

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 เพียงลักษณะหรือสิ่งของที่ต้องการมาช่วยประกอบการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเท่านั้น (ในประเทศญี่ปุ่นมีทางเกนในผู้หญิงที่ใช้แล้วยังไม่ชักให้สิ่งซื้อได้ทางไปรษณีย์)

2. TRANSVESTISM

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

Transvestism ต่างจาก Transsexual ซึ่งแต่งตัวเป็นหญิงเพราะต้องการเป็นผู้หญิงจริงๆ ทั้งต่างจากเกย์และนักแสดงชายที่แต่งตัวเป็นหญิงในการแสดงด้วย

ภรรยาของผู้เป็น Transvestism ต้องเข้าใจและอดทน ให้ความช่วยเหลือประคับประคองด้านจิตใจ เพราะคนเหล่านี้มักไม่ยอมไปหาจิตแพทย์เพื่อรักษา

3. VOYEURISM (Peeping Tom)

เกิดอารมณ์เพศจากการแอบดูคนแก้ผ้าหรือพลอดรักกันมักชอบแอบดูคนที่ไม่รู้จัก และต้องมีความเสี่ยงร่วมด้วย โดยยิ่งมีความเสี่ยงมากก็จะมีอารมณ์มาก คนพวกนี้จึงชอบถ้ำมองเจาะรูตามฝาผนังหรือใช้กล้องส่องทางไกลแอบดูสิ่งที่ตนชอบ Voyeurism ส่วนใหญ่เป็นชาย พบมากในวัยรุ่นถึงวัยหนุ่ม พออายุมากขึ้นก็ลดลงหรือเลิกพฤติกรรม คนเหล่านี้มักไม่เป็นอันตราย แต่บางครั้งหากโอกาสเหมาะอาจทำการข่มขืน กระทำชำเรา ลักขโมย หรือวางเพลิงได้

4. EXHIBITIONISM

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

Exhibitionist มักไม่ทำร้ายเหยื่อนอกจากเกิดโทสะที่เหยื่อไม่กลัวโดยอาจตบหน้าหรือบังคับให้เหยื่อเสียดอวัยวะเพศ นอกจากนี้ Exhibitionist มักมีจุดปฏิบัติการประจำ เช่น ถนนบางสาย มุมถนนเงียบๆ บางจุด หรือตามที่จอดรถ จึงมักถูกจับได้

5. SADISM

SADISM เป็นพฤติกรรมที่ต้องทำให้คู่สัมพันธ์เจ็บปวดทรมาน ทางร่างกาย หรือจิตใจ หรือได้รับการดูถูกเหยียดหยาม แล้วตัวเองจะมีความตื่นเต้นและมีความสุขทางเพศ มีความรุนแรงตั้งแต่น้อยๆ ไปจนถึงขนาดรุนแรงมาก จนอาจถึงแก่ชีวิตได้ ขนาดน้อยๆ อาจจะใช้เพียงคำพูดหรือแต่งตัวชุดปฏิบัติการ แต่ไม่ลงมือลงไม้จริง ๆ ขนาดปานกลางอาจเพียงมัดมือ มัดเท้า และตีกัน ขนาดรุนแรงใช้เครื่องมือ ใช้ลวดเย็บ หรืออุปกรณ์อื่น ทำให้เกิดการเจ็บปวด ฟกช้ำดำเขียวต่อร่างกาย

6. MASOCHISM

MASOCHISM เป็นพฤติกรรมที่ตรงกันข้ามกับ SADISM คือผู้นั้นต้องถูกกระทำให้เจ็บปวดทรมาน หรือได้รับการดูถูกเหยียดหยามเสียก่อนจึงจะมีความตื่นตัวเร้าอารมณ์และมีความสุขทางเพศ ถ้าหากคนทำให้ไม่ได้ ก็อาจลงมือทำให้ตัวเอง เช่นนាប់ตัวเองด้วยเตารีด แววนคอตัวเอง (ในอเมริกามีคนตายปีละหลายรายจากเหตุนี้) หรืออาจจ้วงโสมภณีทำให้

ทั้ง Sadism and Masochism ส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย มีหน้าที่การงานดี และอาจเป็นคนเข้มงวดเพราะพฤติกรรมทั้งสองชนิดเป็นการปล่อยอารมณ์หรือความกดดันที่คั่งค้างอยู่ในจิตใจ การแสดงอำนาจและการยกย่องตนเองหรืออาจมีความสุขที่ได้แหวกแนวไปจากความจำเจในชีวิตประจำวัน

Sadist มักจับคู่กับ Masochist

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

ผู้มีพฤติกรรม Pedophilia 80% เป็นผู้เคยถูกล่วงเกินทางเพศเมื่อเป็นเด็ก นอกจากนี้มักเป็นผู้ติดสุราเรื้อรัง มีความเครียดและความกดดันในชีวิตประจำวัน ก้าวร้าวต่อต้านสังคม เกลียดผู้หญิง ประเภทหลังนี้มักใช้ความรุนแรงกับเหยื่อ

ไม่เพียงเด็กผู้หญิงเท่านั้น เด็กผู้ชายก็เป็นที่ต้องการของผู้ชายบางคน โดยมีเฉพาะชายสูงอายุชาวต่างประเทศ

8. FROTTEURISM

ผู้ชายที่ชอบเบียดเสียด ถูไถอวัยวะเพศหรือส่วนของร่างกายของตนกับร่างกายของสตรีบนรถเมล์ หรือในที่ที่มีคนเบียดเสียดเหยียดยัด เช่น ในลิฟท์ ในถนนหรือในงานชุมนุมต่างๆ

9. ATYPICAL PARAPHILIAS

ZOOPHILIA มีความตื่นเต้นและมีความสุขทางเพศสัมพันธ์เฉพาะกับสัตว์ ในผู้ชาย อาจมีเพศสัมพันธ์กับสัตว์เลี้ยง เช่น วัว ควาย ม้า หรือแกะ ในผู้หญิงอาจให้สัตว์เลียอวัยวะของตน บางรายอาจฝึกสุนัขให้สังวาสตนเอง

APOTEMNOPHILIA ชอบเพศตรงข้ามที่มีแขนขาด้วน

KLISMAPHILIA ใช้สวนอุจจาระทำให้เกิดความรู้สึกเร้าใจทางเพศ จนถึงการมีความสุขสุดขีด

NECROPHILIA ชอบร่วมเพศกับศพ มักทำงานลับหรือหรือสำนักงานจัดศพ (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 อาจชอบโทรศัพท์หาคุณสนทนาคนเดิมถ้าถูกใจ

2. ช่มชู้ให้กั้ว เช่น "ผมเฝ้าดูคุณอยู่นะผมต้องเอาคุณให้ได้" ถ้าผู้ถูกช่มชู้ใจแล้วจะชอบใจมาก ถ้าไม่แสดงความกั้วและตำหนายตอบจะเลิกโทรศัพท์มารบกวนอีก 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. ชอบดูไถอวัยวะเพศกับเพศ ตรงกันข้าม	6	30
5. ชอบถูกทรมานทางเพศ	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

พฤติกรรมกามวิปริตทั้งหลาย ดังกล่าวมาแล้ว อาจเกิดมากขึ้น เมื่อบุคคลนั้นอยู่ในสภาวะตึงเครียดหรือซึมเศร้า เมื่อเขากระทำก็จะยิ่งรู้สึกผิด แต่ไม่สามารถบังคับจิตใจให้เลิกกระทำได้

ความรุนแรงของโรคมียิ่งตั้งแต่ขั้นอ่อนๆ 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 และทราบว่าการปฏิบัติอยู่ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม พอถึงระยะนี้ก็จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมได้ยาก เพราะเคยได้รับแต่ความรู้สึกตอบสนองที่ดี มีความสุขในการกระทำ โดยไม่ได้รับประสบการณ์ที่ไม่ดีเช่น ถูกจับได้ ถูกตีเตือน หรือลงโทษ

หลักเกณฑ์ในการวินิจฉัยหรือตัดสินว่าเป็นกามวิปริต

1. มีลักษณะอาการของกามวิปริตแต่ละชนิด

2. มีความต้องการทางเพศแบบนั้นอย่างรุนแรงและบ่อยๆ เป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน
3. ผู้ป่วยต้องกระทำตามความต้องการนั้น มิฉะนั้นจะรู้สึกอึดอัดเป็นอย่างมาก

การรักษาการกำเริบ

การรักษาปัญหาการกำเริบเป็นเรื่องยากและประสบผลสำเร็จน้อย ในรายที่ยังมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามด้วย มีความตั้งใจจะรักษาและมาพบแพทย์ด้วยตนเอง ไม่ได้ถูกบังคับ ผลการรักษาจะดีกว่า

แนวทางการรักษาในปัจจุบันประกอบด้วย

1. จิตวิเคราะห์ เป็นวิธีการรักษา ซึ่งเปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้ค้นหาสาเหตุของความขัดแย้งในจิตใจสำนึกของตนเองเกี่ยวกับเรื่องเพศ
2. จิตบำบัด เป็นวิธีการรักษาเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยได้สร้างความนับถือตนเอง ขึ้นมาใหม่
3. พฤติกรรมบำบัด หลักคือ รักษาโดยการทำให้รู้สึกไม่สบายเมื่ออยู่ท่ามกลางสิ่งเหล่านี้ ทำหลายๆครั้งความเร่าใจทางเพศกับสิ่งดังกล่าวจะหมดไป
4. ใช้ยาช่วยในการบำบัดรักษา

เป็นเรื่องที่ผิดทั้งกฎหมายและศีลธรรม ซึ่งมีมากขึ้นทุกวันนี้ทั้งปริมาณและรูปแบบที่ซับซ้อน การล่วงเกินทางเพศต่อเด็กมักเกิดจากการกระทำของบุคคลใกล้ชิดซึ่งคุ้นเคยกับเด็ก เมื่อมีการค้นพบการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก เหตุการณ์เหล่านี้มักจะถูกปกปิดด้วยความอับอาย และปกป้องชื่อเสียงทั้งของเด็กและผู้กระทำผิดซึ่งมักเป็นคนใกล้ชิดนั่นเอง

รูปแบบของการล่วงเกินทางเพศ

การล่วงเกินทางเพศแบ่งได้เป็น 2 กรณีคือ

1. กรณีที่ไม่รุนแรง เป็นการล่วงเกินทางเพศที่ไม่มีการสัมผัสร่างกาย เช่น การเปลือยกายหรือให้เด็กดูอวัยวะเพศ แอบดูเด็กอาบน้ำ พุดสวนลาม พุดสองแง่สองง่าม โห่ศัพท์ลามก หรือการให้เด็กดูภาพลามก วิดีโอลามก เพื่อเร้าเร้า หรือกระตุ้นอารมณ์ทางเพศต่อเด็ก

2. กรณีที่รุนแรง เป็นการล่วงเกินทางเพศที่มีการสัมผัสร่างกายเด็กด้วย แบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

- ยังไม่ถึงขั้นที่ล่วงล้ำเข้าไปในอวัยวะเพศของเด็ก ตัวอย่างเช่น การลูบคลำอวัยวะเพศหรือตามร่างกายเด็กด้วยมือหรือปาก เพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศต่อเด็ก การให้เด็กจับคลำอวัยวะเพศหรือสำเร็จความใคร่ให้ผู้กระทำ ซึ่งบางกรณีอาจมีการทำร้ายร่างกายเด็กร่วมด้วย
- มีการล่วงล้ำเข้าไปในอวัยวะเพศหรือทางทวารหนักของเด็ก ตัวอย่างเช่น การข่มขืนกระทำชำเรา การทำอนาจารทางทวารหนัก ซึ่งบางกรณีอาจมีการทำร้ายร่างกายเด็กร่วมด้วย

“ผู้เคราะห์ร้ายอาจเป็นไปได้ทั้งเด็กผู้หญิงและเด็กผู้ชายในทุกช่วงอายุ”

ทำไมเราต้องรู้เรื่องนี้ด้วย?

เพราะว่ามีผลกระทบต่อทุกคน

- ตัวเด็ก จะได้รับทุกขุทรมานและเจ็บปวดทางร่างกายและจิตใจอย่างต่อเนื่อง
- ครอบครัว และญาติมิตรของผู้ถูกล่วงเกินทางเพศ อาจจะโกรธแค้นหรือรู้สึกผิดมากที่ไม่สามารถปกป้องเด็กได้
- สังคม อาจนำไปสู่ปัญหาสังคมอย่างอื่น เช่น การก่ออาชญากรรม การติดยาเสพติด ครอบครัวแตกสลาย เป็นต้น

“ยิ่งคุณมีความรู้เกี่ยวกับการล่วงเกินทางเพศต่อเด็กมากเท่าไร คุณสามารถช่วยปกป้องเด็กได้มากขึ้นเท่านั้น”

ใครน่าจะทำได้กับเด็กได้?

จากการศึกษาพบว่า ผู้ล่วงเกินทางเพศต่อเด็กอาจเป็นใครก็ได้ ไม่จำกัดเพศและวัย แต่จากประสบการณ์พบว่าส่วนใหญ่เป็นผู้ชาย แบ่งได้เป็น 2 กลุ่มคือ

- คนคุ้นเคย คือบุคคลที่เด็กรู้จักและไว้วางใจมาก่อน เช่น สมาชิกในครอบครัว ได้แก่ พ่อ แม่ พี่เลี้ยง แม่เลี้ยง พี่ น้อง ตลอดจนญาติ เพื่อนบ้าน พี่เลี้ยงเด็ก ครู พระ
- คนแปลกหน้า คือบุคคลที่เด็กไม่เคยรู้จักมาก่อน เช่น คนขับรถรับจ้าง กรรมกรก่อสร้าง เป็นต้น

ทำไมเขาจึงล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก?

สาเหตุของเรื่องนี้ค่อนข้างซับซ้อนและแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล แต่โดยรวมแล้วเป็นผลมาจากปัญหาทางด้านอารมณ์และจิตใจของผู้กระทำ เช่นผู้ติดสิ่งเสพติดจนไม่สามารถควบคุมตัวเองได้ และจากการศึกษาพบว่า ผู้กระทำมักจะเป็นผู้ที่เคยถูกล่วงเกินทางเพศหรือถูกทารุณกรรมในวัยเด็กมาก่อน

“ผู้ล่วงเกินทางเพศต่อเด็กมีแนวโน้มที่จะทำอีกจนเป็นนิสัย”

- กรณีที่เป็นคนคุ้นเคย มักจะล่วงเกินทางเพศกับเด็กคนเดิมซ้ำแล้วซ้ำอีก ผู้กระทำมักจะเป็นผู้ที่มีปัญหาทางอารมณ์จากความกดดันหรือความเครียด ที่มากผิดปกติ เช่น ชีวิตสมรสมีปัญหา ไม่สามารถจะสร้างความสัมพันธ์กับคนวัยใกล้เคียง จนกลายเป็นความผิดปกติทางเพศอย่างรุนแรงหรือเป็นผู้ที่มีปัญหาทางจิตใจโดยตรง เช่น ชอบมีความสัมพันธ์ทางเพศกับเด็ก (PEDOPHILE)
- กรณีที่เป็นคนแปลกหน้า มักจะกระทำกับเด็กแต่ละคนเพียงครั้งเดียว แล้วเปลี่ยนตัว ผู้กระทำมักเป็นผู้ที่มีความต้องการทางเพศสูงผิดปกติอย่างรุนแรง และเกรงว่าคนวัยเดียวกันจะปฏิเสธ จึงหันมาล่วงเกินทางเพศต่อเด็กด้วยเห็นว่าเป็นผู้อ่อนแอกว่า

การล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก อาจเกิดขึ้นที่ไหนเมื่อไรก็ได้

- ที่คุ้นเคย เช่น บ้าน โรงเรียน วัด
- ที่ไม่คุ้นเคย เช่น สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ห้องน้ำสาธารณะ โรงละคร โรงภาพยนตร์

ผลของการล่วงเกินทางเพศต่อเด็ก

จะรุนแรงเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคลิกของเด็ก และประเภทของการถูกกระทำ

1. กรณีที่ไม่รุนแรง เช่น การให้เด็กดูวัยวะเพศ ใช้คำพูดลามกเล้าโลม ซึ่งอาจมีผลให้เด็กมีปัญหาด้านอารมณ์และจิตใจชั่วคราวชั่วคราว ได้แก่

- อาย กลัว สับสน ตกใจง่าย
- รู้สึกผิด กระวนกระวาย
- กลัวถูกรังเกียจ
- ระแวงผู้ใหญ่และคนแปลกหน้า
- สนใจเรื่องเพศผิดปรกติ หรือชอบจับคลำอวัยวะเพศของผู้อื่น

“บางครั้งเหตุการณ์ดังกล่าว ดูเหมือนจะไม่มีผลอะไรต่อเด็ก แต่พ่อแม่หรือผู้ดูแลเด็กยังต้องคอยสังเกตอยู่เสมอ”

2. กรณีที่รุนแรง หากผู้ล่วงเกินทางเพศต่อเด็กเป็นพ่อ แม่ ญาติใกล้ชิด หรือเมื่อเด็กถูกกระทำโดยวิธีรุนแรง อาจมีผลต่อเด็กด้านต่าง ๆ ดังนี้

2.1 ด้านร่างกาย

- ร่างกายของเด็กอาจมีบาดแผล ฟกช้ำ เนื่องจากการถูกทำร้าย หรือมีปัญหาโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์

2.2 ด้านอารมณ์

- สะเทือนจิตใจจนเป็นเหตุให้ฝันร้าย ซึมเศร้า กังวล กรีดร้อง หรือพยายามทำร้ายตัวเอง หรือฆ่าตัวตาย
- หวาดกลัวผู้ล่วงเกินทางเพศ หรือผู้ที่มีลักษณะคล้ายผู้ล่วงเกิน หรือบางกรณีก็อาจคลอเคลียกับบุคคลดังกล่าวนี้มากผิดปรกติ

2.3 ด้านพฤติกรรม

- ซึมเศร้า ผลการเรียนเลวลง ก้าวร้าว หนีออกจากบ้าน
- ไม่สามารถควบคุมระบบขับถ่าย หรือหวนกลับไปสู่พฤติกรรมต่ำกว่าวัยของตนเองอย่างกระตือรือร้น
- เสพยาเสพติด
- สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อยผิดปรกติ
- ยั่วยวนหรือล่อล่อนทางเพศ

จากการศึกษาพบว่า ผู้เคยถูกล่วงเกินทางเพศในวัยเด็กมีแนวโน้มจะเป็นอาชญากรและอาชญากรทางเพศ โดยเฉพาะเด็กผู้ชาย ส่วนเด็กผู้หญิงมีแนวโน้มไปค้าประเวณี

“อาการของผลกระทบทางอารมณ์อาจเกิดขึ้นหลังเหตุการณ์นั้นหลายปี เช่น เมื่อเด็กย่างเข้าวัยรุ่น หรือเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่แล้วก็ได้”

วิธีการช่วยเหลือเด็ก

1. กรณีที่ยังไม่ทราบแน่ชัดว่าเด็กถูกล่วงเกินทางเพศหรือไม่

1.1 อย่างปฏิเสธปัญหา จงเชื่อเด็กไว้ก่อน แม้ว่าเรื่องที่เด็กเล่าจะเชื่อยากเพียงใด เพราะถ้าเด็กสร้างเรื่องขึ้นแสดงว่าเด็กกำลังมีปัญหาด้านอื่นที่ต้องการความช่วยเหลือเช่นกัน

1.2 รับฟังอย่างสงบ เมื่อเด็กเล่าให้ฟังว่าถูกล่วงเกินทางเพศให้รับฟังอย่างสงบ แล้วพยายามให้เด็กค่อย ๆ เล่าลำดับเหตุการณ์ วันเวลา สถานที่ ผู้กระทำ ด้วยการซักถามประกอบโดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์ก่อนที่เด็กจะถูกล่วงเกินทางเพศ

1.3 ปลอดภัยให้กำลังใจ พยายามปลอดภัยให้กำลังใจเด็กและให้ความมั่นใจแก่เด็กว่าเราจะปกป้องคุ้มครองเขาให้ปลอดภัย บอกให้เด็กทราบว่าสิ่งที่เด็กมาบอกเล่าให้เราทราบเป็นเรื่องดีและถูกต้อง

1.4 วิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากเด็ก หากเป็นเรื่องที่ไม่จริงรายละเอียดและข้อเท็จจริงจะไม่ชัดเจนหรือไม่ปะติดปะต่อ การเล่าหลายครั้งจะไม่ตรงกัน

บางครั้งอาจจะไม่ชัดเจนหรือไม่ปะติดปะต่อก็ได้ ถ้าหากเด็กมีปัญหาด้านสุขภาพจิตและอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้ความช่วยเหลือที่เหมาะสมต่อไป

2. กรณีที่ทราบแน่ชัดว่าเด็กถูกล่วงเกินทางเพศ

2.1 ควบคุมอารมณ์ให้ได้ ให้รับฟังข้อมูลอย่างมีสติ ไม่แสดงอาการไว้วางใจหรือโกรธเคือง หรือหวาดกลัว วิตกกังวลให้เด็กเห็น เพราะอาจทำให้เด็กตกใจกลัวจนไม่กล้าบอกความจริง

2.2 ปลอดภัยให้กำลังใจ ปลอดภัยและยืนยันว่าเด็กเป็นผู้บริสุทธิ์ เป็นผู้ได้รับความเสียหายจากผู้กระทำ และผู้ล่วงเกินทางเพศจะต้องได้รับโทษจากการกระทำผิด การที่เด็กบอกเล่าให้ผู้ใหญ่ทราบนั้นเป็นการดีแล้ว

2.3 พาเด็กไปไว้ในที่ปลอดภัย ควรพาเด็กไปไว้ในที่ปลอดภัย และมีหลักประกันเกี่ยวกับอนาคตของเด็ก

2.4 เก็บรวบรวมหลักฐาน เก็บรวบรวมหลักฐาน เช่นเสื้อผ้าที่เด็กสวมใส่ขณะที่ถูกล่วงเกินทางเพศ ชนเพชร ก้นบูหรี่ ถุงยางอนามัย หรืออื่น ๆ ที่ผู้กระทำความผิดทิ้งร่องรอยเอาไว้ตรวจดูร่องรอยความเสียหายที่ร่างกายของเด็ก ถ่ายภาพไว้ด้วย (ถ้าทำได้) ส่งตัวเด็กเข้ารับการตรวจรักษาในโรงพยาบาลของรัฐที่ใกล้ที่สุดทันที อย่าชำระล้างร่างกายของเด็กก่อนการตรวจรักษา จดชื่อแพทย์ รวมทั้งวันเวลา สถานที่ขณะที่ตรวจรักษาไว้ด้วย

กรณีที่เราพบข้อมูลจากเด็กหลังเหตุการณ์ไม่เกิน 7 วัน อาจยังมีหลักฐานร่องรอยตกค้างอยู่ และแพทย์ยังอาจค้นพบได้

หากเกิน 7 วันอาจไม่พบหลักฐานร่องรอยของการล่วงเกินทางเพศ แต่ก็ต้องพาเด็กไปตรวจรักษาโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และตรวจสอบการตั้งครรภ์ด้วย

2.5 แจ้งตำรวจ กรณีที่ผู้กระทำการล่วงเกินทางเพศต่อเด็กเป็นคนแปลกหน้า ให้แจ้งตำรวจทันที โดยบอกรายละเอียดทุกอย่างเท่าที่ทราบ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหากับเด็กอื่นต่อไป

2.6 แจ้งหน่วยงานทางสังคมที่เกี่ยวข้อง

หน่วยงานทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องอื่นนี้ เช่น หน่วยงานด้านพิทักษ์สิทธิเด็ก หรือหน่วยงานด้านสังคมสงเคราะห์อื่น ๆ เพื่อขอรับความช่วยเหลือไม่ว่าในแง่ของ

- การบำบัดทางจิตและอารมณ์ให้แก่เด็กและครอบครัว
- การให้ที่พักพิงที่ปลอดภัยแก่เด็ก หรือ
- การขอคำปรึกษาว่าควรจะทำเนติดกับผู้กระทำผิดหรือไม่ แม้ว่าควรจะมีข้อร้องทุกข์กรณี ทั้งนี้จะต้องพิจารณาความเสียหายที่จะเกิดแก่จิตใจ และอารมณ์ของเด็กที่เป็นผลจากการดำเนินคดีเป็นสำคัญ

การบำบัดและฟื้นฟู

- ด้านร่างกาย ให้แพทย์ตรวจรักษาอย่างต่อเนื่อง เช่น บาดแผล ความเจ็บป่วยหรือการติดเชื้อจากเพศสัมพันธ์ ได้แก่ ดับอักเสบไวรัสบี เริม หนองใน เอดส์ เป็นต้น
- ด้านจิตใจและอารมณ์ ให้จิตแพทย์เด็กหรือนักจิตวิทยาตรวจรักษาอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้ต้องประสานงานกับนักสังคมสงเคราะห์และผู้ดูแลเด็ก เพื่อจัดกิจกรรมบำบัดควบคู่กับการพบจิตแพทย์ด้วย
- ด้านครอบครัว ค้นหาบุคคลในครอบครัวหรือญาติที่มีเจตนาและความพร้อมในการคุ้มครองเลี้ยงดูเด็ก เข้าร่วมในกิจกรรมที่นักสังคมสงเคราะห์จัดเพื่อฟื้นฟูบำบัดเด็ก เช่น การเข้าพบและเยี่ยมเด็กตามกำหนด เข้าร่วมค่ายครอบครัวด้วย เป็นต้น

- ในกรณีที่เด็กได้รับการบำบัดฟื้นฟูทางร่างกายจิตใจอารมณ์จนคืนสู่สภาพปกติหรือใกล้เคียงปกติ
 - ควรส่งเด็กกลับสู่ครอบครัวเดิมซึ่งมีญาติที่สามารถให้การคุ้มครองเด็กได้อย่างแท้จริง
 - การติดตามเยี่ยมเยียนดูแลเป็นระยะอย่างต่อเนื่องจนกว่าจะเกิดความมั่นใจว่าเด็กคนนั้นจะพ้นภัยอันตรายอย่างสิ้นเชิง (เด็กสามารถดูแลปกป้องตนเองได้)
- ในกรณีที่ไม่สามารถหาบุคคลเข้ามาร่วมฟื้นฟูได้ ไม่ว่าด้วยสาเหตุใด ให้ติดต่อหน่วยงานที่รับเด็กเป็นบุตรบุญธรรมหรือ ครอบครัวอุปการะเพื่อหาครอบครัวทดแทนให้เด็ก

ในกรณีที่ส่งเด็กเข้าไว้ในสถานดูแลเด็ก (ทั้งของเอกชนและรัฐ) ให้ตรวจสอบดูว่ามีกิจกรรมบำบัดและฟื้นฟูข้างต้นหรือไม่หากไม่มีให้เสนอความเห็นต่อผู้มีอำนาจรับผิดชอบของหน่วยงานนั้นแล้วนำเรื่องปรึกษากับจิตแพทย์เด็ก นักสังคมสงเคราะห์ นักจิตวิทยาที่ได้ประสานงานกันมาตั้งแต่แรก

คุณสามารถช่วยป้องกันเด็ก ๆ ได้

1. ในฐานะพ่อแม่

- 1.1 พ่อแม่ควรจะทราบอยู่เสมอว่าขณะนี้ลูกกำลังอยู่กับใคร ที่ไหน และกำลังทำอะไรอยู่
- 1.2 ให้เวลาลูก ตั้งใจฟังและรับฟังทุกเรื่องที่ลูกเล่า ชวนให้ลูกเล่าเรื่องเล่าเรื่องต่าง ๆ เมื่อมีปัญหาที่ปรึกษาพ่อแม่ได้เสมอ เพื่อที่ลูกจะได้ไม่มีความลับต่อพ่อแม่
- 1.3 พูดคุยและแลกเปลี่ยนความเห็นเกี่ยวกับการล่องเินทางเพศกับลูกบ้าง และสอนให้ลูกรู้จักการระวังป้องกันตนเอง

2. ในฐานะอาสาสมัคร พิตักษสิทธิเด็ก หรือพลเมืองดี

- 2.1 ศึกษาให้รู้สาเหตุ ขอบเขตและผลกระทบของการล่องเินทางเพศต่อเด็ก
- 2.2 ให้ความรู้แก่ผู้ปกครองและเด็กเกี่ยวกับปัญหาการล่องเินทางเพศต่อเด็ก และวิธีการป้องกัน
- 2.3 คอยช่วยสอดส่องและสังเกตเสมอว่า มีปรากฏการณ์อะไรบ้างที่สื่อแว่วว่า อาจจะมีการล่องเินทางเพศต่อเด็กที่คุณรู้จัก
- 2.4 ปลอบใจ ให้กำลังใจและความช่วยเหลือแก่เด็กที่ถูกละเมิดทางเพศ
- 2.5 สนับสนุนหน่วยงานหรือโครงการที่ทำงานเกี่ยวกับการป้องกันและช่วยเหลือการล่องเินทางเพศต่อเด็ก

การสอนให้เด็กรู้จักป้องกันตนเอง

1. ก่อนจะไปที่ไหนควรให้ผู้ใหญ่รับรู้ว่าจะไปไหนกับใคร อย่างไร จะกลับเมื่อไร และอย่าเปลี่ยนจุดหมาย
2. ควรมีเพื่อนไปไหนด้วย เพื่อความปลอดภัย
3. อย่าใจอ่อน ไว้ใจ เชื่อหรือรับของจากคนแปลกหน้า หรือคนที่ไม่น่าไว้วางใจ แม้ผู้นั้นจะแสดงท่าทางเป็นมิตร
4. เมื่อมีคนมาแตะต้องตัวเด็กไม่ควรยินยอมและออกปากห้ามเมื่อไม่ชอบสัมผัสนั้น ควรเล่าให้ผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้รับทราบ
5. เมื่อเกิดปัญหาให้รีบบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ แม้ในครั้งแรกผู้ใหญ่จะไม่ฟังหรือไม่เชื่อ ต้องพยายามจนกว่าผู้ใหญ่จะรับฟังและช่วยเหลือ

“การช่วยเหลือให้เด็กปลอดภัยจากการถูกล่วงเกินทางเพศ เป็นความรับผิดชอบของเราทุกคน”

รายชื่อหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือเด็กถูกล่วงเกินทางเพศ

1. ในกรณีที่ต้องการดำเนินการทางกฎหมาย ได้แก่
 - กลุ่มประสานงานทางศาสนาเพื่อสังคม โทร. 433-7169, 424-9173
 - สภานายความ โทร. 281-8308, 281-6463
 - สมาคมส่งเสริมสิทธิและเสรีภาพของประชาชน
 - : กทม. โทร. 246-2029, 245-9561, 245-9701
 - : อุบลราชธานี โทร. (045) 242-131
 - : เชียงใหม่ โทร. (053) 235-035
 - : บุรีรัมย์ โทร. (044) 613-284
 - สำนักงานอัยการสูงสุด โทร. 222-8121-9
 - มูลนิธิเพื่อนหญิง โทร. 271-1207
 - ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก มูลนิธิเด็ก โทร. 412-1196, 412-9833
2. ในกรณีที่ผู้กระทำล่วงเกินทางเพศเป็นบุพการี
 - สำนักงานอัยการสูงสุด (กองเด็ก) โทร. 222-8121-9

หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือในกรณีทั่วไป

หน่วยงานส่วนราชการ

- สถานีตำรวจทุกแห่ง
- กองคุ้มครองสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน กรมประชาสงเคราะห์ โทร. 246-8653
247-9438
- กองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและเยาวชนกรมตำรวจ โทร. 252-3892-3
- ศูนย์บริการสาธารณสุขเขตต่าง ๆ ในสังกัดกรุงเทพมหานคร ทุกแห่ง
- โรงพยาบาลของรัฐ

หน่วยงานเอกชน

- ศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก มูลนิธิเด็ก โทร.412-1196, 412-0739
- มูลนิธิเพื่อนหญิง โทร. 271-1207
- มูลนิธิผู้หญิง โทร. 433-5149
- สหทัยมูลนิธิ โทร. 252-5209
- สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรี (บ้านพักฉุกเฉิน) โทร. 566-2288, 241-5116
- มูลนิธิมิตรมวลเด็ก โทร.252-6560

เรียบเรียงจาก คู่มืออาสาสมัคร พิทักษ์สิทธิเด็กทางเพศ
โดย องค์การยูนิเซฟ ประเทศไทย ภาควิชากุมารเวชศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
มูลนิธิมิตรมวลเด็ก และศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก มูลนิธิเด็ก 2537.

วิธีสังเกตในกรณีผู้เยาว์ถูกล่วงเกินทางเพศ

เมื่อเด็กหรือผู้เยาว์ถูกเอาเปรียบหรือล่วงเกินทางเพศ โดยผู้ใหญ่ หรือเด็กที่โตกว่า เด็กมักจะ
จะไม่กล้าบอกใคร แม้แต่พ่อแม่ หมอหรือครู แม้บางครั้งเด็กจะพยายามบอกผู้ใกล้ชิด แต่ก็อาจ
จะไม่สามารถเล่าเรื่องให้ถูกต้องน่าเชื่อถือได้ ในกรณีที่พบว่าเด็กมีบาดแผลที่อวัยวะเพศหรือทวาร
หนัก หรือมีการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เท่านั้น จึงจะรู้ได้แน่นอนว่าได้มีการล่วงเกินทาง
เพศเกิดขึ้นแล้ว

ทางการของอเมริกาได้ตีพิมพ์หนังสือคู่มือ “Child Abuse Alert” สำหรับแจกจ่ายแก่นักสังคมสงเคราะห์ ครู ผู้ปกครอง และผู้สนใจ เพื่อให้สามารถสังเกตอาการที่พบบ่งชี้ทางร่างกาย และพฤติกรรมที่อาจชี้บ่งถึงการถูกล่วงเกินทางเพศในผู้เยาว์ได้ดังต่อไปนี้

1. เด็กแสดงอาการเดิน นั่ง หรือเข้าห้องน้ำด้วยความลำบากผิดปกติ
2. เด็กมีรอยฟกช้ำดำเขียว หรือมีเลือดออกจากอวัยวะเพศหรือทวารหนัก หรือมีโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
3. เด็กแสดงความสนใจในอวัยวะเพศมากเป็นพิเศษ อาจเป็นของตัวเอง หรือของเด็กอื่น หรือของผู้ปกครอง
4. เด็กมีพฤติกรรมชอบขยี้ตัวทางเพศ หรือสัมผัสทางเพศ
5. เด็กแสดงอาการหวาดระแวงมากผิดปกติ หรือหลีกเลี่ยงการสัมผัสทางร่างกาย หรือชอบมีการสัมผัสทางร่างกายมากเกินไป

ในขณะเดียวกันในผู้ใหญ่ที่ล่วงเกินเด็ก มักมีพฤติกรรมดังต่อไปนี้

1. พุดจาด้วยความระมัดระวังตัวอย่างมาก มีท่วงท่าสรวมมากเกี่ยวกับเรื่องทางเพศ
2. มักพาเด็กไปตรวจตามคลินิกแพทย์หลาย ๆ แห่ง และไม่ตรวจในคลินิกที่ใช้ประจำ
3. มักแสดงท่วงท่ากับเด็กที่มีปัญหาเหมือนเป็นเด็กที่มีอายุมากกว่า หรือน้อยกว่าอายุจริงมาก ๆ
4. มักแยกเด็กออกจากสังคม

นอกจากนี้ยังมีอาการอื่น ๆ อีก แต่เป็นอาการที่ไม่จำเพาะอาจเกิดจากปัญหาอื่นก็ได้ ผู้ปกครอง ควรสังเกตดูเรื่องเกี่ยวกับการใช้สารเสพติดต่างๆ การหย่าร้าง ประวัติในครอบครัวทางด้านโรคจิต การแยกตัวจากสังคม

อาการเหล่านี้ไม่ใช่เครื่องหมายการค้า ที่แสดงว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ต้องมีปัญหาเรื่องนี้แน่ ๆ แต่อาการและพฤติกรรมเหล่านี้อาจใช้เป็นเครื่องเตือนภัย ซึ่งจะช่วยให้ค้นพบปัญหาที่แท้จริงได้

ภาคผนวก

แนวการสอนแบบมีส่วนร่วม

การสอนเพศศาสตร์ศึกษาสำหรับนักเรียนควรจัดหลักสูตรที่ให้ความรู้ที่เป็นองค์ประกอบร่วมกันทั้งทางด้านกายวิภาค สรีรวิทยา การป้องกันโรค และอันตรายทางเพศ รวมทั้งมีการปลูกฝังทัศนคติและค่านิยมที่ดีต่อเรื่องเพศ เพื่อให้นักเรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิต ในการเผชิญสถานการณ์ที่อีกอึด คับข้องใจเกี่ยวกับเรื่องเพศ ตลอดจนการแก้ความเชื่อ ความเข้าใจผิดต่าง ๆ จนมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

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

เมื่อพิจารณาเนื้อหาการเรียนรู้ในเรื่องเพศศาสตร์ศึกษาแล้ว มีส่วนประกอบที่ผู้เรียนจำเป็นต้องเรียนรู้ 3 ส่วนคือ ความรู้ เจตคติและค่านิยม และ ทักษะชีวิต ซึ่งในแต่ละส่วนถ้าจะให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างดีผลแล้ว ผู้เรียนควรจะได้รับเนื้อหาสาระจากกระบวนการดังเช่นในการสอนแบบมีส่วนร่วม ทั้งนี้โดยหลักการแล้วการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วมจะมี 4 ขั้นตอน แต่เมื่อนำมาใช้ในการสอนเนื้อหาที่มีหลายประเภทอย่างเช่นในการสอนเพศศาสตร์ศึกษาที่ประกอบด้วยความรู้ เจตคติและค่านิยมไปจนถึงทักษะด้วยแล้ว รายละเอียดของแต่ละขั้นตอนของการสอนแบบมีส่วนร่วมก็จะมี ความแตกต่างกันไป (กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงกลาโหม กรุงเทพมหานคร สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย, 2540)

บทเรียนที่เสนอไว้เป็นตัวอย่างในการสอนแบบมีส่วนร่วม วิทยากรหรือผู้สอนสามารถเลือกไปใช้ได้ตามความเหมาะสม หรือจะปรับเปลี่ยนเนื้อหาของบทเรียนและตัวอย่างขณะเดียวกันก็สามารถเลือกจัดกิจกรรมเสริมอื่น ๆ ให้สอดคล้องกับหลักสูตร และปัญหาของนักเรียนแต่ละวัยแต่ละกลุ่ม

ลักษณะและขั้นตอนของการสอนแบบมีส่วนร่วม

การสอนแบบมีส่วนร่วม เป็นกระบวนการจัดการเรียนการสอนที่ครู / ผู้สอนจะกระตุ้นให้ผู้เรียนรู้ ได้สร้างความรู้ที่มาจากผู้เรียน ซึ่งเกิดจากการได้เสนอความคิดเห็นของตน การอภิปรายโต้แย้งกัน และการได้ใช้เวลาในการวิเคราะห์ประเด็นความคิดเห็นร่วมกันในกลุ่ม นอกจากผู้เรียนจะได้รับเนื้อหาสาระในหัวข้อที่เรียนทั้งจากตนเอง ผู้สอนและผู้เรียนคนอื่นแล้ว วิธีการนี้จะช่วยให้ผู้สอนมีโอกาสดทดสอบความรู้พื้นฐานของผู้เรียน และตรวจสอบความเข้าใจของผู้เรียนได้ด้วย รวมทั้งยังเป็นโอกาสให้ผู้สอนได้ปรับเปลี่ยนความรู้ หรือความเข้าใจที่ผิดพลาดของผู้เรียน หรือเพิ่มเติมส่วนที่ควรรู้และขาดไป

ขั้นตอนการสอนแบบมีส่วนร่วม

1. **ประสบการณ์** เป็นขั้นตอนแรกในการดึงความสนใจของผู้เรียนให้เกิดความสนใจ และมี ส่วนร่วมอย่างจริงจัง เนื่องจากเป็นการหยิบยกเรื่องราวที่เป็นประสบการณ์เดิมของผู้เรียนที่ตรงกับหัวข้อการเรียนในครั้งนั้น ขึ้นมาเป็นตัวนำในการเรียนรู้

ขั้นตอนนี้ผู้สอนจะต้องใช้ทักษะให้การช่วยเหลือผู้เรียน เช่น การตั้งคำถาม การหยิบยกเหตุการณ์ตัวอย่างที่เกิดขึ้นจริงในชีวิตประจำวัน เหตุการณ์จากข่าว หรือกรณีศึกษา เป็นต้น

2. **การสะท้อนความคิดเห็นและอภิปราย** เป็นการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึก (ในกรณีสอนเจตคติ / ค่านิยม) จากที่ได้รับทราบประสบการณ์จากกลุ่ม ในสถานการณ์ที่กลุ่มผู้เรียน จะเกิดความคิดเห็นและการอภิปรายที่หลากหลาย ซึ่งในขั้นตอนนี้ผู้สอนสามารถใช้ทักษะการสรุปความ และอธิบายเพิ่มเติมในกรณีที่กลุ่มยังจับประเด็นในการอภิปรายไม่ได้ หรือไม่ตรงวัตถุประสงค์ที่กำหนด ให้ ในการอภิปรายกลุ่มบางครั้งก็จะได้ประเด็นเพิ่มเติมนอกเหนือจากหัวข้อที่กำหนด แต่จะเชื่อมโยงกับ วัตถุประสงค์เดิม ก็จะทำให้เกิดความรู้ใหม่ จากการมองที่กว้างออกไป

3. **การทำความเข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด** เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนจะต้องทำความเข้าใจกับเนื้อหาสาระของหัวข้อหลักที่เป็นจุดประสงค์ในวันนั้น (และกรณีมีหัวข้อย่อยหรือประเด็นอื่นที่ อาจเกิดขึ้นได้ระหว่างการเรียนรู้ เนื่องจากมีความเกี่ยวเนื่องกับหัวข้อหลัก) และสรุปเป็นความคิดรวบ ยอดการเรียนรู้ในหัวข้อนั้น ๆ ซึ่งอาจจะตรงกับจุดประสงค์ที่วางไว้แต่ต้น หรืออาจได้ความรู้อื่น ๆ ที่เพิ่มเติมความแตกต่างออกไป

ส่วนนี้เองที่ผู้สอนช่วยผู้เรียนในการทำความเข้าใจด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้สรุปสิ่งที่ได้ เรียนรู้จากกิจกรรมนั้นก่อน ต่อมาผู้สอนทบทวนประเด็นที่ผู้เรียนแต่ละคนได้เรียนรู้ โดยการสรุปเป็น ประเด็นให้ผู้เรียนได้เข้าใจ และเห็นความคิดของตนเองชัดเจนขึ้น และใช้ทักษะในการให้ข้อมูลเสริมใน กรณีที่ยังสามารถเพิ่มเติมหรือปรับเปลี่ยนในกรณีที่เกิดความเข้าใจผิดพลาด

กรณีนี้ผู้เรียนไม่สามารถเริ่มต้นการนำเสนอความเข้าใจด้วยตนเองได้ ผู้สอนก็สามารถช่วยได้ โดยค่อย ๆ สรุปประเด็นการเรียนรู้ และถามผู้เรียนกลับว่าตัวผู้เรียนเองมีความคิดเห็นแตกต่างหรือเหมือนกันอย่างไรบ้าง

4. การทดลองหรือประยุกต์แนวคิด เป็นขั้นตอนที่ผู้เรียนจะได้นำความคิดรวบยอดที่ได้มาใช้อย่างเป็นรูปธรรม โดยนำมาเขียนสรุปรวมความรู้เป็นการย้ำความคิดความจำช่วยให้เข้าใจยิ่งขึ้น ผู้สอนอาจให้นำใบสรุปนี้ติดบอร์ดหลังห้องเพื่อให้แลกเปลี่ยนความรู้ และเป็นการทบทวนสิ่งที่ได้เรียนรู้มา หรือบางหัวข้อที่สำคัญหรือมีเนื้อหาหนักและเข้าใจยาก อาจให้ทำรายงานจัดนิทรรศการ เพื่อให้ผู้เรียนได้มีโอกาสค้นคว้าเพิ่มเติม

ถ้าเป็นการสอนทักษะแบบมีส่วนร่วม หลังจากฝึกปฏิบัติในกลุ่มแล้วในขั้นตอนนี้ ผู้เรียนจะนำสิ่งที่ได้เรียนมาเขียนเป็นขั้นตอนวิธีการปฏิบัติในสถานการณ์ต่าง ๆ ทั้งนี้ก็เพื่อให้ผู้เรียนได้ปรับให้เป็นวิธีปฏิบัติของตนเอง เมื่อเผชิญสถานการณ์ทั่วไป และสถานการณ์บังคับในชีวิตจริง

ดังนั้นเมื่อมีการลองฝึกปฏิบัติแล้ว ควรจะได้มีโอกาสให้ผู้เรียนแต่ละคนได้แสดงความรู้สึกรต่อการฝึก เพื่อที่จะได้ตรวจสอบถึงผลที่ได้จากขั้นตอนที่คิดมานั้นว่าจะได้ผลเพียงใด และมีข้อติดขัดในการปฏิบัติอย่างไร เพื่อนำไปปรับให้ได้แนวทางที่ผู้เรียนจะปฏิบัติได้อย่างแท้จริง ผู้สอนควรกระตุ้นให้ผู้เรียนใช้หลักการนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันในทุก ๆ เรื่องจะทำให้รู้จักใช้กระบวนการวิเคราะห์ได้ทุก 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

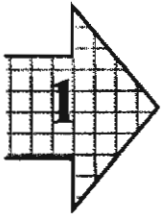
ในการเรียนการสอนแบบมีส่วนร่วม จะต้องมีการอภิปราย และการวิเคราะห์เป็นองค์ประกอบสำคัญ จะต้องใช้การแบ่งกลุ่มย่อย เพื่อให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น จึงจะได้ผลดี การแบ่งกลุ่มแต่ละประเภทมีข้อดี ข้อเสียต่างกัน จึงควรพิจารณาตามกิจกรรมและเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมด้วย การแบ่งกลุ่มย่อยเพื่อให้มีโอกาสได้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและวิเคราะห์วิจารณ์อย่างได้ผล ด้วยเวลาอันจำกัด ควรจะเป็นกลุ่ม 5-6 คน หรือไม่เกิน 10 คน ถ้ามีสมาชิกในกลุ่มมาก จะต้องใช้เวลามากในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสมาชิก บางคนอาจให้ความสนใจและมีส่วนร่วมน้อย

ใบชี้แจง

เป็นการอธิบายงานที่ต้องการให้ทำ อธิบายก่อนเข้าทำกิจกรรมกลุ่ม อาจจะเขียนชี้แจงบนแผ่นใส เพื่อให้ประกอบการอธิบาย ถ้าในการสอนไม่มีเครื่องฉายแผ่นใส ผู้สอนอธิบายและมีใบชี้แจงสำหรับผู้เรียนทบทวนอีกครั้งก็จะไม่สับสน และได้ดียิ่งขึ้นในขั้นตอนทำกิจกรรมกลุ่ม

ใบงาน

เป็นใบกำหนดงาน เพื่อมอบหมายงานให้กลุ่มย่อย แจกให้กลุ่มใช้ประกอบการทำกิจกรรม มีรายละเอียดที่กลุ่มจะต้องทำรวมไปถึงใบที่ใช้เขียนข้อสรุปการอภิปราย หรือผลของกิจกรรมที่กลุ่มทำร่วมกัน



แผนการสอน

เรื่อง “การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม”

60 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อเข้าใจวิธีการสอนแบบมีส่วนร่วม 4 ขั้นตอน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทุกสาขาวิชา

สาระสำคัญ

1. การสอนให้ จด จำ ทำตาม เป็นการสอนที่ผู้เรียนได้รับความรู้ แต่ไม่ได้สอนให้เกิดความคิดวิเคราะห์ จึงถูกชักนำให้ทำตามกัน โดยยึดผู้สอน (หรือผู้นำ) เป็นศูนย์กลาง
2. การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเป็นการฝึกคนให้มีคุณภาพะ ด้วยการนำประสบการณ์ หรือเหตุการณ์ กรณีศึกษาที่เห็นจริงจึ่งมาสร้างความรู้สึก และให้อภิปราย ได้แย้ง วิเคราะห์เป็นความคิดรวบยอดได้เอง เพื่อให้เกิดความรู้ ความเชื่อ ทศนคติ และพฤติกรรมที่เหมาะสม นำไปประยุกต์ใช้ได้ด้วยตนเอง โดยให้ผู้เรียนเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ ผู้สอนเป็นผู้สนับสนุนให้มีการแสดงความคิดวิเคราะห์ 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
สร้างความรู้ - รวมทั้งห้อง / 10 นาที	- ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน โดยสนทนาเรื่อง การเรียนรู้การสอนที่ผ่านมา ผลดี ผลเสีย - เสนอการสอนแบบมีส่วนร่วม	สำคัญ 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

- ☐ แบ่งกลุ่มเล็ก 5-6 คน
- ☐ อ่านทำความเข้าใจกระบวนการสอน 4 ขั้นตอน ในใบความรู้
- ☐ วิเคราะห์ข้อดี ข้อเสีย ของการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

ใบความรู้

องค์ประกอบ และขั้นตอนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม

1. ประสบการณ์ (Experience)

ผู้สอนนำประสบการณ์เดิม หรือกรณีศึกษา หรือเหตุการณ์ของเรื่องที่ต้องการให้รู้มาเสนอ เพื่อกระตุ้นความรู้สึก ให้อยากคิดอยากรู้ หรือเป็นประเด็นให้เกิดการอภิปราย

2. สะท้อนความคิด / อภิปราย (Reflect, Discuss)

ผู้สอนให้โอกาสผู้เรียนได้อภิปรายแสดงความคิดเห็น เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ความรู้ และข้อคิดเห็นภายในกลุ่มเล็ก หรือใช้วิธีเขียนแสดงความคิดของตนเองอย่างกระชับ เพื่อแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นภายในกลุ่ม แล้วอภิปรายเพื่อให้ได้ข้อคิดเห็นร่วมกัน

3. เข้าใจและเกิดความคิดรวบยอด (Understanding and Conceptualization)

ผู้เรียนได้รับรู้หลายด้าน นำไปสู่การคิดรวบยอดอาจเกิดจากผู้เรียนเริ่มเสนอความคิดเห็น แล้วผู้สอนแต่งเติม หรือผู้สอนนำทางให้ผู้เรียนสานต่อจนความคิดสมบูรณ์

4. ประยุกต์แนวคิดและทดลอง (Experiment, Application)

ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ ในลักษณะ หรือสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดเป็นแนวปฏิบัติของตนเอง

ใบงาน

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

จุดประสงค์การเรียนรู้

สาระสำคัญ

กิจกรรมการเรียนรู้

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สร้างความรู้สึกร่วม		
สะท้อนความคิด		
ความคิดรวบยอด		
ประยุกต์ความคิด		

ใบชี้แจง

- ☐ แบ่งกลุ่มเล็ก 5-6 คน
- ☐ อ่านทำความเข้าใจใบความรู้เรื่องทักษะชีวิต
- ☐ ให้กลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ว่าทักษะชีวิตอะไรบ้างที่ใช้ในชีวิตประจำวัน และได้ประโยชน์อย่างไร จากการใช้ทักษะนั้น ๆ และผลที่เกิดขึ้นถ้าไม่มีทักษะ
- ☐ กลุ่มร่วมกันวิเคราะห์ การสอนแบบมีส่วนร่วม 4 ขั้นตอน ว่าแต่ละขั้นตอน ใช้ทักษะชีวิตอะไรบ้าง 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. สร้างความรู้สึก 2. สะท้อนความคิด 3. ความคิดรวบยอด 4. ประยุกต์ความคิด	

ใบความรู้ 2 ทักษะชีวิต Skill of Life, Life Skill (WHO 1994)
ทักษะ เป็นความสามารถที่บุคคลไม่เคยมีมาก่อน แต่จะส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้โดยฝึกหัดปฏิบัติจนเกิดความชำนาญ ทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการปรับตัว และมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ในการเผชิญกับสิ่งท้าทายที่เกิดในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ 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. สร้างความรู้สึกรักจากประสบการณ์ โดยผู้สอนยกตัวอย่างมาจากเหตุการณ์จริงในชีวิตจริง เช่น จากข่าวเหตุการณ์ที่ได้พบเห็น ได้รับฟังมา หรือการยกเป็นกรณีศึกษา ซึ่งเป็นเรื่องที่ตรงกับหัวข้อทักษะที่ต้องการสอน

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

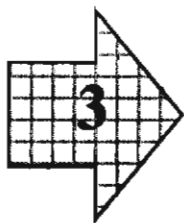
ดังนั้นกระบวนการประชุมกลุ่ม ก็คือการฝึกทักษะชีวิตทั้ง 12 ประการนั่นเอง

3. การทำความเข้าใจ และการสร้างความคิดรวบยอด โดยผู้สอนให้ผู้เรียนได้สรุปประเด็นความเข้าใจความสำคัญ ลักษณะ หรือประโยชน์ของทักษะที่ได้เรียนรู้ และสรุปเป็นความคิดรวบยอดของกลุ่ม โดยลักษณะของการสรุปออกมาตามความเข้าใจของกลุ่มผู้เรียน และเมื่อแต่ละกลุ่มมานำเสนอในชั้นผู้สอนสามารถปรับแก้ส่วนที่ยังเข้าใจไม่ตรง และเพิ่มเติมให้ข้อสรุปนั้นสมบูรณ์ได้อีกครั้งหนึ่ง

4. การประยุกต์ใช้ และทดลองทำ ให้ผู้เรียนเขียนสรุปสิ่งที่ได้จากความคิดรวบยอดออกมาจากการกลั่นกรองและวิเคราะห์จากการปฏิบัติจริงในกลุ่ม ความรู้ที่ได้จะฝังเป็นทักษะต่างๆ จะเกิดขึ้นได้จากการฝึกหัด

ฉะนั้น หากฝึกทำทั้ง 4 ขั้นตอนบ่อย ๆ จนเคยชินจะทำได้รวดเร็ว สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกเรื่อง

แผนการสอน



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 เรื่องเพศ (เพศภาวะ gender) พฤติกรรม อนามัยการเจริญพันธุ์ สุขภาพและปัญหาทางกาย (reproductive health) และสุขภาพจิตทางเพศ (Sexuality) การเลี้ยงดูและพัฒนาการเปลี่ยนแปลงทางเพศจากวัยเด็ก 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
สร้างความรู้สึก - นำเสนอประสบการณ์รวมทั้งห้อง/ 5 นาที	ผู้สอนนำเข้าสู่บทเรียน เสนอความรู้เรื่อง ขอบเขตเพศศาสตร์ศึกษา	สำคัญ ไขความรู้ ภาพ ทุน นิทรรศการ
สะท้อนความคิด - กลุ่ม 5-6 คน / 20 นาที	มอบให้กลุ่ม ศึกษาเอกสาร ตามหัวข้อเรื่อง อภิปราย เขียนสรุป	ไขแจ้ง ไขงาน ไขความรู้ 1,2
ความคิดรวบยอด - ทั้งห้อง 20 นาที	กลุ่ม นำเสนอผลสรุป ผู้สอนเพิ่มเติมในสิ่งที่ขาดไป ให้ทุกคนได้เรียนรู้ และทำความเข้าใจ	
ประยุกต์ใช้ - กลุ่ม / บุคคล 5 นาที	ทุกคนเลือกเขียน จด สิ่งที่ได้เป็นของตนเอง เพื่อให้จำได้และเข้าใจมากยิ่งขึ้น ส่งผู้ตรวจ หรือแสดงให้ผู้อื่นอ่าน	ติดบอร์ด 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 และทบทวน ความจำ

ใบงาน

แบ่งกลุ่มกัน เขียนภาพ และคำบรรยายประกอบ

กลุ่ม 1 - 2 เขียนผัง แสดงขอบเขตเนื้อหา เรื่อง เพศศาสตร์ศึกษา และอภิปรายในกลุ่มว่า ผู้เรียนต้องการรู้ข้อมูลในเรื่องใดมากที่สุด เพราะอะไร

กลุ่ม 3 เขียนภาพ และคำบรรยายกายวิภาคศาสตร์ และสรีรวิทยา (รูปลักษณะ และหน้าที่) ของอวัยวะเพศและระบบสืบพันธุ์ภายนอกของชาย และหญิง วัยเด็ก-ผู้ใหญ่ (วัยรุ่น และวัยเจริญพันธุ์)

กลุ่ม 4 เขียนภาพและคำบรรยาย รูปลักษณะ และหน้าที่ของอวัยวะเพศ ระบบสืบพันธุ์ ภายในของชาย วัยเด็ก-วัยผู้ใหญ่

กลุ่ม 5 เขียนภาพ และคำบรรยายหน้าที่ของอวัยวะเพศ ระบบสืบพันธุ์ภายในของหญิง วัยเด็ก -ผู้ใหญ่

กลุ่ม 6 อภิปรายถึงโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ว่ามีอะไรบ้างติดต่อกันได้อย่างไร ป้องกันได้ อย่างไร ถ้าเป็นแล้วจะมีผลกระทบในระยะสั้นและระยะยาวอย่างไร

ใบความรู้ 1

เพศศาสตร์ศึกษา

คือการเรียนรู้ธรรมชาติของร่างกาย จิตใจ และค่านิยมทางสังคมทางเพศของชาย - หญิง มีขอบเขต คือ

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

แผนการสอน

ผู้สอนอาจจะแบ่งเรื่องที่มีเนื้อหามาก หรือแตกต่างจากเรื่องอื่น เช่นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ไว้ เรียนเฉพาะอย่างละเอียด ให้ผู้เรียนได้มีโอกาส เรียนรู้เรื่องโรค และผลกระทบของโรคทั้งในระยะสั้น และระยะยาว

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

ในกลุ่มที่เรียนเรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ ควรแจกภาพประกอบการอภิปรายในกลุ่ม จะทำให้เข้าใจง่ายขึ้น และสะดวกในการทำรายงาน หรือในสรุปผลการอภิปราย

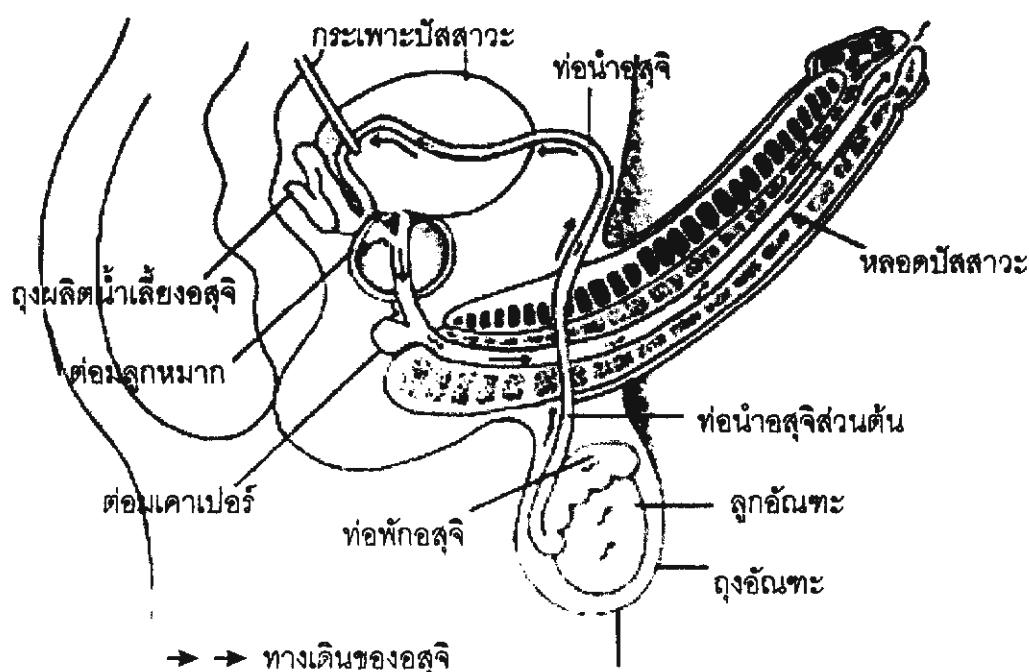
ใบความรู้ที่ 2

กายวิภาคและสรีรวิทยา (รูปลักษณะและหน้าที่) ของอวัยวะในระบบสืบพันธุ์

อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

ระบบสืบพันธุ์เพศชายประกอบด้วย

1. อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ได้แก่ ถุงอัณฑะ ลูกอัณฑะ องคชาติ
2. อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ได้แก่ ท่อนำสุจิ ถุงผลิตน้ำเลี้ยงสุจิ ต่อมลูกหมาก ต่อมเคาเปอร์



องคชาติขณะแข็งตัว แสดงหลอดทางเดินสุจิ

1. ถุงอัณฑะ

เป็นถุงเนื้อเยื่อหุ้มลูกอัณฑะไว้ มีลักษณะเป็นผิวหนังและหยาบ มีรอยย่นทั่วไปจึงยืดและหดได้มาก ถ้าอากาศเย็นจะหดเข้าหาฝีเย็บ ถ้าอากาศร้อนจะหย่อนคลายลง อุณหภูมิในถุงอัณฑะจะต่ำกว่าอุณหภูมิของร่างกาย 1.5-2.0 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมแก่การสร้างสุจิ

2. ลูกอ๊อด

มีลักษณะเป็นรูปไข่อยู่ภายในถุงอ๊อดทั้งสองข้าง อาจมีขนาดเท่ากันหรือต่างกันเล็กน้อยก็ได้ ขณะอยู่ในครรภ์มารดา ลูกอ๊อดจะอยู่ในช่องท้องของเด็ก เมื่อใกล้คลอดลูกอ๊อดจะเคลื่อนลงมาสู่ถุงอ๊อด แต่มีบางรายที่ลูกอ๊อดข้างใดข้างหนึ่ง หรือทั้งสองข้าง เคลื่อนลงมาอยู่ในถุงอ๊อดหลังเด็กเกิดแล้ว 1-2 ปี ถ้าหลังจากนี้ลูกอ๊อดยังไม่เคลื่อนมาอยู่ในถุงอ๊อดจะต้องปรึกษาแพทย์เพื่อการแก้ไข

หน้าที่ของลูกอ๊อด

1. สร้างอสุจิขึ้นในหลอดสร้างตัวอสุจิ อ๊อดจะสร้างอสุจิเมื่อย่างเข้าสู่วัยรุ่น และสร้างต่อไปเรื่อยๆโดยไม่หยุด

2. สร้างฮอร์โมนเพศชาย จากไลดิกเซลล์ ซึ่งเป็นเซลล์ที่อยู่ระหว่างหลอดสร้างอสุจิ ฮอร์โมนเพศชายจะเป็นตัวกำหนดลักษณะเฉพาะของผู้ชาย เช่น มีหนวดเครา มีขนตามตัว น้ำเสียงก้ำกึ่ง เป็นแบบผู้ชาย

หลอดนำอสุจิ

หลอดนำอสุจิเป็นหลอดทางเดินของอสุจิต่อจากหลอดสร้างอสุจิ ผ่านไปทางถุงผลิตน้ำอสุจิ, ต่อมลูกหมากและไปเปิดที่หลอดปัสสาวะ

ถุงผลิตน้ำเลี้ยงอสุจิ

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

ต่อมลูกหมาก

ต่อมลูกหมากมีขนาดและรูปร่างเหมือนลูกหมากเล็กๆ ตั้งอยู่ข้างใต้กระเพาะปัสสาวะ ต่อมลูกหมากจะสร้างของเหลว มีลักษณะข้นและมียุทธีเป็นด่าง ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งของน้ำกามเพื่อช่วยในการเคลื่อนไหวของอสุจิ

ปัญหาที่เกิดขึ้นกับต่อมลูกหมากคือ ต่อมลูกหมากอาจมีการอักเสบเนื่องจากการติดเชื้อ ต่อมลูกหมากอาจโตหรือเสื่อมตามวัย มะเร็งต่อมลูกหมากอาจเกิดได้ประมาณ 5% ในผู้สูงอายุ

ต่อมเคาเปอร์

ต่อมเคาเปอร์ เป็นต่อมเล็กๆ ขนาดเท่าเม็ดถั่วเขียวมีอยู่ 2 ข้างของต่อมลูกหมาก และมีท่อเปิดเข้าสู่หลอดปัสสาวะ ทำหน้าที่สร้างน้ำเมือก มีฤทธิ์เป็นด่าง ช่วยลดความเป็นกรดของท่อปัสสาวะ ทำให้อสุจิอยู่ในภาวะที่เหมาะสม

องคชาต

มีลักษณะเป็นกล้ามเนื้อที่ข้างในมีโพรงเลือดอยู่จำนวนมากเหมือนฟองน้ำ ปกติโพรงเลือดจะแฟบ องคชาตจะมีขนาดเล็กและอ่อนตัว เมื่อเกิดความรู้สึกทางเพศจะมีเลือดเข้ามาคั่งในโพรงเลือดเป็นจำนวนมากทำให้องคชาตขยายตัวแข็งและใหญ่ขึ้น 1-2 เท่าของขนาดปกติ ภายในขององคชาตมีหลอดปัสสาวะทอดยาวตลอดจากกระเพาะปัสสาวะลงมาถึงส่วนปลายขององคชาต

ตัวอสุจิ

ตัวอสุจิถูกสร้างจากหลอดอัณฑะ และพัฒนาจากเซลล์ที่ยังเคลื่อนไหวไม่ได้จนเป็นตัวอสุจิที่เจริญเต็มที่ และเคลื่อนไหวได้ ใช้เวลาประมาณ 70 วัน เมื่อหลังจากออกมาแล้ว ตัวอสุจิจะมีชีวิตที่สามารถผสมกับไข่ได้ภายใน 48 ชั่วโมง ตัวอสุจิจะมีสารพันธุกรรมที่เป็นตัวกำหนดเพศของทารก

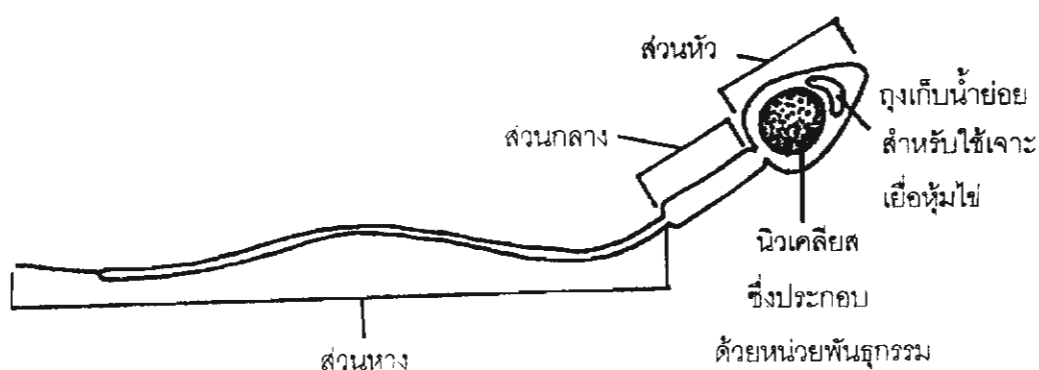
ตัวอสุจิประกอบด้วย 3 ส่วน คือ

ส่วนหัว จะมีสารพันธุกรรมและ เอนไซม์ เอนไซม์นี้จะช่วยให้ตัว

อสุจิสามารถไชทะลุผนังของไข่เข้าไปผสมกับไข่ได้

ส่วนกลาง เป็นส่วนที่ให้พลังงานโบกหางสำหรับการเคลื่อนที่ของตัวอสุจิ

ส่วนหาง เป็นส่วนที่มีความยาวเป็น 10 เท่าของส่วนหัว ใช้โบก เพื่อให้เคลื่อนที่ได้รวดเร็ว



ตัวอสุจิ ความยาว 0.05 มม.

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 โดยเฉพาะในผู้ที่ยังไม่ได้ซับหนังหุ้มหัวอวัยวะ และควรทำความสะอาดอวัยวะเพศทุกครั้ง หลังการร่วมเพศ

อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

ระบบสืบพันธุ์เพศหญิงประกอบด้วย

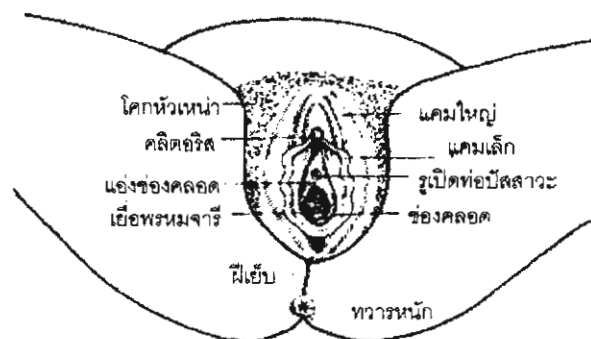
1. อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกได้แก่โคกหัวหน้า แคมใหญ่ แคมเล็ก เม็ดละมุด(คลิตอริส)
2. อวัยวะภายในได้แก่ ช่องคลอด มดลูก หลอดมดลูก หรือ(ท่อนำไข่) รังไข่

แคมใหญ่

มีลักษณะเป็นเนื้อนุ่มสองกลีบ ปิดช่องคลอดและอวัยวะภายใน

แคมเล็ก

เป็นกลีบเนื้อเล็กๆอยู่ด้านในของแคมใหญ่อีกทีหนึ่ง ทั้งแคมใหญ่และแคมเล็ก จะช่วยปิดอวัยวะภายในไว้ เป็นประตู



เม็ดละมุด (คริตอริส)

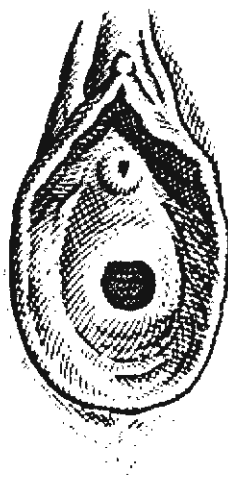
เป็นติ่งเนื้อเล็กๆอยู่ตรงกึ่งกลางตอนบนของแคมเล็กทั้งสองข้าง เป็นบริเวณที่มีปลายประสาท และเส้นเลือดฝอยมาหล่อเลี้ยงอยู่เป็นจำนวนมาก จึงเป็นบริเวณที่มีความรู้สึกไว เช่นเดียวกับองคชาตในเพศชาย และเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ เม็ดละมุดจะขยายตัวได้เช่นกัน

รูเปิดของท่อปัสสาวะ

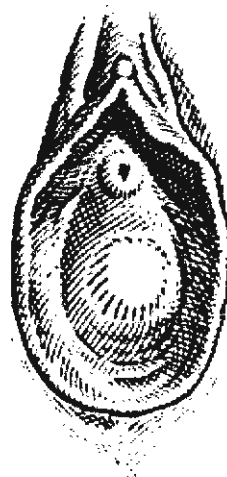
เป็นช่องเปิดช่องแรกถัดจากคริตอริสลงมา

เยื่อพรหมจารี

เป็นเนื้อเยื่อบางอยู่รอบปากช่องคลอด มีความยืดหยุ่นได้มากตรงกลางจะมีรูเล็กๆ เป็นทางออกของประจำเดือน บางรายเยื่อพรหมจารีปิดสนิทไม่มีช่องเปิดเลยถือว่าเป็นผิดปกติ ในกรณีนี้เมื่อถึงวัยมีประจำเดือนเลือดประจำเดือนออกไม่ได้ทำให้มีเลือดคั่งอยู่ภายในต้องรักษาโดยการผ่าตัดเปิดเยื่อพรหมจารี เมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเยื่อพรหมจารีมักเกิดการฉีกขาด และมีเลือดออก แต่บางกรณีก็ไม่มีเลือดออก



แบบปกติที่พบบ่อย



ไม่เปิด

เยื่อพรหมจารี

ช่องคลอด

เป็นส่วนที่อยู่ปลายสุดของมดลูกเป็นช่องเปิดติดต่อกับอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ทำหน้าที่เป็นทางผ่านของเลือดประจำเดือนที่มดลูกบีบตัวขับออกมาจากโพรงมดลูก และเป็นช่องทางที่ทารกคลอดออกมาด้วย

น้ำเมือกต่างๆในช่องคลอดที่ช่วยหล่อลื่นขณะร่วมเพศมาจากต่อมบาร์โทลินบริเวณปากช่องคลอด ในภาวะปกติภายในช่องคลอดจะมีแบคทีเรียชนิดหนึ่งสามารถจะเปลี่ยนน้ำตาลไกลโคเจนให้เป็นกรดแลคติก ทำให้ช่องคลอดมีสภาพเป็นกรด ซึ่งป้องกันการอักเสบจากการติดเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย

มดลูก

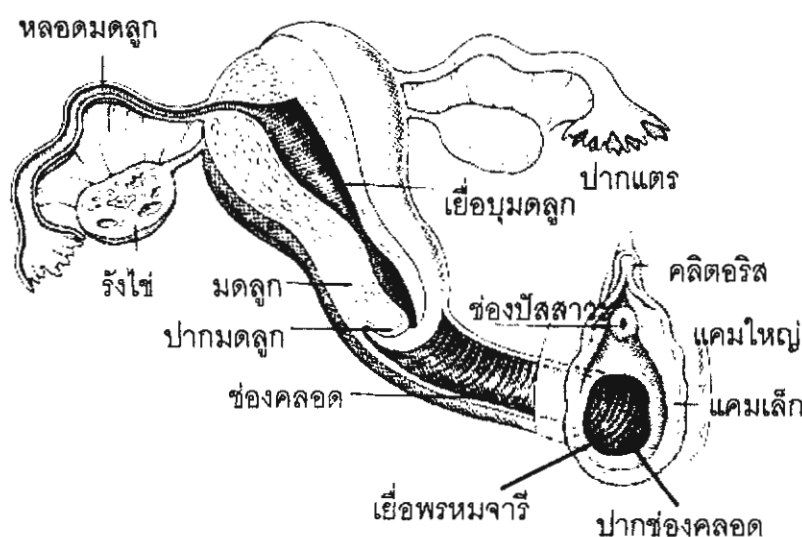
ตั้งอยู่ด้านหลังของกระเพาะปัสสาวะ มีรูปร่างและขนาดเท่าและเหมือนชมพู่กลับหัว เมื่อตั้งครรภ์จะขยายตัวได้ใหญ่โตมาก แต่สามารถกลับคืนสู่สภาพเดิมได้ภายใน 45 วัน หลังการคลอด ในหญิงวัยหมดประจำเดือนขนาดของมดลูกจะเล็กลงจนเกือบเท่าขนาดมดลูกของเด็ก

หน้าที่ของมดลูก

เตรียมเยื่อบุมดลูกไว้สำหรับไข่ที่ผสมและมาฝังตัวจนเจริญเติบโตเป็นทารก มดลูกจะบีบตัวให้ทารกคลอดออกมาได้เมื่อครบกำหนดคลอด ในแต่ละรอบเดือนถ้าไข่ไม่ได้รับการผสมเยื่อบุมดลูกก็จะลอกหลุดออกมากับเลือดประจำเดือน

หลอดมดลูก หรือท่อนำไข่

เป็นท่อต่อจากมดลูกทั้งสองข้างปลายท่อ มีลักษณะคล้ายนิ้วมือที่ทำเป็นกระพุ้งรูปปากแตร ส่วนหนึ่งของปลายปากแตรจะยึดติดกับรังไข่ ภายในท่อจะมีขนละเอียดโบกพัดอยู่ตลอดเวลา และยังมีกล้ามเนื้อบีบรัดตัวอยู่เสมอ เพื่อช่วยให้ไข่ที่ออกจากรังไข่เคลื่อนเข้าสู่มดลูก เพื่อไปฝังตัวที่โพรงมดลูก การผสมของไข่กับตัวอสุจิมักเกิดขึ้นที่บริเวณกระพุ้งของหลอดมดลูก



อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของสตรี

รังไข่

มีลักษณะและขนาดเท่านิ้วหัวแม่มือของผู้ชาย มีอยู่สองใบอยู่ข้างมดลูก และมีเอ็นยึดติดกับด้านข้างของมดลูก

ภายในรังไข่จะมีต่อมไข่อุบัติเป็นจำนวนมากเมื่อเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์จะมีต่อมไข่ประมาณ 4-5 แสนต่อม เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น หรือวัยเจริญพันธุ์ต่อมไข่อุบัติจะเริ่มสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งทำให้อวัยวะสืบพันธุ์ทั้งภายในและภายนอกเจริญเติบโตขึ้น และควบคุมการพัฒนาลักษณะของเพศหญิงเด่นชัดขึ้น ต่อมาต่อมไข่อุบัติจะเจริญเติบโตขึ้นจนมีไข่อุบัติและตกจากรังไข่เดือนละหนึ่งใบจากรังไข่แต่ละข้าง ภายหลังที่ไข่ตกแล้วต่อมไข่อุบัติจะสร้างฮอร์โมนเอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูกเพื่อเตรียมให้ไข่ที่ผสมกับอสุจิแล้วมาฝังตัว

การรักษาความสะอาด

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

การทำความสะอาดอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกจะต้องล้างหรือเช็ดจากข้างหน้าไปข้างหลัง โดยระวังไม่ให้สิ่งสกปรกจากทวารหนักติดมายังช่องคลอดได้

ใบความรู้ที่ 3

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

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

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

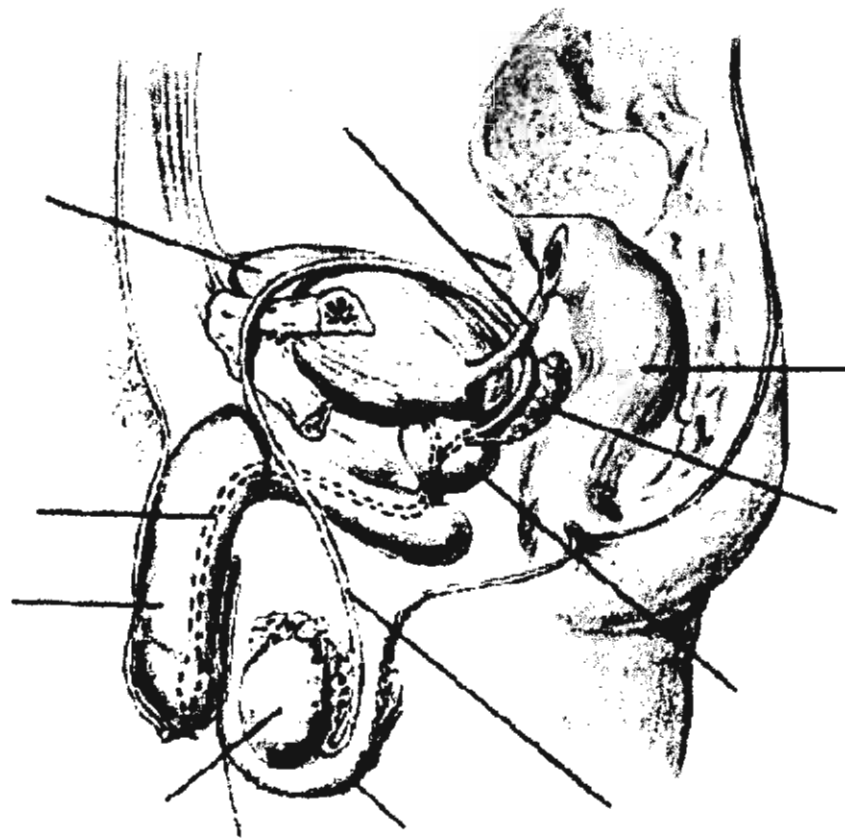
โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หลายชนิดที่ไม่มียารักษา เช่น ไวรัสตับอักเสบบี ซึ่งอาจกลายเป็นโรคติดเชื้อมีเรื้อรัง และนำไปสู่มะเร็งตับ และสามารถแพร่ไปสู่ทารกระหว่างตั้งครรภ์ได้

โรคเอดส์ ก็เป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ที่ร้ายแรง ไม่มียารักษาได้ ลดภูมิคุ้มกันต้านเชื้อโรคของร่างกาย ทำให้เกิดโรคติดเชื้อหลายชนิดตามมา นำไปสู่อาการป่วยรุนแรง และเสียชีวิต

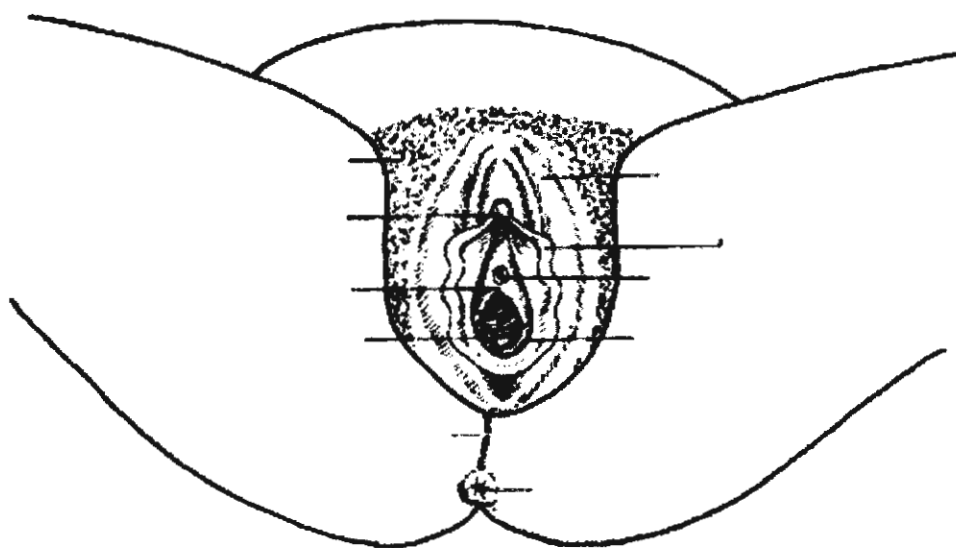
การป้องกัน

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

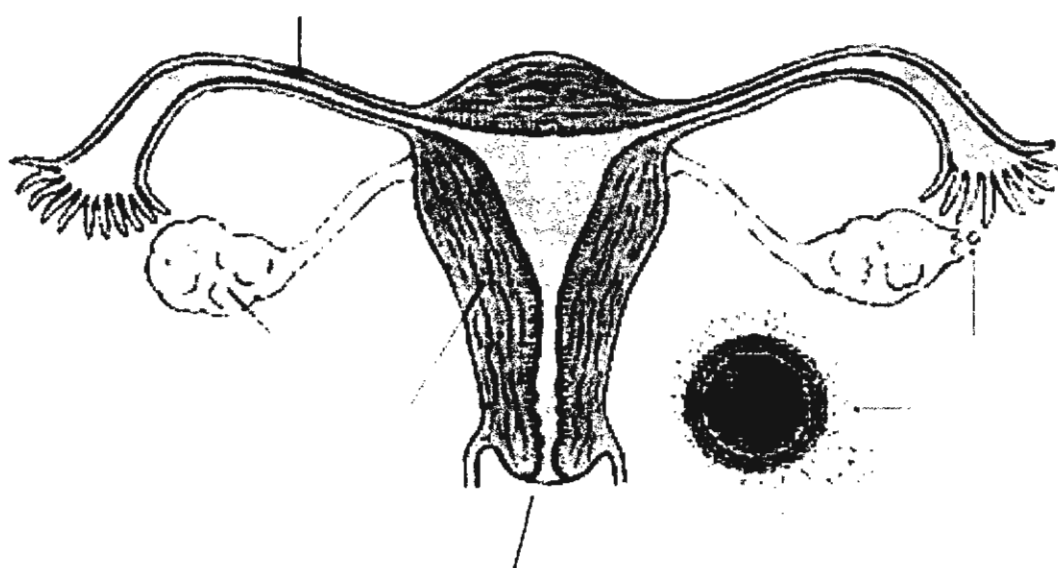
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของชาย

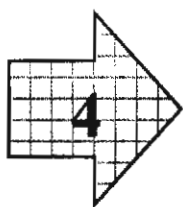


อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของหญิง



อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของหญิง





แผนการสอน

เรื่อง “พัฒนาการทางเพศ”

55 นาที

วัตถุประสงค์

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

สาระสำคัญ

การเจริญเติบโตจากวัยเด็กไปสู่วัยรุ่นนั้น 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 ถ้าวัยรุ่นได้เข้าใจจะช่วยในการปรับตัวของวัยรุ่นได้

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	สารสำคัญ ใบความรู้
สะท้อนความคิด - อภิปรายกลุ่ม 5 - 6 คน 20 นาที	ให้กลุ่มศึกษาเอกสาร 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 ให้อภิปรายแลกเปลี่ยนถึงความรู้และประสบการณ์ของตัวเอง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นเปรียบเทียบกับความรู้ที่ได้ตามใบความรู้ที่ได้รับใหม่
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 บทบาททางเพศ แรงผลักดันทางเพศ รวมทั้งหัตถิยลักษณะทางเพศ การเปลี่ยนแปลงนี้มีปัจจัยเกี่ยวข้องหลายประการคือ ลักษณะประจำตัวของแต่ละบุคคล พันธุกรรม อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม และประสบการณ์จากสังคมและชุมชนที่ต่าง ๆ กันไป การเลี้ยงดูตั้งแต่แรกเกิดถึง 1 ปี จะมีความสำคัญต่อบุคคลิก และการพัฒนาทางเพศมาก การเปลี่ยนแปลงนี้จะมีเป็นไปตามวัยต่าง ๆ แบ่งได้เป็น 6 ระยะคือ

- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 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 |

บุคลิภาพของมนุษย์ตั้งแต่แรกเกิดมีการพัฒนาเป็นขั้น ๆ มีผู้ศึกษาและเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลิภาพนี้เป็นจำนวนมาก แต่ทฤษฎีที่ได้รับการเชื่อถือกันมาก คือ ทฤษฎีพัฒนาการทางบุคลิภาพของ فروยด์ فروยด์สนใจแรงขับทางเพศมาก จึงอธิบายการพัฒนาทางเพศแต่ละขั้นว่ามีความสัมพันธ์กับอวัยวะที่ตอบสนอง และให้ความสุขความพึงพอใจทางเพศ ต่างกันไปในแต่ละวัย คือ บริเวณปาก บริเวณทวารหนัก และบริเวณอวัยวะเพศ ในการพัฒนาแต่ละขั้นตอนเหล่านี้ ถ้าเด็กได้รับการตอบสนองที่ดี และมีความสุขเพียงพอ ก็จะพัฒนาไปเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีบุคลิภาพทางเพศที่เหมาะสม

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 เป็นระยะเวลานานประมาณ 10 ปี จึงแบ่งวัยรุ่นออกเป็น 2 ระยะ คือ วัยรุ่นตอนต้น และวัยรุ่นตอนปลาย

วัยรุ่นตอนต้น 9 - 14 ปี

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จะเกิดขึ้นโดยฮอร์โมนที่สร้างจากต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนที่ควบคุมการเจริญเติบโตเพิ่มมากขึ้น ทำให้เด็กวัยรุ่นทั้งชายและหญิงเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็ว เด็กจะมีส่วนสูงเพิ่มขึ้นอย่างมากจนดูลักษณะแขนขายาวแก้ง้าง 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 ต่อมเหงื่อก็จะขับเหงื่อออกมามาก 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 แต่ยังไม่มียอสุจิ 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 ปล่อยให้เขามีโอกาสแสวงหาตัวเอง และปรับตัวในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไป ถ้าพ่อแม่ให้ความเข้าใจ ความรักแก่ลูก ลูกก็จะยอมรับความคิดเห็น เหตุผลของพ่อแม่ได้ ก็จะเกิดการลอกเลียนแบบของพ่อแม่ที่เหมาะสมกับเพศของตน ถ้าพ่อแม่ไม่เข้าใจ ใช้อำนาจกับลูก พ่อแม่ทะเลาะกัน พ่อทำร้ายแม่ หรือแม่ข่มขู่พ่อ ครอบครัวไม่อบอุ่น ไม่มีความสุข วัยรุ่นก็จะคิดว่าชีวิตแต่งงานน่ากลัว ไม่สามารถรับรู้ได้ว่าการมีครอบครัว มีความสุข ก็ไม่สามารถพัฒนาไปสู่การมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามได้ จะชอบเพศเดียวกัน และผูกพันกับเพศเดียวกันมากเกินไป จนไม่แน่ใจในความเป็นหญิงหรือชายของตัวเอง จึงมีพฤติกรรมรักร่วมเพศได้ แต่ถ้าปัจจัยพื้นฐานทางครอบครัวและการเลี้ยงดูมาถูกต้อง ความรู้สึกกลับตนนี้จะเป็นอยู่เพียงระยะสั้น ๆ 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 ทำให้หนีสังคมหรือเคร้าซึมจะควบคุมอารมณ์ไม่ได้ เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์ หรือสบประมาท ล้อเลียน บางครั้งอาจจะมีการต่อต้าน ก้าวร้าว มีเรื่องกระทบกระทั่งกันเพียงเล็กน้อย ก็อาจเสียใจและกลุ้มใจมาก จนเกิดปัญหาสุขภาพจิตก็มี

วัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 14 - 19 ปี)

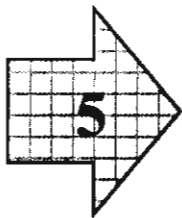
วัยรุ่นในช่วงนี้จะแตกต่างจากวัยรุ่นในช่วงต้นอย่างมาก การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายจะค่อย ๆ น้อยลง การเจริญเติบโตจะเพิ่มขึ้นอีกเพียงเล็กน้อย โดยเด็กหญิงจะสูงขึ้นได้อีก 2 - 4 ปี หลังจากมีประจำเดือนครั้งแรก วัยรุ่นหญิง จะโตเต็มที่เมื่ออายุ 15 - 17 ปี และเด็กชายจะยังคงสูงได้อีกจนอายุ 20 - 21 ปี จึงจะหยุด ระบบฮอร์โมนต่าง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

เยาวชนระยะนี้จะเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีการคิดอย่างมีเหตุผล ส่วนมากจะรับผิดชอบตัวเองได้ จะเริ่มสนใจอนาคตของตนเอง การเรียนและการงานอาชีพในอนาคต แต่ก็ยังอดทนรออะไรไม่ได้ ยังมีอารมณ์ความรู้สึกอยู่บ้าง

พัฒนาการทางเพศ

ในระยะนี้ ถ้าหญิงและชายเข้าสู่วัยรุ่นช้า ก็จะมีความกังวลต่อรูปลักษณะของตนเอง จนขาดความภูมิใจในตนเอง เด็กหญิงก็จะกังวลถึงเรื่องรูปร่าง ความสูง ลีลา ผิวพรรณ เด็กชายก็เช่นเดียวกัน จะรู้สึกมีปมด้อย ถ้าเตี้ยหรือตัวเล็ก เด็กวัยรุ่นจะใช้เวลาปรับตัวนาน กว่าที่ยอมรับรูปลักษณะที่เปลี่ยนแปลงของตนเองได้ บางคนยอมรับไม่ได้ ทำให้เกิดปมด้อย

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



แผนการสอน

เรื่อง "ความเบี่ยงเบนทางเพศ"

50 นาที

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ทราบสาเหตุการเบี่ยงเบนทางเพศ และพฤติกรรมทางเพศที่อาจจะเป็นอันตรายได้
2. ให้รู้จักหลีกเลี่ยงบุคคล หรือสถานการณ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายทางเพศได้

สาระสำคัญ

ความเบี่ยงเบนทางเพศ คือ คนที่มีความรู้สึกทางเพศ มีค่านิยม ทัศนคติ ตลอดจนมีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกเป็นไปอย่างไม่เหมาะสม ผิดแผกแตกต่างไปจากที่คนทั่วไปพึงปฏิบัติ ความผิดปกติทางเพศมีมากมายหลายชนิดด้วยกัน เช่น การมีเพศสัมพันธ์ระหว่างพ่อกับ ลูกสาว ผู้ใหญ่กับเด็ก การปลุกปล้ำชำชน

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	ใ้ความรู้ ข่าวจากสื่อต่าง ๆ
สะท้อนความคิด - กลุ่ม 6-8 คน / 15 นาที	มอบให้กลุ่มศึกษาเอกสาร และให้กลุ่มแลกเปลี่ยนเรื่องที่พบจากประสบการณ์ของตัวเอง และข่าวตัดจากหนังสือพิมพ์ ความคิดเห็นในเรื่องพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ ในสังคม	ใบงาน ใ้ความรู้
ความคิดรวบยอด - รวมทั้งห้อง 20 นาที	กลุ่ม นำเสนอ คิดเห็น / ผลสรุป ผู้สอนเพิ่มเติม	
ประยุกต์ใช้ - กลุ่ม / บุคคล / 5 นาที	ผู้เรียนเลือกจุด และสรุปความรู้ที่ตนได้รับ ส่งให้ผู้ตรวจ แลกเปลี่ยนกับผู้อื่นอ่าน	ติดบอร์ดในห้องเพื่อให้รู้จักระวังดูแลตนเอง

ใบงาน

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

ในความรู้ ความเบี่ยงเบนทางเพศ

คนที่มีความผิดปกติทางเพศ คือ คนที่มีความรู้สึกทางเพศ และมีพฤติกรรมทางเพศที่แสดงออกอย่างไม่เหมาะสม ผิดแผกแตกต่าง หรือเบี่ยงเบนไปจากคนทั่วไปในสังคมนั้นๆ พึงปฏิบัติ

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

ความผิดปกติที่พบบ่อย และควรระวังคือ

1. ความต้องการทางเพศกับเด็ก เป็นอาการที่พบบ่อยกว่าอาการผิดปกติชนิดอื่น ในอเมริกาพบว่ามีเด็กถึงร้อยละ 20 ที่ถูกล่วงเกินทางเพศก่อนอายุ 18 ปี เด็กที่ถูกกระทำจะมีทั้งเด็กชายและเด็กหญิง

2. การชอบอวดอวัยวะเพศ คนพวกนี้จะมีอารมณ์เพศเมื่อได้อวดอวัยวะเพศให้ผู้หญิงดู พบมากในชายอายุ 20-40 ปี ปกติจะเป็นคนขี้อาย ไม่สู้คน เก็บกดเรื่องเพศ ความรู้สึกพึงพอใจเกิดจากการที่ทำให้เหยื่อตกใจกลัว ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตัวเองเหนือกว่าเด็กผู้หญิง มักไม่ทำร้ายเหยื่อ นอกจากจะเกิดโหละที่เหยื่อไม่กลัว มักมีจุดปฏิบัติการประจำ เช่น ถนนบางสาย มุมถนน เงียบๆ ซ้ำงหอพักหญิงที่ไม่พลุกพล่าน หน้าโรงเรียนสตรี หรือตามที่จอดรถ

3. พวกถ้ามอง จะชอบแอบดูคนแก้ผ้าอาบน้ำ หรือตามห้องน้ำหญิงที่โรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือห้องน้ำสาธารณะมักชอบแอบดูคนที่ไม่รู้จักร คนพวกนี้จะชอบถ้ามอง เจาะรูตามฝาผนัง หรือใช้กล้องส่องทางไกล ส่วนใหญ่เป็นชาย พบมากในวัยรุ่นจนถึงวัยหนุ่ม พออายุมากขึ้นก็ลดลงหรือเลิกพฤติกรรม คนเหล่านี้มักไม่เป็นอันตราย บางครั้งถ้าโอกาสเหมาะอาจทำการช่มชู้ได้ ลักขโมยได้ เวลาเข้าห้องน้ำสาธารณะจึงไม่ควรเข้าห้องน้ำที่อยู่ไกล ลับตาคน หรือเวลาที่ไม่มีคนพลุกพล่าน เช่น ห้องน้ำโรงเรียนหรือมหาวิทยาลัยเวลาที่เข้าเรียนแล้ว ห้องน้ำในโรงภาพยนตร์ ขณะที่หนังฉายแล้ว เป็นต้น

4. ผู้ชายที่ชอบเบียดเสียด ถูไถอวัยวะเพศ หรือส่วนของร่างกายของตนกับร่างกายของสตรีบนรถเมล์ หรือในที่ที่มีคนเบียดเสียด เช่น ในลิฟท์ ในงานเทศกาลต่าง ๆ

5. เกิดอารมณ์ด้วยการพูดลามกทางโทรศัพท์ ชายที่มีพฤติกรรมชนิดนี้มักมีปัญหาทางเพศสัมพันธ์ เป็นพวกที่เก็บกดทางเพศไม่กล้าเผชิญหน้า ส่วนใหญ่จะเป็นพวกที่กลัวผู้หญิง ชอบทำให้ผู้ฟังตกใจแล้วตัวเองจะมีความสุข

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

การเปลี่ยนแปลงพวกรักร่วมเพศนี้ทำได้ยากมาก นอกจากผู้ที่มีความตั้งใจอย่างแท้จริงที่จะแก้ไขพฤติกรรมซึ่งจะต้องปรึกษาจิตแพทย์ จึงเน้นที่การป้องกันมากกว่า

เมื่อมีเพื่อนเป็นคนที่มีพฤติกรรมรักร่วมเพศไม่ควรรังเกียจ และคิดว่าเขาเป็นคนที่ผิดปกติ รักร่วมเพศส่วนมากมีสาเหตุมาจากได้รับการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องตั้งแต่อยู่ในวัยเด็ก ฉะนั้นจึงไม่ใช่ความผิดของผู้ที่เป็นรักร่วมเพศ ควรจะยอมรับเขาและไม่สร้างความกดดันให้เขา ซึ่งจะ使他อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข

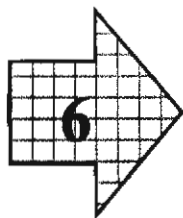
แผนการสอน

ผู้สอนสรุปความรู้ตามหลักการให้ผู้เรียนเข้าใจสาเหตุ และพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ แล้วควรจะยกสถานการณ์จริงจากข่าวต่าง ๆ ที่จากหนังสือพิมพ์ ซึ่งผู้สอนสามารถดัดเก็บรวบรวมได้นำมาเสนอเป็นกรณีตัวอย่างให้นักเรียนวิเคราะห์ถึงสาเหตุอันตราย และการแก้ไขสถานการณ์

การเสนอตัวอย่าง โดยใช้กรณีศึกษาที่เกิดขึ้นจริงจะทำให้ผู้เรียนตระหนักถึงภัยอันตราย

แนวคิดที่ผู้เรียนควรได้

- มีความเข้าใจ และให้ความเห็นใจเพื่อน ซึ่งมีพฤติกรรมเบี่ยงเบนต่าง ๆ รวมทั้งรักร่วมเพศ ให้กำลังใจถ้าเพื่อนต้องการแก้ไข ไม่ล้อเลียนให้เกิดความกดดัน และรู้สึกเป็นปมด้อย
- ถ้าทราบว่าเพื่อน ๆ ของนักเรียนอาจจะตกอยู่ในสถานการณ์ ที่เป็นอันตราย หรือเสี่ยงต่อการถูกลวนลามทางเพศ ควรจะช่วยแนะนำให้ขอความช่วยเหลือจากครู หรือ พ่อ แม่
- ตระหนักถึงอันตรายทางเพศที่อาจเกิดขึ้นได้ทุกขณะ ต้องรู้จักระวังตัวไม่ประมาท และรู้จักหาทางป้องกัน หรือวิธีแก้ไข
- การเสนอตัวอย่าง โดยใช้กรณีศึกษาที่เกิดขึ้นจริง จากข่าวหรือ จากประสบการณ์ของผู้เรียนที่นำมาอภิปรายในกลุ่ม



แผนการสอนแบบ

มีส่วนร่วม “เรื่อง ทศนคติ และ เจตคติ”

55 นาที

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เรียน ได้รู้วิธีการปรับเปลี่ยน หรือ สร้างทัศนคติและ เจตคติใหม่

สาระสำคัญ

ทัศนคติ คือความคิดเห็น ที่มาจากความรู้ เจตคติ คือท่าที ซึ่งแสดงออกจากความเชื่อ ประกอบกับความรู้สึกร 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	เนื้อหา/สื่อ
สร้างความรู้สึกรวมทั้งห้อง / 5 นาที	ผู้สอน นำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเสนอประสบการณ์ / ความรู้เรื่องทัศนคติ	สาระสำคัญ
สะท้อนความคิดอภิปรายกลุ่ม 5-6 คน / 10 นาที	เลือกข้อความที่ตนเองเห็นว่าสำคัญที่สุด 5 ข้อ กลุ่มร่วมกันเลือกข้อคิดเห็นเรื่องเพศที่เห็นด้วยกันที่สุด 5 ข้อ	ใบงาน แบบตอบเรื่องเพศ 25 ข้อ ของ R.R.Robertson
สร้างความคิดรวบยอดรวมทั้งห้อง / 15 นาที	กลุ่มนำเสนอข้อคิดเห็นที่เลือก และแสดงความคิดเห็น	ใบชี้แจง, ใบงาน
สะท้อนความคิดอภิปรายกลุ่ม / 10 นาที	ให้กลุ่มกลับไปเลือกอีกครั้งว่า ข้อใดมีความสำคัญมากที่สุดเพียงข้อเดียว	ใบชี้แจง, ใบงาน
สร้างความคิดรวบยอดรวมทั้งห้อง / 10 นาที	กลุ่มนำเสนอข้อคิดเห็น ข้อที่สำคัญที่สุด 1 ข้อ	ใบชี้แจง, ใบงาน
ประยุกต์ความคิด (5 นาที) ได้เจตคติที่จะนำไปใช้	ให้แต่ละคนเลือกข้อที่ตนเห็นว่าสำคัญที่สุด	

ใบชี้แจง

1. แบ่งกลุ่ม 5 - 6 คน ร่วมกันฝึกการคิดวิเคราะห์แสดงความคิดเห็นจากแบบสอบถามตอบ 25 ข้อ ให้คะแนนและรวมคะแนนของตนเอง
2. เลือกข้อคิดเห็นที่ตนและกลุ่มเห็นว่าสำคัญ 5 ข้อ
3. เลือกข้อคิดเห็น

ใบงาน

1. ให้แต่ละคนประเมินตนเองตามแบบสอบถาม และเลือกข้อที่ตนเองเห็นสำคัญ 5 ข้อ จากแบบทดสอบ ทศนคติ 25 ข้อ
2. ให้กลุ่มร่วมกันเลือกข้อคิดเห็นที่สำคัญ 5 ข้อ นำเสนอพร้อมเหตุผล
3. ให้กลุ่มร่วมกันเลือก ครั้งที่ 2 ให้เหลือข้อคิดเห็นเพียง 1 ข้อ เพื่อย้ำความคิดเห็น ให้ฝังลึกเป็น ทศนคติ
4. ประยุกต์ความคิด โดยให้แต่ละคนเลือกอีกครั้งว่า มีเจตนคติส่วนตัว ว่า เรื่องใดสำคัญที่สุด

แนวคิดสำหรับผู้สอน

แต่ละคนจะมีความคิดและทัศนคติทางเพศไม่เหมือนกัน ฉะนั้นผู้เรียนควรหัดประเมินความคิด เพื่อสำรวจตัวเองว่ามองเรื่องเพศอย่างไร

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

การประเมินทัศนคติของตนเองหรือกลุ่มต้องทำซ้ำหลายครั้ง เพื่อให้เกิดความคิดพิจารณาและการทบทวนอย่างรอบคอบ ก่อนที่จะเชื่อ หรือยอมรับความคิดเห็นที่สำคัญ เพื่อที่จะเลือกมาปฏิบัติ และยึดถือเป็นเจตคติของตนเองต่อไป

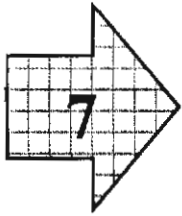
	1	2	3	4	5
สำรวจ ทศนคติ คุณค่า และศักดิ์ศรีของท่านในเรื่องเพศ					
1. การมีเพศสัมพันธ์ มีเสรีเมากเกินไปในปัจจุบัน					
2. เสรีทางเพศเซาะกร่อนครอบครัว					
3. วัยรุ่นได้รับข่าวสารเรื่องเพศมากเกินไป					
4. การสอนเพศศาสตร์ศึกษาต้องให้ที่บ้าน					
5. ผู้สูงอายุไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์					
6. ก่อนแต่งงานต้องเข้าใจเรื่องเพศศึกษา					
7. เพศสัมพันธ์ก่อนสมรส เป็นการทำลายสังคม					
8. คนนอกใจคู่สมรสไม่เคยถูกลงโทษ					
9. วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์อย่างเสรีเมากเกินไป					
10. ผู้คนมัวเมาในการมีเพศสัมพันธ์มากเกินไป					
11. ข้อบังคับ ข้อจำกัด และการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นมีน้อยมาก					
12. เพศสัมพันธ์ คือการสอดใส่อวัยวะเพศเท่านั้น					
13. เพศสัมพันธ์ควรมีเมื่อสมรสแล้ว					
14. เรื่องเพศ เป็นปัญหาของวัยรุ่นเท่านั้น					
15. สังคมยอมรับกะเทย					
16. เพศสัมพันธ์เป็นเรื่องของการมีบุตรมากขึ้น					
17. ไม่ควรสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง					
18. ไม่ควรประณามการกอดจูบ					
19. ไม่ควรพูดคุยเรื่องเพศกับคนอื่น					
20. ไม่ควรมีกฎ ระเบียบ ห้ามการมีเพศสัมพันธ์สำหรับผู้สมยอมกัน					
21. คนพิการไม่ควรมีเพศสัมพันธ์					
22. คนสองคนมีเพศสัมพันธ์กัน คนอื่นไม่เกี่ยว					
23. นิยายโทรทัศน์ มีเรื่องเพศมากเกินไป					
24. ภาพยนตร์แสดงความทารุณทางเพศมากเกินไป					
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 และศักดิ์ศรี ภาวได้สังคมและประเพณีนิยม 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. เพื่อให้มีทักษะการหาทางออกเมื่อถูกชวน 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 ก็จะดีกว่า

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

การจัดกลุ่ม	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
1. ขั้นรู้แจ้งเห็นจริง กลุ่มรวม 10 นาที	นำเสนอ สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธ	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	มอบหมายให้ผู้เข้ากลุ่มผลิตกันแสดงบทบาท สมมุติเป็นผู้ชวน-ผู้ปฏิเสธ-ผู้สังเกต และวิจารณ์	ใบงาน ใบความรู้ 2
ความคิดรวบยอด กลุ่มรวม 5 นาที	สุ่ม 2-3 กลุ่ม แสดงหน้าห้อง ครูนำอภิปราย สรุป ประเมินผลงานกลุ่ม	

ใบงาน สื่อการสอน

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

ใบชี้แจง

ให้จัดกลุ่ม 4 คน วิเคราะห์การแสดงบทบาทสาธิตใน 2 ประเด็น คือ

1. ทำไมการปฏิเสธครั้งแรกจึงไม่ได้ผล แต่การปฏิเสธซ้ำจึงได้ผล
2. วิเคราะห์บทสนทนาตามขั้นตอนการปฏิเสธ ตรงตามหลักการทั้ง 3 หรือไม่
3. เขียนตามแบบพิมพ์นี้ ส่งผู้สอน ให้ตรวจสอบการสนทนาจริงให้พูดต่อเนื่องกันไปทั้ง 3 ขั้นตอน

ขั้นตอนการปฏิเสธ	บทสนทนาที่ได้ฟัง
1. การอ้างความรู้สึกประกอบเหตุผล	
2. การขอปฏิเสธ	
3. การถามความเห็น (กล่าวสรุปเพื่อตัดบทไปเลย)	

ใบงาน

แผนการสอน

1. จัดกลุ่ม 4 คน ช่วยกันคิดสถานการณ์ ที่ต้องปฏิเสธ เพื่อใช้ฝึกในกลุ่ม
2. เขียนบทสนทนา การปฏิเสธ 3 ขั้นตอน (ตามที่คุณสอนบรรยายไว้) พร้อมทั้งให้มีการรับเข้า และตอบโต้ หาทางออกได้สำเร็จ ส่งให้ผู้สอน
3. ทั้ง 4 คน ฝึกการปฏิเสธ โดยผลัดกันแสดงครบทั้ง 4 บทบาท คือ ผู้ชวน - ผู้ปฏิเสธ และผู้สังเกต ผู้วิจารณ์ - คอยเตือนให้พูดตรงกับขั้นตอนทั้ง 3 (10 นาที)

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

- อ้อด:** พวกเราจะไปเยี่ยมพี่สาวของฉัน นายจะไปไหม
- กร:** พี่สาวคนละพ่อ คนละแม่ะไยๆ เราจะไปเสริมสร้างประสบการณ์ชีวิต
ของลูกผู้ชาย
- เกียรติ:** การบ้านเยอะแยะ / ยังไม่ได้ทำ / ไม่ไปหรอก (อ้างเหตุผล)
- กร:** ก็เหมือนกันทุกคนแหละไปเดี่ยวเดี๋ยวก็กลับมาทำทัน ตกลงไปด้วยกันนะ
(โต้แย้งได้)
- เกียรติ:** (ทำท่าลังเล) จะดีหรือ ดิฉันเดส์มาละยุ่งแน่ แห้งวะ (อ้างความรู้สึกกลัว)
- อ้อด:** จะยากอะไรวะ หาอุปกรณ์ป้องกัน ซื้อถุงยางอนามัยได้ที่บ้านเจ้ (เข้าชี้ ไม่
มีน้ำหนั)
- เกียรติ:** (ทำท่าตัดสินใจ) ไม่เอาวะ พวกนายไปกันเถอะ ขอไม่ไปละ คงไม่ว่ากันนะ
(สรุป ตัดบท ขอความเห็นชอบ ขอปฏิเสธ)
- กร:** เออ แล้วอย่าหาว่าไม่ชวนเพื่อนก็แล้วกัน (สบประมาท)
- เกียรติ:** ขอบใจนะที่เข้าใจ เราไปละ ไปดูหนังฟังเพลงดีกว่านะเอาใหม่ (ปฏิเสธซ้ำ
ต่อรอง)
- อ้อด:** ไม่มันวะ
- เกียรติ:** เอาไว้วันหลังแล้วกัน เราขอทำใจก่อนวะ พวกนายระวังโรคด้วยนะเราเป็น
ห่วง

ใบความรู้ 2

หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธ เป็นสิทธิส่วนตัวที่ทุกคนควรเคารพและยอมรับ ควรปฏิเสธให้ได้ผลในสถานการณ์ที่ถูกชวนไปทำในสิ่งที่ไม่เกิดประโยชน์ หรือเกิดผลร้ายตามมา แต่ผู้ที่ไม่ปฏิเสธ ก็เพราะความเกรงใจ และกลัวว่าจะเสียเพื่อน

การปฏิเสธที่ดีต้องแสดงท่าทางจริงจังประกอบกับคำพูด และน้ำเสียงที่หนักแน่นเพื่อแสดงความตั้งใจจริง แต่ต้องแสดงความผูกพัน ห่วงใยผู้ชวนไว้ด้วย

ขั้นตอนการปฏิเสธ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน

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

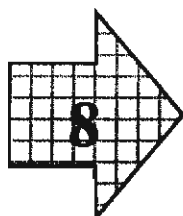
การหาทางออกเมื่อถูกรบเร้า หรือสบประมาท

ผู้ชวนมักไม่ลดละ และชอบเข้าซ้ำหรือเย้าแหย่ให้เสียหน้า เพื่อชักชวนให้สำเร็จผู้ถูกชวนต้องไม่หวั่นไหว เพราะจะขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนยันการปฏิเสธด้วยท่าทีมั่นคง ดังนี้

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

ตัวอย่าง

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



แผนการสอน

“ทักษะการตัดสินใจ”

45 นาที

จุดประสงค์การเรียนรู้

- เพื่อให้ผู้เรียนสามารถอธิบายหลักการ และขั้นตอนการตัดสินใจ และสามารถตัดสินใจจากสถานการณ์ที่กำหนดให้ ได้อย่างเหมาะสม

สาระสำคัญ

การตัดสินใจเป็นเรื่องสิทธิของบุคคลที่จะทำหรือไม่ทำสิ่งใด 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 - ตัวแทนกลุ่มรายงานผู้สอนนำอภิปราย - ผู้สอนสรุปขั้นตอนการตัดสินใจ	ใบความรู้ 1 กรณีศึกษา ใบชี้แจง ใบความรู้ 2 การวิเคราะห์กรณีศึกษา ใบงาน กรณีศึกษา ใบความรู้ 2

กรณีศึกษา

เรื่อง “การตัดสินใจครั้งสำคัญของต้อย”

ต้อยกับป๊อกเป็นเพื่อน ในโรงเรียนเดียวกันมาหลายปี ไปกินอาหารตามศูนย์การค้าจนถึงเย็นค่ำบ่อย ๆ จนเพื่อนเชื่อว่าเป็นแฟนกัน และคงมีอะไร ๆ กันไปแล้ว ต้อยก็รักและขาดป๊อกไม่ได้ แต่ก็ไม่เคยปล่อยตัว แต่ 2 - 3 ครั้งหลังนี้ ป๊อกซื้ออาหาร และชวนไปกินที่แฟลตของเขาเพื่อประหยัด และได้กอดจูบกัน เธอกลัวใจตนเองว่าจะหลีกเลี่ยงการมีสัมพันธ์ทางเพศไม่ได้นาน จะตัดสินใจเลิกการไปที่แฟลต หรือเลิกการไปกินอาหารด้วยกันเสียเลย เขาอาจจะโกรธและเลิกคบ

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 แต่บ่อยขึ้นจนรู้สึกวุ่นวาย ห่วงใจ วิตกกังวลแล้วลุกขึ้นเร็ว ๆ เขาตัดสินใจไม่ได้ว่า ทำลายหนังสือเสีย หรือทำต่อไปตามเดิม

เรื่องที่ 2 แอ้วสนิทกับหุ่ยเคยไปดูหนังกันทุกบ่ายหลังการไปเรียนพิเศษ ต่อด้วยการไปกินอาหารเย็นในศูนย์การค้า 2-3 ครั้งหลังนี้ หุ่ยลอบโลมแขน ขา ของเธอ และขบไหล่ในโรงภาพยนตร์ และเมื่อไปส่งเธอ เขาพยายามตามเข้าไปในห้องพักที่เธอเช่าอยู่ วันนั้นเขานัดเธออีก แอ้วตัดสินใจไม่ได้ว่าจะคบกันต่อไป หรือปลื๊กตัวเล็กกัน

เรื่องที่ 3 หน้อยมีกลุ่มเพื่อนหญิง ชาย 2-3 คน ที่ชอบรวมกลุ่มกันไปกิน และเที่ยวค้างคืน ชายทะเลในวันหยุด ระยะเวลาที่มีคนเอาเหล้า เบียร์ ภัตตาคาร ไปกินกัน และมีหลายคู่เล้าโลม และหลบมูมไปพลอดรักกัน ซึ่งเธอเชื่อว่ามีเพศสัมพันธ์กันด้วย เธอก็ถูกกอดจูบบ้างเช่นกัน ถึงจะเกิดอารมณ์แต่พยายามยั้งไว้ เพื่อนแนะนำให้ซื้อยาคุมกำเนิดมากินป้องกัน และเคยเห็นเพื่อนชายหลายคนไปซื้อถุงยางอนามัย เสาร์นี้เขานัดจะไปเที่ยวที่บางแสน เธอตัดสินใจไม่ได้ว่าจะเลิกคบกลุ่มนี้ หรือจัดซื้ออุปกรณ์ป้องกัน และคบกับกลุ่มนี้ต่อไป

ใบชี้แจง

จัดกลุ่ม 4 คน วิเคราะห์ขั้นตอนการตัดสินใจ จากกรณีศึกษา ใน 4 ประเด็น ใช้เวลา 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

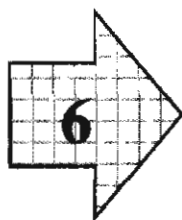
1. การกำหนดทางเลือก เพื่อตัดสินใจ ทำหรือไม่ทำ ไปหรือไม่ไป ทำอะไร
2. การวิเคราะห์ ผลดี - ผลเสีย ของทางเลือก
3. ตัดสินใจเลือก ทางใดทางหนึ่ง
4. เตรียมทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจกระทำ

การตัดสินใจ ต้องผ่านกระบวนการคิดเช่นนี้ทุกเรื่อง หากไม่เป็นเรื่องส่วนตัว ก็อาจนำมาพิจารณาเองในแบบฟอร์มนี้ แต่ถ้าเป็นเรื่องด่วน หรือผ่านการฝึกตัดสินใจด้วยกระบวนการนี้บ่อย ๆ ทุกครั้งที่มีโอกาส การตัดสินใจจะรวดเร็วขึ้นและถูกต้องยิ่งขึ้น จนสามารถตัดสินใจได้ทันทีทุกสถานการณ์

ผู้จะเป็นหัวหน้าคนต้องมีการตัดสินใจที่เป็นขั้นตอน และเตรียมการแก้ไขไว้ก่อนเสมอ

ใบความรู้ 2 สำหรับผู้สอน

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



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 นำไปปฏิบัติให้เป็นพฤติกรรม ทัศนคติ จึงเป็นขั้นตอนที่นำความรู้ไปสู่การปฏิบัติและวิถีชีวิตของตน

สื่อการสอน

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

ประเมินผล

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

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/สื่อ
สร้างความรู้สึกรวมทั้งห้อง / 5 นาที	ผู้สอน นำเข้าสู่บทเรียนด้วยการเสนอประสบการณ์ / ความรู้เรื่องทัศนคติ	สาระสำคัญ
สะท้อนความคิดอภิปรายกลุ่ม 5-6 คน / 10 นาที	เลือกข้อความที่ตนเองเห็นว่าสำคัญที่สุด 5 ข้อ กลุ่มร่วมกันเลือกข้อคิดเห็นเรื่องเพศที่เห็นด้วยกันที่สุด 5 ข้อ	ใบงาน แบบตอบเรื่องเพศ 25 ข้อ ของ R.R.Robertson
สร้างความคิดรวบยอดรวมทั้งห้อง / 15 นาที	กลุ่มนำเสนอข้อคิดเห็นที่เลือก และแสดงความคิดเห็น	ใบชี้แจง, ใบงาน
สะท้อนความคิดอภิปรายกลุ่ม / 10 นาที	ให้กลุ่มกลับไปเลือกอีกครั้งว่า ข้อใดมีความสำคัญมากที่สุดเพียงข้อเดียว	ใบชี้แจง, ใบงาน
สร้างความคิดรวบยอดรวมทั้งห้อง / 10 นาที	กลุ่มนำเสนอข้อคิดเห็น ข้อที่สำคัญที่สุด 1 ข้อ	ใบชี้แจง, ใบงาน
ประยุกต์ความคิด (5 นาที) ได้เจตคติที่จะนำไปใช้	ให้แต่ละคนเลือกข้อที่ตนเองเห็นว่าสำคัญที่สุด	

ใบชี้แจง

1. แบ่งกลุ่ม 5 - 6 คน ร่วมกันฝึกการคิดวิเคราะห์แสดงความคิดเห็นจากแบบสอบถามตอบ 25 ข้อ ให้คะแนนและรวมคะแนนของตนเอง
2. เลือกข้อคิดเห็นที่ตนและกลุ่มเห็นว่าสำคัญ 5 ข้อ
3. เลือกข้อคิดเห็น

ใบชี้แจง สำหรับผู้เรียน

ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม 4 คน ร่วมกันวิเคราะห์ และแก้ปัญหามาจากกรณีศึกษา โดยใช้ 5 ขั้นตอน แล้วจดบันทึกในแบบพิมพ์นี้

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

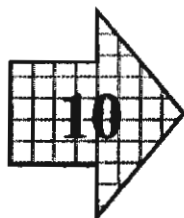
ให้สมาชิกกลุ่ม 5-6 คน ร่วมกันคิดวิเคราะห์ และแก้ปัญหามาจากกรณีศึกษาที่มีมอบหมายให้ โดยแบบพิมพ์ใบชี้แจง มี 5 ขั้นตอน (5 นาที) ฝึกทำให้ครบขั้นตอน และนำเสนอหน้าชั้น (3 นาที)

กรณีศึกษา 2 หญิงอยู่กับแม่ซึ่งเลิกร้างจากพ่อมากกว่า 10 ปี ต้องช่วยแม่ขายของที่ตลาด ได้รุ่ง ยศข้ามมอเตอร์ไซด์รับจ้างตามมารับส่งเธอถึงบ้าน จนแม่ไวใจ 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 เพื่อกำหนดให้ชัดเจนว่า อะไรคือปัญหาที่แท้จริง มิฉะนั้นจะแก้ไม่ตรงจุด
2. การกำหนดทางเลือก - หาทางเลือกที่น่าจะเป็นไปได้ทั้งหมดหลายทาง
3. วิเคราะห์ทางเลือก หาข้อเสีย ข้อดี ของแต่ละทางเลือก จากข้อมูลที่มีอยู่หรือหาเพิ่มเติม
4. ตัดสินใจเลือก - เลือกจากทางที่ข้อเสียน้อยที่สุด หรือเป็นไป得多มากที่สุด
5. แก้ข้อเสียของทางเลือก - เตรียมหาทางแก้ข้อเสียไว้ก่อน ถ้าเกิดผลเสียจากวิธีแก้ปัญหาที่เลือกใช้



แผนการสอน

แบบมีส่วนร่วม 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 จัดการกับอารมณ์ในกลุ่มเล็ก

กิจกรรมการเรียนรู้การสอน

องค์ประกอบ	กิจกรรม	เนื้อหา/เรื่อง
สร้างความรู้สึกรัก 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 ผลัดกัน ฝึกทักษะ การจัดการกับอารมณ์ จากกรณีศึกษาต่าง ๆ ☐ ผู้สอน สรุป "ขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์"	ใบงาน ใบความรู้ 1

ใบความรู้ 1

อารมณ์ เป็นปรากฏการณ์ทางจิตใจ ซึ่งสามารถจะรับรู้ได้ด้วยตนเอง หรือแสดงออกให้ผู้
อื่นรับรู้ได้ว่ากำลังมีอารมณ์อะไร เช่น โกรธ ตีใจ เสียใจ อารมณ์จำแนกเป็นกลุ่ม ๆ ซึ่งจะมี
หลายระดับอารมณ์คือ

กลุ่มอารมณ์โกรธ	ไม่ชอบใจ ไม่ชอบอารมณ์ เหลืออด เจ็บใจ โมโห เดือด เคียดแค้นใจ
กลุ่มอารมณ์เกลียด	ไม่ชอบ อิจฉาริษยา รังเกียจ
กลุ่มอารมณ์กังวล	ลังเล สงสัย ร้อนใจ วุ่นวายใจ ห่วงใย กลางแคลงใจ
กลุ่มอารมณ์เศร้า	เสียใจ เสียใจ ช้ำใจ ท้อแท้ หดกำลังใจ สิ้นหวัง
กลุ่มอารมณ์กลัว	ไม่กล้า เกรงใจ ระแวง ตกใจ ขวัญผวา
กลุ่มอารมณ์ดี	ดีใจ สบายใจ รื่นเริง เป็นสุข ภูมิใจ ตื่นเต้นใจ

อารมณ์ใด ๆ ก็ตามจะรบกวนการทำงานของความคิด หากภาวะจิตใจเต็มไปด้วยอารมณ์
ต่าง ๆ ไม่ว่าอารมณ์ในทางดี เช่น สุขหวัง ดีใจ มีความสุข ตื่นเต้น หรืออารมณ์ไม่ดี เช่น
ความโกรธ ความเกลียด ผิดหวัง กังวลใจ จะรบกวนการทำงานของความคิดและสกัดกั้นการ
รับรู้ข้อมูลต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการคิดที่ใช้เหตุผล การคิดคำนวณ ความทรงจำ และสมาธิลดลง
ฉะนั้นการตัดสินใจจะต้องอยู่ในภาวะอารมณ์ที่สงบลงก่อน จึงจะตัดสินใจได้อย่างถูกต้องมีเหตุ
มีผล การที่จะควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในภาวะปกติได้จะต้องรู้จักการฝึกหัดตามขั้นตอนจนเกิดความ
เคยชิน 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 และชื่นชมกับความสำเร็จที่ตนเองสามารถควบคุมอารมณ์ไว้ได้

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 เมื่อเห็นคนที่ตนรักกอดจูบกับหญิงคนอื่น

กรณีศึกษา อารมณ์โกรธของปอง

ปอง เป็นลูกกำพร้าพ่อ อยู่กับแม่มาตลอด 10 กว่าปี จนเรียนถึงชั้นอาชีวศึกษา เพื่อนๆ ชอบล้อเลียนเขาว่าเป็นตุ๊ด วันหนึ่งเขาเดินมากับกลุ่มเพื่อนหญิง มีเสียงแหวมาจากข้างหลังว่า "ตุ๊ดมีแฟนแล้วโว้ย" เขาจำเสียงได้ว่าเป็นกลุ่มของต๋อง เขาโกรธมากเพราะเคยเป็นเพื่อนสนิท ไม่น่าอีกหน้ากันกลางฝูงคน เขาควรจะแสดงอารมณ์อย่างไร

ใบชี้แจง

แบ่งกลุ่ม 4 คน ร่วมกันวิเคราะห์กรณีศึกษา ตามขั้นตอนการจัดการกับอารมณ์ ใน 4 ประเด็น

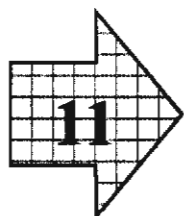
1. สำรวจอารมณ์ ปองมีความรู้สึกที่

2. คาดการ ผลดี ผลเสีย ของการแสดงอารมณ์

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

3. เลือกวิธีการควบคุมอารมณ์ ด้วยวิธี.....

4. สำรวจความรู้สึกครั้งสุดท้าย มีความรู้สึกที่.....



แบบประเมินผล

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. หลักการสำคัญในการปฏิเสศคืออะไร

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

7. การสร้างความเชื่อต้องทำขั้นตอนในข้อเลือกใด

ก. เปิดเผยตนเอง อภิปราย สรุป

ข. อภิปรายกลุ่ม เปิดเผยตนเอง สรุป

ค. แสดงความคิดเห็นส่วนบุคคล อภิปรายกลุ่ม สรุป

ง. อภิปราย สรุป ประยุกต์แนวคิดไปใช้

8. พฤติกรรมทางเพศเสียหาย เกิดขึ้นเพราะอะไร

ก. ไม่มีความรู้เรื่องเพศ ไม่มีประสบการณ์

ข. คนไม่สนใจเรื่องนี้ อาย กลัว

ค. คนไม่กลัวความเสียหาย

ง. เป็นพฤติกรรมที่ซับซ้อน ต้องมีกระบวนการเรียนรู้เฉพาะ

9. การฝึกทักษะ มีประเด็นสำคัญอย่างไร

ก. เรียนรู้จากเหตุการณ์สังคม ทั้ง ๆ ไป

ข. ผู้เรียนรู้ต้องสังเกต จดจำให้ได้ทุกขั้นตอน

ค. ความสามารถในการประเมินสถานการณ์

ง. ผู้สอน ฝึกลักษณะการมีส่วนร่วมของผู้เรียน

10. การฝึกทักษะ จำเป็นต้องรู้แจ้งเห็นจริงเรื่องใด

ก. การสถิติของผู้สอน

ข. การบรรยาย

ค. ขั้นตอนการฝึก

ง. ประยุกต์ใช้ความคิดเป็น

1. (ง) 2. (ค) 3. (ค) 4. (ค) 5. (ข) 6. (ข) 7. (ง) 8. (ง) 9. (ค) 10. (ง)

สำรวจทัศนคติ คุณค่า และศักดิ์ศรีของท่านในเรื่องเพศ	1	2	3	4	5
1. การมีเพศสัมพันธ์ มีเสรีมากเกินไปในปัจจุบัน					
2. เสรีทางเพศเรงกร่อนครอบครัว					
3. วัยรุ่นได้รับข่าวสารเรื่องเพศมากเกินไป					
4. การสอนเพศศาสตร์ศึกษาต้องให้ที่บ้าน					
5. ผู้สูงอายุไม่ต้องมีเพศสัมพันธ์					
6. ก่อนแต่งงานต้องเข้าใจเรื่องเพศศึกษา					
7. เพศสัมพันธ์ก่อนสมรส เป็นการทำลายสังคม					
8. คนนอกใจคู่สมรสไม่เคยถูกลงโทษ					
9. วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์อย่างเสรีมากเกินไป					
10. ผู้คนมีวเมาในการมีเพศสัมพันธ์มากเกินไป					
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 มีเรื่องเพศมากเกินไป					
24. ภาพยนตร์แสดงความทารุณทางเพศมากเกินไป					
25. ภาพอนาจาร ภาพโป๊ ควรห้ามจำหน่าย					

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

ที่สุด คะแนน 75-100 เป็นอนุรักษนิยมมากที่สุด

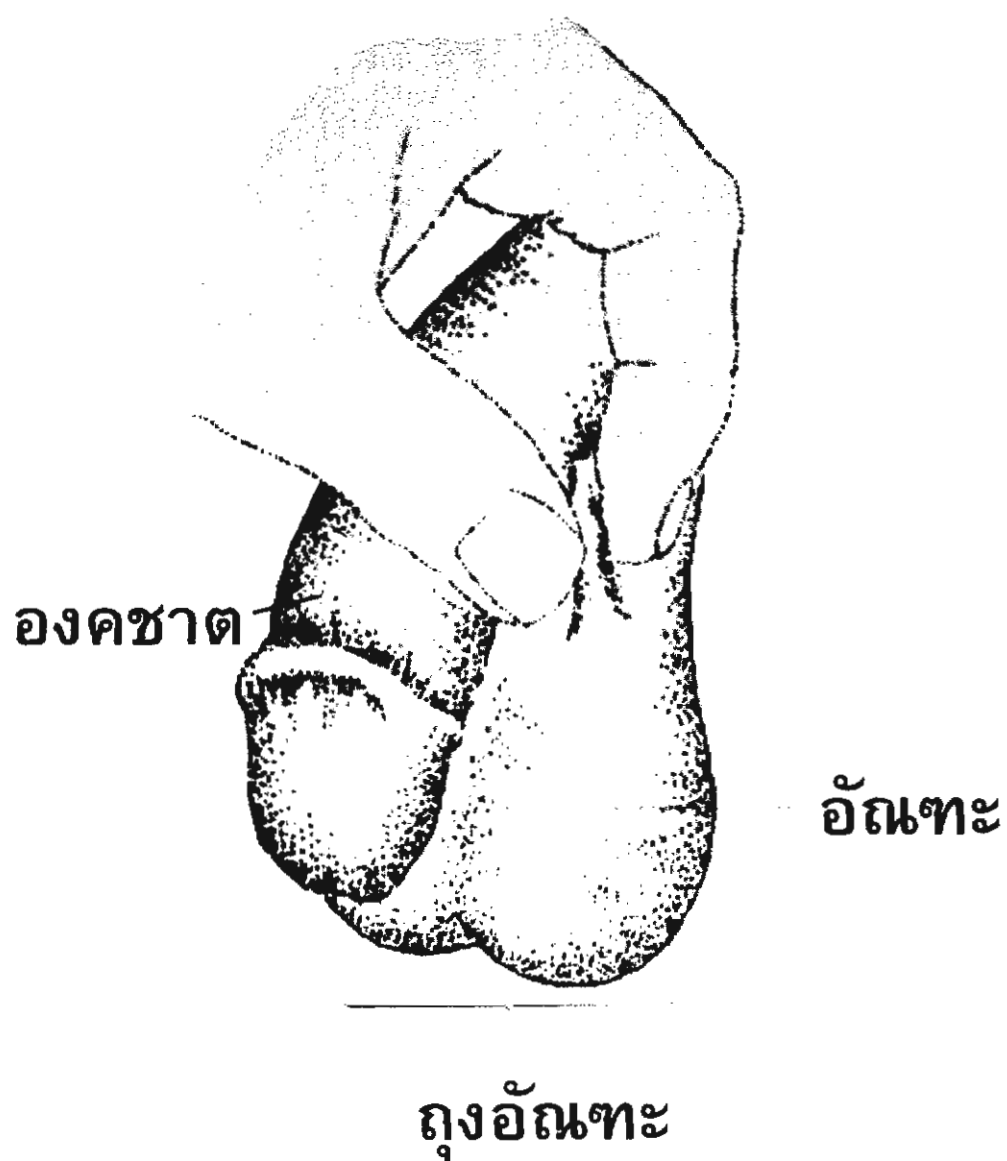
ไม่มีใครถูกใครผิด แต่เป็นเพราะทัศนคติ คุณค่า และศักดิ์ศรี ภายใต้งสังคมและประเพณีนิยม มีความแตกต่างกัน

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

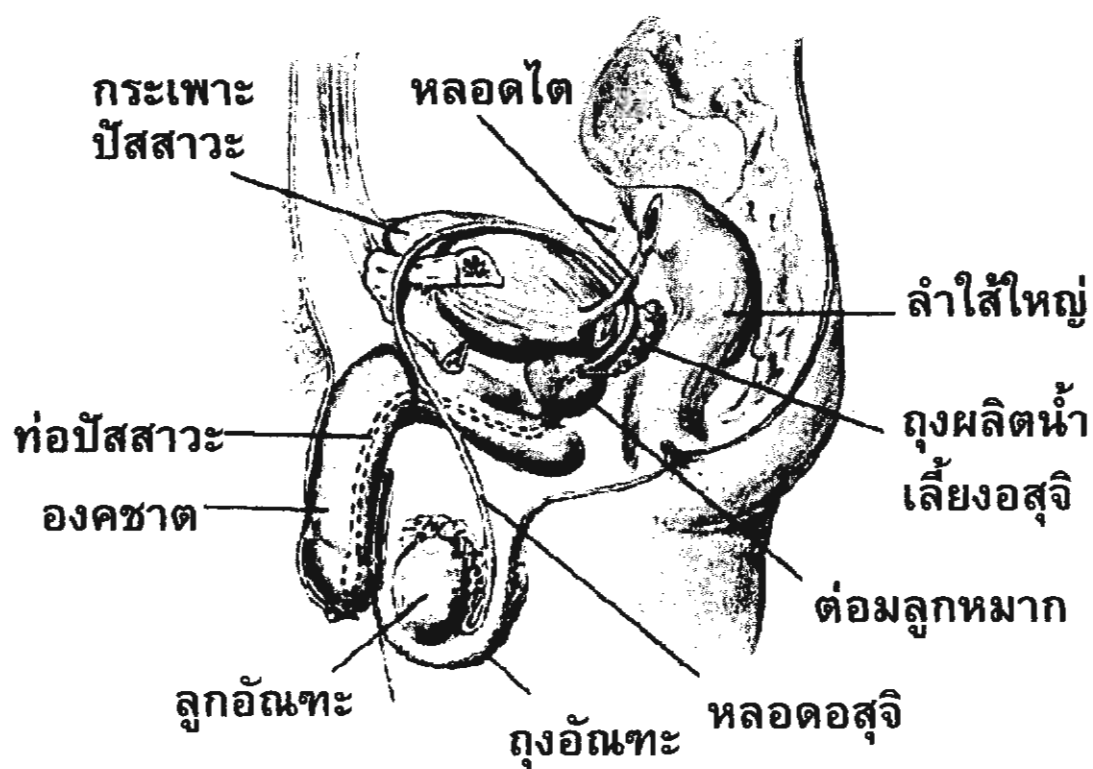
Study of Sex. 1983 p.19

รูปภาพสำหรับทำแผ่นใส

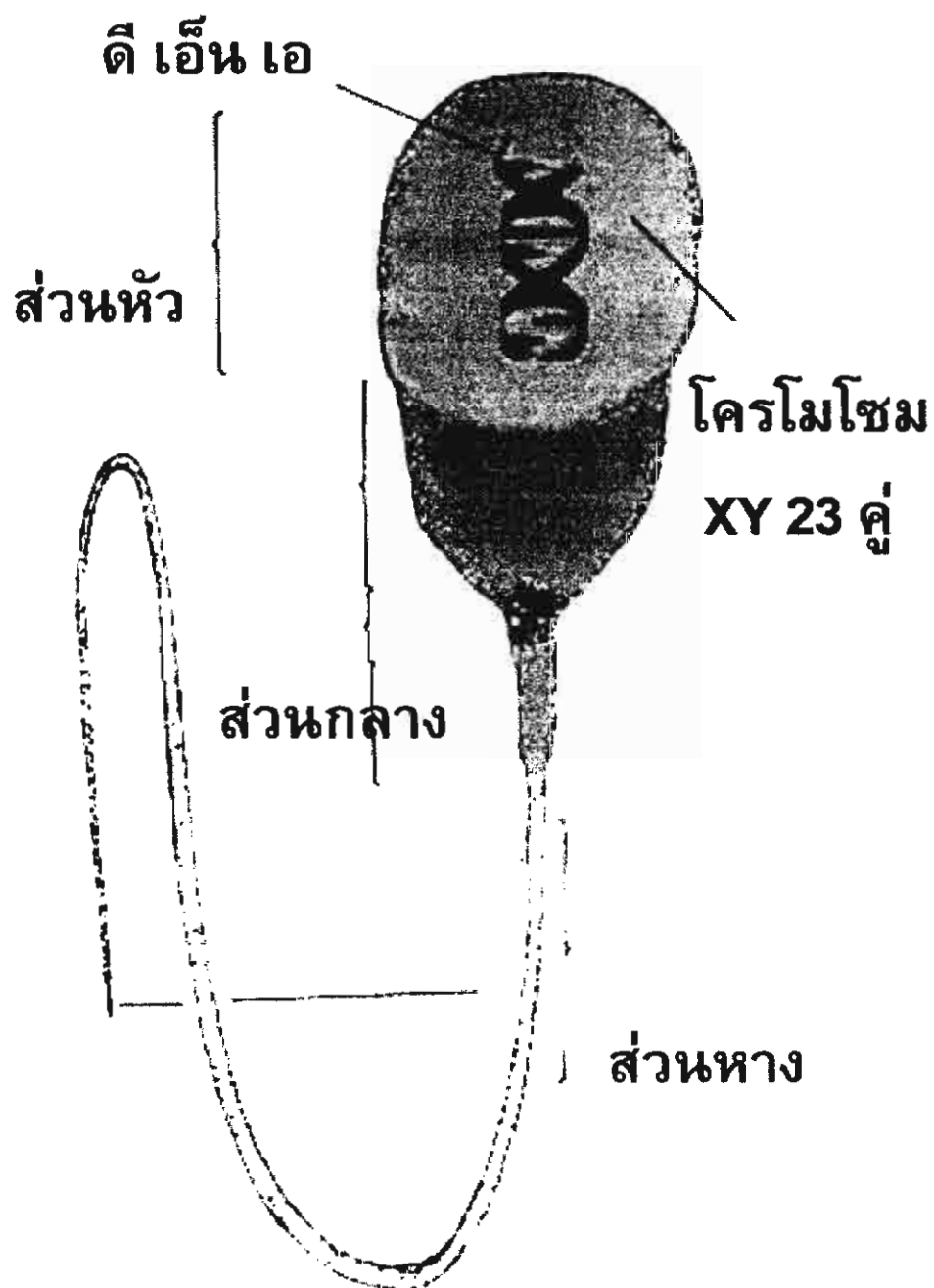
อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของชาย



อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของชาย

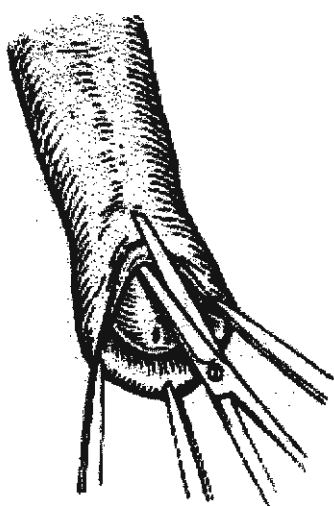


ตัวอสุจิ

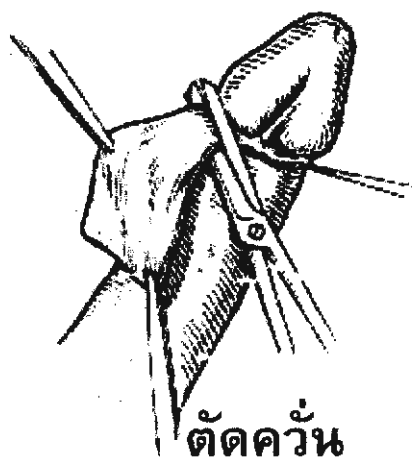
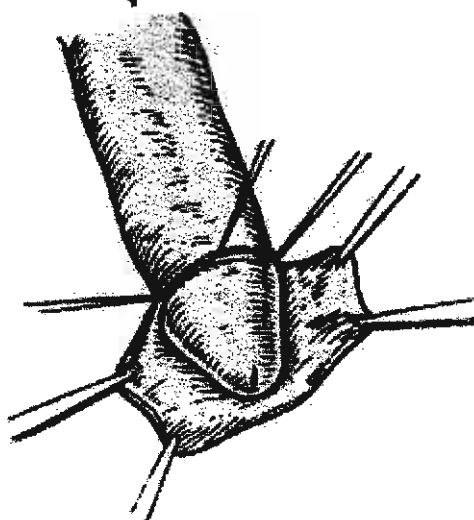


การขลิบอวัยวะเพศชาย

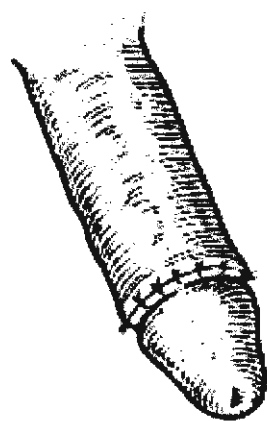
ตัดกลางหนัง
หุ้มปลายด้านบน



ตัดคว้นหนัง
หุ้มปลายออก

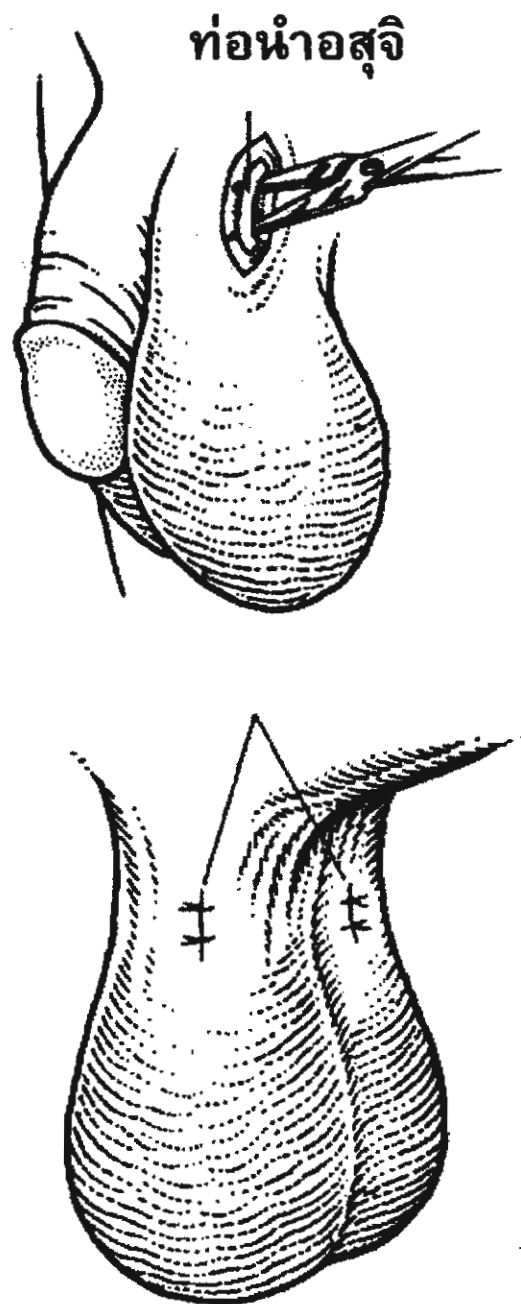


ตัดคว้น
หนังหุ้มปลายออก

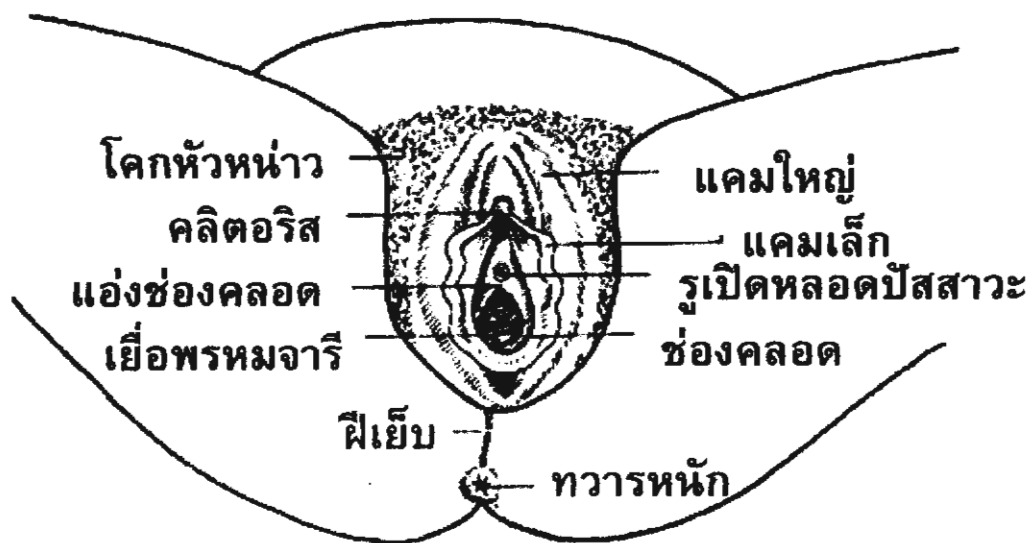


เย็บขอบผิวหนังโดยรอบ

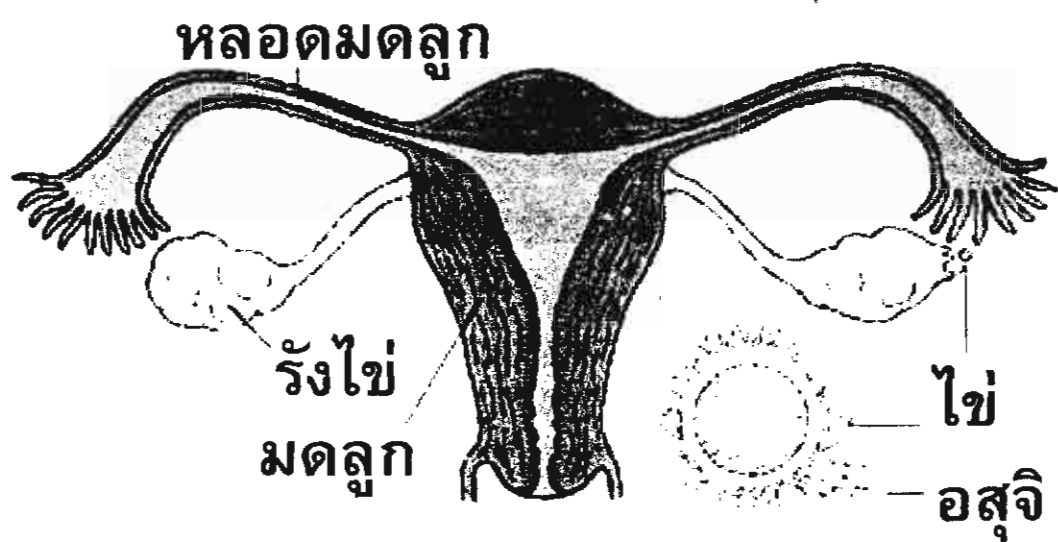
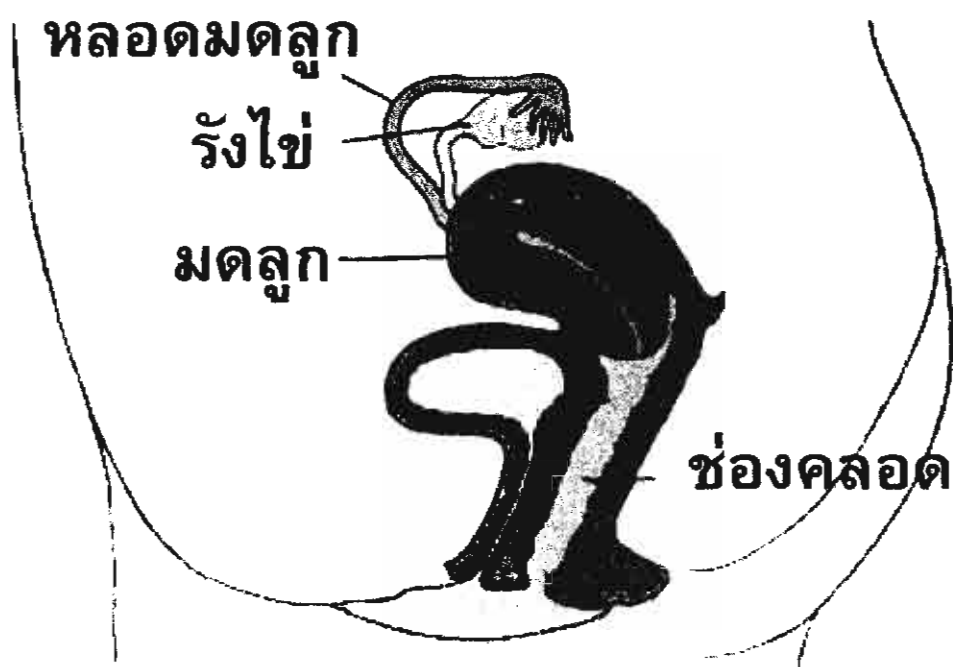
การทำหมันชาย



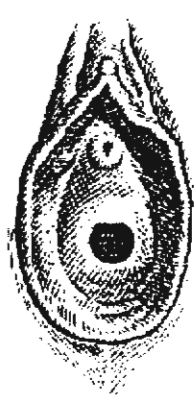
อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของหญิง



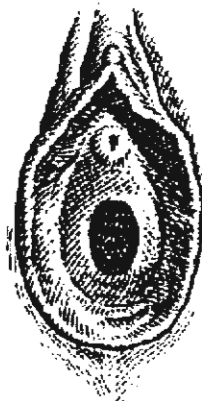
อวัยวะสืบพันธุ์ภายในของหญิง



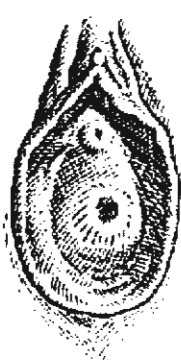
ชนิดของเยื่อพรหมจารี



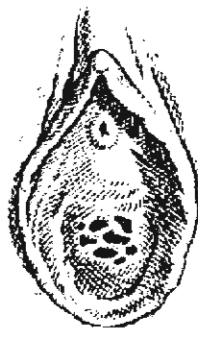
ชนิดที่พบบ่อย



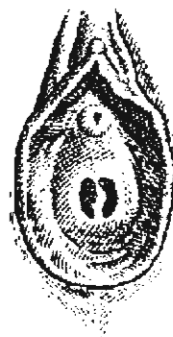
ชนิดวงแหวน



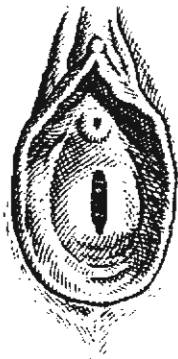
ชนิดหนา/เหนียว



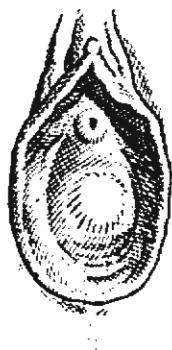
ชนิดตะแกรง



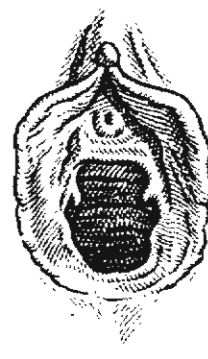
ชนิดผนังกันกลาง



ชนิดช่องยาว



ชนิดไม่เปิด

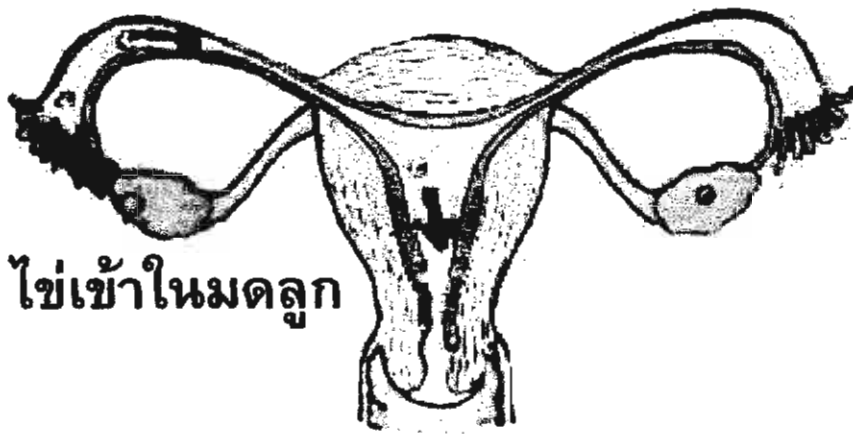


ชนิดเคยคลอดลูกแล้ว

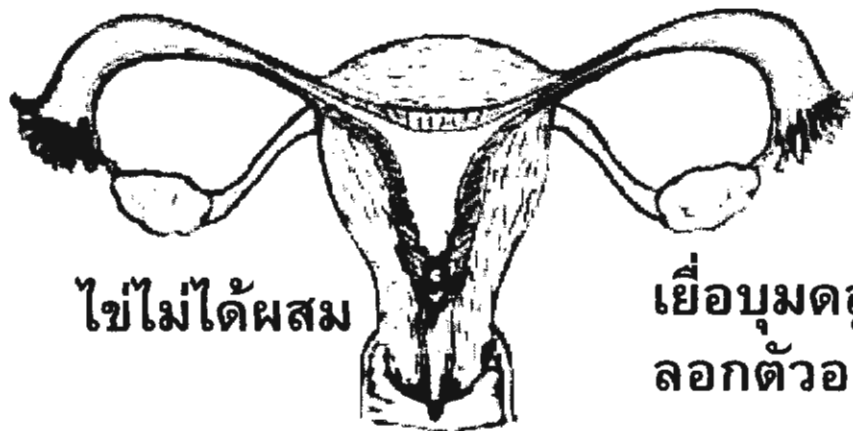
การมีประจำเดือน

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

รอบประจำเดือน

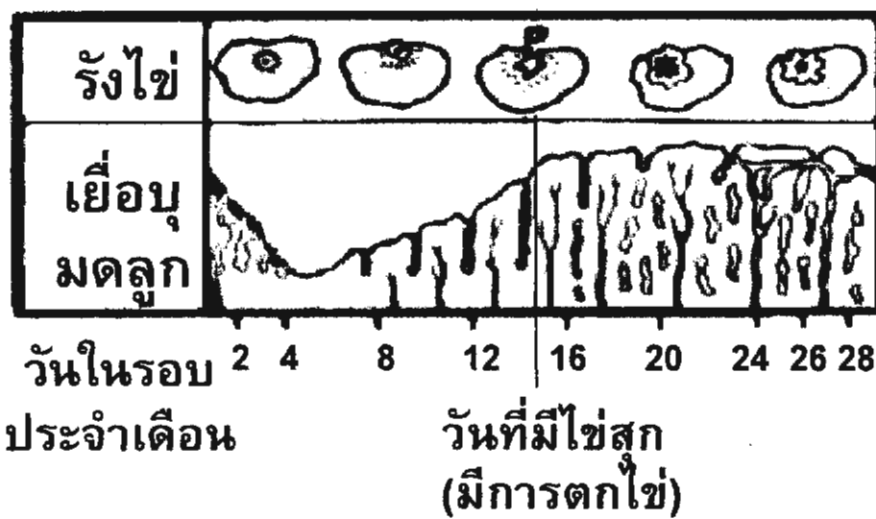


ไข่เข้าในมดลูก



ไข่ไม่ได้ผสม

เยื่อบุมดลูก
ลอกตัวออก



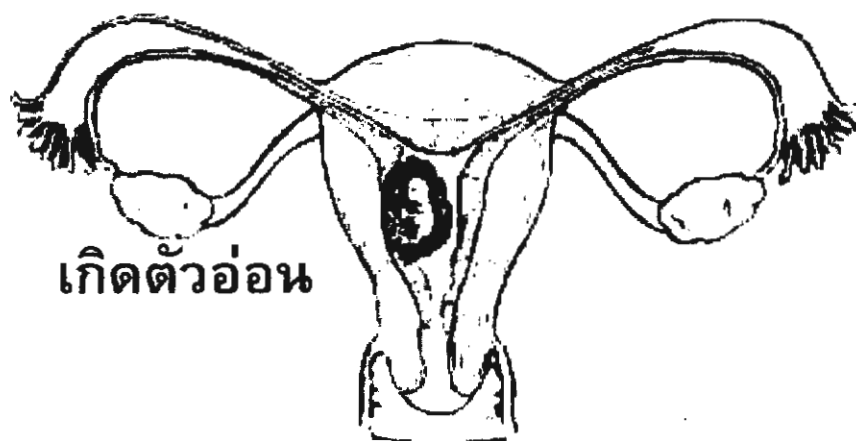
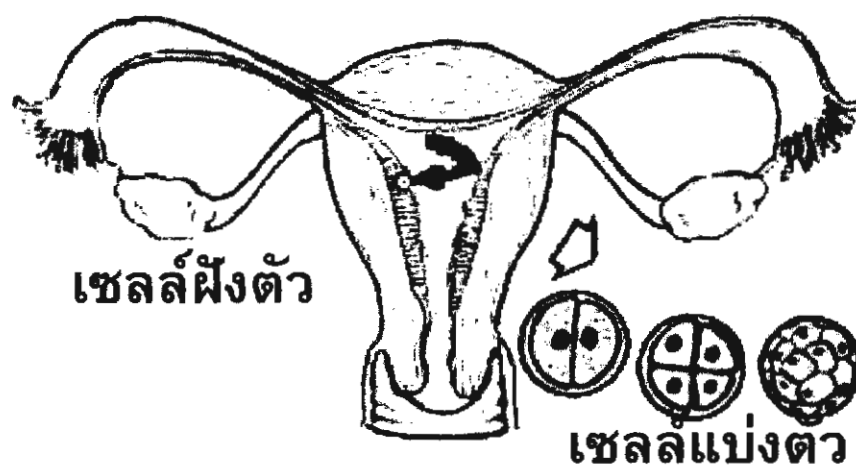
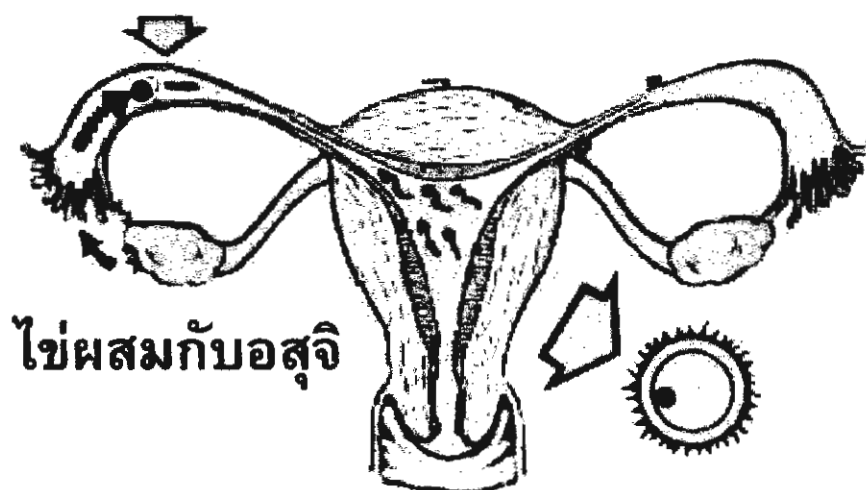
ประจำเดือนปกติ

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

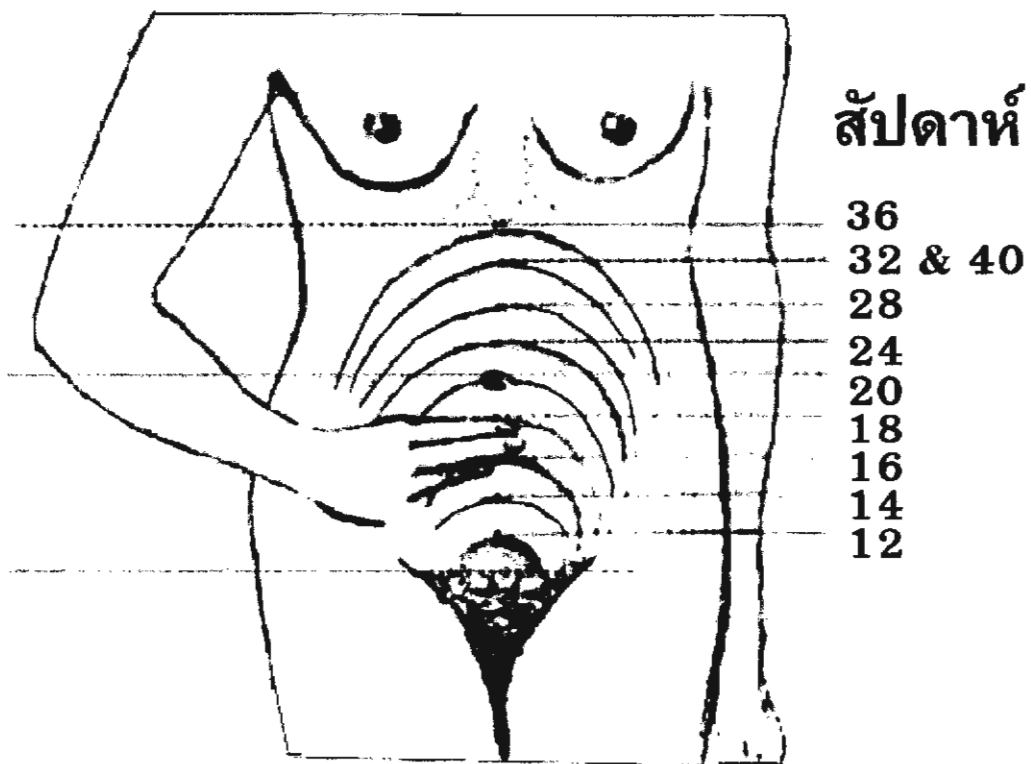
การตั้งครุฑ

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

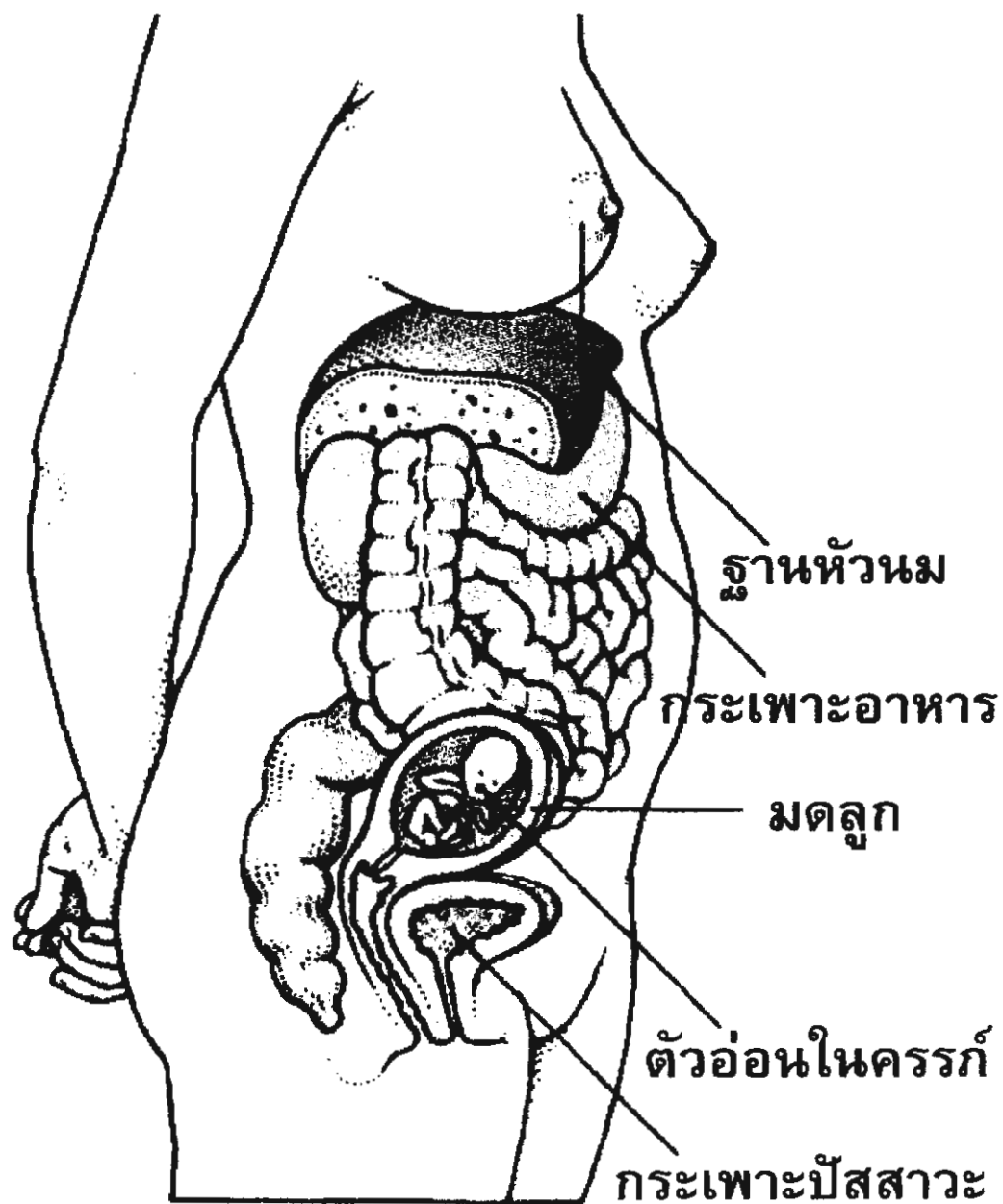
การปฏิสนธิ



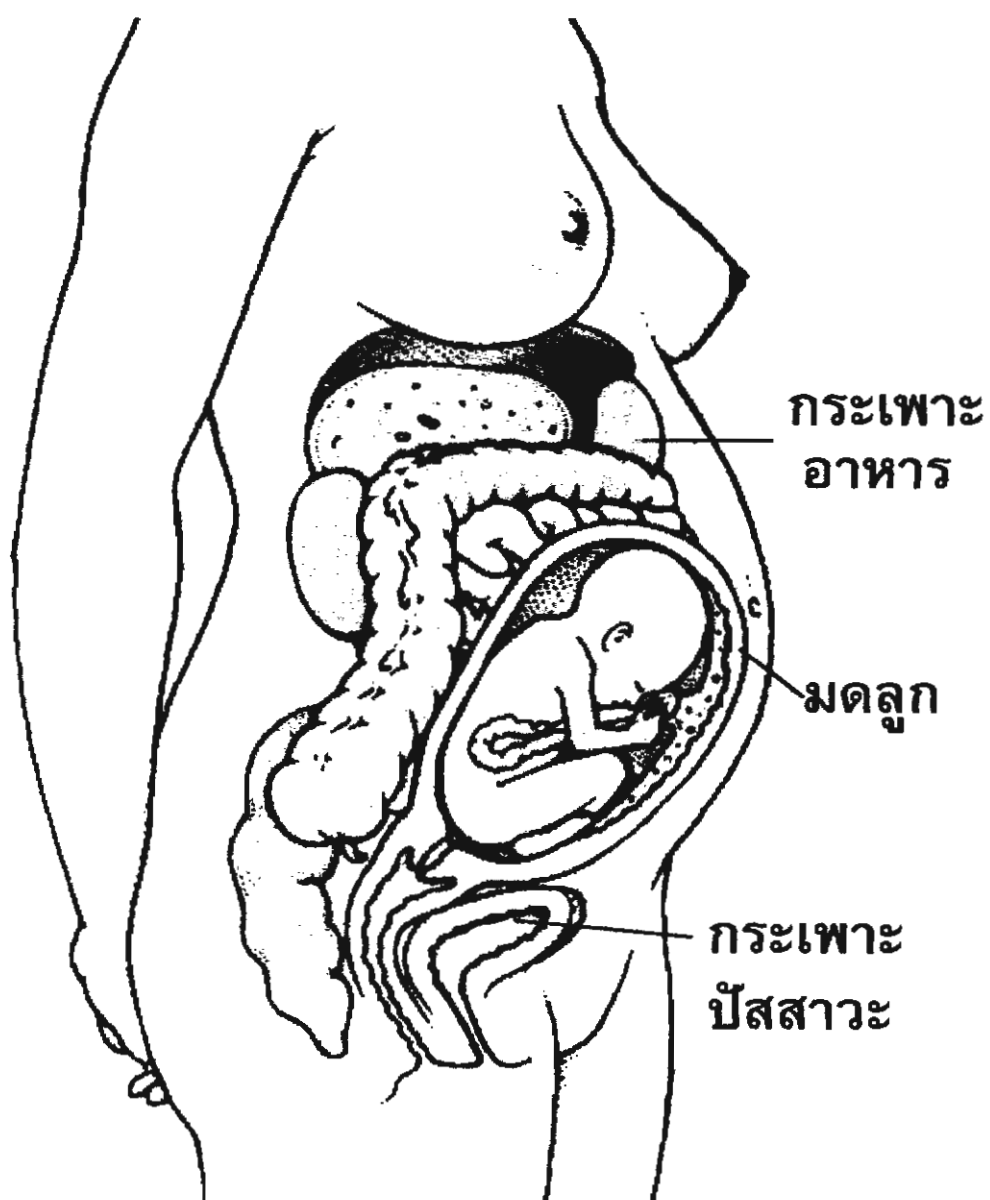
การคะเนอายุครรภ์ จากขนาดของมดลูก



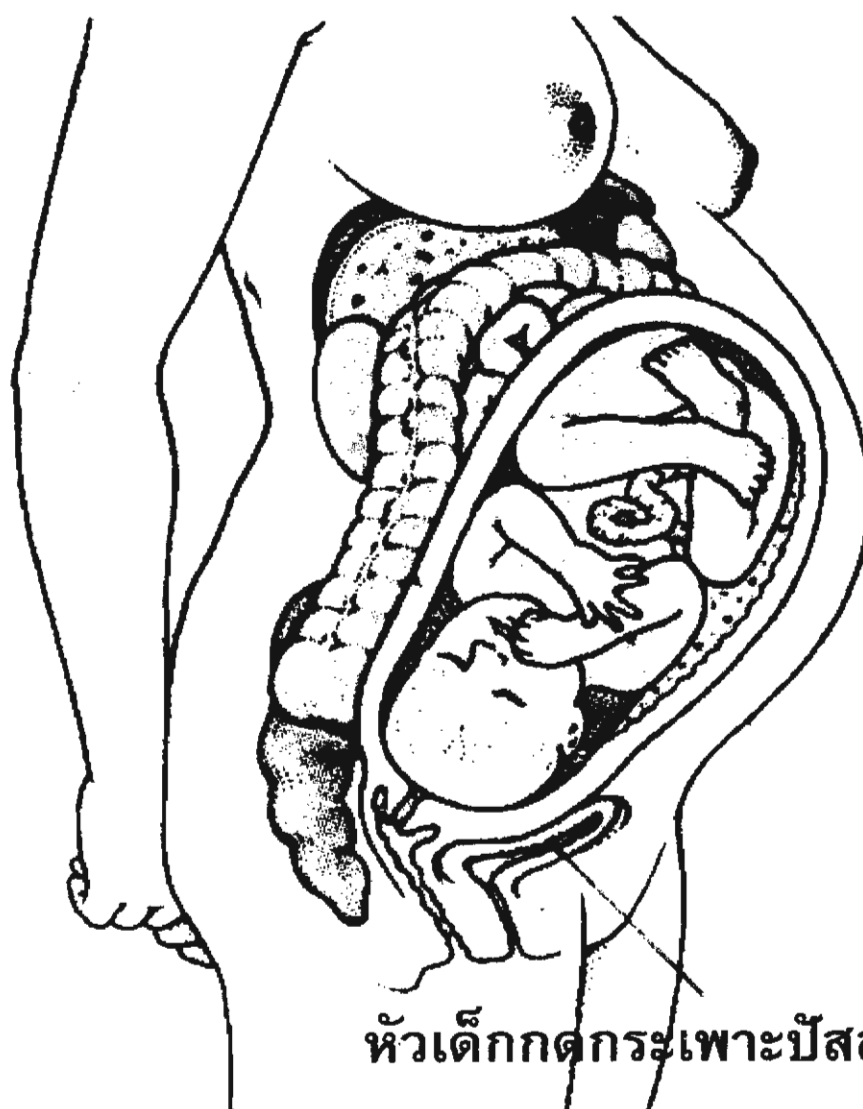
ครรภ์ในระยะ 3 เดือน



ครรภ์ในระยะ 6 เดือน

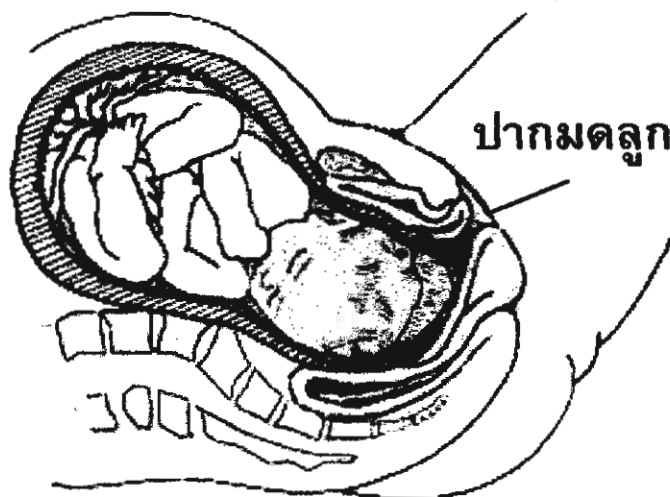


ครรภ์ในระยะ 9 เดือน



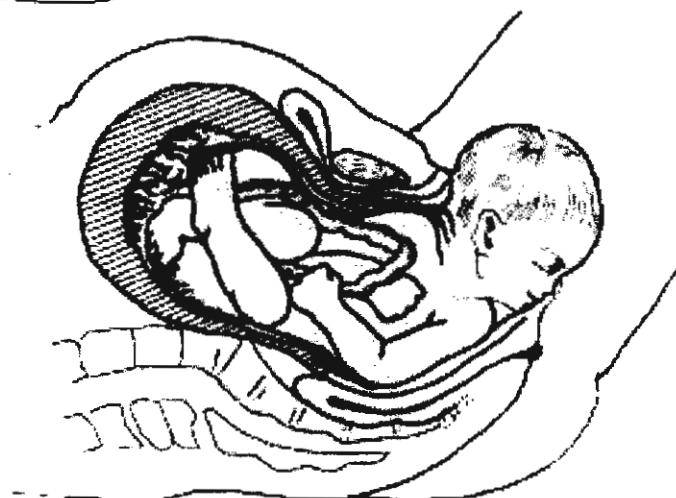
หัวเด็กกดกระเพาะปัสสาวะ

ระยะของการคลอด

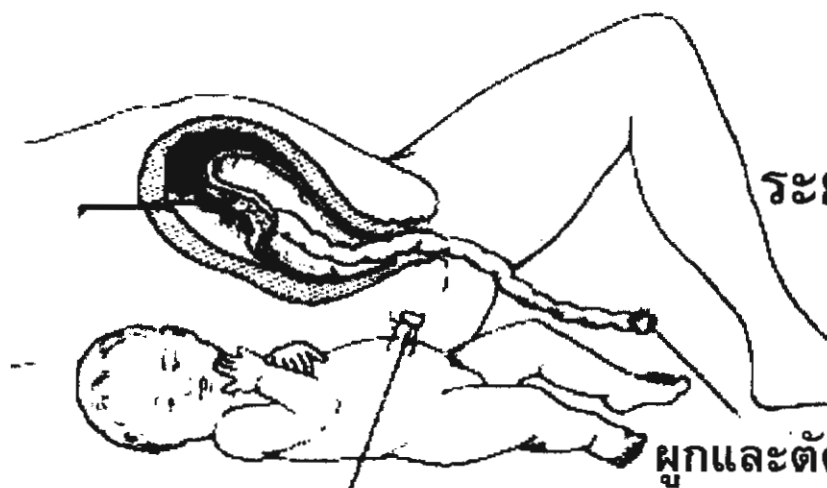


ปากมดลูกขยาย

ระยะที่ 1



ระยะที่ 2

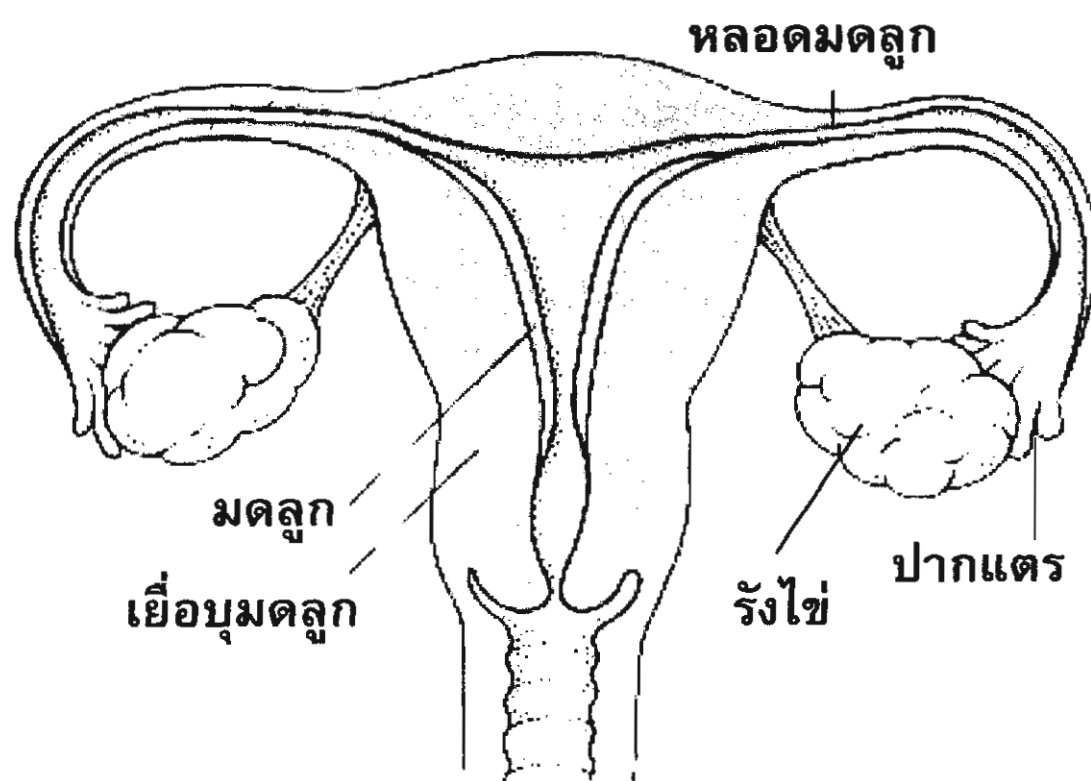


ระยะที่ 3

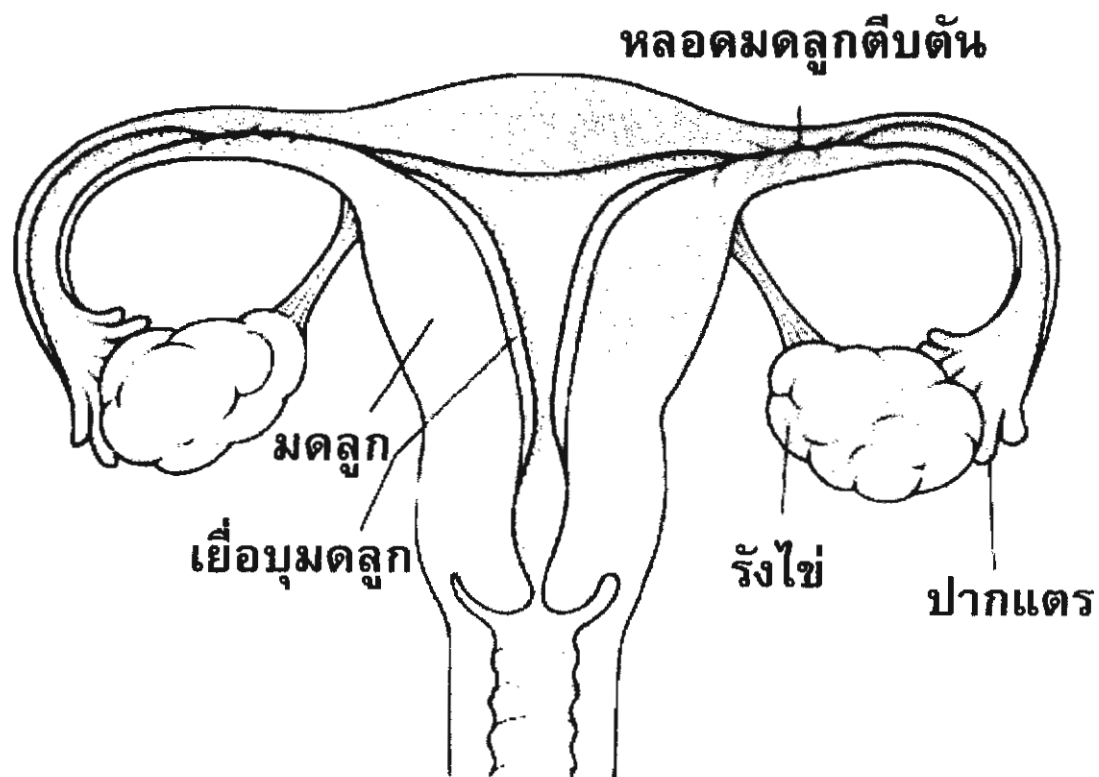
ผูกและตัดสายสะดือ

ผูกและตัดสายสะดือ

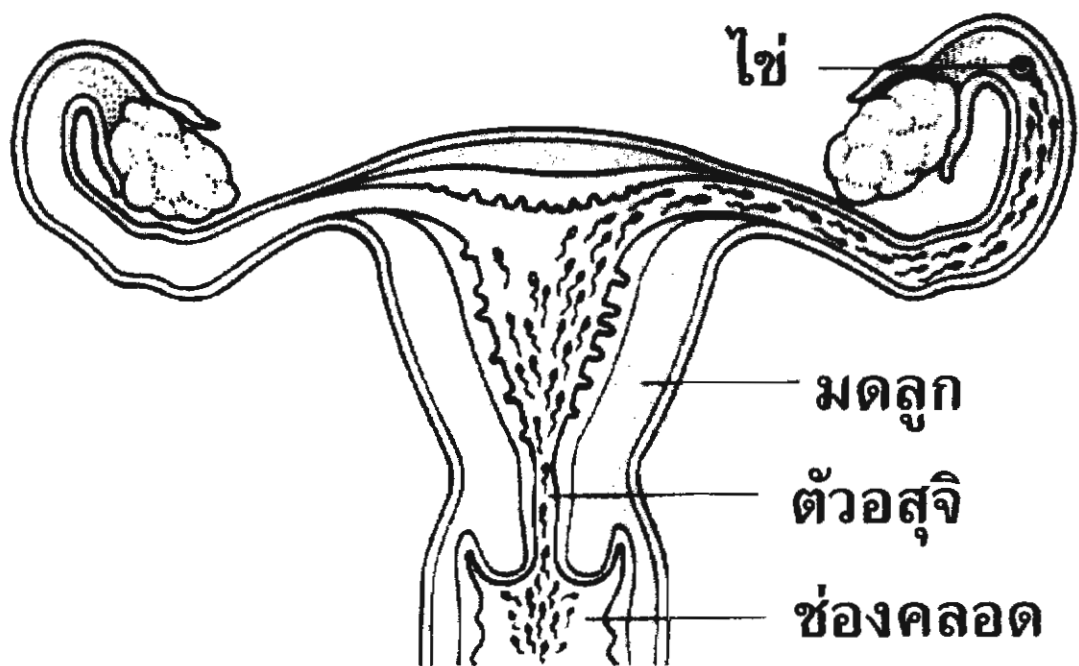
หลอดมดลูกปกติ



หลอดมดลูกตัน

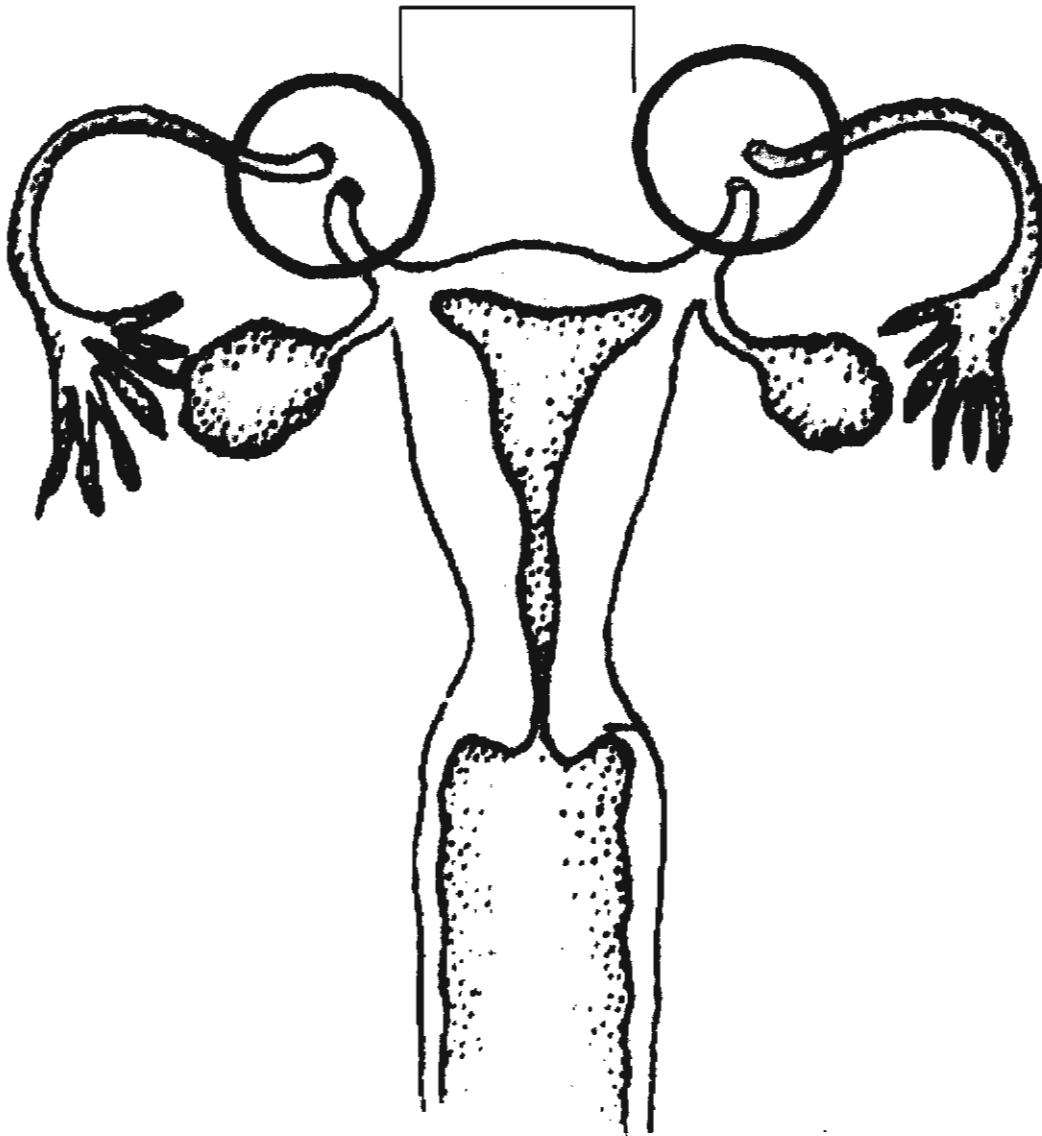


การเดินทางของอสุจิ

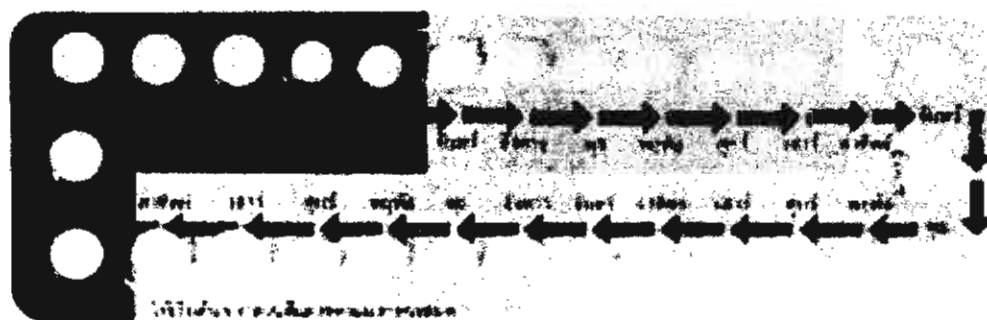
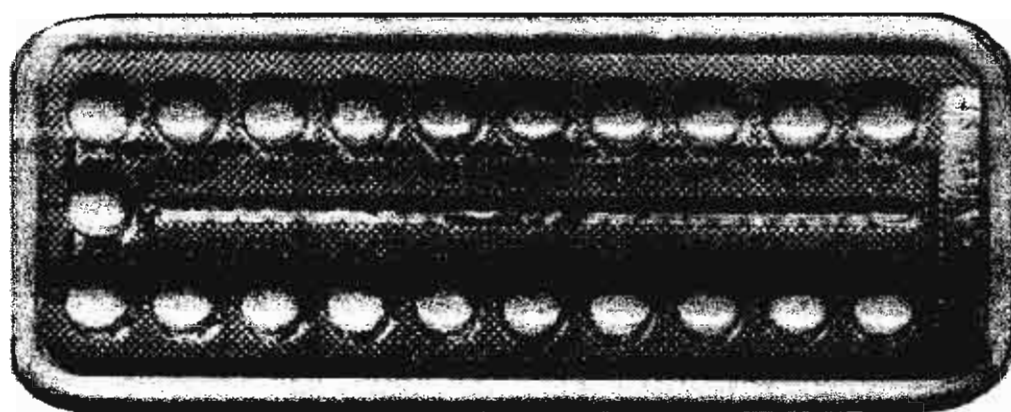


การทำหมันหญิง

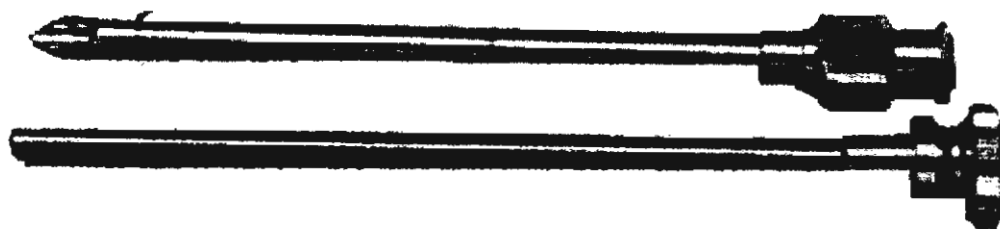
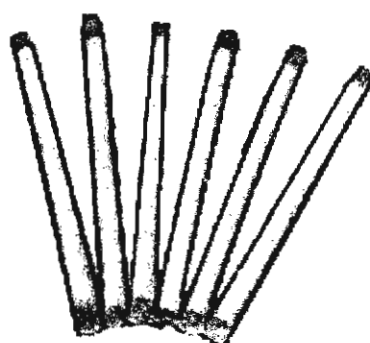
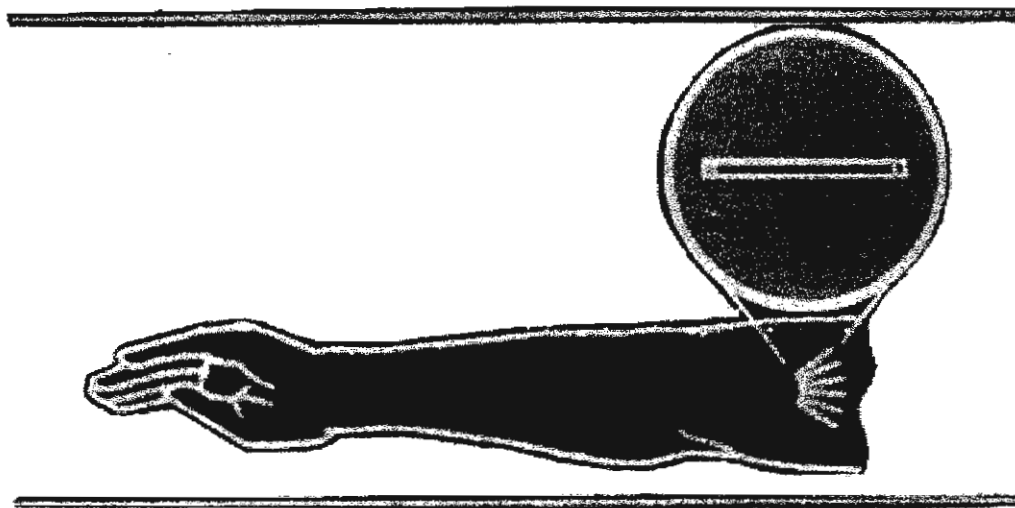
หลอดมดลูก
ที่ถูกตัดออกจากกัน



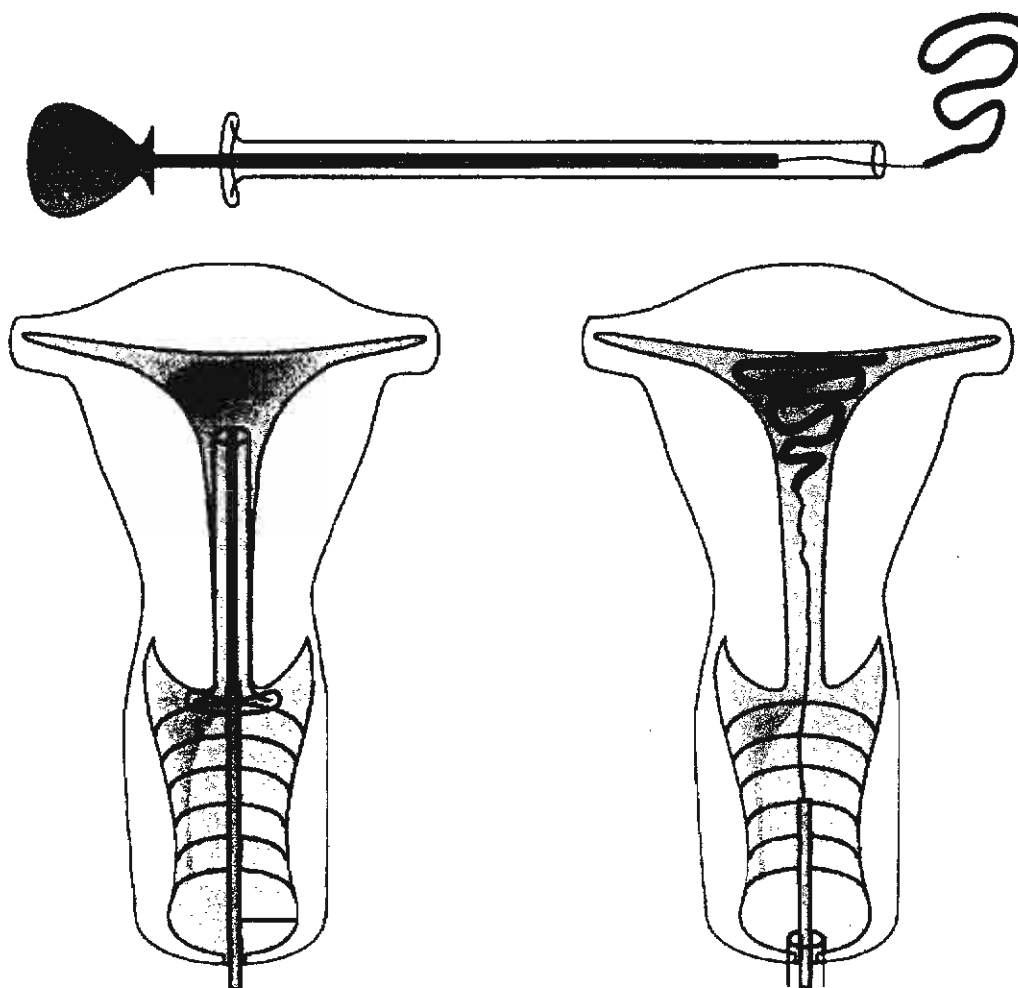
ยาเม็ดคุมกำเนิด



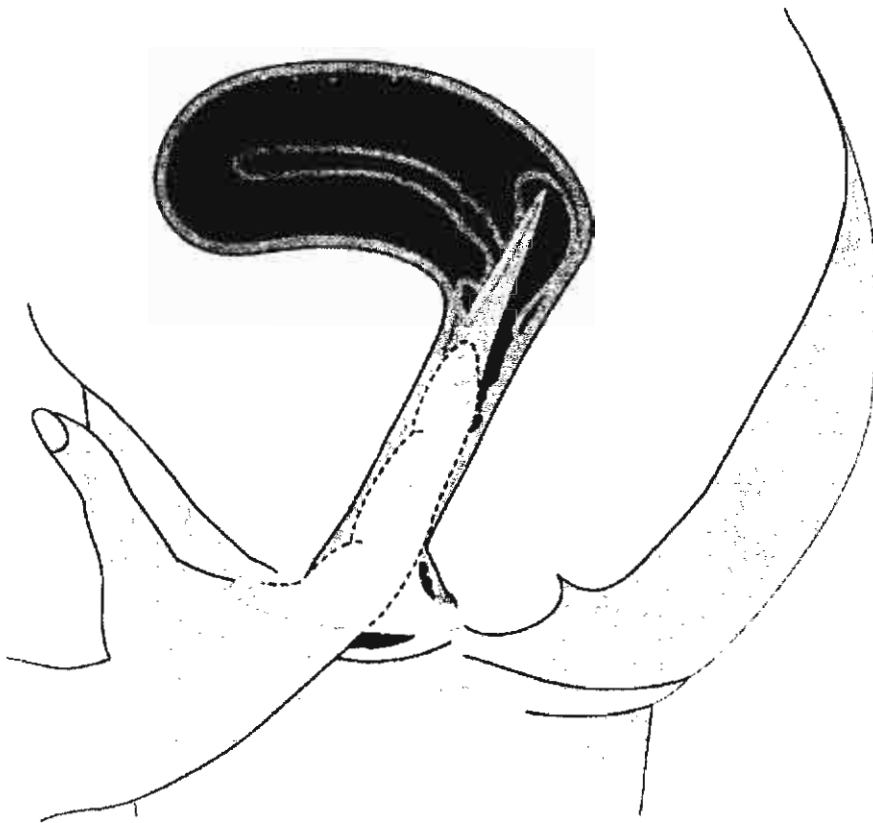
ยาฝึงคลุมกำเนิด



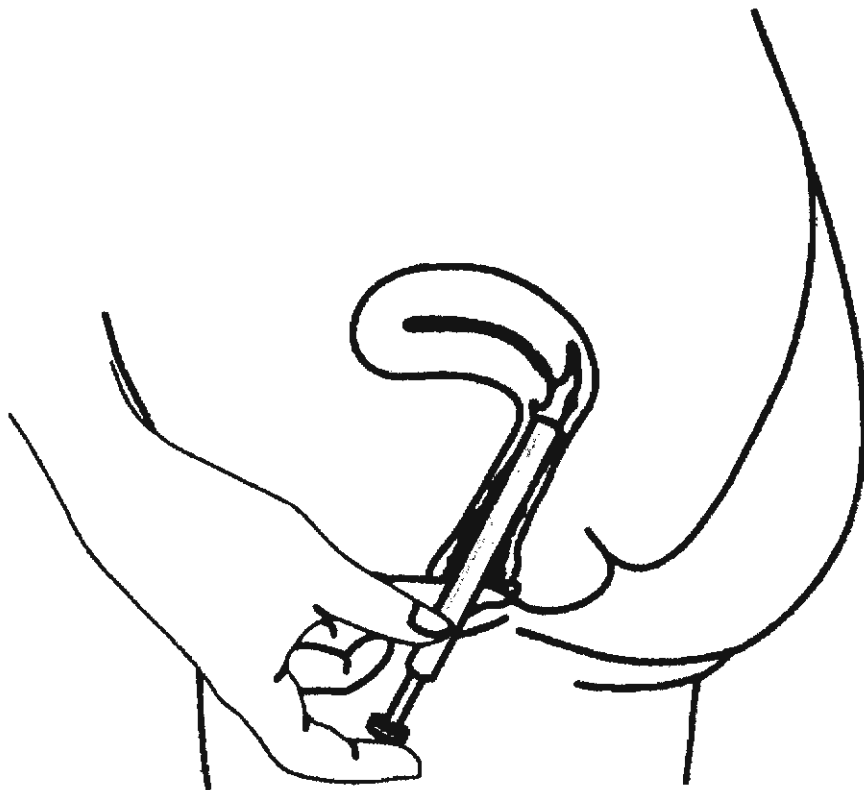
ห่วงอนามัย



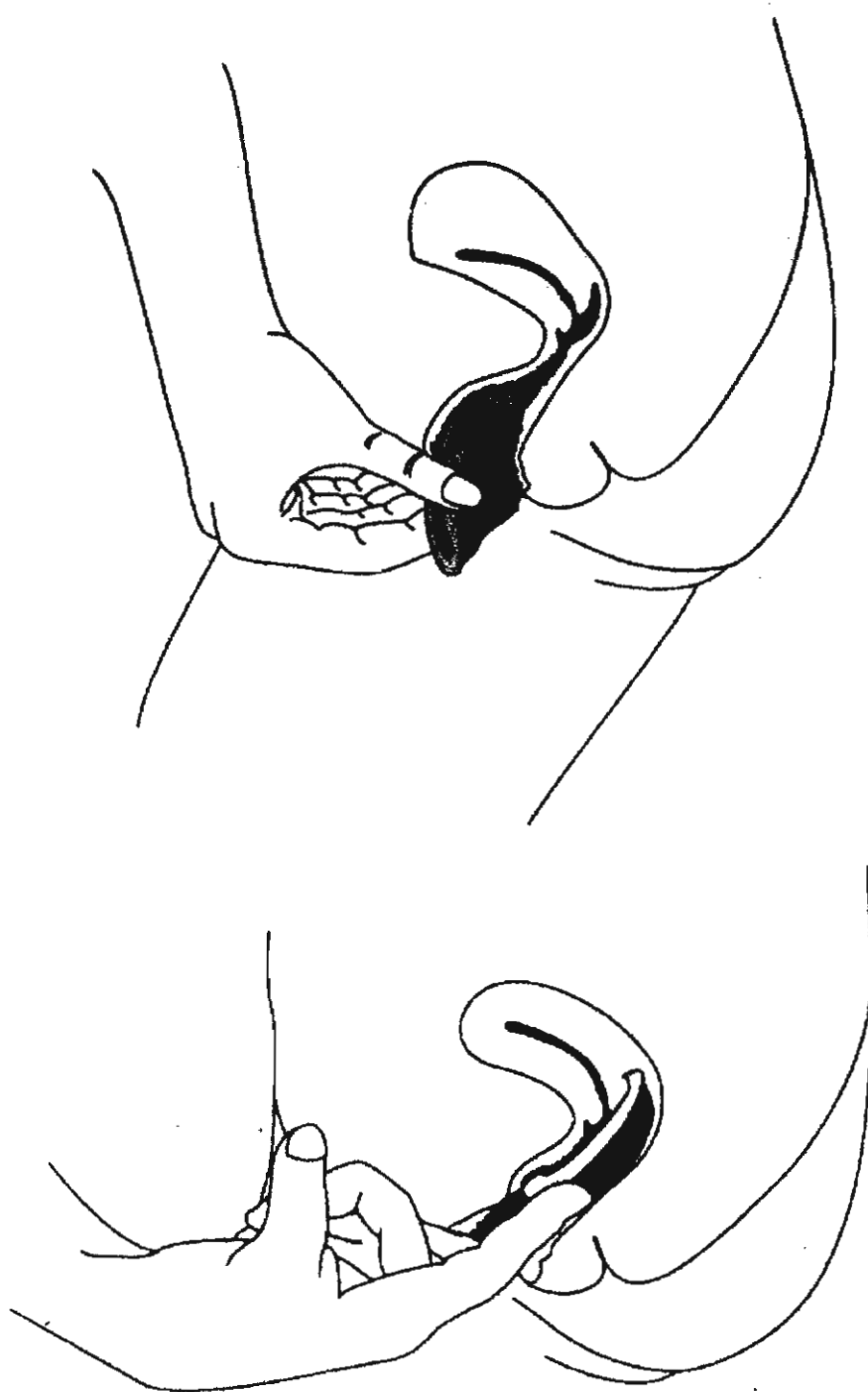
ถุงยางอนามัยสตรี



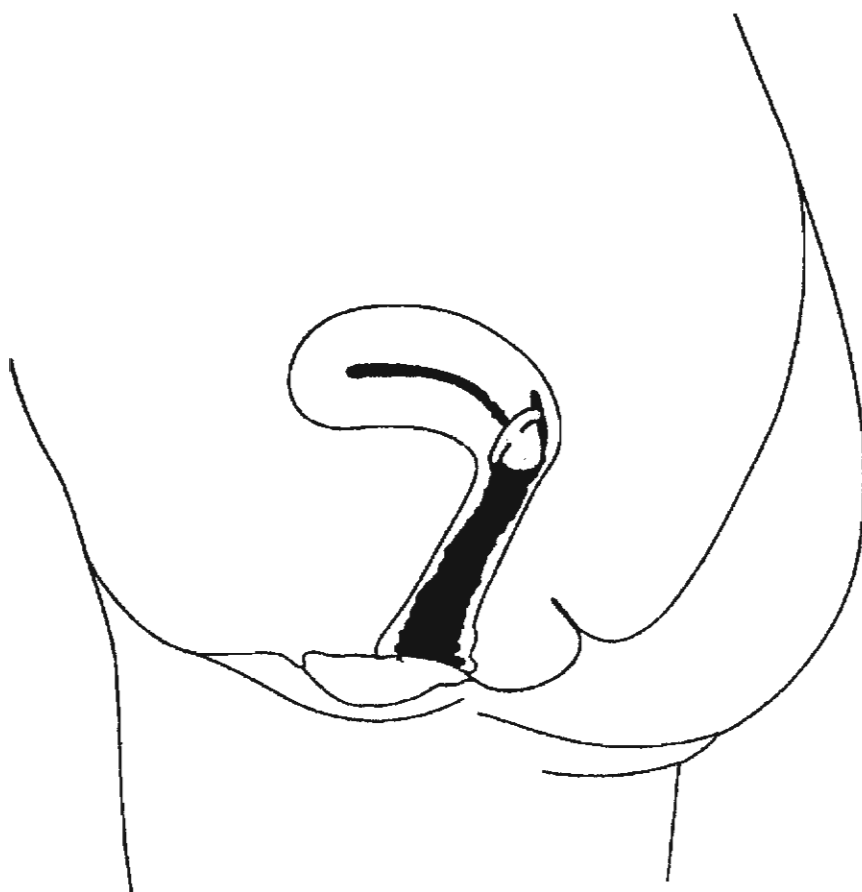
ยาฆ่าเชื้ออสุจิ



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 Robinson, 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. SECRIT, 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 Activities, 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. สมาคมจิตแพทย์แห่งประเทศไทย, ตำราจิตเวชศาสตร์ เล่ม 2, : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ 2536
17. สุขภาพจิต, สำนัก, กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือผู้บริหารทักษะชีวิตในโรงเรียน : ทิศทางการพัฒนาคนด้านสุขภาพ. กรุงเทพฯ, 2541
18. กรมการศึกษานอกโรงเรียน : กองพัฒนาการศึกษานอกโรงเรียน, คู่มือการจัดกิจกรรมทักษะชีวิตเพื่อป้องกันโรคเอดส์ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ปรับปรุงครั้งที่ 2, 2541
19. เรณู สุเลวี, เรื่องที่ผู้หญิงทุกคนต้องรู้เกี่ยวกับประจำเดือน : เจริญวิทย์การพิมพ์, พิมพ์ครั้งที่สอง, 2537
20. วิไล (เทียนรุ่งโรจน์) หนูหนักดี และบรรจบ ชุณหสวัสดิกุล, ปวดประจำเดือน : สำนักพิมพ์รวมวรรณคดี, พิมพ์ครั้งที่สอง, 2538
21. สุรศักดิ์ สุวานิชสกุล และคณะ การวางแผนครอบครัวและเทคโนโลยีการคุมกำเนิด : บริษัท ดีไซน์ จำกัด, 2543
22. นิพัทธ์ กาญจนธนาเลิศ, ความเป็ยเบนทางเพศ, เอกสารประกอบการบรรยายในการอบรมผู้ให้การปรึกษาปัญหาทางเพศรุ่นที่ 2, 14 ตุลาคม 2540