

บทบาทครูผู้สอน



ในการเรียนรู้ด้วยเอกสารประกอบการเรียน ครูผู้สอนต้องปฏิบัติ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารประกอบการเรียนก่อนนำไปใช้สอนนักเรียน
2. ครูผู้สอนต้องศึกษาเนื้อหาสาระ และแบบฝึกกิจกรรมในแต่ละหน่วยอย่างละเอียด
3. ก่อนการเรียนรู้แต่ละหน่วย ครูผู้สอนต้องให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
4. การดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามแผนการจัดการเรียนรู้ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นนำ ขั้นสอน และขั้นสรุปโดยแต่ละกิจกรรมอาจใช้เวลาไม่เท่ากัน ครูผู้สอนสามารถปรับเวลาที่ใช้ได้ตามความเหมาะสม
5. ครูผู้สอนต้องสร้างบรรยากาศการเรียนรู้ที่เป็นกันเอง กระตุ้นให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ปฏิบัติกิจกรรมด้วยความตั้งใจ สนับสนุนให้นักเรียนทำงานเป็นกลุ่มและแก้ไขปัญหาต่าง ๆ จากประสบการณ์จริง
6. ระหว่างดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ครูผู้สอนต้องบันทึกพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม และพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนเป็นรายบุคคล
7. หลังเสร็จสิ้นขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แต่ละหน่วยการเรียนรู้แล้วให้ นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน
8. ครูบันทึกคะแนนการทดสอบของนักเรียนทุกคน เพื่อประเมินการพัฒนการเรียนรู้ โดยใช้เอกสารประกอบการเรียนวิชาสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2



บทบาทของนักเรียน



ในการเรียนรู้ด้วยเอกสารประกอบการเรียน นักเรียนต้องปฏิบัติ ดังนี้

1. ฟังคำอธิบายจากครูผู้สอน และศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเนื้อหา และขั้นตอนต่างๆ ในใบงานและกิจกรรมอย่างละเอียด
2. การทำแบบทดสอบความรู้ก่อนเรียนและหลังเรียน นักเรียนต้องอ่านคำชี้แจงให้ละเอียดและทำความเข้าใจก่อนลงมือทำแบบทดสอบทุกครั้ง
3. นักเรียนสามารถแสดงความคิดเห็นซักถาม มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างเต็มที่และเต็มความสามารถ
4. นักเรียนควรปฏิบัติตนเป็นสมาชิกที่ดีของกลุ่ม ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและให้ความร่วมมือในการทำงานอย่างเต็มความสามารถ
5. นักเรียนควรเรียนรู้และปฏิบัติกิจกรรมให้ครบทั้งหมดด้วยความตั้งใจและซื่อสัตย์





เวลา 5 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ จะทำให้ทราบปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และทำให้สามารถป้องกันตนเองเรื่องเพศได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม

สาระ/มาตรฐานการเรียนรู้/ตัวชี้วัด

1. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ (พ2.1 ม.2/1)
2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน (พ2.1 ม2/2)
3. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ (พ2.1 ม2/3)



เล่มที่ 2 วัยรุ่นวุ่นรัก

ตอนที่ 1 : พัฒนาการและการปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น

- 1.1 การพัฒนาทางเพศของวัยรุ่น
- 1.2 การพัฒนาลักษณะทางเพศขั้นที่สองของวัยรุ่น
- 1.3 สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยทางเพศของวัยรุ่น
- 1.4 การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น

ตอนที่ 2 : วัยรุ่นกับเจตคติทางเพศ

- 2.1 ความหมายของเจตคติ
- 2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น

ตอนที่ 3 : ปัญหาและผลกระทบจากการที่เพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

- 3.1 สาเหตุของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
- 3.2 ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
- 3.3 สถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ตอนที่ 4 : ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

- 4.1 ทักษะการปฏิเสธ
- 4.2 ทักษะการต่อรองเพื่อการประนีประนอม
- 4.3 ทักษะการตัดสินใจเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

ตอนที่ 5 : การป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

- 5.1 วิธีการป้องกันตนเองให้หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยง

ตั้งใจอ่านนะจ๊ะ
นักเรียนทำได้อยู่แล้ว
ครูเป็นกำลังใจให้





คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ คำตอบที่ถูกที่สุดในกระดาษคำตอบ(10 คะแนน)

1. ครอบครัวมีส่วนช่วยแก้ไขเจตคติทางเพศในด้านลบของวัยรุ่นได้อย่างไร
 - ก. ส่งลูกไปเรียนโรงเรียนที่มีชื่อเสียง
 - ข. ดุด่าว่ากล่าวเมื่อลูกปรึกษาเรื่องเพศ
 - ค. สนับสนุนให้ลูกใช้แต่ของแบรนด์เนมเพื่อที่ลูกจะได้ไม่น้อยหน้าคนอื่น
 - ง. ให้ความรักความเอาใจใส่และคอยเป็นที่ปรึกษาเมื่อลูกเกิดปัญหาในเรื่องเพศ
2. ข้อใดไม่ใช่อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น
 - ก. ความศรัทธาในศาสนา
 - ข. ความสัมพันธ์ในครอบครัว
 - ค. ปลุกฝังเจตคติในเรื่องบทบาทชายหญิง
 - ง. ปลุกฝังความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติต่างๆ
3. เจตคติทางเพศจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีองค์ประกอบข้อใด
 - ก. ความคิด ความรู้สึก พันธุกรรม
 - ข. พันธุกรรม พฤติกรรม ความเชื่อ
 - ค. ความเชื่อ ความรู้สึก ความพร้อม
 - ง. ความรู้สึก ความกล้า พฤติกรรม
4. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของคำว่า “เจตคติ” ไม่ถูกต้อง
 - ก. ความกล้า
 - ข. ความรู้สึก
 - ค. สภาวะทางจิตใจ
 - ง. ความพร้อมที่จะปฏิบัติ



5. การกระทำของบุคคลในข้อใด แสดงให้เห็นถึงการป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนอย่างเหมาะสม
 - ก. โฉ่ชอบแต่งตัวโป้เปิดเผยสัดส่วน
 - ข. เอ๋นิยมไปเที่ยวสถานเริงรมย์ต่างๆ
 - ค. เอ๋เปิดโอกาสให้คนรักกอดจูบเมื่ออยู่กันตามลำพัง
 - ง. ออยไม่ไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง หรือไปในที่ลับตาคน
6. ข้อใด **ไม่ใช่**เจตคติทางเพศของสังคมไทย
 - ก. ชายหญิงไม่ควรถูกเนื้อต้องตัวกัน
 - ข. สุภาพบุรุษต้องให้เกียรติสุภาพสตรี
 - ค. หญิงไทยต้องไม่แสดงออกเรื่องเพศอย่างเปิดเผย
 - ง. ชายหญิงหากตัดสินใจใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ไม่จำเป็นต้องขออนุญาตพ่อแม่
7. การกระทำของใคร แสดงให้เห็นถึงการปรับตัวทางเพศอย่างเหมาะสม เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น
 - ก. ชะอึงกินขนมหวาน และดื่มน้ำอัดลมอยู่บ่อยๆ
 - ข. ชะเอมอาบน้ำเป็นประจำทุกวัน แต่ไม่แปรงฟัน
 - ค. ชะโอดรู้จักระมัดระวังในเรื่องการแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะ
 - ง. ชะอมไม่สนใจต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและทางเพศของตนเอง
8. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่นมากที่สุด คือข้อใด
 - ก. สื่อ
 - ข. เพื่อน
 - ค. ครอบครัว
 - ง. วัฒนธรรม
9. ความต้องการทางเพศในวัยรุ่น ถือเป็นเรื่องผิดปกติหรือไม่
 - ก. ผิดปกติ เพราะยังอยู่ในวัยเรียน
 - ข. ผิดปกติ เพราะเกิดจากสิ่งเร้าต่างๆ
 - ค. ไม่ผิดปกติ เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์
 - ง. ไม่ผิดปกติ เพราะในปัจจุบันมีสื่อช่วยทางอารมณ์ออกมาเป็นจำนวนมาก



10. ข้อใดไม่ใช่ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

- ก. การทำแท้ง
- ข. การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
- ค. การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ง. การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน





ข้อ	คำตอบ			
	ก	ข	ค	ง
1.				×
2.	×			
3.			×	
4.	×			
5.				×
6.				×
7.			×	
8.		×		
9.			×	
10.				×



ตอนที่ 1

พัฒนาการและการปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้
2. บอกแนวทางในการปรับตัวทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่นได้



พัฒนาการและการปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น



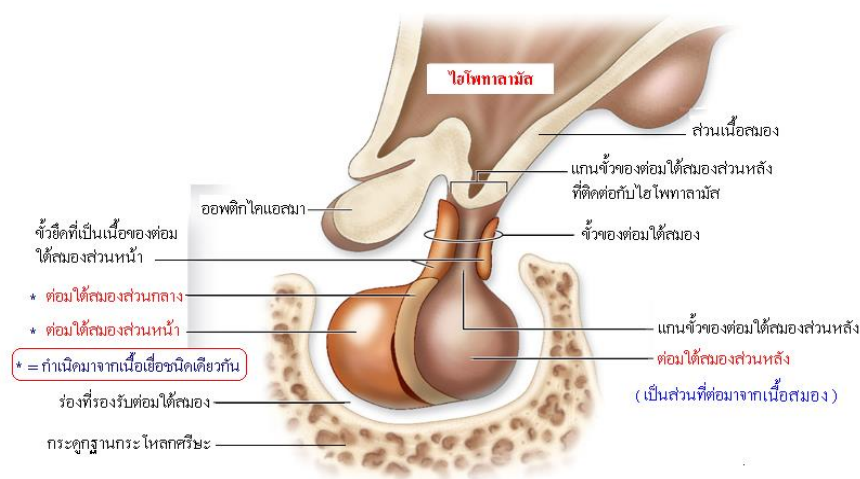
เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย สัดส่วนของอวัยวะในร่างกายใหญ่ ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย มีความเข้าใจและความรู้สึกกับตัวเองมากขึ้น

1.1 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

ในช่วงวัยรุ่นยังมีการพัฒนาทางเพศ ซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และหน้าที่ของอวัยวะเพศ ทำให้มีลักษณะทางเพศที่แสดงถึงความพร้อมของอวัยวะสืบพันธุ์ ที่จะทำงานได้เต็มที่ พัฒนาการทางเพศนี้ เป็นผลมาจากอิทธิพลของฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อ ทั้ง 4 ต่อม ได้แก่

1. ต่อมใต้สมองหรือต่อมพิทูอิทารี

เป็นฮอร์โมนกระตุ้นการเจริญเติบโต ถ้าต่อมนี้ผลิตฮอร์โมนมากเกินไป จะส่งผลให้วัยรุ่นมีร่างกายที่ใหญ่โตผิดปกติ และถ้าหากผลิตออกมาน้อยเกินไปจะส่งผลให้วัยรุ่นมีร่างกายที่เตี้ย แคระแกร็นและฮอร์โมนยังช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของต่อมเพศ ในเพศชายจะช่วยกระตุ้นให้อัณฑะผลิตตัวอสุจิ ส่วนในเพศหญิงจะมีฮอร์โมนช่วยกระตุ้น และเร่งการตกไข่จากรังไข่



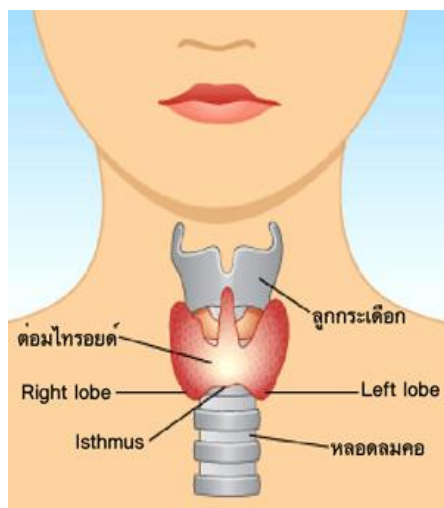
ภาพที่ 1.1 ต่อมใต้สมองช่วยควบคุมการเจริญเติบโต

ที่มา: www.pibul.ac.th

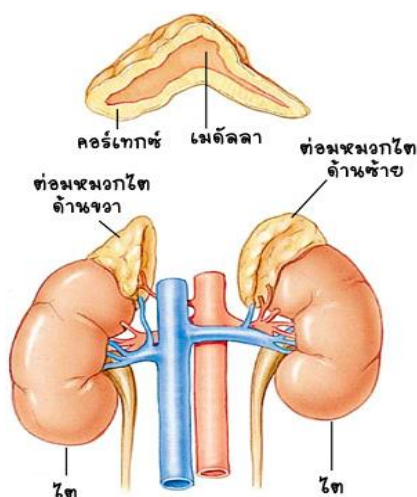


2. ต่อมไทรอยด์

เป็นต่อมที่มีขนาดใหญ่ที่สุดในร่างกายของมนุษย์ คือ มีขนาดยาว 4 เซนติเมตรและกว้าง 1-2 เซนติเมตร ทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งมีอิทธิพลในการควบคุมการใช้พลังงานและการเผาผลาญอาหาร สำหรับเพศหญิงระหว่างมีประจำเดือน และในระยะตั้งครรภ์ต่อมนี้อาจขยายตัวขึ้นเล็กน้อยซึ่งไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติ



ภาพที่ 1.2 ต่อมไทรอยด์
ที่มา: www.4lifeddd.com



3. ต่อมหมวกไต

เป็นต่อมที่ผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตของร่างกาย และฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการทางเพศ ฮอร์โมนที่สำคัญได้แก่ฮอร์โมนเพศที่ต่อมหมวกไตผลิตออกมาที่สำคัญ เช่น เอสโตรเจน และโปรเจสเตอโรน

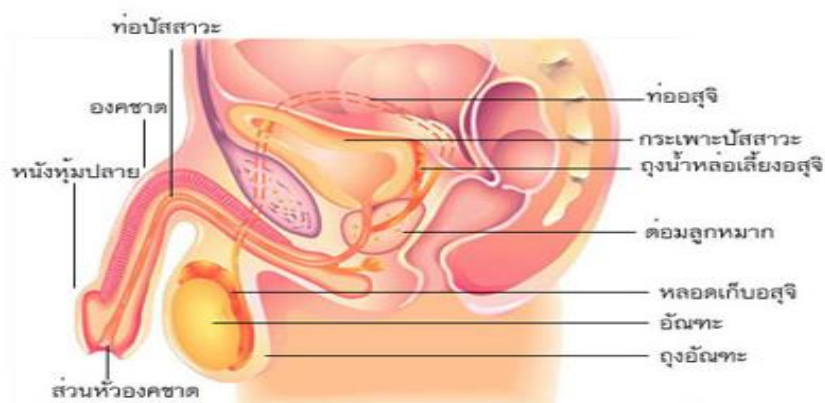
ภาพที่ 1.3 ต่อมหมวกไต
ที่มา: www.myfirstbrain.com



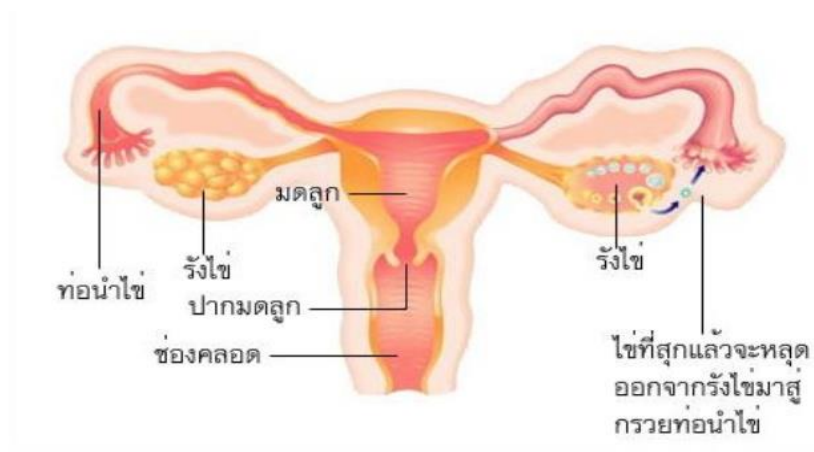
4. ต่อมเพศ

ต่อมนี้ในเพศชาย คือ ลูกอัณฑะ ส่วนในเพศหญิง คือ รังไข่ ต่อมนี้จะควบคุมและกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโต และพัฒนาคุณลักษณะความเป็นเพศชายและเพศหญิงให้เห็นอย่างชัดเจน โดยทำหน้าที่ 2 ประการ คือ

1. สร้างเซลล์สืบพันธุ์
2. สร้างฮอร์โมนต่าง ๆ เพื่อควบคุมและกระตุ้นให้มีการเจริญเติบโต และมีพัฒนาการทางเพศที่เป็นไปตามปกติ



ภาพที่ 1.4 ต่อมเพศชาย
ที่มา: www.med.cmu.ac.th



ภาพที่ 1.5 ต่อมเพศหญิง
ที่มา: www.skudesgare.net





วัยรุ่นชาย



ภาพที่ 1.6 ลักษณะประจำตัวของวัยรุ่นชาย
ที่มา: www.pantip.com





วัยรุ่นหญิง



ภาพที่ 1.7 ลักษณะประจำตัวของวัยรุ่นหญิง
ที่มา: www.m.manager.com.th

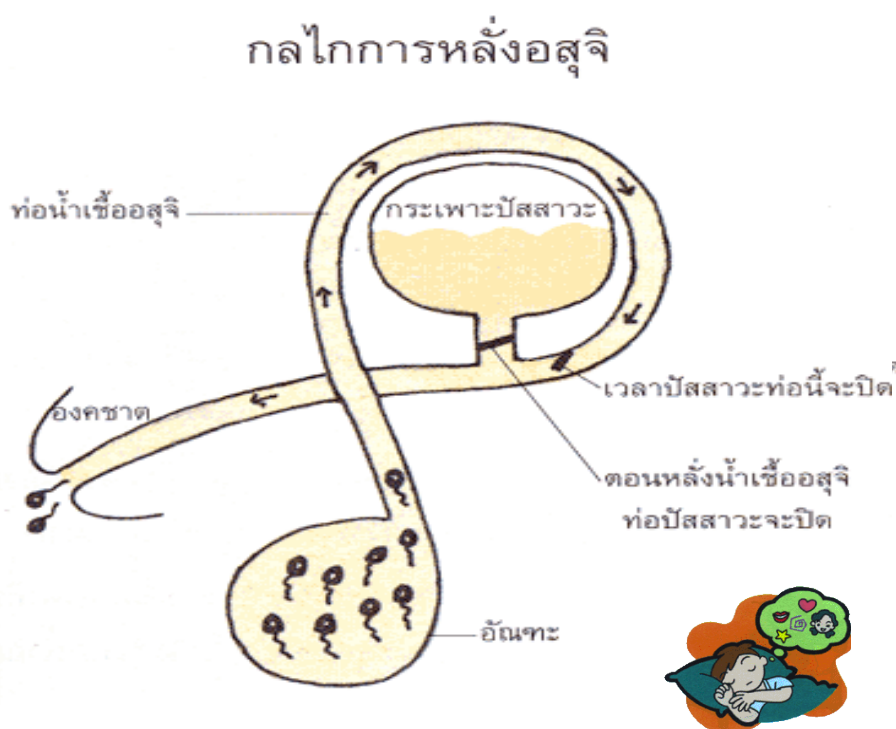


1.2 พัฒนาการของลักษณะทางเพศขั้นที่สอง (Secondart Sex Characteristic)

วัยรุ่นชาย มีพัฒนาการทางเพศ คือ

ฝันเปียก คือการหลั่งในขณะที่นอนหลับ ไม่รู้สึกรู้สีกตัว ส่วนใหญ่แล้วเด็กผู้ชายที่กำลังย่างเข้าสู่วัยรุ่นจะมีประสบการณ์การหลั่งครั้งแรกโดยการฝันเปียก การหลั่งเป็นสิ่งที่แสดงถึงสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงของวัยรุ่น

การขริบหนังหุ้มปลายอวัยวะเพศ คือการผ่าตัดเพื่อเอาหนังหุ้มปลายของอวัยวะสืบพันธุ์ชายออกไปโดยมีจุดประสงค์เพื่อการรักษาความสะอาดที่ง่ายขึ้นหรือ การผ่าตัดเพื่อผู้ที่หนังหุ้มหนาเกินไปจนไม่สามารถเปิดออกเองได้ และเกิดความเจ็บปวดเวลาอวัยวะเพศแข็งตัว



ภาพที่ 1.8 กลไกการหลั่งของน้ำอสุจิขณะหลับ
(ที่มา: health.campus-star.com)

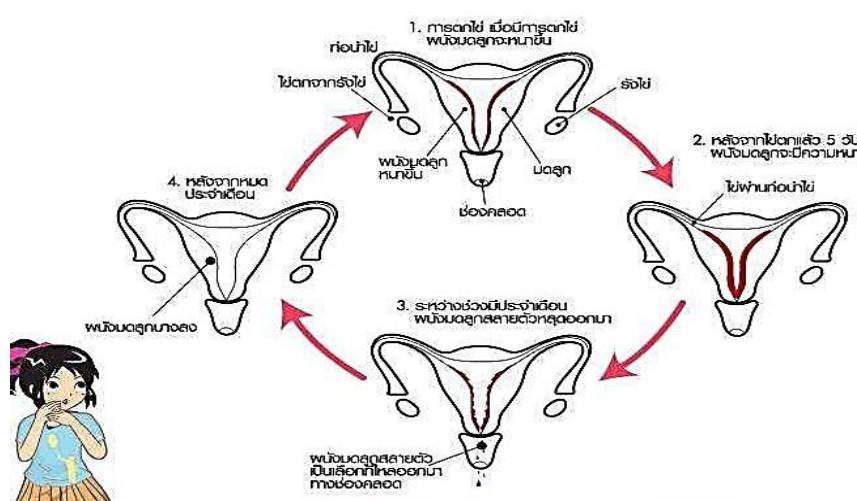
สาระน่ารู้

การหลั่งของน้ำอสุจิ คือ ชายจะหลั่งน้ำอสุจิออกมาเฉลี่ยประมาณครั้งละ 3 - 5 มิลลิลิตร และมีตัวอสุจิประมาณ 350-500 ล้านตัว

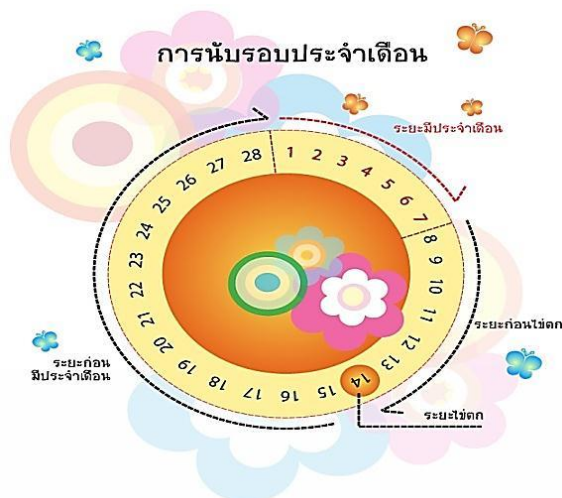


วัยรุ่นหญิง มีพัฒนาการทางเพศ คือ

ประจำเดือน คือเลือดที่ออกจากโพรงมดลูกเป็นรอบๆ ห่างกันทุก 28 วัน ผิดพลาดได้ไม่เกินบวกลบ 7 วัน หมายความว่า บางเดือน หรือ ของบางคน รอบของประจำเดือน อาจจะเป็น 21 วัน 22 วัน หรือ 30 วัน 35 วันก็ได้ ยังถือว่าอยู่ในเกณฑ์ปกติ ระยะเวลาที่มีเลือดประมาณ 2-7 วัน โดยปริมาณเลือดที่ไหลออกมาทั้งหมดราวๆ 20-60 ซีซี ต่อรอบ ปัจจัยที่ทำให้มีประจำเดือนเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่กับพันธุกรรม เชื้อชาติ สิ่งแวดล้อม แสงสว่าง ความอ้วน ความผอมของร่างกาย สุขภาพทั่วไป สภาวะทางจิตใจของวัยรุ่นหญิง



ภาพที่ 1.9 รอบของการมีประจำเดือน
ที่มา: www.pay2511.wordpress.com



ภาพที่ 1.10 การนับรอบประจำเดือน
ที่มา: www.lauriermybrand.com

1.3 สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยทางเพศของวัยรุ่น

สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยเพศชาย

เพศชาย เวลาอาบน้ำควรฟองสบู่บริเวณอวัยวะเพศเหมือนกับส่วนอื่นๆ ของร่างกายเป็นประจำทุกวันเพื่อมิให้มีขี้เปือก ซึ่งเป็นส่วนผสมของเซลล์ที่ตายแล้ว และมูกเมือก ซึ่งมักจะติดอยู่ส่วนคอคอตบริเวณใต้ผิวหนังองคชาติกลายเป็นแหล่งสะสมของเชื้อแบคทีเรีย ดังนั้น จึงควรทำความสะอาดด้วยการล้างออกด้วยสบู่อ่อน หรือน้ำสะอาด

1. ทุกครั้งที่อาบน้ำจะต้องทำความสะอาดชำระคราบไคลที่หมักหมมอยู่ภายใต้หนังหุ้มปลายออก คราบไคลที่คำเรียกว่า “ ขี้เปือก ” เพราะเป็นขี้ไคลที่เปือก ๆ และเป็นปัจจัยที่อาจก่อให้เกิดมะเร็งปากมดลูก (สำหรับภรรยา) ได้ แต่ถ้การหมักหมมแล้วมีกลิ่นอาจจะใช้สบู่อ่อนๆ และล้างออกด้วยน้ำสะอาดจนหมด

2. ทุกครั้งที่ถ่ายปัสสาวะควรถ่ายปัสสาวะจนหมด อย่าให้หลงเหลือมาหยดในภายหลัง เพราะอาจจะทำให้เกิดการหมักหมม และเชื้อแบคทีเรียเจริญเติบโตได้

3. ควรเลือกกางเกงในที่สะอาดมีการตัดเย็บด้วยเนื้อผ้าที่ระบายอากาศได้ดี

4. ไม่สำส่อนทางเพศ หรือมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

5. ถ้ามีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะเพศให้รีบไปพบแพทย์



ภาพที่ 1.11 อาบน้ำชำระคราบไคลที่หมักหมมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ที่มา: topicstock.pantip.com



สุขปฏิบัติเกี่ยวกับอนามัยเพศหญิง

โดยหลักการพื้นฐาน ให้ถือว่าความสะอาดของอวัยวะเพศมีความสำคัญมาก เทียบเท่ากับอวัยวะส่วนที่สำคัญอื่นๆ ของร่างกาย ต้องเอาใจใส่ และให้ความสำคัญ ดังนี้

1. รักความสะอาดอวัยวะเพศให้สะอาดทุกครั้งที่อาบน้ำ และเช็ดให้แห้งสนิท
2. สวมใส่เสื้อผ้าที่คับแน่นจนเกินไปโดยเฉพาะกางเกงใน แสะเสื้อชั้นใน หรือ กางเกงขายาวที่รัดแน่น เพราะทำให้การไหลเวียนของโลหิตไม่ปกติ อาจเกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้
3. ไม่สวมเสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าถุง กับคนที่เสี่ยง หรือเป็นโรคติดต่อต่างๆ
4. รักนวลสงวนตัว หรือไม่สำส่อนทางเพศ
5. หากความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ ระบบอวัยวะสืบพันธุ์ ควรรีบไปพบแพทย์



ภาพที่ 1.12 เวลาอาบน้ำควรฟองสบู่บริเวณส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
ที่มา: BlogGang.com

สาระน่ารู้

การปฏิบัติตนขณะมีประจำเดือน ควรเปลี่ยนผ้าอนามัยหรือผ้าซับ อย่างน้อยที่สุดวันละ 2 ครั้ง รับประทานอาหารที่ช่วยเสริมสร้างสุขภาพ โดยเฉพาะธาตุเหล็ก



1.4 การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น

พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นอาจทำให้วัยรุ่นเกิดความรู้สึกไม่สบายใจ ยุ่งยาก และวิตกกังวล เช่น การเริ่มมีประจำเดือนในเด็กหญิง การมีความสนใจในเพศตรงข้าม การเกิดอารมณ์ทางเพศ เป็นต้น วัยรุ่นจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องปรับตัวที่เหมาะสมต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวซึ่งสามารถกระทำได้ ดังนี้

1. ให้ความสนใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและทางเพศของตนเอง รู้จักที่จะยอมรับว่าเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ หมั่นแสวงหาความรู้ เพื่อนำมาใช้ทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงของตนเองอย่างเหมาะสม
2. รู้จักปฏิบัติต่อตนเองอย่างเหมาะสม เช่น ระวังรักษาสุขภาพให้ดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รู้จักระมัดระวังในเรื่องของการแต่งกาย กิจกรรมยามว่างที่เหมาะสมกับกาลเทศะ
3. รู้จักการปรับตัวเข้ากับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ
4. ถ้ามีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และหรือทางเพศของตนเอง ควรปรึกษาผู้รู้ เช่น พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครูอาจารย์ที่นับถือ เพื่อขอรับคำแนะนำที่ถูกต้อง



ภาพที่ 1.12 วัยรุ่นต้องรู้จักปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน
ภาพโดย นรารรรณ พันธุ์แก้ว, 2558

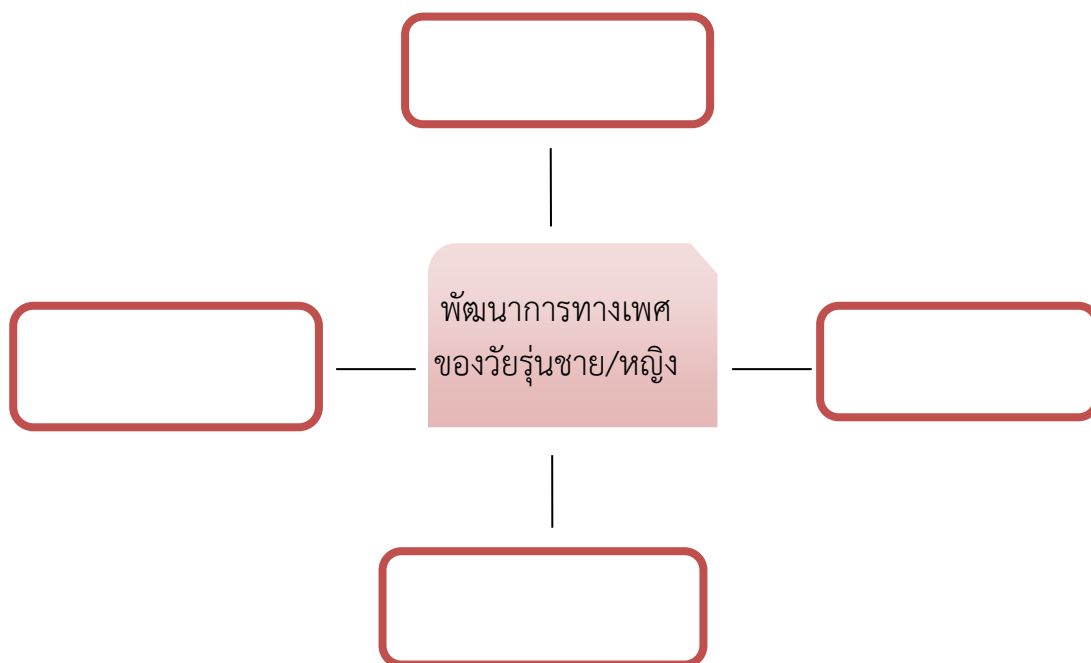


กิจกรรมที่ 2.1

พัฒนาการและการปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงพัฒนาการทางเพศตามเพศของตนเอง (5 คะแนน)



2. ให้นักเรียนบอกแนวทางในการปรับตัวทางเพศที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น (5 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

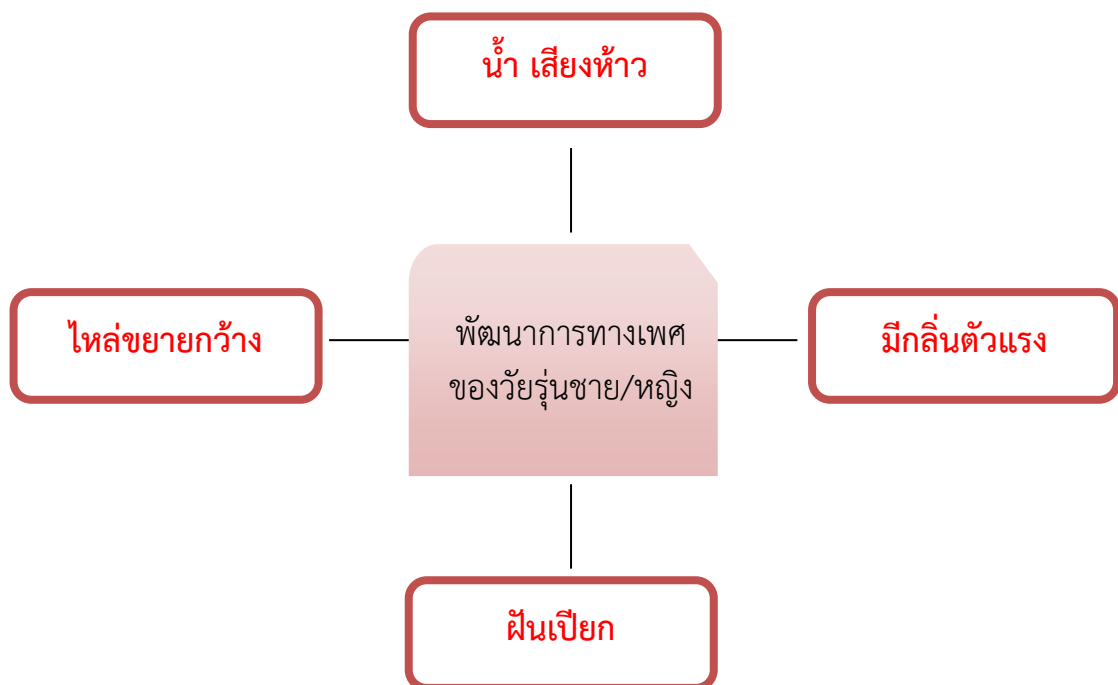


แนวคำตอบกิจกรรมที่ 2.1

พัฒนาการและการปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงพัฒนาการทางเพศตามเพศของตนเอง (5 คะแนน) **แสดงพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชาย**

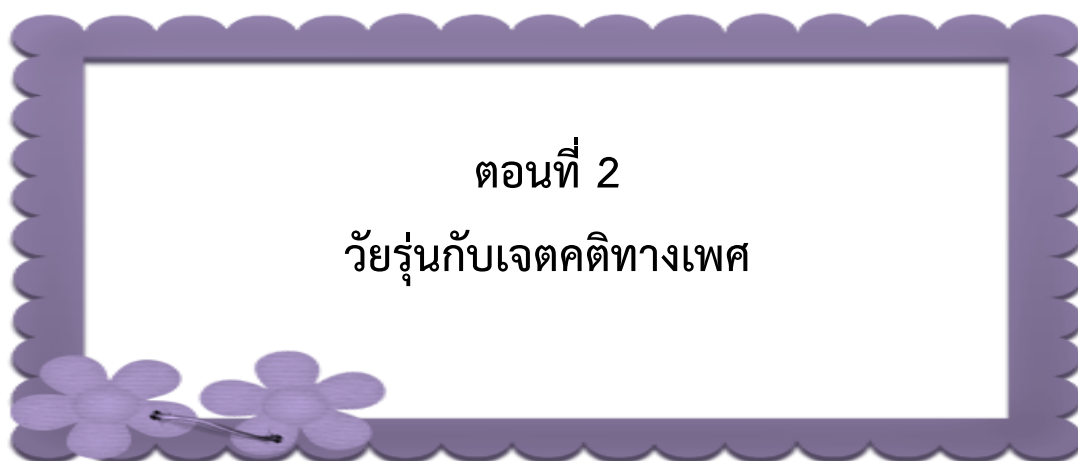


2. ให้นักเรียนบอกแนวทางในการปรับตัวทางเพศที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น(5 คะแนน)

1. ให้ความสนใจการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและทางเพศของตนเอง
2. ยอมรับและปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่เกิดขึ้น
3. รู้จักปฏิบัติตัวอย่างเหมาะสม
4. รู้จักการปรับตัวเข้ากับเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ
5. หากมีปัญหาให้รู้จักปรึกษาพ่อ แม่ ผู้ปกครอง เพื่อขอรับคำแนะนำ

หมายเหตุ เป็นโรงเรียนที่มีแต่นักเรียนชาย





1. อธิบายพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นได้
2. วิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศ
3. เสนอแนะแนวทางในการสร้างเจตคติที่ดีในเรื่องเพศได้

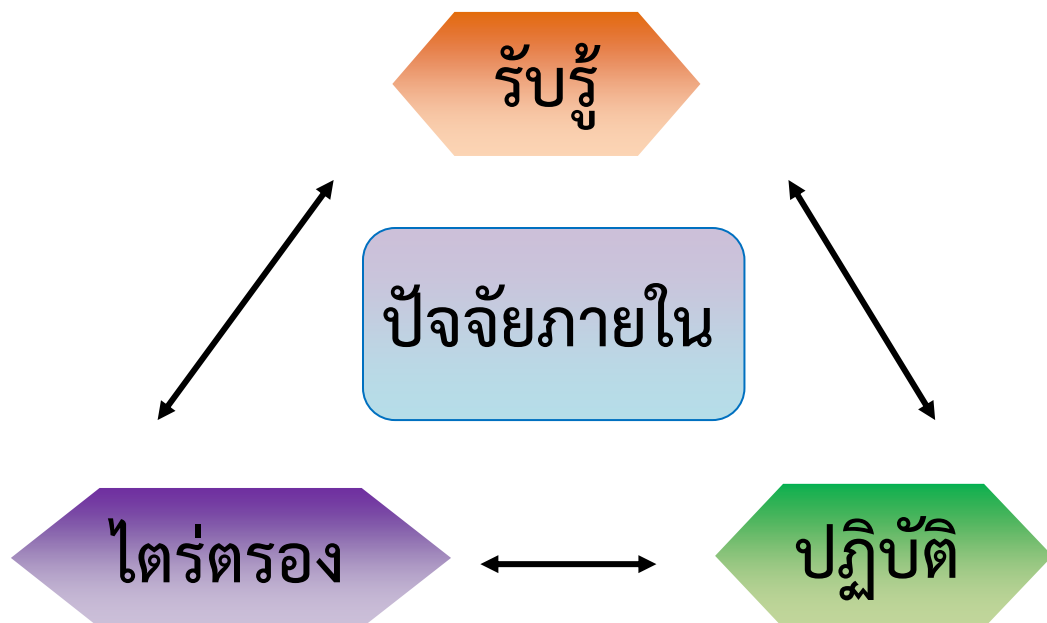


วัยรุ่นกับเจตคติทางเพศ



2.1 เจตคติหรือ ทศนคติ (Attitude) หมายถึง สภาวะทางจิตใจหรือความพร้อมทางจิตใจของบุคคลที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ความเชื่อ (Belief) ความรู้สึก (Feeling) ความพร้อมที่จะปฏิบัติ (Intention to act) ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ผลรวมขององค์ประกอบเหล่านี้จะนำบุคคลไปสู่การปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติต่อสิ่งนั้น ทั้งนี้บุคคลที่มีเจตคติทางบวกต่อสิ่งใดก็ตาม จะมีแนวโน้มสูงที่จะปฏิบัติต่อสิ่งนั้นตามแนวทางที่เชื่อและรู้สึก

กระบวนการเสริมสร้างเจตคติ



ภาพที่ 2.1 กระบวนการสร้างเจตคติ
ที่มา: [www.http://slideplayer.in.th/slide/2102037](http://slideplayer.in.th/slide/2102037)



เจตคติในเรื่องเพศ(sexual attitude) หมายถึง ท่าทีหรือความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อเรื่องเพศซึ่งเป็นความสัมพันธ์ที่คาบเกี่ยวกันระหว่างความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ความรู้ และความเข้าใจของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องเพศกับแนวโน้มของพฤติกรรมทางเพศ โดยจะแสดงออกมาในลักษณะเฉพาะตัวตามทิศทางของทัศนคติทางเพศที่มีอยู่ ซึ่งมีทั้งในทางบวกและทางลบจึงอาจกล่าวได้ว่า ผลกระทบของท่าทีและความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อเรื่องเพศจะเป็นเครื่องกำหนดพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศหรือกำหนดปฏิกิริยาของบุคคลต่อเรื่องเพศเหล่านั้น

ตารางแสดงทัศนคติหรือเจตคติทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสม

ทัศนคติหรือเจตคติที่ถูกต้องของวัยรุ่นชาย	ทัศนคติหรือเจตคติที่ถูกต้องของวัยรุ่นหญิง
1. เจตคติความเป็นสุภาพบุรุษ ซึ่งแสดงออกถึงการให้เกียรติผู้หญิง	1. เจตคติรักนวลสงวนตัว
2. เจตคติในเรื่องความรับผิดชอบ	2. เจตคติในการไม่พูดเรื่องเพศอย่างเปิดเผย
3. เจตคติในเรื่องของการจัดการอารมณ์ทางเพศในแนวทางที่ถูกต้อง สร้างสรรค์ และไม่สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่น	3. เจตคติการแสดงออกทางเพศ
4. เจตคติไม่ชิงสุกก่อนห่าม	4. เจตคติการมีคู่รักเพียงคนเดียว
5. เจตคติไม่สำส่อนทางเพศ	5. เจตคติการมีเพศสัมพันธ์และการอยู่ร่วมกันหลังแต่งงาน



พฤติกรรมทางเพศ (sexual behavior) หมายถึง ความคิด ทักษะ และ การแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องเพศซึ่งเป็นเรื่องที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตมนุษย์ การมีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีบุคลิกภาพที่ดี ส่งผลให้มีความสุขและเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคม สำหรับผู้ที่มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมจะทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมาย ทั้งด้านสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และปัญหาทางสังคม



ภาพที่ 2.2 ร่วมพิธีลอยกระทงพฤติกรรมที่เหมาะสมในการแสดงออก
ที่มา: www.pp.ac.th



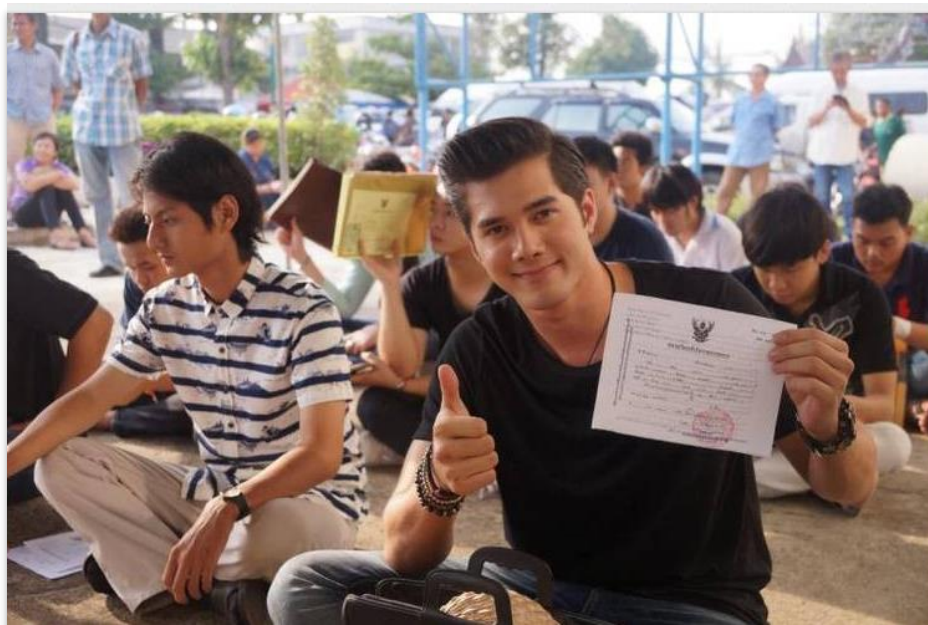
ภาพที่ 2.3 พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมในคืนวันลอยกระทง
ที่มา: www.manager.co.th



การแบ่งประเภทของเจตคติในเรื่องเพศ แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. เจตคติในเรื่องเพศเชิงบวก เป็นเจตคติในเรื่องเพศที่ชักนำให้บุคคลแสดงออกถึงท่าที อารมณ์ และความรู้สึกทางเพศจากสภาพจิตใจตอบโต้ในด้านดีต่อบุคคลอื่นหรือเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องเพศเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เจตคติในเรื่องเพศเชิงบวกที่สำคัญ ได้แก่

1. การภูมิใจในเพศของตนเอง
2. การไม่รังเกียจหรือปิดกั้นการเรียนรู้ในเรื่องเพศศึกษาที่เหมาะสม
3. การรู้จักควบคุมพฤติกรรมทางเพศให้แสดงออกอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย
4. การให้เกียรติเพศตรงข้าม ไม่ล่วงละเมิดทางเพศผู้อื่น
5. การรู้จักรักษาวลสงวนตัว ไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนหรือก่อนวัยอันควร
6. การรู้จักปรับตัวให้เหมาะสมกับกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม
7. การเห็นความสำคัญและปฏิบัติตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องในเรื่องเพศ เช่น การไม่ซื้อขายบริการทางเพศ
8. การมีคู่ครองคนรักคนเดียว รักเดียวใจเดียว ไม่นอกใจคู่สมรสไม่สำส่อนทางเพศ ไม่เปลี่ยนคู่นอนหรือมีเพศสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่ไม่ใช่คู่สมรส



ภาพที่ 2.4 มีความภาคภูมิใจในการรับใช้ชาติของชายไทย
ที่มา: www.dailynews.co.th



2. เจตคติในเรื่องเพศเชิงลบ เป็นการปฏิบัติต่อสิ่งนั้นตามแนวทางที่เชื่อและรู้สึกอย่างไม่เหมาะสม พยายามประพจน์ปฏิบัติหรือมีพฤติกรรมทางเพศที่ต่อต้านกฎระเบียบของสังคมอยู่เสมอ เจตคติในเรื่องเพศเชิงลบที่สำคัญ ได้แก่

1. การไม่พอใจในเพศของตนเอง รู้สึกรังเกียจ จนอาจนำไปสู่ปัญหาความผิดปกติทางเพศหรือพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศได้
2. การปิดกั้นการเรียนรู้ในเรื่องเพศ มองว่าเป็นเรื่องน่ารังเกียจ น่าอาย
3. การยอมรับในการแสดงออกทางเพศสัมพันธ์อย่างเสรี เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมดา ทำให้เกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน หรือก่อนวัยอันควร
4. การมีค่านิยมที่ผิด ๆ ในเรื่องเพศและแสดงพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม เช่น นิยมแสวงหาความสุขและการยอมรับจากผู้อื่นด้วยการมีเพศสัมพันธ์กับแฟนหรือจากเพศตรงข้าม หรือบางคนใช้เรื่องเพศเป็นสะพานสู่ความต้องการทางด้านวัตถุ การได้เงินตอบแทน หรือได้อั้วอดเพื่อน ๆ ว่าตนเป็นที่ดึงดูดใจของเพศตรงข้าม
5. การเอาเปรียบและไม่ให้เกียรติผู้อื่นหรือเพศตรงข้ามที่ด้อยกว่าตน และการล่วงละเมิดทางเพศผู้อื่น



ภาพที่ 2.5 การไม่พอใจในเพศของตนเอง

ที่มา: phimtoday.org



6. การไม่สวมถุงยางอนามัยขณะมีเพศสัมพันธ์ เพราะคิดว่าจะทำให้ไม่สามารถสัมผัสรักได้อย่างเต็มที่ หรือคิดว่าการสวมถุงยางอนามัยใช้กับผู้หญิงบริการทางเพศเท่านั้น
7. การไม่ใส่ใจการคุมกำเนิด เพราะคิดว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญและไม่จำเป็น
8. การให้ความสำคัญกับรูปลักษณ์ทางเพศของบุคคล เช่น การแต่งกายรัดรูป ใส่เสื้อผ้าน้อยชิ้นจนอาจถึงขั้นโป๊เปลือย เพื่อโชว์สรีระหรือรูปร่างของตนเอง เป็นการดึงดูดความสนใจเพศตรงข้าม หรือในเพศชายที่ให้ความสำคัญกับขนาดของอวัยวะเพศ และพยายามทำทุกวิธีเพื่อเพิ่มขนาด ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้
9. การยอมรับพฤติกรรมสำส่อนทางเพศ การมีคู่นอนมากกว่า 1 คน การนอกใจ คู่สมรส และการยอมรับการแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์โดยการทำแท้ง
10. การยอมรับการสร้างสัมพันธ์ทางเพศระหว่างกันบนสื่ออินเทอร์เน็ตซึ่งอาจนำไปสู่การนัดพบเพื่อนทางเพศ



ภาพที่ 2.6 การไม่ใส่ใจคุมกำเนิดทำให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
ที่มา: www.manager.co.th



2.2 ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น การที่วัยรุ่นจะมีเจตคติทางเพศ ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่อไปนี้

1. อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว

ครอบครัว เป็นสถาบันแรกที่ทำให้การอบรมเลี้ยงดูบุตร รวมถึงการสอนและปลูกฝังความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติต่างๆ ให้กับเด็ก การให้ข้อมูลของพ่อแม่และญาติพี่น้องในครอบครัว ตลอดจนการแสดงออกต่างๆ จะเป็นประสบการณ์ที่ดีให้กับเด็กตั้งแต่แรกเกิดจนโต หากพ่อแม่ปลูกฝังเจตคติทางเพศที่ถูกต้อง เด็กก็น่าจะมีเจตคติทางเพศที่นำไปสู่การปฏิบัติที่เกี่ยวกับเพศอย่างพึงประสงค์ การพูดคุยและสื่อสารระหว่างพ่อแม่และลูกเป็นสิ่งจำเป็น และควรมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างกันด้วย ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงเจตคติทางเพศได้ โดยเฉพาะกับพ่อแม่อย่างเปิดเผย เพราะพ่อแม่ย่อมพร้อมที่จะให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ลูกเสมอ



ภาพที่ 2.7 ครอบครัวเป็นสถาบันในการปลูกฝังค่านิยมเรื่องเพศ
ที่มา: www.popcornfor2.com



2. อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน

เพื่อนเป็นอีกสังคมหนึ่งของวัยรุ่น เพื่อนมีความสำคัญต่อวัยรุ่น หากคบเพื่อนไม่ดีก็มีแนวโน้มที่จะประพฤติไม่ดีตามเพื่อน เนื่องจากอยู่ในวัยเดียวกันมีความรู้สึกนึกคิดคล้ายๆ กันทำให้เพื่อนมีบทบาทและมีอิทธิพลต่อเจตนาคติในเรื่องเพศ เนื่องจากต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน มักยึดถือเพื่อนเป็นที่ปรึกษาแนะนำในเรื่องต่างๆ เพื่อนจึงมีอิทธิพลต่อความเชื่อ ความคิด และเจตนาคติในเรื่องเพศอย่างมาก ซึ่งจากการที่กลุ่มเพื่อนก็อยู่ในวัยรุ่นเช่นเดียวกันที่ยังขาดความรู้และประสบการณ์ จึงมักมีการถ่ายทอดเจตนาคติที่ผิดๆ และทำให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่ก่อให้เกิดผลเสียตามมา เช่น การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง การติดโรคเอดส์ เป็นต้น



ภาพที่ 2.8 เพื่อนมีอิทธิพลในการถ่ายทอดเจตนาคติ
ที่มา: www.acfun.tv



3. อิทธิพลที่เกิดจากสังคมและวัฒนธรรม

วัฒนธรรม หมายถึง ผลรวมของความคิด ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ และการปฏิบัติที่เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งสังคมหนึ่งๆ ยึดถือปฏิบัติสืบเนื่องมาเป็นเวลานานสำหรับวัฒนธรรมไทยในเรื่องเพศได้เน้นความสำคัญของความถูกต้องดังงามในเรื่องการปฏิบัติต่อกันระหว่างเพศ การสร้างครอบครัว การปฏิบัติต่อกันระหว่างสามีภรรยา แต่กระแสวัฒนธรรมตะวันตกที่แพร่เข้ามาสู่ประเทศไทยเป็นระยะเวลานาน ได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเจตคติทางเพศของวัยรุ่นไทยอย่างมาก ถึงแม้วัฒนธรรมตะวันตกบางอย่างจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดี เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็น ความขยันทุ่มเทให้กับงาน เป็นต้น แต่วัฒนธรรมตะวันตกบางอย่างก็ได้ก่อให้เกิดเจตคติทางเพศด้านลบแก่วัยรุ่นไทยบางส่วนเช่นกัน ดังตัวอย่าง

- ชายหญิงควรมีเสรีภาพในการคบเพื่อนต่างเพศ
- การถูกเนื้อต้องตัวหรือโอบกอดกันระหว่างชายหญิงถือเป็นเรื่องปกติ
- การแต่งตัวเลียนแบบดารานักร้องต่างประเทศเพื่อดึงดูดความสนใจของเพศตรงข้ามถือเป็นเรื่องปกติ
- การสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ของวัยรุ่นถือเป็นเรื่องโก้เก๋



ภาพที่ 2.9 วัฒนธรรมในการปฏิบัติที่เหมาะสมของวัยรุ่น
ที่มา: www.komchadluek.net



4. อิทธิพลที่เกิดจากสื่อเทคโนโลยี

สื่อ มีอิทธิพลอย่างมากต่อการปลูกฝังเจตคติทางเพศ โดยเฉพาะในกลุ่มของวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่อยากรู้หรืออยากลองในสิ่งใหม่ๆ และชอบเลียนแบบบุคคลที่เป็นที่ยกย่องหรือให้ความสำคัญ ตัวอย่างสื่อในที่นี้ เช่น แผ่นพับ ใบปลิว ป้ายโฆษณา วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ วีดิทัศน์ เว็บไซต์ในอินเทอร์เน็ต วารสาร หนังสือพิมพ์ หนังสือนิยาย นิตยสาร หนังสือการ์ตูน เป็นต้น สื่อเหล่านี้บางชนิดจะมีข้อมูลด้านเพศโดยตรง แต่บางชนิดก็จะแอบแฝงอยู่ ซึ่งข้อมูลทางด้านเพศในสื่อที่กล่าวมาข้างต้น อาจจะทำให้วัยรุ่นมีความเชื่อหรือมีทัศนคติทางเพศที่ไม่ถูกต้องหรือเป็นด้านลบ การคิดอย่างมีวิจารณญาณต่อสิ่งที่นักเรียนได้รับจากสื่อ จึงเป็นสิ่งจำเป็น นักเรียนจะต้องวิเคราะห์ถึงผลดีผลเสียของการนำความเชื่อนั้นๆ ไปปฏิบัติ โดยใช้กรอบวัฒนธรรมอันดีงามของสังคมไทยเป็นหลัก รวมถึงข้อเท็จจริงทางด้านวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับเพศศึกษาที่นักเรียนได้เรียนรู้มาประกอบ ไม่ควรหลงเชื่อตามข้อมูลที่ได้รับจากสื่อทุกเรื่อง



ภาพที่ 2.10 การใช้สื่อสารสนเทศ ทำให้สามารถรับรู้ข้อมูลข่าวสารอย่างรวดเร็วจึงต้องใช้
 วิจารณญาณในการรับรู้ข้อมูล

ที่มา: www.mxphone.net



ค่านิยมทางเพศตามสังคมและวัฒนธรรมตะวันตก

อิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในสังคมไทย พอจะสรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาเรื่องเพศ เช่น การคบเพื่อนต่างเพศอย่างไม่เหมาะสม การออกเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนต่างเพศ การแต่งกายดึงดูดเพศตรงข้าม เปิดเผยให้เห็นของสงวนมากเกินไป การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เป็นต้น

2. ปัญหาสังคม เช่น การมั่วสุมกันในสถานเริงรมย์ การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การทำแท้ง การใช้สารเสพติด เป็นต้น ดังนั้น เมื่อไม่อาจสกัดกั้นวัฒนธรรมต่างๆ ที่แพร่กระจายเข้ามาได้ จึงควรเลือกและสร้างค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสภาพสังคมไทย เช่น ลด ละ เลิก การเที่ยวสถานบริการทางเพศ ไม่สำส่อนทางเพศ ไม่คบเพื่อนต่างเพศโดยไม่เลือกหน้า ฝ่ายชายแสดงความเป็นสุภาพบุรุษให้เกียรติไม่ล่วงเกินสุภาพสตรี เป็นต้น



ภาพที่ 2.11 การแต่งกายของวัยรุ่นในปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมตะวันตก
ที่มา:sites.google.com



ค่านิยมทางเพศตามสังคมและวัฒนธรรมไทยในอดีต

ค่านิยมทางเพศตามสังคมและวัฒนธรรมไทย ในอดีตมีความแตกต่างจากในปัจจุบันอย่างเห็นได้ชัด เนื่องจากในอดีตบุตรหลานจะถูกปลูกฝังโดยการอบรมเลี้ยงดูให้เคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนของบิดามารดาอย่างเคร่งครัด วิถีชีวิตตลอดจนวิธีการดำเนินชีวิตจะต้องอยู่ในขอบเขตที่ทางครอบครัวได้วางเอาไว้ รวมทั้งปัจจัยทางสังคมและสภาพแวดล้อมไม่เอื้ออำนวยอย่างเช่นปัจจุบัน

ตัวอย่างค่านิยมทางเพศในอดีต

1. ผู้หญิงต้องอยู่กับเหย้าเฝ้ากับเรือนเพียงอย่างเดียว จึงทำให้ผู้หญิงต้องถูกกดขี่ข่มเหงด้วยความไม่เสมอภาคทางเพศ
2. ผู้ชายมักเป็นใหญ่ในบ้าน และมีอำนาจในการตัดสินใจทุกอย่าง ส่วนผู้หญิงมีหน้าที่เพียงแค่อุ้มน้ำและดูแลบ้านและบุตรเท่านั้น
3. การนัดพบกัน ในอดีตสามารถพบกันได้โดยการแนะนำจากผู้ใหญ่หรือพบกันตามวัดในเทศกาลต่างๆ ไม่มีโอกาสได้มาพบกันในสถานที่สาธารณะอย่างเช่นในปัจจุบัน
4. การถูกควบคุมจากผู้ใหญ่ในเรื่องของการเลือกคนรัก การแต่งงาน ที่เรียกว่า “คลุมถุงชน” โดยเหตุผลถึงความคู่ควรเหมาะสม อาจจะต้องสมภารใจหรือถูกบังคับก็ตาม



ภาพที่ 2.12 ผู้หญิงในอดีตมีหน้าที่ดูแลบ้านเพียงอย่างเดียว
ที่มา: www.tv.bectero.com



พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย

ในสังคมไทยปัจจุบันขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมยังคงเป็นตัวกำหนดวิถีชีวิตและมีบทบาทที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ สำหรับสังคมไทยถือว่าความบริสุทธิ์ และการไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เป็นสิ่งที่พึงงามตามวัฒนธรรมไทย ดังนั้นการวางตัวต่อเพศตรงข้าม ในระหว่างที่คบหาสมาคมกัน เป็นเรื่องสำคัญที่นักเรียนต้องให้ความสนใจ การวางตัวอย่างเหมาะสม การวางตัวที่ดีระมัดระวังตัวไม่ปล่อยให้สนิทสนมกับใครๆ โดยง่ายขึ้น เป็นสิ่งที่มีค่ายิ่งสำหรับกุลสตรี ซึ่งผู้ชายโดยทั่วไปมักจะให้ความยกย่องนับถือ หรือภาคภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ถ้าเขาได้มีโอกาสแต่งงานกับผู้หญิงที่มีลักษณะนี้ ในทางเดียวกันผู้ชายที่ดีหรือมีความเป็นสุภาพบุรุษนั้น จะต้องให้เกียรติและยกย่องสุภาพสตรี

โดยสังคมและวัฒนธรรมไทยยึดถือขนบธรรมเนียมและประเพณี โดยการถ่ายทอดของคนแต่ละรุ่นสืบต่อๆ กันมา มีการกำหนดรูปแบบในเรื่องการแต่งงานมีครอบครัวว่า จะต้องดำเนินการให้ถูกต้องตามขนบธรรมเนียม จารีตประเพณี



ภาพที่ 2.13 การแต่งงานควรยึดปฏิบัติให้ถูกต้องตามประเพณี

ที่มา: [www.http://slideplayer.in.th/slide/2102037](http://slideplayer.in.th/slide/2102037)



กิจกรรมที่ 2.2

วัยรุ่นกับเจตคติทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายคำตอบจากโจทย์ที่กำหนด ให้ได้ใจความสมบูรณ์ (10 คะแนน)

1. เจตคติมีความหมายว่าอย่างไร (2 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

2. ครอบครัวมีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศอย่างไร (2 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

3. วัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อเจตคติเรื่องเพศอย่างไร (2 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

4. เพื่อนมีอิทธิพลต่อเจตคติเรื่องเพศอย่างไร (2 คะแนน)

.....

.....

.....

.....

5. สื่อมีอิทธิพลต่อเจตคติเรื่องเพศอย่างไร (2 คะแนน)

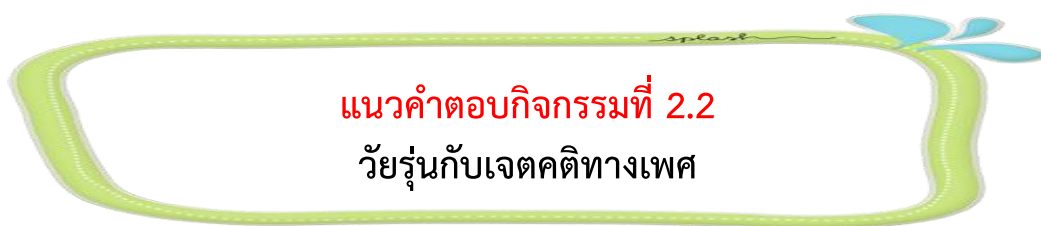
.....

.....

.....

.....





แนวคำตอบกิจกรรมที่ 2.2

วัยรุ่นกับเจตคติทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายคำตอบจากโจทย์ที่กำหนด ให้ได้ใจความสมบูรณ์ (10 คะแนน)

1. เจตคติมีความหมายอย่างไร (2 คะแนน)

แนวคำตอบ หมายถึง สภาวะทางจิตใจหรือความรู้สึกของบุคคลที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องต่างๆ ซึ่งมีองค์ประกอบ 3 ด้าน คือ ความเชื่อ ความรู้สึก ความพร้อมที่จะปฏิบัติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

2. ครอบครัวมีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศอย่างไร (2 คะแนน)

แนวคำตอบ ครอบครัวจะมีอิทธิพล สมาชิกในครอบครัวจะถูกปลูกฝังพฤติกรรม ถูกถ่ายทอดแนวทางและวิธีการปฏิบัติต่างๆ จากพ่อแม่ไปสู่ลูก รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นโดยมีแม่พ่อเป็นตัวอย่าง เพื่อนำไปปฏิบัติในสังคม

3. วัฒนธรรมมีอิทธิพลต่อเจตคติเรื่องเพศอย่างไร (2 คะแนน)

แนวคำตอบ ความเชื่อเกี่ยวกับวัฒนธรรม เช่น ค่านิยมทางเพศ ชายควรมีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองไม่เชิงสุกก่อนห่ม หลีกเลี่ยงค่านิยมถึงความบริสุทธิ์และรักษาพรหมจรรย์ไว้จนกว่าจะถึงวันแต่งงาน

4. เพื่อนมีอิทธิพลต่อเจตคติในเรื่องเพศอย่างไร (2 คะแนน)

แนวคำตอบ เพื่อนจะมีอิทธิพลในเรื่องความเชื่อ ความคิด การให้คำปรึกษา และแนะนำในเรื่องต่างๆ รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศ เพื่อนอาจชักจูงไปในทางที่ดีและไม่ดี การเลือกคบ เพื่อนที่ดีจะช่วยให้คำปรึกษาหรือนำพฤติกรรมทางเพศในทางที่เหมาะสม

5. สื่อมีอิทธิพลต่อเจตคติเรื่องเพศอย่างไร (2 คะแนน)

แนวคำตอบ สื่อเป็นปัจจัยหนึ่งที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศหลายอย่างที่เกิดกับวัยรุ่น โดยเฉพาะสื่อโทรทัศน์เป็นแบบอย่างที่สำคัญ เช่น การแต่งตัว การวางตัวกับเพศตรงข้าม การแสดงกิริยา ค่านิยม ที่มาจากตัวละคร เป็นต้น



ตอนที่ 3

ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรได้
2. วิเคราะห์ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้



ปัญหาและผลกระทบจากการ มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน



วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางร่างกาย จิตใจรวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทางเพศ วัยรุ่นจะเริ่มให้ความสนใจต่อเพศตรงข้าม เริ่มมีความรู้สึกทางเพศ ประกอบกับ เป็นวัยที่อยากรู้อยากลอง อาจ会有ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้องนักในเรื่องเพศ เป็นธรรมชาติของวัยรุ่นที่เมื่อมีความรัก ย่อมต้องมีความสัมพันธ์ทางกายตามมา แต่ความสัมพันธ์ดังกล่าว ควรเกิดขึ้นบนความพร้อมในทุก ๆ ด้านของทั้งสองฝ่ายในเรื่องความรับผิดชอบและวุฒิภาวะทางอารมณ์ ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรเรียนรู้ถึงแนวทางการหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากปัจจัยและสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ เพื่อที่จะนำไปปฏิบัติได้อย่างเหมาะสม



ภาพที่ 3.1 ความไม่พร้อมมีบุตรทำให้เกิดการทำแท้งของวัยรุ่นในปัจจุบัน
ที่มา : www.matichon.co.th



3.1 สาเหตุของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะทางด้านเพศ มีอารมณ์เพศ และมีความต้องการทางเพศสูง แต่วัยรุ่นเป็นวัยที่ยังไม่สมควรจะมีเพศสัมพันธ์ เพราะยังอยู่ในวัยเรียนที่ต้องทุ่มเทเวลาให้กับการศึกษาหาความรู้ วัยรุ่นยังไม่มีวุฒิภาวะทางด้านจิตใจและอารมณ์ ไม่พร้อมที่จะรับผิดชอบครอบครัว และยังไม่มีรายได้ที่จะเลี้ยงดูครอบครัว วัยรุ่นจึงต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจ ซึ่งไม่ส่งผลเสียหายต่อตนเองและผู้อื่น

1. ปัจจัยด้านพันธุกรรม พัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงโดยเฉพาะฮอร์โมนในร่างกาย มีผลกระตุ้นให้มีความสนใจกับเพศตรงข้าม รวมทั้งแรงขับตามธรรมชาติที่ทำให้อยากรู้ อยากลองในเรื่องเพศ จนทำให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์

2. การแต่งตัวที่เปิดเผยมาก เสื้อที่เปิดเผยให้เห็นเนินอกมากเกินไป เสื้อที่เปิดสะดือ กางเกงที่รัดมากเกินไป เน้นส่วนสัดส่วนชัดเจนเกินไป

3. วัยรุ่นขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่มีแฟนหรือคนรักหากไม่รู้จักรักการปฏิเสธเมื่อถูกขอ มีค่านิยมสมัยใหม่ที่ผิดๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ คือเรื่องเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ และการมีเพศสัมพันธ์กันตามกระแสสำคัญ



ภาพที่ 3.2 ปัญหาวัยรุ่นเที่ยวในสถานเริงรมย์

ที่มา : www.paipala.com



4. การอยู่หอพักอยู่ห่างจากพ่อแม่หรือผู้ปกครอง การเที่ยวในสถานเริงรมย์ การเที่ยวงานปาร์ตี้ การเที่ยวต่างจังหวัด มีการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ และการใช้สารเสพติดจนทำให้ขาดสติ

5. การอยู่ด้วยกันสองต่อสองชายหญิงในที่ลับตาคน นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

6. สถาบันครอบครัวและศาสนา ที่ปัจจุบันได้อ่อนแอลงพ่อแม่ต้องวุ่นกับการทำงานเพื่อหาเงินเลี้ยงลูก หรือบางครอบครัวพ่อแม่มีปัญหาหย่าร้างต้องแยกทางกันทำให้เด็กต้องออกไปหาความอบอุ่นจากเพื่อนและแฟน เป็นเรื่องเสี่ยงที่ทำให้เด็กกลุ่มนี้จะมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้

7. ผู้ชายหมกมุ่นและมีความต้องการทางเพศเพิ่มขึ้นจากสิ่งยั่วยุต่างๆ จนเป็นเหตุให้เกิดการคุกคามทางเพศ รุมโทรม และการข่มขืน และจากประเด็นนี้ทำให้ผู้ชายเกิดการเรียกร้องจากฝ่ายหญิง ซึ่งจะเป็นเหตุที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควร

8. ปัญหาการขาดการอบรมกล่อมเกลามาจากความใกล้ชิดสนิทสนม ทั้งจากครอบครัว ทั้งจากสังคมแวดล้อมจากสังคม เช่น สนามกีฬาและ ที่พักผ่อนหย่อนใจไม่มี ที่จัดกิจกรรมต่างๆ พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูก ไม่เคยใกล้ชิดลูก



ภาพที่ 3.3 วัยรุ่นอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดีทำให้มีพฤติกรรมผิดในเรื่องเพศ

ที่มา: www.manager.co.th



9. สภาพแวดล้อม เด็กที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ทำให้พบเห็นสิ่งที่ไม่ดี เช่น การเห็นคนรอบข้างหรือเห็นคนที่อยู่ในชุมชนเดียวกันมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ทำให้มีพฤติกรรมเลียนแบบ เห็นบ่อยๆ จนมองว่าเป็นเรื่องธรรมดา เด็กก็จะมีค่านิยมที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ

10. สื่อต่างๆ การได้รับสื่อที่ยั่วยุ ส่งเสริมการมีพฤติกรรมทางเพศ เรื่องเพศได้ถูกนำเสนอออกมาทางสื่อต่างๆ จำนวนมาก ซึ่งยังไม่นับรวมกับสื่อลามกที่มีอยู่เกลื่อนหาซื้อได้ง่าย ทำให้เด็กวัยรุ่นเข้าถึงเรื่องนี้ได้ง่ายขึ้น

11. การเลียนแบบพฤติกรรมตามกระแสตะวันตก อาทิ การจับคู่อยู่กิน การทำสถิตินอนกับผู้ชาย การมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อน

12. วัยรุ่นมักหลงอยู่กับวัตถุนิยมมากเกินไป และชอบตามเพื่อน เมื่อตัวเองไม่ได้ก็ต้องไขว่คว้าหาวิธีการที่จะได้สิ่งของที่ตนเองต้องการวัยรุ่นก็ต้องหาวิธีการที่จะได้สิ่งของนั้นมาให้ได้ นั่นคือการมีเพศสัมพันธ์โดยเฉพาะเด็กผู้หญิงที่ยอมเสียตัวเพื่อแลกกับการได้เงิน



ภาพที่ 3.4 วัยรุ่นหลงอยู่กับวัตถุนิยมมากเกินไป
ที่มา: www.posttoday.com



3.2 ผลกระทบของปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ปัญหาสำคัญประการหนึ่งที่พบในกลุ่มวัยรุ่นไทย คือ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน ซึ่งจะก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาอย่างมากมาย ทั้งต่อตัววัยรุ่นเอง ครอบครัว และสังคมโดยรวม อาจเกิดโดยที่วัยรุ่นไม่ได้คาดคิด ไม่ได้ตั้งใจ เป็นความยินยอมอันเกิดจากความต้องการทางเพศของตนเองหรือสภาพแวดล้อมเอื้ออำนวย เช่น การอยู่ตามลำพังกับคนรัก การใช้อาหารหรือสารเสพติดต่างๆ เป็นต้น หรือโดยไม่ยินยอม เช่น การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การถูกข่มขืน เป็นต้น

การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนจะก่อให้เกิดปัญหาและผลกระทบด้านต่างๆ ทั้งสองฝ่ายไม่ว่าหญิงหรือชาย หรืออาจเกิดขึ้นกับฝ่ายเดียว กรณีเมื่อฝ่ายหญิงถูกข่มขืนและฝ่ายชายไม่รับผิดชอบ ซึ่งปัญหาต่างๆ มีดังนี้



ภาพที่ 3.5 ผลสำรวจความคิดเห็นของวัยรุ่นชายเรื่องเพศ

ที่มา: <http://www.clipmass.com/story/81730>



1. ด้านร่างกาย

1. อาจเกิดการตั้งครรภ์ได้
2. อาจติดโรคทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้
3. อาจต้องทำแท้งโดยไม่มีผู้รับผิดชอบและการทำแท้งเถื่อน อาจเป็นอันตรายถึงชีวิต
4. อาจถูกทำร้ายกรณีถูกข่มขืนหรือถูกล่วงละเมิดทางเพศ
5. อาจเกิดอันตราย กรณีตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อย บุตรที่คลอดออกมาอาจผิดปกติได้



ภาพที่ 3.6 วัยรุ่นเกิดตั้งครรภ์จากการมีเพศสัมพันธ์
ที่มา: <http://www.tuinui-satile.blogspot.com>



2. ด้านจิตใจ / อารมณ์

1. วิดกกังวล กลัวคนอื่นรู้ ไม่สบายใจ คิดมาก
2. เสียใจ เศร้าใจ ซึมเศร้า เก็บกด
3. ถูกกดดันจากสังคม ผู้อื่นดูถูกดูหมิ่น
4. ส่งผลต่อการเรียน ทำให้เสียการเรียนและผลการเรียนตกต่ำ



ภาพที่ 3.7 วัยรุ่นเกิดตั้งครรภ์จากการมีเพศสัมพันธ์
ที่มา: <http://www.thaitribune.com>



3. ด้านครอบครัว / สังคม

1. พ่อแม่ผิดหวัง / เสียใจ
2. คนรอบข้างแสดงความรังเกียจ
3. เสียอนาคต ต้องออกจากโรงเรียน
4. เสียโอกาสดีๆ ที่จะได้รับในอนาคต เช่น การทำงาน การพบคู่ครองที่ดี
5. ในกรณีที่ฝ่ายหญิงอายุไม่ครบ 18 ปี ฝ่ายชายต้องถูกดำเนินคดีในข้อหา พรากผู้เยาว์ มีโทษจำคุก 2 – 10 ปี และปรับตั้งแต่ 4,000 – 20,000 ปี
6. ต้องรับภาระเพิ่มขึ้นทั้งที่ตัวเองยังไม่พร้อม
7. เกิดปัญหาครอบครัว เพราะขาดวุฒิภาวะหรือขาดเงิน
8. เด็กอาจถูกทอดทิ้งเพราะไม่เป็นที่ยอมรับของพ่อแม่ เป็นภาระของสังคม
9. ขาดความพร้อมในบทบาทของการเป็นพ่อแม่



ภาพที่ 3.8 แม่วัยรุ่นขาดความพร้อมในบทบาทของการเป็นแม่
ที่มา : hilight.kapook.com



3.3 สถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ในบางครั้งวัยรุ่นอาจเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง จึงควรต้องมีความระมัดระวังตนเองจากสถานการณ์ดังกล่าวที่อาจเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เช่น

1. เจตนาหรือยินยอมได้รับสิ่งกระตุ้นทางเพศ เช่น ชื้อหนังสือโป๊หรือแผ่นซีดีหนังโป๊มาดู การได้เห็นเพศตรงข้ามที่ตนพึงพอใจ เป็นต้น
2. ไปเที่ยวกับเพื่อนสองต่อสอง (ชายและหญิง) เช่น ดูหนัง ฟังเพลง เป็นต้น ทำให้มีโอกาสอยู่ด้วยกันตามลำพังโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเวลากลางคืน เมื่อมีโอกาสได้ใกล้ชิดกัน มีการจับมือถือแขน สัมผัสซึ่งกันและกัน ประกอบกับบรรยากาศเอื้ออำนวย ย่อมเป็นการปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศของทั้งสองฝ่ายให้เกิดขึ้น
3. การต้องเข้าไปอยู่ด้วยกันตามลำพังในสถานที่ลับตาคน เช่น บ้านที่ไม่มีผู้ใหญ่อยู่ โรงภาพยนตร์ที่ดับไฟมีลักษณะภาพยนตร์กึ่งลึงฉวย ห้องนอนของฝ่ายชาย เป็นต้น
4. การดื่มสุราหรือใช้ยากล่อมประสาท ทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้และจำทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ หากมีการเล้าโลมจะขาดการยับยั้งใจตัวเอง



ภาพที่ 3.9 การอยู่ด้วยกันตามลำพังเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
ที่มา: ininyadadun.wordpress.com



กิจกรรมที่ 2.3

ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ส้มและมั่งคุดกำลังนั่งพูดคุยถึงข่าวของเด็กหญิงเอและบี ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อยู่ต่างโรงเรียน แต่สนิทสนมกันมากเนื่องจากบ้านอยู่ใกล้กัน เอเคยมีเพศสัมพันธ์แฟน แต่มีการคุมกำเนิดด้วยการใช้ถุงยางอนามัยจึงไม่ตั้งครรภ์ และพยายามยู่ให้บิลองทำกับแฟนของบิอย่างเธอดูบ้าง ในที่สุดบิก็เชื่อเอ แต่แฟนของบิไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัย ทำให้บิตั้งครรภ์ขึ้นมา พ่อแม่ของบิรู้เรื่องเข้าก็เสียใจมาก และยังคงคิดไม่ตกว่าจะจัดการกับเรื่องนี้อย่างไร

คำชี้แจงให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

1. จากข่าวของเด็กหญิงเอและเด็กหญิงบี ปัญหาที่เกิดขึ้นคืออะไร (1คะแนน)

.....

.....

2. จากข่าวของเด็กหญิงเอและเด็กหญิงบี การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนส่งผลกระทบอย่างไรด้านร่างกาย (3คะแนน)

.....

.....

.....

ด้านจิตใจและอารมณ์ (3คะแนน)

.....

.....

.....

ด้านครอบครัวและสังคม (3คะแนน)

.....

.....

.....



แนวคำตอบกิจกรรมที่ 2.3

ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

คำชี้แจงให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ (10 คะแนน)

ส้มและมิ่งคุดกำลังนั่งพูดคุยถึงข่าวของเด็กหญิงเอและบี ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่อยู่ต่างโรงเรียน แต่สนิทสนมกันมากเนื่องจากบ้านอยู่ใกล้กัน เอเคยมีเพศสัมพันธ์แฟน แต่มีการคุมกำเนิดด้วยการใช้ถุงยางอนามัยจึงไม่ตั้งครรภ์ และพยายามยู่ให้ป๊อลงทำกับแฟนของบ๊อยอย่างเธอดูบ้าง ในที่สุดบีก็เชื่อเอ แต่แฟนของบีไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัย ทำให้บีตั้งครรภ์ขึ้นมา พ่อแม่ของบีรู้เรื่องเข้าก็เสียใจมาก และยังคงคิดไม่ตกว่าจะจัดการกับเรื่องนี้อย่างไร

1. จากข่าวของเด็กหญิงเอและเด็กหญิงบี ปัญหาที่เกิดขึ้นคืออะไร
การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ หรือการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร
2. จากข่าวของเด็กหญิงเอและเด็กหญิงบี การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนส่งผลกระทบอย่างไร
ด้านร่างกายเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ อาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือโรคเอดส์ซึ่งในกรณีตั้งครรภ์เมื่ออายุน้อย บุตรที่คลอดออกมาอาจมีความผิดปกติ เสี่ยงต่อการตัดสินใจทำแท้งมาก ไม่มีผู้รับผิดชอบ ซึ่งเป็นอันตรายถึงชีวิต
ด้านจิตใจและอารมณ์เกิดความวิตกกังวล กลัวคนอื่นรู้ ไม่สบายใจ คิดมาก เสียใจ เศร้าใจ ซึมเศร้า เก็บกด ถูกกดดันจากสังคม ผู้อื่นดูถูก ดูหมิ่น ส่งผลต่อการเรียน ทำให้เสียการเรียนและผลการเรียนตกต่ำอาจต้องออกจากโรงเรียน
ด้านครอบครัวและสังคมพ่อแม่ต้องผิดหวัง เสียใจ คนรอบข้างแสดงความรังเกียจ เสียอนาคตต้องออกจากโรงเรียน เสียโอกาสดีๆ ที่จะได้รับในอนาคต เช่น การทำงาน การพบคู่ครองที่ดี เป็นต้น ซึ่งในกรณีที่ฝ่ายหญิงอายุไม่ครบ 18 ปี ฝ่ายชายต้องถูกดำเนินคดีในข้อหาพรากผู้เยาว์ต้องรับภาระเพิ่มขึ้นทั้งที่ตัวเองยังไม่พร้อม เกิดปัญหาครอบครัว เพราะขาดวุฒิภาวะหรือขาดเงินและขาดความพร้อมในบทบาทของการเป็นพ่อแม่

ตอนที่ 4

ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศได้
2. เลือกใช้ทักษะในการป้องกันตนเองเรื่องเพศได้อย่างเหมาะสม
3. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้



ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ



การดำรงชีวิตในปัจจุบันมีปัญหาต่างๆ เกิดขึ้นมากมายกับทุกช่วงอายุของคนเรา บุคคลจำเป็นต้องมีความสามารถรอบด้านทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม เพื่อให้สามารถปรับตัว แก้ไข และป้องกันปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น ความสามารถชนิดหนึ่งที่บุคคลทุกคนรวมถึงวัยรุ่นควรมีก็คือ ทักษะชีวิต ซึ่งคำว่า “ทักษะชีวิต (Life Skills)” นี้ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization) ได้ให้ความหมายว่า หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการปรับตัวและการมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ซึ่งจะทำให้บุคคลสามารถจัดการกับความต้องการและสิ่งท้าทายในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ในหัวข้อนี้นักเรียนจะได้ศึกษาถึงการใช้ทักษะชีวิตบางประการว่า เพื่อป้องกันตนเองจากการมีปัญหาที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ อย่างไรก็ตาม นักเรียนควรระลึกเสมอว่า ทักษะชีวิตต่างๆ นั้น นักเรียนจะต้องฝึกฝน เพื่อให้ตนเองเกิดทักษะหรือเกิดความชำนาญในการจัดการกับชีวิตของตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม จึงจะสามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่อสุขภาพของตนเองได้



ภาพที่ 4.1 สร้างความเข้าใจในการปรับตัวและการมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง
ที่มา: <http://www.pp.ac.th>





4.1 ทักษะการปฏิเสธ



ทักษะการปฏิเสธเป็นทักษะที่สำคัญต่อความสามารถและเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพและการสื่อสาร โดยการใช้คำพูดหรือท่าทาง เพื่อสื่อสารแสดงความรู้สึกนึกคิดของตนเองให้ผู้อื่นรับรู้และยอมรับโดยไม่เสียสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

คุณลักษณะของการปฏิเสธ

1. การปฏิเสธเป็นสิทธิและความต้องการส่วนบุคคลโดยชอบธรรมที่จะสื่อออกมา
2. การปฏิเสธเป็นการแสดงให้เห็นว่า บุคคลนั้นมีความต้องการตัดสินใจอย่างชัดเจนว่าจะปฏิเสธหรือบอกความไม่ต้องการต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง
3. ควรพิจารณาว่า พฤติกรรมนั้นเป็นสิ่งที่ต้องปฏิเสธ
4. การปฏิเสธมีองค์ประกอบในด้านการบอกความรู้สึก การแสดงพฤติกรรมที่ต้องการและการถามความคิดเห็น



ภาพที่ 4.2 การปฏิเสธเป็นสิทธิและความต้องการส่วนบุคคล
ที่มา: movie.kapook.com



หลักการปฏิเสธ

1. ควรปฏิเสธด้วยคำพูด น้ำเสียง ท่าทางจริงใจอย่างสุภาพ เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนในการปฏิเสธ
2. แสดงพฤติกรรมความรู้สึกควบคู่กับข้ออ้างประกอบเหตุผล
3. การขอความเห็น ร่วมกับการแสดงการขอบคุณ ขอโทษ เพื่อรักษาน้ำใจและสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
4. มีสมาธิในการแก้ปัญหาเมื่อถูกรบเร้าหรือสบประมาท ไม่ควรหวั่นไหว ลังเลต่อคำพูด ควรยืนยันการปฏิเสธและหาทางออกโดยวิธีการ ดังนี้
 - ควรปฏิเสธซ้ำโดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งกล่าวคำลา โดยไม่ฟังคำพูดใดอีก เพื่อไม่ให้เกิดความลังเลใจหรือขาดความเชื่อมั่นในตนเอง
 - การต่อรองหรือผัดผ่อน โดยการหากิจกรรมอื่นที่ดีกว่ามาทดแทน
 - การผัดผ่อน โดยยืดระยะเวลาออกไป เพื่อให้ฝ่ายตรงข้ามเปลี่ยนใจ



ภาพที่ 4.3 หลักการการปฏิเสธด้วยคำพูด น้ำเสียง ท่าทางจริงใจอย่างสุภาพ
ที่มา: www.pistertale.weebly.com



- ## ตัวอย่างคำพูดปฏิเสธ

ประโยคคำพูด ไม่เอา กลัวติด ติดแล้วเหมือนตกนรก นายคงไม่ว่านะ
(ถูกต้อง) ไม่เอาจริงๆ ไปก่อนนะ (เดินจากไป)

ลักษณะ	ตัวอย่าง
1. อ้าความรู้สึกประกอบเหตุผล 2. ปฏิเสธ 3. ถามความเห็น 4. เมื่อถูกต้อปฏิเสธซ้ำแล้วรีบออกไปจากเหตุการณ์	1. กลัวติด ติดแล้วเหมือนตกนรก 2. ไม่เอา 3. นายคงไม่ว่านะ 4. ไม่เอาจริงๆ ไปก่อนนะ (เดินจากไป)

การหาทางออกเมื่อถูกเข้าใจ

1. **ปฏิเสธซ้ำ** แล้วรีบเดินหนีจากพฤติกรรม เช่น พูดว่า "ไม่เอาจริงๆ" "บอกว่าไม่เอาไงล่ะ"
2. **ผัดผ่อน** คือ การพูดขอเลื่อนเวลาออกไปเพื่อให้ผู้ชวนล้นเลิกความตั้งใจ เช่น พูดว่า "ไว้วันหลังค่อยว่ากัน" "คราวหน้าแล้วกัน" แล้วรีบเดินหนีจากเหตุการณ์
3. **ต่อรอง** คือ การชวนไปทำกิจกรรมที่ไม่เสี่ยง เช่น "ไปฟังเพลงที่บ้านดีกว่า" หรือ "ไปกินข้าวบ้านเราดีกว่า แม่เราทำกับข้าวอร่อยนะ"

4.2 ทักษะการต่อรองเพื่อการประนีประนอม

ทักษะการต่อรองเพื่อการประนีประนอม หมายถึง กระบวนการติดต่อสื่อสารของบุคคลในการแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร เพื่อร่วมกันตัดสินใจและแก้ปัญหา โดยแต่ละฝ่าย จะแสดงความต้องการ ความรู้สึกความคิดเห็น ตลอดจนความคาดหวังของตนเองให้ฝ่ายตรงข้ามทราบ เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากความต้องการตั้งใจเดิมมาคล้อยตามตนเอง โดยรักษาไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่ดีต่อกันไว้



ภาพที่ 4.4 ทักษะการการประนีประนอมเพื่อรักษาสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
ที่มา: www.tnamcot.com



คุณลักษณะของการต่อรองเพื่อการประนีประนอม

การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพโดยใช้วิธีการต่อรอง เป็นกระบวนการหนึ่งของทักษะชีวิตที่นักเรียนควรฝึกปฏิบัติเพื่อใช้ในการเปลี่ยนแปลงความคิด ความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น ต่อพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ การต่อรองเพื่อการประนีประนอมมีคุณลักษณะสำคัญ ดังนี้

1. **เป็นการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการใช้คำพูด การเขียน และภาษาท่าทาง เพื่อแสดงออกถึงการแลกเปลี่ยนข้อมูล ข่าวสาร ความรู้สึกนึกคิด ความเห็นของตนเองได้อย่างเหมาะสมต่อสถานการณ์ต่างๆ โดยความสามารถที่จะแสดงความรู้สึก ความคิดเห็น ความต้องการ การขอร้อง การตักเตือน การช่วยเหลือ การยอมรับ และการปฏิเสธ

2. **เป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี** หมายถึง ความสามารถของบุคคลต่อการมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกันอย่างเหมาะสม เพื่อรักษาและดำรงไว้ซึ่งความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน อันนำไปสู่การอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างสงบสุข



ภาพที่ 4.5 การประนีประนอมเป็นการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

ที่มา: www.dek-d.com



ความสำคัญของทักษะการต่อรองเพื่อการประนีประนอม

ทักษะการต่อรองเป็นสิ่งที่เราใช้ปฏิบัติกันบ่อยในชีวิตประจำวัน ซึ่งทักษะการต่อรองมีความสำคัญ ดังนี้

1. เป็นการสร้างความสัมพันธ์และความเข้าใจอันดีต่อกันระหว่างบุคคล กลุ่มบุคคล หรือสังคมในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ด้วยดีทั้ง 2 ฝ่าย
2. เป็นกระบวนการคิดวิเคราะห์คาดการณ์ ประเมินเหตุการณ์ โดยใช้กระบวนการแบบบูรณาการทักษะชีวิตหลายๆ อย่างเข้าด้วยกัน เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน การรู้จักแก้ปัญหา การรู้จักเห็นอกเห็นใจผู้อื่น การรู้จักคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นต้น ในขณะที่เผชิญปัญหาได้อย่างรอบคอบ
3. เป็นการสร้างความตระหนักรู้ในตนของบุคคลต่อการรู้จักรักษาสិทธิของตนเอง และเคารพสิทธิส่วนบุคคลของผู้อื่น เพื่อก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน
4. เป็นกระบวนการช่วยพัฒนาการทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ
5. เป็นการปลูกฝังจิตสำนึกของบุคคลให้รับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองและผู้อื่น เพื่อพัฒนาการจัดการและการประเมินตนเองได้อย่างเหมาะสม



ภาพที่ 4.6 ทักษะการต่อรองเพื่อการประนีประนอมใช้ในชีวิตประจำวัน
ที่มา: www.dek-d.com



การเลือกใช้ทักษะการต่อรองเพื่อการประนีประนอม

ทักษะการต่อรองเป็นเทคนิคหรือกลวิธีอย่างหนึ่งของบุคคลในการปกป้องสิทธิส่วนบุคคล เพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่จะทำให้เกิดผลเสียต่อตนเองและผู้อื่นในด้านต่างๆ เช่น สุขภาพ การทำงาน ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เป็นต้น ทักษะการต่อรองเป็นส่วนหนึ่งของทักษะการปฏิเสธ เนื่องจากการต่อรองเป็นการรักษาสิทธิของตน เพื่อแสดงถึงความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมา ในการทำความตกลงร่วมกันกับอีกฝ่ายหนึ่ง ในขณะที่การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคลที่ทุกคนควรเคารพต่อความคิดและความต้องการที่แตกต่างกันออกไปของบุคคล 2 ฝ่าย

ปัจจุบันด้วยสภาวะสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในสังคมเมืองการเอารัดเอาเปรียบ ความแตกต่างของผู้คนที่มีความเพิ่มขึ้น ขณะที่ความเห็นอกเห็นใจกันมีน้อยลง ดังนั้น เราจึงควรฝึกทักษะชีวิตทุกรูปแบบเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแก้ปัญหาด้านสุขภาพ เนื่องจากอาจนำไปสู่ความเสี่ยงต่อการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ไม่พึงประสงค์ได้



ภาพที่ 4.7 การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนก่อให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
ที่มา: www.catdumb.com



วิธีการสร้างทักษะการต่อรองที่เหมาะสม

1. ตั้งสติให้ดี ไม่แสดงความตกใจ ความเครียด หรือความหวาดกลัวจนเกินเหตุ
2. รับฟังข้อเสนออย่างตั้งใจ พร้อมทั้งหาคำตอบโดยการขังใจตนเองในประเด็นต่างๆ อย่างละเอียด รวดเร็ว
3. ไม่แสดงการตอบรับหรือปฏิเสธทันที ด้วยการแสดงกิริยาท่าทางที่ทำให้อีกฝ่ายเกิดความรู้สึกไม่ดี เช่น ก้าวร้าว ดูถูก โกรธ อันจะก่อให้เกิดผลเสียต่อตนเองได้
4. แสดงท่าทางที่เป็นมิตร ด้วยการพูดจา การแสดงกิริยาท่าทางสุภาพ นุ่มนวล ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส รู้จักใช้คำว่า " ขอโทษ " หรือ " เสียใจ " เพื่อรักษาสัมพันธภาพเอาไว้
5. แสดงความรู้สึกของตนเองพร้อมประกอบเหตุผลที่สามารถโต้แย้งได้มากกว่าเหตุผลธรรมดา โดยแสดงถึงข้อดีและข้อเสียที่จะเกิดขึ้นจากสถานการณ์นั้นๆ
6. เลือกกิจกรรมอื่นมาทดแทน เช่น การชวนไปเล่นกีฬา ดูภาพยนตร์ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ที่ก่อให้เกิดประโยชน์แทนการแสดงพฤติกรรมเสี่ยง
7. ผัดผ่อนหรือเลี่ยงออกจากสถานการณ์ เช่น การหยุดทำพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ การบอกปฏิเสธอย่างนุ่มนวล การเดินเลี่ยงจากสถานการณ์ไม่ปลอดภัยนั้น เป็นต้น



ภาพที่ 4.8 เลือกกิจกรรมเล่นกีฬาที่ก่อให้เกิดประโยชน์แทนการแสดงพฤติกรรมเสี่ยง
ที่มา: badmintonthaitoday.com



4.3 ทักษะการตัดสินใจเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

การตัดสินใจเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานที่ติดตัวมนุษย์ทุกคนมาตั้งแต่เกิด ในวัยเด็กเราอาจใช้ทักษะนี้มากขึ้น อย่างไรก็ตาม ทักษะการตัดสินใจที่ดีจะต้องใช้ความรู้และเหตุผล ประกอบมากกว่าการใช้อารมณ์ เพื่อมิให้เกิดความผิดพลาด

1. ความหมายของทักษะการตัดสินใจ

ทักษะการตัดสินใจ หมายถึง ความสามารถของบุคคลต่อกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลในการพิจารณาเลือกแนวทางการปฏิบัติต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ รวมทั้งเป็นการพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจที่จะนำไปสู่การปรับปรุงพฤติกรรมสุขภาพของตนเองได้ ทั้งนี้ ต้องผสมผสานระหว่างการใช้ความรู้ ปัญญา ความรู้สึก และกระบวนการคิดเพื่อนแก้ไขปัญหาด้วยกลวิธีทางสุขศึกษาตลอดจนประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคล



ภาพที่ 4.9 ใช้ความรู้ ปัญญา ความรู้สึก และกระบวนการคิดเพื่อแก้ปัญหา
ที่มา: [www. Health and Trend .com](http://www.Health and Trend .com)





2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ

โอกาสของของคนเราที่จะต้องเผชิญสถานการณ์ต่อการตัดสินใจในชีวิตประจำวันนั้นมีจำนวนมาก แต่เราจะสังเกตได้ว่าบางคนตัดสินใจได้รวดเร็วบางคนตัดสินใจได้ช้า บางคนตัดสินใจได้ถูกต้อง ซึ่งผลจากการตัดสินใจเหล่านั้นเกิดจากปัจจัยต่างๆ ดังนี้

2.1 บุคลิกภาพ

มักพบว่าคนที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มักตัดสินใจได้รวดเร็วกว่าคนที่ขาดความมั่นใจ คนที่รู้ว่าไม่มีเหตุผล มักตัดสินใจผิดได้มากกว่าคนที่ใจเย็น สุขุม รอบคอบ ทั้งนี้เนื่องจากคนเหล่านี้ รู้จักการวิเคราะห์ เก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนคิดหาทางเลือกที่เหมาะสมมากกว่า

2.2 เป้าหมาย

เป้าหมายที่เราตั้งไว้ เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เราตัดสินใจได้ เนื่องจากการกำหนดเป้าหมายในแต่ละครั้งจะต้องวางแผนการดำเนินงานไว้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายนั้นๆ ซึ่งจะช่วยให้เราเห็นแนวทางแห่งความสำเร็จได้

2.3 ค่านิยม

เป็นบรรทัดฐานที่ช่วยในการประเมินและการยอมรับต่อความเชื่อและความรู้สึกของแต่ละบุคคล ผู้ที่มีค่านิยมที่ดีจะตัดสินใจได้รวดเร็วและถูกต้องมากกว่าผู้ที่ยึดค่านิยม เนื่องจากค่านิยมนั้นกระทำหลังจากที่เราพิจารณาข้อดี ข้อเสีย และผลที่ตามมาจากการยอมรับแล้ว

2.4 ความรู้

เป็นส่วนหนึ่งของการตัดสินใจ เนื่องจากผู้ที่มีความรู้มาก จะมีข้อมูลที่สามารถรวบรวมไว้ใช้เป็นแนวทางในการวิเคราะห์และเลือกหาแนวได้ดีกว่าคนที่ขาดข้อมูล



3. กระบวนการตัดสินใจเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่อยากรู้อยากเห็นเรื่องเพศ ซึ่งจะนำไปสู่การทดลองเรื่องเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน และอาจเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ หรือเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์ได้ ดังนั้น การพัฒนาความสามารถในการตัดสินใจจะสามารถนำไปใช้ในการปรับปรุงพฤติกรรมต่างๆ ได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน ซึ่งกระบวนการตัดสินใจก็จะมีขั้นตอนต่างๆ แล้วแต่สถานการณ์ดังจะสังเกตได้จากกรณีศึกษาต่อไปนี้

หลังจากดูหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้น เพื่อนชายหญิงหลายคนในห้องเรียนได้ชวนกันไปคลายเครียด โดยไปฉลองงานวันเกิดที่บ้านชัย ซึ่งพ่อแม่ชัยไปต่างจังหวัดในงานเลี้ยงมีอาหาร เครื่องดื่ม และการเต้นรำของเพื่อนๆ เท่านั้น

ขั้นตอนการตัดสินใจ	คำอธิบาย	ตัวอย่างการตัดสินใจ
1. การกำหนดปัญหาหรือการระบุปัญหา	■ การพิจารณาสถานการณ์เสี่ยงโดยการสังเกตด้าน - พฤติกรรมที่แสดงออก - ความขัดแย้งภายในตนเอง - ประเด็นที่สนใจ	■ ไปงานเลี้ยงดีหรือไม่ ■ กลับไปบ้านเพื่อเตรียมตัวสอบในวันรุ่งขึ้นดีหรือไม่ ■ เพื่อนจะโกรธหรือไม่
2. การสืบค้นหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อการตัดสินใจ	■ การรวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริงต่างๆ ทางเลือก หลากหลายแนวทาง	■ พ่อแม่ชัยไม่อยู่บ้าน แต่มีญาติผู้ใหญ่คนอื่นอยู่บ้านหรือไม่ ■ งานเลี้ยงเลิกกี่โมง พรุ่งนี้จะไปสอบไม่ทันเวลาหรือไม่



ขั้นตอนการตัดสินใจ	คำอธิบาย	ตัวอย่างการตัดสินใจ
3. การกำหนดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจ	■ การหาวิธีการหรือกลวิธีสำหรับทางเลือกในแต่ละแนวทาง	■ พ่อแม่ชยไม่อยู่บ้าน จึงไม่เหมาะสมที่จะอยู่กันตามลำพัง ■ ■ ถ้าไม่ไปเพื่อจะโกรธหรือไม่ ■ ควรตอบปฏิเสธอย่างไร
4. การประเมินข้อดีและข้อเสียของแต่ละทางเลือก	■ ประเมินความเป็นไปได้ ความเสี่ยง ความผิดพลาด ความไม่แน่นอน รวมทั้งผลดีและผลเสียของแต่ละทางเลือกนั้น โดยใช้กลวิธีหรือเทคนิควิธีการต่างๆ ที่เหมาะสม	■ ถ้าไปจะมีผลอย่างไร ผลดี - เพื่อนไม่โกรธ - ได้อยู่ตามลำพังกับเพื่อนและคนรัก ผลเสีย - อาจเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์จากปัจจัยต่างๆ ■ ถ้าไม่ไปจะมีผลอย่างไร ผลดี - ได้เตรียมตัวสอบ ผลเสีย - เพื่อนอาจโกรธ



ขั้นตอนการตัดสินใจ	คำอธิบาย	ตัวอย่างการตัดสินใจ
5. การกำหนดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจ	■ การตัดสินใจเลือกแนวทางที่ดีและเหมาะสมที่สุดซึ่งอาจขึ้นอยู่กับตัวบุคคลหรือกลุ่มที่มีส่วนร่วมในการตัดสินใจ โดยควรพิจารณาจากความรู้ ทักษะ ค่านิยม และประสบการณ์	■ ถ้าไป - เกรงใจเพื่อน - อยากสนุกสนาน ■ ถ้าไม่ไป - พรั่งนี้สอบ - อาจต้องดื่มสุรา - อาจมีเพศสัมพันธ์
6. การประเมินผลการตัดสินใจ	■ เป็นขั้นตอนที่สำคัญ เพราะอาจมีความรู้สึก การยอมรับ ความพึงพอใจ การปรับการตัดสินใจเพื่อนำไปปฏิบัติในครั้งต่อไป	■ การตัดสินใจ - ไป - ชัดเพื่อนไม่ได้ - รู้สึกอยากไป - ไม่ไป - กลัวการสอบในวันพรั่งนี้ - ไปเลี้ยงกันในวันอื่นก็ได้

จากกรณีศึกษาที่ยกมาข้างต้น อาจสรุปได้ว่า กระบวนการตัดสินใจจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับการวิเคราะห์ การคิดพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบถึง ถึงสิ่งที่เราจะได้รับมากกว่าการเกรงอกเกรงใจเพื่อน



กิจกรรมที่ 2.4

ทักษะวัยรุ่นกับเจตคติทางเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายคำตอบจากโจทย์ที่กำหนด ให้ได้ใจความสมบูรณ์ (10 คะแนน)

พฤติกรรมเสี่ยง	การป้องกัน
ความรักกับการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน	• • • •
การไปงานเลี้ยงสังสรรค์	• • • •
การใช้จ่ายและสารเสพติด	• • • •
การติวหนังสือที่บ้านเพื่อน	• • • •



แนวคำตอบกิจกรรมที่ 2.4

ทักษะวัยรุ่นกับเจตคติทางเพศ

พฤติกรรมเสี่ยง	การป้องกัน
ความรักกับการมีเพศสัมพันธ์ ในวัยเรียน	• หญิงและชายไม่ควรอยู่ด้วยกันตามลำพัง สองต่อสอง • ให้เกียรติซึ่งกันและกัน • มีการวางตัวที่เหมาะสม ทั้งการแสดงออกต่อ สังคมและการแสดงออกซึ่งกันและกัน • รู้จักป้องกันตนเองหากเกิดการมีเพศสัมพันธ์
การไปงานเลี้ยงสังสรรค์	• ใช้ทักษะในการตัดสินใจเพื่อหลีกเลี่ยงต่อการ มีเพศสัมพันธ์ • หญิงควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ซึ่งทำให้ขาดสติ • หลีกเลี่ยงการไปงานเลี้ยงที่ไม่มีเพื่อนสนิท หรือมีเพื่อนของฝ่ายชายเพียงอย่างเดียว
การใช้จ่ายและสารเสพติด	• ปิดกั้นโอกาส หลีกเลี่ยงการเข้าไปในสถานที่ ซึ่งมีความเสี่ยงหรือสิ่งยั่วยุ • ตั้งสติไม่ตกใจเมื่อเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง • ไม่แสดงการไปงานเลี้ยงที่ไม่มีเพื่อนสนิทหรือมี คนมาชักจูงให้ใช้สารเสพติด โดยพูดจาอย่าง เป็นมิตรแล้วแยกตัวออกจากที่นั้น
การติวหนังสือที่บ้านเพื่อน	• ไม่ควรอยู่ด้วยกันลำพังสองต่อสอง ควรมีเพื่อน คนอื่นๆ อยู่ด้วยตลอดเวลา • ควรให้ผู้ปกครองรับรู้ • หลีกเลี่ยงการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือการใช้ สารเสพติด



ตอนที่ 5

การป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้
2. ระบุวิธีป้องกันตนเองและหลีกเลี่ยงจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เอดส์ และการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์





การป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

ความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนของวัยรุ่น ไม่ว่าจะกรณีถูกล่วงละเมิดทางเพศหรือด้วยความเต็มใจก็ตาม อาจก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้ ดังได้กล่าวมาแล้ว เช่น การตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปัญหาทางจิตใจเรื่องการถูกทอดทิ้ง การถูกเหยียดหยาม ประณาม เป็นต้น ซึ่งวิธีการป้องกันตนเองให้หลีกเลี่ยงจากสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ มีดังนี้

1. การปิดโอกาส

เป็นการหลีกเลี่ยงต่อสถานการณ์ต่างๆ ที่เป็นช่องทางได้เพศตรงข้ามสามารถที่จะล่วงละเมิดทางเพศได้ เช่นการอยู่ในที่รโหฐานที่มีบรรยากาศต่อการยั่วด้วยสื่อหรือสิ่งกระตุ้นด้วยอารมณ์ทางเพศ ที่เปลี่ยว ที่รกร้าง ที่มีวสุมของคนหรือกลุ่มคนที่ใช้สารเสพติด สถานเริงรมย์ต่างๆ การเปิดโอกาสให้คนรักกอดจูบ การใช้ยาและสารเสพติด การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ตลอดจนการให้ความไว้วางใจไปต่อกันสองต่อสองกับเพศตรงข้ามหรืออยู่กันเพียงลำพังในที่ลับตาคน เป็นต้น



ภาพที่ 5.1 ไม่ควรอยู่กันเพียงลำพังในที่ลับตาคน

ที่มา: [www. News Update.com](http://www.News Update.com)



2. การปิดกั้นตนเอง

เป็นการหลีกเลี่ยงที่จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อยุยู่อารมณ์ทางเพศต่อเพศตรงข้าม เช่น การแต่งตัวโป้เปิดเผยสัดส่วน การจูงใจ การพูดจา การแสดงพฤติกรรมเชื่อเชิญ หรือแสดงความพึงพอใจต่อการล่วงละเมิดทางเพศจากการสัมผัสด้วย การกอดจูบ ลูบไล้ เป็นต้น

3. การปิดกั้นอารมณ์

เป็นการหลีกเลี่ยงสถานการณ์ยั่วยุด้านอารมณ์ต่างๆต่อเพศตรงข้าม เช่น ความกลัว ความโกรธ ความตกใจ ความพึงพอใจ หรือการแสดงการต่อสู้ขัดขืน จนทำให้เป็นการยั่วยุดและถูกทำร้ายร่างกาย หรือทารุณกรรม ขณะเดียวกันควรพยายามรวบรวมสติเพื่อแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าด้วยการหาวิธีหลีกเลี่ยงหรือเบี่ยงเบนความสนใจต่อสถานการณ์ ขณะนั้น รวมถึงควรระงับอารมณ์และมีสติ เพื่อจะได้เกิดปัญหาหาหนทางทำให้ตนเองปลอดภัยหรือเอาตัวรอดจากสถานการณ์เสี่ยงนั้นได้



ภาพที่ 5.2 ควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ยั่วยุด้านอารมณ์ต่างๆ
ที่มา: www.iMeaw.com



4. การใช้ทักษะชีวิตด้านการปฏิเสธ ตอรองและการตัดสินใจ

การใช้ทักษะชีวิตด้านการปฏิเสธ ตอรองและการตัดสินใจ จะช่วยลดกระแสความตึงเครียดหรือสถานการณ์ที่คับขันได้ ซึ่งเป็นการแสดงออกด้านการสื่อสารที่จะมีผลต่ออารมณ์ ความรู้สึก และความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยการพูดจาหรือการแสดงปฏิกิริยาท่าทาง ดังนั้นควรกล้าที่จะเผชิญกับความขัดแย้งหรือปัญหาโดยการตัดสินใจอย่างรอบคอบ ส่วนการรู้จักปฏิเสธและการเจรจาต่อรองก็จะช่วยป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนได้



ภาพที่ 5.3 ควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ยั่วยุด้านอารมณ์ต่างๆ
ที่มา: www.theactkk.net

สาระน่ารู้

การเอาตัวรอด เมื่อต้องเดินทางตอนกลางคืนเพียงลำพัง หรือไปในสถานที่เปลี่ยวและร้าง ผู้หญิงควรพกอุปกรณ์ป้องกันตัวไปด้วย เช่น สเปรย์พริกไทย เครื่องช็อตไฟฟ้า เป็นต้น เพื่อเป็นการป้องกันอันตรายที่อาจช่วยยืดเวลาในการขอความช่วยเหลือจากผู้อื่นได้ในกรณีที่กำลังตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง



5. การใช้ถุงยางอนามัย

เป็นขั้นตอนสุดท้ายเมื่อไม่มีโอกาสเลือกหรือหลีกเลี่ยงไม่ได้ หรือเป็นกรณีที่อาจเสี่ยงต่อการถูกทำร้ายหรือสูญเสียชีวิต เนื่องจากการเจรจาต่อรองไม่เป็นผล สิ่งที่จะช่วยลดปัญหาการติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ได้ ก็คือ การใช้ถุงยางอนามัย ซึ่งแม้กระทั่งคนรักหรือคนที่เราคิดว่าไว้ใจได้ก็ควรจะแนะนำให้ป้องกันต่อการเกิดปัญหาดังกล่าว การรู้จักใช้ถุงยางอนามัยที่ถูกต้องก็เป็นสิ่งจำเป็น เพราะถุงยางอนามัยที่หมดอายุและวิธีการใช้ที่ไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดปัญหาได้เช่นกัน เช่น ทำให้เกิดการตั้งครรภ์ ติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เป็นต้น



ภาพที่ 5.4 ควรรู้จักวิธีการใช้ถุงยางให้ปลอดภัย

ที่มา: [www. Manager Online.com](http://www.ManagerOnline.com)



6. ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวสามารถช่วยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นได้ เนื่องจากความรัก ความผูกพัน ความเข้าใจ และความรู้สึกนับถือตนเอง ถือว่าเป็นภูมิคุ้มกันที่ดีของวัยรุ่นที่จะป้องกันตนเองจากการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และการสื่อสารที่ดีระหว่างสมาชิกในครอบครัวเกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามาชนบธรรมเนียมประเพณีไทย ตลอดจนมีแนวคิดเกี่ยวกับการยัดยัดเรื่องการรักษาอนามัยส่วนตัวก่อนถึงการแต่งงาน ก็จะช่วยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้อย่างดี นอกจากนี้ การประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดีของพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่เกี่ยวกับการมีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้อง จะช่วยยับยั้งมิให้วัยรุ่นนำพาตนเองเข้าไปอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้เช่นกัน



ภาพที่ 5.5 ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวช่วยป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่น
ที่มา: www. : <http://http://www.momypedia.com>



กิจกรรมที่ 2.5

การป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถาม ให้ได้ใจความสมบูรณ์ (10 คะแนน)

1. การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนมีวิธีใด

.....

.....

.....

2. เคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า "ยืดอก พกถุง" หรือไม่ ถ้าเคย นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร

.....

.....

.....

3. เพราะเหตุใด การใช้ยาและสารเสพติดหรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จึงทำให้เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

.....

.....

.....

4. จงยกตัวอย่างสถานการณ์หรือพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน มาพอสังเขป

.....

.....

.....

5. การป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน มีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร

.....

.....

.....



แนวคำตอบกิจกรรมที่ 2.5

การป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถาม ให้ได้ใจความสมบูรณ์ (10 คะแนน)

1. การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนมีวิธีใด

แนวคำตอบ 1. การปิดกั้นโอกาส 2. การปิดกั้นตนเอง 3. การปิดกั้นอารมณ์
4. การใช้ทักษะชีวิตด้านการปฏิเสธ การต่อรอง และการตัดสินใจ
5. ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

2. เคยได้ยินคำกล่าวที่ว่า "ยืดอก พกถุง" หรือไม่ ถ้าเคยนักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร

แนวคำตอบ เคย ... ซึ่งถึงเป็นคำกล่าวที่ช่วยให้เตือนสติให้กล้าที่จะซื้อถุงยางอนามัย
พกติดตัวและใช้ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์นั้นเป็นการช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
ได้อย่างดี

3. เพราะเหตุใด การใช้ยาและสารเสพติดหรือการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ จึงทำให้
เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

แนวคำตอบ ... เนื่องจากบางตัว และสารเสพติด รวมไปถึงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
เมื่อเสพหรือดื่มเข้าไปจะมีฤทธิ์ไปกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ อีกทั้งเมื่อใช้ไปใน
ปริมาณมากๆ ยังส่งผลให้ไม่สามารถควบคุมตนเอง ดังนั้นจึงเป็นสาเหตุที่อาจทำให้
เกิดความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ได้ง่าย

4. จงยกตัวอย่างสถานการณ์หรือพฤติกรรมเสี่ยงที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
มาพอสังเขป

แนวคำตอบ สถานการณ์หรือพฤติกรรมเสี่ยงที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
เช่น ไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศตามลำพังสองต่อสองในเวลากลางคืน การที่ชายและหญิง
อยู่ด้วยกันตามลำพังในสถานที่ลับตาคนสองต่อสอง การดื่มสุรา หรือใช้สารเสพติด
ทำให้ไม่สามารถควบคุมตนเองได้และทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ การไม่รักนวลสงวนตัว
โดยการแต่งกายที่ล่อแหลม ไม่มีเดชีด การถูกกระตุ้นจากสื่อลามกต่างๆ เป็นต้น

5. การป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน มีแนวทางการปฏิบัติอย่างไร

แนวคำตอบ แนวทางการปฏิบัติไม่อยู่ในที่รโหฐานที่มีบรรยากาศต่อการยั่วด้วยสื่อ
รู้จักรักนวลสงวนตัว ไม่แต่งกายเปิดเผยสัดส่วน ไม่อยู่กับเพศตรงข้ามในสถานที่
ลับตาคนสองต่อสอง ใช้ทักษะชีวิตต่างๆ เป็นต้น





วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ซึ่งนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ มากมาย ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศ โดยจะเกิดขึ้นกับทุกคน ช้าหรือเร็วแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความพร้อมของร่างกายในแต่ละบุคคล หากบุคคลรับรู้การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเองแล้ว จะทำให้สามารถปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวได้อย่างเหมาะสม

พฤติกรรม การปฏิบัติของบุคคลเป็นผลมาจากปัจจัยหลายอย่าง พฤติกรรมทางเพศก็เช่นเดียวกัน เป็นผลจากปัจจัยหลายอย่างที่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคลและสิ่งแวดล้อม เจตคติของบุคคลต่อเรื่องเพศเป็นองค์ประกอบหนึ่งของปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งมีผลต่อพฤติกรรมด้านเพศ จึงควรมีเจตคติต่อเรื่องเพศในลักษณะที่ไม่ก่อให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ และควรฝึกใช้ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการต่อรองและทักษะการตัดสินใจ ก็จะช่วยทำให้เกิดความปลอดภัยและหลีกเลี่ยงปัญหาจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นได้





คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✕ คำตอบที่ถูกต้องที่สุดในกระดาษคำตอบ(10 คะแนน)

1. ข้อใด **ไม่ใช่**เจตคติทางเพศของสังคมไทย
 - ก. ชายหญิงไม่ควรถูกเนื้อต้องตัวกัน
 - ข. สุภาพบุรุษต้องให้เกียรติสุภาพสตรี
 - ค. หญิงไทยต้องไม่แสดงออกเรื่องเพศอย่างเปิดเผย
 - ง. ชายหญิงหากตัดสินใจใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ไม่จำเป็นต้องขออนุญาตพ่อแม่
2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่นมากที่สุด คือข้อใด
 - ก. สื่อ
 - ข. เพื่อน
 - ค. ครอบครัว
 - ง. วัฒนธรรม
3. การกระทำของใคร แสดงให้เห็นถึงการปรับตัวทางเพศอย่างเหมาะสม เมื่อก้าวเข้าสู่วัยรุ่น
 - ก. ชะอึงกินขนมหวาน และดื่มน้ำอัดลมอยู่บ่อยๆ
 - ข. ชะเอมอาบน้ำเป็นประจำทุกวัน แต่ไม่แปรงฟัน
 - ค. ชะโอษฐ์จักระมัดระวังในเรื่องการแต่งกายให้เหมาะสมกับกาลเทศะ
 - ง. ชะอมไม่สนใจต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและทางเพศของตนเอง
4. ความต้องการทางเพศในวัยรุ่น ถือเป็นเรื่องผิดปกติหรือไม่
 - ก. ผิดปกติ เพราะยังอยู่ในวัยเรียน
 - ข. ผิดปกติ เพราะเกิดจากสิ่งเร้าต่างๆ
 - ค. ไม่ผิดปกติ เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของมนุษย์
 - ง. ไม่ผิดปกติ เพราะในปัจจุบันมีสื่อช่วยทางอารมณ์ออกมาเป็นจำนวนมาก



5. การกระทำของบุคคลในข้อใด แสดงให้เห็นถึงการป้องกันตนเองจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนอย่างเหมาะสม
 - ก. โก้อชอบแต่งตัวโป้เปิดเผยสัดส่วน
 - ข. เอ็นิยมไปเที่ยวสถานเริงรมย์ต่างๆ
 - ค. เปิดโอกาสให้คนรักกอดจูบเมื่ออยู่กับตามลำพัง
 - ง. ออຍไม่ไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศสองต่อสอง หรือไปในที่ลับตาคน
6. ครอบครัวมีส่วนช่วยแก้ไขเจตคติทางเพศในด้านลบของวัยรุ่นได้อย่างไร
 - ก. ส่งลูกไปเรียนโรงเรียนที่มีชื่อเสียง
 - ข. ดุด่าว่ากล่าวเมื่อลูกปรึกษาเรื่องเพศ
 - ค. สนับสนุนให้ลูกใช้แต่ของแบรนด์เนมเพื่อที่ลูกจะได้ไม่น้อยหน้าคนอื่น
 - ง. ให้ความรักความเอาใจใส่และคอยเป็นที่ปรึกษาเมื่อลูกเกิดปัญหาในเรื่องเพศ
7. ข้อใดไม่ใช่อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น
 - ก. ความศรัทธาในศาสนา
 - ข. ความสัมพันธ์ในครอบครัว
 - ค. ปลูกฝังเจตคติในเรื่องบทบาทชายหญิง
 - ง. ปลูกฝังความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม และการปฏิบัติต่างๆ
8. เจตคติทางเพศจะเกิดขึ้นได้ ต้องมีองค์ประกอบข้อใด
 - ก. ความคิด ความรู้สึก พันธกรรม
 - ข. พันธกรรม พฤติกรรม ความเชื่อ
 - ค. ความเชื่อ ความรู้สึก ความพร้อม
 - ง. ความรู้สึก ความกล้า พฤติกรรม
9. ข้อใดไม่ใช่ผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน
 - ก. การทำแท้ง
 - ข. การตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์
 - ค. การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 - ง. การได้รับการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน



10. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของคำว่า “เจตคติ” ไม่ถูกต้อง

- ก. ความกล้า
- ข. ความรู้สึก
- ค. สภาวะทางจิตใจ
- ง. ความพร้อมที่จะปฏิบัติ



ข้อ	คำตอบ			
	ก	ข	ค	ง
1.				×
2.		×		
3.			×	
4.			×	
5.		×		
6.				×
7.	×			
8.			×	
9.				×



10.				×
-----	--	--	--	---



บรรณานุกรม

RIno.(2558). 14 โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่คุณควรรู้และควรป้องกัน!. [ออนไลน์].

สืบค้นเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2558 จาก: <http://dodeden.com/123210.html>.

Sirikwan Kitpayak. (2550). ทักษะการเตือนเพื่อนและการปฏิเสธจากสถานการณ์



เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์.[ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2558 จาก : <https://www.l3nr.org/posts/77910> .

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **ตัวชี้วัดและสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กลุ่มโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สำนักโรคเอดส์ วัณโรค และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์. (2558). **โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์.**[ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2558 จาก: <http://health.kapook.com/view1433.html>.

กิตติ ปรมัตถผล. (2552). **หนังสือเสริมฝึกประสบการณ์สุขศึกษา 2**. นนทบุรี: สำนักพิมพ์เอมพันธ์.

คณะพยาบาลศาสตร์ ม.เวสเทิร์น เซตกาญจนบุรี. (2555). **การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์และวิธีการคุมกำเนิด**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 28 พฤศจิกายน 2558 จาก: <http://5405g3.blogspot.com/>.

ครูเอี่ยม ม.2 โรงเรียนสตรีวิทยา ๒. (ม.ป.ป.). **ปัจจัยที่มีผลต่อเจตคติในเรื่องเพศ**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 21 พฤศจิกายน 2559 จาก: <https://docs.google.com/presentation/>.

ชมพูนุท เกินกระโทก.(๒๕๕๘). **การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2558 จาก: <https://sites.google.com>

ชุดวิชาคน. หมวดวิชาพัฒนาทักษะชีวิต 1 (มป.ป.).**การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสมกับเพศและวัย**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2558 จาก : http://ebook.nfe.go.th/nfe_o_ebook/pdf/014/0014_59.pdf.

ฐานิกา. (2556). **ผลกระทบของการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย**. 24 พฤศจิกายน 2558 จาก: <http://pantip.com/topic/30661331> .

ณัฐพงศ์ ช่วยพิทักษ์ และคณะ. (2556). **อิทธิพลของเพศ เพื่อน ครอบครัวที่มีต่อวัยรุ่น** [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2558 จาก : <http://mwitspe47teenager.blogspot.com/p/blog-page.html>.

ทีมงาน Siamhealth.net. (ม.ป.ป.). **โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ Sexual tranmitted disease**. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 30 พฤศจิกายน 2558 จาก: http://siamhealth.net/public_html/.

ธงชัย หวลถึง. (ม.ป.ป.). **แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้**. (ครั้งที่ 2). บริษัท ไทยร่วม



เกล้า จำกัด.

นิสิต คงกริกเกียรติ และคณะ. (2558). แนวทางการดูแลรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ. หจก. สำนักพิมพ์อักษรกราฟฟิคแอนด์ดีไซน์

ปรีชา ไวยโกศาและคณะ. (2546). แบบวัดและบันทึกผลการเรียนรู้ Knowledge

Bank. สุขศึกษาและพลศึกษาช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ: บริษัท

อักษรเจริญทัศน์ อจท. จำกัด.

พนม เกตุมาน. (2555). พัฒนาการวัยรุ่น. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2558

จาก: http://www.psyclin.co.th/new_page_56.htm

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ. (2551). หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 2 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์ไทยร่มเกล้า.

โรงพยาบาลระโนด. (2556). ปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร. [ออนไลน์].

สืบค้นเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2558 จาก: <http://www.ranodhospital.go.th>

โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย นครปฐม (พระตำหนักสวนกุหลาบมัธยม). (ม.ป.ป). เรื่อง

ของเราไม่รู้ไม่ได้แล้ว. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2558 จาก:

<http://www.kjn.ac.th>

โรงเรียนปทุมรัตน์พิทยาคม. (2552). เพศกับวัยรุ่น. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน

2558 จาก: <http://www.pathumrat.ptpk.ac.th>

วิชาการและมาตรฐานการศึกษา, สำนักกระทรวงศึกษาธิการ. (2551). ตัวชี้วัดและสาระ

การเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา. กรุงเทพฯ :

โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย

วิรุจน์ เมืองมูล. (ม.ป.ป). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น. [ออนไลน์].

สืบค้นเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2558 จาก: <https://sites.google.com>.

สมหมาย แต่งสกุล และ ธาดา วิมลวัตรเวธี. (2544). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน

สุขศึกษาและพลศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2.

สมหมาย แต่งสกุล และคณะ. แบบฝึกทักษะรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา และพลศึกษาชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 2. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยร่มเกล้า จำกัด.

สุทัศน์ พิษณุกุล. (2554). การปรับตัวทางเพศที่เหมาะสมกับเพศและวัย. [ออนไลน์].

สืบค้นเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2558 จาก: <https://sutasn.wordpress.com>.



สุมน คณานิตย์. แผนการจัดการเรียนรู้ที่เน้นทักษะกระบวนการวิชาสุขศึกษา
ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ:บริษัท เป็นพับลิชชิง
จำกัด.

อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์. (๒๕๕๗). ทักษะคิดทางเพศของประชากรรุ่นใหม่. [ออนไลน์].

สืบค้นเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2558 จาก: <http://www.ipsr.mahidol.ac.th>.

สเปญ อุ่นอนงค์. (ม.ป.ป.). โรคจิตเภท. [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 3 พฤษภาคม 2558
จาก: <http://www.health.kapook.com>.































































































































