งหนึ่ง ดวงมัลย์ทำงานในบริษัทโฆษณา ทั้งสองคนช่วยกันทำงานสร้างครอบครัวจนลูกสาวอายุได้ 14 ปี บริษัทที่ดวงมัลย์ทำก็ต้องถูกปิดลง ดวงมัลย์จึงมีความกังวลและเสียใจเป็นอย่างมาก เนื่องจากดวงมัลย์และสมชายมีภาระต้องผ่อนส่งบ้าน และส่งให้ลูกเล่าเรียน แต่นพดลกับไม่เห็นใจ พวกมันตลอดเวลา และบางครั้งอารมณ์เสียใส่ดวงมัลย์ และลูกสาวที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบงานที่ 3

1. นักเรียนอยากมีครอบครัวแบบใด เพราะเหตุใด
2. การอยู่ร่วมกันในลักษณะครอบครัวทั้ง 5 ครอบครัวนั้น จะส่งผลอย่างไรต่อการครองชีวิตคู่ มีข้อดี ข้อเสียอย่างไร



ใบความรู้ที่ 1

เรื่องบทบาท มารยาทการวางตัวระหว่างเพศ

มารยาท และการวางตัวของเพศหญิง

1. ควรเป็นคู่สนทนาที่ดี เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี รู้จักฟังอย่างตั้งใจ โดยสนทนาในสิ่งที่ผู้ชายสนใจ ภูมิใจ ได้ถามถึงเรื่องที่เขาประสบความสำเร็จ หลีกเลียงเรื่องอันเป็นปมด้อยของเขา พุดคุยเรื่องของตนเอง และผู้อื่นเพียงเล็กน้อย ไม่นินทา ไม่พูดเพื่อเอาชนะ บางครั้งต้องทนฟังในเรื่องที่ตนเองไม่สนใจบ้าง และควรมีความรู้กว้างขวางเพื่อจะได้เป็น เป็นคู่สนทนาที่ดีในเรื่องอื่นๆ ที่ตรงกับความสนใจของเขา

2. ควรมีกิจกรรมารยาทดี มีความอดทน อดกลั้น ควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่แสดงความก้าวร้าวรุนแรงเกินไป ไม่จุกจิก รู้จักขออภัยและให้อภัย
3. ตรงต่อเวลา และรักษาเวลาในการนัดหมาย
4. มีความจริงใจซื่อสัตย์
5. เอาใจใส่ในความรู้สึก ห่วงใย และให้เกียรติผู้ชาย
6. มีชีวิตอยู่บนความจริง ไม่เพื่อฝัน มีเหตุผล
7. ต้องรู้จักรักนวลสงวนตัว ไม่ปล่อยกายปล่อยใจไปตามแรงปรารถนาของอารมณ์ รู้จักตนเอง รู้จักความต้องการและอารมณ์ของตนเอง รู้จักระมัดระวัง รู้จักป้องกันตนเองมิให้ตกเป็นเหยื่อของผู้อื่น และสามารถแก้ไขสถานการณ์ในยามคับขันได้ เช่น รู้ว่าตนเป็นหญิงย่อมมีอารมณ์อ่อนไหวต่อความรัก ก็ควรหลีกเลี่ยงโอกาสที่จะอยู่ตามลำพังสองต่อสองกับชายคนรักในที่ลับหูลับตาคน ไม่ไปในสถานที่อันไม่สมควรไป หรือไม่ทำในสิ่งที่ไม่สมควรทำ ซึ่งนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ เพราะแม้สังคมจะพัฒนารูคหน้าไปอย่างไร แต่ค่านิยมของสังคมไทยยังคงถือว่าความบริสุทธิ์หรือพรหมจารีของหญิง เป็นเกียรติที่ผู้หญิงควรห่วงแหน แม้จะไม่แสดงออกมาให้เห็นภายนอกก็ตาม
8. วางตัวเยี่ยงสุภาพสตรี รู้จักคุณค่าของตนเอง นับถือตนเอง อย่างกล้าว่าถ้าไม่ยินยอมให้ฝ่ายชายล่วงเกินแล้วเขาจะทอดทิ้ง หรือไม่รักอีกต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มารยาท และการวางตัวของเพศชาย

1. ควรเป็นคู่สนทนาที่ดี เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี รู้จักฟังอย่างตั้งใจ โดยสนทนาในสิ่งที่ผู้หญิงพูดเรื่องส่วนตัวของตนเองและผู้อื่น หรือระบายความในใจ และแสดงความคิดเห็นตามโอกาสอันควร ลดการคุยอวดความสำเร็จของตน ควรมีความรู้รอบตัวเพื่อจะสามารถพูดคุยเรื่องที่เหมาะสมกับกาลเทศะ ควรมีอารมณ์ขันซึ่งจะช่วยให้มีบรรยากาศที่ดีในการสนทนา และคู่สนทนาพอในที่จะพูดคุยด้วย ควรใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม สุภาพ ไม่หยาบคาย หรือหยาบโลน
2. ควรรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของผู้หญิง รู้จักผ่อนปรน มีความอดทน อดกลั้น รู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่แสดงความก้าวร้าวรุนแรงเกินไป รู้จักให้อภัยและขออภัยเมื่อทำผิด
3. ตรงต่อเวลา รักษาเวลาในการนัดหมาย
4. มีความจริงใจใน ข้อสัตย์
5. ห่วงใยเอาใจใส่ในความรู้สึก และความเป็นอยู่ของผู้หญิง
6. รู้จักเสียสละ มีความรับผิดชอบ
7. ไม่มองว่าผู้หญิงเป็นของเล่น เป็นดอกไม้ริมทาง ไม่เอาเปรียบ ถ่วงเกินหรือฉวยโอกาส ฉกฉวยผลประโยชน์จากผู้หญิง ไม่พาผู้หญิงไปในที่อันไม่สมควรไป หรือไม่กระทำการใดๆ ที่ไม่สมควรกระทำ อันจะก่อให้เกิดการครหานินทา หรือเสื่อมเสียชื่อเสียง โดยมีความเข้าใจว่าความบริสุทธิ์หรือพรหมจารีเป็นสิ่งมีค่าอย่างยิ่งสำหรับผู้หญิง
8. ประพฤติตนเป็นสุภาพบุรุษ มีมารยาท สุภาพเรียบร้อย รู้จักการให้เกียรติและยกย่องผู้หญิง ไม่ควรคิดว่าผู้หญิงต่ำต้อยกว่าตน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบความรู้ที่ 2

บทบาทชาย หญิง

บทบาทของชาย และหญิงนั้น มนุษย์เป็นผู้กำหนดขึ้นมา ด้วยคุณสมบัติหลายประการ เช่น สรีระทางร่างกาย ด้านจริยธรรม วัฒนธรรมประเพณีทางสังคม จึงสามารถปรับเปลี่ยนกันได้บ้าง ตามสภาพสังคมและการดำรงชีวิต เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน เราจึงควรมีความเข้าใจและเกิดความรู้สึกลึกซึ้ง ฟังพอใจต่อเพศ และบทบาทของตนเอง ตลอดจนมีการยอมรับการปรับเปลี่ยนบทบาทเพื่อเกื้อกูลซึ่งกันและกันให้เกิดความผาสุกในการอยู่ร่วมกัน

ความแตกต่างของเพศ มีส่วนให้เกิดความแตกต่างในบทบาทความรับผิดชอบในสังคมที่กำหนดว่าเหมาะสมกับเพศหญิงหรือชาย เช่น การประกอบอาหารควรเป็นของผู้หญิง หรือผู้ชายมีหน้าที่ในการหาเงินนอกบ้าน หรือหากผู้ชายสูบบุหรี่ ในสังคมก็ถือเป็นเรื่องที่ไม่ดี ที่กล่าวมานี้ก็ไม่ได้หมายถึงสิ่งใดถูกหรือผิด หากแต่ว่าในปัจจุบัน ผู้ชายก็มีความสามารถในการประกอบอาหารได้ และในบางคนที่สามารถเป็นผู้ประกอบอาหารในร้านอาหารขนาดใหญ่ได้ หรือการทำงานนอกบ้านเพื่อหารายได้ ก็พบว่าผู้หญิงในปัจจุบันก็สามารถทำงานในหลายๆอาชีพคล้ายชายในการทำรายได้ให้ครอบครัวได้ เป็นต้น

มีงานวิจัยกล่าวว่าทุกคนต่างมีลักษณะของชาย และหญิงอยู่ในตัว คือมีทั้งความอ่อนโยน และความเข้มแข็ง ใครที่มีลักษณะสองแบบนี้อยู่อย่างพอเหมาะ จะเป็นคนที่ปรับตัวได้ดี และมีความมั่นใจในตนเอง ฉะนั้นบทบาททั้งชายและหญิงสามารถเปลี่ยนแปลงกันได้เพื่อความเหมาะสม ในเพศชายจึงควรอ่อนโยนแต่ไม่อ่อนแอ และเพศหญิง ก็ควรเข้มแข็งแต่ไม่แข็งกระด้าง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ใบความรู้ที่ 3 ชีวิตครอบครัวที่เกื้อกูล

ชีวิตครอบครัวหมายถึง การที่ชายหญิงตกลงปลงใจที่จะใช้ชีวิตด้วยกัน จะช่วยกันสร้างหลักฐานครอบครัวใหม่ให้มั่นคง มีบุตรธิดาสืบวงศ์ตระกูล

ชายหญิงทั้งคู่จะต้องดำเนินชีวิตประจำวันร่วมกัน ไปจนตลอดชีวิต การใช้ชีวิตจึงมิใช่เรื่องง่าย คายราบรื่นเหมือนอย่างที่คุณ่มสาวผู้กำลังมีความรักคิด เพราะการที่ชายหญิงมาอยู่ร่วมกันมิใช่ขึ้นอยู่กับความรักเพียงอย่างเดียว แต่ยังรวมไปถึงการปฏิบัติต่อกันในทุกๆด้าน จึงต้องมีการช่วยเหลือเกื้อกูลกัน และกัน

ชีวิตคู่ไม่ต้องการแข่งขันเพื่อการเอาชนะกัน แต่ต้องการมีส่วนร่วม มีความเข้าใจ การให้อภัย และความเมตตาปราณีต่อกันและกัน

ในอดีต สังคมกำหนดบทบาทของชายหญิงให้ต่างกันตั้งแต่เล็ก คือให้ชายเป็นผู้นำ หญิงเป็นผู้ตาม แต่ในชีวิตคู่ปัจจุบันทั้งหญิงและชายต่างต้องทำงานนอกบ้านเป็นส่วนใหญ่ ชายหญิงจึงควรช่วยเหลือแบ่งเบาภาระงานซึ่งกันและกัน

การดำเนินชีวิตครอบครัว เปลี่ยนแปลงไปตามวัฏจักรและเวลา อาจมีบางช่วงของชีวิตที่แปรผัน ทำให้ชายหญิงอาจต้องปรับบทบาทหน้าที่และสภาพจิตใจและอารมณ์ให้เข้ากับสภาพความเป็นจริงในชีวิตคู่ เพื่อให้ชีวิตคู่มีความสุขยั่งยืน

ชายหญิงที่ใช้ชีวิตคู่ควรปรับปรุงตนเองในเรื่องต่อไปนี้

1. การควบคุมอารมณ์ของตนเอง อย่าปล่อยตัวตามอารมณ์ของตนเอง ต้องรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่เห็นแก่ตัว
2. รู้จักช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน อย่าคิดว่าหน้าที่บางอย่างของหญิงชายไม่ควรทำ เช่น ช่วยงานบ้าน หรือหน้าที่บางอย่างเป็นของชายหญิงไม่ควรทำ เช่น การทำงานหาเงิน เป็นหน้าที่ของชาย หญิงไม่ควรทำเพราะจะเป็นการทำให้ชายขาดการเป็นผู้นำครอบครัว เหล่านี้เป็นความเชื่อเก่าๆ ที่เปลี่ยนแปลงไปแล้ว
3. รู้จักการให้อภัยซึ่งกัน และกัน ถ้าคู่ชีวิตของเรามีความบกพร่อง ทำสิ่งใดผิดพลาดควรคิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาของมนุษย์ ไม่หยิบยกขึ้นมาพูดซ้ำแล้วซ้ำอีก

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นายวรวุฒิ เลิศเชาวนะ เกิดเมื่อวันที่ 23 สิงหาคม 2519 ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรพยาบาลศาสตร์ (ระดับต้น) จากวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี ในปีการศึกษา 2539 และเข้าศึกษาต่อหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และสำเร็จการศึกษาในปี 2544 หลังจากนั้นเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเภสัชศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2544 ปัจจุบันรับราชการดำรงตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพระดับ 4 โรงพยาบาลยุวประสาทไวทโยปถัมภ์ สังกัดกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข จังหวัดสมุทรปราการ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย