

วัยรุ่นส่วนใหญ่ที่ผ่านช่วงความวุ่นวายสับสนนี้ไปได้ด้วยดี ต้องอาศัยปัจจัยร่วมหลายอย่าง ซึ่งพ่อแม่มีส่วนสำคัญที่สุด มีการศึกษาวิจัยพบว่าวัยรุ่นที่มีการพัฒนาที่สมบูรณ์ราบรื่น มีการปรับตัวได้ดี มีอารมณ์และจิตใจที่มั่นคง มีความเชื่อมั่นและภูมิใจในตัวเอง มีเหตุผล มีสัมพันธ์ที่ดีต่อเพื่อนและพ่อแม่ ฟังพาตัวเองได้ ตัดสินใจได้ด้วยตัวเองไม่ตามอย่างกลุ่มเพื่อน จะมาจากครอบครัวที่อบอุ่น มั่นคง ไม่เคยพบกับความพลัดพรากหรือความลำบากในชีวิต ส่วนวัยรุ่นที่มีปัญหาต่อการปรับตัว มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย ไม่ค่อยมีความมั่นใจในตัวเอง ต้องการคำแนะนำจากเพื่อนฝูงหรือผู้ใกล้ชิด มีมนุษยสัมพันธ์ไม่ดี มีความวิตกกังวล วัยรุ่นกลุ่มนี้มักจะมาจากครอบครัวที่ไม่มีความสุข พ่อแม่ไม่ปรองดองกันหรือหย่าร้าง พ่อแม่มักมีภูมิหลังที่ต่างกันมาก พ่อแม่มีความคาดหวังในตัวลูกสูง กลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหามาก มีความสับสนวุ่นวาย มีประมาณร้อยละ 20 จะเป็นวัยรุ่นที่มีอารมณ์เปลี่ยนแปลงง่าย ก้าวร้าว ดื้อรั้น และต่อต้านผู้ใหญ่ พฤติกรรมนี้จะแสดงออกทั้งที่บ้านและที่โรงเรียน จะติดเพื่อนฝูงนอกบ้าน บางครั้งก็เกิดการซึมเศร้า บางคนก็ต้องหนีไปพึ่งพายาเสพติด วัยรุ่นกลุ่มนี้จะมาจากครอบครัวที่ขาดความรัก ความอบอุ่น พ่อแม่มีปัญหาชีวิตสมรส อาศัยอยู่ในสิ่งแวดล้อมไม่ดี และเศรษฐกิจฐานะของครอบครัวต่ำ

บทบาทของพ่อแม่ / ครู

- ต้องยอมรับความสับสนและความวุ่นวายของวัยรุ่น และพร้อมให้คำแนะนำที่เหมาะสมโดยไม่ใช้อารมณ์
 - ให้อิสระที่จะคิดและตัดสินใจ
 - ให้ออกาสวัยรุ่นได้ตัดสินใจเองและยอมรับความผิดพลาดในการตัดสินใจนั้นได้
 - ส่งเสริมให้วัยรุ่น มีความเชื่อมั่นในตัวเอง โดยให้กำลังใจ สนับสนุนและไว้วางใจในการกระทำของเขา
 - ไม่ควรดูว่าต่อหน้าเพื่อนฝูง
 - ไม่ตำหนิเด็กไปทุกเรื่อง
 - ให้เด็กได้มีชีวิตส่วนตัวบ้าง ไม่ควรจู้จี้ ตามดูไปทุกเรื่อง
 - ควรจะแสดงความคิดเห็นและจุดยืนของเจตคติในเรื่องต่างๆ ให้เด็กรับทราบ
- เพื่อให้เกิดความเข้าใจและการปรับตัวในทิศทางเดียวกัน เพื่อลดความ ขัดแย้ง
- มีสัมพันธภาพที่ดีต่อวัยรุ่น
 - ให้ความรักและความอบอุ่นแก่ลูกอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

ควรให้ความรู้และช่วยเป็นที่ปรึกษาในสิ่งที่เขากำลังสนใจ เช่น เรื่องการดูแลสุขภาพความสะอาดผิว การกำจัดกลิ่นตัว การออกกำลังกาย การคุมกำเนิด การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ควรจะสอนถึงการเข้าใจผิดต่าง ๆ และความเชื่อผิด ๆ ทางเพศ

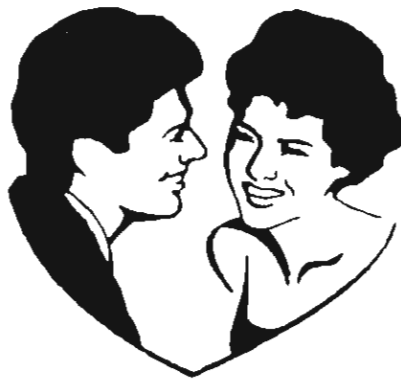
วัยหนุ่มสาว 19 - 24 ปี

เป็นช่วงเวลาที่ผ่านมาพ้นวัยรุ่นมาแล้ว และเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ทั้งทางร่างกาย และอารมณ์ ส่วนหนึ่งของหนุ่มสาวอาจจะยังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย และบางส่วนก็มีการงานอาชีพสามารถรับผิดชอบตัวเองได้แล้ว มีเพื่อนต่างเพศ นึกถึงความรักและความสัมพันธ์ที่ยั่งยืนกับเพศตรงข้าม การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน จะมีมากในระยนี้ และจะเกิดขึ้นในชายเป็นส่วนมาก ฝ่ายชายจะไม่ค่อยจริงจังกับผู้ที่มีความสัมพันธ์ด้วย จะมีความคิดเกี่ยวกับการเลือกคู่ การเริ่มมีเพศสัมพันธ์ การคิดถึงการแต่งงานจะทำให้เกิดความกังวลถึงสมรรถภาพทางเพศ การลั้งเร็ว และวิตกกังวลเรื่องเกี่ยวกับขนาดขององคชาติ ฝ่ายหญิงจะคิดถึงความรัก การแต่งงาน และผู้หญิงจะมีความผูกพันกับผู้ชายที่ตนมีเพศสัมพันธ์ด้วยมากกว่าฝ่ายชาย และมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ และการเสียชื่อเสียง ถ้าไม่ได้แต่งงาน ความคิดนี้ทำให้ผู้หญิงหลายคนต้องแต่งงาน ถึงแม้จะรู้ว่าชาตินั้นมีข้อบกพร่องอยู่มาก



สัมพันธภาพและความรัก

ความสัมพันธ์ของคนสองคนจะเกิดขึ้นได้นี้มีพัฒนามาจากบุคคลนั้นต่างมีจุดสนใจในสิ่งต่าง ๆ คล้าย ๆ กัน หญิงชายที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน อาจจะมีส่วนที่คล้ายกันในเรื่องของวัย มุมมองของชีวิต ทัศนคติ ความเชื่อ อยู่ในสาขาวิชาชีพเดียวกัน ชอบเล่นกีฬา หรือมีงานอดิเรกคล้ายกัน อยู่ใกล้เคียงกัน หรือเป็นคนภาคเดียวกัน จังหวัดเดียวกัน สิ่งเหล่านี้ช่วยให้มีโอกาสได้ใกล้ชิดกันได้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และประสบการณ์ต่าง ๆ ร่วมกัน ทำให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และอาจพัฒนาไปสู่ความรักได้



ความรักคืออะไร

ความรักเป็นความคิดเห็น หรือทัศนคติ อารมณ์ ที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละบุคคล ยากที่จะให้คำนิยามได้ ภูบินนักจิตวิทยาท่านหนึ่งได้ให้คำนิยามของความรักไว้ว่า ความรักมี 3 องค์ประกอบคือ ความผูกพัน ความเอาใจใส่ และความใกล้ชิด

ความใกล้ชิด คือ ความต้องการอยู่ใกล้ชิดกัน ไว้ใจกัน สื่อถึงกันได้

ความเอาใจใส่ คือ ความเป็นห่วง ต่อความเป็นอยู่ของอีกคนหนึ่ง ต้องการให้มีความสุขและมีความเป็นอยู่ที่ดี

ความผูกพัน คือ ความต้องการสนับสนุนทางอารมณ์ ทางกายและความติดเนื้อต้องใจ ความอาทรต่อกันอย่างลึกซึ้ง

รูปแบบของความรัก

ความรักมีหลายรูปแบบ ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก ความรักของคนในครอบครัวเดียวกัน ความรักระหว่างพี่กับน้อง ความรักระหว่างเพื่อนที่มีต่อเพื่อน ความรักระหว่างคู่รัก

ความรักหรือความสัมพันธ์ที่แนบแน่นระหว่างหญิง-ชาย แบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. **ความเสน่หา** เป็นความรักแบบพิศสวาท รักอย่างเพื่อฝันหลงใหลต่อความต้องการ เป็นความรู้สึกชื่นชอบ สมใจ และดึงดูดใจ จากความต้องการตาต้องใจในรูปลักษณะภายนอก บางคนก็จะรู้สึกหลงใหลรักได้ทันทีที่เห็น หรือเรียกว่ารักแรกพบ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ก่อให้เกิดความเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและอารมณ์

ทางด้านอารมณ์ จะเกิดความสุขสดชื่น รื่นเริง เมื่ออยู่ใกล้คนรัก กระวนกระวายใจ ขาดสมาธิที่จะทำการงานหรือเรียน เมื่อยามต้องอยู่ห่างกัน และมีอารมณ์แปรปรวนต่างๆ ได้อีกมากคือ ความอิจฉา หึงหวงไม่แน่ใจ หวาดระแวง ผิดหวัง เจ็บปวดใจ เพื่อฝัน ว่าเหว่ เศร้า

ทางด้านกาย ร่างกายจะเปลี่ยนแปลง เมื่อได้อยู่ใกล้ชิดกัน มีใจเต้นแรง หายใจแรง ร้อน วูบวาบ ตื่นเต้น ปั่นป่วนในท้อง ต้องการมีเพศสัมพันธ์

ความรักแบบนี้ จะเกิดขึ้นในระยะแรก ๆ ของความสัมพันธ์ ความรักชนิดนี้มักจะมองข้ามเหตุผลต่าง ๆ ไป จึงทำให้ไม่เห็นความเป็นตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่ายหนึ่ง มองข้ามข้อไม่ดี และหลีกเลี่ยงข้อขัดแย้งต่าง ๆ ไป ไม่ว่าใครจะให้ข้อคิดเห็นอย่างไร จะมีข้อแก้ตัวให้เสมอ รักแบบนี้เกิดได้ไม่นาน เมื่อเกิดความคุ้นเคยกันมากขึ้น ก็ไม่เห็นตัวตนที่แท้จริงของอีกฝ่าย จะเริ่มเกิดความหงุดหงิด ขัดแย้ง และเลิกร้างไปในที่สุด แต่มีบางคู่ที่สามารถจะปรับตัวเข้าหากัน และยอมรับซึ่งกันและกันได้ จะเพิ่มสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้น และนำไปสู่ความรักที่แท้จริงได้ แต่คนส่วนมากจะคิดว่าความลุ่มหลงที่ลดลงเป็นการสิ้นสุดความรักมากกว่าที่จะสามารถเปลี่ยนแปลงไปสู่ความรักชนิดอื่น

บางคนจึงเปลี่ยนคู่รักบ่อย หรือตกหลุมรักได้บ่อย ๆ ก็เนื่องจากต้องการที่จะมีความสุขสดชื่น ตื่นเต้น เร้าใจ ให้คงอยู่เรื่อยไป

ความหึงหวงเป็นสิ่งที่เกิดได้มากในความรักชนิดนี้ จะมีความหึงหวงเมื่ออยู่ห่างไกลกัน เกิดจากความกลัวที่จะสูญเสียความสัมพันธ์ที่มีอยู่ไป กลัวว่าคู่ของเราจะไปสนใจคนอื่น ทำให้เกิดความวิตกกังวล ความโกรธแค้น และไม่มีความมั่นใจในตัวเอง

2. **ความรักฉันท์เพื่อน** ความรักชนิดนี้เกิดขึ้นช้ากว่าความรักแบบความเสน่หา และมีความรุนแรงน้อยกว่า เป็นความรักชนิดที่มีรากฐานจากความเป็นเพื่อนใกล้ชิด และผูกพันลึกซึ้งกันและกัน มีความอดทนต่อความขัดแย้งและความยุ่งยากต่าง ๆ ก่อให้เกิดความสนิทสนมคุ้นเคย และความมั่นคงในความสัมพันธ์ ความรู้สึกทางเพศของคู่รักแบบนี้จะคำนึงถึงความพอใจของตน มีความรับผิดชอบและพยายามสื่อความเข้าใจซึ่งกันและกัน ความรักแบบนี้ไม่ตื่นเต้นโลดโผนเร้าใจ และมีความสุขสดชื่นเท่าแบบแรก แต่จะมีความพอใจ มีความหมายลึกซึ้ง และคงทนกว่า

วัยรุ่นส่วนมากจะมีความรักแบบแรก ประกอบกับธรรมชาติของวัยรุ่นเอง ซึ่งจะมีความรู้สึก และอารมณ์รุนแรงในทุกเรื่องรวมทั้งความรัก คิดว่าความรักนี้เกิดขึ้นได้ครั้งเดียวเป็นความรักที่จริงจังและจะยั่งยืน มีความสุข ความเข้าใจเช่นนี้ตลอดไป ถ้าวัยรุ่นได้เรียนรู้ถึงธรรมชาติของความสัมพันธ์ มิตรภาพ และความรักแล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจถึงความรู้สึกของตนเอง รู้จักควบคุมอารมณ์ รู้จักแยกแยะระหว่างสัมพันธ์ภาพ ความรัก ความลุ่มหลงและความต้องการทางเพศได้อย่างถูกต้อง สามารถที่จะปรับปรุงสัมพันธ์ภาพ หรือความรักของตนเองและคู่ ให้มีความมั่นคงและยั่งยืนได้ตามปรารถนา หรือถ้าความสัมพันธ์นั้นต้องสิ้นสุดลงก็จะมีใจเข้าใจ ปรับตัวเองได้ ไม่เสียใจ หรือเกิดความผิดหวังจนทำให้เสียการเรียน ทำร้ายตัวเอง หรือผู้อื่น

ขั้นตอนของการพัฒนาความสัมพันธ์

สัมพันธ์ภาพเป็นสิ่งอ่อนไหวสามารถเลื่อนไหล เปลี่ยนแปลงไปได้ตลอดเวลาไม่ตายตัว อาจคาดการณ์ไม่ได้ว่าจะเปลี่ยนไปถึงขั้นสนิทสนม และกลายเป็นมีความสัมพันธ์ทางเพศได้หรือไม่ ขั้นตอนของสัมพันธ์ภาพที่เกิดขึ้นอาจแบ่งได้ตามลำดับเป็น

1. การวางตัว (Inclusion) เมื่อคนสองคนพบกันสบตากัน หรือยิ้มให้กัน และทักทายก็เป็นจุดเริ่มต้นของมิตรภาพให้พัฒนาขึ้น ถ้าปล่อยให้โอกาสนี้ผ่านไปโดยไม่สานต่อความสัมพันธ์ก็จะหยุดอยู่ที่เดิม

2. การสนองตอบ (Response) เมื่อได้เริ่มต้นยิ้มและทักทายกันด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตร และผู้ได้รับการสนองตอบไปในทางบวกจะเสริมกำลังใจให้มีการสานความสัมพันธ์กันมากยิ่งขึ้น หากได้พูดคุยมีความคิดเห็นคล้ายกัน เข้าใจกัน เห็นใจกัน จะเกิดความอาทร เชื่อใจกัน เกิดความสนิทสนมกันมากขึ้น จะช่วยให้มีความรู้สึกที่ดีขณะที่ความสัมพันธ์ดำเนินไป

3. ความเอื้ออาทร (Care) เป็นการห่วงใยถึงความเป็นอยู่ของอีกฝ่ายหนึ่ง เอาใจใส่ต่อความรู้สึก และความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่ง ก่อให้เกิดความสุขและความพอใจ

4. ความไว้วางใจ (Trust) เมื่อมีความไว้วางใจร่วมด้วยก็จะเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะส่งเสริมการขยายความสัมพันธ์ และความมั่นใจในอีกฝ่ายหนึ่งให้แน่นแฟ้นยิ่งขึ้น

5. ความรักใคร่เสน่หา (Affection) เมื่อมีความเอื้ออาทร ความเชื่อใจ ก็จะทำให้เกิดความอบอุ่น ผูกพัน เมื่อมีความสัมพันธ์ทางจิตใจมาถึงระดับนี้แล้ว ก็ต้องการที่จะมีความใกล้ชิดทางด้านร่างกาย เช่น นั่งใกล้ๆ กัน เดินจู๋มมือกัน หรือ จับมือกัน สบตากัน มองกันอย่างดูดีมี ยิ้มให้กัน กอดกัน และอาจจะบอกกล่าวยืนยันเป็นวาจาว่า ชอบกันรักกัน

6. สัมพันธ์ทางเพศ (Genitality) ระยะนี้เป็นระยะสุดท้ายของความสัมพันธ์ในระยะที่ผ่านมา ทั้งสองฝ่ายจะมีความสนิทสนม และมีการแสดงความรู้สึกทางเพศต่อกัน

ลำดับขั้นตอนเหล่านี้สามารถจำแนกลักษณะหลากหลายของสัมพันธภาพซึ่งรวมทั้งมิตรภาพที่ดี สัมพันธภาพระหว่างพ่อแม่ลูกหรือพี่กับน้อง หรือความสนิทสนมระหว่างครูประจำชั้นกับนักเรียน มิตรภาพระหว่างเพศที่ไม่ใช่คู่รัก ทั้งในเพศเดียวกันและต่างเพศ

ความรัก และเพศสัมพันธ์

การมีเพศสัมพันธ์สร้างความรักให้มากขึ้นหรือเปล่า ยังไม่มีคำตอบที่แน่ชัด แต่จากการสำรวจความคิดเห็นของชายและหญิงจะได้ผลต่างกัน คือ วัยรุ่นชายส่วนมากจะบอกว่าการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่ไม่เคยรักมาก่อน ไม่ทำให้มีความรักเพิ่มขึ้น ชายจะมีเพศสัมพันธ์กับหญิงที่ไม่ได้รักกันมาก่อนก็ได้ ส่วนหญิงจะมีเพศสัมพันธ์เพื่อต้องการรักษาความรักและความสัมพันธ์ต่อกันได้

ถ้าหากความสัมพันธ์ของบุคคลไม่ผ่านขั้นตอนต่าง ๆ ใน 6 ระยะแรกของการพัฒนาความสัมพันธ์มาก่อน ก็จะไม่เกิดการพัฒนาที่แน่นแฟ้น ความรู้สึกต่าง ๆ ก็จะไม่ส่งเสริมให้เกิดการสานต่อความรู้สึกที่ดีต่อกัน จะเกิดลังเล ก้าว และลดความใกล้ชิดลงไป บางรายก็ข้ามขั้นตอนไปมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีความรัก คนจำนวนมากไม่มีหลักเกณฑ์ที่แน่นอนในการตัดสินใจในด้านกามารมณ์หรือเรื่องเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นบางคนก็เอาอย่างคนวัยเดียวกันเป็นเกณฑ์ บางคนก็ไม่เห็นด้วยกับค่านิยมที่ถูกปลูกฝังมา หรือกฎเกณฑ์ของครอบครัว ผู้ที่จะตัดสินใจมีเพศสัมพันธ์ จำเป็นจะต้องรู้จักตัวเอง รู้จักประเมินตนเองว่าจะต้องเตรียมตัวในเรื่องใดบ้าง แนวทางการประเมินตนเองเพื่อช่วยในการตัดสินใจ

1. การกระทำนี้จะมีผลอย่างไรในอนาคต
2. จะมีผลกระทบต่อการเรียนหรือไม่
3. คนทั่วไปทำเป็นปกติเช่นนี้หรือไม่
4. จะมีผลกระทบต่อครอบครัวหรือไม่
5. ป้องกันโรค และการตั้งครรภ์ หรือไม่
6. พร้อมทั้งจะแก้ปัญหาต่อผลกระทบต่าง ๆ ที่จะมีตามมาหรือไม่ เช่น การผิดพลาดจากการคุมกำเนิด หรือการป้องกันโรค การต้องแยกจากกัน เมื่อความรักจืดจางลง ผลกระทบจากครอบครัว กลุ่มเพื่อน ความเชื่อ ค่านิยมและศาสนา

ถ้าตอบคำถามเหล่านี้ไม่ได้ การรักษาสัมพันธภาพไว้ในระดับเพื่อนที่ดี มีความเอื้ออาทรต่อกัน โดยบอกว่ายังไม่พร้อม แต่ยังสามารถจะคบกันฉันเพื่อน และการสัมผัสต้องตัวกันจะต้องมีขอบเขต



วิถีชีวิตที่แตกต่าง

โลกนี้จะง่ายขึ้นมาก ถ้าคนที่เกิดมามีอวัยวะเพศเป็น ชาย หรือหญิง แล้วเจริญเติบโตขึ้นมาตามธรรมชาติ มีพฤติกรรมเป็นผู้ชายจริงหญิงแท้ แต่ในชีวิตจริงนั้น อาจไม่เป็นไปเช่นนั้นเสมอไป อาจขึ้นอยู่กับปัจจัยหลาย ๆ อย่าง เช่น

1. เอกลักษณ์เพศทางกายวิภาควิทยา (Gender identity) การมีอวัยวะเพศเป็นชายหรือหญิง
2. พฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกต่อสังคม (Gender role) โดยการแต่งตัว แสดงท่าทางการพูดจา ตลอดจนเจตคติจำเพาะของแต่ละเพศ (Masculine / Feminine) ขึ้นอยู่กับขนบธรรมเนียมประเพณี
3. การเร้าอารมณ์ทางเพศ (Sexual arousal) อันอาจจะเกิดจาก (คู่นอน) ผู้หญิงหรือผู้ชาย

การเบี่ยงเบนทางเพศนั้นอาจพบได้หลายอย่างดังต่อไปนี้

1. รักร่วมเพศ (Homosexuality, Gay/Lesbian)

1. มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นผู้ชาย มีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกต่อสังคมเป็นผู้ชาย แต่มีการเร้าอารมณ์ทางเพศเกิดจากผู้ชายด้วยกันเท่านั้น (ตัวอย่างเช่น เป็นนายทหารผู้ใหญ่ มีชื่อเสียง มีความสามารถด้านการทหารเป็นที่ประจักษ์ แต่ชอบมีเพศสัมพันธ์และมีความสุขกับคู่นอนที่เป็นเพศชายด้วยกัน)

2. มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นหญิง อาจมีพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศที่เป็นผู้หญิง หรืออาจค่อนข้างกระเดียดเป็นผู้ชาย มีความรู้สึกเร้าอารมณ์ทางเพศหรือมีคู่นอนที่เป็นผู้หญิงด้วยกัน

2. รักสองเพศ (Bisexuality)

มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นหญิง และพฤติกรรมการแสดงออกทางเพศของเพศหนึ่ง แต่สามารถมีการเร้าอารมณ์ทางเพศ หรือมีคู่นอนได้กับทั้งสองเพศ

3. เกิดผิดเพศ (Transsexualism)

การเกิดมามีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นเพศใดเพศหนึ่ง แต่มีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกเป็นแบบเพศตรงกันข้าม มีการเร้าอารมณ์ทางเพศหรือต้องการมีคู่นอนที่เป็นเพศเดียวกัน เช่น มี

อวัยวะเพศเป็นชาย แต่มีความรู้สึกนึกคิดและพฤติกรรมการแสดงออกเป็นผู้หญิงเต็มตัว มีการเข้า
อารมณ์ทางเพศกับผู้ชาย ต้องการคู่นอนเป็นผู้ชาย เมื่อมีจินตนาการทางเพศจะมีความสุขเมื่อมี
จินตนาการว่าถูกสอดด้วยองคชาต

ในกรณีที่ เป็นเพศหญิง แต่มีความรู้สึกเป็นผู้ชาย ในขณะที่เป็นเด็กจะรู้สึกเป็นเด็กชาย เมื่อเข้า
วัยสาวแล้วจะมีความสุขถึงเกียรติยศลักษณะของความเป็นผู้หญิงมาก คือ กลียดประจำเดือน กลียดเด้า
นม ไม่ชอบให้ผู้ชายมีเพศสัมพันธ์ด้วย หรือมาสัมผัสเต้านม

4. ชายชอบเครื่องแต่งตัวหญิง (Transvestite)

มีสัญลักษณ์ทางเพศเป็นชาย แต่มีความ
สุข มีความตื่นเต้นในการแสดงออกโดยการแต่งตัว
พูดจาทำท่าทางเลียนแบบผู้หญิง ส่วนการเข้า
อารมณ์ทางเพศ หรือคู่นอนนั้นเป็นผู้หญิงเท่านั้น

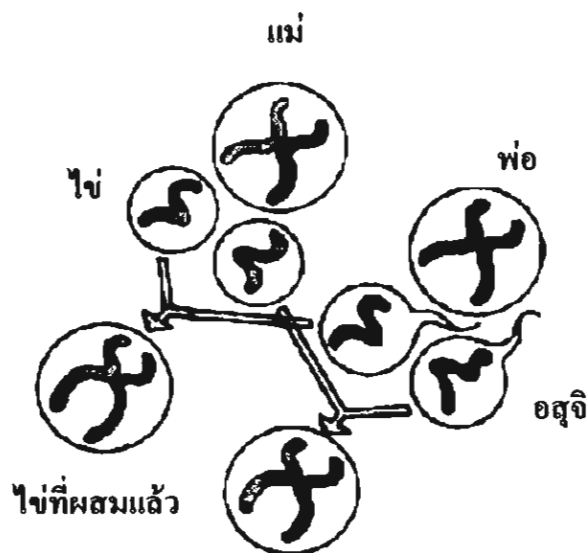


ประเภทของชายและหญิงจำแนกตามพฤติกรรมทางเพศ

ประเภท	กายวิภาค/สรีรวิทยา	พฤติกรรมการแสดง ออก	การเข้าอารมณ์ทาง เพศเกิดจาก
1. ชายจริงหญิงแท้ (ปกติ)	ชาย หญิง	ชาย หญิง	หญิง ชาย
2. รักร่วมเพศ (Homosexual/Gay/ Lesbian)	ชาย หญิง	ชาย ชาย/หญิง	ชาย หญิง
3. รักสองเพศ (Bisexual)	ชาย หญิง	ชาย หญิง	ชาย/หญิง ชาย/หญิง
4. เกิดผิดเพศ (Transsexual)	ชาย หญิง	หญิง ชาย	ชาย หญิง
5. ชายชอบเครื่อง แต่งตัวหญิง (Transvestite)	ชาย	หญิง	หญิง

ปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการพัฒนาทางเพศ

1. ปัจจัยทางชีววิทยา (Biology) อาจขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยหลายอย่างด้วยกัน



ที่มา : Whitfield, P.¹⁷

1.1 ขึ้นอยู่กับโครโมโซมเพศ ซึ่งอยู่ในคนปกติทั่วไปโครโมโซม $44 + xx$ จะก่อกำเนิด เกิดรังไข่ในเพศหญิง และ $44 + xy$ จะเกิดเป็นอวัยวะในเพศชาย

1.2 ขึ้นอยู่กับฮอร์โมน ตัวอ่อนอายุประมาณ 6 สัปดาห์หลังปฏิสนธิจะเป็นช่วงที่มีการก่อตัวของอวัยวะเพศ ระยะนี้ SRY gene จาก Y โครโมโซม จะทำให้เกิดอวัยวะและองคชาติในผู้ชายและ DSS Gene ใน X โครโมโซม ทำให้เกิดรังไข่ ทำให้เกิดตัวมดลูกและช่องคลอดในเพศหญิงในช่วงนี้ถ้าตัวอ่อนผู้หญิงในครรภ์มีความผิดปกติของต่อมหมวกไตและมีการผลิตฮอร์โมนเพศชายมากผิดปกติ (Congenital adrenal hyperplasia) หรือมารดาได้รับการรักษาด้วยฮอร์โมนเพศชาย ตัวอ่อนเพศหญิงอาจมีการพัฒนาอวัยวะเพศผิดปกติได้ โดยอาจมีอวัยวะเพศภายนอกเป็นทั้งสองเพศ คือมีช่องคลอดและเมดัลละมุด (แตด) มีขนาดใหญ่เหมือนองคชาติในผู้ชาย เมื่อโตขึ้นเด็กเหล่านี้มักมีพฤติกรรมทางเพศกระเดียดมาทางผู้ชายมาก มีจินตนาการทางการเร้าอารมณ์เพศเป็นแบบรักร่วมเพศสูง

ในตัวอ่อนเพศชาย ($44 + XY$) บางรายที่มีความผิดปกติไม่มีการตอบสนองต่อฮอร์โมนเพศชายในช่วงนี้ อวัยวะเพศภายนอก อาจมีการพัฒนาไปเป็นเหมือนของเพศหญิง คือ มีช่องคลอดและมีขนาดองคชาติเล็กมากเหมือนเมดัลละมุด (แตด) อวัยวะภายในไม่มีมดลูก (androgen insensitivity syndrome)

ในลูกสัตว์เช่น แกะ ถ้าแม่แกะได้รับฮอร์โมนเพศชายในขณะตั้งครรภ์ ลูกแกะตัวเมียที่คลอดออกมา อาจแสดงพฤติกรรมเหมือนลูกแกะตัวผู้ เช่นยกขาหลังข้างหนึ่งเวลาถ่ายปัสสาวะ

1.3 ลักษณะของสมองผิดปกติ จากการวิจัยพบว่าส่วนของสมองโดยเฉพาะที่ Hypothalamus (ส่วนล่างของสมอง) มีความแตกต่างกันระหว่างของผู้หญิง และของผู้ชาย อาจเกิดจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศในระหว่างการพัฒนาของตัวอ่อนในครรภ์ มีรายงานว่าในคนรักร่วมเพศมักพบมีลักษณะของสมองไม่เหมือนคนปกติ

1.4 ความผิดปกติของโครโมโซม Y มีรายงานมากขึ้นว่าคนรักร่วมเพศผู้ชายมักพบมีความผิดปกติของโครโมโซม Y ในตำแหน่งจำเพาะตำแหน่งหนึ่ง จึงทำให้เกิดความเหิน และความเชื่อมากขึ้นว่าชายรักร่วมเพศบางคนพฤติกรรมทางเพศของเขาอาจถูกกำกับมาโดยโครโมโซมตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดาแล้ว

1.5 ในฝาแฝดชายที่มีคนหนึ่งเป็นรักร่วมเพศ ถ้าเป็นฝาแฝดชนิดไข่ใบเดียวกัน โอกาสที่คู่ฝาแฝดเป็นรักร่วมเพศด้วย 52% แต่ถ้าเป็นฝาแฝดไข่สองใบ โอกาสที่คู่ฝาแฝดจะเป็นรักร่วมเพศมีเพียง 22%

ในกรณีที่ชายสองคนได้รับการเลี้ยงดูมาด้วยกัน โดยคนหนึ่งเป็นบุตรบุญธรรม ถ้าคนหนึ่งเป็นรักร่วมเพศ อีกคนหนึ่งจะเป็นด้วยในอัตราเพียง 11%

2. ปัจจัยทางสังคมและจิตวิทยา

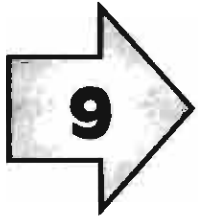
ความสัมพันธ์กับพ่อแม่

2.1 แม่ที่ปกป้องและครอบงำลูกชายมาก ๆ พร้อมกับพ่อซึ่งอ่อนแอถูกครอบงำด้วยแม่เช่นกัน หรือขาดพ่อที่เป็นผู้นำ ทำให้ลูกชายกลัวความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม

2.2 ความสัมพันธ์ที่ไม่ดีระหว่างพ่อกับลูกชาย อาจทำให้ลูกชายต้องการและมีพ่อที่ห่างเหิน หรือขาดพ่อด้วย จะขาดการเรียนรู้ความรักความอบอุ่นจากเพศตรงข้าม (พ่อ) มักแสวงหาความรักและความอบอุ่นจากหญิงด้วยกัน

2.3 ประสบการณ์ชีวิต

- ประสบการณ์ที่ดีระหว่างเพศเดียวกัน และ/หรือประสบการณ์ที่ไม่ดีกับเพศตรงข้าม
- ถูกตีจากเพศเดียวกัน จนเกิดการทดลองมีเพศสัมพันธ์แล้วติดใจ
- ประสบการณ์ที่ไม่ดี เช่น ผู้หญิงที่เคยถูกข่มขืนจะเกลียดผู้ชาย
- ครอบครัวมีแต่ผู้หญิง เด็กผู้ชายจึงกระทำตัวตามอย่างผู้หญิง หรือพ่อแม่จับเด็กผู้ชายแต่งตัวและให้ประพฤติตัวเหมือนเด็กผู้หญิงด้วยความเอ็นดูรักใคร่ หรือเด็กผู้หญิงที่ถูกเลี้ยงดูมาอย่างเด็กผู้ชาย
- โรงเรียนที่มีแต่เด็กผู้หญิง หรือผู้ชายล้วน เวลาแสดงละคร จำเป็นต้องเลือกเด็กแต่งตัวแสดงเป็นเพศตรงข้าม และได้รับความชื่นชมจากการแสดง



ความเบี่ยงเบนทางเพศ (SEXUAL DEVIATION)

ความรู้สึกทางเพศ ทศนคติ ค่านิยม ความเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นพฤติกรรมทางเพศที่ผิดแผกแตกต่าง หรือเบี่ยงเบนไปจากคนปกติ ความเบี่ยงเบนทางเพศมีมากมายหลากหลายรูปแบบ ผู้ที่มีความเบี่ยงเบนทางเพศในรูปแบบต่าง ๆ เหล่านี้ แม้ว่าจะพยายามให้การรักษาทางการแพทย์ ก็พบว่าการรักษาไม่ค่อยได้ผลดีนัก มีเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่ได้ผล

พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศเหล่านี้ เชื่อว่ามีผู้ปฏิบัติน้อย แต่เนื่องจากผู้กระทำมักจะทำซ้ำๆ กันหลายๆ ครั้ง ทำให้มีผู้ตกเป็นเหยื่อการกระทำเหล่านี้มาก การหาความชุกของพฤติกรรมเหล่านี้ทำได้ยาก เพราะผู้ที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนเหล่านี้ มักไม่ยอมเข้ารับการรักษา นอกจากจะถูกจับได้ แต่ผู้ที่ถูกเป็นเหยื่อของพฤติกรรมเหล่านี้ มักจะอับอาย ไม่กล้าเปิดเผยข้อมูล

พฤติกรรมที่รุนแรง เช่น การทารุณทางเพศ (Sadism) หรือการมีเพศสัมพันธ์กับเด็ก มักจะถูกจับกุมหรือมีรายงานมากกว่า พฤติกรรมเบี่ยงเบนที่ไม่รุนแรง เช่น การชอบอวดอวัยวะเพศ (exhibitionism) การแอบมอง (Voyeurism) ทำให้ข้อมูลที่ได้ ไม่ค่อยถูกต้องนัก

กามวิปริต (PARAPHILIAS)

ความเบี่ยงเบนเหล่านี้บางอย่างเป็นสิ่งที่ยังคงสงสัยว่า วิปริต และจากการจำแนกโรคของสมาคมจิตแพทย์อเมริกัน ครั้งที่ 3 (DSM III) ฉบับทบทวน ค.ศ. 1987 ได้นิยาม หรือให้ความหมายของกามวิปริตไว้ว่า เป็นความสุทธทางเพศที่เกิดจากจินตนาการ หรือปฏิบัติการทางเพศที่แปลกแหวกแนวไม่เหมือนคนทั่วไป จินตนาการหรือปฏิบัติการทางเพศดังกล่าวเกิดขึ้นซ้ำซาก โดยบุคคลนั้นไม่สามารถยับยั้งใจได้ และจะเกี่ยวข้องกับลักษณะใดลักษณะหนึ่งดังนี้

1. สิ่งเร้าทางเพศเป็นวัตถุไม่ใช่ร่างกาย หรือบุคคล
2. เป็นกิจกรรมทางเพศกับบุคคลโดยบุคคลนั้นมีความทุกข์ทรมาน หรือมีความอับอายอดสูร่วมด้วย
3. เป็นพฤติกรรมทางเพศกับเด็กหรือบุคคลที่ไม่ยินยอมพร้อมใจ

ความผิดปกติทางเพศที่จัดเป็นกามวิปริต ประกอบด้วย

1. การมีความต้องการทางเพศกับเด็ก (Pedophilia)
2. การมีความสุขทางเพศจากการได้แต่งตัวด้วยเสื้อผ้าอาภรณ์ของเพศตรงข้าม (Transvestism)
3. การมีความสุขทางเพศกับส่วนของร่างกายและวัตถุ (Fetishism)
4. การชอบอวดอวัยวะเพศ (Exhibitionism)
5. การเป็นนักถ้ามอง (Voyeurism)
6. การมีความสุขทางเพศจากการทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด (Sexual sadism)
7. การมีความสุขทางเพศจากการได้รับความเจ็บปวด (Sexual masochism)
8. การชอบอวดอวัยวะเพศของตนกับเพศตรงข้าม (Frotteurism)
9. ความวิปริตทางเพศแบบอื่นๆ (Atypical paraphilias)

ลักษณะพฤติกรรมของกามวิปริตแบบต่างๆ

1. FETISHISM

เกิดอารมณ์เพศเมื่อเห็นสิ่งของเครื่องใช้ของผู้หญิงเช่น ชุดชั้นใน รองเท้า ภาพถ่าย FETISHISM เป็นพฤติกรรมที่ไม่เป็นอันตราย เพียงลักษณะหรือสิ่งของที่ต้องการมาใช้ประกอบการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเท่านั้น (ในประเทศญี่ปุ่นมีทางเกนในผู้หญิงที่ใช้แล้วยังไม่ชักให้สิ่งจูงใจได้ทางไปรษณีย์)

2. TRANSVESTISM

เกิดอารมณ์เพศเมื่อได้แต่งกายเป็นหญิง คนเหล่านี้ส่วนใหญ่แต่งงานมีชีวิตครอบครัวเป็นปกติ เพียงแต่จะตื่นเต้นและมีอารมณ์เพศหรืออาจคลาไคลได้เมื่อแต่งกายเป็นหญิง (cross dressing) เป็นพฤติกรรมที่แอบทำโดยไม่เปิดเผย บางคนเวลาจะมีเพศสัมพันธ์ ต้องขอชุดชั้นในของภรรยามาสวมก่อน Transvestism มักเป็นมาตั้งแต่เริ่มเข้าวัยรุ่น หลายรายเกิดจากเมื่อตอนเด็กถูกจับแต่งตัวเป็นผู้หญิง เพราะพ่อแม่อยากได้ลูกสาว หรือบางรายเกิดจากถูกทำโทษโดยให้ แต่งตัวเป็นผู้หญิงเป็นการประจาน และมีบางรายที่ปูเป็น Transvestite สอนพ่อแล้วพ่อสอนลูกชายต่อมา

Transvestism ต่างจาก Transexual ซึ่งแต่งตัวเป็นหญิงเพราะต้องการเป็นผู้หญิงจริงๆ ทั้งต่างจากเกย์และนักแสดงชายที่แต่งตัวเป็นหญิงในการแสดงด้วย

ภรรยาของผู้เป็น Transvestism ต้องเข้าใจและอดทน ให้ความช่วยเหลือระดับประคองด้านจิตใจ เพราะคนเหล่านี้มักไม่ยอมไปหาจิตแพทย์เพื่อรักษา

3. VOYEURISM (Peeping Tom)

เกิดอารมณ์เพศจากการแอบดูคนแก้ผ้าหรือพลอดรักกันมักชอบแอบดูคนที่ไม่รู้จัก และต้องมีความเสี่ยงร่วมด้วย โดยยังมีความเสี่ยงมากก็จะมีอารมณ์มาก คนพวกนี้จึงชอบถ้ามอง เจาะรูตามฝาผนังหรือใช้กล้องส่องทางไกลแอบดูสิ่งที่ตนชอบ Voyeurism ส่วนใหญ่เป็นชาย พบมากในวัยรุ่นถึงวัยหนุ่ม พออายุมากขึ้นก็ลดลงหรือเลิกพฤติกรรม คนเหล่านี้มักไม่เป็นอันตราย แต่บางครั้งหากโอกาสเหมาะอาจทำการข่มขืน กระทำชำเรา ลักขโมย หรือวางเพลิงได้

4. EXHIBITIONISM

เกิดอารมณ์เพศเมื่อได้ขอต่อวัยวะเพศให้ผู้หญิงดู พบมากในชายอายุระหว่าง 20-40 ปี มักเป็นคนที่แต่งงานแล้ว มีสติปัญญาสูงกว่าระดับปานกลาง มีอาชีพการงานดี ปกติเป็นคนขี้อาย ไม่สู้คน เก็บกดเรื่องเพศ การขอต่อวัยวะเพศอาจเป็นการระบายความเครียดจากปัญหาการงานหรือปัญหาครอบครัว บางครั้งความรู้สึกพึงพอใจของ Exhibitionist อาจเกิดจากการที่เหยื่อตกใจกลัว ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองเหนือกว่าผู้หญิง แต่ส่วนใหญ่ เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศแล้วจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

Exhibitionist มักไม่ทำร้ายเหยื่อนอกจากเกิดโทสะที่เหยื่อไม่กลัวโดยอาจตบหน้าหรือบังคับให้เหยื่อเลียอวัยวะเพศ นอกจากนี้ Exhibitionist มักมีจุดปฏิบัติการประจำ เช่น ถนนบางสาย มุมถนนเงียบๆ บางจุด หรือตามที่จอดรถ จึงมักถูกจับได้

5. SADISM

SADISM เป็นพฤติกรรมที่ต้องทำให้คู่สัมพันธ์เจ็บปวดทรมาน ทางร่างกาย หรือจิตใจ หรือได้รับการดูถูกเหยียดหยาม แล้วตัวเองจะมีความตื่นเต้นและมีความสุขทางเพศ มีความรุนแรงตั้งแต่หน่อยๆ ไปจนถึงขนาดรุนแรงมาก จนอาจถึงแก่ชีวิตได้ ขนาดน้อยๆ อาจจะใช้เพียงคำพูดหรือแต่งตัวชุดปฏิบัติการ แต่ไม่ลงมือลงไม้จริงๆ ขนาดปานกลางอาจเพียงมัดมือ มัดเท้า และตีกันขนาดรุนแรงใช้เครื่องมือ ใช้แส้เชี่ยน หรืออุปกรณ์อื่น ทำให้เกิดการเจ็บปวด ฟกช้ำดำเขียวต่อร่างกาย

6. MASOCHISM

MASOCHISM เป็นพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับ SADISM คือผู้นั้นต้องถูกกระทำให้เจ็บปวดทรมาน หรือได้รับการดูถูกเหยียดหยามเสียก่อนจึงจะมีความตื่นตัวเร้าอารมณ์และมีความสุขทางเพศ ถ้าหากคนทำให้ไม่ได้ ก็อาจลงมือทำให้ตัวเอง เช่นนាប់ตัวเองด้วยเตารีด แขนวนคอตตัวเอง (ในอเมริกามีคนตายปีละหลายรายจากเหตุนี้) หรืออาจจ้างโสเภณีทำให้

ทั้ง Sadism and Masochism ส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย มีหน้าที่การงานดี และอาจเป็นคนเข้มงวดเพราะพฤติกรรมทั้งสองชนิดเป็นการปล่อยอารมณ์หรือความกดดันที่ค้างคั่งอยู่ในจิตใจ การแสดงอำนาจและการยกย่องตนเองหรืออาจมีความสุขที่ได้แหวกแนวไปจากความจำเจในชีวิตประจำวัน

Sadist มักจับคู่กับ Masochist

ในต่างประเทศมีร้าน Sex Shop ขายอุปกรณ์สำหรับ Sadism และ Masochism มากมาย มีบาร์ M - S ที่มีห้องคล้ายคุกสมัยโบราณให้เช่า มีโสเภณีให้บริการทั้งชนิด Sadism และ Masochism

7. PEDOPHILIA

เกิดอารมณ์เพศกับเด็กก่อนวัยรุ่นอายุระหว่าง 8 - 11 ปี 2 ใน 3 ของผู้ถูกล่วงเกินเป็นเด็กหญิง ถูกล่วงเกินโดยผู้ชายที่เป็นคนรู้จักใกล้ชิดถึง 90% ในจำนวนนี้ 15% เป็นญาติพี่น้องร่วมสายโลหิตและพ่อของเด็กเอง

พฤติกรรมที่พบบ่อยได้แก่การจับต้องอวัยวะเพศของเด็กหรือให้เด็กจับอวัยวะเพศของตน พฤติกรรมอื่นเช่นใช้อวัยวะเพศของตนถูไถอวัยวะเพศเด็ก สอดใส่องคชาติในอวัยวะเพศเด็ก ให้เด็กเลียหรือดูดองคชาติ พฤติกรรม Pedophilia ก่อให้เกิดปัญหาใหญ่ในปัจจุบันคือ การล่อลวงเด็กไปถ่ายรูปหรือถ่ายหนังลามกอนาจารและเป็นโสเภณีเด็ก

ผู้มีพฤติกรรม Pedophilia 80% เป็นผู้เคยถูกล่วงเกินทางเพศเมื่อเป็นเด็ก นอกจากนี้มักเป็นผู้ติดสุราเรื้อรัง มีความเครียดและความกดดันในชีวิตประจำวัน ก้าวร้าว ต่อต้านสังคม เกือบผู้หญิง ประเภทหลังนี้มักใช้ความรุนแรงกับเหยื่อ

ไม่เพียงเด็กผู้หญิงเท่านั้น เด็กผู้ชายก็เป็นที่ต้องการของผู้ชายบางคน โดยมีเฉพาะชายสูงอายุนานาชาติ

8. FROTTEURISM

ผู้ชายที่ชอบเบียดเสียด ถูไถอวัยวะเพศหรือส่วนของร่างกายของตนกับร่างกายของสตรีบนรถเมล์ หรือในที่ที่มีคนเบียดเสียดเหยียดอัด เช่น ในลิฟท์ ในถนนหรือในงานชุมนุมต่างๆ

9. ATYPICAL PARAPHILIAS

ZOOPHILIA มีความตื่นเต้นและมีความสุขทางเพศสัมพันธ์เฉพาะกับสัตว์ ในผู้ชายอาจมีเพศสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย ม้า หรือแกะ ในผู้หญิงอาจให้สัตว์เลียอวัยวะของตน บางรายอาจฝึกสุนัขให้สังวาสตนเอง

APOTEMNOPHILIA ชอบเพศตรงข้ามที่มีแขนขาด้วน

KLISMAPHILIA ใช้สวนอุจจาระทำให้เกิดความรู้สึกเร้าใจทางเพศ จนถึงการใช้ความรู้สึกสุดยอ

NECROPHILIA ชอบร่วมเพศกับศพ มักทำงานสัปเหร่อหรือสำนักงานจัดศพ (Funeral Home)

COPROPHILIA / UROPHILIA เกิดอารมณ์เพศมาก ถ้ามีอุจจาระ/ปัสสาวะเข้ามาเกี่ยวข้องกับเพศสัมพันธ์ ชอบแอบดูคนกำลังถ่ายอุจจาระ/ปัสสาวะ อาจมีการละเลงอุจจาระ/ปัสสาวะตามร่างกาย หรือแม้แต่กินอุจจาระ/ปัสสาวะ

OBSCENE TELEPHONE CALLING หรือ COPROLALIA เกิดอารมณ์เพศด้วยการพูดลามก อนาคตทางโทรศัพท์ ชายที่มีพฤติกรรมชนิดนี้มักมีปัญหาเรื่องเพศสัมพันธ์และมักสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง การพูดอนาคตทางโทรศัพท์มี 3 ลักษณะได้แก่

1. อวดความสามารถและประสบการณ์ทางเพศของตนเอง อวดขนาดของอวัยวะ และเล่าเรื่องให้ฟังอย่างละเอียด อาจพูดซ้ำซาก ขณะพูดอาจสำเร็จความใคร่ไปพร้อมๆ กัน อาจชอบโทรศัพท์หาคู่สนทนาคนเดิมถ้าถูกใจ
2. ช่มชู้ให้กลัว เช่น “ผมเฝ้าดูคุณอยู่นะผมต้องเอาคุณให้ได้” ถ้าผู้ถูกชู้ตกใจกลัวจะพอใจมาก ถ้าไม่แสดงความกลัวและด่าหยาบคายตอบจะเลิกโทรศัพท์มารบกวนอีก ผู้แสดงพฤติกรรมนี้มักรู้จักเหยื่อ
3. สุภาพ พยายามให้ผู้หญิงที่รับโทรศัพท์เล่าประสบการณ์ทางเพศให้ฟัง ชักถามละเอียด โดยอาจอ้างตนเป็นนักวิจัยปัญหาทางเพศของสถาบันมีชื่อ อย่างไรก็ตามพฤติกรรมเช่นนี้บางครั้งอาจเป็นเพียงการเล่นสนุกของเด็กวัยรุ่นเท่านั้น

ผู้หญิงที่ได้รับโทรศัพท์อนาคตอาจแก้ปัญหาด้วยวิธีต่างๆ ต่อไปนี้

1. ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติไม่ตื่นตระหนก วางหูโทรศัพท์ลงอย่างธรรมดา ผู้โทรศัพท์จะผิดหวังเพราะต้องการความพึงพอใจจากปฏิกิริยาของผู้รับ
2. ใช้เครื่องโทรศัพท์แบบตอบรับ
3. แสร้งทำเป็นหูตึง
4. ให้ผู้ชายเป็นผู้รับโทรศัพท์

กามวิปริตที่พบรวบรวมจากผู้ป่วยนอกที่มาทำการรักษา ร.พ. ในสหรัฐอเมริกา

ประเภทของ ความผิดปกติ	ผู้ป่วยนอกกามวิปริตที่เข้ารับ การรักษา (%)	จำนวนครั้งของ พฤติกรรมผิดปกติ/คน ที่ทำ*
1. มีความต้องการทางเพศกับ เด็ก	45	5
2. อวดอวัยวะเพศ	25	50
3. ถ้ามอง	12	17
4. ขอบตูดอวัยวะเพศกับเพศ ตรงกันข้าม	6	30
5. ขอบตูดทรมานทางเพศ	3	36
6. ลักเพศ	3	25
7. ทรมานทางเพศต่อผู้อื่น	3	3
8. มีความสุขทางเพศกับวัตถุ หรือส่วนของร่างกาย	2	3
9. มีเพศสัมพันธ์กับสัตว์	1	2

* ค่ามัธยฐาน

จากตารางของ "Gene G. Hbel, M.D. USA"²²

พฤติกรรมกามวิปริตทั้งหลาย ดังกล่าวมาแล้ว อาจเกิดมากขึ้น เมื่อบุคคลนั้นอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือซึมเศร้า เมื่อเขากระทำก็จะมีรู้สึกผิด แต่ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เลิกกระทำได้

ความรุนแรงของโรคมีตั้งแต่ขั้นอ่อนๆ คือ บุคคลผู้นั้นมีจินตนาการ เกิดอารมณ์เพศจากความต้องการที่แปลกแหวกแนวของตนเอง แต่ไม่ได้กระทำ ขนาดปานกลางคือ กระทำเป็นครั้งคราว และขนาดรุนแรงคือ กระทำเป็นประจำ

กามวิปริตนี้พบในผู้ชายมากกว่าผู้หญิง มากกว่าครึ่งหนึ่งของพวกกามวิปริต จะเริ่มก่อนอายุ 18 ปี อายุที่พบบ่อยคือ ประมาณ 15 - 25 ปี เมื่อสูงวัยขึ้นอาการจะลดน้อยลง หลังอายุ 50 ปี แทบจะไม่พบเลย

สาเหตุ

มีสาเหตุใหญ่ 2 ประการคือ ปัจจัยทางด้านจิตใจและทางด้านสังคม (Psychological analytic กับ Behavioral)

ปัจจัยทางด้านจิตใจ (Psychology) เชื่อว่าความวิปริตทางเพศเกิดจากความล้มเหลวของการพัฒนาบุคลิกภาพในช่วง 3 - 6 ปี (Oedipal complex) และในช่วงวัยรุ่นตอนต้นมีความกลัวจะถูกตอน (Castration Anxiety) ทำให้บุคคลนั้นเลือกเผชิญกับความกังวลแตกต่างจากบุคคลทั่วไป และบุคคลเหล่านี้จะเลือกวิธีการปลดปล่อย ในเรื่องเพศต่างจากคนปกติ

ปัจจัยทางด้านสังคมและพฤติกรรม (Behavioral) เชื่อว่ากามวิปริต เกิดขึ้นจากการเรียนรู้โดยแท้จริง เด็กจะเรียนรู้พฤติกรรมต่างๆ โดยดูหรือสังเกตคนรอบข้าง ครอบครัว เพื่อนฝูง และสังคมที่อยู่ว่าพฤติกรรมที่กระทำนั้นผิดปกติหรือไม่ ถ้ามองว่าเป็นเรื่องธรรมดา ก็จะปฏิบัติสืบต่อมาเรื่อยๆ จนเมื่อได้เรียนรู้กฎเกณฑ์ของสังคมมากขึ้น และทราบว่าพฤติกรรมที่ปฏิบัติอยู่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม พอถึงระยะนี้ก็จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ยาก เพราะเคยได้รับแต่ความรู้สึกตอบสนองที่ดี มีความสุขในการกระทำ โดยไม่ได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดีเช่น ถูกจับได้ ถูกติเตียน หรือลงโทษ

หลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยหรือตัดสินว่าเป็นกามวิปริต

1. มีลักษณะอาการของกามวิปริตแต่ละชนิด

2. มีความต้องการทางเพศแบบนั้นอย่างรุนแรงและบ่อยๆ เป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน
3. ผู้ป่วยต้องกระทำตามความต้องการนั้น มิฉะนั้นจะรู้สึกอึดอัดเป็นอย่างมาก

การรักษาการกำเริบ

การรักษาปัญหาการกำเริบเป็นเรื่องยากและประสบความสำเร็จน้อย ในรายที่ยังมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้ด้วย มีความตั้งใจจะรักษาและมาพบแพทย์ด้วยตนเอง ไม่ได้ถูกบังคับ ผลการรักษาจะดีกว่าผู้ที่มารักษาด้วยความไม่เต็มใจ แต่ถูกบังคับให้มารักษา

แนวทางการรักษาในปัจจุบันประกอบด้วย

1. จิตวิเคราะห์ เป็นวิธีการรักษา ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ค้นหาสาเหตุของความขัดแย้งในจิตไร้สำนึกของตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ
2. จิตบำบัด เป็นวิธีการรักษาเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้สร้างความนับถือตนเอง ขึ้นมาใหม่
3. พฤติกรรมบำบัด หลักคือ รักษาโดยการทำให้รู้สึกไม่สบายเมื่ออยู่ท่ามกลางสิ่งเหล่านี้ ทำหลายๆครั้งความเร่าใจทางเพศกับสิ่งดังกล่าวจะหมดไป
4. ให้อาชวยในการบำบัดรักษา

10

การล่วงเกินทางเพศในเด็กและวัยรุ่น

การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก

การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก หมายความว่า การที่ผู้ใหญ่ปฏิบัติภารกิจทุกรูปแบบต่อเด็ก เช่น การสัมผัสลูบคลำ การกระตุ้นอวัยวะเพศด้วยรูปแบบต่าง ๆ การร่วมเพศ ฯลฯ การกระทำเช่นนั้นถือเป็นการข่มขืนและผิดกฎหมาย เนื่องจากเด็กอยู่ในฐานะที่ยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอที่จะรับรู้และตัดสินใจยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ได้ “การรับรู้และยอมรับ” หมายถึง ความมีวุฒิภาวะทางอารมณ์และสติปัญญาเพียงพอที่จะเข้าใจได้อย่างสมบูรณ์ถึงความหมายและผลของการกระทำนั้น สิ่งหนึ่งที่เป็นข้อตำหนิอย่างที่สุดของการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก ได้แก่ การที่ผู้ใหญ่ฉวยโอกาส ใช้ประโยชน์จากความเชื่อ ความไร้เดียงสา และความไว้วางใจของเด็ก เพื่อความบันเทิงทางเพศของตนเอง

การล่วงเกินทางเพศที่ผู้ใหญ่กระทำกับเด็กนั้นมีทั้งการข่มขืนให้เด็กกลัว ไม่กล้าต่อต้าน และแบบที่ไม่ใช้กำลังข่มขืน แต่ใช้การหลอกล่อ หรือการให้รางวัลแก่เด็กเพื่อให้เด็กทำตามความต้องการ การล่วงเกินทางเพศต่อเด็กแบ่งได้เป็นสองลักษณะ คือ

การล่วงเกินเด็กโดยทั่วไป ที่ผู้กระทำเป็นคนอื่นที่ไม่ใช่ญาติ เด็กที่ถูกกระทำจะมีทั้งเด็กหญิงและเด็กชาย เด็กผู้ชายส่วนมากจะถูกล่วงเกินในระหว่างอายุ 6-9 ขวบ และเด็กหญิงส่วนมากจะอยู่ในระยะก่อนที่จะเข้าสู่วัยรุ่น ในกรณีของเด็กผู้ชาย ผู้กระทำส่วนมากมักจะเป็นผู้ที่ชอบร่วมเพศกับเด็ก (pedophilia)

อีกลักษณะหนึ่งเป็นการล่วงเกินทางเพศที่เกิดขึ้นในระหว่างเครือญาติ (Incest) ผู้ที่ถูกล่วงเกินส่วนมากจะเป็นเด็กหญิง ซึ่งจะถูกกระทำโดยพ่อเลี้ยง พ่อ หรือ ปู่ ตา ลุง อา น้า พี่ และน้อง ในกรณีเช่นนี้เด็กจะไม่ถูกล่วงเกินเพียงครั้งสองครั้ง แต่จะถูกล่วงเกินเป็นระยะเวลานาน และบางครั้งมีการข่มขืนหรือทารุณเด็กร่วมด้วย การล่วงเกินเด็กเกิดขึ้นมากในสังคมแต่ไม่มีสถิติที่แน่นอน เพราะกรณีที่ปรากฏเป็นข่าวตามหน้าหนังสือพิมพ์นั้นเป็นเพียงส่วนน้อยเท่านั้น ส่วนมากเด็กที่ถูกกระทำและโดยเฉพาะในกรณีที่เป็บุคคลในครอบครัวจะไม่ค่อยถูกเปิดเผย ส่วนที่ตกเป็นข่าวหรือที่เปิดเผยให้สังคมได้รับรู้ส่วนมากจะเป็นกรณีที่รุนแรง จำเป็นต้องเข้าพบแพทย์เพื่อการบำบัดรักษาทันที บางกรณีก็บาดเจ็บสาหัส หรือถึงขั้นเสียชีวิต

ผู้กระทำ / และสถานที่

ผู้ที่ทำการล่วงเกิน ส่วนมากจะเป็นผู้ที่รู้จักคุ้นเคยกับเหยื่ออย่างดี รู้ความเป็นไป หรือกิจวัตรประจำวันของครอบครัว จึงมีโอกาสดีที่จะเลือกกระทำการล่วงเกินต่อเด็กได้โดยสะดวก และมักจะกระทำการในบ้านของเด็ก หรือบ้านของตนเองเมื่อมีโอกาสชักชวนเด็กเข้าไป ส่วนที่เกิดนอกบ้านมักจะเกิดกับคนแปลกหน้า มักเกิดตามสวนสาธารณะ ห้องน้ำโรงเรียน ห้างสรรพสินค้า โรงภาพยนตร์ ห้องน้ำภายในวัด สถานที่ก่อสร้าง ป่าหญ้าข้างทาง ริมถนน ขอยเปลี่ยว ๆ

โดยทั่วไปผู้กระทำจะไม่มี ความผิดปกติให้เห็น ส่วนมากจะมีลักษณะดังนี้

- มักมีฐานะทางสังคม และการศึกษาสูง
- ฉลาด มีการงานอาชีพดี
- มักเป็นคนเคร่งศาสนาและศีลธรรม แต่ลึกลงไปมักเป็นผู้ที่มีความเก็บกดความรู้สึกทางเพศ
- มักเป็นคนชื้อ่าย เก็บตัว อนุรักษ์นิยม
- มีความรู้เรื่องเพศน้อย
- ใช้ความสัมพันธ์ต่อเด็กเป็นการระบายออกทางเพศ เพื่อทดแทนความไม่สมปรารถนาในเพศสัมพันธ์กับผู้ใหญ่ด้วยกัน
- ติดสุรา / เป็นโรคพิษสุราเรื้อรัง
- มีปัญหาในชีวิตสมรส
- ความไม่ราบรื่นทางเพศ
- ผู้ที่เคยตกเป็นเหยื่อที่ถูกล่วงเกินทางเพศในวัยเด็กมาก่อน

ผู้ที่ทำการล่วงเกินในครอบครัว (Incest) ส่วนมากมักจะเกิดขึ้นในครอบครัวที่มีพื้นฐานต่ำ ไม่มีที่พึ่งพา ติดสุรา หรือสารเสพติด มักเป็นผู้ที่มีความสัมพันธ์ในครอบครัวไม่ราบรื่น ถูกปฏิเสธจากภรรยา มีอาการทางจิต ผู้ที่ล่วงเกินทางเพศต่อลูกสาว มักมาจากครอบครัวที่มีพฤติกรรมล่วงเกินทางเพศต่อเด็กที่เป็นเครือญาติ

ลักษณะของการล่วงเกินทางเพศ

1. ชนิดที่ไม่รุนแรง

ส่วนมากจะเป็นลักษณะของการพูดหยาบคาย ชักชวนหรือล่อลวงให้ดูการ์ตูน หนังสือ หรือวิดีโอลามก การอวดอวัยวะเพศ

2. ชนิดที่รุนแรงปานกลาง

อาจมีการถูกต้อนเนื้อตัว การเล่าโลม การสำเร็จความใคร่ ใช้วิธีสอดใส่อวัยวะเพศของเด็ก

3. ชนิดรุนแรงมาก

มีการร่วมเพศ มีการทำด้วยปาก ทางทวารหนัก พยายามข่มขืนซ้ำเรา หรือทำร้ายร่างกาย
ร่วมด้วย บังคับให้มีกิจกรรมทางเพศ ทางปาก ทางทวารหนัก หรือทางช่องคลอด ถูกกระทำต่อ
เนื่องเป็นระยะเวลานาน บางรายเป็นระยะเวลานานหลายปี กว่าจะได้รับความช่วยเหลือ

ผลกระทบต่อการล่วงเกินทางเพศ

ทางกาย	อาจพบอาการบาดเจ็บ มีรอยแผล บอบช้ำตามร่างกาย มีการฉีกขาดที่อวัยวะเพศ ปวดท้อง ปัสสาวะลำบาก ปวดเมื่อย
ทางใจ	ชอกช้ำใจ ปวดร้าว คิดว่าตัวเองเป็นผู้ผิด โตขึ้นอาจเป็นผู้ทำร้ายผู้อื่น / หรือทำตัวให้ ถูกทำร้ายซ้ำจาก อาจกลายเป็นโสเภณี หรือผู้ขายให้บริการทางเพศ
ทางอารมณ์	กลายเป็นคนก้าวร้าว แสดงพฤติกรรมรุนแรงหรือซึมเศร้า หรือหนีไปเสพยา หรือเสพ สุรา หรือคิดฆ่าตัวตาย
ทางสังคม	เด็กที่เคยประสบกับความรุนแรง เช่น เคยเห็นการกระทำรุนแรง ถูกทารุณทางเพศ เด็กบางคนก็จะไปกระทำกับเด็กที่เล็กกว่าและเด็กเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะกลายเป็นผู้ ทำร้ายคนอื่นได้มากเมื่อโตขึ้น

ผลกระทบยาว

การล่วงเกินทางเพศต่อเด็กอาจก่อให้เกิดความกดดันและประสบการณ์อันเจ็บปวดทาง
อารมณ์ เป็นระยะเวลายาวนานได้ บางรายพบว่าความทรงจำในการถูกล่วงเกินทางเพศในวัยเด็ก
จะคงอยู่จนถึงเป็นผู้ใหญ่ แต่งงานและไม่มีความสุขในชีวิตสมรสและเพศสัมพันธ์ เด็กจะเกิดความ
รู้สึกโกรธและอับอาย บางครั้งก็รู้สึกวิตกกังวล บางครั้งก็เกิดซึมเศร้า การเรียนตกลง ใช้การผ่อน
คลายความเครียดโดยยาเสพติด ย้ายโรงเรียน หรือหนีออกจากบ้าน บางรายก็มีลักษณะตรงกัน
ข้าม อาจกลายเป็นเด็กที่มีลักษณะยั่วยวน หรือมีความสนใจทางเพศมากผิดปกติ เด็กจะสูญเสีย
ความไว้เตียงสาของวัยไป ไม่ประสบความสำเร็จในการสร้างสัมพันธ์ทางเพศ ในกรณีที่ถูกกระทำ
โดยบุคคลในครอบครัว หรือถูกซ้ำเติมจากผู้ใหญ่หรือพ่อแม่ จะทำให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวลด
น้อยลง เกิดความหวาดละวางบุคคลในครอบครัว

การที่จะได้รับผลกระทบต่อการกระทำนี้นานน้อยเพียงไร ขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางสภาพ
จิตใจ ครอบครัว และการดูแลประคับประคองเด็ก หลังจากเกิดเหตุการณ์และปัจจัยอื่นประกอบ
กันคือ

1. อายุของเด็ก เด็กโตจะมีปัญหามากกว่าเด็กเล็ก แต่ในบางกรณี เช่น เด็กถูกระงับ เมื่ออายุ 6 ขวบ แต่ยังไม่เข้าใจพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ดูเหมือนว่าเด็กจะลืมเหตุการณ์นั้นไป แต่เริ่มจะเข้าใจพฤติกรรมที่ถูกกระทำเมื่ออายุ 12 ขวบ ที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น หมายความว่า การถูกระงับ จะเริ่มมีอาการซึมเศร้า อับอายและขาดความภูมิใจในตนเอง ต้องเข้ามาพบจิตแพทย์เพื่อการบำบัดรักษา
2. การกระทำนั้นเป็นระยะยาวนานเท่าใด บางครั้งเด็กจะถูกข่มขู่อยู่เป็นเวลานานถึง 7-8 ปีก็มี ทำให้มีผลอย่างมากต่อจิตใจของเด็ก
3. ผู้ที่กระทำเป็นพ่อแม่ หรือบุคคลในครอบครัว ที่เด็กให้ความเชื่อถือไว้วางใจและควรจะเป็นผู้ดูแลและปกป้องเด็กจากอันตรายต่าง ๆ

การให้ความช่วยเหลือ

ทางด้านร่างกาย

ถ้าหากเด็กมีการบาดเจ็บทางร่างกายก็ควรจะได้รับการดูแลร่างกายที่บาดเจ็บอย่างละเอียด บางรายอาจมีการบาดเจ็บภายในที่มีอันตรายรุนแรงได้ ป้องกันผลที่จะเกิดตามมาภายหลังด้วย เช่น การอักเสบในอุ้งเชิงกราน การติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ต่าง ๆ และเอดส์ การตั้งครรภ์

ทางจิตใจ

- ไม่ควรตำหนิว่าเป็นความผิดของเด็ก แต่ควรจะแสดงความเห็นใจ เข้าใจ และรับฟังอย่างอดทน แม้บางครั้งจะเข้าใจลำบาก และเด็กอาจเล่าวกวนจับใจความไม่ได้
- ผู้ใหญ่ต้องควบคุมอารมณ์ความรู้สึก ไม่ควรแสดงความตื่นตระหนก หวาดกลัวให้เด็กเห็น เพราะจะเพิ่มความกดดันและความกลัวให้แก่เด็ก
- ควรจะเชื่อเรื่องที่เด็กเล่า เพราะเด็กจะไม่โกหกในเรื่องเหล่านี้ บางครั้งอาจจะหาหลักฐานไม่ได้ว่าใครเป็นผู้ทำร้าย แต่ไม่ได้หมายความว่าสิ่งที่เด็กเล่าจะไม่เป็นความจริง
- เด็กอาจจะกำลังมีความหวาดกลัว และลังเลที่จะเล่า ควรจะสนับสนุนและให้กำลังใจแก่เด็กว่า การที่เด็กเล่าให้ผู้ใหญ่ฟังเป็นสิ่งที่ถูกต้อง คนที่กระทำผิดควรจะต้องถูกลงโทษ สิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้เป็นความผิดของเด็ก

การช่วยเหลือระยะยาว

เด็กแต่ละคนจะถูกกระทำในลักษณะที่แตกต่างกัน และจะมีปฏิกิริยาต่อการกระทำไม่เหมือนกัน การบำบัดฟื้นฟูจิตใจของผู้ถูกกระทำควรจะทำต่อเนื่อง โดยผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะ รวมทั้งการประคับประคองดูแลจากครอบครัว ครู และผู้ใกล้ชิด พ่อ แม่ และผู้ใกล้ชิด จะต้องเข้าใจว่า การถูกกระทำจะมีผลต่อการใช้ชีวิตประจำวันของเด็ก ซึ่งจะใช้เวลาในการปรับสภาพจิตใจ ควรจะต้องให้ความรักและความเชื่อถือ และความเอาใจใส่ดูแล รวมทั้งกำลังใจจากผู้รอบข้าง เพื่อที่จะทำให้เด็กรู้สึกปลอดภัยและมีความเข้มแข็งพอที่จะสร้างความมั่นคงในจิตใจได้อีกครั้งหนึ่ง

ในกรณีที่พ่อหรือญาติทำร้ายเด็กเอง ถ้าไม่มั่นใจว่าเด็กจะปลอดภัยควรแยกเด็กออกจากครอบครัวก่อน บุคคลที่ทำร้ายเด็กเหล่านี้ก็สามารถเปลี่ยนแปลงได้ไม่มากนัก ถ้าได้รับการให้ความรู้และร่วมในกระบวนการบำบัดด้วย

- ให้ความช่วยเหลือในด้านอื่น ๆ เมื่อเด็กเห็นว่าสมควรจะได้รับ โดยการส่งต่อไปยังหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือโดยตรง เช่น การประสานงานเพื่อหาที่พักพิงชั่วคราว ซึ่งเป็นหน่วยงานของรัฐหรือมูลนิธิที่จะให้ความช่วยเหลือเด็กที่มีปัญหา
- ให้ความช่วยเหลือส่งต่อหรือประสานงานกับเจ้าหน้าที่ เพื่อแจ้งความดำเนินคดี ในกรณีที่ต้องมีการดำเนินการทางกฎหมาย และควรจะทำในขณะที่ยังมีหลักฐานเพียงพอ เช่นบาดแผลและร่องรอยการถูกล่วงละเมิด
- ในกรณีที่ต้องการดำเนินการทางกฎหมาย ควรจะอธิบายให้เด็กเข้าใจว่าเด็กจะต้องได้รับการตรวจสอบทางการแพทย์ ต้องตอบคำถามและจะต้องเล่าเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นอีก

รายชื่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเด็กถูกล่วงเกินทางเพศ

หน่วยงานราชการ

- สถานีตำรวจทุกแห่ง
- กองคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน กรมประชาสงเคราะห์

โทร. 02- 246-8653, 02-247-9438

- กองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและเยาวชนกรมตำรวจ โทร.02-281-1411
- ศูนย์บริการสาธารณสุขต่าง ๆ ในสังกัดกรุงเทพมหานคร ทุกแห่ง
- โรงพยาบาลของรัฐ ทุกแห่ง

หน่วยงานส่วนเอกชน

- ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก มูลนิธิเด็ก โทร. 02-412-1196, 02-412-0739
- มูลนิธิเพื่อนหญิง โทร. 02-270-0928
- มูลนิธิผู้หญิง โทร. 02-433-5149
- สหทัยมูลนิธิ โทร. 02-381-8834-6
- สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี (บ้านพักฉุกเฉิน) โทร. 02-566-2288
- มูลนิธิมิตรมวลเด็ก โทร. 02-252-6560
- สมาคมส่งเสริมสิทธิและเสรีภาพของประชาชน
 - : กทม. โทร. 02-275-4231-3
 - : อุบลราชธานี โทร. (045) 265-112
 - : เชียงใหม่ โทร. (053) 275-035
 - : บุรีรัมย์ โทร. (044) 613-284
 - : นครศรีธรรมราช โทร. (075) 345-568

การป้องกันการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก

เด็กจำนวนมากจะสามารถหลีกเลี่ยงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้ หากได้รับการสอนให้รู้ถึงภัยที่จะเกิดขึ้นกับเด็กทั่วไปได้ การสอนนั้นควรจะกระทำควบคู่กันไปจากครูที่โรงเรียนและสอนที่บ้านโดยพ่อแม่ หรือผู้ดูแลเด็ก โดยเฉพาะเด็กเล็ก ควรมีการสอนในโรงเรียนอนุบาลด้วย มีงานวิจัยในประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าเด็กที่อายุต่ำกว่า 7 ปี ถูกล่วงเกินถึง 25% สิ่งที่จะต้องสอนให้เด็กรู้ คือ

1. ควรจะสอนเด็กให้เข้าใจในเรื่องเพศ โดยการพูดคุยกับลูกบ่อย ๆ ให้ข้อมูลที่ง่าย ๆ และตรงไปตรงมา เพื่อให้เด็กเกิดความสนใจสนใจ เป็นการวางพื้นฐานในการที่จะสอนถึงอันตรายทางเพศต่าง ๆ

2. พ่อแม่ ผู้ดูแลเด็ก หรือครูอนุบาล ควรจะสอนให้เด็กรู้จักความแตกต่างระหว่างสัมผัสอย่างธรรมดา กับสัมผัสที่ผิดปกติ ถ้าสัมผัสนั้นทำให้รู้สึกอึดอัด ตะขิดตะขวงใจ หรือว่าอึดใจ การสัมผัสใกล้ชิด เช่น การถูกเนื้อต้องตัว การโอบกอด แม้จะเป็นญาติผู้ใกล้ชิด ถ้ารู้สึกไม่ชอบ ควรจะหลีกเลี่ยงหรือมีสิทธิที่จะปฏิเสธในสิ่งที่ตัวเองไม่ชอบและไม่ต้องการ ต้องสอนให้เด็กมั่นใจว่าเขามีสิทธิในร่างกายของตนเอง

3. คำพูดและท่าทีการสอนของพ่อแม่ควรจะกระทำอย่างสงบ และไม่ควรจะขู่หรือหลอกให้เด็กกลัวจนเกินไป จะทำให้เด็กเกิดความหวาดระแวงไม่ไว้วางใจผู้ใหญ่โดยทั่วไปควรจะย้ำว่ามีผู้ใหญ่บางคนเท่านั้นที่ทำ ผู้ใหญ่ส่วนมากยินดีที่จะช่วยเหลือป้องกันเด็ก

4. สอนให้เด็กกล้าที่จะบอกใครสักคนทันทีที่ถูกผู้ใหญ่สัมผัสในทางที่ไม่เหมาะสม หรือทำในสิ่งที่เด็กไม่เต็มใจ และควรเตือนให้เด็กรู้ด้วยว่าอาจมีผู้ใหญ่บางคนที่ไม่เชื่อในสิ่งที่เด็กบอก เด็กควรบอกกับผู้ใหญ่ที่มีลักษณะเหมือนครู หรือพ่อแม่ที่จะเชื่อเมื่อเด็กบอก

5. พูดคุยกับเด็กถึงวิธีต่าง ๆ ที่ผู้ใหญ่อาจใช้เพื่อชักชวนให้เด็กยินยอมทำตามความต้องการทางเพศที่ผิดปกติของเขา ผู้ใหญ่อาจหลอกล่อว่าเป็นการสอนความรู้ทางเพศศาสตร์ หรือเป็นเรื่องที่ใครๆ ก็ปฏิบัติกัน เป็นเรื่องปกติ

6. สอนให้เด็กเข้าใจว่าผู้ใหญ่ที่ให้อภัยแก่เด็ก เช่น ขนมน ของขวัญ หรือบอกว่าจะพาไปเที่ยว และบอกว่าให้เก็บเป็นความลับ ไม่บอกให้พ่อแม่ทราบนั้นเป็นเรื่องไม่ดี จะต้องบอกให้พ่อแม่ทราบทันที ไม่ควรเก็บไว้ และไม่จำเป็นต้องรักษาสัญญา

7. พูดคุยถึงวิธีการที่หลบหนีจากเหตุการณ์ที่ไม่สบายใจหรืออันตราย บอกให้เด็กรู้ว่าเขาสามารถรีบวิ่ง ตะโกน วิ่งหนี หรือขอความช่วยเหลือจากเพื่อนหรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้

8. สอนให้เด็กกล้าที่จะบอกอย่างชัดเจนกับผู้ใหญ่ที่สัมผัสเขาอย่างผิดปกติว่าเขาจะบอกกับผู้ปกครองหรือพ่อแม่ถึงสิ่งที่เกิดขึ้น การที่เด็กกล้าที่จะพูดเช่นนี้ ทำให้ผู้กระทำส่วนหนึ่งล้มเลิกการล่วงเกินเด็ก

เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งเป็นอีกช่วงเวลานึงที่เด็กมีโอกาสดูถูกหลอกลวงละเมิดได้มากจากการดำเนินชีวิตประจำวัน ในระยะนี้พ่อแม่ส่วนมากจะให้สิทธิเสรีภาพต่อเด็กมากขึ้นเพราะเห็นว่าเด็กโตแล้วสามารถที่จะดูแลตนเองได้แล้ว และเด็กวัยรุ่นก็ชอบที่จะไปไหนมาไหนกับเพื่อนวัยเดียวกันมากกว่าพ่อแม่ ผู้ปกครอง จึงเป็นโอกาสให้เกิดอันตรายทางเพศได้มากอีกช่วงหนึ่ง โดยเฉพาะเด็กผู้หญิง พ่อแม่จึงควรสอนให้วัยรุ่นรู้จักระวังอันตรายที่จะเกิดขึ้นกับตนเองคือ

1. ถ้าอยู่บ้านคนเดียวควรจะต้องปิดประตูบ้าน และไม่เปิดประตูรับคนที่ไม่รู้จัก เช่น คนที่อ้างตนว่าเป็นช่างซ่อมอุปกรณ์ไฟฟ้า ช่อม้าน คนส่งของ หรือเพื่อนบ้านที่มีพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจ เพราะสถิติการล่วงเกินในวัยรุ่นที่พบมาก คือ ที่บ้านของตัวเอง ในเวลาที่ไม่มีคนอยู่บ้าน

2. เด็กวัยรุ่น ไม่ควรออกไปเที่ยวนอกบ้านตามลำพัง ควรจะมีเพื่อนไปด้วย และควรบอกให้พ่อแม่หรือผู้ดูแลทราบว่าตนจะไปไหนและไปกับใคร จะกลับเมื่อไร และควรจะต้องติดต่อกลับ เมื่อจะกลับผิดจากเวลาที่ได้บอกไว้

3. วัยรุ่นมักจะชอบออกไปเที่ยวกับเพื่อนวัยรุ่นตามลำพัง ไม่มีผู้ใหญ่ไปด้วย จึงควรที่จะเลือกสถานที่ ๆ อยู่ในชุมชน ที่มีผู้คนผ่านไปมา ไม่ควรไปเที่ยวในที่เปลี่ยวห่างไกลถนนและชุมชน

4. วัยรุ่นไม่ควรไปเที่ยวกลางคืนตามลำพัง ถ้าไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์ในเวลากลางคืน จะต้องระวังเครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ หรือเครื่องดื่มที่ผู้อื่นให้ ซึ่งอาจจะมีสารเสพติด หรือยานอนหลับผสมอยู่ ก่อให้เกิดอันตรายทางเพศ และการหลอกลวงต่าง ๆ ตามมาได้

ภาคผนวก

แนวการสอนแบบมีส่วนร่วม

การสอนเพศศาสตร์ศึกษาสำหรับนักเรียนควรจัดหลักสูตรที่ให้ความรู้ที่เป็นองค์ประกอบร่วมกันทั้งทางด้านกายวิภาค สรีรวิทยา การป้องกันโรค และอันตรายทางเพศ รวมทั้งมีการปลูกฝังทัศนคติและค่านิยมที่ดีต่อเรื่องเพศ เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิต ในการเผชิญสถานการณ์ที่อึดอัด คับข้องใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ ตลอดจนการแก้ไขความเชื่อ ความเข้าใจผิดต่าง ๆ จนมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

การจะให้บรรลุจุดประสงค์การสอนดังกล่าวได้ จะต้องมียุทธวิธีการสอนให้ผู้เรียนเกิดการยอมรับจากตนเอง จนผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจจริง มากกว่าการจดจำความรู้นั้น และวิธีการสอนแบบมีส่วนร่วม (Participatory learning) ก็เป็นวิธีการที่มีจุดมุ่งหมายดังกล่าว โดยลักษณะการสอนที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นผ่านการอภิปรายโต้แย้งคิดวิเคราะห์ปัญหา และรวบรวมความรู้ความคิดเห็นได้เป็นข้อสรุปด้วยตัวผู้เรียนและจะจำได้อย่างแม่นยำ โดยไม่ต้องท่องจำแต่จะเข้าใจ และยอมรับเพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติของตนเองได้

เมื่อพิจารณาเนื้อหาการเรียนรู้ในเรื่องเพศศาสตร์ศึกษาแล้ว มีส่วนประกอบที่ผู้เรียนจำเป็นต้องเรียนรู้ 3 ส่วนคือ ความรู้ เจตคติค่านิยม และ ทักษะชีวิต ซึ่งในแต่ละส่วนถ้าจะให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างได้ผลแล้ว ผู้เรียนควรจะได้รับเนื้อหาสาระจากกระบวนการดังเช่นในการสอนแบบมีส่วนร่วม ทั้งนี้โดยหลักการแล้วการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วมจะมี 4 ขั้นตอน แต่เมื่อนำมาใช้ในการสอนเนื้อหาที่มีหลายประเภทอย่างเช่นในการสอนเพศศาสตร์ศึกษาที่ประกอบด้วยความรู้ เจตคติและค่านิยมไปจนถึงทักษะด้วยแล้ว รายละเอียดของแต่ละขั้นตอนของการสอนแบบมีส่วนร่วมก็จะมีแตกต่างกันไป (กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงกลาโหม กรุงเทพมหานคร สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย, 2540)

บทเรียนที่เสนอไว้เป็นตัวอย่างในการสอนแบบมีส่วนร่วม วิทยากรหรือผู้สอนสามารถเลือกไปใช้ได้ตามความเหมาะสม หรือจะปรับเปลี่ยนเนื้อหาของบทเรียนและตัวอย่างขณะเดียวกันก็สามารถเลือกจัดกิจกรรมเสริมอื่น ๆ ให้สอดคล้องกับหลักสูตร และปัญหาของนักเรียนแต่ละวัยแต่ละกลุ่ม

ลักษณะและขั้นตอนของการสอนแบบมีส่วนร่วม

การสอนแบบมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่ครู / ผู้สอนจะกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้ได้สร้างความรู้ที่มาจากผู้เรียน ซึ่งเกิดจากการได้เสนอความคิดเห็นของตน การอภิปรายโต้แย้งกัน และการได้ใช้เวลาในการวิเคราะห์ประเด็นความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม นอกจากผู้เรียนจะได้รับเนื้อหาสาระในหัวข้อที่เรียนทั้งจากตนเอง ผู้สอนและผู้เรียนคนอื่นแล้ว วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้สอนมีโอกาสทดสอบความรู้พื้นฐานของผู้เรียน และตรวจสอบความเข้าใจของผู้เรียนได้ด้วย รวมทั้งยังเป็นโอกาสให้ผู้สอนได้ปรับเปลี่ยนความรู้ หรือความเข้าใจที่ผิดพลาดของผู้เรียน หรือเพิ่มเติมส่วนที่ควรรู้และขาดไป

ขั้นตอนการสอนแบบมีส่วนร่วม

1. **ประสบการณ์** เป็นขั้นตอนแรกในการดึงความสนใจของผู้เรียนให้เกิดความสนใจ และมีส่วนร่วมอย่างจริงจัง เนื่องจากการหยิบยกเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์เดิมของผู้เรียนที่ตรงกับหัวข้อการเรียนรู้ในครั้งนั้น ขึ้นมาเป็นตัวนำในการเรียนรู้

ขั้นตอนนี้ผู้สอนจะต้องใช้ทักษะให้การช่วยเหลือผู้เรียน เช่น การตั้งคำถาม การหยิบยกเหตุการณ์ตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน เหตุการณ์จากข่าว หรือกรณีศึกษา เป็นต้น

2. **การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย** เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก (ในกรณีสอนเจตคติ / ค่านิยม) จากที่ได้รับทราบประสบการณ์จากกลุ่ม ในสถานการณ์นี้กลุ่มผู้เรียนจะเกิดความคิดเห็นและการอภิปรายที่หลากหลาย ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้สอนสามารถใช้ทักษะการสรุปความ และอธิบายเพิ่มเติมในกรณีที่กลุ่มยังจับประเด็นในการอภิปรายไม่ได้ หรือไม่ตรงวัตถุประสงค์ที่กำหนดให้ ในการอภิปรายกลุ่มบางครั้งก็จะได้ประเด็นเพิ่มเติมนอกเหนือจากหัวข้อที่กำหนด แต่จะเชื่อมโยงกับวัตถุประสงค์เดิม ก็จะเกิดความรู้ใหม่ จากการมองที่กว้างออกไป

3. **การทำความเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด** ในขั้นตอนนี้ ผู้สอนจะต้องพยายามให้นักเรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น ผู้สอนต้องสนับสนุนและให้กำลังใจแก่นักเรียนที่ไม่กล้าจะออกความคิดเห็น และจะต้องพยายามไม่ให้นักเรียนคนใดคนหนึ่งเป็นผู้ผูกขาดการอภิปราย เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนจะต้องทำความเข้าใจกับเนื้อหาสาระของหัวข้อหลักที่เป็นจุดประสงค์ในวันนั้น (และกรณีมีหัวข้อย่อยหรือประเด็นอื่นที่อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างการเรียนรู้ เนื่องจากมีความเกี่ยวเนื่องกับหัวข้อหลัก) และสรุปเป็นความคิดรวบยอดการเรียนรู้ในหัวข้อนั้น ๆ ซึ่งอาจจะตรงกับจุดประสงค์ที่วางไว้แต่ต้น หรืออาจได้ความรู้อื่น ๆ ที่เพิ่มเติมความแตกต่างออกไป

ส่วนนี้เองที่ผู้สอนช่วยผู้เรียนในการทำความเข้าใจด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากกิจกรรมนั้นก่อน ต่อมาผู้สอนทบทวนประเด็นที่ผู้เรียนแต่ละคนได้เรียนรู้ โดยการสรุปเป็นประเด็นให้ผู้เรียนได้เข้าใจ และเห็นความคิดของตนเองชัดเจนขึ้น และใช้ทักษะในการให้ข้อมูลเสริมในกรณีที่ยังสามารถเพิ่มเติมหรือปรับเปลี่ยนในกรณีที่เกิดความเข้าใจผิดพลาด

กรณีที่ผู้เรียนไม่สามารถเริ่มต้นการนำเสนอความเข้าใจด้วยตนเองได้ ผู้สอนก็สามารถช่วยได้ โดยค่อยๆ สรุปประเด็นการเรียนรู้ และถามผู้เรียนกลับว่าตัวผู้เรียนเองมีความคิดเห็นแตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไรบ้าง

4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนจะได้นำความคิดรวบยอดที่ได้มาใช้อย่างเป็นรูปธรรม โดยนำมาเขียนสรุปรวมความรู้เป็นการย้ำความคิดความจำช่วยให้เข้าใจยิ่งขึ้น ผู้สอนอาจให้นำใบสรุปนี้ติดบอร์ดหลังห้องเพื่อให้แลกเปลี่ยนความรู้ และเป็นการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มา หรือบางหัวข้อที่สำคัญหรือมีเนื้อหาเยอะและมีความซับซ้อน ไม่สามารถเข้าใจหรืออภิปรายเนื้อหาได้อย่างละเอียดได้ในคาบเรียนที่มีเวลาจำกัด อาจให้ทำรายงานจัดนิทรรศการ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสทำความเข้าใจและค้นคว้าเพิ่มเติม

ถ้าเป็นการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม หลังจากฝึกปฏิบัติในกลุ่มแล้วในขั้นตอนนี้ ผู้เรียนจะนำสิ่งที่ได้เรียนมาเขียนเป็นขั้นตอนวิธีการปฏิบัติในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้เรียนได้ปรับให้เป็นวิธีปฏิบัติของตนเอง เมื่อเผชิญสถานการณ์ทั่วไป และสถานการณ์บังคับในชีวิตจริง

ดังนั้นเมื่อมีการลองฝึกปฏิบัติแล้ว ควรจะได้มีโอกาสให้ผู้เรียนแต่ละคนได้แสดงความรู้สึกต่อการฝึก เพื่อที่จะได้ตรวจสอบถึงผลที่ได้จากขั้นตอนที่คิดมานั้นว่าจะได้ผลเพียงใด และมีข้อติดขัดในการปฏิบัติอย่างไร เพื่อนำไปปรับให้ได้แนวทางที่ผู้เรียนจะปฏิบัติได้อย่างแท้จริง ผู้สอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนใช้หลักการนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันในทุกๆ เพื่อจะทำให้รู้จักใช้ขบวนการวิเคราะห์ได้ทุก ๆ เรื่องอย่างรวดเร็วจนเป็นนิสัย

กำหนดแผนงาน

ผู้สอนจะต้องกำหนดงานให้กับกลุ่มอย่างชัดเจน เพื่อให้ผู้เรียนเข้าใจจุดมุ่งหมายและขั้นตอนการทำงานตรงกัน จะได้เข้าสู่กระบวนการทำกิจกรรมได้อย่างรวดเร็ว ไม่เสียเวลา และมีทิศทางในอภิปรายและวิเคราะห์ที่ตรงเป้าหมาย การกำหนดแผนงานนี้ เมื่ออธิบายให้ผู้เรียนทราบแล้ว ถ้าเป็นงานที่มีรายละเอียดเนื้อหาที่ต้องการให้ผู้เรียน วิเคราะห์และรวบรวมสรุปมาก ควรจะแจกใบงานเพื่อให้ผู้เรียนได้ทบทวน และรายงานตามหัวข้อที่กำหนดได้อย่างสมบูรณ์ การกำหนดแผนงานควรคำนึงถึง

1. กำหนดกิจกรรมแต่ละขั้นตอนอย่างชัดเจนว่าจะให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มอย่างไร เพื่อทำอะไร ใช้เวลาเท่าใด เมื่อทำงานเสร็จแล้วจะให้เสนอผลงานอย่างไร จะเป็นรายงานในกลุ่มใหญ่ หรือเป็นการรายงานพร้อมใบสรุป หรือจะใช้แผ่นใสประกอบรายงาน

2. กำหนดบทบาทที่ชัดเจนของสมาชิกในกลุ่มย่อยว่าใครจะทำอะไรบ้าง เช่น ในกรณีที่มีการแสดงบทบาทสมมติ จะต้องกำหนดบทบาทของผู้เล่นบทบาทสมมติแต่ละคน บทบาทผู้สังเกตการณ์ จะต้องทำอะไร บทบาทของผู้นำกลุ่มจะมีหน้าที่อย่างไร

การแบ่งกลุ่ม

ในการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม จะต้องมีการอภิปราย และการวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบสำคัญ จะต้องใช้การแบ่งกลุ่มย่อย เพื่อให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น จึงจะได้ผลดี การแบ่งกลุ่มแต่ละประเภทมีข้อดี ข้อเสียต่างกัน จึงควรพิจารณาตามกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมด้วย การแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อให้มีโอกาสดูแลเปลี่ยนความคิดเห็นและวิเคราะห์วิจารณ์อย่างได้ผล ด้วยเวลาอันจำกัด ควรจะเป็นกลุ่ม 5–6 คน หรือไม่เกิน 10 คน ถ้ามีสมาชิกในกลุ่มมาก จะต้องใช้เวลามากในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสมาชิก บางคนอาจให้ความสนใจและมีส่วนร่วมน้อย ถ้าแบ่งกลุ่มเพื่อให้ทำงานส่ง จะใช้การแบ่งกลุ่มใหญ่ได้ เพื่อช่วยกันทำกิจกรรมที่มอบหมายให้สำเร็จได้ทันเวลา

ใบชี้แจง

เป็นการอธิบายงานที่ต้องการให้ทำ อธิบายก่อนเข้าทำกิจกรรมกลุ่ม อาจจะเขียนชี้แจงบนแผ่นใส เพื่อใช้ประกอบการอธิบาย ถ้าในการสอนไม่มีเครื่องฉายแผ่นใส ผู้สอนอธิบายและมีใบชี้แจงสำหรับผู้เรียนทบทวนอีกครั้งก็จะไม่สับสน และได้เขียนกันขึ้นตอนทำกิจกรรมกลุ่ม

ใบงาน

เป็นใบกำหนดงาน เพื่อมอบหมายงานให้กลุ่มย่อย แจกให้กลุ่มใช้ประกอบการทำกิจกรรม มีรายละเอียดที่กลุ่มจะต้องทำรวมไปถึงใบที่ใช้เขียนข้อสรุปการอภิปราย หรือผลของกิจกรรมที่กลุ่มทำร่วมกัน

ใบความรู้

ใบความรู้เป็นเอกสารที่จะช่วยในการสอนแบบมีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดี ซึ่งจะใช้เป็นเอกสารสรุปย่อให้นักเรียนอ่าน เป็นเป็นการนำความคิดที่จะใช้ในการอภิปรายกลุ่ม หรืออาจจะทำเป็นเอกสารฉบับสมบูรณ์ในกรณีที่เรื่องที่สอน เป็นเรื่องที่ยาก ซับซ้อน ค้นหาข้อมูลยาก การอภิปรายในกลุ่ม เป็นการเปิดประเด็น กระตุ้นความคิดวิเคราะห์ของนักเรียน เมื่อเกิดข้อสงสัย ได้ค้นคว้าในเอกสารสรุปของผู้สอน จะทำให้มีความรู้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น การเรียนแบบนี้ จะเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนแสวงหาความรู้ให้กว้างขวางด้วยตนเองมากยิ่งขึ้น

แผนการสอน

1

เรื่อง “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม”

60 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อเข้าใจวิธีการสอนแบบมีส่วนร่วม 4 ขั้นตอน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทุกสาขาวิชา

สาระสำคัญ

1. การสอนให้ จด จำ ทำตาม เป็นการสอนที่ผู้เรียนได้รับความรู้ แต่ไม่ได้สอนให้เกิดความคิดวิเคราะห์ จึงถูกชักนำให้ทำตามกัน โดยยึดผู้สอน (หรือผู้นำ) เป็นศูนย์กลาง
2. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นการฝึกคนให้มีวุฒิภาวะ ด้วยการนำประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ กรณีศึกษาที่เห็นจริงจูงมาสร้างความรู้สึกร่วม และให้อภิปรายโต้แย้ง วิเคราะห์เป็นความคิดรวบยอดได้เอง เพื่อให้เกิดความรู้ ความเชื่อ ทักษะ และพฤติกรรมที่เหมาะสม นำไปประยุกต์ใช้ได้ด้วยตนเอง โดยให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ ผู้สอนเป็นผู้สนับสนุนให้มีการแสดงความคิดเห็นวิเคราะห์ จากกระบวนการสอน 4 องค์ประกอบ คือ ประสบการณ์ การสะท้อนความคิด ความคิดรวบยอด และประยุกต์แนวคิด

สื่อการสอน

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. ใบชี้แจง

การประเมินผล

1. สังเกตการอภิปรายในกลุ่ม การมีส่วนร่วมของสมาชิกในกลุ่ม
2. การนำเสนอแต่ละขั้นตอน
3. ผลงานเขียนสรุปใบงาน

กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สร้างความรู้สึก - รวมทั้งห้อง / 10 นาที	- ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาเรื่อง การเรียนการสอนที่ผ่านมา ผลดี ผลเสีย - เสนอการสอนแบบมีส่วนร่วม	ตระสำคัญ ยกตัวอย่างการ สอนแบบมีส่วน ที่ช่วยให้นักเรียน เรียนรู้ได้ดีขึ้น
สะท้อนความคิด - อภิปรายกลุ่ม 5-6 คน /25 นาที	- กลุ่มพิจารณาการสอนแบบมีส่วนร่วม ทดลองเขียนแผนการสอนแบบมีส่วนร่วม 4 ขั้นตอน	ใบชี้แจง ใบความรู้
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ /15 นาที	- ตัวแทนกลุ่มนำเสนอแผนงาน ความคิด เห็นและประเด็นที่ได้เรียนรู้ - ผู้สอนอภิปรายสรุป เป็นการช่วยผู้เรียน สรุปประเด็นที่ผู้เรียนได้เรียนรู้และส่วนที่ ขาดไป	ใบงาน
ประยุกต์ความคิด - นำไปใช้ / 10 นาที	- กลุ่มเขียนสรุป กระบวนการสอนที่ทำ ไปแล้ว - ฝึกปฏิบัติหรือนำผลสรุปไปติดบอร์ด เพื่อศึกษาทบทวน	ใบงาน

ใบชี้แจง

- ☐ แบ่งกลุ่มย่อย 5-6 คน
- ☐ อ่านทำความเข้าใจกระบวนการสอน 4 ขั้นตอน ในใบความรู้
- ☐ วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม

ใบงาน

1. ให้สมาชิกกลุ่ม 5 –6 คน คิดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนแบบมีส่วนร่วม เรื่องอะไรก็ได้
นำเป็นตัวอย่าง กลุ่มละ 1 เรื่อง
2. ให้ระบุชื่อเรื่อง และสอนในระดับชั้นใด
3. เขียนกิจกรรมที่คิดลงใบแบบฟอร์มต่อไปนี้

จุดประสงค์การเรียนรู้

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สร้างความรู้สึกร่วม		
สะท้อนความคิด		
ความคิดรวบยอด		
ประยุกต์ความคิด		

ใบความรู้

องค์ประกอบ และขั้นตอนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1. ประสบการณ์ (Experience)

ผู้สอนนำประสบการณ์เดิม หรือกรณีศึกษา หรือเหตุการณ์จริงเรื่องที่ต้องการให้ผู้มา
เสนอ เพื่อกระตุ้นความรู้สึก ให้อยากคิดอยากรู้ หรือเป็นประเด็นให้เกิดการอภิปราย

2. สะท้อนความคิด / อภิปราย (Reflect, Discuss)

ผู้สอนให้โอกาสผู้เรียนได้อภิปรายแสดงความคิดเห็น เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์
ความรู้ และข้อคิดเห็นภายในกลุ่มย่อย หรือใช้วิธีเขียนแสดงความคิดของตนเองอย่างกระชับ เพื่อ
แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นภายในกลุ่ม แล้วอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อคิดเห็นร่วมกัน

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization)

ผู้เรียนได้รับรู้หลายด้าน นำไปสู่การคิดรวบยอดอาจเกิดจากผู้เรียนเริ่มเสนอความคิด
เห็น แล้วผู้สอนแต่งเติม หรือผู้สอนนำทางให้ผู้เรียนถาบันต่อจนความคิดสมบูรณ์

4. ประยุกต์แนวคิดและทดลอง (Experiment, Application)

ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ ในลักษณะ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็น
แนวปฏิบัติของตนเอง

แผนการสอน

2

เรื่อง “ทักษะชีวิต และการสอนแบบมีส่วนร่วม”

60 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจความหมาย และองค์ประกอบของทักษะชีวิต
2. เพื่อให้เห็นความสำคัญของการสอนให้ผู้เรียนมีทักษะชีวิตและการนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อการป้องกัน หรือการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ

สาระสำคัญ

ทักษะ เป็นความสามารถที่บุคคลไม่เคยมีมาก่อน แต่จะส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้โดยฝึกหัดปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ

ทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการปรับตัว และมีพฤติกรรมที่ถูกต้องในการเผชิญกับสิ่งท้าทายหรือสถานการณ์ที่ซับซ้อนต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะที่จำเป็นในชีวิตนี้เป็นลักษณะร่วมที่มีตรงกันในทุกบุคคล แต่ขณะเดียวกันการใช้หรือวิธีปฏิบัติทักษะต่าง ๆ ของแต่ละบุคคลก็จะแตกต่างกันไปตามแต่ละสถานการณ์ สังคม วัฒนธรรมและประเพณีที่แตกต่างกันด้วย การฝึกทักษะชีวิตจึงเป็นเรื่องจำเป็น เพื่อให้สามารถนำมาใช้ได้อย่างเหมาะสม

องค์ประกอบของทักษะที่ต้องนำมาใช้ประกอบไปด้วยความสามารถ 12 ประการจัดได้เป็น 6 คู่ ดังนี้

1. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และคิดวิเคราะห์
2. การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ
3. การตระหนักตน และการเห็นใจผู้อื่น
4. การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด
5. การตัดสินใจและการแก้ปัญหา
6. การมีความภูมิใจตนเอง และรับผิดชอบต่อผู้อื่นในสังคม

สื่อการสอน

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. ใบชี้แจง

การประเมินผล

1. สังเกตการอภิปรายในกลุ่ม และการนำเสนอว่าใช้ทักษะอะไรบ้าง ใช้ในขั้นตอนใด
2. การเขียนสรุปผลในใบงาน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหาสื่อ
สร้างความรู้สึก - รวมทั้งห้อง 5 นาที	- ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน โดยเสนอความหมายของทักษะชีวิต สุ่มถามผู้เรียน 3 – 4 คน เรื่องทักษะต่าง ๆ ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน	- ทักษะชีวิตที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน - สาระสำคัญ
สะท้อนความคิด - อภิปรายกลุ่ม 5-6 คน 20 นาที	กลุ่มพิจารณาองค์ประกอบ ของทักษะชีวิต 12 องค์ประกอบ โดยการระดมความคิด อภิปราย และ วิเคราะห์ความสำคัญของการฝึกทักษะชีวิต เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน	ใบความรู้ ใบชี้แจง ใบงาน
ความคิดรวบยอด - กลุ่มใหญ่ 15 นาที	สรุปความคิดเห็น ในทักษะชีวิต 12 องค์ประกอบ ประโยชน์ของการนำไปใช้ ตัวตนนำเสนอในกลุ่มใหญ่	ใบงาน
ประยุกต์ความคิด - นำไปใช้ 10 นาที	เขียนสรุปผลตามใบงาน เขียนสรุปความสำคัญของทักษะชีวิต และตัวอย่างที่นำทักษะชีวิตไปใช้ป้องกัน หรือแก้ปัญหา ส่งผู้สอน และเก็บไว้ทบทวนของตนเอง	ใบงาน

ใบชี้แจง

- ☐ แบ่งกลุ่มย่อย 5-6 คน
- ☐ อ่านทำความเข้าใจใบความรู้เรื่องทักษะชีวิต
- ☐ ให้กลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่าทักษะชีวิตอะไรบ้างที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และได้ประโยชน์อย่างไร จากการใช้ทักษะนั้น ๆ และผลที่เกิดขึ้นถ้าไม่มีทักษะ
- ☐ กลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ การสอนแบบมีส่วนร่วม 4 ขั้นตอน ว่าแต่ละขั้นตอนใช้ทักษะชีวิตอะไรบ้าง ใช้อย่างไร

ใบงาน 1

- ☐ กลุ่มเขียนสรุปผลที่อภิปรายร่วมกันตามประเด็นที่มอบหมายลงในใบงาน

ชื่อกลุ่ม.....

ทักษะ	ถ้าใช้จะเกิดผล	ถ้าไม่มีทักษะจะเกิด
1. ความคิดวิเคราะห์ 2. ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ 3. การสื่อสาร 4. การสร้างสัมพันธภาพ 5. การตระหนักรู้ตนเอง 6. การเห็นใจผู้อื่น 7. การจัดการกับอารมณ์ 8. การจัดการกับความเครียด 9. การตัดสินใจ 10. การแก้ปัญหา 11. การมีความภูมิใจในตัวเอง 12. ความรับผิดชอบต่อสังคม		

ใบงาน 2 การสอนแบบมีส่วนร่วม	
องค์ประกอบ	ทักษะที่ใช้
1. สร้างความรู้สึกร่วม 2. สะท้อนความคิด 3. ความคิดรวบยอด 4. ประยุกต์ความคิด	

ใบความรู้ 2 ทักษะชีวิต Skill of Life, Life Skill (WHO 1994) ทักษะ เป็นความสามารถที่บุคคลไม่เคยมีมาก่อน แต่จะส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้โดยฝึกหัดปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ ทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการปรับตัว และมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ในการเผชิญกับสิ่งท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ ทักษะที่คนใช้ในแต่ละที่จะต่างกันออกไป องค์ประกอบของทักษะที่ต้องนำมาใช้ประกอบไปด้วยความสามารถ 12 ประการจัดได้เป็น 6 คู่ ดังนี้ 1. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และคิดวิเคราะห์ 2. การสื่อสารและการสร้างสัมพันธภาพ 3. การตระหนักตน และการเห็นใจผู้อื่น 4. การจัดการกับอารมณ์ และความเครียด 5. การตัดสินใจและการแก้ปัญหา 6. การมีความภูมิใจตนเอง และรับผิดชอบต่อผู้อื่นในสังคม

การใช้ทักษะต่าง ๆ ในกระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วม

1. **สร้างความรู้สึกร่วมจากประสบการณ์** โดยผู้สอนยกตัวอย่างมาจากเหตุการณ์จริงในชีวิตจริง เช่น จากข่าวเหตุการณ์ที่ได้พบเห็น ได้รับฟังมา หรือการยกเป็นกรณีศึกษา ซึ่งเป็นเรื่องที่ตรงกับหัวข้อทักษะที่ต้องการสอน

2. **สะท้อนความคิดและอภิปราย** เพื่อหาข้อสรุปของหัวข้อในกลุ่มเล็ก เพื่อเรียนรู้จากคนอื่น ในขณะที่มีการแสดงความคิดเห็น และอภิปราย ก็จะเป็นสถานการณ์จริงที่ผู้เรียนจะได้เรียนรู้เรื่องทักษะชีวิตด้วย เพราะได้มีการใช้จริงในขณะนั้น เช่นการสร้างสัมพันธ์ภาพและการควบคุมอารมณ์เมื่อมีการโต้แย้ง การยอมรับตนเองเมื่อกระทำผิด ภูมิใจตนเองถ้าถูกและเพื่อนยอมรับ เห็นใจผู้อื่นที่ไม่รู้หรือควบคุมอารมณ์ไม่ได้ กลุ่มร่วมกันสรุปด้วยความคิดวิเคราะห์ที่สร้างสรรค์ มีเหตุผล รับผิดชอบในผลงานกลุ่มที่จะนำไปเสนอต่อส่วนรวม

ดังนั้นกระบวนการประชุมกลุ่ม ก็คือการฝึกทักษะชีวิตทั้ง 12 ประการนั่นเอง

3. **การทำความเข้าใจ และการสร้างความคิดรวบยอด** โดยผู้สอนให้ผู้เรียนได้สรุปประเด็นความเข้าใจความสำคัญ ลักษณะ หรือประโยชน์ของทักษะที่ได้เรียนรู้ และสรุปเป็นความคิดรวบยอดของกลุ่ม โดยลักษณะของการสรุปออกมาตามความเข้าใจของกลุ่มผู้เรียน และเมื่อแต่ละกลุ่มมานำเสนอในชั้นผู้สอนสามารถปรับแก้ส่วนที่ยังเข้าใจไม่ตรง และเพิ่มเติมให้ข้อสรุปนั้นสมบูรณ์ได้อีกครั้งหนึ่ง

4. **การประยุกต์ใช้ และทดลองทำ** ให้ผู้เรียนเขียนสรุปสิ่งที่ได้จากความคิดรวบยอดออกมาจากการกลั่นกรองและวิเคราะห์จากการปฏิบัติจริงในกลุ่ม ความรู้ที่ได้จะฝังเป็นทักษะต่างๆ จะเกิดขึ้นได้จากการฝึกหัด

ฉะนั้น หากฝึกทำทั้ง 4 ขั้นตอนบ่อย ๆ จนเคยชินจะทำได้รวดเร็ว สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกเรื่อง

แผนการสอน

3

เรื่อง ขอบเขตเรื่องเพศศาสตร์ศึกษา - กายวิภาค และสรีรวิทยา ของอวัยวะระบบสืบพันธุ์

50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้เข้าใจขอบเขตของการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา
2. เพื่อให้รู้จักรูปร่าง และหน้าที่ของอวัยวะระบบสืบพันธุ์ และการเปลี่ยนแปลงไปตามวัย ตั้งแต่ระยะ ทารกถึงวัยรุ่น วัยหนุ่มสาว ทั้งกาย อารมณ์ สังคม พฤติกรรม

สาระสำคัญ

เพศศาสตร์ศึกษาเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติที่มีพลังขับเคลื่อนที่ซับซ้อนของสมอง และอวัยวะระบบสืบพันธุ์ ทั้งรูปร่างและหน้าที่ปกติและผิดปกติ เรื่องประชากรศาสตร์ การเพิ่มและลดประชากร การมีบุตรซึ่งเปลี่ยนแปลงไปตามสังคม ความเหลื่อมล้ำและแตกต่างระหว่างความเป็นชาย-หญิง ค่านิยม ประเพณี และกฎหมาย เพศภาวะ(gender) พฤติกรรม อนามัยการเจริญพันธุ์ สุขภาพและปัญหาทางกาย (reproductive health) และสุขภาพจิตทางเพศ การเลี้ยงดูและพัฒนาการทางเพศจากวัยเด็ก วัยรุ่น จนถึง สูงอายุ

ความรู้ด้านนี้เป็นการเสริมประสบการณ์ทั้งกาย - อารมณ์ - สังคม ช่วยเสริมความรู้เรื่องชีวิต ความรับผิดชอบตนเอง และเติบโตเป็นผู้มีวุฒิภาวะ

สื่อการสอน

1. ภาพ - หุ่น - เอกสาร แสดงกายวิภาค และการทำงานของระบบสืบพันธุ์ (สมอง อวัยวะเพศ ต่อมสร้างฮอร์โมน) - การเปลี่ยนแปลงของวัยทารก เด็ก วัยรุ่น วัยหนุ่มสาว
2. ใบความรู้ 1, 2, 3
3. ใบงาน
4. ใบชี้แจง

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของกลุ่ม อภิปรายครบ 12 องค์ประกอบของทักษะชีวิต หรือใช้ทักษะใดบ้าง
2. ผลการนำเสนอของกลุ่ม
3. ผลการประยุกต์ใช้ จัดบันทึกส่วนบุคคล

กิจกรรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สร้างความรู้สึกร่วม - นำเสนอประสบการณ์รวมทั้งห้อง/ 5 นาที	ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน เสนอความรู้เรื่อง ขอบเขตเพศศาสตร์ศึกษา	สารสำคัญ ใบความรู้ ภาพ หุ่น นิทรรศการ
สะท้อนความคิด - กลุ่ม 5-6 คน / 20 นาที	มอบให้กลุ่ม ศึกษาเอกสาร ตามหัวข้อเรื่อง อภิปราย เขียนสรุป	ใบชี้แจง ใบงาน ใบความรู้ 1,2
ความคิดรวบยอด - ทั้งห้อง 20 นาที	กลุ่ม นำเสนอผลสรุป ผู้สอนเพิ่มเติมในสิ่งที่ขาดไป ให้ทุกคนได้เรียนรู้ และทำความเข้าใจ	
ประยุกต์ใช้ - กลุ่ม / บุคคล 5 นาที	ทุกคนเลือกเขียน จด สิ่งที่ได้เป็นของตนเอง เพื่อให้จำได้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น ส่งผู้ตรวจ หรือแสดงให้ผู้อื่นอ่าน	ดิบบอร์ด สร้างความภูมิใจ

ใบชี้แจง

- ☐ ผู้เรียน แบ่งกลุ่ม 5-6 คน เพศเดียวกัน ศึกษาเอกสาร ภาพ หุ่น
- ☐ นำมาเขียน ภาพ คำอธิบาย ตามประเด็นที่กำหนด
- ☐ นำเสนอที่ประชุมใหญ่ อภิปราย และร่วมปรับแก้ไขให้ถูกต้อง
- ☐ ประยุกต์ใช้ โดยเขียนให้เรียบร้อย หรือนำไปให้ผู้มีความถนัด เขียนภาพ
- ☐ นำไปติดบอร์ดในห้องเรียน เพื่อผู้เรียนได้มีโอกาส ทำความเข้าใจ และ ทบทวนความจำ

ใบงาน

แบ่งกลุ่มกัน เขียนภาพ และคำบรรยายประกอบ

- กลุ่ม 1 - 2 เขียนผัง แสดงขอบเขตเนื้อหา เรื่อง เพศศาสตร์ศึกษา และอภิปรายในกลุ่มว่า ผู้เรียนต้องการรู้ข้อมูลในเรื่องใดมากที่สุด เพราะอะไร
- กลุ่ม 3 เขียนภาพ และคำบรรยายกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยา (รูปลักษณะและหน้าที่) ของอวัยวะเพศและระบบสืบพันธุ์ภายนอกของชายและหญิง วัยเด็ก-ผู้ใหญ่ (วัยเจริญพันธุ์)
- กลุ่ม 4 เขียนภาพและคำบรรยาย รูปลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะเพศ ระบบสืบพันธุ์ ภายในของชาย วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ (วัยเจริญพันธุ์)
- กลุ่ม 5 เขียนภาพและคำบรรยายหน้าที่ของอวัยวะเพศ ระบบสืบพันธุ์ภายในของหญิง วัยเด็ก วัยผู้ใหญ่ (วัยเจริญพันธุ์)
- กลุ่ม 6 อภิปรายถึงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ว่ามีอะไรบ้างติดต่อกันได้อย่างไร ป้องกันได้ อย่างไร ถ้าเป็นแล้วจะมีผลกระทบในระยะสั้นและระยะยาวอย่างไร

ใบความรู้ 1

เพศศาสตร์ศึกษา

คือการเรียนรู้ธรรมชาติของร่างกาย จิตใจ และค่านิยมทางสังคมทางเพศของชาย - หญิง มีขอบเขต คือ

1. พื้นฐานทางชีววิทยา ประกอบด้วยกายวิภาค และสรีรวิทยาของอวัยวะระบบสืบพันธุ์ พัฒนาการร่างกายและจิตใจตามวัย อารมณ์และการตอบสนองทางเพศ ครรภ์ และการคลอด
2. พฤติกรรมทางเพศประกอบด้วย การพัฒนาความรัก และการมีคู่ การสื่อสารเรื่องเพศ พฤติกรรมทางเพศแบบต่าง ๆ วิถีชีวิตทางเพศที่แตกต่าง
3. ปัญหาทางเพศประกอบด้วย สุขภาพทางเพศ สุขภาพจิตทางเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
4. ปัญหาทางสังคมประกอบด้วย ค่านิยมและจริยธรรมเรื่องเพศ เพศสัมพันธ์ การล่วงเกินทางเพศ พฤติกรรมทางเพศที่เบี่ยงเบน ระเบียบ และกฎหมาย การสมรส หย่า ช่มชู้ ทำแท้งฯ

แผนการสอน

ผู้สอนอาจจะแบ่งเรื่องที่มีเนื้อหามาก หรือแตกต่างจากเรื่องอื่น เช่นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไว้ เรียนเฉพาะอย่างละเอียด ให้ผู้เรียนได้มีโอกาส เรียนรู้เรื่องโรค และผลกระทบของโรคทั้งในระยะสั้น และระยะยาว หรือจะสอนครั้งละเรื่อง เหมือนกันหมดทุกกลุ่มก็ได้

การหลีกเลี่ยงและป้องกันโรคต่าง ๆ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์บางโรค เช่น เอดส์ ไม่มียารักษา เมื่อติดเชื้อแล้วไม่มีทางแก้ไข วัยรุ่นเป็นกลุ่มที่มีโอกาสเสี่ยงมาก เพราะยังขาดความรู้ และประสบการณ์ในเรื่องเพศ จึงควรจะมีโอกาสได้เรียนรู้ และอภิปรายแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น

เพื่อเป็นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ก่อให้เกิดอันตรายได้

ในกลุ่มที่เรียนเรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ ควรแจกภาพประกอบการอภิปรายในกลุ่ม จะทำให้เข้าใจง่ายขึ้น และสะดวกในการทำรายงาน หรือในสรุปผลการอภิปราย

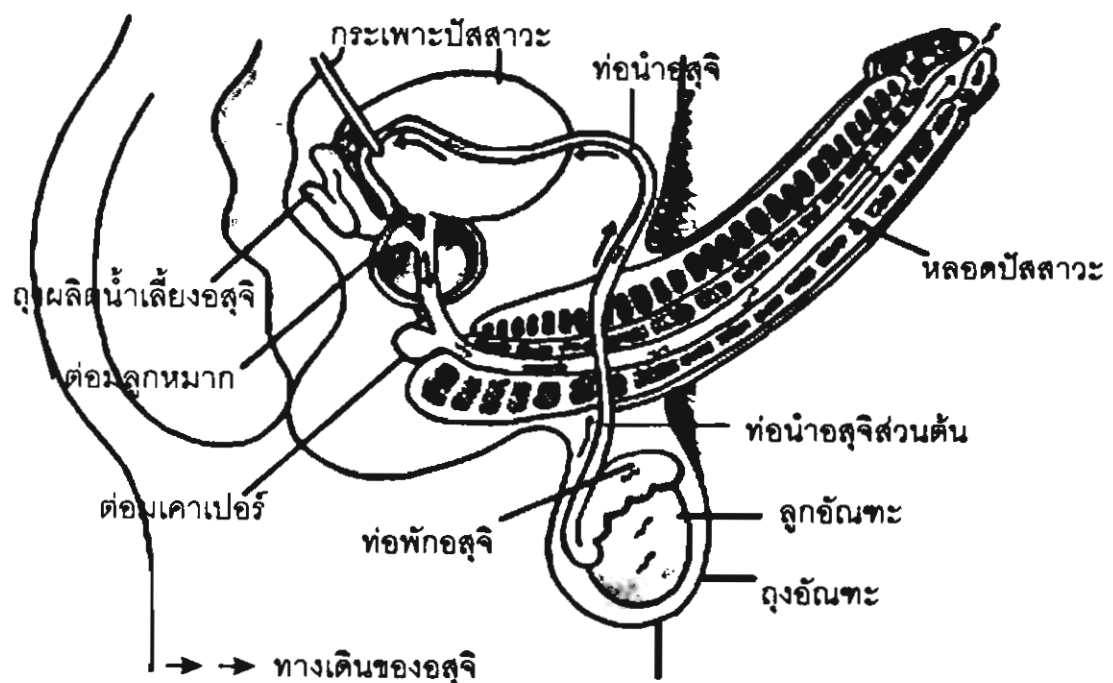
ใบความรู้ที่ 2

กายวิภาคและสรีรวิทยา (รูปลักษณะและหน้าที่) ของอวัยวะในระบบสืบพันธุ์

อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

ระบบสืบพันธุ์เพศชายประกอบด้วย

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



องคชาติขณะแข็งตัว แสดงหลอดทางเดินอสุจิ

ที่มา : Panthaki, D.

1. ถุงอัณฑะ

เป็นถุงเนื้อเยื่อห่อหุ้มลูกอัณฑะไว้ มีลักษณะเป็นผิวหนาและหยาบ มีรอยย่นทั่วไปจึงยืดและหดได้มาก ถ้าอากาศเย็นจะหดเข้าหาฝีเย็บ ถ้าอากาศร้อนจะหย่อนคลายลง อุณหภูมิในถุงอัณฑะจะต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกาย 1.5-2.0 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมแก่การสร้างอสุจิ

2. ลูกอ๊ณฑะ

มีลักษณะเป็นรูปไข่อยู่ภายในถุงอ๊ณฑะทั้งสองข้าง อาจมีขนาดเท่ากันหรือต่างกันเล็กน้อยก็ได้ ขณะอยู่ในครรภ์มารดา ลูกอ๊ณฑะจะอยู่ในช่องท้องของเด็ก เมื่อใกล้คลอดลูกอ๊ณฑะจะเคลื่อนลงมาสู่ถุงอ๊ณฑะ แต่มีบางรายที่ลูกอ๊ณฑะข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้าง เคลื่อนลงมาอยู่ในถุงอ๊ณฑะหลังเด็กเกิดแล้ว 1-2 ปี ถ้าหลังจากนี้ลูกอ๊ณฑะยังไม่เคลื่อนมาอยู่ในถุงอ๊ณฑะจะต้องปรึกษาแพทย์เพื่อการแก้ไข

หน้าที่ของลูกอ๊ณฑะ

1. สร้างอสุจิขึ้นในหลอดสร้างตัวอสุจิ อ๊ณฑะจะสร้างอสุจิเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น และสร้างต่อไปเรื่อยๆโดยไม่หยุด
2. สร้างฮอร์โมนเพศชาย จากไลดิทเซลล์ ซึ่งเป็นเซลล์ที่อยู่ระหว่างหลอดสร้างอสุจิ ฮอร์โมนเพศชายจะเป็นตัวกำหนดลักษณะเฉพาะของผู้ชาย เช่น มีหนวดเครา มีขนตามตัว น้ำเสียง กล้ามเนื้อ เป็นแบบผู้ชาย

หลอดนำอสุจิ

หลอดนำอสุจิเป็นหลอดทางเดินของอสุจิต่อจากหลอดสร้างอสุจิ ผ่านไปทางถุงผลิตน้ำอสุจิ, ต่อมลูกหมากและไปเปิดที่หลอดปัสสาวะ

ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ

มีลักษณะเป็นถุง 2 ถุง ติดกับท่ออสุจิ มีหน้าที่ สร้างน้ำสำหรับหล่อเลี้ยงอสุจิ ซึ่งมีคุณสมบัติเป็นต่างและมีน้ำตาลผลไม้ (ฟรุกโตส) เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ เพื่อให้พลังงานในการเคลื่อนไหวของอสุจิ

ต่อมลูกหมาก

ต่อมลูกหมากมีขนาดและรูปร่างเหมือนลูกหมากเล็กๆ ตั้งอยู่ข้างใต้กระเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมากจะสร้างของเหลว มีลักษณะข้นและมียุทธีเป็นต่าง ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของน้ำกามเพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวของอสุจิ

ปัญหาที่เกิดกับต่อมลูกหมากคือ ต่อมลูกหมากอาจมีการอักเสบเนื่องจากการติดเชื้อ ต่อมลูกหมากอาจโตหรือเสื่อมตามวัย มะเร็งต่อมลูกหมากอาจจะเกิดได้ประมาณ 5% ในผู้สูงอายุ

ต่อมเคาเปอร์

ต่อมเคาเปอร์ เป็นต่อมเล็กๆ ขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียวมีอยู่ 2 ข้างของต่อมลูกหมาก และมีท่อเปิดเข้าสู่หลอดปัสสาวะ ทำหน้าที่สร้างน้ำเมือก มีฤทธิ์เป็นด่าง ช่วยลดความเป็นกรดของท่อปัสสาวะ ทำให้อสุจิอยู่ในภาวะที่เหมาะสม

องคชาติ

มีลักษณะเป็นกล้ามเนื้อที่ข้างในมีโพรงเลือดอยู่จำนวนมากเหมือนฟองน้ำ ปกติโพรงเลือดจะแฟบ องคชาติจะมีขนาดเล็กและอ่อนตัว เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศจะมีเลือดเข้ามาคั่งในโพรงเลือดเป็นจำนวนมากทำให้องคชาติขยายตัวแข็งและใหญ่ขึ้น 1-2 เท่าของขนาดปกติ ภายในขององคชาติมีหลอดปัสสาวะทอดยาวตลอดจากกระเพาะปัสสาวะลงมาถึงส่วนปลายขององคชาติ

ตัวอสุจิ

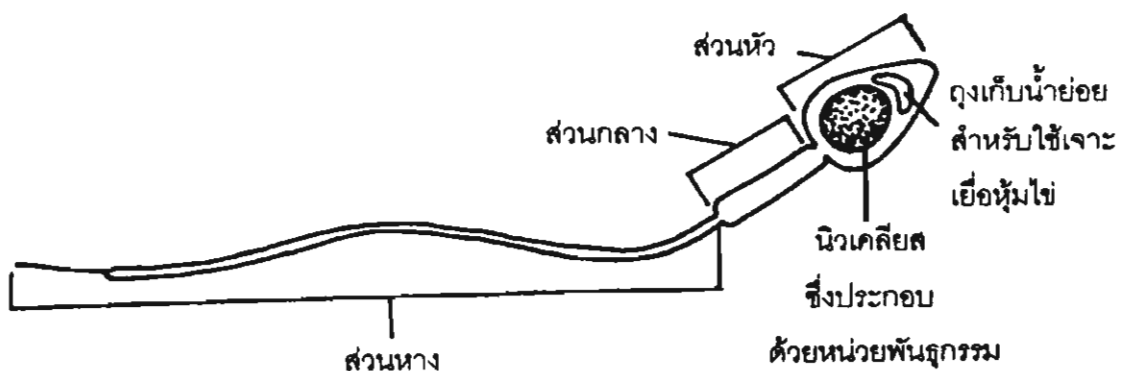
ตัวอสุจิถูกสร้างจากหลอดอัณฑะ และพัฒนาจากเซลล์ที่ยังเคลื่อนไหวไม่ได้จนเป็นตัวอสุจิที่เจริญเต็มที่ และเคลื่อนไหวได้ ใช้เวลาประมาณ 70 วัน เมื่อหลังจากออกมาแล้ว ตัวอสุจิจะมีชีวิตที่สามารถผสมกับไข่ได้ดีภายใน 48 ชั่วโมง ตัวอสุจิจะมีสารพันธุกรรมที่เป็นตัวกำหนดเพศของทารก

ตัวอสุจิประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนหัว จะมีสารพันธุกรรมและ เอนไซม์ เอนไซม์นี้จะช่วยให้ตัวอสุจิสามารถไชทะลุผนังของไข่เข้าไปผสมกับไข่ได้

ส่วนกลาง เป็นส่วนที่ให้พลังงานโบกหางสำหรับการเคลื่อนที่ของตัวอสุจิ

ส่วนหาง เป็นส่วนที่มีความยาวเป็น 10 เท่าของส่วนหัว ใช้โบก เพื่อให้เกิดการเคลื่อนที่ได้รวดเร็ว



ตัวอสุจิ ความยาว 0.05 มม.

ที่มา : Panthaki, D.¹

น้ำกาม

คือน้ำที่หลั่งออกมาจากอวัยวะเพศชาย ประกอบด้วยตัวอสุจิ น้ำเลี้ยงจากถุงผลิตน้ำเลี้ยง น้ำเมือกจากต่อมลูกหมาก และต่อมเคาเปอร์

ในคนปกติที่ไม่เป็นหมัน จะมีตัวอสุจิ 80-120 ล้านตัวในน้ำอสุจิ 1 มิลลิลิตร หรือมีตัวอสุจิที่แข็งแรงอย่างน้อยที่สุด 20 ล้านตัว ต่อน้ำอสุจิ 1 มิลลิลิตร

การรักษาความสะอาด

การรักษาความสะอาดอวัยวะเพศเป็นสิ่งสำคัญ ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ในตอนเช้าและเย็น ทำความสะอาดโดยใช้น้ำและสบู่ และเช็ดให้แห้งโดยเฉพาะบริเวณหัวขององคชาติ จะเป็นส่วนที่จะหมักหมมสิ่งสกปรกได้มาก โดยเฉพาะในผู้ที่ยังไม่ได้ขลิบหนังหุ้มหัวอวัยวะ และควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้ง หลังการร่วมเพศ

อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

ระบบสืบพันธุ์เพศหญิงประกอบด้วย

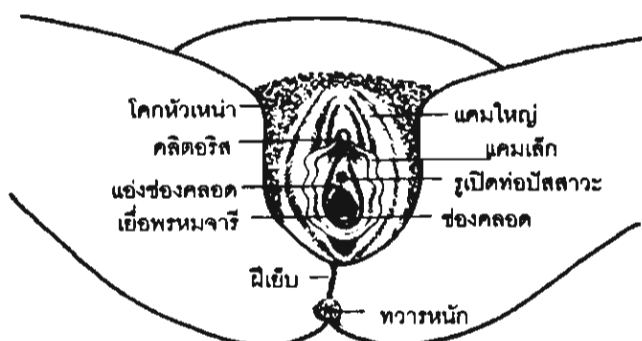
1. อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกได้แก่ โศกหัวเหินา แคมใหญ่ แคมเล็ก เม็ดละมุด(คลิตอริส)
2. อวัยวะภายในได้แก่ ช่องคลอด มดลูก หลอดมดลูก หรือ(ท่อนำไข่) รังไข่

แคมใหญ่

มีลักษณะเป็นเนื้อนุ่มสองกลีบ ปิดช่องคลอดและอวัยวะภายใน

แคมเล็ก

เป็นกลีบเนื้อเล็กๆอยู่ด้านในของแคมใหญ่อีกทีหนึ่ง ทั้งแคมใหญ่และแคมเล็ก จะช่วยปิดอวัยวะภายในไว้ เป็นประตู



ที่มา : Panthaki, D.¹

เม็ดละมุด (คริตอริส)

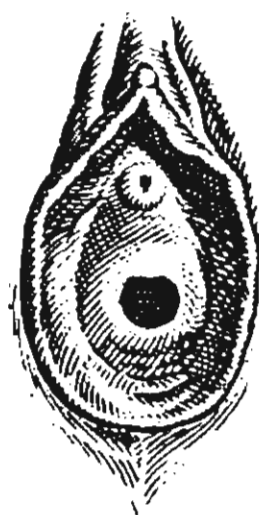
เป็นติ่งเนื้อเล็กๆอยู่ตรงกึ่งกลางตอนบนของแคมเล็กทั้งสองข้าง เป็นบริเวณที่มีปลายประสาท และเส้นเลือดฝอยมาหล่อเลี้ยงอยู่เป็นจำนวนมาก จึงเป็นบริเวณที่มีความรู้สึกไว เช่นเดียวกับองคชาตในเพศชาย และเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ เม็ดละมุดจะขยายตัวได้เช่นกัน

รูเปิดของท่อปัสสาวะ

เป็นช่องเปิดช่องแรกถัดจากคริตอริสลงมา

เยื่อพรหมจารี

เป็นเนื้อเยื่อบางอยู่รอบปากช่องคลอด มีความยืดหยุ่นได้มากตรงกลางจะมีรูเล็กๆ เป็นทางออกของประจำเดือน บางรายเยื่อพรหมจารีปิดสนิทไม่มีช่องเปิดเลยถือว่าเป็นผิดปกติ ในกรณีนี้เมื่อถึงวัยมีประจำเดือนเลือดประจำเดือนออกไม่ได้ทำให้มีเลือดคั่งอยู่ภายในต้องรักษาโดยการผ่าตัดเปิดเยื่อพรหมจารี เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเยื่อพรหมจารีมักเกิดการฉีกขาด และมีเลือดออก แต่บางกรณีก็ไม่มีเลือดออก



แบบปกติที่พบบ่อย



ไม่เปิด

ที่มา : Panthaki, D.¹

เยื่อพรหมจารี

ช่องคลอด

เป็นส่วนที่อยู่ปลายสุดของมดลูกเป็นช่องเปิดติดต่อกับอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของเลือดประจำเดือนที่มดลูกบีบตัวขับออกมาจากโพรงมดลูก และเป็นช่องทางที่ทารกคลอดออกมาด้วย

น้ำเมือกต่างๆในช่องคลอดที่ช่วยหล่อลื่นขณะร่วมเพศมาจากต่อมบาร์โทลินบริเวณปากช่องคลอด ในภาวะปกติภายในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งสามารถจะเปลี่ยนน้ำตาลไกลโคเจนให้เป็นกรดแลคติก ทำให้ช่องคลอดมีสภาพเป็นกรด ซึ่งป้องกันการอักเสบจากการติดเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

มดลูก

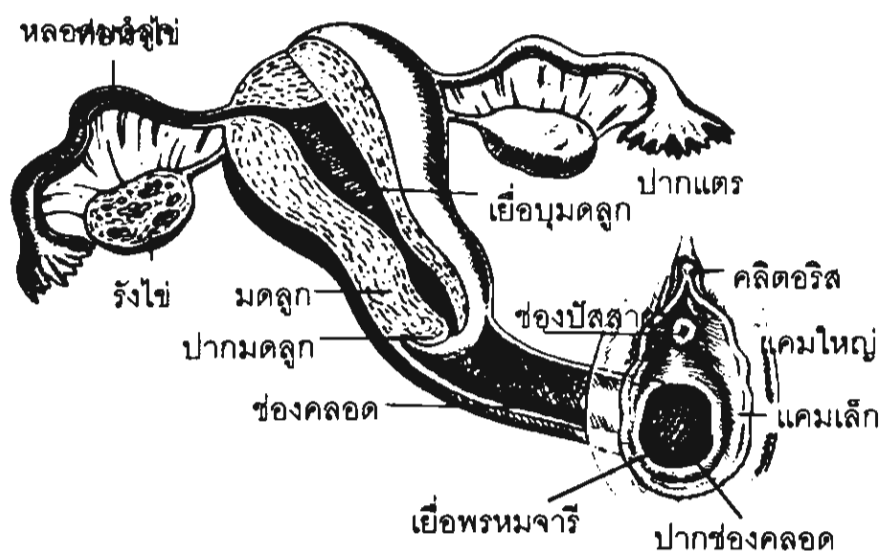
ตั้งอยู่ด้านหลังของกระเพาะปัสสาวะ มีรูปร่างและขนาดเท่าและเหมือนชมพู่กลับหัว เมื่อตั้งครรภ์จะขยายตัวได้ใหญ่โตมาก แต่สามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ภายใน 45 วัน หลังการคลอด ในหญิงวัยหมดประจำเดือนขนาดของมดลูกจะเล็กลงจนเกือบเท่าขนาดมดลูกของเด็ก

หน้าที่ของมดลูก

เตรียมเยื่อบุมดลูกไว้สำหรับไข่ที่ผสมและมาฝังตัวจนเจริญเติบโตเป็นทารก มดลูกจะบีบตัวให้ทารกคลอดออกมาได้เมื่อครบกำหนดคลอด ในแต่ละรอบเดือนถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมเยื่อบุมดลูกก็จะลอกหลุดออกมากับเลือดประจำเดือน

หลอดมดลูก หรือท่อนำไข่

เป็นท่อต่อจากมดลูกทั้งสองข้างปลายท่อ มีลักษณะคล้ายนิ้วมือที่ทำเป็นกระพุ้งรูปปากแตร ส่วนหนึ่งของปลายปากแตรจะยึดติดกับรังไข่ ภายในท่อจะมีขนละเอียดโบกพัดอยู่ตลอดเวลา และยังมีกล้ามเนื้อบีบรัดตัวอยู่เสมอ เพื่อช่วยให้ไข่ที่ออกจากรังไข่เคลื่อนเข้าสู่มดลูก เพื่อไปฝังตัวที่โพรงมดลูก การผสมของไข่กับตัวอสุจิมักเกิดขึ้นที่บริเวณกระพุ้งของหลอดมดลูก



อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี

ที่มา : Panthaki, D.

รังไข่

มีลักษณะและขนาดเท่านี้หัวแม่มือของผู้ชาย มีอยู่สองใบอยู่ข้างมดลูก และมีเอ็นยึดติดกับด้านข้างของมดลูก

ภายในรังไข่จะมีต่อมไขอยู่เป็นจำนวนมากเมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์จะมีต่อมไขประมาณ 4-5 แขนต่อม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น หรือวัยเจริญพันธุ์ต่อมไขจะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งทำให้อวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายในและภายนอกเจริญเติบโตขึ้น และควบคุมการพัฒนาลักษณะของเพศหญิงเด่นชัดขึ้น ต่อมาต่อมไขจะเจริญเติบโตขึ้นจนมีไขสุกและตกจากรังไข่เดือนละหนึ่งใบจากรังไข่แต่ละข้าง ภายหลังจากที่ไขตกแล้วต่อมไขจะสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูกเพื่อเตรียมให้ไข่ที่ผสมกับอสุจิแล้วมาฝังตัว

การรักษาความสะอาด

ควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกวัน ๆ ละ 2 ครั้ง เช้าและเย็น ทำความสะอาดด้วยน้ำและสบู่ ซับให้แห้งด้วยผ้าสะอาด ไม่ควรถูหรือเช็ดแรง ๆ เพราะผิวหนังบริเวณนี้บาง อาจก่อให้เกิดการระคายเคืองได้ ไม่ควรทำความสะอาดโดยการล้างภายในช่องคลอด เพราะช่องคลอดมีสภาพเป็นกรดอ่อน ๆ อยู่แล้ว ซึ่งจะป้องกันการอักเสบติดเชื้อของจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายได้ การล้างภายในช่องคลอด จะทำลายสภาพอะตามธรรมชาติในช่องคลอด ให้หมดไป อาจทำให้เกิดการติดเชื้อได้ง่ายขึ้น

การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกจะต้องล้างหรือเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลัง โดยระวังไม่ให้สิ่งสกปรกจากทวารหนักติดมายังช่องคลอดได้

ใบความรู้ที่ 3

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หมายถึง โรคติดต่อที่สามารถติดต่อกันได้ทางการร่วมเพศกับผู้ ติดเชื้อ อาจเกิดขึ้นได้กับบุคคลทุกเพศทุกวัย และอาจมีผลอื่น ๆ ตามมาด้วย ถึงแม้ว่าจะรักษาหายแล้วก็ตาม เช่น เป็นหมัน ท้องนอกมดลูก แห้ง มะเร็งทั้งชายและหญิง โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่วนมากติดต่อไปยังทารกในครรภ์ หรือขณะคลอดได้ อาจทำให้เกิดท้องนอกมดลูก คลอดก่อนกำหนด การตายคลอด และพิการ นอกจากนี้ยังมีผลกระทบต่อสภาพจิตใจ สภาพสังคม และครอบครัว

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์มีมากกว่า 20 ชนิด ที่พบบ่อย คือ โรคซิฟิลิส แผลริมอ่อน หนองใน หนองในเทียม เชื้อราในช่องคลอด พยาธิช่องคลอด โรคตับอักเสบบี เริมอวัยวะเพศ โលน เอดส์

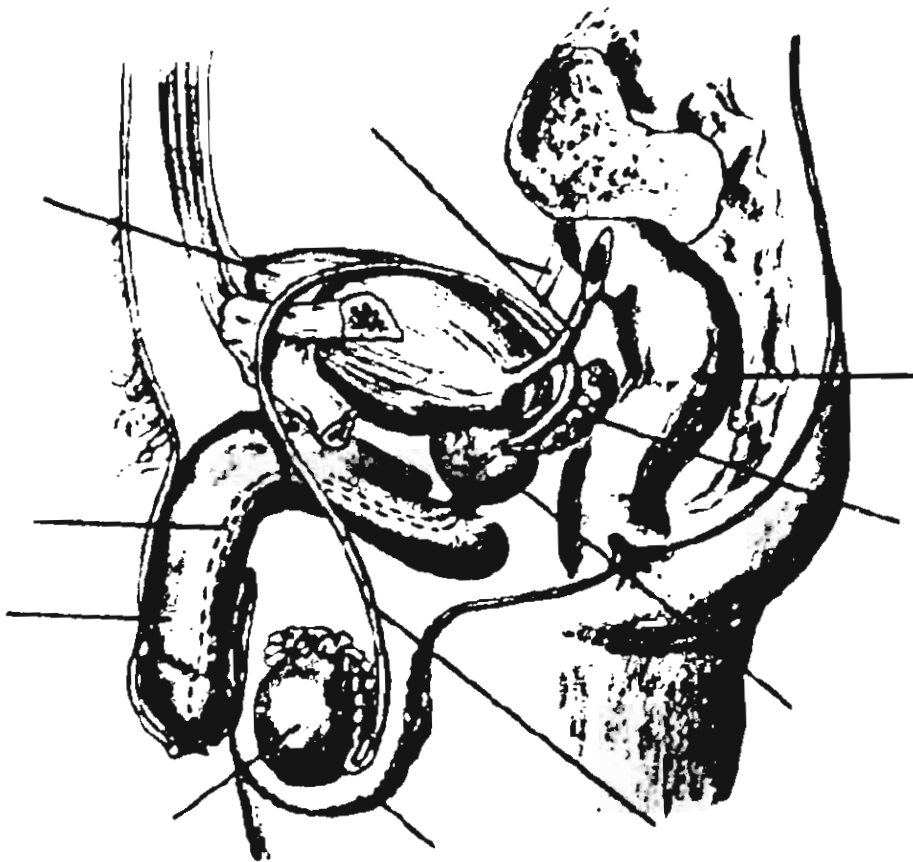
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หลายชนิดที่ไม่มียารักษา เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ซึ่งอาจกลายเป็นโรคติดเชื้อมีเรื้อรัง และนำไปสู่มะเร็งตับ และสามารถแพร่ไปสู่ทารกระหว่างตั้งครรภ์ได้

โรคเอดส์ ก็เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ร้ายแรง ไม่มียารักษาได้ ลดภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรคของร่างกาย ทำให้เกิดโรคติดเชื้อหลายชนิดตามมา นำไปสู่อาการป่วยรุนแรง และเสียชีวิต

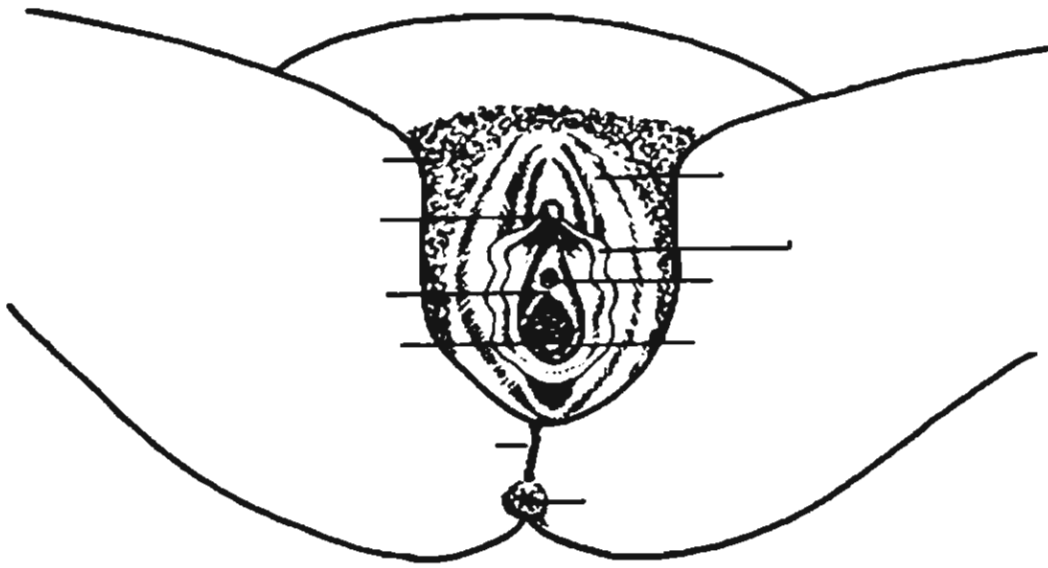
การป้องกัน

1. การป้องกันที่ดีและได้ผลที่สุด คือ งดเว้นการมีเพศสัมพันธ์
2. เมื่อแต่งงานต้องซื่อสัตย์ต่อกัน ไม่มีเพศสัมพันธ์นอกสมรส
3. ใช้ถุงยางอนามัย ถ้าใช้อย่างถูกวิธีจะลดการติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ได้ แต่ก็ไม่สามารถป้องกันได้ 100%

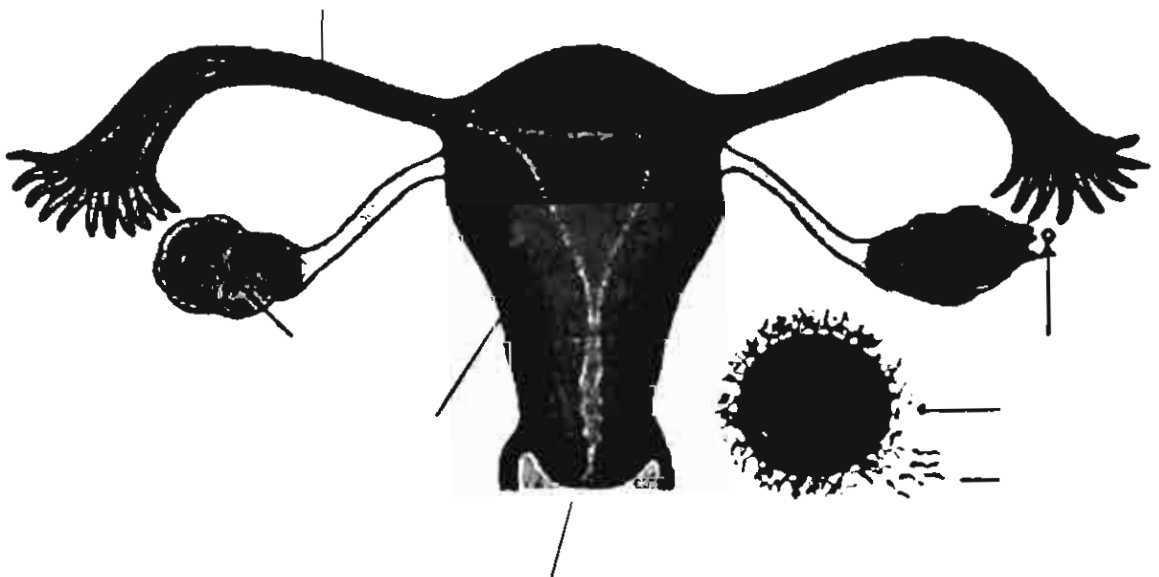
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของชาย



อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของหญิง



อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของหญิง



แผนการสอน

4

เรื่อง “พัฒนาการทางเพศ”

55 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการทางเพศตั้งแต่วัยแรกเกิด วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยหนุ่มสาว
2. เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น
3. เพื่อให้ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

สาระสำคัญ

การเจริญเติบโตจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ นั้น เป็นการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและซับซ้อน ระยะเวลาตั้งแต่แรกเกิด เติบโตไปเป็นวัยเด็ก วัยรุ่นจนถึงวัยหนุ่มสาว ใช้เวลานานถึง 20 ปี ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ความคิด สติปัญญา อารมณ์สังคม และมีพัฒนาการทางเพศไปพร้อม ๆ กัน

การเลี้ยงดูอย่างถูกต้องตามวัย จะช่วยให้ทารกมีพัฒนาการทางเพศได้อย่างสมบูรณ์ มีบุคลิกภาพที่ดี ถ้าได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้อง จะทำให้มีพัฒนาการทางเพศที่เบี่ยงเบนไปจากปกติ และอาจก่อให้เกิดปัญหาทางเพศต่าง ๆ ได้ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และอารมณ์ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะทำให้เด็กรู้สึกวิตกกังวลต่อรูปร่าง ลักษณะที่เปลี่ยนไปอย่างมาก และไม่สามารถควบคุมอารมณ์ที่รุนแรง และก้าวร้าว หงุดหงิด ทำให้มีข้อขัดแย้งกับเพื่อน ครู หรือผู้ปกครอง ถ้าวัยรุ่นได้เข้าใจจะช่วยให้การปรับตัวของวัยรุ่นได้

สื่อการสอน

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

การประเมินผล

1. สังเกตการอภิปรายในกลุ่ม
2. ใบสรุปความรู้ที่ผู้เรียนเขียน

แผนการสอนแบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สร้างความรู้สึกร่วม - รวมทั้งห้อง / 5 นาที	- ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาเรื่องพัฒนาการทางเพศและพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป	สาระสำคัญ ใบความรู้
สะท้อนความคิด - อภิปรายกลุ่ม 5 - 6 คน 20 นาที	ให้นักเรียนศึกษาเอกสาร ตามหัวข้อเรื่อง อภิปราย สรุป ความคิดเห็นของกลุ่ม	ใบชี้แจง ใบงาน ใบความรู้ 1,2
ความคิดรวบยอด - รวมทั้งห้อง / 20 นาที กลุ่มละ 5 นาที	กลุ่มนำเสนอผลสรุป ผู้สอนเพิ่มเติมให้มีสาระสำคัญครบ	
ประยุกต์ความคิด 10 นาที	ให้ผู้เรียนเขียนสรุปความรู้แต่ละเรื่องที่ได้เรียนรู้ เพื่อทบทวนความจำ	แลกเปลี่ยนให้แต่ละกลุ่มอ่านหรือติดบอร์ดในห้องเรียน ให้ทุกคนมีโอกาสได้ศึกษาเพิ่มเติม

ใบชี้แจง

แบ่งกลุ่มย่อย 5 - 6 คน ศึกษาเอกสารและอภิปราย

- | | |
|-------------|---|
| กลุ่ม 1 - 2 | เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ เมื่อเข้าสู่วัยสาว |
| กลุ่ม 3 - 4 | เรื่อง การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่ม |
| กลุ่ม 5 - 6 | เรื่อง ปัญหาของวัยรุ่นหญิง |
| กลุ่ม 7 - 8 | เรื่อง ปัญหาของวัยรุ่นชาย |

ใบงาน

การอภิปรายในกลุ่ม

ผู้เข้ากลุ่มอภิปรายตามเรื่องที่ได้รับในประเด็นต่าง ๆ

1. กลุ่ม 1 - 2, 3 - 4 ให้อภิปรายแลกเปลี่ยนถึงความรู้และประสบการณ์ของตัวเองเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเปรียบเทียบกับความรู้ที่ได้ตามใบความรู้ที่ได้รับใหม่
2. กลุ่ม 5 - 6, 7 - 8 อภิปรายถึงปัญหาวัยรุ่นที่เผชิญอยู่ หรือปัญหาของวัยรุ่นที่พบเห็น
3. ทุกกลุ่มอภิปรายถึงข้อดี ข้อเสีย และสิ่งที่ควรแก้ไข
4. ข้อคิดเห็นอื่น ๆ ที่ต้องการอภิปรายเพิ่มเติม

แผนงานสำหรับผู้สอน

1. การแบ่งกลุ่มให้อภิปรายหัวข้อละ 2 กลุ่ม เพื่อเปิดโอกาสให้เสนอความคิดเห็น ซึ่งอาจจะแตกต่างกัน หรือสนับสนุนกัน และเพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย
2. ผู้สอนอาจแบ่งกลุ่มแล้วให้ทุกกลุ่มอภิปรายในเรื่องเดียวกันก็ได้ จะได้เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้อภิปราย และรับฟังความคิดเห็นจากกลุ่มต่าง ๆ ได้หลากหลายยิ่งขึ้น
3. ผู้สอนอาจแบ่งกลุ่มแยก เฉพาะกลุ่มวัยรุ่นหญิงและกลุ่มวัยรุ่นชาย
4. ผู้สอนอาจจะสลับให้กลุ่มวัยรุ่นชายอภิปรายเรื่องของวัยรุ่นหญิง และวัยรุ่นหญิงอภิปรายเรื่องของวัยรุ่นชาย เพื่อทดสอบความคิดเห็น หรือความรู้เรื่องเพศตรงข้ามของผู้เรียนก็ได้ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ในเพศตรงข้าม เปิดโอกาสให้วัยรุ่นหญิงและชายรู้ถึงความแตกต่างระหว่างหญิงชาย และเป็นรากฐานของความเข้าใจอันดีต่อเพศตรงข้ามในอนาคต
5. ผู้สอนอาจให้วัยรุ่นตั้งประเด็นอภิปรายขึ้นเอง เกี่ยวกับพฤติกรรมของวัยรุ่น
6. ให้วัยรุ่นเสนอเรื่องความสัมพันธ์หรือการสื่อสารระหว่างวัยรุ่นกับพ่อแม่/ครู
7. ปัญหาที่วัยรุ่นเผชิญ และต้องการให้พ่อแม่ ครู ผู้ใหญ่ช่วยแก้ไข

ใบความรู้ 1

พัฒนาการทางเพศ หมายถึง การเปลี่ยนแปลงทางด้านพฤติกรรมทางเพศ บทบาททางเพศแรงผลักดันทางเพศ รวมทั้งหัตถิยลักษณะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงนี้มีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายประการคือ ลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล พันธุกรรม อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์จากสังคมและชุมชนที่ต่างๆ กันไป การเลี้ยงดูตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี จะมีความสำคัญต่อบุคลิก และการพัฒนาทางเพศมาก การเปลี่ยนแปลงนี้จะมีเป็นไปตามวัยต่าง ๆ แบ่งได้เป็น 6 ระยะ คือ

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1. วัยทารก | ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 3 ปี |
| 2. เริ่มต้นวัยเด็ก | อายุระหว่าง 3 - 6 ปี |
| 3. ช่วงปลายวัยเด็ก | อายุระหว่าง 6 - 9 ปี |
| 4. เริ่มเข้าสู่วัยรุ่น | อายุระหว่าง 9 - 14 ปี |
| 5. ช่วงปลายวัยรุ่น | อายุระหว่าง 14 - 19 ปี |
| 6. วัยหนุ่มสาว | อายุระหว่าง 19 - 24 ปี |

บุคลิกภาพของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดมีการพัฒนาเป็นขั้น ๆ มีผู้ศึกษาและเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิกภาพนี้เป็นจำนวนมาก แต่ทฤษฎีที่ได้รับการเชื่อถือกันมาก คือทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิกภาพของ فروยด์ فروยด์สนใจแรงขับทางเพศมาก จึงอธิบายการพัฒนาทางเพศแต่ละขั้นว่ามีความสัมพันธ์กับอวัยวะที่ตอบสนอง และให้ความสุขความพึงพอใจทางเพศ ต่างกันไปในแต่ละวัย คือ บริเวณปาก บริเวณทวารหนัก และบริเวณอวัยวะเพศ ในการพัฒนาแต่ละขั้นตอนเหล่านี้ ถ้าเด็กได้รับการตอบสนองที่ดี และมีความสุขเพียงพอ ก็จะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีบุคลิกภาพทางเพศที่เหมาะสม

ใบความรู้ 2

พัฒนาการทางเพศเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตที่อยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ วัยนี้จะเป็นช่วงเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากมาและรวดเร็วทั้งทางร่างกาย อารมณ์ และสังคม เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายโดยเฉลี่ยประมาณ 2 ปี เด็กหญิงจะเริ่มเข้าสู่วัยสาวเมื่ออายุ 9 - 11 ปี (บางคนจะเริ่มเข้าสู่วัยสาวเร็วตั้งแต่ 9 ปี หรือช้าไปจนถึงอายุ 16 ปี) เด็กชายส่วนใหญ่จะเริ่มระหว่างอายุ 12 - 13 ปี ซึ่งก็มีระยะเวลาที่แตกต่างกันออกไป ขบวนการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจนถึงวัยผู้ใหญ่ที่สามารถดูแลตัวเองได้นั้น เป็นระยะเวลาประมาณ 10 ปี จึงแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะคือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย

วัยรุ่นตอนต้น 9 - 14 ปี

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะเกิดขึ้นโดยฮอร์โมนที่สร้างจากต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโตเพิ่มมากขึ้น ทำให้เด็กวัยรุ่นทั้งชายและหญิงเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว เด็กจะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างมากจนดูลักษณะแขนขายาวเก้งก้าง ในระยะแรกนี้เด็กจะยังปรับตัวกับร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไปไม่ได้ดี จะมีความวิตกกังวลกับร่างกายของตนเองที่เปลี่ยนไป ทำให้เกิดการประหม่า อาย ขาดความมั่นใจ ควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ยาก หนีไม่ได้ต่อการวิพากษ์วิจารณ์ บางครั้งอาจจะมีการต่อต้าน ก้าวร้าว มีเรื่องกระทบกระเทือนใจเพียงเล็กน้อย ก็อาจจะเสียใจมาก บางคนอาจฆ่าตัวตายได้

การเข้าสู่วัยสาว

การเข้าสู่วัยสาวของเด็กผู้หญิงจะเริ่มเมื่อต่อมใต้สมองหลั่งฮอร์โมนไปกระตุ้นต่อมรังไข่ ทำให้รังไข่เจริญเติบโต หลั่งฮอร์โมนเพศหญิงไปกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่อวัยวะเพศ การเปลี่ยนแปลงที่เห็นครั้งแรกคือ บริเวณรอบหัวนม หัวนมเดิมเป็นตุ่มจะยื่นออกมา มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น และมีไขมันมาพอกพูนร่างกาย มีเต้านมใหญ่ออกมา กระดูกเชิงกรานขยายใหญ่ขึ้น ขนที่หัวเหน่ารักแร้ แคมและคลิตอริส จะมีไขมันมาพอกได้ผิวหนังบริเวณนี้ ต่อมาเหงือกก็จะขับเหงื่อออกมามาก ทำให้มีกลิ่นตัว ผิวหนังตามใบหน้าหลังและต้นแขน ก็จะขับไขมันออกมามาก ทำให้เกิดสิว หลังจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ประมาณ 1 ปี เด็กหญิงก็จะมีประจำเดือนครั้งแรกตามมา

การเข้าสู่วัยหนุ่ม

ในเด็กชายจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายน้อยกว่าในเด็กหญิง ฮอร์โมนเพศจากต่อมใต้สมอง

จะกระตุ้นอวัยวะเพศให้เจริญเติบโตขึ้น เมื่ออายุประมาณ 12 - 13 ปี อัณฑะจะมีขนาดใหญ่ขึ้นเป็นครั้งแรก ผิวหนังที่หุ้มอัณฑะจะมีสีดำคล้ำและหยาบกร้าน มีขนที่หัวหน่าวและรักแร้ อวัยวะเพศที่อยู่ภายในได้แก่ต่อมลูกหมาก ผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิและท่อเก็บอสุจิจะมีการพัฒนาและสามารถสร้างตัวอสุจิขึ้นเป็นครั้งแรก หนวด เครา ขนตามร่างกายจะขึ้นตามมาหลังจากมีขนขึ้นที่หัวหน่าวประมาณ 2 ปี มีเสียงใหญ่ห้าวขึ้น เริ่มมีการหลั่งน้ำกามหรือฝันเปียกเมื่ออายุประมาณ 14 ปี แต่ยังไม่มียตัวอสุจิ อัณฑะจะเริ่มสร้างตัวอสุจิประมาณ 1 ปี หลังจากการหลั่งครั้งแรก หรือเมื่ออายุประมาณ 14-16 ปี เมื่อมีการหลั่งครั้งแรกเด็กชายจะรู้สึกตกใจและกังวลใจเช่นเดียวกับเด็กสาวเมื่อมีประจำเดือนครั้งแรก ถึงแม้ว่าจะมีการเตรียมตัวหรือรู้ตัวมาก่อน แต่เด็กส่วนมากก็ยังกังวลกับความรู้สึกทางเพศที่ต้องเก็บกดไว้ รวมทั้งการแข็งตัวขององคชาติ ซึ่งเกิดขึ้นบ่อยในวัยนี้

การรับรู้ทางเพศ

เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ความรู้สึกผูกพันสนิทกับพ่อแม่จะมีอิทธิพลต่อวัยรุ่น โดยที่วัยรุ่นหญิงจะสนิทกับพ่อ และเป็นคู่แข่งกับแม่ และวัยรุ่นชายจะสนิทกับแม่ และเป็นคู่แข่งกับพ่อ เขาจึงไม่ยอมรับความคิดเห็นของพ่อ ทำให้เกิดการถกเถียงกันได้บ่อย ๆ เด็กสาวก็จะถกเถียงต่อต้านหรือก้าวร้าวแม่ ในระยะนี้พ่อแม่ต้องเข้าใจความรู้สึกของลูกที่อยู่ในวัยรุ่น จะต้องไม่สร้างความกดดัน ซึ่งจะเพิ่มความเครียดให้กับวัยรุ่น ปลอ่ยให้เขามีโอกาสแสวงหาตัวเอง และปรับตัวในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ถ้าพ่อแม่ให้ความเข้าใจ ความรักแก่ลูก ลูกก็จะยอมรับความคิดเห็น เหตุผลของพ่อแม่ได้ ก็จะเกิดการลอกเลียนแบบของพ่อแม่ที่เหมาะสมกับเพศของตน ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจ ใช้อำนาจกับลูก พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อทำร้ายแม่ หรือแม่ข่มขู่พ่อ ครอบครัวไม่อบอุ่น ไม่มีความสุข วัยรุ่นก็จะคิดว่าชีวิตแต่งงานน่ากลัว ไม่สามารถรับรู้ได้ว่าการมีครอบครัว มีความสุข ก็ไม่สามารถพัฒนาไปสู่การมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้ จะชอบเพศเดียวกัน และผูกพันกับเพศเดียวกันมากเกินไป จนไม่แน่ใจในความเป็นหญิงหรือชายของตัวเอง จึงมีพฤติกรรมรักร่วมเพศได้ แต่ถ้าปัจจัยพื้นฐานทางครอบครัวและการเลี้ยงดูมาถูกต้อง ความรู้สึกสับสนที่เกิดขึ้นนี้ จะเป็นอยู่เพียงระยะสั้นๆ เมื่อวัยรุ่นมีความมั่นใจในตัวเอง และบทบาททางเพศของตัวเอง อารมณ์รักร่วมเพศในวัยรุ่นก็จะพัฒนาไป และสามารถมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้

การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์

อารมณ์ของวัยรุ่นในระยะแรกนี้จะไม่คงที่นัก จะเปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรวดเร็ว ซึ่งเกิดจากหลายปัจจัยคือ การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ สภาพร่างกาย และสังคมสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไป วัยรุ่นยังไม่คุ้นกับการเปลี่ยนแปลงนี้ ยังปรับอารมณ์ไม่ได้จึงไม่สามารถจะควบคุมความรู้สึกที่เกิดขึ้นได้ วัยรุ่นช่วงแรกจึงมีอารมณ์รุนแรงทั้งอารมณ์บวก เช่น ดีใจ มีความสุข และอารมณ์ลบ เช่น

เสียใจ โกรธ วัยรุ่นจะมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับรูปร่างหน้าตาหรือผิวพรรณของตนเองที่เปลี่ยนไปอย่างมาก บางคนก็จะกลายเป็นคนขี้อาย ขาดความมั่นใจ หรือมีปมด้อย ทำให้หนีสังคมหรือเศร้าซึม จะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ หรือสบประมาท ล้อเลียน บางครั้งอาจจะมีการต่อต้าน ก้าวร้าว มีเรื่องกระทบกระทั่งกันเพียงเล็กน้อย ก็อาจเสียใจและกลุ้มใจมาก จนเกิดปัญหาสุขภาพจิตก็มี

วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 14 - 19 ปี)

วัยรุ่นในช่วงนี้จะแตกต่างจากวัยรุ่นในช่วงต้นอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะค่อย ๆ น้อยลง การเจริญเติบโตจะเพิ่มขึ้นอีกเพียงเล็กน้อย โดยเด็กหญิงจะสูงขึ้นได้อีก 2 - 4 ปี หลังจากมีประจำเดือนครั้งแรก วัยรุ่นหญิง จะโตเต็มที่เมื่ออายุ 15 - 17 ปี และเด็กชายจะยังคงสูงได้อีกจนอายุ 20 - 21 ปี จึงจะหยุด ระบบฮอร์โมนต่าง ๆ จะทำงานคงที่และสม่ำเสมอขึ้น

เยาวชนระยะนี้จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีการคิดอย่างมีเหตุผล ส่วนมากจะรับผิดชอบตัวเองได้ จะเริ่มสนใจอนาคตของตนเอง การเรียนและการงานอาชีพในอนาคต แต่ก็ยังอดทนรออะไรไม่ได้ ยังมีอารมณ์วู่วามอยู่บ้าง

พัฒนาการทางเพศ

ในระยะนี้ ถ้าหญิงและชายเข้าสู่วัยรุ่นช้า ก็จะมีความกังวลต่อรูปลักษณะของตนเอง จนขาดความภูมิใจในตนเอง เด็กหญิงก็จะกังวลถึงเรื่องรูปร่าง ความสูง สิว ผิวพรรณ เด็กชายก็เช่นเดียวกัน จะรู้สึกมีปมด้อย ถ้าเตี้ยหรือตัวเล็ก เด็กวัยรุ่นจะใช้เวลาปรับตัวนาน กว่าจะยอมรับรูปลักษณะที่เปลี่ยนแปลงของตนเองได้ บางคนยอมรับไม่ได้ ทำให้เกิดปมด้อย

การผื่นเปื่อยมักเกิดขึ้นในวัยรุ่นชาย ช่วงอายุ 14 - 16 ปี มักจะเกิดความวิตกกังวล คิดว่าเป็นสิ่งน่าอาย และคิดว่าผื่นเปื่อยเกิดจากการคิดหมกมุ่นเรื่องเพศ หรือ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง วัยรุ่นชายจะตื่นตัวทางเพศได้ง่าย และมีอารมณ์เพศสูงสุดในช่วงอายุ 17 - 18 ปี วัยรุ่นชายประมาณ 80% จะใช้การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองเป็นทางออกของการระบายอารมณ์เพศ วัยรุ่นหญิง 40% หรือประมาณ $\frac{1}{2}$ ของวัยรุ่นชาย ก็ใช้การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง เป็นการลดความรู้สึกทางเพศเช่นกัน ซึ่งเป็นที่ยอมรับกันว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ถ้าไม่หมกมุ่นจนเกินไป จนทำให้รู้สึกผิดหรือเกิดการแยกตัวเองจากสังคม หรือไม่มีสมาธิในการเรียน วัยรุ่นช่วงอายุนี้อาจจะมีปัญหาที่เกิดขึ้นได้เพราะอารมณ์วู่วามไม่ยั้งคิด และไม่รู้จักรอ จึงมีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การตั้งครรภ์ การทำแท้ง และเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

แผนการสอน

5

เรื่อง "ความเบี่ยงเบนทางเพศ"

50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบสาเหตุการเบี่ยงเบนทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศที่อาจจะเป็นอันตรายได้
2. ให้รู้จักหลีกเลี่ยงบุคคล หรือสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายทางเพศได้

สาระสำคัญ

ความเบี่ยงเบนทางเพศ คือ คนที่มีความรู้สึกทางเพศ มีค่านิยม ทักษะคติ ตลอดจนมีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกเป็นไปอย่างไม่เหมาะสม ผิดแผกแตกต่างไปจากที่คนทั่วไปพึงปฏิบัติ ความผิดปกติทางเพศมีมากมายหลายชนิดด้วยกัน เช่น การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับ ลูกสาว ผู้ใหญ่กับเด็ก การปลุกปล้ำรั่มจีน

สื่อการสอน

1. ใบความรู้
2. ใบงาน
3. แนวคิดที่นักเรียนควรได้

การประเมินผล

1. สังเกตการณ์มีส่วนร่วม และความคิดเห็น
2. รายงานผลของกลุ่ม
3. รายงานสรุปความคิดรวบยอดของแต่ละคน

แผนการสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สร้างความรู้สึก - นำเสนอประสบการณ์ รวมทั้งห้อง / 10 นาที	- ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาเรื่องสาเหตุของการเบี่ยงเบนทางเพศ ทบทวนจากบทเรียน พัฒนาการทางเพศ - สร้างความรู้สึก โดยเสนอกรณีตัวอย่างที่พบในชีวิตประจำวันให้นักเรียนได้อภิปรายต่อในกลุ่ม	ใ้บความรู้ ชำวจากสื่อต่าง ๆ
สะท้อนความคิด - กลุ่ม 6-8 คน / 15 นาที	มอบให้กลุ่มศึกษาเอกสาร และให้กลุ่มแลกเปลี่ยนเรื่องที่พบจากประสบการณ์ของตัวเอง และข่าวตัดจากหนังสือพิมพ์ความคิดเห็นในเรื่องพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ ในสังคม	ใบงาน ใบความรู้
ความคิดรวบยอด - รวมทั้งห้อง 20 นาที	กลุ่ม นำเสนอ คิดเห็น / ผลสรุป ผู้สอนเพิ่มเติม	
ประยุกต์ใช้ - กลุ่ม / บุคคล / 5 นาที	ผู้เรียนเลือกจุดและสรุปความรู้ที่ตนได้รับส่งให้ผู้สอนตรวจ แลกเปลี่ยนกับผู้อื่นอ่าน	ดิตบอร์ดในห้องเพื่อให้รู้จักระวังดูแลตนเอง

ใบงาน

1. ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 6 - 8 คน
2. ให้ กลุ่มศึกษาความรู้จากใบความรู้ และจากที่ผู้สอนบรรยายนำ
3. ให้ กลุ่มแลกเปลี่ยนประสบการณ์เกี่ยวกับความผิดปกติทางเพศที่นักเรียนพบ หรือข่าวจากสื่อต่าง ๆ
4. ให้ผู้เรียนเสนอวิธีแก้ไขสถานการณ์
5. สรุปนำเสนอในกลุ่มใหญ่
6. เขียนสรุปส่งผู้สอน และแลกเปลี่ยนกับเพื่อน หรือดิตบอร์ดหลังห้อง

ใบความรู้ ความเปี่ยงเบนทางเพศ

คนที่มีความผิดปกติทางเพศ คือ คนที่มีความรู้สึกทางเพศ และมีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสม ผิดแผกแตกต่าง หรือเปี่ยงเบนไปจากคนทั่วไปในสังคมนั้นๆ ทั้งปฏิบัติ

ความผิดปกติทางเพศมีมากมายหลายชนิดด้วยกัน บางประเภทก็ขัดต่อศีลธรรม จรรยาของสังคม เช่น การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับลูกสาว พี่ชายกับน้องสาว บางประเภทก็เป็นความผิดที่รุนแรงถึงขั้นประกอบอาชญากรรมทางเพศ เช่น การปลุกปล้ำ ช่มชู้ หรือการทำร้ายร่างกายอย่างรุนแรง ผู้ที่ตกเป็นเหยื่อของพฤติกรรมเหล่านี้มักอับอาย ไม่กล้าเปิดเผยข้อมูล ทำให้คนทั่วไปไม่ทราบข้อมูล และไม่ได้ระวังหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงซึ่งจะทำให้ตกเป็นเหยื่อของบุคคลที่ผิดปกติเหล่านี้

ความผิดปกติที่พบบ่อย และควรระวังคือ

1. ความต้องการทางเพศกับเด็ก เป็นอาการที่พบบ่อยกว่าอาการผิดปกติชนิดอื่น ในอเมริกาพบว่าเด็กถึงร้อยละ 20 ที่ถูกล่วงเกินทางเพศก่อนอายุ 18 ปี เด็กที่ถูกกระทำจะมีทั้งเด็กชายและเด็กหญิง

2. การชอบอวดอวัยวะเพศ คนพวกนี้จะมีอารมณ์เพศเมื่อได้อวดอวัยวะเพศให้ผู้หญิงดู พบมากในชายอายุ 20-40 ปี ปกติจะเป็นคนซื่อๆ ไม่สู้คน เก็บกดเรื่องเพศ ความรู้สึกพึงพอใจเกิดจากการที่ทำให้เหยื่อตกใจกลัว ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองเหนือกว่าเด็กผู้หญิง มักไม่ทำร้ายเหยื่อ นอกจากจะเกิดโทสะที่เหยื่อไม่กลัว มักมีจุดปฏิบัติการประจำ เช่น ถนนบางสาย มุมถนนเงียบ ๆ ซ้างหอพักหญิงที่ไม่พลุกพล่าน หน้าโรงเรียนสตรี หรือตามที่จอดรถ

3. พวกดั้มอง จะชอบแอบดูคนแก้ผ้าอาบน้ำ หรือตามห้องน้ำหญิงที่โรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือห้องน้ำสาธารณะมักชอบแอบดูคนที่ไม่รู้จัก คนพวกนี้จะชอบดั้มอง เจาะรูตามฝาผนัง หรือใช้กล้องส่องทางไกล ส่วนใหญ่เป็นชาย พบมากในวัยรุ่นจนถึงวัยหนุ่ม พออายุมากขึ้นก็ลดลงหรือเลิกพฤติกรรม คนเหล่านี้มักไม่เป็นอันตราย บางครั้งถ้าโอกาสเหมาะอาจทำการช่มชู้ ลักขโมยได้ เวลาเข้าห้องน้ำสาธารณะจึงไม่ควรเข้าห้องน้ำที่อยู่ไกล ลับตาคน หรือเวลาที่ไม่มีคนพลุกพล่าน เช่น ห้องน้ำโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยเวลาที่เข้าเรียนแล้ว ห้องน้ำในโรงภาพยนตร์ ขณะที่หนังฉายแล้ว เป็นต้น

4. ผู้ชายที่ชอบเบียดเสียด ญูโลอวัยวะเพศ หรือส่วนของร่างกายของตนกับร่างกายของสตรีบนรถเมล์ หรือในที่ที่มีคนเบียดเสียด เช่น ในลิฟท์ ในงานเทศกาลต่าง ๆ

5. เกิดอารมณ์ด้วยการพูดลามกทางโทรศัพท์ ชายที่มีพฤติกรรมชนิดนี้มักมีปัญหาทางเพศสัมพันธ์ เป็นพวกที่เก็บกดทางเพศไม่กล้าเผชิญหน้า ส่วนใหญ่จะเป็นพวกที่กลัวผู้หญิง ชอบทำให้ผู้ฟังตกใจแล้วตัวเองจะมีความสุข

6. รักร่วมเพศ เป็นพฤติกรรมทางเพศที่พบมากที่สุด ในจำนวนพฤติกรรมทางเพศที่ผิดไปจากลักษณะที่คนปกติทั่วไปประพฤติกกัน เป็นได้ทั้งผู้ชายและผู้หญิง แต่ก่อนนั้นทางจิตเวชศาสตร์ถือเป็นความผิดปกติ แต่ในปัจจุบันไม่ถือว่ารักร่วมเพศเป็นความผิดปกติ แต่จะถือว่ารักร่วมเพศนั้นผิดปกติต่อเมื่อพฤติกรรมนี้ก่อให้เกิดความยุ่งยากทางจิตใจ ปัญหาการดำรงชีวิต และเกิดความคับข้องใจ เกิดปัญหาทางอารมณ์ และมีอาการซึมเศร้า เบื่อชีวิต คิดฆ่าตัวตาย

การเปลี่ยนแปลงพวกรักร่วมเพศนี้ทำได้ยากมาก นอกจากผู้ที่มี ความตั้งใจอย่างแท้จริงที่จะแก้ไขพฤติกรรมซึ่งจะต้องปรึกษาจิตแพทย์ จึงเน้นที่การป้องกันมากกว่า

เมื่อมีเพื่อนเป็นคนที่มีความผิดปกติรักร่วมเพศไม่ควรรังเกียจ และคิดว่าเขาเป็นคนที่ผิดปกติ รักร่วมเพศส่วนมากมีสาเหตุมาจากการได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก ฉะนั้นจึงไม่ใช่ความผิดของผู้ที่เป็นรักร่วมเพศ ควรจะยอมรับเขาและไม่สร้างความกดดันให้เขา ซึ่งจะทำให้เขาอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

แผนการสอน

ผู้สอนสรุปความรู้ตามหลักการให้ผู้เรียนเข้าใจสาเหตุ และพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ แล้วควรจะยกสถานการณ์จริงจากข่าวต่าง ๆ ที่จากหนังสือพิมพ์ ซึ่งผู้สอนสามารถตัดเก็บรวบรวมไว้นำมาเสนอเป็นกรณีตัวอย่างให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุอันตราย และการแก้ไขสถานการณ์

การสอนตัวอย่าง โดยใช้กรณีศึกษาที่เกิดขึ้นจริงจะทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงภัยอันตรายต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ และให้นักเรียนลองคิดวิธีแก้ไข ถ้านักเรียนต้องเผชิญกับสถานการณ์นั้น ๆ

แนวคิดที่ผู้เรียนควรได้

- มีความเข้าใจ และให้ความเห็นใจเพื่อน ซึ่งมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ รวมทั้งรกร่วมเพศ ให้กำลังใจถ้าเพื่อนต้องการแก้ไข ไม่ล้อเลียนให้เกิดความกดดัน และรู้สึกเป็นปมด้อย
- ถ้าทราบว่าเพื่อน ๆ ของนักเรียนอาจจะตกอยู่ในสถานการณ์ ที่เป็นอันตราย หรือเสี่ยงต่อการถูกลวนลามทางเพศ ควรจะช่วยเหลือแนะนำให้ขอความช่วยเหลือจากครู หรือ พ่อ แม่
- ตระหนักถึงอันตรายทางเพศที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ต้องรู้จักระวังตัวไม่ประมาท และรู้จักหาทางป้องกัน หรือวิธีแก้ไข
- การเสนอตัวอย่าง โดยใช้กรณีศึกษาที่เกิดขึ้นจริง จากข่าวหรือ จากประสบการณ์ของผู้เรียนที่นำมาอภิปรายในกลุ่ม จะช่วยให้นักเรียนตระหนักถึงอันตรายว่าเน้นเรื่องที่เกิดขึ้นได้กับคนทุกเพศทุกวัย และทุกสถานที่ จะช่วยให้นักเรียนเกิดความระมัดระวังอันตรายทางเพศที่อาจจะเกิดขึ้นกับตนเองได้



แผนการสอน

“เรื่อง ทศนคติ และ เจตคติ”

55 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียน ได้รู้วิธีการปรับเปลี่ยน หรือ สร้างทัศนคติและ เจตคติใหม่

สาระสำคัญ

ทัศนคติ คือความคิดเห็น ที่มาจากความรู้ เจตคติ คือท่าที ซึ่งแสดงออกจากความเชื่อ ประกอบกับความรู้สึกรัก คนจะแตกต่างกันเพราะ พื้นฐานความรู้ ประเพณี สังคม และ วัย เพราะทัศนคติ และเจตคติสามารถสร้างใหม่ หรือ เปลี่ยนได้ เมื่อมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับผู้อื่น หรือ ประสบเหตุการณ์ใหม่ที่สนใจ นำมาวิเคราะห์ความสำคัญให้แคบลงซ้ำหลายครั้ง จัดระเบียบความคิด ที่ฝังลึก จนสามารถสรุป และประยุกต์ความคิดไปเป็นเจตคติของตนเอง นำไปปฏิบัติใช้เป็นพฤติกรรม ทัศนคติ จึงเป็นขั้นตอนที่นำความรู้ไปสู่การปฏิบัติและวิถีชีวิตของตน

สื่อการสอน

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

ประเมินผล

1. สังเกตการอภิปรายในกลุ่ม ครบ 12 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
2. ผลการเขียน 5 ขั้นตอน และการนำเสนอ
3. การจดบันทึกใน 5 ขั้นตอน ของผู้ฝึกเรียนแต่ละคน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหาสื่อ
สร้างความรู้สึกรวมทั้งห้อง / 5 นาที	ผู้สอน นำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเสนอประสบการณ์ / ความรู้เรื่องทัศนคติ	สาระสำคัญ
สะท้อนความคิด อภิปรายกลุ่ม 5-6 คน / 10 นาที	เลือกข้อความที่ตนเองเห็นว่าสำคัญที่สุด 5 ข้อ กลุ่มร่วมกันเลือกข้อคิดเห็นเรื่องเพศที่เห็นด้วยกันที่สุด 5 ข้อ	บงาน, แบบสำรวจทัศนคติ เรื่องเพศ 25 ข้อ ของ R.R.Robertson
สร้างความคิดรวบยอด รวมทั้งห้อง / 15 นาที	กลุ่มนำเสนอข้อคิดเห็นที่เลือก และแสดงความคิดเห็น	ใบชี้แจง, ใบงาน
สะท้อนความคิด อภิปรายกลุ่ม / 10 นาที	ให้กลุ่มกลับไปเลือกอีกครั้งว่า ข้อใดมีความสำคัญมากที่สุดเพียงข้อเดียว	ใบชี้แจง, ใบงาน
สร้างความคิดรวบยอด รวมทั้งห้อง / 10 นาที	กลุ่มนำเสนอข้อคิดเห็น ข้อที่สำคัญที่สุด 1 ข้อ	ใบชี้แจง, ใบงาน
ประยุกต์ความคิด (5 นาที) ได้เจตคติที่จะนำไปใช้	ให้แต่ละคนเลือกข้อที่ตนเห็นว่าสำคัญที่สุด	

ใบชี้แจง

1. แบ่งกลุ่ม 5 - 6 คน ร่วมกันฝึกการคิดวิเคราะห์แสดงความคิดเห็นจากแบบสำรวจทัศนคติ 25 ข้อ ให้คะแนนและรวมคะแนนของตนเอง
2. เลือกข้อคิดเห็นที่ตนและกลุ่มเห็นว่าสำคัญ 5 ข้อ
3. เลือกข้อคิดเห็นที่สำคัญที่สุดหนึ่งข้อ

ใบงาน

1. ให้แต่ละคนประเมินตนเองตามแบบสำรวจ และเลือกข้อที่ตนเองเห็นสำคัญ 5 ข้อ จากแบบสำรวจทัศนคติ 25 ข้อ
2. ให้กลุ่มร่วมกันเลือกข้อคิดเห็นที่สำคัญ 5 ข้อ นำเสนอพร้อมเหตุผล
3. ให้กลุ่มร่วมกันเลือก ครั้งที่ 2 ให้เหลือข้อคิดเห็นเพียง 1 ข้อ เพื่อย้ำความคิดเห็น ให้ฟังลึกเป็น ทัศนคติ
4. ประยุกต์ความคิด โดยให้แต่ละคนเลือกอีกครั้งว่า มีเจตนาส่วนตัว ว่า เรื่องใดสำคัญที่สุด

แนวคิดสำหรับผู้สอน

แต่ละคนจะมีความคิดและทัศนคติทางเพศไม่เหมือนกัน ฉะนั้นผู้เรียนควรหัดประเมินความคิด เพื่อสำรวจตัวเองว่ามองเรื่องเพศอย่างไร

การโต้แย้งอภิปราย และเสนอความคิดเห็นที่แต่ละคน/กลุ่ม เลือก ทำให้มีความคิดเห็นที่กว้างขึ้น เพื่อเป็นแนวทางที่จะเกิดการยอมรับความคิดเห็น เหตุผล และทัศนคติของผู้อื่น เมื่อทำการคัดเลือกประเด็นสำคัญ หลายครั้งจะพบว่า คนส่วนใหญ่จะมีความคิดเห็นคล้ายกัน ซึ่งจะ เป็นสิ่งที่พบบ่อยในสังคม และจะมีส่วนน้อยที่คิดเห็นแตกต่างกันไป ซึ่งอาจจะไม่ใช่ความคิดที่ผิด หรือไม่ดี

การประเมินทัศนคติของตนเองหรือกลุ่มต้องทำซ้ำหลายครั้ง เพื่อให้เกิดความคิดพิจารณา และการทบทวนอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะเชื่อ หรือยอมรับความคิดเห็นที่สำคัญ เพื่อที่จะเลือกมาปฏิบัติ และยึดถือเป็นเจตคติของตนเองต่อไป

สำรวจทัศนคติ คุณค่า และค่านิยมของท่านในเรื่องเพศ	1	2	3	4	5
1. การมีเพศสัมพันธ์ มีเสรีมากเกินไปในปัจจุบัน					
2. เสรีทางเพศเขาะกร่อนครอบครัว					
3. วัยรุ่นได้รับข่าวสารเรื่องเพศมากไป					
4. การสอนเพศศาสตร์ศึกษาต้องให้ที่บ้าน					
5. ผู้สูงอายุไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์					
6. ก่อนแต่งงานต้องเข้าใจเรื่องเพศศึกษา					
7. เพศสัมพันธ์ก่อนสมรส เป็นการทำลายสังคม					
8. คนนอกใจคู่สมรสไม่เคยถูกลงโทษ					
9. วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์อย่างเสรีมากเกินไป					
10. ผู้คนมักมาในการมีเพศสัมพันธ์มากไป					
11. ข้อบังคับ ข้อจำกัด และการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นมีน้อยมาก					
12. เพศสัมพันธ์ คือการสอดใส่อวัยวะเพศเท่านั้น					
13. เพศสัมพันธ์ควรมีเมื่อสมรสแล้ว					
14. เรื่องเพศ เป็นปัญหาของวัยรุ่นเท่านั้น					
15. สังคมยอมรับกะเทย					
16. เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของการมีบุตรมากขึ้น					
17. ไม่ควรสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง					
18. ไม่ควรประนามการกอดจูบ					
19. ไม่ควรพูดคุยเรื่องเพศกับคนอื่น					
20. ไม่ควรมีกฎ ระเบียบ ห้ามการมีเพศสัมพันธ์สำหรับผู้สมยอมกัน					
21. คนพิการไม่ควรมีเพศสัมพันธ์					
22. คนสองคนมีเพศสัมพันธ์กัน คนอื่นไม่เกี่ยว					
23. นิยายโทรทัศน์ มีเรื่องเพศมากไป					
24. ภาพยนตร์แสดงความทารุณทางเพศมากไป					
25. ภาพอนาจาร ภาพโป๊ ควรห้ามจำหน่าย					

ให้คะแนนเต็มข้อละ 1-5 (เห็นด้วยที่สุด ให้ 5 ไม่เห็นด้วยที่สุด ให้ 1) นำมารวมกันทั้ง 25 ข้อ คะแนนรวม 25-50 เป็นผู้มีเสรีนิยมมากที่สุด

คะแนน 75-100 เป็นอนุรักษนิยมมากที่สุด

ไม่มีใครถูกใครผิด แต่เป็นเพราะทัศนคติ คุณค่า และค่านิยม ภายใต้งานและประเพณีนิยม มีความแตกต่างกัน

(R.R. Hudson, Short Form Scale to Measure Liberal VS Conservative. Journal of Sex Research. Society of Scientific Study of Sex. 1983 p.19)



แผนการสอน

“ทักษะการปฏิเสธ”

เวลา 55 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้มีทักษะการหาทางออกเมื่อถูกขวน และถูกรบเร้า หรือสบประมาท
2. สามารถหลีกเลี่ยง กิจกรรม ที่ไม่พึงประสงค์ โดยไม่เสียสัมพันธภาพกับเพื่อน

จุดประสงค์นำ

1. สามารถอธิบายหลักการและขั้นตอนการปฏิเสธ
2. สามารถปฏิเสธได้ถูกขั้นตอน จากบทบาทจำลอง

สาระสำคัญ

การปฏิเสธ เป็นความสามารถเฉพาะตัวที่สามารถฝึกได้ ผู้ประสบความสำเร็จในการบริหารงาน และมีความเป็นผู้นำ ต้องมีทักษะการปฏิเสธโดยไม่เสียเพื่อน และรักษาหลักการของตนไว้ได้

สื่อการสอน

1. ใบความรู้ 1 บทสนทนาสำหรับสาธิต
2. ใบความรู้ 2 หลักการและขั้นตอนการปฏิเสธ และทางออกเมื่อถูกรบเร้า
3. ใบชี้แจง
4. ใบงาน

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจ การนำเสนอ/อภิปราย
2. การมีส่วนร่วมแสดงบทบาทสมมุติ
3. งานที่กลุ่มนำเสนอ

คำแนะนำสำหรับครู

1. จัดกลุ่มไว้ล่วงหน้า
2. ตัวอย่างสถานการณ์ กำหนดไว้ก่อน หรืออาจให้ผู้เรียนนำเสนอจากประสบการณ์จริง ก็

จะดีกว่า

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

การจัดกลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้แจ้งเห็นจริง กลุ่มรวม 10 นาที	นำเสนอ ทศนาการณ์ที่ควรปฏิเสธ	ใบความรู้ 1
ประสบการณ์ กลุ่มรวม 5 นาที	สาธิตการปฏิเสธ (ตามหลักการและบทสมมุติ) บทสนทนา	ใบความรู้ 1 ใบความรู้ 2
สะท้อน/อภิปราย กลุ่ม 4 คน 5 นาที	มอบหมายให้กลุ่มวิเคราะห์การสาธิต	ใบชี้แจง ใบความรู้ 1
ความคิดรวบยอด กลุ่มรวม 20 นาที	สุ่มรายงาน 2-3 กลุ่ม ผู้สอนนำอภิปราย/สรุป อธิบายเพิ่มเติม บรรยาย หลักการปฏิเสธ	ใบความรู้ 2
2. ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์ความคิด กลุ่ม 4 คน 10 นาที	มอบหมายให้ผู้เข้ากลุ่มผลัดกันแสดงบทบาท สมมุติเป็นผู้ชวน-ผู้ปฏิเสธ-ผู้สังเกต และวิจารณ์	ใบงาน ใบความรู้ 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มรวม 5 นาที	สุ่ม 2-3 กลุ่ม แสดงหน้าห้อง ครุณาอภิปราย สรุป ประเมินผลงานกลุ่ม	

สื่อการสอน

1. ใบความรู้ 1 "บทสนทนาสำหรับการสาธิต"
2. ใบความรู้ 2 "หลักการปฏิเสธ"
3. ใบชี้แจง ใบงาน 1

ใบชี้แจง

ให้จัดกลุ่ม 4 คน วิเคราะห์การแสดงการสาธิตใน 2 ประเด็น คือ

1. ทำไมการปฏิเสศครั้งแรกจึงไม่ได้ผล แต่การปฏิเสศซ้ำจึงได้ผล
2. วิเคราะห์บทสนทนาตามขั้นตอนการปฏิเสศ ตรงตามหลักการ ทั้ง 3 หรือไม่
3. เขียนตามแบบพิมพ์นี้ ส่งผู้สอน ให้ตรวจสอบการสนทนาจริงให้พูด ต่อเนื่องกันไปทั้ง 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนการปฏิเสศ

บทสนทนาที่ได้ฟัง

- | | |
|--|-------|
| 1. การอ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล | |
| 2. การขอปฏิเสศ | |
| 3. การถามความเห็น (กล่าวสรุปเพื่อตัดบทไปเลย) | |

ใบงาน

แผนการสอน

1. จัดกลุ่ม 4 คน ช่วยกันคิดสถานการณ์ ที่ต้องปฏิเสศ เพื่อใช้ฝึกในกลุ่ม
2. เขียนบทสนทนา การปฏิเสศ 3 ขั้นตอน (ตามที่คุณสอนบรรยายไว้) พร้อมทั้งให้มีการรับเข้า และตอบโต้ หาทางออกได้สำเร็จ ส่งให้ผู้สอน
3. ทั้ง 4 คน ฝึกการปฏิเสศ โดยผลัดกันแสดงครบทั้ง 4 บทบาท คือ ผู้ชวน
- ผู้ปฏิเสศ และผู้สังเกต ผู้วิจารณ์ - คอยเตือนให้พูดตรงกับขั้นตอนทั้ง 3 (10 นาที)

ใบความรู้ 1
บทสนทนาสาธิต การปฏิเสธ
อ้อด / กร - ผู้ชวน เกียรติ - ผู้ปฏิเสธ

- อ้อด:** พวกเราจะไปเยี่ยมพี่สาวของฉัน นายจะไปไหม
- กร:** พี่สาวคนละฟอ คนละแมนะไวย เราจะไปเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต
ของลูกผู้ชาย
- เกียรติ:** การบ้านเยอะแยะ / ยังไม่ได้ทำ / ไม่ไปหรอก (อ้างเหตุผล)
- กร:** ก็เหมือนกันทุกคนแหละไปเดี๋ยวเดี๋ยวก็กลับมาทำทัน ตกลงไปด้วยกันนะ
(โต้แย้งได้)
- เกียรติ:** (ทำท่าสับสน) จะดีเหรอ ดิฉันเดส์มาละยุ่งแน่ แห้งวะ (อ้างความรู้สึกกลัว)
- อ้อด:** จะยากอะไรวะ หาอุปกรณ์ป้องกัน ชี้อดุงยางอนามัยได้ที่บ้านเจ้ (เข้าชี้ ไม่
มีน้ำหนั)
- เกียรติ:** (ทำท่าตัดสินใจ) ไม่เอาวะ พวกนายไปกันเถอะ ขอไม่ไปละ คงไม่ว่ากันนะ
(สรุป ตัดบท ขอความเห็นชอบ ขอปฏิเสธ)
- กร:** เออ แล้วอย่าหาว่าไม่ชวนเพื่อนก็แล้วกัน (ลบประมาท)
- เกียรติ:** ชอบใจนะที่เข้าใจ เราไปละ ไปดูหนังฟังเพลงดีกว่านะเอาไหม (ปฏิเสธซ้ำ
ต่อรอง)
- อ้อด:** ไม่มันวะ
- เกียรติ:** เอาไว้วันหลังแล้วกัน เราขอทำใจก่อนวะ พวกนายระวังโรคด้วยนะเราเป็น
ห่วง

ใบความรู้ 2

หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธ เป็นสิทธิส่วนตัวที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ ควรปฏิเสธให้ได้ผลในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลร้ายตามมา แต่ผู้ที่ไม่ปฏิเสธ ก็เพราะความเกรงใจ และกลัวว่าจะเสียเพื่อน

การปฏิเสธที่ดีต้องแสดงท่าทางจริงจังประกอบด้วยคำพูด และน้ำเสียงที่หนักแน่นเพื่อแสดงความตั้งใจจริง แต่ต้องแสดงความผูกพัน ห่วงใยผู้ชวนไว้ด้วย

ขั้นตอนการปฏิเสธ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

1. ใช้ความรู้สึกเป็นข้ออ้างประกอบเหตุผล - เป็นการใช้คำพูดที่อ่อนโยนกว่าการใช้เหตุผลอย่างเดียว ซึ่งมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่นได้อีก แต่ถ้าอ้างความรู้สึกจะเป็นเรื่องส่วนตัวที่หาข้อโต้แย้งได้ยาก
2. การขอปฏิเสธ - เป็นการใช้คำพูดที่อ่อนโยนกว่า และชัดเจน
3. การขอความเห็นชอบ - เพื่อรักษาน้ำใจผู้ชวน เป็นการพูดต่อเนื่องกับขั้นตอน 2 เพื่อสรุปตัดบทไปเลย ก็ควรกล่าวขอบคุณ และแสดงความผูกพันไว้เพื่อมิให้เสียมิตรภาพ

การหาทางออกเมื่อถูกรบเร้า หรือสบประมาท

ผู้ชวนมักไม่ลดละ และขอเข้าซื้อหรือเข้าเหย้าให้เสียหน้าเพื่อชักชวนให้สำเร็จ ผู้ถูกชวนต้องไม่หวั่นไหว เพราะจะขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีมั่นคง ดังนี้

1. ปฏิเสธซ้ำ - โดยไม่ต้องใช้ข้ออ้าง พร้อมทั้งบอกลาแล้วเดินหลบออกไปเลย
2. การต่อรอง - โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่น ทดแทน ให้เป็นทางเลือก
3. การผัดผ่อน - โดยขอยืดเวลา หรือผัดผ่อน เพื่อให้ผู้ชวนเปลี่ยนใจ หรือรอ

ตัวอย่าง

ขั้นตอนการปฏิเสธ	คำพูดปฏิเสธ
☐ อ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล	☐ พ่อแม่คงจะห่วงวายเป็นห่วงฉัน ถ้ากลับดึก
☐ การขอปฏิเสธ	☐ ขอไม่ไปนะเพื่อน
☐ การขอความเห็นชอบ	☐ นายคงไม่ว่าอะไรนะ ขอบใจนะที่เข้าใจฉัน
การหาทางออกเมื่อถูกรบเร้า หรือสบประมาท	
☐ การปฏิเสธซ้ำ ไม่ต้องมีข้ออ้าง	☐ ไม่ไปดีกว่า เราขอกลับบ้านละนะ
☐ การต่อรอง	☐ ไปดูหนังสือที่บ้านฉันดีกว่าไหม
☐ การขอผัดผ่อน	☐ ไปละนะ ไว้วันหลังจะไปด้วย (เดินออกไปเลย)



แผนการสอน

“ทักษะการตัดสินใจ”

45 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

- เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายหลักการ และขั้นตอนการตัดสินใจ และสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ ได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การตัดสินใจเป็นเรื่องสิทธิของบุคคลที่จะทำหรือไม่ทำอะไรได้ ทุกคนต้องผ่านการต้องตัดสินใจอยู่ตลอดเวลา จึงควรฝึกไว้สม่ำเสมอ มีหลักการ 4 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดทางเลือก
2. วิเคราะห์ ผลดี - ผลเสีย ถ้าเลือกทำหรือไม่ทำเรื่องนั้น
3. ตัดสินใจเลือก 1 ทาง
4. เตรียมคิดหาทางแก้ไขไว้ก่อน ถ้าทำหรือไม่ทำ ต้องมีผลต่อเนื่อง ตามมา เสมอ

สื่อการสอน

1. กรณีศึกษาเพื่อการวิเคราะห์
2. ใบชี้แจง
3. ใบงาน
4. ใบความรู้ 1 สำหรับผู้เรียน เรื่อง “ขั้นตอนการตัดสินใจ”
5. ใบความรู้ 2 สำหรับผู้สอน วิเคราะห์กรณีศึกษา

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น(เขียนหรือ พูด)
2. รายงานผลกลุ่ม

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/ สื่อ
ขั้นรู้แจ้งเห็นจริง กลุ่มใหญ่ 10 นาที เสนอประสบการณ์ สะท้อนความคิด อภิปราย กลุ่ม 4 คน 5 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที ขั้นลงมือกระทำ ประยุกต์แนวคิดกลุ่มเล็ก 10 นาที ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ 10 นาที	ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาถึงเหตุการณ์ในชีวิตประจำวันที่ต้องตัดสินใจ และบรรยายขั้นตอนการตัดสินใจ -ให้อ่านกรณีศึกษา - มอบหมายให้วิเคราะห์กรณีศึกษา - สุ่ม 2-3 กลุ่ม ให้รายงานสรุปแนวทางการตัดสินใจ จากกรณีศึกษา - มอบหมายงานให้ฝึก การตัดสินใจจากกรณีศึกษา - ตัวแทนกลุ่มรายงาน/ผู้สอนนำอภิปราย - ผู้สอนสรุปขั้นตอนการตัดสินใจ	ใบความรู้ 1 กรณีศึกษา ใบชี้แจง ใบความรู้ 2 การวิเคราะห์กรณีศึกษา ใบงาน กรณีศึกษา ใบความรู้ 2

กรณีศึกษา

เรื่อง “การตัดสินใจครั้งสำคัญของด้อย”

ด้อยกับป๊อกเป็นเพื่อนในโรงเรียนเดียวกันมาหลายปี ไปกินอาหารตามศูนย์การค้าด้วยกันจนถึงเย็นค่ำ บ่อย ๆ จนเพื่อนเชื่อว่าเป็นแฟนกัน และคงมีอะไร ๆ กันไปแล้ว ด้อยก็รักและขาดป๊อกไม่ได้ แต่ก็อยู่ในขอบเขตของความ เป็นเพื่อน แต่ 2 - 3 ครั้งหลังนี้ ป๊อกซื้ออาหารและชวนไปกินที่แฟลตของเขาเพื่อประหยัด และได้กอดจูบกัน เธอกลัวใจตนเองว่าจะหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธ์ทางเพศไม่ได้นาน จะตัดสินใจเลิกการไปที่แฟลต หรือเลิกการไปกินอาหารด้วยกันเสียเลย แต่ก็กลัวว่าเขาอาจจะโกรธและเลิกคบ

ใบงาน

สมาชิกกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันฝึกการตัดสินใจ โดยวิเคราะห์จากสถานการณ์ที่ช่วยกันกำหนด แล้วเขียนรายงานลงในแบบพิมพ์ ใบชี้แจง 4 ขั้นตอน ส่งตัวแทนเสนอรายงานกลุ่มละ 3 นาที

เรื่องที่ 1 ป้องซื้อนิตยสาร “ประสบการณ์” มาหลายเล่ม มีเรื่องเหตุการณ์ต่าง ๆ ของการมีเพศสัมพันธ์ และมีภาพเปลือยประกอบ ทุกครั้งที่อ่าน เกิดอารมณ์ทางเพศและต้องสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ทุกคราวที่อยู่คนเดียวเขามีความสุขแบบนี้ แต่บ่อยขึ้นจนรู้สึกว่ เวียนหัวบ่อย ๆ เวลานั่งแล้วลุกขึ้นเร็ว ๆ เขาตัดสินใจไม่ได้ว่า ทำลายหนังสือเสีย หรือทำต่อไปตามเดิม

เรื่องที่ 2 แอ้วสนิทกับหนูเคยไปดูหนังกันทุกบ่ายหลังการไปเรียนพิเศษ ต่อด้วยการไปกินอาหารเย็นในศูนย์การค้า 2 - 3 ครั้งหลังนี้ หนูชอบโลมแขน ขา ของเธอ และขบไหล่เธอในโรงภาพยนตร์ และเมื่อไปส่งเธอ เขาพยายามตามเข้าไปในห้องพักที่เธอเช่าอยู่ วันนี้เขานัดเธออีก แอ้วตัดสินใจไม่ได้ว่าจะคบกันต่อไป หรือปลื้กตัวเล็กกัน

เรื่องที่ 3 หน้อยมีกลุ่มเพื่อนหญิง ชาย 2-3 คน ที่ชอบรวมกลุ่มกันไปกิน และเที่ยวค้างคืน ชายทะเลในวันหยุด ระยะเวลาหลังมีคนเอาเหล้า เบียร์ ักฎษา ไปกินกัน และมีหลายคู่เส้าโลม และหลบมูมไปพลอดรักกัน ซึ่งเธอเชื่อว่ามีเพศสัมพันธ์กันด้วย เธอก็ถูกกอดจูบบ้างเช่นกัน ถึงจะเกิดอารมณ์แต่พยายามยั้งไว้ เพื่อนแนะให้ซื้อยาคุมกำเนิดมากินป้องกัน และเคยเห็นเพื่อนชายหลายคนไปซื้อถุงยางอนามัย เสารนี้เขานัดจะไปเที่ยวบางแสน เธอตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลิกคบกลุ่มนี้ หรือจัดซื้ออุปกรณ์ป้องกัน และคบกับกลุ่มนี้ต่อไป

ใบชี้แจง

จัดกลุ่ม 4 คน วิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจ จากกรณีศึกษา ใน 4 ประเด็น ใ้เวลา 5 นาที

1. กำหนดทางเลือก คือ ไป หรือ ไม่ไป

2. วิเคราะห์	ผลดี	ผลเสีย
ถ้าไป		
ถ้าไม่ไป		

3. ตัดสินใจ

4. เตรียมหาทางแก้ไข ถ้ามีผลเสียเกิดขึ้น

ใบความรู้ 1 สำหรับผู้เรียน

การตัดสินใจเป็นสิทธิส่วนบุคคลในการเลือกที่จะทำ หรือไม่ทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด
มี 4 ขั้นตอน คือ

1. การกำหนดทางเลือก เพื่อตัดสินใจ ทำหรือไม่ทำ ไปหรือไม่ไป ทำอะไร
2. การวิเคราะห์ ผลดี - ผลเสีย ของทางเลือก
3. ตัดสินใจเลือก ทางใดทางหนึ่ง
4. เตรียมทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจกระทำ

การตัดสินใจ ต้องผ่านกระบวนการคิดเช่นนี้ทุกเรื่อง หากไม่เป็นเรื่องรีบด่วน ก็อาจนำมาพิจารณาเองในแบบฟอร์มนี้ แต่ถ้าเป็นเรื่องด่วน หรือผ่านการฝึกตัดสินใจด้วยกระบวนการนี้บ่อย ๆ ทุกครั้งที่มีโอกาส การตัดสินใจก็จะทำได้รวดเร็วขึ้นและถูกต้องยิ่งขึ้น จนสามารถตัดสินใจได้ทันทีทุกสถานการณ์

ผู้จะเป็นหัวหน้าคนต้องมีการตัดสินใจที่เป็นขั้นตอน และเตรียมการแก้ไขไว้ก่อนเสมอ

ใบความรู้ 2 สำหรับผู้สอน

- ☐ มอบงานให้กลุ่ม วิเคราะห์ และบันทึกผลลงในแบบพิมพ์ ใบชี้แจง ทั้ง 4 ขั้นตอน
- ☐ ตรวจสอบการเขียนว่าทำได้ครบทุกขั้นตอน
- ☐ ช่วยแนะแนววิธีการคิด 4 ขั้นตอนทุกครั้ง ก่อนจะตัดสินใจทำอะไร



แผนการสอน

เรื่อง “ทักษะการแก้ไข้ปัญหา”

45 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เรียน มีความสามารถ วิเคราะห์ปัญหา
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถหาแนวทางแก้ไขได้

สาระสำคัญ

ในชีวิตประจำวันของทุกคน ต้องประสบกับปัญหาต่าง ๆ อยู่เสมอ ซึ่งต้องมีการตัดสินใจ และแก้ไข้ปัญหา ทุกปัญหามีทางแก้ไขได้โดยอาศัยหลักการ 5 ขั้นตอนคือ

1. การกำหนดปัญหาให้ชัดเจน ถ้าปัญหามีหลายสาเหตุ
2. กำหนดทางเลือก
3. วิเคราะห์ทางเลือก
4. เลือกวิธีแก้้ปัญหา
5. เตรียมหาวิธีแก้ไข้ไว้ล่วงหน้า เมื่อตัดสินใจทำวิธีการนั้นจะเกิดอะไรขึ้นได้บ้าง

สื่อการสอน

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

ประเมินผล

1. สังเกตการอภิปรายในกลุ่ม ครบ 12 องค์ประกอบของทักษะชีวิต
2. ผลการเขียน 5 ขั้นตอนในแบบพิมพ์ และการนำเสนอ
3. การจดบันทึกในแบบพิมพ์ 5 ขั้นตอน ของผู้ฝึกเรียนแต่ละคน

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สร้างความรู้สึกรวมทั้งห้อง (10 นาที) สะท้อนความคิด กลุ่ม 4-8 คน (15 นาที) ความคิดรวบยอด รวมทั้งห้อง (15 นาที) ประยุกต์ใช้ ทุกคนเขียน (5 นาที)	ผู้สอน นำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเสนอประสบการณ์ ขั้นตอนการแก้ไขปัญหาอธิบายสาระสำคัญ กลุ่มย่อย ศึกษาวิธีการแก้ปัญหา และกรณีศึกษาที่มอบให้ ฝึกทำเขียนลงในแบบพิมพ์ 5 ขั้นตอน กลุ่มผู้นำเสนอ 3 นาที ผู้สอนนำอภิปรายผู้เรียนเฝ้าสังเกตการฝึกของผู้อื่น นำเสนอผู้สอน ตรวจสอบความถูกต้อง และเลือกผลงานที่ดี จัดแสดงให้ผู้อื่นเรียนรู้	สาระสำคัญ ใบชี้แจง ใบความรู้ ชุดนิทรรศการสร้างความภูมิใจ

กรณีศึกษา 1

ชายคบกับเด่นมานานตั้งแต่ชั้นประถม เมื่อมาอยู่มัธยมปลาย ยิ่งไปไหนมาไหนด้วยกันใช้เงินซื้ออาหารและเที่ยวด้วยกัน ถึงขั้นไปคาเฟ่ ดื่มเหล้า สูบบุหรี่สอได้ จนชายชอบรสชาติ และความเคลิบเคลิ้ม ต้องการสูบบ่อยขึ้น เงินที่พ่อส่งมาให้เรียนเริ่มไม่พอใช้ต้องหยิบยืมเพื่อน และติดค้างค่าเช่าแฟลต เด่นนำบุหรี่มาให้เขาช่วยขายต่อกับเพื่อนคนอื่น เพื่อได้เงินมาเที่ยวกันต่อ จนเขารู้ไปถึงอาจารย์ผู้ปกครองเรียกตัวไปตักเตือน และจะแจ้งผู้ปกครองถ้าไม่เลิกขายบุหรี่ เมื่อชายขายได้น้อยลง เด่นก็แจ้งเจ้าของบุหรี่มาข่มขู่บิดาชายจนพันหัก และจะฆ่าปิดปากด้วย เขาอยากจะแยกตัวแต่ไม่รู้จะทำได้อย่างไร

ใบชี้แจง สำหรับผู้เรียน

ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 4 คน ร่วมกันวิเคราะห์ และแก้ไขปัญหา จากกรณีศึกษา โดยใช้ 5 ขั้นตอน แล้วจดบันทึกในแบบพิมพ์ นี้

1. กำหนดปัญหา ต้นเหตุของปัญหา คือ
2. กำหนดทางเลือก มีทางเลือก คือ 1..... 2..... 3.....
3. วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของแต่ละทางเลือก

ข้อดี

ข้อเสีย

ทางเลือก 1		
ทางเลือก 2		
ทางเลือก 3		

4. ตัดสินใจเลือก คือ
5. เตรียมวิธีแก้ไข ถ้าเกิดผลเสียจากทางเลือกนั้น.....

ใบงาน

ให้สมาชิกกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันคิดวิเคราะห์ และแก้ปัญหา จากกรณีศึกษาที่มอบหมายให้ โดยแบบพิมพ์ในใบชี้แจง มี 5 ขั้นตอน (5 นาที) ฝึกปฏิบัติทำให้ครบขั้นตอน และนำเสนอหน้าชั้น (3 นาที)

กรณีศึกษา 2 หญิงอยู่กับแม่ซึ่งเลิกจ้างจากพ่อมากกว่า 10 ปี ต้องช่วยแม่ขายของที่ตลาด ได้รุ่ง ยศข้ามมอเตอรืไซด์รับจ้างตามมารับส่งเธอถึงบ้าน จนแม่ไว้ใจ 2-3 เดือนมานี้ เขารับเธอไปเที่ยวในวันหยุดเรียน และพาไปห้องพักของเขา และมีเพศสัมพันธ์กัน เดือนนี้ประจำเดือนเธอเลยมากกว่า 15 วันแล้ว เธอบอกเขาแต่เขายังเฉย ๆ และหลบหน้าห่างไป ไม่มารับ จนแม่สงสัยและถาม เธอยังไม่รู้จะทำอย่างไรดี

ใบความรู้ เรื่อง “ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา”

ทักษะการแก้ไขปัญหา ใช้ในสถานการณ์ที่ไม่ใช่การตัดสินใจเพียง 2 ทาง แต่เป็นการเผชิญปัญหาที่หาทางออกไม่ได้ มีหลักการ 5 ขั้นตอน

1. การกำหนดปัญหา จะต้องกำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง มิฉะนั้นจะแก้ไขไม่ตรงจุด
2. การกำหนดทางเลือก - หาทางเลือกที่น่าจะเป็นไปได้ทั้งหมดหลายทาง
3. วิเคราะห์ทางเลือก หาข้อเสีย ข้อดี ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือก - เลือกจากทางที่ข้อเสียน้อยที่สุด หรือเป็นไปได้มากที่สุด
5. แก้ข้อเสียของทางเลือก - เตรียมหาทางแก้ข้อเสียไว้ก่อน ถ้าเกิดผลเสียจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้

แผนการสอน

10

เรื่อง “ทักษะการจัดการกับอารมณ์”

เวลา 50 นาที

จุดประสงค์

1. สามารถอธิบายขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ 4 ขั้นตอนได้
2. สามารถใช้ทักษะการจัดการกับอารมณ์ในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้

สาระสำคัญ

อารมณ์เป็นความรู้สึกอย่างหนึ่ง ซึ่งมีทั้งทางบวกและทางลบ การแสดงอารมณ์บางอย่างโดยปราศจากการควบคุมอาจก่อให้เกิดผลเสีย

ทักษะนี้ ฝึกได้โดยมี 4 ขั้นตอน

1. สำรวจอารมณ์ ความรู้สึก
2. คาดการณ์ผลเสีย ผลดี ของการแสดงอารมณ์
3. ควบคุมอารมณ์ด้วยวิธีการต่าง ๆ
4. สำรวจความรู้สึก และชื่นชมตนเองเมื่อสามารถควบคุมตนเองได้

สื่อการสอน

1. กรณีศึกษา “อารมณ์โกรธของปอง”
2. ใบชี้แจง ใบงาน ใบความรู้ “ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์”
3. ใบความรู้ “การวิเคราะห์กรณีศึกษา”

การประเมินผล

1. สังเกตการมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็น / อภิปรายในกลุ่ม
2. สังเกตการฝึกทักษะ จัดการกับอารมณ์ในกลุ่มย่อย

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/เรื่อง
สร้างความรู้สึกร่วม จากประสบการณ์กลุ่มใหญ่ /10 นาที	☐ นำเข้าสู่บทเรียน สร้างสถานการณ์โดยผู้สอน แสดงการดูแลผู้เรียนโดยไม่มีเหตุผล(ให้สมจริง) และสำรวจอารมณ์ผู้เรียน ☐ บรรยาย "ขั้นตอนจัดการกับอารมณ์" ☐ อ่านกรณีศึกษา อารมณ์ของปอง	สาระสำคัญ ใบความรู้ 1 ใบความรู้ 2 กรณีศึกษา
สะท้อนความคิด อภิปรายกลุ่ม 4-6 คน / 5 นาที	ผู้สอนมอบหมายให้กลุ่ม วิเคราะห์ กรณีศึกษา	ใบชี้แจง
ความคิดรวบยอด กลุ่มใหญ่ / 10 นาที	☐ สุ่มให้กลุ่มรายงาน/ผู้สอนนำอภิปราย และสรุปแนวทางการจัดการกับอารมณ์	ใบความรู้
ประยุกต์ความคิด กลุ่มเล็ก / 15 นาที กลุ่มใหญ่ / 10 นาที	☐ มอบหมายให้กลุ่ม ผลิตกัน ฝึกทักษะ การจัดการกับอารมณ์ จากกรณีศึกษาต่าง ๆ ☐ ผู้สอน สรุป "ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์"	ใบงาน ใบความรู้ 1

ใบความรู้ 1

อารมณ์ เป็นปรากฏการณ์ทางจิตใจ ซึ่งสามารถจะรับรู้ได้ด้วยตนเอง หรือแสดงออกให้ผู้อื่นรับรู้ได้ว่ากำลังมีอารมณ์อะไร เช่น โกรธ ดีใจ เสียใจ อารมณ์จำแนกเป็นกลุ่ม ๆ ซึ่งจะมีหลายระดับอารมณ์คือ

กลุ่มอารมณ์โกรธ

ไม่พอใจ ไม่ชอบอารมณ์ เหลืออด เจ็บใจ โมโห
เดือด เคียดแค้นใจ

กลุ่มอารมณ์เกลียด

ไม่ชอบ อิจฉาริษยา รังเกียจ

กลุ่มอารมณ์กังวล

ลังเล สงสัย ร้อนใจ วุ่นวายใจ ห่วงใย
กลางแคลงใจ

กลุ่มอารมณ์เศร้า

เสียดาย เสียใจ ข้ำใจ ท้อแท้ หดกำลังใจ
สิ้นหวัง

กลุ่มอารมณ์กลัว

ไม่กล้า เกรงใจ ระแวง ตกใจ ขวัญผวา

กลุ่มอารมณ์ดี

ดีใจ สบายใจ รื่นเริง เป็นสุข ภูมิใจ ตื่นเต้นใจ

อารมณ์ใด ๆ ก็ตามจะรบกวนการทำงานของความคิด หากภาวะจิตใจเต็มไปด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าอารมณ์ในทางดี เช่น สุขหวัง ดีใจ มีความสุข ตื่นเต้น หรืออารมณ์ไม่ดี เช่น ความโกรธ ความเกลียด ผิดหวัง กังวลใจ จะรบกวนการทำงานของความคิดและสกัดกั้นการรับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการคิดที่ใช้เหตุผล การคิดคำนวณ ความทรงจำ และสมารถลดลง ฉะนั้นการตัดสินใจจะต้องอยู่ในภาวะอารมณ์ที่สงบลงก่อน จึงจะตัดสินใจได้อย่างถูกต้องมีเหตุมีผล การที่จะควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติได้จะต้องรู้จักการฝึกหัดตามขั้นตอนจนเกิดความเคยชิน สามารถควบคุมอารมณ์ให้สงบได้ เมื่อมีภาวะต่าง ๆ ที่มากระทบกับความรู้สึก

ใบความรู้ 2

เรื่อง “การจัดการกับอารมณ์”

การจัดการควบคุมอารมณ์ เป็นทักษะที่เรียนรู้ และสามารถฝึกได้ โดยมี 4 ขั้นตอน คือ

1. การสำรวจอารมณ์ หรือ ความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้น
2. การคาดการณ์ ผลดี - ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์ออกไป
3. การควบคุมอารมณ์ มีวิธีการที่ใช้ได้ง่าย แต่ต้องฝึกตนเองบ่อย ๆ ทุกครั้งที่ว่าง เช่น
 - ☐ หายใจ เข้า - ออก ยาว ๆ
 - ☐ หรือ นับเลข 1 - 10 ซ้ำ ๆ (หรือนับไปเรื่อย ๆ จนกว่าอารมณ์จะสงบ)
 - ☐ หรือ ขอเวลานอก โดยเดินหนีออกไปจากเหตุการณ์นั้นชั่วคราว
 - ☐ หรือ กำหนดลมหายใจ โดยตั้งสติรวมไว้ที่การหายใจ เข้า - ออก
4. สำรวจความรู้สึกตนเองครั้งสุดท้าย และชื่นชมกับความสำเร็จที่ตนสามารถควบคุมอารมณ์ไว้ได้

ใบงาน

แบ่งกลุ่ม 4 - 6 คน ร่วมกลุ่มกันฝึกทักษะการจัดการกับอารมณ์ จากสถานการณ์ที่กำหนดขึ้น แล้วเขียนรายงานลงในแบบพิมพ์ (ตามใบชี้แจง)

โดยวิเคราะห์ 4 ขั้นตอน 10 นาที แล้วนำเสนอหน้าชั้น กลุ่มละ 3 นาที

กรณี 1 อารมณ์อาย เมื่อเพื่อนล้อเลียนว่าตนจิบผู้หญิงไม่เป็น

กรณี 2 อารมณ์แค้น เมื่อถูกเพื่อนแกล้งบ่อย ๆ

กรณีศึกษา อารมณ์โกรธของปอง

ปอง เป็นลูกกำพร้าพ่อ อยู่กับแม่มาตลอด 10 กว่าปี จนเรียนถึงชั้นอาชีวศึกษา เพื่อน ๆ ชอบล้อเลียนเขาว่าเป็นตุ๊ด วันหนึ่งเขาเดินมาอยู่กับกลุ่มเพื่อนหญิง มีเสียงแซวมาจากข้างหลังว่า “ตุ๊ดมีแฟนแล้วโว้ย” เขาจำเสียงได้ว่าเป็นกลุ่มของต๋อง เขาโกรธมากเพราะเคยเป็นเพื่อนสนิท ไม่น่าจิกหน้ากันกลางฝูงคน เขาควรแสดงอารมณ์อย่างไร

ใบชี้แจง

แบ่งกลุ่ม 4 คน ร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษา ตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ ใน 4 ประเด็น

1. สำรวจอารมณ์ ปองมีความรู้สึกที่
2. คาดการ ผลดี ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์

	ผลดี	ผลเสีย
ถ้าแสดงอารมณ์ไปทันที		
.....		
ถ้าไม่แสดงอารมณ์ใด ๆ		
.....		

3. เลือกวิธีการควบคุมอารมณ์ ด้วยวิธี.....
4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย มีความรู้สึกที่.....

แบบประเมินผล

11

ก่อน - หลัง การสอน แบบมีส่วนร่วม

1. กิจกรรมเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม 4 องค์ประกอบ เรื่องใด ที่ต้องฝึกเองทำบ่อย ๆ

ก. ประสพการณ์	ข. การสะท้อนความคิดและอภิปราย
ค. การสร้างความคิดรวบยอด	ง. การประยุกต์ความคิด นำไปทดลองใช้
2. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ยึดหลักการใด

ก. ครูให้ความรู้	ข. ผู้เรียนฝึกทำผิดทำถูก
ค. ผู้เรียนเป็นผู้สร้างความรู้	ง. ผู้เรียนเปลี่ยนความรู้กับผู้สอน
3. กิจกรรมใดที่ทำให้เกิดการเรียนรู้มากที่สุด

ก. การเสนอประสบการณ์	ข. การร่วมกันอภิปราย
ค.การทำงานในกลุ่ม	ง. การอภิปรายรวมให้เกิดความคิดรวบยอด
4. หลักการสำคัญในการปฏิเสธคืออะไร

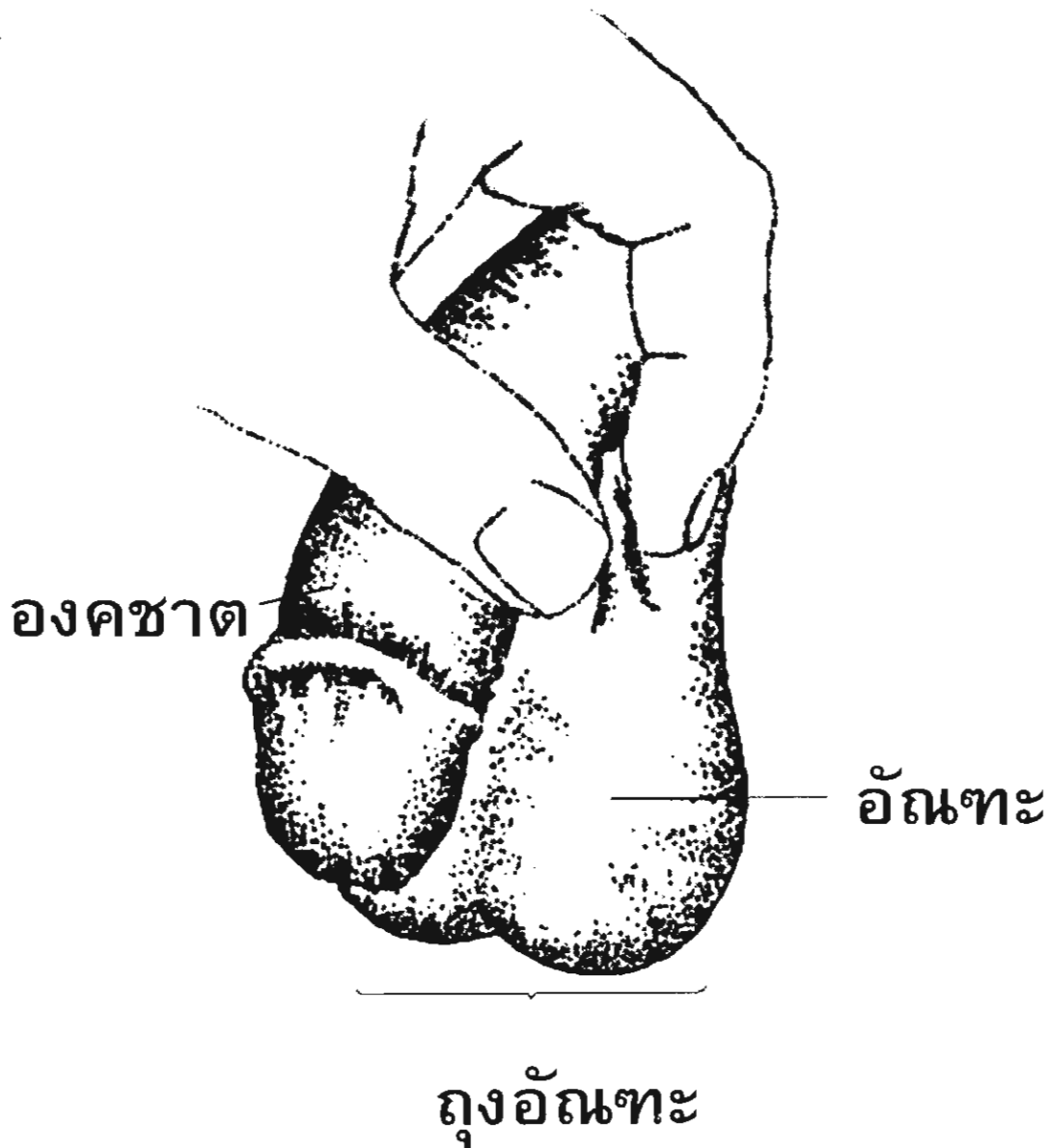
ก. ความรักตนเอง	ข. ความสัมพันธ์ที่ดีกับผู้อื่น
ค. การสื่อสารที่ได้ผลโดยไม่เสียสัมพันธภาพ	ง. ความสามารถในการปฏิเสธได้ทุกเรื่อง
5. ทักษะที่จำเป็นที่สุด ในการป้องกันความเสียหายทางเพศคืออะไร

ก. ความสามารถในการแก้ปัญหา	ข. ความสามารถในการปฏิเสธ
ค. ความสามารถในการประเมินสถานการณ์	ง. ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์
6. การสร้างเจตคติ ต่างจากการเปลี่ยน เจตคติอย่างไร

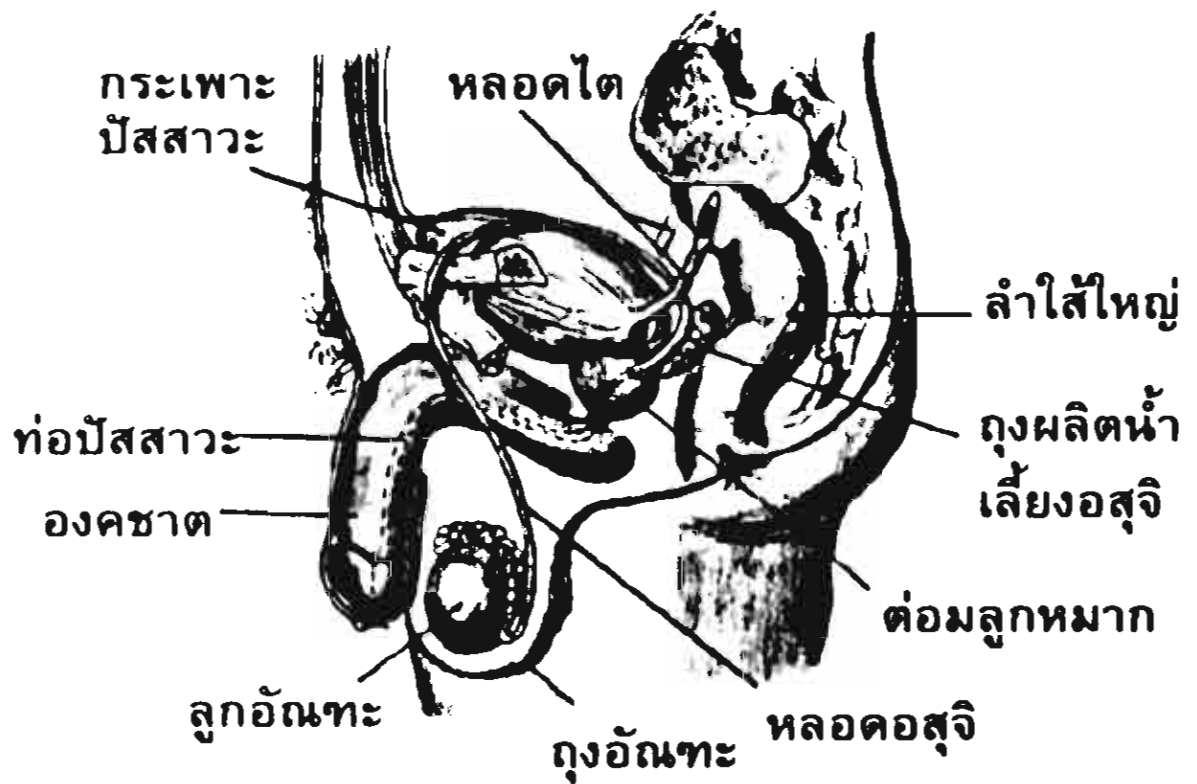
ก. เจตคติสร้างขึ้นโดยไม่ต้องใช้กระบวนการกลุ่ม	ข. เจตคติสร้างได้ก่อนมีประสบการณ์จริง
ค. เจตคติสร้างได้ยากกว่าการเปลี่ยนเจตคติ	ง. สร้างเจตคติ ต้องเปิดเผยตนเองเสมอ

รูปภาพสำหรับทำแผ่นใส

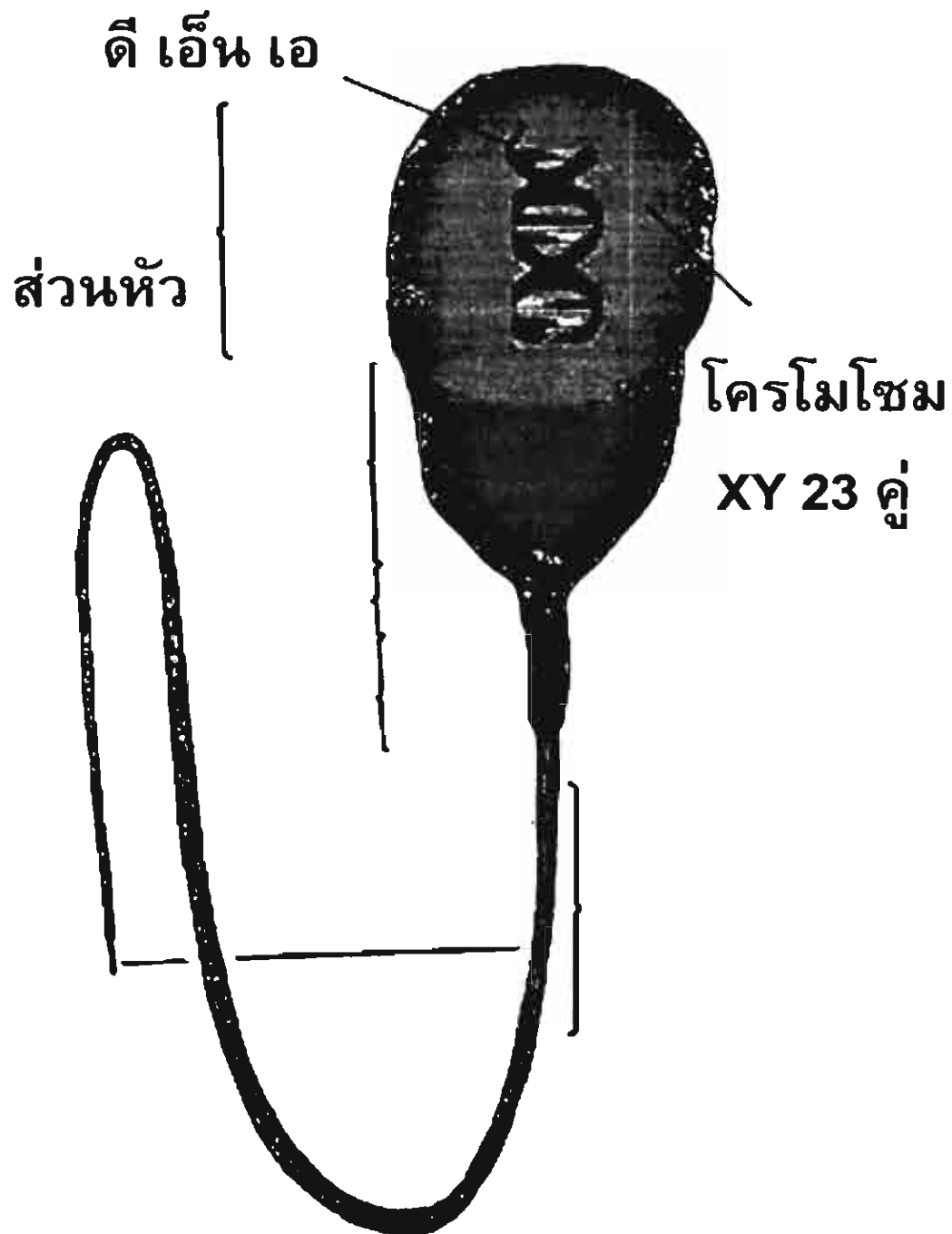
อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของชาย



อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของชาย

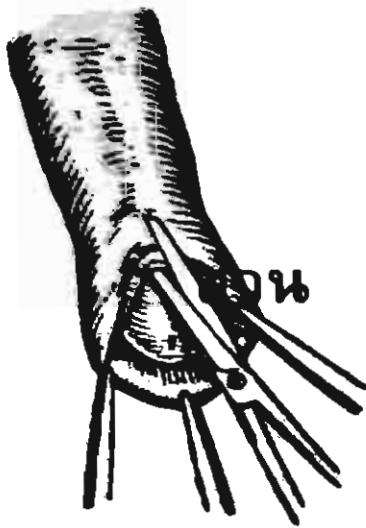


ตัวอสุจิ

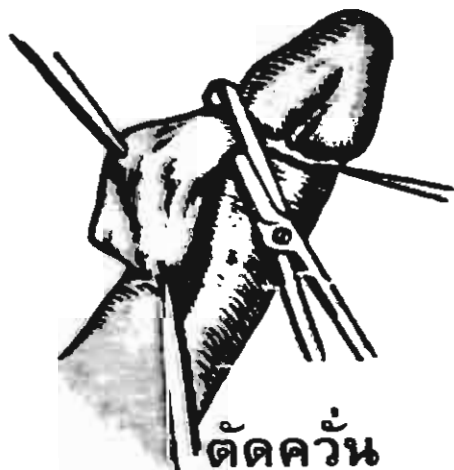
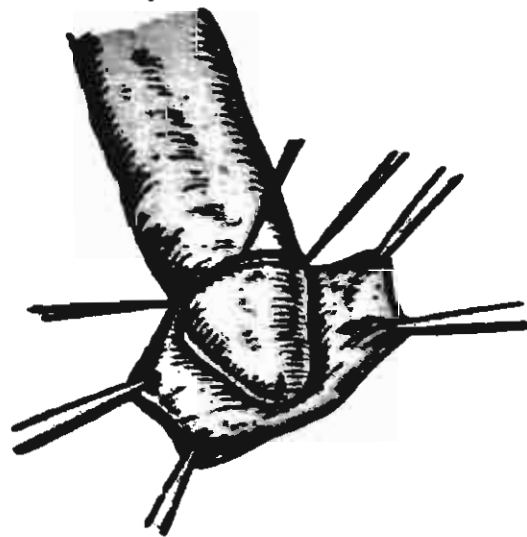


การขลิบอวัยวะเพศชาย

ตัดกลางหนัง
หุ้มปลายด้านบน



ตัดคว้นหนัง
หุ้มปลายออก

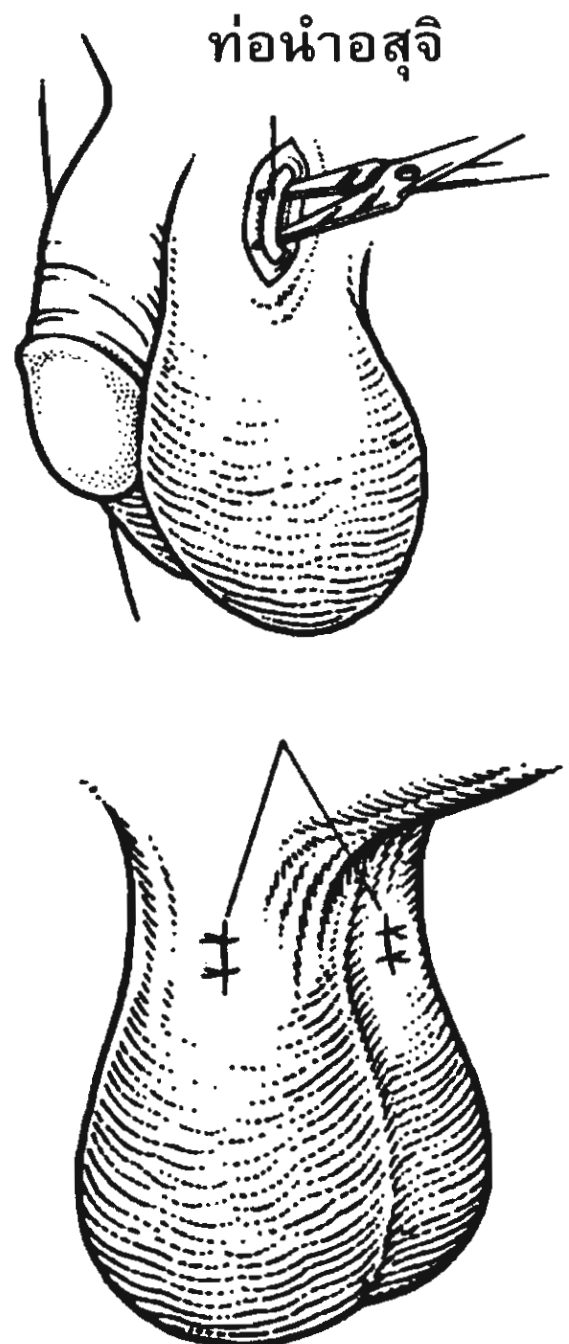


ตัดคว้น
หนังหุ้มปลายออก

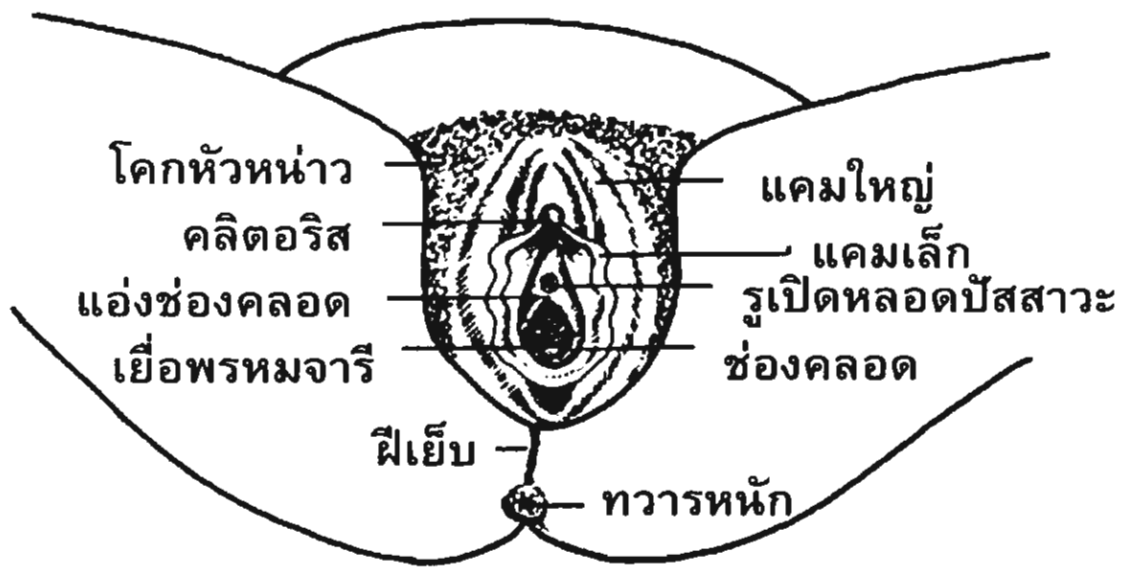


เย็บขอบผิวหนังโดยรอบ

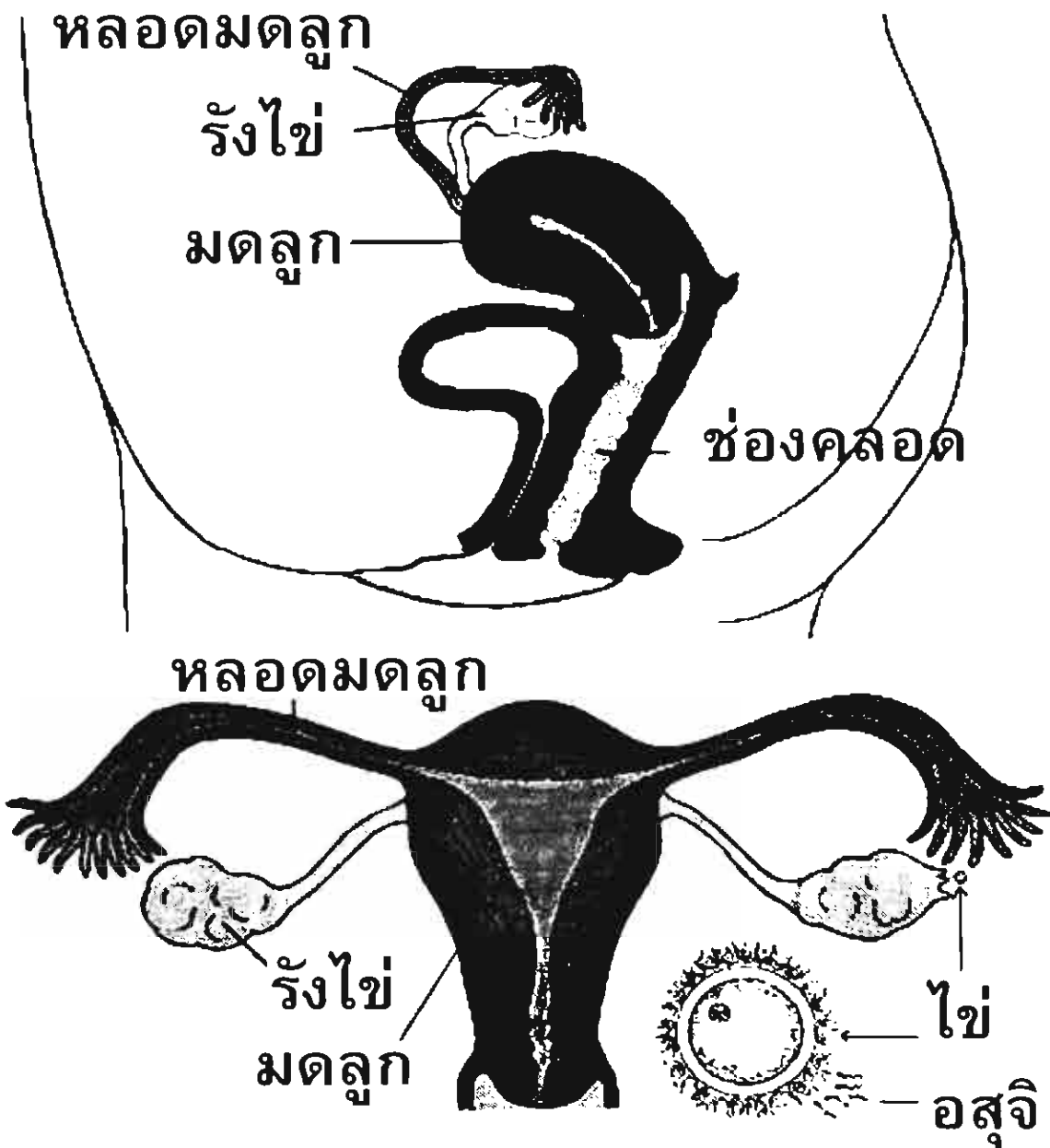
การทำหมันชาย



อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของหญิง



อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของหญิง



ชนิดของเยื่อพรหมจารี



ชนิดที่พบบ่อย



ชนิดวงแหวน



ชนิดหนา/เหนียว



ชนิดตะแกรง



ชนิดผนังกันกลาง



ชนิดช่องยาว



ชนิดไม่เปิด

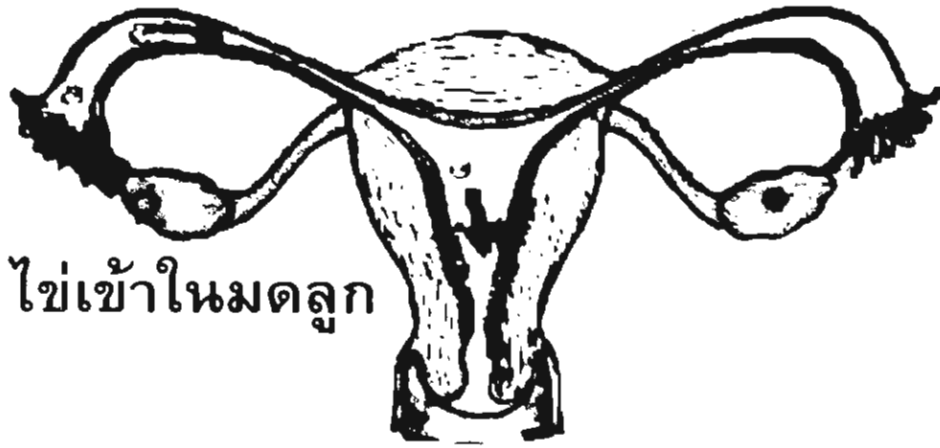


ชนิดเคยคลอดลูกแล้ว

การมีประจำเดือน

1. มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
2. เยื่อบุโพรงมดลูกหนาขึ้น
3. มีไข่ตกช่วงกลางของรอบเดือน
4. ระดับฮอร์โมนลดลง
5. เยื่อบุมดลูกฝ่อและลอกหลุดออกมา
6. มีเลือดประจำเดือนออกมา

รอบประจำเดือน

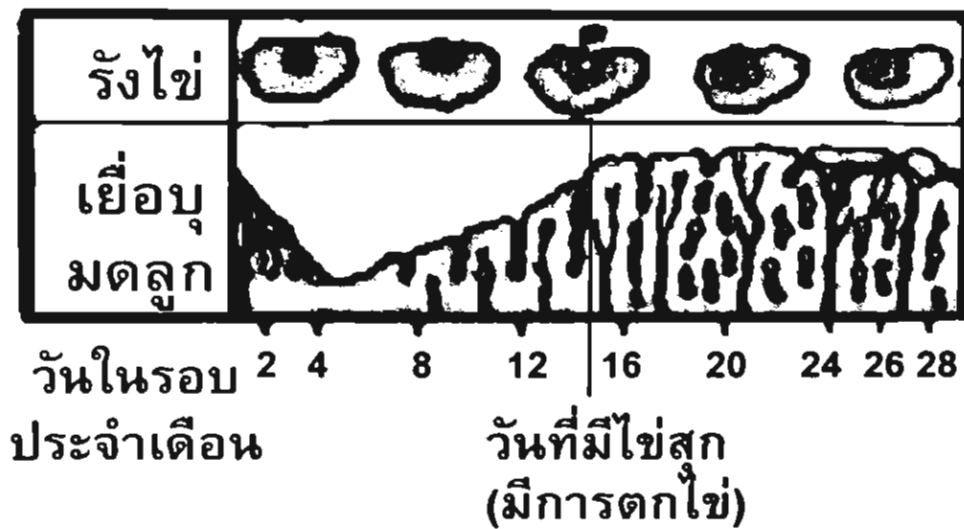


ไข่เข้าในมดลูก



ไข่ไม่ได้ผสม

เยื่อบุมดลูก
ลอกตัวออก



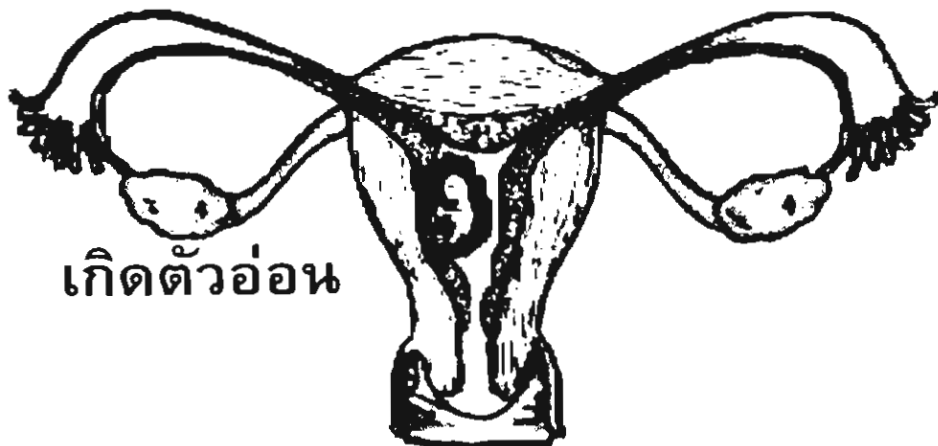
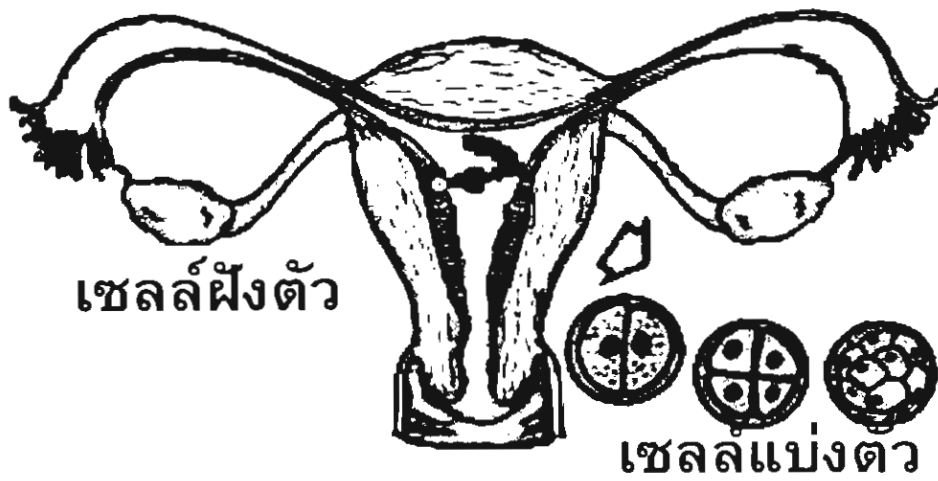
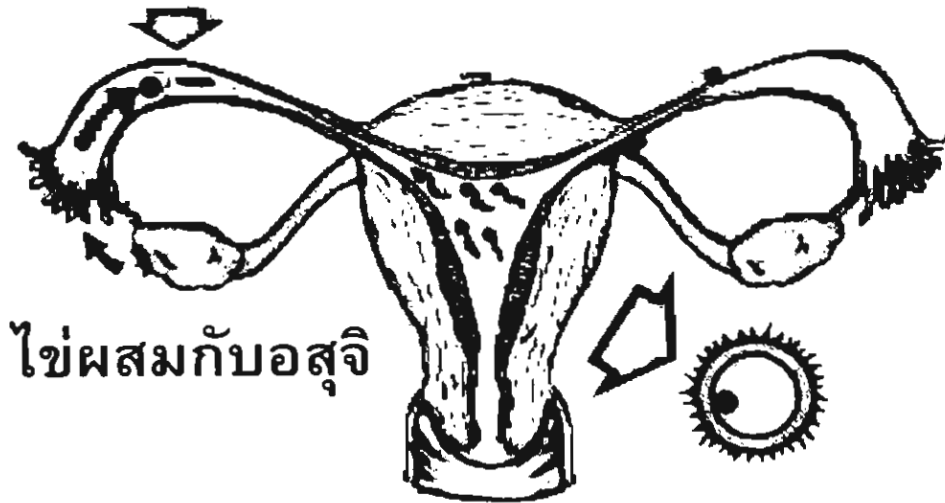
ประจำเดือนปกติ

1. มีประจำเดือนมาทุก 28 ± 7 วัน
2. มีเลือดออกมา 3-5 วัน ไม่ควรน้อยกว่า 1 วัน และไม่ควรเกิน 7 วัน
3. อาจมีอาการปวดท้องบ้างในระยะวันแรก และวันที่สองที่มีเลือดประจำเดือนมา
4. ถ้ามีอาการปวดประจำเดือนรุนแรงหรือปวดเรื้อรัง และเป็นมากขึ้นเรื่อยๆ ควรจะปรึกษาแพทย์

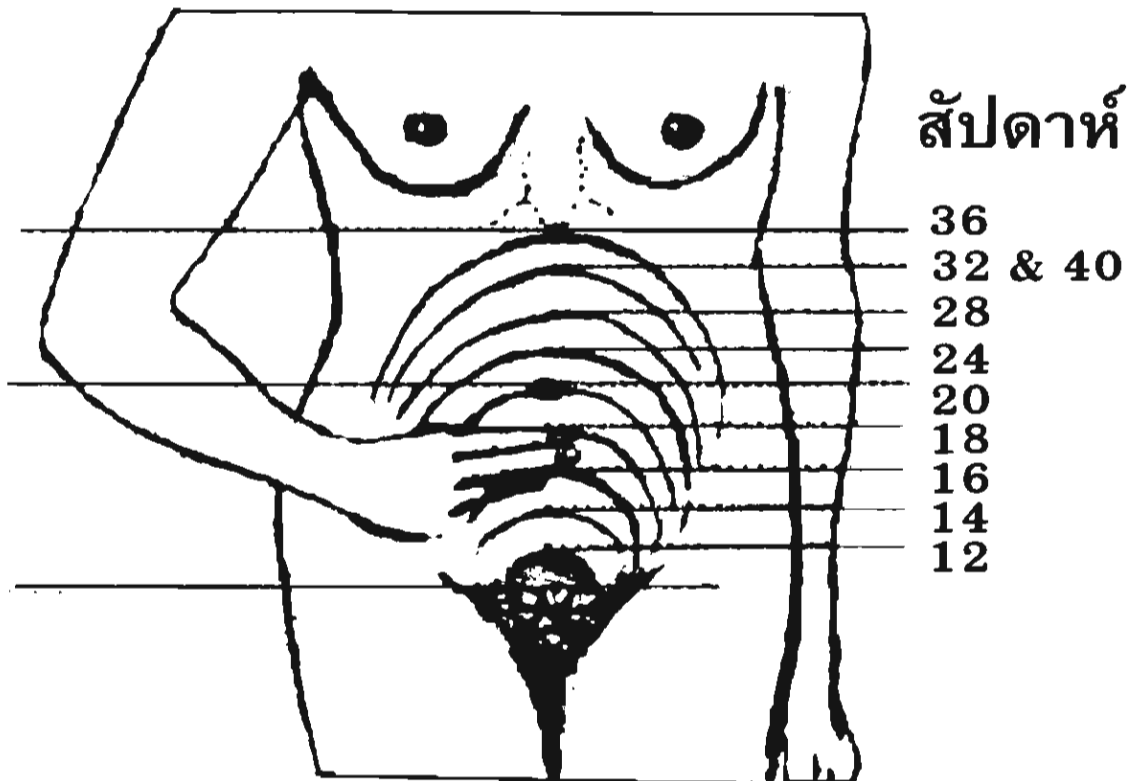
การตั้งครรภ์

1. มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมน
2. เยื่อบุโพรงมดลูกหนาขึ้น
3. มีไข่ตกช่วงกลางของรอบเดือน
4. มีตัวอสุจิจากฝ่ายชายเข้ามาผสมกับไข่
5. ไข่ที่ผสมแล้วไปฝังตัวที่โพรงมดลูก
6. มีรกเกาะที่โพรงมดลูก มีสายสะดือ
ติดต่อระหว่างทารกกับรก มีถุงน้ำคร่ำ
หุ้มตัวทารกไว้
7. ทารกอยู่ในครรภ์ 280 วัน จึงถึง
กำหนดคลอด

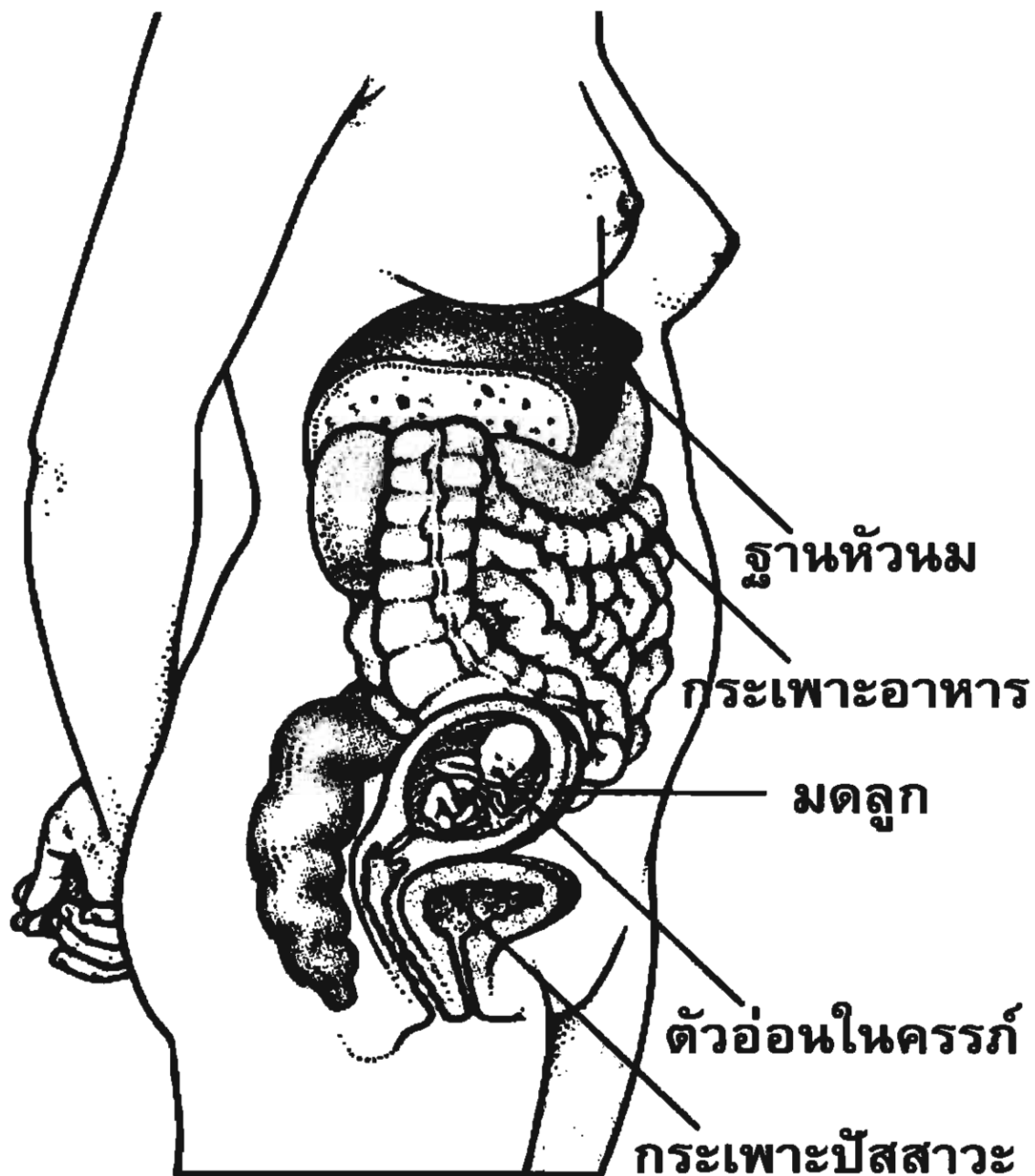
การปฏิสนธิ



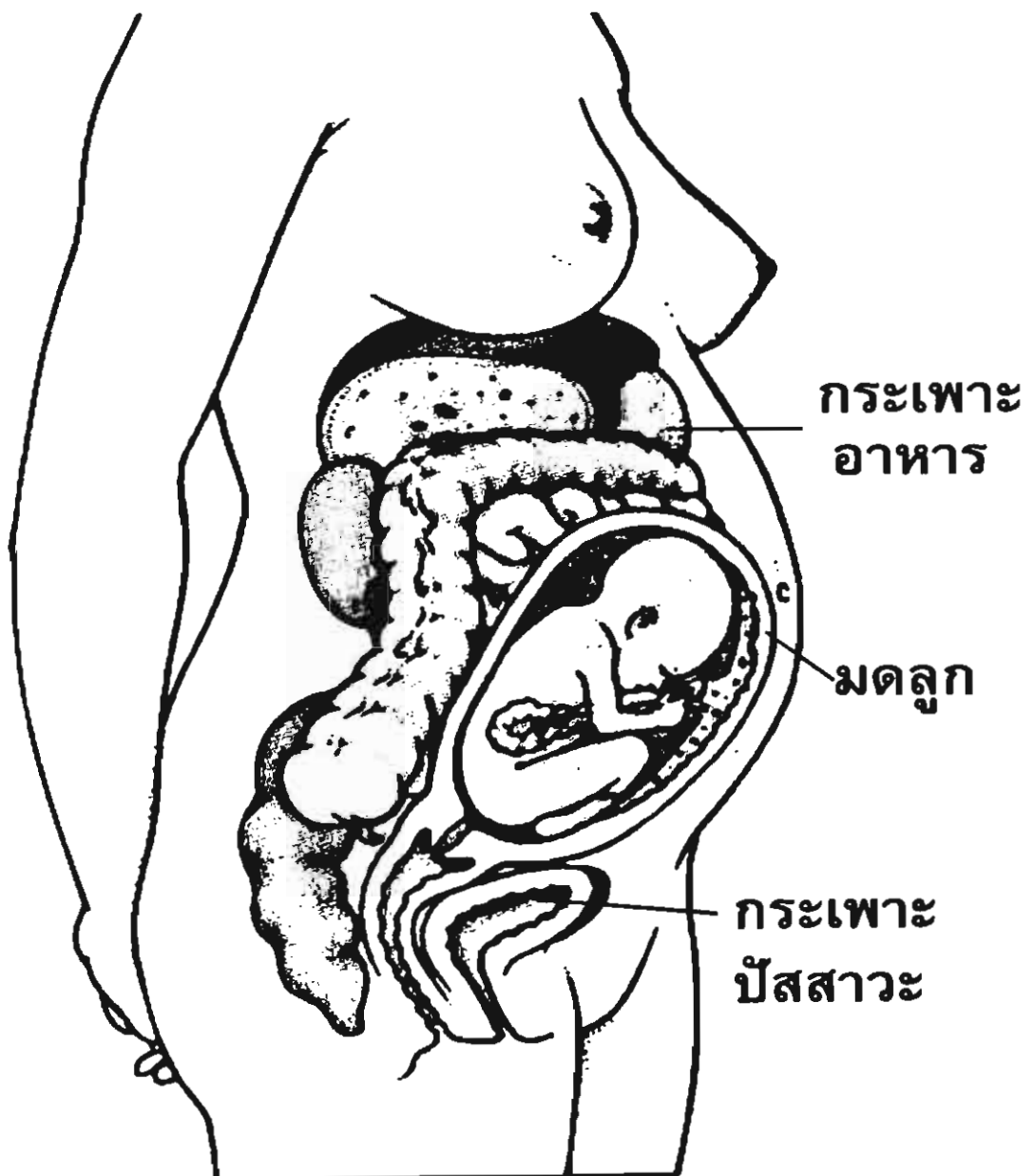
การคะเนอายุครรภ์ จากขนาดของมดลูก



ครรภ์ในระยะ 3 เดือน



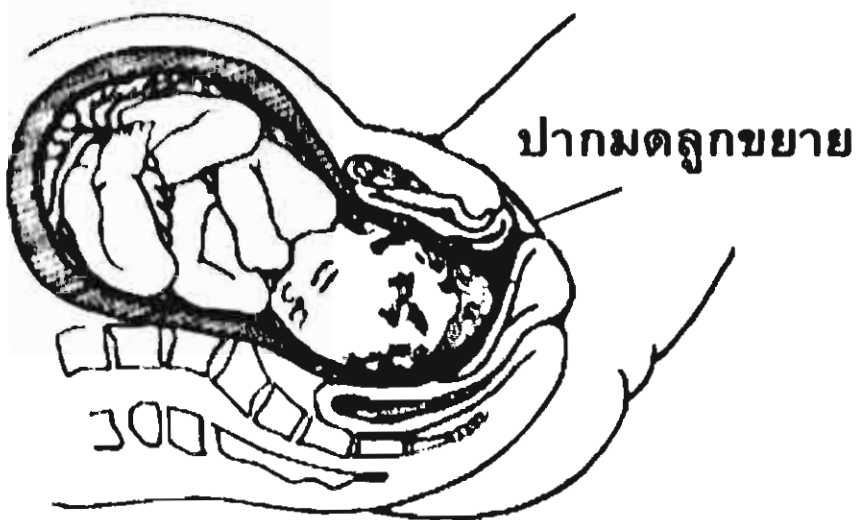
ครรภ์ในระยะ 6 เดือน



ครรภ์ในระยะ 9 เดือน

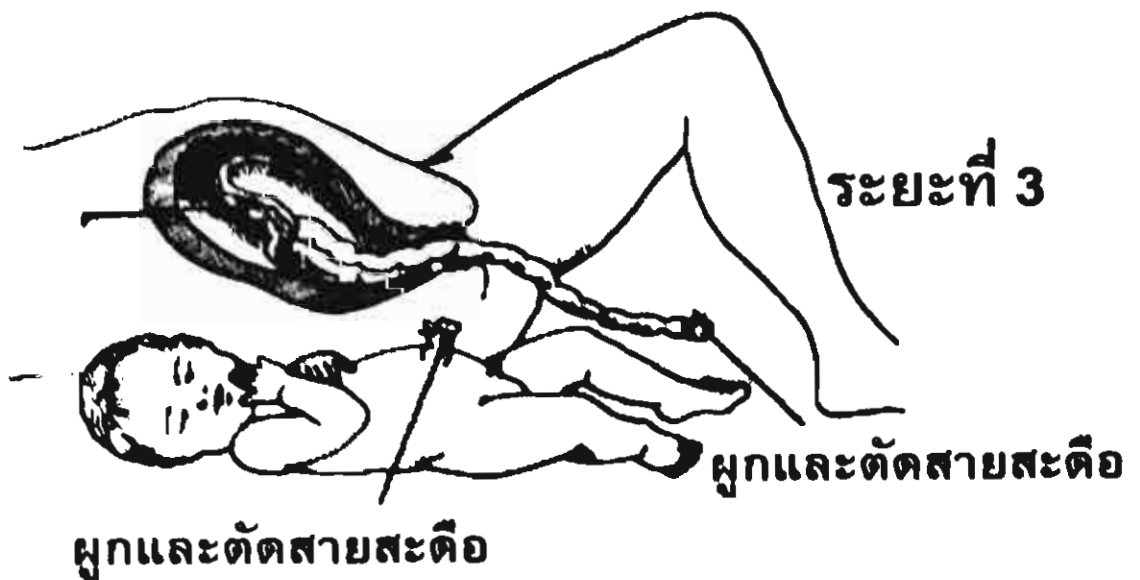
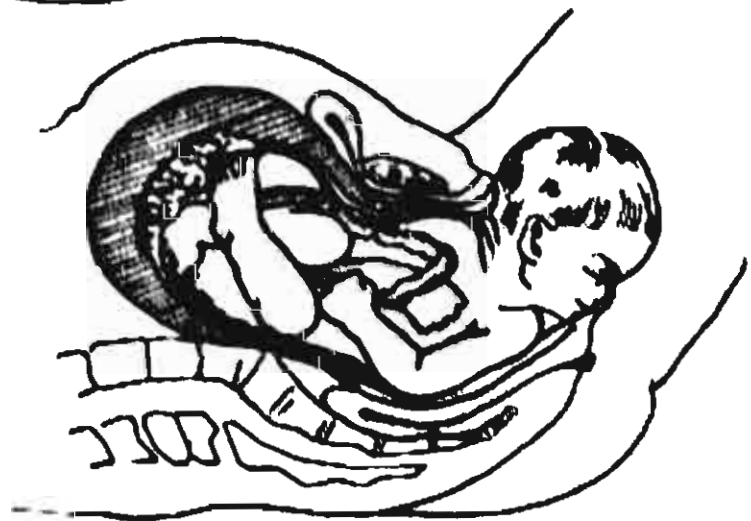


ระยะของการคลอด



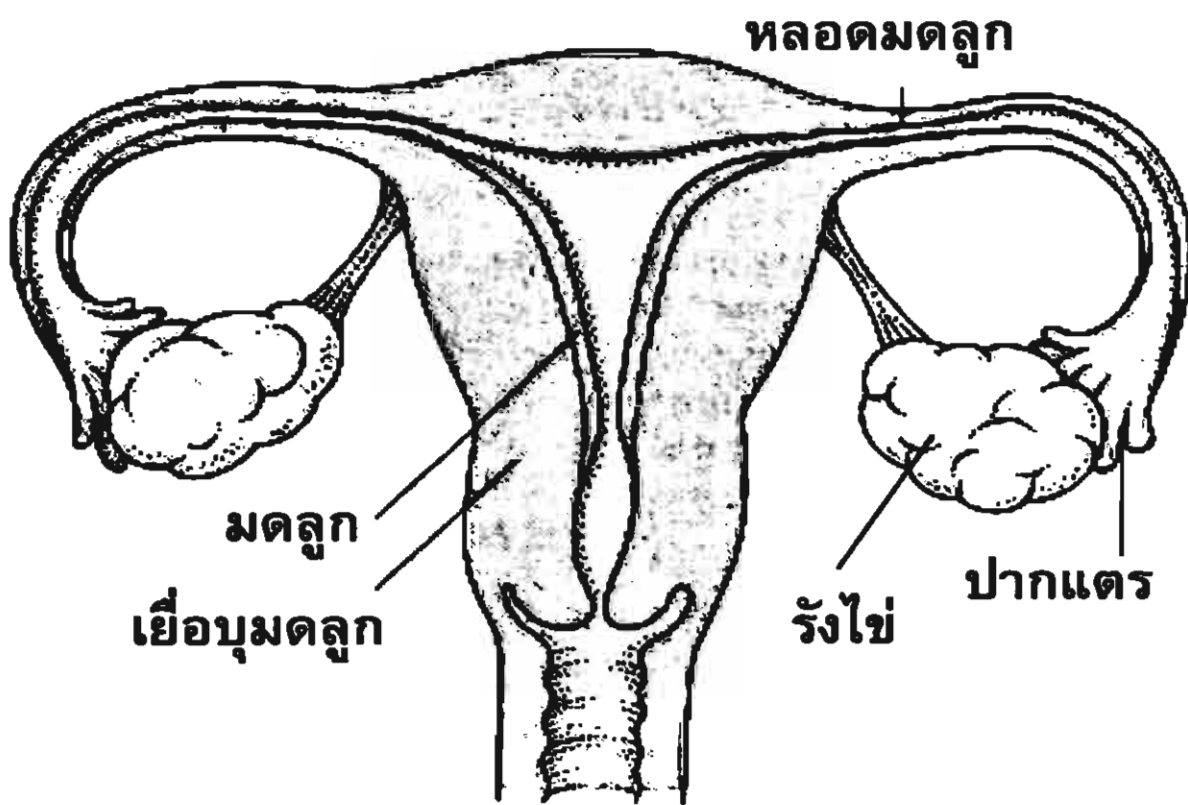
ระยะที่ 1

ระยะที่ 2

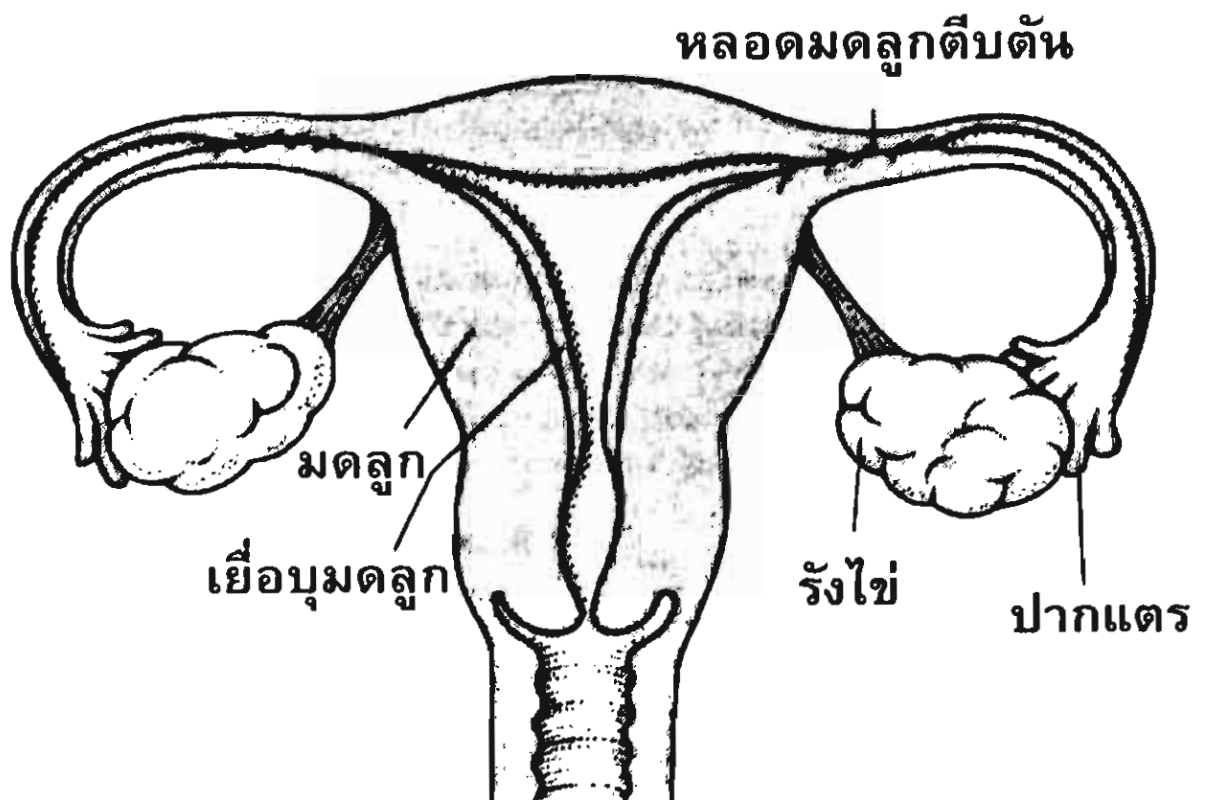


ระยะที่ 3

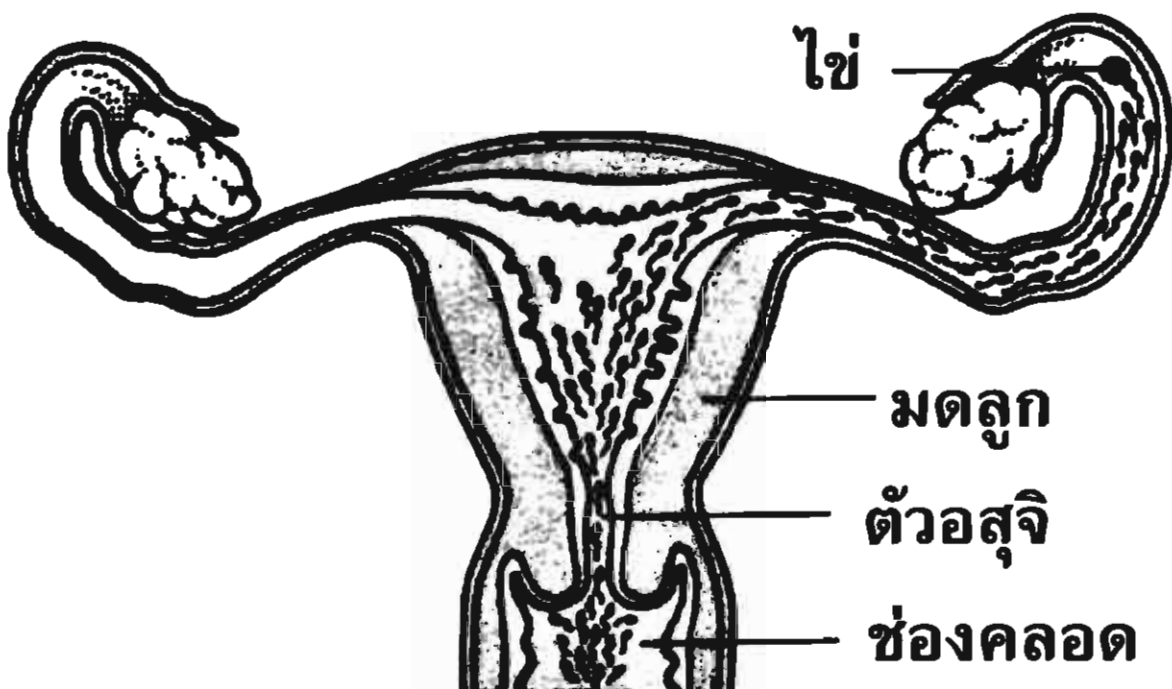
หลอดมดลูกปกติ



หลอดมดลูกตัน

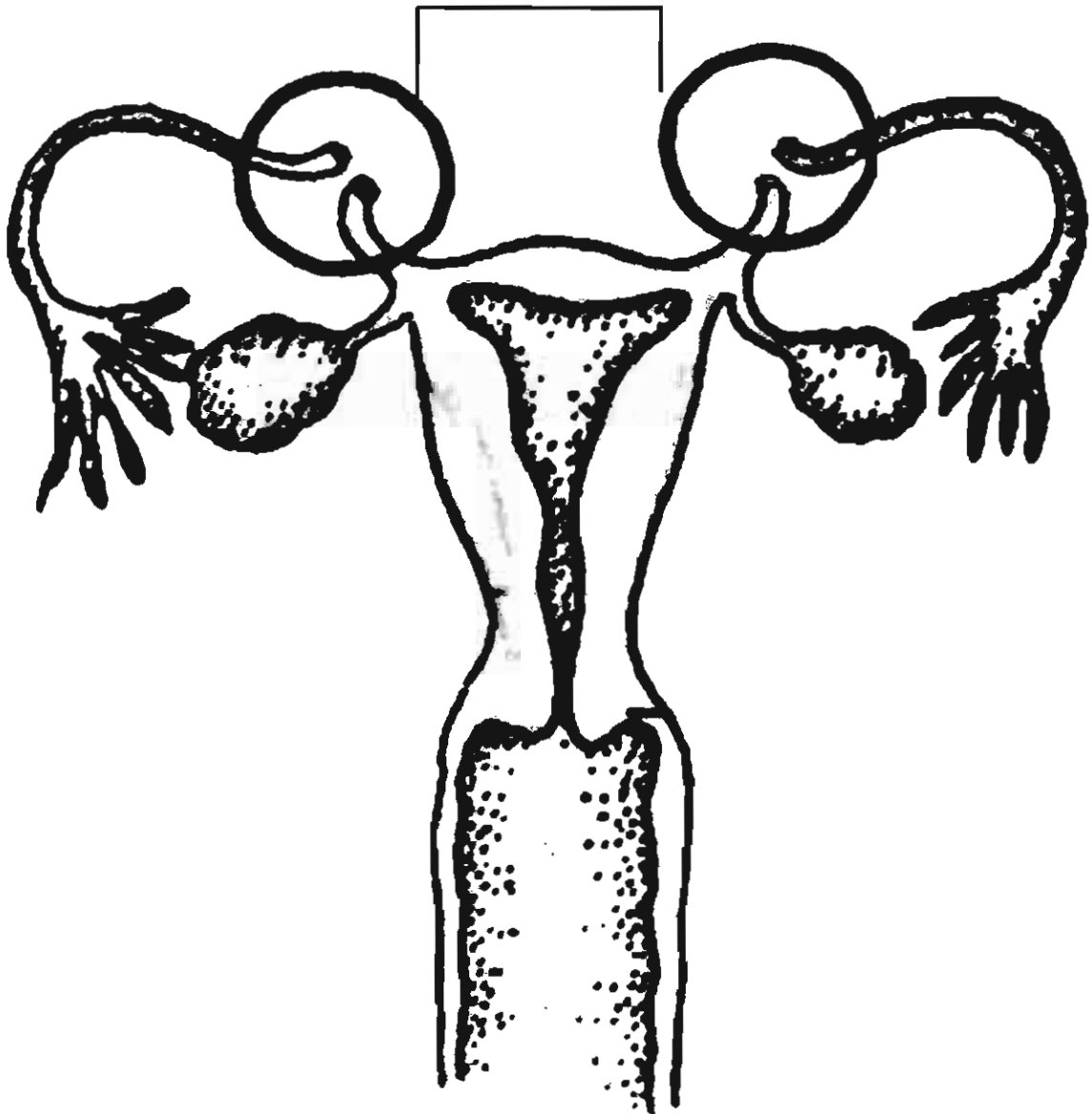


การเดินทางของอสุจิ

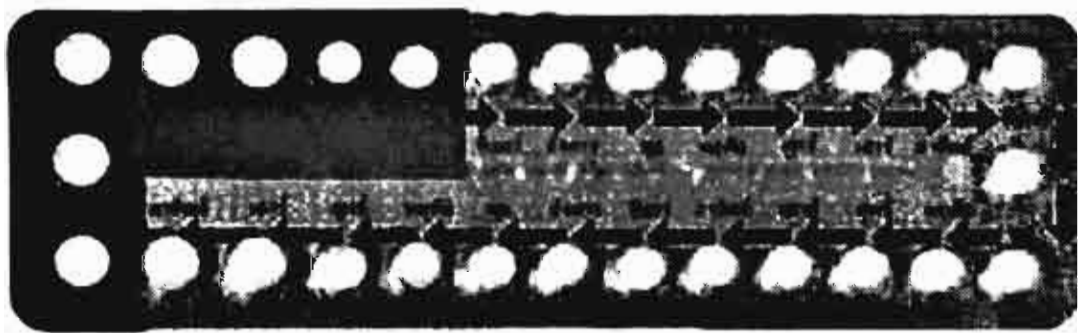
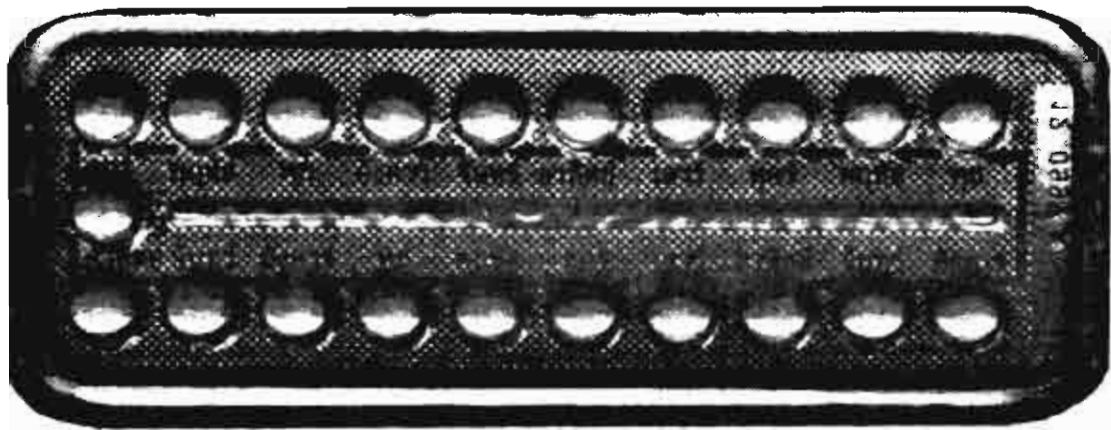


การทำหมันหญิง

หลอดมดลูก
ที่ถูกตัดออกจากกัน

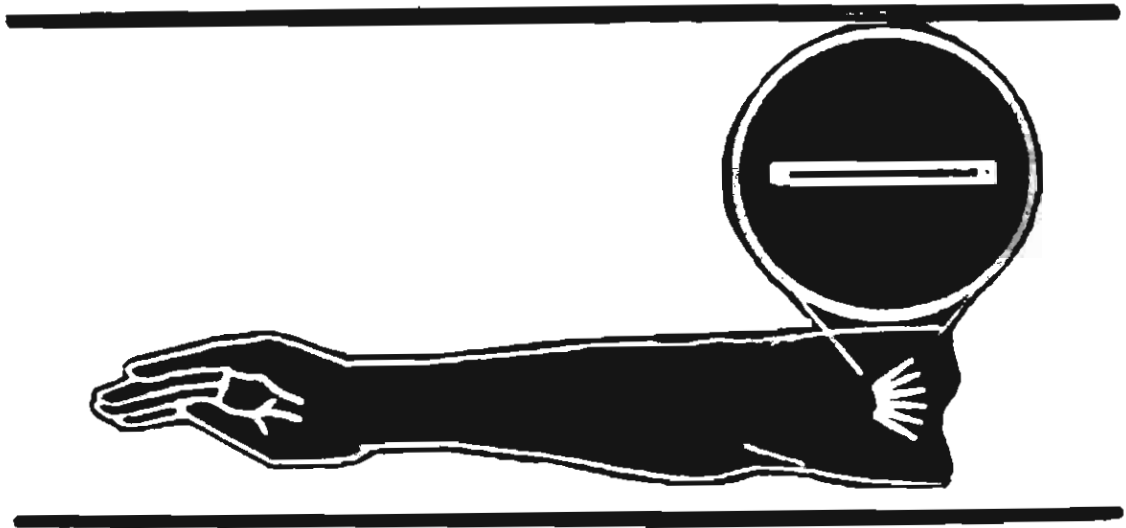


ยาเม็ดคุมกำเนิด

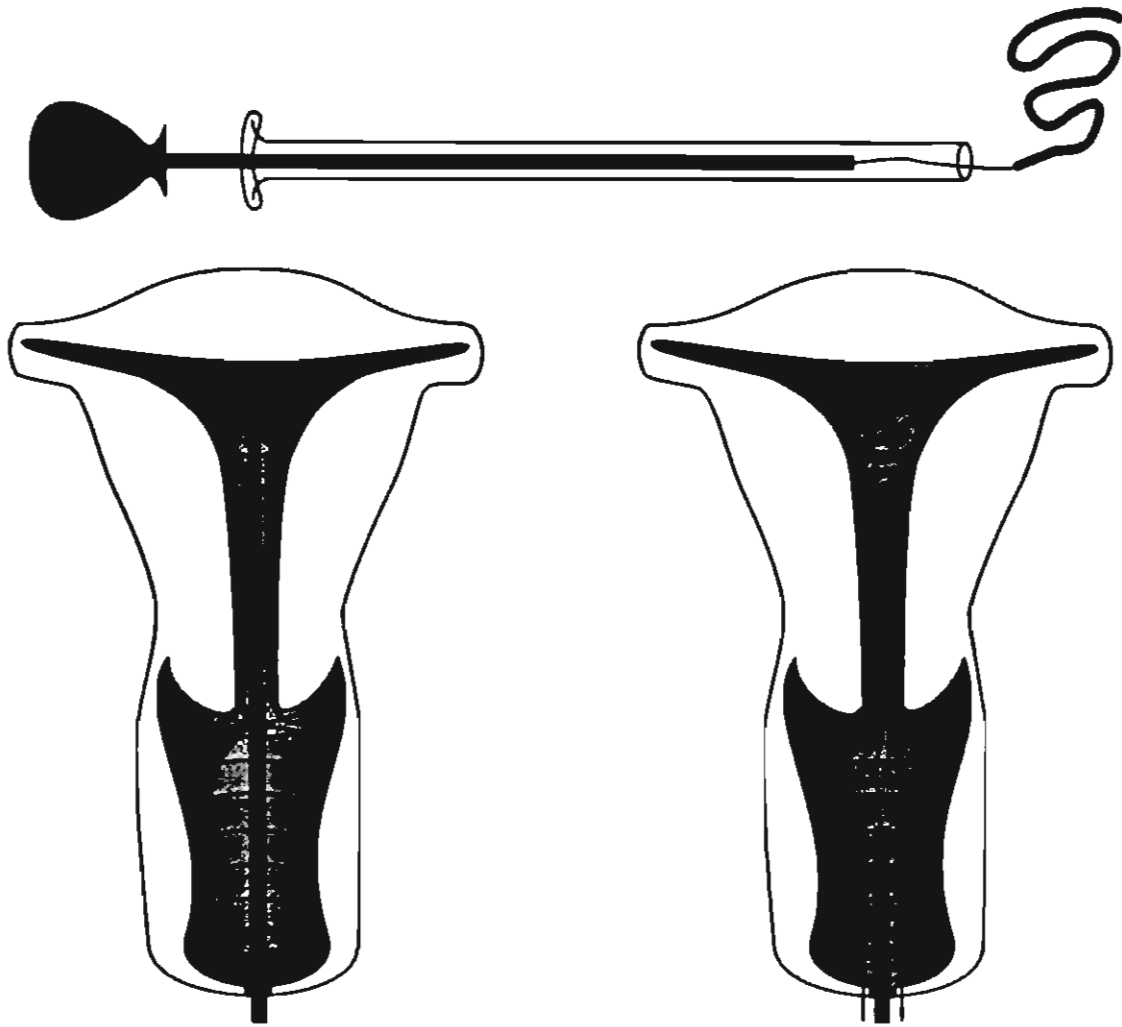


ที่มา : ศูนย์วิจัยและพัฒนาเภสัชศาสตร์ศึกษา สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาฯ

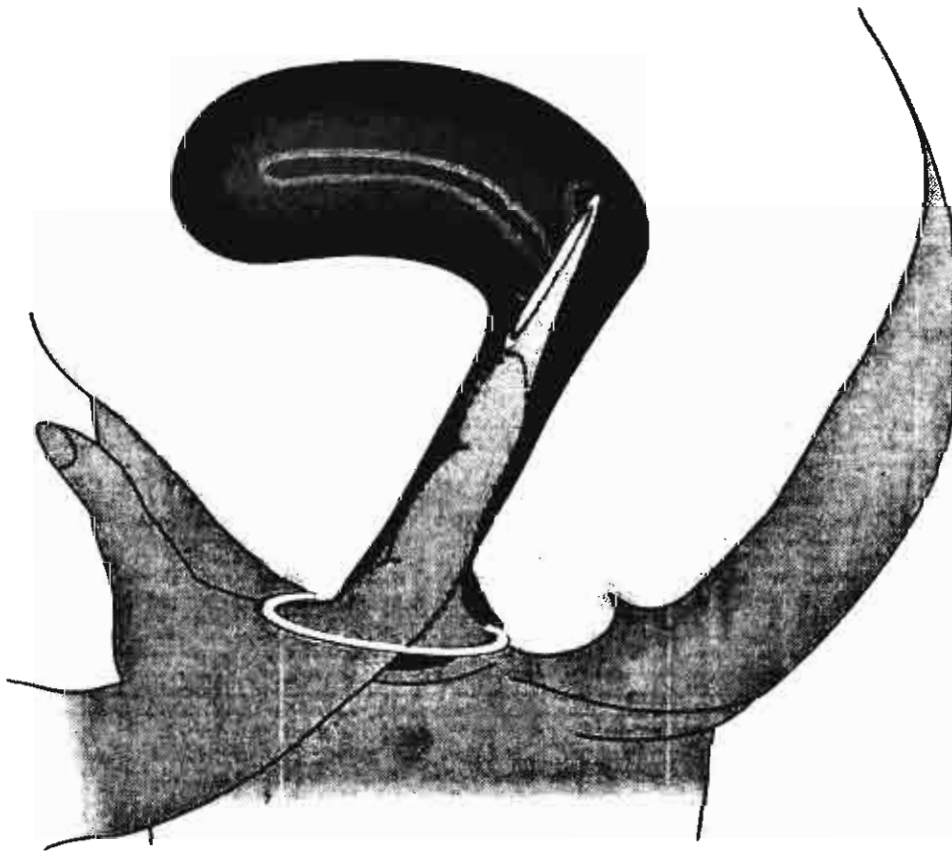
ยาฝังคุมกำเนิด



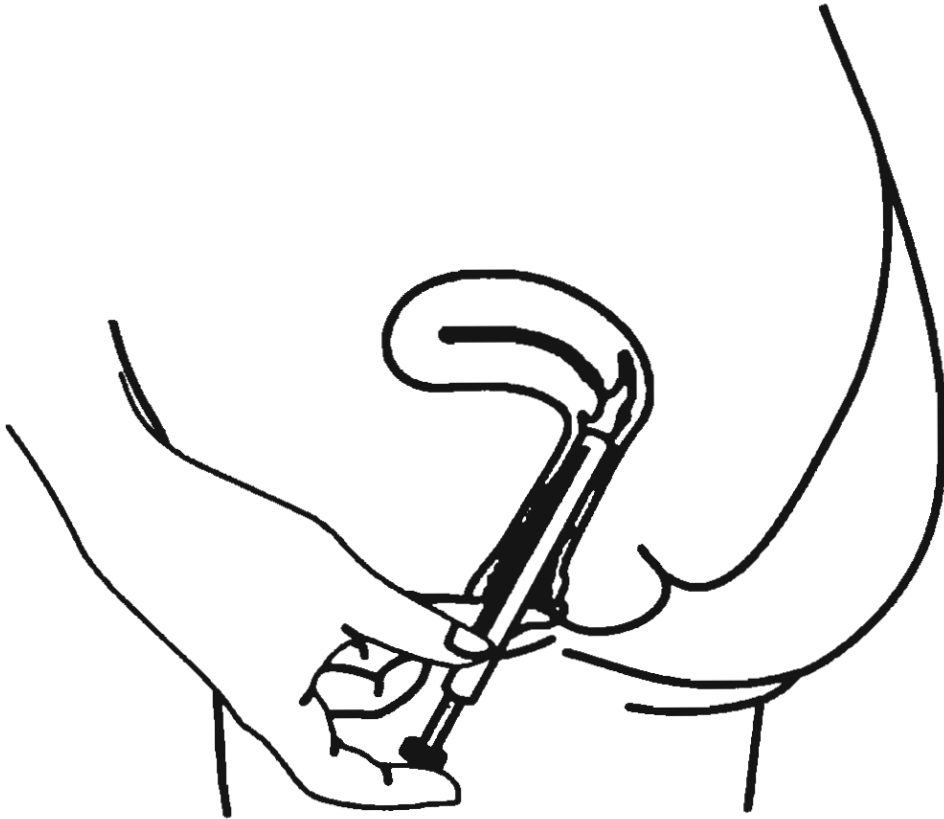
ห่วงอนามัย



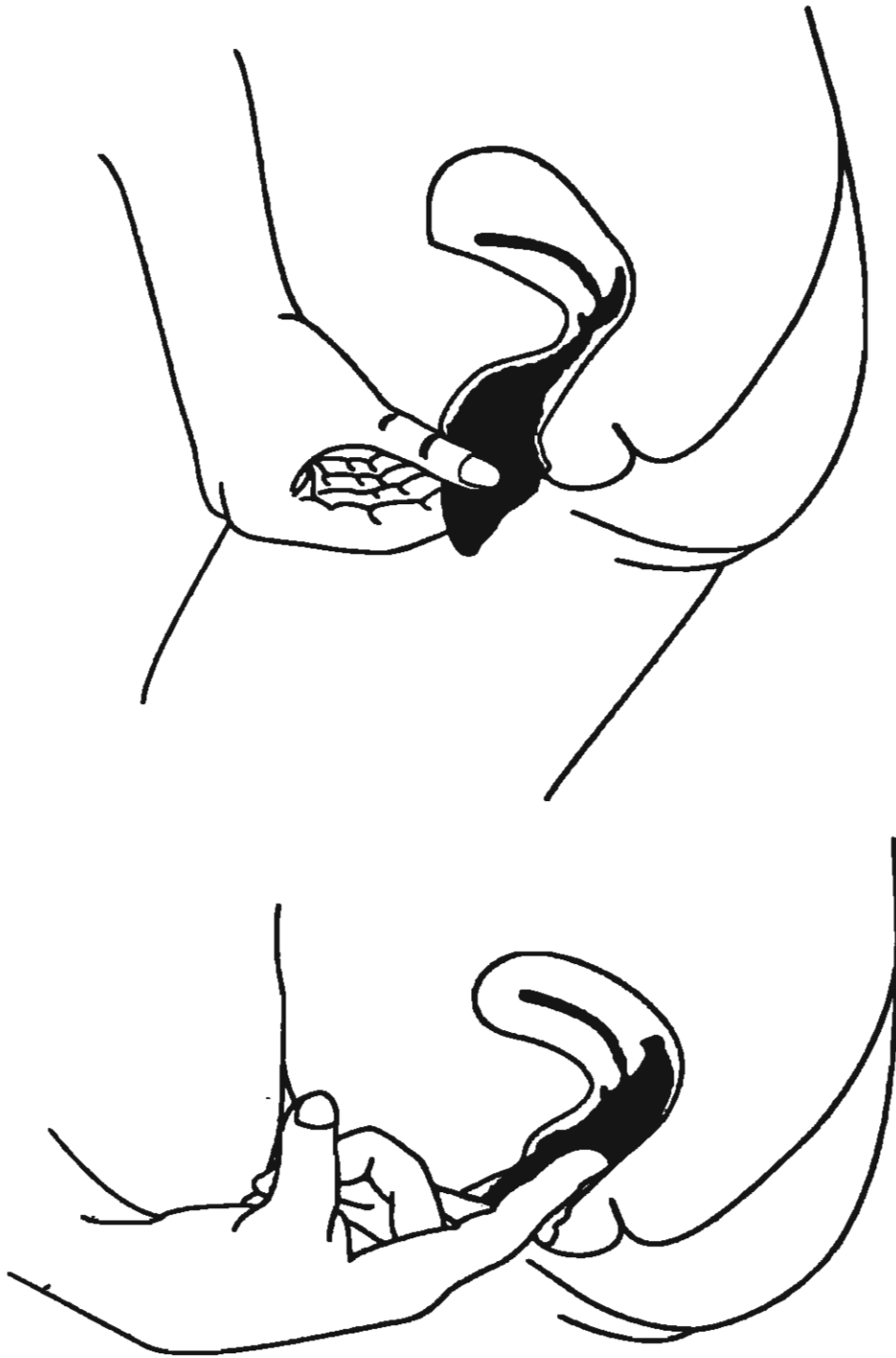
ถุ่ยงยงอหณมัยสตรึ



ยาฆ่าเชื้ออสุจิ



ฝายางครอบปากมดลูก



หมวกยางครอบปากมดลูก



บรรณานุกรม

1. Panthaki, D., Education in Human Sexuality : Family Planning Association of India, Mumbai, 1997.
2. Harris, R.H., It's Perfectly Normal, Candlewich Press, Cambridge, Massachusetts, 1995.
3. Turner, J.S., and Rubinson, L., Contemporary Human Sexuality : Prentice - Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey, 1993.
4. Netter, F.H., Atlas of Human Anatomy : Hocchstetter Printing Company Inc. U.S.A., Second edition, 1997
5. Agur, A. M. R. and Lee, M.J., Grant,s Atlas of Anatomy : Wolters Kluwer company, Tenth edition, 1991
6. Young, W.R., Sex Information Line Training Manual : Master and Johnson Institute, 1993
7. Stenchever, M.R. and Goldfarb, A.F., Atlas of Clinical Gynecology, Vol1 : Pediatric and Adolescent Gynecology : Current Medicine, Inc., 1998
8. SECRT, Sex educations, Voice for choices : FPAI Bombay, 1997
9. Crooks, R. and Baur, K., Our Sexuality : An International Thomson Publishing Company, Sixth edition, 1996
10. Jones, D.L., Everywomen : A gynaecological guide for life : Faber and Faber limited, 1971
11. World Health Organization and United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, Student's Activeties, 1994
12. Huffman, K. and Vernoy, M., Psychology in Action : John Wiley and Sons, INC. New York, 1994
13. Bruess, C.E. and Greenberg, J.S., Sexuality Education Theory and Practice : Macmil an Publishing Company, New York, 1988

14. Moglia, R.F. and Knowles, J., All About Sex : Three Rivers Press, New York, 1997
15. Mullinar, G., Developing sex education in schools : a practical guide : Family Planing Association, London, 1994.
16. Smith, T., The Human Body : Colourscan, Singapore, 1997
17. Whitfield, P., The Human Body Explained : Great Britain, Italy, 1995
18. Fenwick, E., Understanding Pregnancy : Family Doctor Publication, 1996
19. Hubbard Scieniiific Company : Basic Human Reproduction, Northbrook, Illinois U.S.A. 1968
20. สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ตำราจิตเวชศาสตร์ เล่ม 2, : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ 2536
21. สุขภาพจิต, สำนัก, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือผู้บริหารทักษะชีวิตในโรงเรียน : ทิศทางการพัฒนาคนด้านสุขภาพ. กรุงเทพฯ, 2541
22. กรมการศึกษานอกโรงเรียน : กองพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน, คู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ปรังปรุงครั้งที่ 2, 2541
23. เรณู สุเลวี, เรื่องที่ผู้หญิงทุกคนต้องรู้เกี่ยวกับประจำเดือน : เจริญวิทยการพิมพ์, พิมพ์ครั้งที่สอง, 2537
24. วิไล (เทียนรุ่งโรจน์) หนูนกั๊กดี และบรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, ปวดประจำเดือน : สำนักพิมพ์รวมวรรณคดี, พิมพ์ครั้งที่สอง, 2538
25. สุรศักดิ์ ฐานิพานิชกุล และคณะ การวางแผนครอบครัวและเทคโนโลยีการคุมกำเนิด : บริษัท ดีไซน์ จำกัด, 2543
26. นิพัทธ์ กาญจนธนาเลิศ, ความเป็ยงเบนทางเพศ, เอกสารประกอบการบรรยายในการอบรมผู้ให้การปรึกษาปัญหาทางเพศรุ่นที่ 2, 14 ตุลาคม 2540