

เอกสารประกอบการเรียน

เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต

กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

เล่มที่ 1 วัยรุ่นกับภาวะพัฒนาการทางเพศ



นายไมตรี ไชยศรี

คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จัดทำขึ้นเพื่อใช้การพัฒนาการเรียนการสอน เพื่อแก้ปัญหาการเรียนของนักเรียนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เล่มที่ 1 วิทยุกับภาวะพัฒนาการทางเพศ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีนักเรียนจำนวนมากยังไม่สามารถบรรลุจุดประสงค์การเรียนรู้ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียน ซึ่งส่งผลให้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ

ผู้ศึกษาจึงได้ผลิตเอกสารประกอบการเรียน เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต ขึ้น เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนอย่างสนุกสนาน มีความสุข และเข้าใจเนื้อหาได้ดีขึ้น ซึ่งส่งผลให้เกิดสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรผู้สอนจึงได้ทำการศึกษาค้นคว้า และจัดทำชุด การสอนขึ้นทั้งหมด 4 เล่ม คือ

เล่มที่ 1 วิทยุกับภาวะพัฒนาการทางเพศ

เล่มที่ 2 ความปลอดภัย

เล่มที่ 3 สารเสพติดให้โทษ

เล่มที่ 4 อัยาริ อัยาลอง อัยาสเทพ

ในการจัดทำเอกสารประกอบการเรียน เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต กลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ได้สำเร็จลุล่วงด้วยดีนั้นผู้จัดทำ ได้รับความอนุเคราะห์จากผู้เชี่ยวชาญหลายท่านที่ได้ให้คำแนะนำ ขอขอบคุณทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารประกอบการเรียน เรื่อง ความปลอดภัยในชีวิต กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นี้คงเป็นประโยชน์ สำหรับนักเรียนและครูผู้สอนนำไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้นี้ให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

นายไมตรี ไชยศรี

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน	1
สาระสำคัญ	2
จุดประสงค์การเรียนรู้	3
แบบทดสอบก่อนเรียน	4
ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง วัชรกับการปรับตัว	6
กิจกรรมที่ 1	11
กิจกรรมที่ 2	12
กิจกรรมที่ 3	13
ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง วัชรกับพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ	14
กิจกรรมที่ 4	23
กิจกรรมที่ 5	24
กิจกรรมที่ 6	25
ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง วัชรกับทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกันปัญหาการ ถูกล่วงละเมิดทางเพศ	26
กิจกรรมที่ 7	39
กิจกรรมที่ 8	40
แบบทดสอบหลังเรียน	41
สรุปและประเมินผลการฝึกปฏิบัติ	43
ข้อเสนอแนะของครูผู้สอน	43
แบบสังเกตพฤติกรรมด้านความพึงพอใจของเอกสารประกอบการเรียน	44
แบบสรุปผลก่อนเรียน ระหว่างเรียน หลังเรียน เอกสารประกอบการเรียน	45
แบบบันทึกคะแนนเอกสารประกอบการเรียน	46
บรรณานุกรม	47
ภาคผนวก	48
กระดาษคำตอบ	49

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	50
เฉลยกิจกรรมที่ 1	51
เฉลยกิจกรรมที่ 2	52
เฉลยกิจกรรมที่ 3	53
เฉลยกิจกรรมที่ 4	54
เฉลยกิจกรรมที่ 5	55
เฉลยกิจกรรมที่ 6	56
เฉลยกิจกรรมที่ 7	57
เฉลยกิจกรรมที่ 8	58
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	59



คำแนะนำ เอกสารประกอบการเรียน

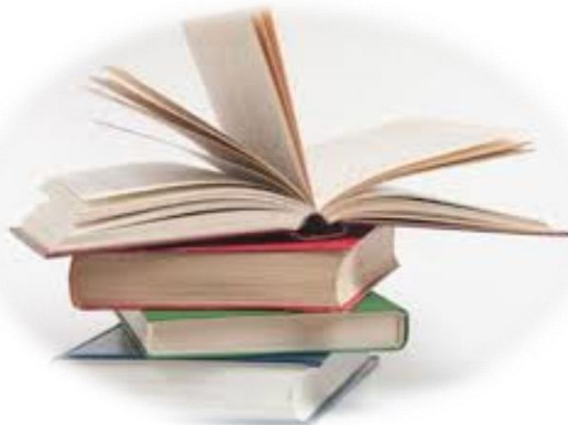
เอกสารประกอบการเรียน เล่มนี้สร้างขึ้นเพื่อให้นักเรียนได้ศึกษาด้วยตนเอง โดยนักเรียนจะได้ประโยชน์จากเอกสารประกอบการเรียน ตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ด้วยการปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้อย่างเคร่งครัด

1. นักเรียนอ่านสาระสำคัญ และจุดประสงค์การเรียนรู้ ก่อนลงมือศึกษาเอกสารประกอบการเรียน
2. นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนการศึกษบทเรียน
3. นักเรียนจะต้องอ่านใบความรู้ไปตามลำดับ โดยไม่เว้นหน้า ห้ามเปิดข้าม เพราะจะทำให้การเรียนรู้ในบทเรียนไม่ต่อเนื่องกัน
4. ถ้ามีคำสั่ง หรือคำถามอย่างไร ต้องปฏิบัติตามทุกอย่าง
5. บทเรียนนี้จะเสนอเนื้อหาเป็นหน่วยการเรียนรู้ แต่ละหน่วยจะมีคำถามให้นักเรียนตอบเมื่อตอบแล้วจึงตรวจสอบจากเฉลย
6. อย่าเปิดเฉลยก่อนที่จะใช้ความสามารถตอบคำถามด้วยตนเอง เพราะถ้าทำเช่นนั้นจะไม่ช่วยให้นักเรียนมีความรู้ขึ้นมาได้เลย
7. เมื่อศึกษาเข้าใจแล้วให้นักเรียนทำแบบทดสอบหลังเรียน แล้วจึงตรวจสอบจากเฉลย
8. ถ้านักเรียนสงสัยหรือไม่เข้าใจในเนื้อหาให้ทบทวนใหม่ ถ้ายังไม่เข้าใจให้สอบถามจากผู้สอน



สาระสำคัญ

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่ผู้ใหญ่ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเกิดจากต่อมไร้ท่อผลิตฮอร์โมนที่ส่งผลให้วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ลักษณะเฉพาะของเพศชัดเจนขึ้น การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น ทำให้เกิดความวิตกกังวล ขาดความมั่นใจในตนเอง มีความอยากรู้อยากลอง เริ่มมีความสนใจเพศตรงข้าม ชอบอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม ต้องการยอมรับในความเป็นหญิงชาย ต้องการเป็นที่ยอมรับจากกลุ่มเพื่อน เลียนแบบพฤติกรรมและการแต่งกายของผู้ใหญ่ วัยรุ่นต้องยอมรับและปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเหล่านี้ โดยการเรียนรู้เรื่องเพศ การค้นหาเอกลักษณ์ตนเอง การปรับบุคลิกภาพ การค้นคว้าหาความรู้ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม การฝึกการควบคุมอารมณ์ การจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม และการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของตนเอง การปรับตัวที่ดีและเหมาะสมจะทำให้วัยรุ่นมีสุขภาพกาย สุขภาพใจที่ดี สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข



จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เพื่อให้มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปรับตัวของวัยรุ่น
2. อธิบายข้อควรปฏิบัติในการปรับตัวได้
3. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจ ต่อการเปลี่ยนแปลง และสามารถปรับบุคลิกภาพในการฝึก การควบคุมอารมณ์ การจัดการอารมณ์ทางเพศได้อย่างเหมาะสม



แบบทดสอบก่อนเรียน

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ลงใน □ ของกระดาษคำตอบข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่วิธีควบคุมอารมณ์ทางเพศ
 - ก. ฝึกทำสมาธิ
 - ข. ร่วมเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ
 - ค. อ่านหนังสือ ดูภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ
 - ง. ออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องการออกแรง
2. อิทธิพลสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่เด็กเรียนรู้และเลียนแบบมากที่สุด คืออะไร
 - ก. วิทยู
 - ข. โทรทัศน์
 - ค. ภาพยนตร์
 - ง. อินเทอร์เน็ต
3. พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นปัจจุบัน คือ ข้อใด
 - ก. ใช้ยาเสพติด
 - ข. ทำตัวดีไม่หนีเที่ยว
 - ค. ทำตัวเป็นผู้นำในการเที่ยวเตร่
 - ง. ทำตัวทันสมัยไม่ใส่ใจเรื่องเรียน
4. ลักษณะหมายถึงอะไร
 - ก. มีความสุขความพอใจจากการที่ได้แต่งตัวหรือแสดงท่าทางเป็นเพศตรงข้ามตนเอง
 - ข. ภาวะของคนที่ไม่ยอมรับเพศที่แท้จริงโดยกำเนิดของตน
 - ค. ภาวะของคนที่ได้รับความสุข ความพอใจทางเพศจากการแอบดูร่างเปลือยของคนอื่น
 - ง. ภาวะของคนที่ได้รับความสะดวกสบายพอใจทางเพศจากการได้เปิดอวัยวะของตน
5. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ
 - ก. สังคม
 - ข. ครอบครัว
 - ค. วัฒนธรรม
 - ง. ยาเสพติด

6. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมความผิดปกติทางเพศ
 - ก. ถ้ามอง
 - ข. ลักเพศ
 - ค. ชอบอยู่คนเดียว
 - ง. ชอบอวดอวยวะเพศ
7. เลสเบี้ยน เป็นคำที่ใช้เรียก
 - ก. ชาย รัก ชาย
 - ข. หญิง รัก หญิง
 - ค. ชอบเพศตรงข้าม
 - ง. ผู้ที่ไม่ฝักใฝ่ในเรื่องนี้
8. อาการหวาดกลัวและหวาดระแวงคนอื่นที่เกิดจากภัยการล่วงละเมิดทางเพศจัดเป็นผลกระทบทางด้านใด
 - ก. ผลกระทบด้านร่างกาย
 - ข. ผลกระทบด้านจิตใจ
 - ค. ผลกระทบด้านสังคม
 - ง. ผลกระทบด้านบุคลิกภาพ
9. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
 - ก. การปฏิเสธ
 - ข. การต่อรอง
 - ค. การผัดผ่อน
 - ง. การตอบสนอง
10. หากถูกล่วงละเมิดทางเพศสิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการป้องกันภัย
 - ก. การมีสติ
 - ข. ความว่องไว
 - ค. ความอ่อนหวาน
 - ง. ความเชื่อมั่นในตนเอง

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

จุดประสงค์การเรียนรู้

เพื่อให้มีความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง การปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญาและ พัฒนาการทางเพศ ดังนั้นวัยรุ่นจะต้องทำความเข้าใจและยอมรับกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น รวมทั้งปรับตัวให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงนั้น ซึ่งมีข้อควรปฏิบัติในการปรับตัวดังนี้

การศึกษาความรู้เรื่องเพศ

เมื่อเกิดความวิตกกังวลจากการเปลี่ยนแปลงที่ไว้วางใจ จะทำให้วัยรุ่นสามารถปรับตัวหรือ ปฏิบัติตนได้ถูกต้องและเหมาะสม

การยอมรับตนเอง

การยอมรับตนเอง หมายถึง การยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและอารมณ์ที่เกิดขึ้น การยอมรับปัญหาต่าง ๆ และยอมรับส่วนดีส่วนเสียของตนเอง ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดความสุข มีสุขภาพจิตดี สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี

- การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญาและ พัฒนาการทางเพศในวัยรุ่นแต่ละคนจะมีความแตกต่างกัน บางคนมีลักษณะความเป็นหนุ่มสาวเร็วกว่ากลุ่มเพื่อน เพศหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเพศชาย สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติไม่ใช่สิ่งผิดปกติ วัยรุ่นควรมีความเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งในส่วนของตนเองและกลุ่มเพื่อน
- การค้นหาเอกลักษณ์ตนเอง วัยรุ่นเป็นวัยที่ชอบคิดชอบฝันและมักสร้างภาพลักษณ์ของตนเอง ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรค้นหาความต้องการด้านอาชีพ ความสามารถหรือความถนัดเฉพาะตัว ว่ามีอะไรเป็นจุดเด่นและจุดด้อย เพื่อกำหนดเป้าหมายและพัฒนาตนเอง เช่น วัยรุ่นบางคนอาจมีความถนัดด้านกีฬา เป็นต้น
- การค้นหาความสุขจากการทำงาน และการเข้าร่วมกิจกรรม วัยรุ่นควรมีวิธีที่ทำให้ตนเองมีความสุขและสนุกกับการดำเนินชีวิตด้วยการทำงานหรือกิจกรรมที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มเป็นการเสริมสร้างทักษะในการทำงานร่วมกับผู้อื่น การทำงานกลุ่มช่วยให้วัยรุ่นเกิดทักษะในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีระเบียบวินัย มีทักษะการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ เช่น การเข้าค่ายพัฒนา การทำรายงานกลุ่ม
- การค้นคว้าหาความรู้ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเรียนรู้ด้วยตนเอง ปัจจุบันความรู้ทางวิชาการมีมากขึ้น การใช้เวลาว่างในทางที่ถูกต้องโดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง จึงมีความสำคัญมาก และเป็นสิ่งจำเป็น วัยรุ่นจึงควรหมั่นศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง รวมทั้งการพิจารณาเลือกแหล่งข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อตนเองให้มากที่สุด

- การฝึกควบคุมอารมณ์ การควบคุมอารมณ์สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การนับหนึ่งถึงสิบ การหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้า การเขียนระบายอารมณ์ในกระดาษ การฝึกการหายใจ การฝึกเกร็งและคลายกล้ามเนื้อ การนั่งสมาธิ การมีความคิดเชิงบวก เป็นต้น



ภาพกิจกรรมกลุ่มจะทำให้เกิดการยอมรับในกลุ่มเพื่อน

การจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม

การมีอารมณ์ทางเพศเกิดจากแรงขับทางเพศที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติไม่ใช่สิ่งปกติ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นสิ่งที่กระทำได้ ไม่ใช่สิ่งผิดปกติและไม่ผิดชนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทย แต่ไม่ควรหมกมุ่นมากเกินไป การจัดการอารมณ์ทางเพศอาจใช้วิธีการเบี่ยงเบนความสนใจไปทำกิจกรรมอื่น ๆ เช่น การเล่นกีฬา การเล่นดนตรี การดูภาพยนตร์ การทำงานอดิเรก เป็นต้น



การเล่นกีฬาเป็นการจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม

การยึดมั่นในขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม

ปกติวัยรุ่นจะเริ่มมีความสนใจเพศตรงข้ามและมีคู่รักซึ่งเกิดจากแรงขับทางเพศตามธรรมชาติ แต่วัยรุ่นไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน เนื่องจากเป็นความประพฤติไม่เหมาะสมที่สังคมไม่ยอมรับ และขัดกับวัฒนธรรมของไทย ดังนั้นวัยรุ่นจึงต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจ ควบคุมอารมณ์ตนเอง และประพฤติตนให้เหมาะสม

การปฏิเสธในสิ่งไม่ดี

วัยรุ่นมักชอบอยู่รวมกันเป็นกลุ่มและมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับเพื่อน ถ้าเพื่อนชักชวนให้กระทำการที่ไม่ดี เช่น การเที่ยวสถานบันเทิง การดื่มสุราของมึนเมาและเสพสารเสพติด ควรปฏิเสธหรือหาทางหลีกเลี่ยง รวมทั้งตักเตือนเพื่อไม่ให้กระทำการที่ไม่ดี และหากพบว่าเพื่อนคนใดมักชวนเราไปกระทำในสิ่งที่ไม่ดี ดังสุภาษิตไทยที่ว่า “คบคนพาล พาลพา ไปหาผิด คบบัณฑิต บัณฑิตพาไปหาผล”

วิถีชีวิตทางเพศ

ในสังคมปัจจุบันวิถีชีวิตทางเพศที่รู้จักแบ่งเป็น 3 ประเภท คือ รักเพศเดียวกัน (Homosexual) รักต่างเพศ (Heterosexual) และรักทั้งสองเพศ (Bisexual)

1. พวกรักเพศเดียวกัน (Homosexual) ถ้าเป็นชายมักเรียกว่า เกย์ (Gay) ถ้าเป็นหญิงมักเรียกเลสเบียน (Lesbian) บุคคลพวกนี้มีเพศสัมพันธ์และมีความสุขกับคู่คนที่เพศเดียวกัน
2. พวกรักต่างเพศ (Heterosexual) คือผู้ชายและผู้หญิงโดยทั่วไปที่ชอบและมีความสุขกับคู่คนที่เพศตรงข้ามกับตนเอง
3. พวกรักทั้งสองเพศ (Bisexual) คือพวกที่ชอบและมีความสุขกับคู่คนที่เพศเดียวกันกับตนเองและคนละเพศกับตนเอง

วิถีชีวิตของเพศก็มีความแตกต่างจากพฤติกรรมทางเพศ เพราะวิถีชีวิตทางเพศ หมายถึงความรู้สึกนึกคิดว่าตัวเองเป็นเพศใด ซึ่งคนเราแต่ละคนอาจมีพฤติกรรมในการแสดงความรู้สึกนั้นออกมาหรือไม่ก็ได้ ดังนั้นในผู้ที่รักเพศเดียวกันอาจแสดงออกมาหรือไม่แสดงออกก็ได้

ในปัจจุบันเชื่อว่าการที่คนคนหนึ่งเกิดขึ้นมาจนสามารถรับรู้ถึงความเป็นเพศของตนเอง หรือมีวิถีชีวิตทางเพศอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลัก 3 ประการ คือ

1. ปัจจัยทางชีววิทยา ปัจจัยนี้มีมาตั้งแต่กำเนิด เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับโครโมโซม ฮอร์โมน และปัจจัยทางชีววิทยาด้านอื่น ๆ ในส่วนของโครโมโซมเพศในหญิงและชายมีความแตกต่างกัน ซึ่งทำให้ลักษณะทางเพศของชายและหญิงแสดงออกมาแตกต่างกัน กล่าวคือ ในเพศชายจะมีโครโมโซมเอกซ์และโครโมโซมวายอย่างละหนึ่งตัว (XY) ขณะที่เพศหญิงจะมีโครโมโซมเป็นเอกซ์สองตัว (XX)

โครโมโซมเพศที่แตกต่างกันนี้ขึ้นอยู่กับรูปแบบของโครโมโซมที่ทารกได้รับตั้งแต่ขั้นตอนการปฏิสนธิระหว่างเซลล์สืบพันธุ์จากตัวอสุจิกับไข่ตนเอง ในส่วนของฮอร์โมน ตามปกติจะเข้ามามีบทบาทตั้งแต่ช่วงที่ทารกอยู่ในครรภ์แม่มีอายุราว 6 สัปดาห์ จากนั้นจะหยุดทำงานไประยะหนึ่งจนถึงวัยรุ่น ฮอร์โมนจากต่อมเพศคือรังไข่และอัณฑะจึงเริ่มทำงานอีกครั้งเพื่อพัฒนาให้อวัยวะเพศที่เป็นอยู่มีความพร้อมต่อการสืบพันธุ์ต่อไป นอกจากนี้ยังมีปัจจัยทางชีววิทยาด้านอื่น ๆ ที่อาจทำให้เกิดความผิดปกติทางเพศด้านร่างกาย เช่น เนื้อเยื่อที่จะเจริญเติบโตไปเป็นอวัยวะเพศหญิง เป็นต้น

จะเห็นว่าทั้งโครโมโซม ฮอร์โมนและปัจจัยทางชีววิทยาด้านอื่น อาจทำให้เกิดความผิดปกติทางเพศด้านร่างกายได้ หากปัจจัยดังกล่าวบกพร่องหรือทำงานผิดปกติไป เช่น มีอวัยวะเพศทั้งเพศชายและเพศหญิงในร่างเดียวกัน ภาวะแบบนี้ทางทางการแพทย์ เรียกว่า กะเทย เมื่อคลอดออกมา ศัลยแพทย์เด็กจะช่วยเหลือโดยเลือกเพศใดเพศหนึ่งให้โดยการผ่าตัด เพื่อให้เขา หรือเธอดำรงชีวิตต่อไปโดยมีผลกระทบต่อน้อยที่สุด

2. ปัจจัยทางสังคม เป็นปัจจัยที่เกี่ยวกับผู้ที่อยู่แวดล้อมตัวเด็กขณะที่ยังเล็กอยู่ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่หรือคนใกล้ชิด คนเหล่านี้เป็นผู้กำหนดเด็กแต่ละคนที่เกิดมาว่าเป็นเพศชายหรือเพศหญิง โดยทั่วไปก็มักอาศัยลักษณะของอวัยวะเพศภายนอกของเด็กที่มองเห็นเป็นเกณฑ์กำหนด

ในทางการแพทย์เชื่อว่าพัฒนาการการรับรู้ทางเพศของตนเองในเด็กจะอยู่ในช่วง 3 ขวบปีแรก และกล่าวกันว่า สิ่งสำคัญที่ทำให้เด็กเกิดการรับรู้ตัวตนเองเป็นเพศใดนั้นมีพื้นฐานมาจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่และผู้อยู่แวดล้อมเด็กมากกว่าลักษณะทางเพศของร่างกาย ซึ่งกำหนดโดยโครโมโซมเสียอีก ดังนั้นช่วง 3 ขวบปีแรกของเด็กจึงถือได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอบรมเลี้ยงดูให้ถูกเพศ

3. ปัจจัยทางจิตวิทยา เป็นปัจจัยที่มีความสลับซับซ้อนมากที่สุด เพราะเป็นเรื่องของจิตใจของตัวบุคคลนั้น ๆ โดยเกี่ยวข้องกับการแปรเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของบุคคลนั้นและอาจส่งผลกับบุคคลนั้นเกิดความผิดปกติในการรับรู้ทางเพศ การพิจารณาปัจจัยนี้ต้องใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาและจะต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่เรียกว่า กลุ่มหลงเพศ (Transsexual) ซึ่งมีทั้งชายและหญิง กลุ่มหลงเพศ หมายถึง กลุ่มที่ต้องการใช้ชีวิตแบบเพศตรงข้ามกับที่ตนเองเป็นอยู่ โดยมีความต้องการอย่างแรงกล้าที่จะเปลี่ยนแปลงร่างกายของตนเองให้เป็นเพศตรงข้าม

สาเหตุที่แน่นอนของการเกิดอาการหลงเพศยังคงเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ในทางการแพทย์แต่เชื่อว่าอาจเกิดจากความผิดปกติของโครโมโซม ฮอร์โมนเพศของทารกที่มีอิทธิพลต่อสมอง โดยเฉพาะสมองส่วนที่เป็นศูนย์อารมณ์และศูนย์ใกล้เคียงที่ควบคุมความประพฤติทางเพศ หรืออาจเกิดจากความไม่สมดุลของฮอร์โมนจากภายนอกในร่างกาย หรือสารเคมีที่ให้ผลคล้ายฮอร์โมนที่ผู้เป็นแม่รับเข้ามาในช่วงที่ทารกกำลังเป็นตัวอ่อนในครรภ์ ซึ่งสารดังกล่าวอาจมีผลกระทบแทรกซ้อนต่อพัฒนาการของตัวอ่อน หรือการเลี้ยงดูเด็กในด้านเพศที่ไม่เหมาะสมก็อาจทำให้เกิดการรับรู้ทางเพศของเด็กผิดปกติไปจนเกิดอาการหลงเพศได้

กิจกรรมที่ 1

This image shows a single sheet of white paper with rounded corners. It features horizontal ruling lines spaced evenly down the page. The lines are thin and light gray or blue. There are approximately 20 lines in total. The paper is set against a dark background.

กิจกรรมที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับตัวกรรมของวัยรุ่นให้ถูกต้อง

[illegible]

กิจกรรมที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายความหมายดังต่อไปนี้

1. พวกรักเพศเดียวกัน

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. พวกรักต่างเพศ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. พวกรักทั้งสองเพศ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง วัยรุ่นกับพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายและเข้าใจอารมณ์ทางเพศได้
2. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจัดการกับอารมณ์ทางเพศ
3. ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่น

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง วัยรุ่นกับพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

อารมณ์ทางเพศเป็นความรู้สึกอย่างหนึ่งเกี่ยวกับเรื่องเพศ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจของวัยรุ่นอันจะนำไปสู่ความต้องการทางเพศของบุคคลได้ เรื่องนี้เป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์ แต่มนุษย์เป็นสัตว์ประเสริฐมีสมองมากกว่าสัตว์อื่น จึงสมควรที่จะรู้จักยับยั้งชั่งใจ เมื่อมีความต้องการทางเพศ หรือปฏิบัติอย่างเหมาะสมกับสภาพของตนเอง

อารมณ์ทางเพศ

จุดเริ่มความสนใจและความต้องการทางเพศ

เมื่ออยู่ในช่วงวัยเด็กอายุ 6-8 ปี เด็กชายและเด็กหญิงมักชอบเล่นด้วยกันอย่างสนุกสนาน โดยไม่คำนึงถึงเพศของตนเอง อายุ 9-10 ปี เด็กชายและเด็กหญิงมักชอบเล่นกับเพื่อน ๆ เพศเดียวกัน มากกว่าเล่นกับเพื่อน ๆ เพศตรงกันข้าม อายุ 11-12 ปี เด็กชายและเด็กหญิงก็เริ่มมาเล่นด้วยกันอีก บางคนอาจเริ่มสนใจเพศตรงข้ามแล้ว และจะส่งผลให้มีความรู้สึกทางเพศหรืออารมณ์ทางเพศบ้าง และเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นความรู้สึกทางเพศหรืออารมณ์ทางเพศจะมีมากขึ้น จึงมีความต้องการทางเพศมากขึ้น และจะบ่อยครั้งขึ้น บางคนอาจคบกับเพศตรงข้ามแบบคู่รัก บางคนอาจมีความสัมพันธ์เกินเลย จนถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์กัน



ในช่วงอายุ 6-8 ปี เด็กชายและเด็กหญิงมักชอบเล่นด้วยกัน ในช่วงอายุ 9-10 ปี ชอบเล่นกับเพื่อน ๆ เพศเดียวกัน

นักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนประเภทสหศึกษา (มีทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิงในโรงเรียนเดียวกัน) จะทำให้นักเรียนได้มีโอกาสคบเพื่อนต่างเพศ และมีประสบการณ์ในการวางตัวต่อเพศตรงข้ามได้มากกว่านักเรียนในโรงเรียนประเภทชายล้วน หรือโรงเรียนประเภทหญิงล้วน แต่อย่างไรก็ตาม ผลเสียที่ตามมาก็คือ นักเรียนในโรงเรียนประเภทสหศึกษาจะมีปัญหาชู้สาวตามมามากกว่า แต่ นักเรียนในโรงเรียนประเภทชายล้วนและหญิงล้วนก็ยังมีโอกาสคบเพื่อนต่างเพศ ต่างโรงเรียนได้ ซึ่งโดยภาพรวมแล้วจะมีประสบการณ์ในการวางตัวต่อเพศตรงข้ามน้อยกว่าเพราะอยู่ในโรงเรียนไม่มีเพื่อนต่างเพศ



นักเรียนที่เรียนในโรงเรียนประเภทสหศึกษาจะมีประสบการณ์ในการวางตัวต่อเพศตรงข้ามมากกว่านักเรียนในโรงเรียนประเภทชายล้วนหรือหญิงล้วน

ในสมัยก่อนจะมีโรงเรียนประเภทชายล้วนและหญิงล้วนมากกว่าปัจจุบันนี้มาก เมื่อโรงเรียนจำนวนมากหรือส่วนใหญ่เป็นโรงเรียนประเภทสหศึกษาปัญหาชู้สาวจึงมีมากขึ้นเป็นเงาตามตัวในเรื่องนี้นักเรียนควรคิดให้ดีๆ ขณะนี้นักเรียนอายุเท่าไร ยังขอเงินจากพ่อแม่ ผู้ปกครอง ถ้ามีความสัมพันธ์เกินเลยจนถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์ แล้วตั้งครรภ์ นักเรียนจะรับผิดชอบได้หรือไม่ สังคมหรือญาติพี่น้องจะยอมรับหรือไม่ ดังนั้น ในวัยนี้ถึงจะเป็นคู่รักกันก็ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์ หรือควรระลึกรอไว้เสมอว่าหน้าที่ของตนเองคือ “เรียน” อาชีพของตนเองคือ “นักเรียน” ไม่ใช่ “นักรัก” เมื่อเรียนสำเร็จโอกาสข้างหน้ายังมีอีกมากที่เราจะมีคู่รัก ถ้านักเรียนคิดได้เช่นนี้ปัญหาชู้สาวในโรงเรียนจะลดลง อีกทั้งยังจะประสบความสำเร็จในการเรียนและมีคุณภาพชีวิตที่ดี

อารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติ

มนุษย์มักเห็นว่าเรื่องเพศเป็นธรรมชาติที่สวยงาม หวานหอม สดใส น่าชื่นชมและน่าลิ้มลอง นับว่าเป็นความชาญฉลาดของธรรมชาติที่จะทำให้มนุษย์ดำรงเผ่าพันธุ์อยู่ได้โดยไม่สูญพันธุ์ไปจากโลกนี้ สำหรับวัยรุ่นนั้นอารมณ์ทางเพศหรือความรู้สึกทางเพศนี้จะเป็นสิ่งแปลกใหม่และน่าสนใจ จึงเป็นเครื่องเร้าที่ทรงพลังที่ทำให้วัยรุ่นบางคนแสดงความสนใจและความพึงพอใจกับเพศตรงข้ามด้วยคำพูด กิริยาท่าทาง และถ้าทั้งสองคนมีความสนใจตรงกันก็จะคบหากันเป็นคู่รักกันไป

อารมณ์ทางเพศนี้บางครั้งอาจเรียกว่า “กามารมณ์” หรือ “ความใคร่” ก็ได้ เพราะเป็นอารมณ์ที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์และความใคร่ ขอให้นักเรียนเข้าใจว่าอารมณ์เช่นนี้เป็นเพียงระยะเริ่มแรกของการพัฒนาการด้านจิตใจและอารมณ์ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศตามธรรมชาติของวัยรุ่น ในอนาคตอารมณ์ทางเพศจะยังมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปอีกตามวัยและการเรียนรู้ประสบการณ์ที่ผ่านเข้ามาในชีวิต นักเรียนจึงควรตระหนักอารมณ์ทางเพศที่เกิดในช่วงวัยรุ่นเป็นเพียงสัญญาณเริ่มต้นที่เกิดขึ้นชั่วคราว เป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดกับมนุษย์ทุกผู้ทุกนาม หากใครรู้เท่าถึงอารมณ์ทางเพศก็就不用เป็นทาสของกามารมณ์



วัยรุ่นที่สนใจเรื่องการเรียนรู้มากกว่าเรื่องความรัก ก็จะไม่รู้เท่าทันถึงอารมณ์ทางเพศ และไม่ตกเป็นทาสของกามารมณ์

การเกิดอารมณ์ทางเพศ

การที่คนเราเกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นมานั้น ก็ด้วยสาเหตุ 2 ประการ คือ

1. เกิดจากระดับของฮอร์โมนในร่างกาย

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายหลายอย่าง การเปลี่ยนแปลงอย่างหนึ่งที่สำคัญเกี่ยวกับเรื่องการเกิดอารมณ์ทางเพศก็คือจะมีการสร้างและหลั่งฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นในเพศชายจะมีการหลั่งฮอร์โมนเพศเทสโทโรน (Testosterone) ส่วนในเพศหญิงจะมีการหลั่ง

ฮอร์โมนเอสโตรเจน (Estrogen) กับโปรเจสเตอโรน (Progesterone) ซึ่งฮอร์โมนเพศนี้จะทำให้เกิดลักษณะต่างๆ ที่แสดงถึงความเป็นชายและความเป็นหญิงออกมาอย่างชัดเจนอย่างที่เราเห็นกันอยู่ นอกจากนี้แล้วฮอร์โมนทั้งสองนี้ยังมีส่วนที่ทำให้คนเราเกิดอารมณ์ทางเพศอีกด้วย

เมื่อผู้ชายหรือผู้หญิงมีความสนใจและชอบเพศตรงข้ามแล้ว ฮอร์โมนเพศนี้จะช่วยกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศส่งผลให้เกิดความต้องการที่จะแสดงออกด้วยการเข้าไปตีสนิท พูดคุย ออากอยู่ใกล้ชิด และเมื่อเป็นคู่รักกันก็จะแสดงออกมากขึ้น ได้แก่ การจับมือ โอบไหล่ ถูกเนื้อต้องตัวกันมากขึ้น กอด จูบ หรือถึงขั้นมีเพศสัมพันธ์

2. เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก สิ่งเร้าภายนอกที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศมีดังนี้

2.1 การเห็นภาพ เป็นภาพที่ยั่วยู่ทางอารมณ์ทางเพศ เช่น ภาพจากหนังสือ นิตยสาร ภาพจากวิดีโอ วีซีดี ภาพยนตร์ ซึ่งเป็นประเภทสื่อลามก

2.2 การได้กลิ่น กลิ่นหอมบางอย่างสามารถกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น น้ำหอมจากเพศตรงข้าม

2.3 การอ่านหรือฟัง การได้อ่านหรือฟังเรื่องที่ยั่วยู่อารมณ์ทางเพศอาจทำให้เกิดจินตนาการจนทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้

2.4 การคิดและจินตนาการ เมื่อสมองว่างอาจคิดและจินตนาการในเรื่องที่ยั่วยู่อารมณ์ทางเพศอาจทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้

2.5 การสัมผัสเพศตรงข้าม การได้ถูกเนื้อต้องตัวเพศตรงข้ามโดยเฉพาะคนที่เรารัก หรืออาจมีใครรักก็ได้ถ้าได้เกิดการสัมผัสกันก็มักจะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้

2.6 การสัมผัสตนเอง ถ้าได้มีการสัมผัสจุดที่ไวต่อความรู้สึกทางเพศ เช่น บริเวณอวัยวะเพศ หน้าอก ก็จะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้

2.7 การฝัน ในขณะนอนหลับถ้าฝันเกี่ยวกับเรื่องที่ยั่วยู่อารมณ์ทางเพศก็จะทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศขึ้นได้ ถ้าผู้ชายฝันอาจถึงจุดสุดยอดกลายเป็นฝันเปียกได้

2.8 การเห็นสัดส่วนร่างกายของเพศตรงข้าม การแต่งกายที่ไม่รัดกุมเปิดบางส่วนให้เห็นเนื้อหนังรูปทรงเห็นสัดส่วนชัดเจน อาจทำให้ผู้ที่พบเห็นโดยเฉพาะผู้ชายเกิดอารมณ์ทางเพศได้



วัยรุ่นแต่งกายเหมาะสมกับวัยรุ่นเอง

การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

ถึงแม้ว่าอารมณ์ทางเพศเป็นเพียงอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็หายไปได้ แต่ถ้าหากไม่รู้จักรจัดการอารมณ์ทางเพศแล้วก็อาจทำให้เกิดการกระทำที่ไม่ถูกต้อง อาจก่อให้เกิดความเสียหายเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ดังนั้นนักเรียนควรจะได้เรียนรู้ถึงวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสมไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ทางเพศ ซึ่งการจัดการกับอารมณ์ทางเพศอาจแบ่งตามความรุนแรงได้เป็น 3 ระดับ ดังนี้

ระดับที่ 1 การควบคุมอารมณ์ทางเพศ

การควบคุมอารมณ์ทางเพศอาจทำได้ 2 วิธี คือ

1. การควบคุมจิตใจของตนเอง พยายามข่มใจตนเองมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ หรือถ้าเกิดอารมณ์ทางเพศก็ให้พยายามข่มใจไว้ไม่ให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เพื่อให้อารมณ์ทางเพศค่อย ๆ ลดลงจนสู่สภาพอารมณ์ที่ปกติ
2. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้า ดังที่ได้ทราบมาแล้วว่าสิ่งเร้าภายนอกที่ยั่วอารมณ์ทางเพศ หรือยั่วกิเลสย่อมทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้ ดังนั้น การตัดไฟเสียแต่ต้นลม คือหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าเหล่านั้นเสียก็จะช่วยให้ไม่เกิดอารมณ์ทางเพศได้ เช่น ไม่ดูสื่อลามกต่าง ๆ ไม่เที่ยวกลางคืน เป็นต้น

ระดับที่ 2 การเบี่ยงเบนทางอารมณ์ทางเพศ

ถ้าเกิดอารมณ์ทางเพศจนไม่อาจควบคุมได้ควรใช้วิธีการเบี่ยงเบน เปลี่ยนใจไปสนใจในสิ่งอื่นแทนที่จะหมกมุ่นอยู่กับอารมณ์ทางเพศ เช่น ไปออกกำลังกาย ประกอบกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ให้สนุกสนานเพลิดเพลิน ไปทำงานต่าง ๆ เพื่อให้จิตใจมุ่งทำงาน ไปพูดคุยสนทนากับคนอื่น เป็นต้น



การร่วมกันทำกิจกรรมเพื่อสังคมเป็นวิธีการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศที่สร้างสรรค์

ระดับที่ 3 การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศ

ถ้าเกิดอารมณ์ทางเพศระดับมากจนเบี่ยงเบนอารมณ์ไม่ได้ หรือสถานการณ์นั้นอาจทำให้ไม่มีโอกาสเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศก็อาจปลดปล่อย หรือระบายอารมณ์ทางเพศด้วยวิธีการที่เหมาะสมกับสภาพของวัยรุ่นซึ่งเป็นนักเรียนโดยทำได้ 2 ประการ

1. โดยการฝัน นั่นคือการฝันเปียก (Wet Dream) ในเพศชาย ซึ่งการฝันนี้เราไม่สามารถบังคับให้ฝันหรือไม่ให้ฝันได้ แต่จะเกิดขึ้นเองเมื่อเราสนใจหรือมีความรู้สึกในทางเพศมากจนเกินไป หรืออาจเกิดจากการสะสมของน้ำอสุจิมีมากจนล้นถุงเก็บน้ำอสุจิ ธรรมชาติก็จะระบายน้ำอสุจิออกมาโดยการให้ฝันเกี่ยวกับเรื่องเพศจนถึงจุดสุดยอด และมีการหลั่งอสุจิออกมา
2. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง หรืออาจเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การช่วยตัวเอง (Masturbation) ทำได้ทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ซึ่งผู้ชายแทบทุกคนก็มีประสบการณ์ในเรื่องนี้ แต่ผู้หญิงนั้นมีเป็นบางคนที่ประสบการณ์ในเรื่องนี้ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นเรื่องธรรมชาติของคนเรา เมื่อเกิดอารมณ์ทางเพศจนหยุดยั้งไม่ได้ เพราะการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน แต่ไม่ควรกระทำบ่อยนัก

ข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่น

เมื่อวัยรุ่นเกิดอารมณ์ทางเพศ และมีความต้องการทางเพศขึ้นมาอาจจะทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องและไม่เหมาะสม เช่น ไปมีเพศสัมพันธ์กัน ซึ่งอาจเกิดการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์หรือติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และผิวนบนธรรมเนียมประเพณีของไทยด้วย เพราะยังไม่ถึงวัยอันควร เป็นต้น จึงขอแนะนำการปฏิบัติตนเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่น ดังนี้

1. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตและพยายามทำให้ได้ วัยรุ่นควรตั้งจุดหมายในชีวิตได้แล้วว่าโตขึ้นในอนาคตจะทำอาชีพอะไร จะดำเนินชีวิตอย่างไรและพยายามทำให้ได้ตามที่ตั้งไว้ เมื่อวัยรุ่นมีจุดมุ่งหมายในชีวิตแล้วจะทำให้ลดความสนใจทางเพศลงได้ เพราะจะต้องใช้เวลาในการมุ่งมั่นศึกษาเล่าเรียนมากขึ้น



การมุ่งมั่นศึกษาเล่าเรียนหรือการเล่นกีฬาจะทำให้ลดความสนใจทางเพศลงได้

2. ต้องทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์ วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเรียนมีหน้าที่เรียนหนังสือ นอกจากนี้ก็ควรจะต้องช่วยเหลือพ่อแม่ในงานต่าง ๆ ที่พ่อแม่ช่วยเหลือได้ด้วย สำหรับเรื่องการมีคูรานั้นควรชะลอไปก่อน ควรทำหน้าที่ของตนเองให้สมบูรณ์และผ่านวัยนี้ไปก่อน จบการศึกษามีงานทำแล้วจะมีคูรก็ไม่เป็นไร เพราะสามารถดูแลตนเองและมีความรับผิดชอบมากพอ

3. ต้องทำความเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น ต้องเข้าใจว่าวัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น เพศชายมีหนวดเครา เสียงแตก นมตั้งพาน อวัยวะเพศโตขึ้น มีการหลั่งน้ำอสุจิ มีการเกิดอารมณ์ทางเพศ มีความสนใจเพศตรงข้าม ส่วนเพศหญิงมีหน้าอก เอวคอด สะโพกผายออก อวัยวะเพศโตขึ้น มีประจำเดือน มีการเกิดอารมณ์ทางเพศ มีความสนใจเพศตรงข้าม วัยรุ่นหลายคนอยากมีคูร มีความต้องการทางเพศ วัยรุ่นชายแทบทุกคนจะมีประสบการณ์ในการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ส่วนวัยรุ่นหญิงก็มีบ้าง เมื่อวัยรุ่นรู้และเข้าใจเช่นนี้แล้วต้องประพฤติปฏิบัติในเรื่องเพศให้เหมาะสมกับสถานภาพของตนเอง

4. อย่ากังวลใจกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงของตนเอง วัยรุ่นอาจกังวลในเมื่อร่างกายและจิตใจของตนเองเปลี่ยนแปลงไป เช่น กังวลใจต่อการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะสืบพันธุ์ที่มีขนาดใหญ่ขึ้น การ

มีชนในทีลัษและชนรักแร้ ผู้ชายมีชนหน้าแข้ง เสียงแตกพรำ หนดเคราเริ่มซี่ การหล้งน้ำอสุจิ ผู้หญิงมีประจำเดือน กังวลใจเมื่อสนใจเพศตรงข้ามแล้วเขาไม่สนใจ หรือไม่รู้จักจะวางตัวอย่างไร สิ่งต่างๆ ที่กังวลใจเหล่านี้เป็นเรื่องราวธรรมชาติอาจขอคำแนะนำหรือปรึกษาผู้ใหญ่ ก็จะได้รับคำแนะนำอย่าง ถูกต้องและจะคลายความวิตกกังวลใจลงได้



เมื่อกังวลใจกับการเปลี่ยนแปลงควรปรึกษาผู้ใหญ่

5. ควรมีสุขปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับอวัยวะเพศ วัยรุ่นควรดูในเรื่องความสะอาดเกี่ยวกับอวัยวะเพศ ซึ่งเป็นเรื่องสำคัญ การใส่เสื้อผ้าที่สะอาดไม่หมักหมม อาบน้ำอย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง ไม่สำส่อนทางเพศ เพื่อความปลอดภัยจากโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และโรคเอดส์

6. รักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้สมบูรณ์อยู่เสมอ การมีสุขภาพดีจะช่วยให้วัยรุ่นสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ตลอดจนสามารถแก้ปัญหาหรืออุปสรรคเกี่ยวกับเรื่องต่าง ๆ หรือเรื่องเพศได้เป็นอย่างดี ดังนั้น วัยรุ่นจึงควรสนใจกับสุขภาพของตนเองให้มาก

7. การคบเพื่อนต่างเพศต้องอยู่ภายในขอบเขตที่เหมาะสม การคบเพื่อนต่างเพศ แบบเพื่อนและแบบคู่รักนั้น การคบกันแบบคู่รักจะต้องอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม วัยรุ่นจะต้องแยกแยะให้ออกว่าความรักกับความใคร่นั้นต่างกันอย่างไร ความรักแท้กับความรักเทียมนั้นต่างกันอย่างไร และต้องตระหนักว่าการลุ่มหลงในเรื่องการมรณณจนเกินไปจะทำเสียนาคตได้ แต่การอดกลั้นหรือหักห้ามใจมิให้ประพฤตินอกขอบเขตเพศต่อกันจะไม่ทำให้ใครเสียนาคต ที่จริงแล้วการมีคู่รักในขณะศึกษาเล่าเรียนมิใช่ปัญหาใหญ่ แต่การประพฤตินอกขอบเขตโดยขาดความยับยั้งชั่งใจนั้น เป็นปัญหาใหญ่ที่วัยรุ่นควรคำนึงถึงให้มาก

8. เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศควรปรึกษาหารือผู้ใหญ่ วัยรุ่นยังด้อยทั้งวัยวุฒิ คุณวุฒิ และประสบการณ์ในเรื่องของชีวิต ไม่เหมือนกับผู้ใหญ่ที่ผ่านร้อนผ่านหนาวมามาก เมื่อวัยรุ่นเกิดปัญหาใดๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศจึงควรปรึกษาผู้ใหญ่อย่างปลอดภัยให้สายจนเกินแก้ เพราะว่าผู้ใหญ่พร้อมที่จะให้ความช่วยเหลืออีกทั้งยังพร้อมที่จะให้อภัยวัยรุ่นเมื่อเกิดการพลาดพลั้งขึ้นมา

9. ควรเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เช่น เล่นดนตรี กีฬา ฟังเพลง ร้องเพลง ดูโทรทัศน์ ไปเที่ยวสังสรรค์รื่นเริงต่างๆ เป็นต้น จะทำให้วัยรุ่นสนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศได้ทางหนึ่งด้วย



การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของวัยรุ่น

10. ควรหางานอดิเรกทำบ้าง การทำงานอดิเรกก็เป็นการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศอีกวิธีหนึ่ง ควรเป็นงานอดิเรกที่ตนเองชอบและถนัด จะทำได้ดีและมีความสุขใจ

11. ไม่หมกหมุ่นกับเรื่องเพศจนเกินไป ปัจจุบันมีสื่อต่าง ๆ ที่ช่วยอารมณ์ทางเพศมากมาย เช่น วีซีดีลามก ภาพลามก อินเทอร์เน็ต หนังสือต่าง ๆ เป็นต้น สื่อเหล่านี้เป็นสิ่งไม่ดี เราควรที่จะหลีกเลี่ยง นอกจากนี้ถ้ามีเพื่อนที่หมกหมุ่นทางเพศ อาจทำให้ตนเองคล้อยตามเป็นอย่างเพื่อนได้ จึงควรห่างจากเพื่อนเหล่านั้น

12. ต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจในเรื่องเพศ วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์รวดเร็ว บางครั้งอาจเกิดอารมณ์ทางเพศกับคู่รักได้ก็ต้องรู้จักยับยั้งชั่งใจ คิดถึงผลเสียที่จะตามมา ผู้หญิงควรรักษาวลสงวนตัวไม่ควรเปิดโอกาสให้ผู้ชายได้ล่วงเกินมากนัก ผู้ชายควรสำนึกในความเป็นสุภาพบุรุษไม่ควรหาโอกาสหรือฉวยโอกาสที่จะล่วงเกินฝ่ายหญิง

13. ผู้หญิงควรแต่งกายที่รัดกุม ไม่เปิดเผยและรัดรูปร่างจนเกินไป แต่งตัวให้ถูกกาลเทศะ สุภาพ การที่ผู้หญิงใส่เสื้อสายเดี่ยว เสื้อรัดรูป เอวลอย เสื้อเกาะอก กางเกงที่รัดรูป กางเกงขาสั้นมาก กระโปรงที่สั้นมาก เป็นการแต่งตัวที่ยั่วกิเลสแก่ผู้ชายที่พบเห็นอาจเป็นภัยแก่ตนเองได้ เช่น ถูกลวนลาม ถูกกระทำอนาจาร ถูกข่มขืน เป็นต้น

14. หลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ เช่น การอยู่สองต่อสองกับเพศตรงข้ามตามลำพัง การดูสื่อลามกกับเพศตรงข้าม การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การไปเที่ยวค้างคืนกับเพศตรงข้าม การยอมให้ถูกสัมผัสร่างกาย เป็นต้น วัยรุ่นควรหลีกเลี่ยงสถานการณ์ดังที่กล่าวมาแล้ว

กิจกรรมที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. อารมณ์ทางเพศเกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศทำได้อย่างไร

.....

.....

.....

.....

3. การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศคืออะไร

.....

.....

.....

.....

4. ความสนใจทางเพศของเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

.....

5. นักเรียนมีวิธีปฏิบัติต่ออารมณ์ทางเพศของตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 5

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้องสมบูรณ์

ให้นักเรียนบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ให้นักเรียนบอกข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่นว่ามีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 6

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์และสรุปผล

ผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม หากนักเรียนไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ทางเพศได้อย่างเหมาะสม

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

ใบความรู้ที่ 3
เรื่อง วัยรุ่นกับทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกัน
ปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

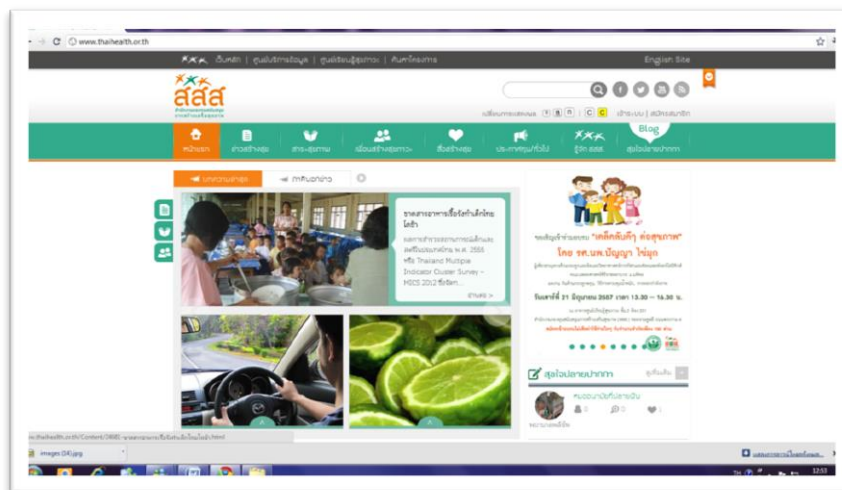
จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายความหมายและประเภทของการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้
2. เพื่อให้มีรู้และเข้าใจถึงสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
3. เพื่อให้รู้และเข้าใจถึงผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
4. สามารถป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ใบความรู้ที่ 3

เรื่อง วัยรุ่นกับทักษะการตัดสินใจ เพื่อป้องกัน ปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

นักเรียนจะพบเห็นได้ว่าข่าวเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ เช่น การลวนลาม การปลุกปล้ำ อนาคตหรือข่มขืน มักปรากฏตามหน้าหนังสือพิมพ์ หรือสื่อมวลชนต่าง ๆ เป็นประจำจนอาจกล่าวได้ว่าไม่มีวันใดเลยที่การรายงานข่าวตามสื่อมวลชนต่าง ๆ จะไม่ปรากฏข่าวเหล่านี้ จึงนับได้ว่าการล่วงละเมิดทางเพศเป็นภัยในสังคมที่อยู่ใกล้ตัวเราทุกคน นักเรียนเคยคิดหรือไม่ว่า นักเรียนจะป้องกันตนเองหรือแก้ไขปัญหาการถูกล่วงละเมิดทางเพศได้อย่างไร



เว็บไซต์สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
เพื่อเผยแพร่ความรู้ ผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพ

ความหมายและประเภทของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

เพื่อนหรือคนใกล้ตัวของนักเรียนอาจเคยเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่พบเจอมา เช่น ถูกคนแอบดูในขณะอาบน้ำ ถูกชายแปลกหน้าจ้องใจโช้ววัยวะมาสัมผัสสร้างกายขณะขึ้นรถเมล์ มีการเล่าเรื่องตลก ลามกสองแง่สองง่ามให้ฟัง นักเรียนทราบหรือไม่ว่า เหตุการณ์ใดบ้างจัดเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศ ไม่ว่าจะเป็นคำพูด สายตา การแสดงท่าทีที่สื่อถึงเจตนาการล่วงเกินทางเพศ การกระทำอนาจาร รวมไปถึงการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน และยังหมายรวมถึง การกระทำใด ๆ ก็ตามที่ทำให้ผู้ถูกกระทำรู้สึกอับอาย การถูกล่วงเกินความเป็นส่วนตัว และผู้ถูกกระทำไม่ยินยอมพร้อมใจให้ทำถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศทั้งสิ้น (สำนักกิจการสถาบันครอบครัว, 2549)

ประเภทของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การล่วงละเมิดทางเพศ อาจกระทำได้หลายลักษณะ ทั้งในลักษณะของการกระทำที่ไม่รุนแรง เช่น การล่วงละเมิดด้วยคำพูด การสัมผัส การแอบดู หรืออาจเป็นการกระทำที่รุนแรง เช่น การบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน การล่วงละเมิดทางเพศที่พบอยู่ในสังคมแบ่งได้เป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. การล่วงละเมิดทางเพศทางคำพูด ได้แก่

- การวิพากษ์วิจารณ์เกี่ยวกับรูปร่างหน้าตา การแต่งกายที่สื่อในทางลามก
- การเล่าเรื่องตลกลามก การพูดสองแง่สองง่ามหรือพูดเรื่องสัปดน
- การตามจิบ ตามตื้อ เกี้ยวพาราสีทั้ง ๆ ที่รู้ว่าอีกฝ่ายไม่ชอบ
- การพูดจาเหยาะแหยะ การใช้คำพูดเพื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ

2. การล่วงละเมิดทางเพศทางการกระทำที่ไม่ถูกเนื้อต้องตัวได้แก่

- การล่วงเกินด้วยสายตา เช่น การจ้องมองอย่างกรูมกริม จ้องมองของสงวน
- การล่วงเกินด้วยกิริยาท่าทาง เช่น การแสดงสีหน้าท่าทางเจ้าชู้ การแสดงท่าทางหรือเคลื่อนไหวร่างกายที่สื่อเจตนาการล่วงเกินทางเพศ เช่น ผีวปากแซว ส่งจูบ ยกคิ้วหล่อดตา

- การส่งจดหมาย ข้อความ ภาพ ที่สื่อไปในทางเพศหรือลามก
- การแอบดูตามห้องน้ำ (ถ้ามอม) รวมถึงการติดวิดีโอวงจรปิดในห้องน้ำห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า

- การแอบถ่ายภาพ โดยเฉพาะภาพที่เปิดเผยร่างกายหรือของสงวน เช่น การแอบถ่ายภาพตามห้องลงเสื้อผ้า ห้องน้ำ

- การโชว์ภาพโป๊ หรือภาพที่สื่อไปในทางเพศหรือลามก
- การโชว์อวัยวะเพศ
- การเผยแพร่ภาพถ่ายทางอินเทอร์เน็ต

3. การล่วงละเมิดทางเพศที่เป็นกระทำขัดแย้ง ได้แก่

- การแตะต้องเนื้อตัวที่ไม่พึงประสงค์ เช่น การยืน เดินหรือนั่งใกล้ขัดเก็นความจำเป็น หรือใช้ร่างกายเสียดสี การแตะเนื้อต้องตัว การจับต้องเสื้อผ้าหรือร่างกาย การนวดคอ แขน
- การกระทำอนาจารอื่น เช่น กอด จูบ ลูบ คลำ ร่างกายของฝ่ายหญิง เพื่อเป็นการแสดงความใคร่ทางเพศ
- การข่มขืน

- การบังคับให้มีเพศสัมพันธ์
- การข่มขืน

ตามที่กล่าวมาแล้วว่าการล่วงละเมิดทางเพศโดยวิธีการต่างๆ เกิดขึ้นในสังคมไม่เว้นแต่ละวัน ดังจะเห็นได้จากการรายงานข่าวตามสื่อมวลชนต่างๆ นักเรียนเคยคิดหรือไม่ว่าการล่วงละเมิดทางเพศที่เกิดขึ้นในสังคม เกิดจากสาเหตุใด

สาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

1. การแต่งกายล่อแหลมไม่เหมาะสม จากการสำรวจของสวนดุสิตโพลส์พบว่าการแต่งกายที่ยั่ว ล่อแหลม ปลุกใจเป็นสิ่งที่ยั่วให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุด ถึงร้อยละ 33.08 (สวนดุสิตโพลส์, 2546)
2. สื่อต่าง ๆ ทั้งสิ่งพิมพ์ วีดิทัศน์ลามก ผู้ล่วงละเมิดทางเพศบางรายอาจกระทำพฤติกรรมละเมิดทางเพศเนื่องจากได้รับอิทธิพลจากสื่อ เช่น การลอกเลียนแบบสื่อโฆษณา
3. ผู้ล่วงละเมิดทางเพศบางรายอาจมีความผิดปกติของจิตใจ เช่น พวกชอบโชว์ของลับ
4. การติดสารเสพติด อายุมข เป็นเหตุให้ขาดสติ จึงอาจกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมซึ่งเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
5. ความใกล้ชิด อาจทำให้เกิดการอยากถูกเนื้อต้องตัว หรือการใช้คำพูดที่ไม่ระมัดระวัง
6. ความคึกคะนอง หรือเพื่อความสนุก เช่น การใช้คำพูดทะลอม
7. แหล่งบันเทิง แหล่งมั่วสุม ในสถานที่เหล่านี้มักมีการเสพสารเสพติด ซึ่งทำให้ขาดความยับยั้งคิด เป็นเหตุให้เสี่ยงต่อการเกิดการล่วงละเมิดทางเพศ



การเล่นอินเทอร์เน็ตมากเกินไปทำให้ขาดเพื่อน มองโลกในมุมแคบ

ผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศส่วนใหญ่มักเป็นเด็ก หรือผู้หญิง การถูกล่วงละเมิดทางเพศมักก่อให้เกิดผลกระทบทั้งทางด้านจิตใจ ร่างกาย และสังคมของบุคคลเหล่านั้น ได้แก่

1. **ผลกระทบทางร่างกาย** ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศอาจได้รับบาดเจ็บ บอบช้ำทางร่างกาย ผู้หญิงที่ถูกข่มขืนอาจตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ นำไปสู่การทำแท้งซึ่งเป็นอันตรายการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ กามโรค เป็นต้น บางคนถูกทำร้ายขณะตั้งครรภ์ ทำให้ต้องคลอดก่อนกำหนด เด็กอาจพิการหรือมีปัญหาด้านอนามัยทางเพศ และพัฒนาการต่าง ๆ

2. **ผลกระทบทางจิตใจ** ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ อาจเกิดความรู้สึกดังนี้

- มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะเครียด อารมณ์หงุดหงิด วิตกกังวล และคิดฆ่าตัวตายได้
- สูญเสียคุณค่าในตนเอง อาจนำไปสู่การประชดชีวิต โดยมีพฤติกรรมทางเพศกับคนหลายคน บางคนมีแนวโน้มจะขายบริการทางเพศ
- มีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น กลายเป็นคนหยาบกระด้าง ก้าวร้าว อารมณ์ฉุนเฉียว ขาดความเชื่อมั่น
- มีทัศนคติ หรือความรู้สึกไม่ดี เช่น ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศอาจเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อผู้ชายทั้งหมด ทั้งที่ผู้ชายอื่นอาจไม่เกี่ยวข้อง
- สังสมความรู้สึกหวาดกลัว เจ็บแค้น รวมทั้งเก็บกดความโกรธเคืองไว้ ทำให้เสียสุขภาพจิต

3. **ผลกระทบทางสังคม**

- ประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานน้อยลง เช่น นักเรียนที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ในโรงเรียนขาดเรียนมากขึ้น ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมีการขาดงาน ลางานบ่อย เพราะผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศไม่ต้องการพบเจอเหตุการณ์ที่เป็นประสบการณ์ที่ไม่ดีอีก
- นักเรียนที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่รุนแรง เช่น ถูกข่มขืน อาจต้องย้ายโรงเรียน ย้ายที่อยู่ ขาดโอกาสในชีวิต เสียอนาคต
- หากผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศยังอยู่ในวัยเด็ก และเกิดตั้งครรภ์ เด็กที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตรย่อมเกิดปัญหาระหว่างตั้งครรภ์ การคลอดและเลี้ยงดู เมื่อมีลูกที่ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดมักใช้อารมณ์ในการเลี้ยงดูเพราะขาดวุฒิภาวะซึ่งจะเป็นผลเสียและส่งผลกระทบต่อลูก

การป้องกันและหลีกเลี่ยงสถานการณ์เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

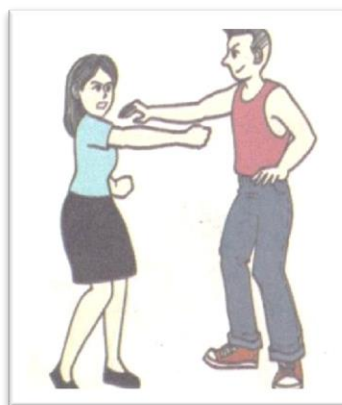
การถูกล่วงละเมิดทางเพศอาจเกิดขึ้นได้ในทุกเวลา และทุกสถานที่ ดังนั้นนักเรียนจึงควรรู้จักป้องกันตนเอง และพยายามหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศดังนี้

1. บอกให้ผู้ใหญ่รับรู้เสมอว่าจะไปที่ไหน กับใคร และไปอย่างไร และไม่เปลี่ยนสถานที่ที่จะไป หากมีการเปลี่ยนจุดหมายควรบอกผู้ใหญ่ให้รู้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันเสมอ
2. ไม่แต่งกายยั่วยุ ล่อแหลม ไม่เหมาะสม เช่น การแต่งตัวที่เปิดเผยสัดส่วนจนเกินไป การใส่เสื้อรัดรูป หรือใส่กระโปรงสั้นเกินไป
3. วางตัวให้เหมาะสมโดยเฉพาะกับเพศตรงข้าม เช่น ผู้หญิงไม่ควรไปเที่ยวตามลำพังกับเพื่อนชายสองต่อสอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งตอนกลางคืน ผู้ชายควรให้เกียรติผู้หญิง ไม่กระทำการใด ๆ ให้ผู้หญิงเสื่อมเสีย
4. ควรระมัดระวังเมื่อต้องอยู่ตามลำพังในที่ลับตาคน เช่น ในห้องน้ำโรงเรียน ห้องน้ำสาธารณะ
5. การไปโรงเรียนในวันหยุด หรืออยู่ทำกิจกรรมตอนเย็นในโรงเรียน ไม่ควรอยู่คนเดียว หรือกลับบ้านค่ำ เพราะล่อแหลมต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
6. ในโอกาสพิเศษที่มีคนจำนวนมากเข้าออกในโรงเรียน เช่น งานโรงเรียน หรือกิจกรรมพิเศษในโรงเรียน ควรสังเกตคนแปลกหน้าที่เข้ามาในโรงเรียนด้วย
7. ไม่ควรพาตนเองไปอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น การไปอยู่ในที่ลับตาคนกับเพศตรงข้าม การดูสื่อที่ไม่เหมาะสม เช่น การ์ตูนลามก
8. เมื่ออยู่บ้านคนเดียวควรปิดประตูบ้านและไม่เปิดประตูรับคนไม่รู้จัก เช่น คนที่อ้างเป็นช่างซ่อมเครื่องไฟฟ้า ซ่อมบ้าน หรือเพื่อนบ้านที่มีพฤติกรรมไม่น่าไว้วางใจ
9. หากนักเรียนเคยถูกล่วงละเมิดทางเพศ ไม่ว่าในรูปแบบใด ๆ ควรบอกผู้ใหญ่ที่นักเรียนไว้วางใจ เพื่อให้ผู้ใหญ่จะได้ให้คำแนะนำ หรือช่วยเหลือนักเรียนได้
10. ฝึกทักษะการป้องกันตนเองอย่างง่าย ๆ เช่น การฝึกเทคนิคการใช้วัยวะเป็นอาวุธ

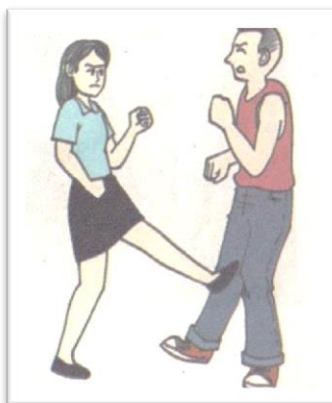
การป้องกันตนเองโดยใช้เทคนิคการใช้วัยวะเป็นอาวุธ

การเผชิญเหตุการณ์การล่วงละเมิดทางเพศ เป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้โดยที่เราไม่รู้ล่วงหน้า นักเรียนจึงต้องมีการแก้ไขปัญหาอย่างมีสติ และเรียนรู้การป้องกันตัว เพื่อจะได้พาตัวเองให้พ้นจากสถานการณ์อันตรายดังกล่าวอย่างปลอดภัย

1. เมื่อถูกลวนลามหรือทำร้าย



1. ระวังมิให้ผู้ลวนลามเข้าประชิดตัวเกิน 2 ก้าว ตั้งสติและหาโอกาสป้องกันตัว



2. แต่ถ้าผู้ลวนลามเข้ามาประชิดตัวเกิน 2 ก้าว ให้ถีบเท้าซ้ายหรือขวาไปที่กระดูกขา ท่อนบนหัวเข่า หรือหน้าแข้งของคนร้ายเพื่อหยุดผู้ลวนลามไว้ก่อน

2. เมื่อผู้ลวนลามจับมือเราไว้ข้างหนึ่งขณะนั่ง ยืนหรือเดิน

ขณะนั่ง



ใช้มือที่เหลือจับนิ้วก้อยมือที่
ลวนลามจับเราอยู่หักกลับขึ้นอย่าง
แรงและเร็ว



จับข้อมือข้างซ้ายของผู้ลวนลามเอาไว้ด้วย
มือทั้งสองข้าง จับนิ้วก้อยผู้ลวนลามหัก
กลับขึ้นอย่างแรงและเร็ว

ขณะยืนและเดิน



ถ้าถูกจับมือข้างหนึ่งขณะยืนหรือเดิน



ให้ใช้มือที่เหลือจับนิ้วก้อยผู้ลวนลาม
กระชากหักกลับอย่างแรงและเร็ว

3. ผู้ลวนลามจับมือทั้งสองข้างด้านหน้า



เราสามารถช่วยตัวเองได้ 2 วิธีคือ



วิธีที่ 1 ดึงมือกลับ โดยบิดข้อมือขึ้นให้ฝ่ามือหันหากันแล้วดึงมือเข้าหาตัว



เมื่อมือหลุดเป็นอิสระ ให้ตัวดมือข้างถนัดขึ้นสูง แล้วใช้สันมือฟาดลงบนดั้งจมูกผู้ลวนลามอย่างเต็มแรง



เตะหน้าแข้งหรือหัวเข้าผู้ลวนลามอย่างรุนแรงอีกครั้งแล้วรีบหนี



วิธีที่ 2 เบี่ยงตัวออกโดยหันเท้าที่ถนัด
เข้าหาคนร้าย



เตะหรือถีบหน้าแข้งของผู้ลวนลามอย่าง
แรงที่สุดเท่าที่จะทำได้



หากผู้ลวนลามยังไม่ปล่อย ให้
ใช้สันเท้ากระแทกลงบนหัวเข่า
ของคนร้าย

4. ผู้ลวนลามมาจับมือทั้งสองข้างด้านหลัง

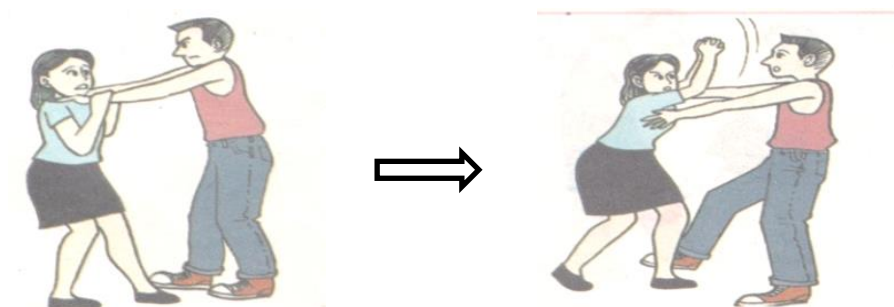


เมื่อถูกลวนลามจับมือทั้งสองข้าง
ด้านหลังให้เกร็งข้อมือแล้วดึงไปข้างหน้า



ให้เหลียวดูเข่าของผู้ลวนลามแล้วถีบไปที่
เข่าอย่างแรงแล้ววิ่งหนี

5. ผู้ลวนลามบีบคอด้านหน้า



ถ้าผู้ลวนลามบีบคอด้านหน้า ให้เกร็งลำคอไว้และประสานมือยกขึ้น กระแทกมือผู้ลวนลามให้ออกจากกัน พร้อมกระแทกสันเท้าที่หน้าแข้งผู้ลวนลามอย่างแรงๆ หลายๆ ครั้ง



เมื่อผู้ลวนลามปล่อยมือให้กระแทกสันเท้าลงที่หัวเข่าผู้ลวนลามอย่างแรงอีกครั้งแล้ววิ่งหนี

ที่มา : สำนักงานกิจการสตรีและสถาบันครอบครัว, 2549. หน้า 21-25.

การใช้ทักษะการปฏิเสธเพื่อป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

การป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศที่ดีที่สุด คือการปฏิบัติตนอย่างเหมาะสมไม่พาตัวไปในที่ที่มีโอกาสเสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ อย่างไรก็ตาม หากต้องตกอยู่ในสถานการณ์ที่เสี่ยงต่อการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เราควรใช้ทักษะต่าง ๆ เพื่อให้ตัวเองรอดพ้นจากสถานการณ์ดังกล่าว เช่น การใช้ทักษะการปฏิเสธ

หลักการปฏิเสธ

การปฏิเสธเป็นสิทธิส่วนบุคคล ทุกคนมีสิทธิที่จะปฏิเสธการชวนไปทำในสิ่งที่ไม่อยากทำหรือเสี่ยงต่อความปลอดภัยได้ โดยคนอื่นต้องเคารพในสิทธิและการตัดสินใจของเรา การปฏิเสธที่ได้ผล เราจะต้องมีความตั้งใจที่แน่วแน่ บอกความรู้สึกของเราไปอย่างชัดเจนทั้งคำพูดและการกระทำ การจะปฏิเสธให้สำเร็จควรปฏิบัติดังนี้คือ

1. ตั้งใจให้มั่นคงแน่วแน่ว่าจะต้องปฏิเสธจริง ๆ เพราะเป็นเรื่องที่มีความเสี่ยงหรือไม่สมควรจะกระทำ
2. พูดปฏิเสธด้วยน้ำเสียงและท่าทางที่จริงจัง แต่สุภาพและไม่หักหาญน้ำใจผู้ถูกปฏิเสธ โดยในการพูดปฏิเสธนักเรียนควรอ้างความรู้สึกประกอบแทนการใช้เหตุผลอย่างเดียว เพราะการใช้เหตุผลอย่างเดียวมักถูกโต้แย้งด้วยเหตุผลอื่น แต่ความรู้สึกเป็นเรื่องที่โต้แย้งได้ยาก
3. เมื่อปฏิเสธจบแล้ว รีบเดินออกไปจากเหตุการณ์นั้นทันทีโดยไม่รีรอ เพื่อป้องกันการถูกเข้าขู่หรือคำพูดประมาท ทำท่ายที่อาจทำให้เราต้องคล้อยตาม

หน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือแก่ผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ในปัจจุบันมีหน่วยงานที่ให้ความช่วยเหลือผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศมากมายทั้งที่เป็นหน่วยงานของรัฐบาลและเอกชนซึ่งผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศ สามารถขอใช้บริการโดยติดต่อไปตามที่อยู่ของหน่วยงานนั้น ๆ เช่น

1. หน่วยงานราชการ ได้แก่
 - สถานีตำรวจทุกแห่ง
 - สายด่วน 1300 ของกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์
 - สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ทุกจังหวัด
 - ศูนย์ให้คำปรึกษาปัญหาเยาวชนและครอบครัว สถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชนกลาง กระทรวงยุติธรรม ถนนแจ้งวัฒนะ ต.คลองเกลือ อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี 11120 โทรศัพท์ 0-2222-1194-5, 0-2221-3137-70 ต่อ 068-9,610,615

- กองกำกับการสวัสดิภาพเด็กและเยาวชน สำนักงานตำรวจแห่งชาติ 1 ถนนราชดำเนินนอก แขวงโสมนัส เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร 10100 โทรศัพท์ 0-2281-1449
- กองคุ้มครองสวัสดิภาพเด็ก กรมประชาสงเคราะห์ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม สถานสงเคราะห์เด็กบ้านราชวิถี ถนนราชวิถี แขวงทุ่งพญาไท เขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร 10400 โทรศัพท์ 0-2246-8652, 0-2247-9485
- สำนักพัฒนาบริการท่องเที่ยวกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬาแห่งชาติ ถ.พระราม 1 วังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330 โทรศัพท์ 0-2219-4010-17

2. หน่วยงานเอกชน ได้แก่

- มูลนิธิศูนย์พิทักษ์สิทธิเด็ก 185/16 ถนนจรัญสนิทวงศ์ 12 แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร 10600 โทรศัพท์ 0-2412-1196, 0-22412-0739
- ศูนย์กนิษฐนารี สมาคมส่งเสริมสถานภาพสตรีในพระอุปถัมภ์ พระเจ้าวรวงศ์พระองค์เจ้าโสมสวลี พระวรราชาทินัดดามาตุ เลขที่ 501/1 ถ.เดชะตุงคะ แขวงสีกัน เขตดอนเมือง กรุงเทพมหานคร โทรศัพท์ 02-929-2222 หรือ E-mail : admin@spsw-thailand.org
- มูลนิธิเพื่อนหญิง 386/61-62 ซ.รัชดาภิเษก 42 (ซอยเฉลิมสุข) ถ.รัชดาภิเษก แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900 โทรศัพท์ 0-2513-1001
- มูลนิธิผู้หญิง 295 ซอยจรัญสนิทวงศ์ 62 บางพลัด กรุงเทพมหานคร 10700 โทรศัพท์ 0-2433-5149, 0-2435-1246 หรือ E-mail : ffw@womenthai.org
- องค์การแอมเนสตี้ อินเตอร์เนชั่นแนล ประเทศไทย 641/8 วราเพลส ลาดพร้าว ซอย 5 ถนนลาดพร้าว จตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900 โทรศัพท์ 02-938-7746 หรือ E-mail : info@amnesty.or.th; campaign@amnesty.or.th

กิจกรรมที่ 7

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกถึงสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ให้นักเรียนบอกผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

กิจกรรมที่ 8

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การถูกล่วงละเมิดทางเพศหมายถึงอะไร

.....

.....

.....

.....

2. การพูดจาทะโลมเป็นการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

3. ถ้านักเรียนถูกล่วงละเมิดทางเพศควรปฏิบัติตัวอย่างไร

.....

.....

.....

.....

4. สถานการณ์ใดที่มีความเสี่ยงที่จะถูกล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุด เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

5. ผลกระทบทางสังคมของการล่วงละเมิดทางเพศคืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

แบบทดสอบหลังเรียน

คำสั่ง ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย X ลงใน □ ของกระดาษคำตอบข้อที่ถูกต้องที่สุด
เพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่วิธีควบคุมอารมณ์ทางเพศ
 - ก. ฝึกทำสมาธิ
 - ข. ร่วมเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ
 - ค. อ่านหนังสือ ดูภาพเกี่ยวกับเรื่องเพศ
 - ง. ออกกำลังกายหรือทำงานที่ต้องการออกแรง
2. อิทธิพลสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศที่เด็กเรียนรู้และเลียนแบบมากที่สุด คืออะไร
 - ก. วิทยู
 - ข. โทรทัศน์
 - ค. ภาพยนตร์
 - ง. อินเทอร์เน็ต
3. พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นปัจจุบัน คือ ข้อใด
 - ก. ใช้ยาคุมเพื่อย
 - ข. ทำตัวดีไม่หนีเที่ยว
 - ค. ทำตัวเป็นผู้นำในการเที่ยวเตร่
 - ง. ทำตัวทันสมัยไม่ใส่ใจเรื่องเรียน
4. ลักษณะหมายถึงอะไร
 - ก. มีความสุขความพอใจจากการที่ได้แต่งตัวหรือแสดงท่าทางเป็นเพศตรงข้ามตนเอง
 - ข. ภาวะของคนที่ไม่ยอมรับเพศที่แท้จริงโดยกำเนิดของตน
 - ค. ภาวะของคนที่ได้รับความสุข ความพอใจทางเพศจากการแอบดูร่างเปลือยของคนอื่น
 - ง. ภาวะของคนที่ได้รับความสะดวกพอใจทางเพศจากการได้เปิดอวัยวะของตน
5. ข้อใดไม่ใช่ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ
 - ก. สังคม
 - ข. ครอบครัว
 - ค. วัฒนธรรม
 - ง. ยาเสพติด

6. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมการผิดปกติทางเพศ
 - ก. ถ้ามอง
 - ข. ลักเพศ
 - ค. ชอบอยู่คนเดียว
 - ง. ชอบอวดอวยวะเพศ
7. เลสเบี้ยน เป็นคำที่ใช้เรียก
 - ก. ชาย รัก ชาย
 - ข. หญิง รัก หญิง
 - ค. ชอบเพศตรงข้าม
 - ง. ผู้ที่ไม่ฝักใฝ่ในเรื่องนี้
8. อาการหวาดกลัวและหวาดระแวงคนอื่นที่เกิดจากภัยการล่วงละเมิดทางเพศจัดเป็นผลกระทบทางด้านใด
 - ก. ผลกระทบด้านร่างกาย
 - ข. ผลกระทบด้านจิตใจ
 - ค. ผลกระทบด้านสังคม
 - ง. ผลกระทบด้านบุคลิกภาพ
9. ข้อใดไม่ใช่ทักษะการป้องกันการถูกล่วงละเมิดทางเพศ
 - ก. การปฏิเสธ
 - ข. การต่อรอง
 - ค. การผัดผ่อน
 - ง. การตอบสนอง
10. หากถูกล่วงละเมิดทางเพศสิ่งใดเป็นสิ่งสำคัญอันดับแรกในการป้องกันภัย
 - ก. การมีสติ
 - ข. ความว่องไว
 - ค. ความอ่อนหวาน
 - ง. ความเชื่อมั่นในตนเอง

[illegible][illegible]

แบบสังเกตพฤติกรรมด้านความพึงพอใจของเอกสารประกอบการเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
ด้านเนื้อหาสาระการเรียนรู้ 1. เนื้อหาที่เรียนไม่ยาวเกินไป 2. เป็นเนื้อหาที่ฉันนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน 3. เรียนแล้วทำให้เกิดความตระหนักในคุณค่าของการรักษาสุขภาพ					
ด้านกิจกรรมการเรียนรู้ 1. สนุกกับการร่วมกิจกรรมในการเรียนสุขศึกษา 2. ได้เรียนเป็นกลุ่มและให้ความช่วยเหลือกัน 3. มีโอกาสอธิบายและตอบคำถามเพื่อกรอกข้อมูลในแผนผังความคิดให้ถูกต้องสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น 4. กิจกรรมแผนผังความคิดช่วยให้มีโอกาสฝึกคิดมีหลากหลายประเด็นมากขึ้น 5. ได้ทำใบกิจกรรมเพื่อฝึกทักษะการสรุปสาระสำคัญและเสนอทางเลือกในการปฏิบัติงานที่ดี 6. พอใจที่มีโอกาสได้แสดงความคิดเห็นในการตอบคำถามและเสนอทางเลือกที่หลากหลาย					
ด้านสื่อและอุปกรณ์การเรียนการสอน 1. ในช่วงชั่วโมงวิชาสุขศึกษามีสื่อประกอบการทำกิจกรรมที่น่าสนใจ 2. สื่อที่ใช้ในการเรียนช่วยให้เข้าใจบทเรียนยิ่งขึ้น 3. สื่อการเรียนเสริมสร้างให้ฝึกคิดตลอดเวลาที่มีสื่อประกอบการเรียนการสอนที่น่าสนใจ					
ด้านการวัดและประเมินผล 1. มีโอกาสได้ทราบคะแนนของผลงานที่ทำได้ 2. มีโอกาสทำกิจกรรมและรับฟังข้อเสนอแนะจากครู 3. เมื่อทำการทดสอบฉันพอใจในคะแนนที่ทำได้เสมอและมีโอกาสได้ทราบคะแนนของผลงานที่ทำได้					

แบบสรุปผลก่อนเรียน หลังเรียน เอกสารประกอบการเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เลขที่	ชื่อ-สกุล	คะแนน			ความก้าวหน้า	สรุป	
		ก่อนเรียน	ระหว่างเรียน	หลังเรียน		ผ่าน	ไม่ผ่าน

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน
(.....)

แบบบันทึกคะแนนเอกสารประกอบการเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เลขที่	ชื่อ - สกุล	ทดสอบก่อนเรียน	คะแนนปฏิบัติกิจกรรม ระหว่างเรียน/กิจกรรมที่						ฝึกปฏิบัติหลังเรียน	ทดสอบหลังเรียน
			1	2	3	4	5	6		
			10	10	10	10	10	10	10	10
รวม										

ลงชื่อ.....ครูผู้สอน
(.....)

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2545). **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กิตติ ปรมต์ถผล และคณะ. (2551). **สุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. กรุงเทพมหานคร : เอ็มพันธ์ จำกัด.
- จรรยา แก่นวงศ์คำ. (2529). **วิธีสอนวิชาเอกพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2544). **การสอนสุขศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2544). **การทดสอบและวัดผลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์.
- ชมรมกรรมการสถานศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2544). **แนวทางการจัดทำสาระการเรียนรู้หลักสูตรสถานศึกษา กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 2 (ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6)**. กรุงเทพมหานคร : บุ๊คพอยด์ จำกัด.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). **การสอนพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : วิทย์พัฒน์.
- ทวีสิทธิ์ สิทธิกร. (2553). **การสอนสุขศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมหมาย แต่งสกุล และคณะ (2551). **สุขศึกษาและพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1**. กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช จำกัด.
- สุชาติ โสมประยูร. (2525). **การสอนสุขศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- ทะนงศักดิ์ ฤคธยาชีวิน. **ร่างกายมนุษย์**. สืบค้นจาก <http://scholl.obec.go'th/schiikvit/Chiikv.oho> วันที่สืบค้น 12 มิถุนายน 2557.
- นภาพร ศรีมรกต. **เกณฑ์มาตรฐานการเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์**. สืบค้นจาก http://www.obec.go.th/news/_develop_mews12/sakonnakorn/napaporn_s/sec11p13.html. วันที่สืบค้น 14 มิถุนายน 2557.
- ไม่ปรากฏผู้แต่ง. **การล่วงละเมิดทางเพศ**. สืบค้นจาก www.women-family.go.th. วันที่สืบค้น 12 มีนาคม 2557.
- สวนดุสิตโพลล์. **การล่วงละเมิดทางเพศ ในทัศนะประชาชนที่มีประสบการณ์**. สืบค้นจาก [Http://dusitpoll.dusit.ac.th/2546/2546_128html](http://dusitpoll.dusit.ac.th/2546/2546_128html). วันที่สืบค้น 12 กุมภาพันธ์ 2557.

ภาคผนวก

กระดาษคำตอบ

ชื่อ.....เลขที่.....ชั้นมัธยมศึกษาปีที่

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

คะแนนที่ได้

.....คะแนน

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

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

เฉลยกิจกรรมที่ 1

คำชี้แจง

ให้นักเรียนยกตัวอย่างพฤติกรรมของวัยรุ่นจากเหตุการณ์จริงแล้ววิเคราะห์ว่า
เป็นการปรับตัวที่เหมาะสมหรือไม่อย่างไรบ้าง

[illegible]

อยู่ในดลยพินิจของครู

กิจกรรมที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการปรับพฤติกรรมของวัยรุ่นให้ถูกต้อง

1. ปัจจัยทางชีววิทยา ปัจจัยนี้มีมาตั้งแต่กำเนิด เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับโครโมโซม ฮอรโมน และปัจจัยทางชีววิทยาอื่น ๆ ในส่วนของโครโมโซมเพศในหญิงและชายมีความแตกต่างกัน ซึ่งทำให้ลักษณะทางเพศของชายและหญิงแสดงออกมาแตกต่างกัน กล่าวคือ ในเพศชายจะมีโครโมโซมเอกซ์และโครโมโซมวายอย่างละหนึ่งตัว (XY) ขณะที่เพศหญิงจะมีโครโมโซมเป็นเอกซ์สองตัว (XX) โครโมโซมเพศที่แตกต่างกันนี้ขึ้นอยู่กับรูปแบบของโครโมโซมที่ทารกได้รับตั้งแต่ขั้นตอนการปฏิสนธิระหว่างเซลล์สืบพันธุ์จากตัวอสุจิกับไข่
2. ปัจจัยทางสังคม เป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่อยู่แวดล้อมตัวเด็กขณะที่ยังเล็ก... อยู่ไม่ว่าจะเป็นพ่อแม่หรือคนใกล้ชิด คนเหล่านี้เป็นผู้กำหนดเด็กแต่ละคนที่เกิดมาว่าเป็นเพศชายหรือเพศหญิง โดยทั่วไปก็มักอาศัยลักษณะของอวัยวะเพศภายนอกของเด็กที่มองเห็นเป็นเกณฑ์กำหนด
3. ปัจจัยทางจิตวิทยา เป็นปัจจัยที่มีความสลับซับซ้อนมากที่สุด เพราะเป็นเรื่องของจิตใจของตัวบุคคลนั้นๆ โดยเกี่ยวข้องกับการแปรเปลี่ยนข้อมูล ประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาในชีวิตของบุคคลนั้นและอาจส่งผลให้บุคคลนั้นเกิดความคิดปฏิกิริยาในการรับรู้ทางเพศ การพิจารณาปัจจัยนี้ต้องใช้ทฤษฎีทางจิตวิทยาและจะต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้าน เช่น นักจิตวิทยาหรือจิตแพทย์

กิจกรรมที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายความหมายดังต่อไปนี้

1. พวกรักเพศเดียวกัน

พวกรักเพศเดียวกัน (Homosexual) ถ้าเป็นชายมักเรียกว่า เกย์ (Gay) ถ้าเป็นหญิงมักเรียก เลสเบียน (Lesbian) บุคคลพวกนี้มีเพศสัมพันธ์และมีความสุขกับคู่คนที่เพศเดียวกัน.....

.....

.....

.....

2. พวกรักต่างเพศ

พวกรักต่างเพศ (Heterosexual) คือผู้ชายและผู้หญิงโดยทั่วไปที่ชอบและมีความสุขกับคู่คนที่เพศตรงข้ามกับตนเอง.....

.....

.....

.....

3. พวกรักทั้งสองเพศ

พวกรักทั้งสองเพศ (Bisexual) คือพวกที่ชอบและมีความสุขกับคู่คนที่ทั้งเพศเดียวกับตนเอง และคนละเพศกับตนเอง.....

.....

.....

.....

เฉลยกิจกรรมที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. อารมณ์ทางเพศเกิดขึ้นได้อย่างไร

.....

.....

.....

2. การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศทำได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศคืออะไร

.....

.....

.....

4. ความสนใจทางเพศของเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

5. นักเรียนมีวิธีปฏิบัติต่ออารมณ์ทางเพศของตนเองอย่างไร

.....

.....

.....

อยู่ในดุลยพินิจของครู

เฉลยกิจกรรมที่ 5

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้องสมบูรณ์

ให้นักเรียนบอกวิธีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศได้อย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ให้นักเรียนบอกข้อควรปฏิบัติเกี่ยวกับเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่นว่ามีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

อยู่ในดุลยพินิจของครู

กิจกรรมที่ 6

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์และสรุปผล

ผลกระทบต่อตนเอง ครอบครัว และสังคม หากนักเรียนไม่สามารถจัดการกับอารมณ์ทางเพศได้
อย่างเหมาะสม

This image shows a single page of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

อยู่ในดุลยพินิจของครู

กิจกรรมที่ 7

คำชี้แจง ให้นักเรียนอธิบายเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ

บอกถึงสาเหตุของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

1. การแต่งกายล่อแหลมไม่เหมาะสม การแต่งกายที่ยั่วล้อแหลม ปลุกใจเป็นสิ่งที่ยั่วให้เกิดการล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุด สื่อต่าง ๆ ทั้ง สิ่งพิมพ์ วีดิทัศน์ลามก ผู้ล่วงละเมิดทางเพศบางรายอาจกระทำพฤติกรรมละเมิด
ทางเพศเนื่องจากได้รับอิทธิพลจากสื่อ เช่น การลอกเลียนแบบสื่อโฆษณา
2. ผู้ล่วงละเมิดทางเพศบางรายอาจมีความผิดปกติของจิตใจ เช่น พวกชอบโชว์ของลับ
3. การดัดสารเสพติด อนุาามุข เป็นเหตุให้ขาดสติ จึงอาจกระทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม ซึ่งเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ
4. ความใกล้ชิด อาจทำให้เกิดการอยากถูกเนื้อต้องตัว หรือการใช้คำพูดที่ไม่ระมัดระวัง
5. ความคึกคะนอง หรือเพื่อความสนุก เช่น การใช้คำพูดทะลึ่ง
6. แห้งบนึง แห้งมั่วสุม ในสถานที่เหล่านั้มีการเสพสารเสพติด ซึ่งทำให้ขาดความยั้งคิดเป็นเหตุให้เสี่ยงต่อการเกิดการล่วงละเมิดทางเพศ

บอกผลกระทบจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศมีอะไรบ้าง

1. **ผลกระทบทางร่างกาย** ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศอาจได้รับบาดเจ็บ บอบช้ำทางร่างกายผู้หญิงที่ถูกข่มขืนอาจตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์ นำไปสู่การท้าวแท้งซึ่งเป็นอันตรายการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
2. **ผลกระทบทางจิตใจ** ผู้ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ อาจเกิดความรู้สึกดังนี้
-มีปัญหาเกี่ยวกับภาวะเครียด อารมณ์หงุดหงิด วิตกกังวล และคิดฆ่าตัวตายได้
-สูญเสียคุณค่าในตนเอง อาจนำไปสู่การประชดชีวิต โดยมีพฤติกรรมทางเพศกับคน
หลายคนบางคนมีแนวโน้มจะขายบริการทางเพศ
-มีบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม เช่น กลายเป็นคนหยาบกระด้าง ก้าวร้าว อารมณ์ อนุเฉียวขาดความเชื่อมั่น
-มีทัศนคติ หรือความรู้สึกไม่ดี เช่น ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศอาจเกิดความรู้สึกไม่ดีต่อ
ผู้ชายทั้งหมด ทั้งที่ผู้ชายอื่นอาจไม่เกี่ยวข้อง
-สังสมความรู้สึกหวาดกลัว เจ็บแค้น รวมทั้งเก็บกดความโกรธเคืองไว้ ทำให้เสียสุขภาพจิต
3. **ผลกระทบทางสังคม**
-ประสิทธิภาพในการเรียน การทำงานน้อยลง เช่น นักเรียนที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ในโรงเรียนขาดเรียนมากขึ้น ผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมีการขาดงาน ลางานบ่อย เพราะผู้ถูกล่วงละเมิดทางเพศไม่ต้องการพบเจอเหตุการณ์ที่เป็นประสบการณ์ที่ไม่ดีอีก
-นักเรียนที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศที่รุนแรง เช่น ถูกข่มขืน อาจต้องย้ายโรงเรียน ย้ายที่อยู่ ขาดโอกาสในชีวิตเสียอนาคต
-หากผู้ล่วงละเมิดทางเพศยังอยู่ในวัยเด็ก และเกิดตั้งครรภ์ เด็กที่ยังไม่พร้อมจะมีบุตรย่อมเกิดปัญหา ระหว่างตั้งครรภ์ การคลอดและเลี้ยงดู เมื่อมีลูกที่ไม่ได้ตั้งใจให้เกิดมักใช้อารมณ์ในการเลี้ยงดูเพราะขาดวุฒิภาวะซึ่งจะเป็นผลเสียและส่งผลกระทบต่อลูก

กิจกรรมที่ 8

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. การถูกล่วงละเมิดทางเพศหมายถึงอะไร
การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง พฤติกรรมที่ละเมิดสิทธิของผู้อื่นในเรื่องเพศ ไม่ว่าจะเป็น...คำพูด สายตา การแสดงท่าทีที่สื่อถึงเจตนาการล่วงเกินทางเพศ การกระทำอนาจาร รวมไปถึงการบังคับให้มีเพศสัมพันธ์ การข่มขืน และยังหมายรวมถึง การกระทำใดๆ ก็ตามที่ทำให้ผู้ถูกละเมิดรู้สึกอับอาย การถูกล่วงเกินความเป็นส่วนตัว และผู้ถูกละเมิดไม่ยินยอมพร้อมใจให้ทำถือเป็นการล่วงละเมิดทางเพศทั้งสิ้น
2. การพูดจาหยาบคายเป็นการล่วงละเมิดทางเพศหรือไม่ เพราะเหตุใด
การพูดจาหยาบคายเป็นการล่วงละเมิดทางเพศ เพราะว่า การใช้คำพูดที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้
3. ถ้านักเรียนถูกล่วงละเมิดทางเพศควรปฏิบัติตัวอย่างไร
บอกผู้ปกครองให้ทราบ เพราะผู้ปกครองจะให้คำแนะนำ แก้ปัญหา และช่วยเหลือนักเรียนได้
4. สถานการณ์ใดที่มีความเสี่ยงที่จะถูกล่วงละเมิดทางเพศมากที่สุด เพราะเหตุใด
 1. แต่งกายที่ยั่วเย้า ล่อแหลม ไม่เหมาะสมกับสถานที่
 2. วางตัวไม่เหมาะสมกับเพศตรงข้าม เช่น ผู้หญิงไปเที่ยวตามลำพังกับเพื่อนชายสองต่อสองใน...เวลากลางคืน
 3. อยู่คนเดียวในสถานที่เปลี่ยว
5. ผลกระทบทางสังคมของการล่วงละเมิดทางเพศคืออะไร
ผลกระทบทางสังคมของการล่วงละเมิดทางเพศ คือ การที่ผู้ถูกล่วงละเมิดได้รับการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ทำให้ความสามารถในการปฏิบัติตนน้อย ขาดโอกาสในชีวิต ทำให้เสียอนาคตในการดำรงชีวิต ทำให้อยู่ในสังคมลำบาก ไม่กล้าเผชิญหน้า และนำไปสู่การคิดสั้นฆ่าตัวตาย....

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

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



