

ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง
จังหวัดลำปาง

นางทิพวรรณ หงษ์แก้ว



การศึกษาครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
แขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

พ.ศ. 2556

**The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Appropriate
Sexual Behaviors of Mathayom Suksa IV Students at Lampang
Kanlayani School in Lampang Province**

Mrs. Thippawan Honkaew

The background of the page features a large, faint watermark of the Sukhothai Thammathirat Open University logo. The logo is a traditional Thai emblem, consisting of a central tiered umbrella (parasol) with a flame-like finial at the top. Below the umbrella is a banner with Thai script. The entire emblem is enclosed within a decorative, teardrop-shaped border.

An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for
the Degree of Master of Education in Guidance and Psychological Counseling

School of Educational Studies

Sukhothai Thammathirat Open University

2013

หัวข้อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรม
ทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
ชื่อและนามสกุล นางทิพวรรณ หงษ์แก้ว
แขนงวิชา การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชา ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
อาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ ดร. นรินาถ แสนสา

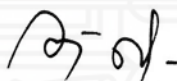
การศึกษาค้นคว้าอิสระนี้ ได้รับความเห็นชอบให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท เมื่อวันที่ 2 พฤษภาคม 2557

คณะกรรมการสอบการศึกษาค้นคว้าอิสระ



ประธานกรรมการ

(อาจารย์ ดร. นรินาถ แสนสา)



กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วลภา สบายยิ่ง)



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อรรณพ จินะวัฒน์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาศึกษาศาสตร์

ชื่อการศึกษาค้นคว้าอิสระ ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง
จังหวัดลำปาง

ผู้ศึกษา นางทิพวรรณ หงษ์แก้ว รหัสนักศึกษ 2552801199 **ปริญญา** ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
(การแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา) **อาจารย์ที่ปรึกษา** อาจารย์ ดร. นรินาถ แสนสา
ปีการศึกษา 2556

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้กระทำกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ (1) เปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม และ (2) เปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม กับในระยะติดตามผล

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 40 คน ในโรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง แล้วกำหนดให้เป็นกลุ่มทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ (1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม และ (2) แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.63 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยปรากฏว่า (1) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี ในกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสูงกว่าพฤติกรรมดังกล่าวก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ (2) พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียนกลุ่มทดลองภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว กับพฤติกรรมดังกล่าวในระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ ชุดกิจกรรมแนะแนว พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม มัธยมศึกษา

Independent Study title: The Effects of Using a Guidance Activities Package to Develop Appropriate Sexual Behaviors of Mathayom Suksa IV Students at Lampang Kanlayani School in Lampang Province

Author: Mrs. Thippawan Honkaew; **ID:** 2552801199;

Degree: Master of Education (Guidance and Psychological Counseling);

Independent Study advisor: Dr. Niranart Sansa; **Academic year:** 2013

Abstract

This research was conducted with Mathayom Suksa IV students at Lampang Kanlayani School in Lampang province with the following purposes: (1) to compare sexual behaviors of the experimental group students before and after using a guidance activities package to develop appropriate sexual behaviors; and (2) to compare sexual behaviors of the experimental group students at the end of the experiment with their counterpart behaviors at the end of the follow up period.

The research sample consisted of 40 Mathayom Suksa IV students at Lampang Kanlayani School, Mueang District, Lampang Province, obtained by purposive sampling and assigned to be the experimental group. The employed research instruments were (1) a guidance activities package to develop appropriate sexual behaviors, and (2) a questionnaire on appropriate sexual behaviors, with 0.63 reliability coefficient. The obtained data were analyzed using the percentage, mean, standard deviation, and t-test.

The research findings showed that (1) the post-experiment appropriate sexual behaviors of the experimental group of Mathayom Suksa IV students at Lampang Kanlayani School, after using a guidance activities package to develop appropriate sexual behaviors, were significantly at the higher level than their pre-experiment counterpart behaviors at the .05 level; and (2) no significant difference was found between appropriate sexual behaviors of the experimental group students at the end of the experiment and their counterpart behaviors at the end of the follow up period.

Keywords: Guidance activities package, Appropriate sexual behaviors, Mathayom Suksa

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาครั้งนี้ข้าพระพุทธเจ้าผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัลภา สบายยิ่ง อาจารย์ ดร. นิรนาท แสนสา ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาและให้คำแนะนำเป็นอย่างดียิ่งตลอดมา และขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้เป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ได้แก่ นายขยงยุทธ วงศ์วิชัย นางลินดา พัฒนพงษ์ นางสาวกนกพร นิลแพทย์ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาตรวจสอบเครื่องมือ และให้คำแนะนำในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ ครูสุขพัฒน์ โสรจจกิจ และครูเขมกร ศิวกรคำปังบุตร ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ และนักเรียนทุกคนที่เข้าร่วมกิจกรรม

ขอกราบระลึกถึงพระคุณของ ครู อาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้ ให้แก่ผู้วิจัยตั้งแต่วัยเยาว์ จนถึง ณ ปัจจุบัน

ขอขอบคุณ ครอบครัว พี่ๆ และเพื่อนๆ ที่ให้กำลังใจในการศึกษาครั้งนี้ ข้าพระพุทธเจ้า

ท้ายสุด ผู้วิจัยขอน้อมระลึกถึงพระคุณอันยิ่งใหญ่ของ คุณพ่อ และคุณแม่ ที่ได้ให้กำเนิดและเป็นกำลังใจ จนกระทั่งประสบความสำเร็จในการศึกษาครั้งนี้

ทิพวรรณ หงษ์แก้ว

พฤษภาคม 2557

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ฅ
สารบัญภาพ	ญ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	6
กรอบแนวคิดการวิจัย	6
สมมติฐานการวิจัย	7
ขอบเขตการวิจัย	7
ตัวแปรของการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	8
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	9
บทที่ 2 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	11
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ	12
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว	63
วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว	75
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	83
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	83
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	83
การเก็บรวบรวมข้อมูล	90
การวิเคราะห์ข้อมูล	91
สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล	91
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	94

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	100
สรุปการวิจัย	100
อภิปรายผล	102
ข้อเสนอแนะ	105
บรรณานุกรม	107
ภาคผนวก	116
ก รายนามผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย	117
ข การหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม	119
ค การหาความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศ ที่เหมาะสม	123
ง แบบประเมินคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศ ที่เหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ	127
จ แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม	131
ฉ แบบประเมินคุณภาพแบบสำรวจพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ	139
ช ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม	147
ซ รูปภาพนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม	213
ฌ รูปภาพ สื่อการสอน	216
ประวัติผู้ศึกษา	228

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 3.1	โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม 85
ตารางที่ 3.2	แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศ 89
ตารางที่ 4.1	จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทางประชากร 95
ตารางที่ 4.2	การเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศ ที่เหมาะสม 97
ตารางที่ 4.3	การเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการใช้ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม กับระยะติดตามผล 98



ญ

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
ภาพที่ 2.1 ปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคลตามแนวคิดของ Ajzen & Fishbein	59



บทที่ 1

บทนำ

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจและสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อันเนื่องมาจากการพัฒนาประเทศ ให้มีความเจริญก้าวหน้าในเทคโนโลยีด้านต่างๆ เพื่อที่จะสามารถแข่งขันกับนานาประเทศทั้งในเอเชีย และประเทศในทวีปตะวันตก โดยเฉพาะความเจริญของเทคโนโลยีด้านการสื่อสาร ส่งผลให้คนในสังคมสามารถเรียนรู้ ผ่านสื่อต่างๆ ได้แก่ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ คอมพิวเตอร์ และสื่อสิ่งพิมพ์ซึ่งเป็นการเรียนรู้โดยไม่มีขีดจำกัด ไร้ซึ่งการควบคุม ก่อให้เกิดการเรียนรู้ในวัฒนธรรมของนานาประเทศ ในด้านต่างๆ ส่งผลกระทบต่อความรู้สึกนึกคิด และการดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยเป็นอย่างมาก ก่อให้เกิดปัญหาตามมา โดยเฉพาะ ปัญหาทางเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีพัฒนาการทางเพศอย่างเต็มที่ มีแรงขับทางเพศสูง พร้อมทั้งจะแสดงพฤติกรรมทางเพศได้ตลอดเวลา มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ความคิด และพฤติกรรม เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเพศ อยากรู้อยากลองในสิ่งต่างๆ และมีความต้องการที่จะเป็นอิสระแสวงหาความสุข ความแปลกใหม่ ซึ่งการกระทำบางอย่างเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เพราะวุฒิภาวะทางอารมณ์ในการแยกแยะสิ่งที่ถูกและสิ่งที่ผิดยังไม่พัฒนาเต็มที่ การขาดความรู้ความเข้าใจ ความเชื่อ ค่านิยม และทัศนคติที่ผิดๆ การเริ่มสนใจเพศตรงข้าม ส่งผลต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม มีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การติดโรคจากการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งสถานการณ์ปัญหาของวัยรุ่นอันเนื่องมาจากพฤติกรรมทางเพศ กำลังกลายเป็นปัญหาที่ทวีความรุนแรงขึ้น จนทำให้เรื่องเพศศึกษากลายเป็นประเด็นสำคัญ ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นในปัจจุบันมีมากกว่าแต่ก่อน เริ่มจากโรงเรียนจะเป็นจุดแรกของความสัมพันธ์เพราะแต่ละโรงเรียนจะมีนักเรียนทั้งชายและหญิง การมีกิจกรรมทำร่วมกัน การเรียน การเล่นกีฬา นักเรียนที่มีภูมิลำเนาอยู่ไกลจากสถานศึกษา จะต้องมาอยู่หอพัก ซึ่งมีความอิสระห่างไกลจากความดูแลของผู้ปกครอง การอยู่กับเพศตรงข้ามตามลำพังนับว่าเป็นพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประพิมพร อ้นพาพรหม (2543 : หน้าบทคัดย่อ) ที่ศึกษาค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขตกรุงเทพฯ พบว่า นักเรียนเคยจับ

เมื่อถือแขนกับคูรักหรือเพศตรงข้าม ร้อยละ 66.8 โดยมีสาเหตุมาจากความรักความเสน่หาร้อยละ 29.3 อยู่ตามลำพังสองคน ร้อยละ 21.87 สำหรับสถานที่ที่นักเรียนอยู่กับเพศตรงข้ามหรือคูรัก คือ ที่สาธารณะร้อยละ 35.37 โรงภาพยนตร์ร้อยละ 33.05 ที่พักร้อยละ 20.21 สถานศึกษาร้อยละ 9.9 วิทยาลัยที่มีคูรักและอยู่กับเพศตรงข้าม จึงมีความเสี่ยงสูงที่จะมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เพราะชายหญิงเมื่อมีความสนใจต่อกันและกัน เกิดเป็นความรักขึ้น อาจมีการนัดเที่ยวตามลำพัง จึงมีโอกาสในการถูกเนื้อต้องตัวกันมาก วิทยาลัยเป็นวัยที่มีแรงขับทางเพศสูง อาจนำมาซึ่งการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และเกิดปัญหาที่ติดตามมา คือ การตั้งครรภ์ในวิทยาลัย

จากรายงานการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของเขตเทศบาลเมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน พบว่าอายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกในเพศชาย คือ 14.72 ปี ในเพศหญิงคือ 15.36 ปี โดยอายุน้อยที่สุดของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกในเพศหญิงคือ อายุ 12 ปี ในเพศชายคือ 10 ปี ซึ่งยังเป็นวัยเด็กตอนปลายที่เรียนอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 นอกจากนี้ยังพบการตั้งครรภ์ในเด็กหญิงอายุเพียง 13 ปี (โรงพยาบาลศรีสังวาลย์, 2550) จากสถิติสาธารณสุข พบว่า การคลอดในวัยรุ่นไทยมีแนวโน้มสูงขึ้น พบว่า ในปี 2552 เด็กและวัยรุ่นคลอดจำนวน 122,736 คน นั่นคือ ประมาณ 336 คนต่อวัน โดยที่วัยรุ่นอายุ ต่ำกว่า 15 ปีคลอดเพิ่มขึ้นสองเท่าจาก ร้อยละ 0.2 ในปี พ.ศ.2543 เป็นร้อยละ 0.4 ในปีพ.ศ.2552 และวัยรุ่นอายุ 15-19 ปี คลอดเพิ่มจาก ร้อยละ 11.2 ในปี พ.ศ. 2543 เป็นร้อยละ 15.7 ในปี พ.ศ.2552 และพบว่า อัตราเจริญพันธุ์ของวัยรุ่นหญิงเพิ่มขึ้นจาก 31.1 ในปี พ.ศ.2543 เป็น 50.1 ราย ต่อ ประชากรหญิง 1,000 คนในปี พ.ศ.2552 วัยรุ่นอายุ 15-17 ปี คลอดเพิ่มขึ้นกว่าช่วงอายุอื่น เด็กหญิงที่ตั้งครรภ์อายุน้อยที่สุด คือ อายุต่ำกว่า 10 ปี การคลอดในเด็กต่ำกว่า 15 ปี มีประมาณ 3,000 คนต่อปี (เบญจพร ปัญญา ยง 2553 : 12)

ด้านสถานการณ์โรคเอดส์พบว่า ในปี พ.ศ. 2550 ผู้ป่วยโรคเอดส์ มีจำนวน 7,086 คน และพบว่าภาพรวมในปี พ.ศ.2552 ผู้ชายจะเป็นโรคเอดส์มากกว่าผู้หญิงเล็กน้อย (ชาย:หญิง = 1.6:1) แต่ในกลุ่มอายุ 10-19 ปี ผู้ชายและผู้หญิงเป็นโรคเอดส์ในสัดส่วนที่พอๆ กัน ผู้ป่วยโรคเอดส์ส่วนใหญ่อยู่ในพื้นที่ภาคกลางและภาคเหนือ สูงกว่าภาคอื่นๆ รองลงมาภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เท่ากับ 13.65 , 13.14 , 6.42 , 4.39 ต่อประชากรต่างๆ แแสนคนในพื้นที่ตามลำดับ หญิงตั้งครรภ์อายุ น้อยกว่า 20 ปี ติดเชื้อเอชไอวี ร้อยละ 0.5 มีการติดเชื้อเพิ่มขึ้น และพบว่าผู้ป่วยโรคเอดส์ร้อยละ 84.2 ได้รับเชื้อจากการมีเพศสัมพันธ์ (สำนักกระบาดวิทยา : 2553) จากรายงานของ สำนักกระบาดวิทยา กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข พฤติกรรมทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย พบว่าแม้ว่าการใช้ถุงยางอนามัยในวัยรุ่นจะเพิ่มขึ้น แต่มีเพียงครึ่งหนึ่งของวัยรุ่นทั้งชายและหญิงเท่านั้นที่ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ในครั้งแรก แต่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จะใช้ถุงยางอนามัยน้อยเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับแฟนหรือคนรัก (เพียงร้อยละ 45.4)

และประมาณ 1 ใน 4 ของผู้หญิงเท่านั้นที่ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์ ส่วนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และปวช. ใช้ถุงยางอนามัยลดลง เมื่อมีเพศสัมพันธ์กับแฟนหรือคนรัก โดยมีเพียง 1 ใน 4 ของ เพศชายและ 1 ใน 7 ของเพศหญิง เท่านั้นที่ใช้ถุงยางอนามัยเป็นประจำ นอกจากนี้พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ ปวช. มีเพียงครึ่งหนึ่งและสองในสามเท่านั้นที่ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเมื่อมีเพศสัมพันธ์กับผู้หญิงอื่นหรือหญิงบริการ

ความเจริญด้านสื่อสารมวลชน และเทคโนโลยีสารสนเทศ อันประกอบด้วย สิ่งพิมพ์ สื่อละคร ภาพยนตร์ และอุปกรณ์สื่อสาร อันประกอบด้วย สื่ออินเทอร์เน็ตและโทรศัพท์เคลื่อนที่ ต่างมีอิทธิพลต่อวัยรุ่นเป็นอย่างมาก ในด้านการติดต่อสื่อสารสร้างความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม การค้นหาหาข้อมูลข่าวสาร หรือหาความเพลิดเพลินต่างๆ เช่น ดูภาพยนตร์ เล่นเกมส์ มีวัยรุ่นจำนวนมากไม่น้อยที่มีพฤติกรรมการใช้อินเทอร์เน็ตที่มีความเสี่ยงในการเกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม การออนไลน์ ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อสนองความต้องการทางเพศผ่านทางไซเบอร์เซ็ก (Cybersex) นานารูปแบบ เช่น เซ็กในรูปแบบการพูดคุย ดูเว็บไซด์รูปโป๊ เปลือย ลามกอนาจาร เป็นต้น พฤติกรรมกลุ่มวัยรุ่นในปัจจุบันมีการติดต่อสื่อสารผ่านระบบสื่อสารทางอินเทอร์เน็ต ด้วยโปรแกรม เอ็มเอสเอ็น (MSN) โดยมี “วิวเซ็ก” ซึ่งเป็นเครื่องมือในการระบายอารมณ์ทางเพศ โดยผ่านระบบสื่อสารออนไลน์ (MSN) ซึ่งมีกล่องที่เรียกว่า “เว็บแคม” เป็นตัวหลักในการปฏิบัติการพูดคุย วัยรุ่นที่เข้าไปในระบบ “ไซเบอร์ สเปซ” และหาคู่ด้วยการหาอีเมลที่โพสต์คำพูดในลักษณะเชิญชวนให้ร่วมทำกิจกรรมทางเพศ จากนั้นเมื่อได้คู่สนทนาก็จะมีการเล่าโลมโดยการสื่อสารผ่านตัวอักษรบนแป้นพิมพ์ในลักษณะปลุกอารมณ์ ก่อนจะเปลื้องผ้า โชว์สรีระในส่วนที่ควรปิดบัง (ยกเว้น ใบหน้า) และปฏิบัติกิจทางเพศให้คู่สนทนาดู ซึ่งคู่สนทนาก็จะปฏิบัติตามเช่นเดียวกัน ซึ่งพฤติกรรมเหล่านี้ทำให้เกิดปัญหาทางเพศและปัญหาอาชญากรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันมากมาย (ธนวรรณ แจ่มสุวรรณ 2543:19) ความเจริญก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีโทรศัพท์เคลื่อนที่ในปัจจุบันซึ่งมีประสิทธิภาพในการสื่อสารสูง สามารถที่จะเข้าดูเว็บไซต์ ถ่ายรูป โหลดรูปภาพ ตลอดจนการติดต่อสื่อสารระหว่างบุคคลได้ พฤติกรรมของวัยรุ่นในการใช้โทรศัพท์เคลื่อนที่ เช่น การโหลดภาพสื่อลามกอนาจาร ที่พบได้ทั่วไปในเว็บไซด์ต่างๆ กล่าวได้ว่าสื่อทางอินเทอร์เน็ตเป็นสื่อที่ใช้ติดต่อกันได้อย่างรวดเร็วแม้จะอยู่ห่างไกลคนละทวีป และเวทีทางอินเทอร์เน็ตทำให้คนกล้าเปิดเผยเรื่องเพศมากขึ้น ได้มีการสำรวจพบว่าการนัดเที่ยวสมัยใหม่โดยอินเทอร์เน็ต มีการนัดเที่ยวทางโลก cyber มักเกิดจากฝ่ายชายเป็นผู้เริ่มต้น ในขณะที่เดียวกันพบว่าผู้หญิงอาชีพพิเศษก็พัฒนาตัวเองเข้าสู่ระบบอินเทอร์เน็ตเช่นเดียวกัน มีคนกว่าแสนคนพูดจาเกี่ยวกับเรื่องเพศผ่านแป้นพิมพ์คอมพิวเตอร์ และ 20 เปอร์เซ็นต์ของผู้ถูกสำรวจ 3,500 คนบอกว่าเคยสำเร็จความใคร่จากการพูดคุยเรื่องเพศผ่านทางอินเทอร์เน็ต นอกจากนี้ยังพบอีกว่าอเมริกาเป็น

ผู้นำของโลกทางด้าน การเผยแพร่ภาพอนาจารทางอินเทอร์เน็ต ร้อยละ 73 มาจากยุโรป ร้อยละ 13 และน้อยกว่าร้อยละ 5 มาจากเอเชีย ร้อยละ 80 ของภาพอนาจารเด็กทางอินเทอร์เน็ตมาจากญี่ปุ่น (โกวิท คำพิทักษ์ : 2545) วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากลอง ต้องการความตื่นเต้น จึงมีความเสี่ยงในการติดต่อบันเทิง สืบค้นข้อมูลเรื่องเพศในอินเทอร์เน็ต และเกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมขึ้น

ปัญหาสำคัญอีกประเด็นหนึ่งคือ เด็กวัยรุ่นไทยทั้งชายและหญิง ยังขาดความรู้ ในเรื่องเพศที่ถูกต้อง โดยขาดแหล่งข้อมูลในการศึกษา หรือ การให้คำปรึกษากรณีต้องการคำแนะนำเมื่อมีปัญหา และต้องการคำตอบที่ถูกต้อง หทัยรัตน์ สุดา (2546) ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นผู้ปกครอง ในเรื่องเพศศึกษาจากจำนวนผู้ปกครอง 225 คน จาก 45 โรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร ผลการสำรวจพบว่าผู้ปกครองร้อยละ 47.56 เห็นว่าเด็กควรเรียนรู้เรื่องเพศจากครู อาจารย์มากกว่าจากพ่อแม่ ขณะที่ผู้ปกครอง ร้อยละ 11.56 เห็นว่าเรื่องเพศไม่ต้องสอน โต้ไปเด็กจะค่อยรู้เอง ส่วนผู้ปกครองร้อยละ 70.22 เห็นว่าควรส่งเสริมวัยรุ่นหญิงและชายให้รู้จักคุ้นเคยกับถุงยางอนามัยให้มากขึ้น ส่วนกรณีบุตรหลานเป็นเกย์ กระจ่าง ทอม ดี ผู้ปกครองร้อยละ 35.56 เห็นว่าควรปล่อยให้เด็กเป็นอย่างไรที่ชอบ ผู้ปกครองร้อยละ 78.67 เห็นว่า วัยรุ่นส่วนใหญ่มักเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศ จากดาราด้านสื่อต่างๆ และผู้ปกครองร้อยละ 13.78 เห็นว่าโรงเรียนควรให้เด็กตั้งครรภ์เรียนต่อได้ โดยไม่รู้สีกว่าคำหยาบ เด็กวัยรุ่นเมื่อมีความอยากรู้อยากลองจะมีพฤติกรรมเสาะแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง โดยการสอบถามพูดคุยกันในกลุ่มเพื่อน หรือจากสื่อต่างๆ ที่มีอยู่ในปัจจุบัน เช่น โทรทัศน์ วารสาร หนังสือ รูปภาพ วิดีโอ อินเทอร์เน็ต ซึ่งความรู้ที่วัยรุ่นได้รับก่อให้เกิดผลในทางบวก และทางลบอันเนื่องมาจากการขาดวิจารณญาณในการพิจารณาว่าสิ่งใดเป็นสิ่งที่ดีควรจะไปประพฤติปฏิบัติ ในทางที่ถูกต้อง หรือเป็นสิ่งไม่ดีไม่ควรที่จะนำไปปฏิบัติตาม ผลจากการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง ในเรื่องเพศก่อให้เกิดปัญหา เช่น การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ปัญหาการทำแท้งที่ผิดกฎหมาย และปัญหาสำคัญคือ การแพร่ระบาดของโรคเอดส์ เป็นต้น

ประเด็นเหล่านี้จึงนับว่าเป็นปัญหาเรื่องเพศที่ปรากฏขึ้นในสังคม ที่ควรเร่งรัดให้มีการส่งเสริมการสอนเพศศึกษาแก่เด็ก โดยโรงเรียนทุกระดับ จึงควรจะต้องจัด “โปรแกรมเพศศึกษาในโรงเรียน” ขึ้นอย่างเป็นทางการและถูกต้องครบวงจร มีองค์ประกอบครบทั้ง 3 ด้าน (สิ่งแวดล้อม บริการ และการสอน) บูรณาการเข้าด้วยกันเป็นองค์รวมแบบโปรแกรม (สุชาติ โสม ประยูร : 2555) การสอนเพศศึกษา เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อเด็ก เพื่อให้ได้รับความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องเพศ โดยเด็กควรได้รับการศึกษาในเรื่องเพศที่มีเนื้อหาที่เหมาะสมกับวัย การสอนเพศศึกษาคงควรจะเป็นผู้ที่มิพบทบาทสำคัญเป็นอันดับแรก เนื่องจากเป็นผู้ที่ใกล้ชิด เลี้ยงดู อบรมสั่งสอน ให้เด็กมีพฤติกรรม ความเชื่อในเรื่องต่างๆ อย่างถูกต้องเหมาะสม โรงเรียนมีบทบาททรงลงมา

ในการให้ความรู้ในเรื่องเพศ โดยการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนมีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ความรู้ความสามารถของครู สื่อการสอน เทคนิคในการสอน เป็นต้น ซึ่งเป้าหมายในการสอน เพื่อให้เด็กมีความรู้อย่างถูกต้องในเรื่องเพศ และมีพฤติกรรมที่เหมาะสมกับสภาพสังคมเป็นสำคัญ อดีตที่ผ่านมาในประเทศไทยยังไม่มีหลักสูตรเพศศึกษาแยกต่างหากเป็นเพียงเนื้อหาย่อยในหลักสูตรกลุ่มสาระสุขศึกษาที่สอนเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระร่างกาย และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ส่วนเพศศึกษาในมิติอื่นได้ถูกละเลยหรือมองข้ามไป เช่น การปรับตัวกับเพศตรงข้ามอย่างถูกต้องเหมาะสม สัมพันธภาพทางเพศที่รับผิดชอบและปลอดภัย เป็นต้น ช่วง 6-7 ปีที่ผ่านมา กระทรวงศึกษาธิการได้จัดทำหลักสูตรเพศศึกษา ซึ่งต่อมาได้พัฒนาหลักสูตรร่วมกับองค์การแพชและกรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข (ปีพ.ศ.2547-2551) ซึ่งหลักสูตรเพศศึกษา ประกอบด้วยองค์ความรู้ 6 ด้าน คือ พัฒนาการของร่างกาย การมีสัมพันธภาพกับผู้อื่น การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล ความเข้าใจพฤติกรรมทางเพศและการดูแลสุขภาพทางเพศ และความเข้าใจเรื่องเพศให้สอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาความรู้และทักษะที่จำเป็นสำหรับบุคคลได้ดำเนินชีวิตทางเพศอย่างมีความสุขและปลอดภัย สามารถพัฒนาและดำรงความสัมพันธ์กับผู้อื่นได้อย่างรับผิดชอบและสมดุล (องค์การแพช : 2547)

โดยที่ปัจจุบันปัญหาเรื่องพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นปัญหาที่นับวันจะทวีความรุนแรงมากขึ้น โดยข้อมูลมารดาอายุต่ำกว่า 20 ปี จังหวัดลำปาง ปี 2555 แยกรายอำเภอ ได้แก่ อำเภอเมือง 1,487 คน แม่เมาะ 315 คน เกาะคา 533 คน เสริมงาม 162 คน งาว 374 คน แจ้ห่ม 257 คน วังเหนือ 306 คน เกิน 407 คน แม่พริก 60 คน แม่ทะ 381 คน สบปราบ 178 คน ห้างฉัตร 343 คน เมืองปาน 229 คน รวมทั้งหมด 5,032 คน สถานการณ์ผู้ป่วยเอดส์และผู้ติดเชื้อที่มีอาการ จังหวัดลำปาง ตั้งแต่ ปี 2553 ถึง 30 เมษายน 2556 ผู้ป่วยเอดส์ จำนวน 11,352 ราย ผู้ติดเชื้อที่มีอาการ 2,084 ราย จำแนกรายอำเภอ ปี พ.ศ. 2553 – เม.ย.พ.ศ 2556 อำเภอเมือง 3,568 คน ห้างฉัตร 1,188 คน เกาะคา 1,037 คน งาว 732 คน วังเหนือ 869 คน แม่ทะ 646 คน เกิน 743 คน แจ้ห่ม 573 คน เมืองปาน 568 คน แม่เมาะ 440 คน เสริมงาม 524 คน สบปราบ 290 คน แม่พริก 173 คน ร้อยละผู้ป่วยเอดส์ จำแนกตามปัจจัยเสี่ยง เพศสัมพันธ์ 92.07 % ติดเชื้อเอดส์จากมารดา 2.89% ใช้ยาเสพติดชนิดฉีด 2.26% ไม่ทราบปัจจัยเสี่ยง 2.77% กลุ่มผู้ป่วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปีงบประมาณ 2555 กลุ่มอายุที่พบป่วยมาก อายุ 15-19 ปี 34.5 % อายุ 20-24 ปี 21.8% กลุ่มอาชีพที่พบป่วยมาก นักเรียน/นักศึกษา 42.7% รับจ้าง 29.1 % (สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง :2556) จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นว่าจำนวนมารดาอายุต่ำกว่า 20 ปีมีจำนวนมาก ผู้ป่วยเอดส์ที่พบมากที่สุดของจังหวัดลำปางคือวัยรุ่น แหล่งที่อยู่ของมารดาอายุต่ำกว่า 20 ปี และผู้ป่วยเอดส์ มีถิ่นที่อยู่ในอำเภอเมือง มากที่สุด

ผู้วิจัยซึ่งรับผิดชอบการสอนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งเป็นวัยรุ่น ได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของปัญหาและมีความสนใจที่จะทำการศึกษา โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นกระบวนการ มีลำดับขั้นตอนในการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง สามารถตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมายทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม กิจกรรมแนะแนวจึงสามารถพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปางเพื่อให้มีความรู้ในเรื่องเพศได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม อันจะส่งผลให้ช่วยลดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ของนักเรียน และสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

2.1 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

2.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม กับระยะติดตามผล

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม

<p>ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม</p>	<p>1.พฤติกรรมทางเพศ 5 ด้าน คือ</p> <p>1.1 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ</p> <p>1.2 การเรียนรู้อารมณ์เพศ</p> <p>1.3 การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม</p> <p>1.4 วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์</p> <p>1.5 พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ</p> <p>2.ความคิดเห็นที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม</p>	<p>4. สมม ติฐา น การ วิจัย</p>
--	---	--

4.1 นักเรียน

4.2 นักเรียน

ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

5. ขอบเขตการวิจัย

5.1 รูปแบบการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงกึ่งทดลอง โดยศึกษาจากกลุ่มทดลอง วัตถุประสงค์ก่อน และหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Design With Nonequivalent Group)

5.2 ประชากร ประชากรที่ใช้วิจัยครั้งนี้คือ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี จังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2556 จำนวน 13 ห้องเรียน 550 คน

5.3 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้วิจัยครั้งนี้คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี จังหวัดลำปาง ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากการพูดคุย และการสังเกตพฤติกรรม พบว่า นักเรียนกลุ่มนี้ มีการคบเพื่อนต่างเพศเป็นกันคนรัก การอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกัน พฤติกรรมชอบเที่ยวกลางคืน และการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูลทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม กลุ่มละ 40 คน

5.4 ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย เริ่มตั้งแต่ พฤศจิกายน 2556 – กุมภาพันธ์ 2557

6. ตัวแปรของการวิจัย

6.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม จำนวน 7 กิจกรรม

6.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

6.2.1 พฤติกรรมทางเพศ 5 ด้าน

6.2.2 ความคิดเห็นที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

7. นิยามศัพท์เฉพาะ

นิยามศัพท์เฉพาะ ประกอบด้วย พฤติกรรมทางเพศ และชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

7.1 พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การแสดงออกมาในรูปของการกระทำ และคำพูดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ซึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ เป็นพฤติกรรมทางเพศในลักษณะต่างๆ ซึ่งประกอบด้วยลักษณะต่างๆ 5 ด้านคือ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการ

อารมณ์เพศอย่างเหมาะสม วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ อิทธิพลของสื่อมวลชนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศ

7.1.1 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ได้แก่ จุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ ทักษะคิดต่อเพศตรงข้าม การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น มารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ

7.1.2 การเรียนรู้อารมณ์เพศ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับตนเองและเพศตรงข้ามอยู่ 3 ประการคือ ความพึงพอใจ ความรัก ความใคร่

7.1.3 การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม ได้แก่ การจัดการกับอารมณ์ทางเพศ 3 ระดับ ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ทางเพศ การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศ

7.1.4 วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้แก่ ข้อควรปฏิบัติเพื่อให้ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ประกอบด้วย ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน ยาคุมแบบฉีด ยาคุมแบบฝัง ถุงยางอนามัยผู้ชาย 7 วันก่อน 7 วันหลัง ยาฆ่าสเปิร์ม (น้ำยาล้างช่องคลอด) ยาคุมฉุกเฉิน ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิง

7.1.5 พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ ได้แก่ การบริโภค สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อละคร ภาพยนตร์ อุปกรณ์สื่อสาร

7.2 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนวโดยชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย คู่มือครู ซึ่งมีคำชี้แจง แผนการจัดกิจกรรม สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม และแบบทดสอบก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรม

กิจกรรมที่จัด จัดโดยใช้วิธีการต่างๆ เช่น กระบวนการกลุ่ม การอภิปราย การแสดงบทบาทสมมุติ กรณีตัวอย่าง และสื่อ อุปกรณ์ต่างๆ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ซึ่งมี 5 ด้าน คือ 1) ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ 2) การเรียนรู้อารมณ์เพศ 3) การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม 4) วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 5) พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ ซึ่งแสดงถึงพฤติกรรมทางเพศของนักเรียน กิจกรรมที่จัดขึ้นแบ่งเป็น 7 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ

กิจกรรมที่ 2 เพื่อนต่างเพศ

กิจกรรมที่ 3 เรียนรู้อารมณ์เพศ

กิจกรรมที่ 4 การจัดการที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ 5 เรียนรู้การป้องกัน

กิจกรรมที่ 6 พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ

กิจกรรมที่ 7 ปัจฉิมนิเทศ

8. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

พนมไพร ไชยวงศ์ (2542 : 204) กล่าวว่า ในปัจจุบันการแนะนวยิ่งทวีความสำคัญ และจำเป็นมากยิ่งขึ้น สืบเนื่องมาจากกระแสโลกาภิวัตน์ ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในสังคมโลกทั้ง ในด้านประชากร สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี การเมือง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงสังคมโลก ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสังคมไทยและการพัฒนาการศึกษาของไทย จำเป็นต้องเตรียมคนให้พร้อม ให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมในอนาคตได้อย่างสันติสุข การพัฒนาจึงมุ่งที่จะพัฒนาคนหรือคุณภาพของคนให้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ การแนะแนว ด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม จึงเป็นกระบวนการที่มุ่งพัฒนาคนให้มีความสามารถ เต็มตามศักยภาพ มีการพัฒนาที่สมดุลทั้งปัญญา จิตใจ ร่างกายและสังคม สอดคล้องกับการศึกษา ของ การะเกด ดวงดาว (2546) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมกลุ่มในการเสริมสร้างควมมีระเบียบวินัย ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านคอนมูล (สุวรรณสารราษฎร์บำรุง) จังหวัดแพร่ ที่ ศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545 จำนวนประชากรทั้งหมด 11 คน โดยใช้กิจกรรมกลุ่มในการเสริมสร้างระเบียบวินัยของนักเรียนจำนวน 10 กิจกรรม พบว่าภายหลังเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่ม นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยความมีระเบียบวินัยในด้านการตรงต่อเวลา ด้านการปฏิบัติตนไม่ผิดระเบียบ ของกลุ่ม ห้องเรียน โรงเรียน และสังคม และด้านการตระหนักรู้และแสดงออกถึงวัฒนธรรมอันดี งานเพิ่มขึ้น และการศึกษาของ ฌัญฐวีร์ นงนุช (2552) ได้ทำการศึกษาผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อ พัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ผลการศึกษาพบว่า การรู้จักและเข้าใจ ตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ทั้งโดยรวมและรายด้าน คือ ด้านความต้องการและความรู้สึก ของตนเอง ด้านการแสวงหาแบบอย่างที่ดีและเหมาะสมกับตนเองด้านความสนใจ ความถนัด ด้านที่ เกี่ยวข้องกับการเรียนและอาชีพ ด้านความรักนับถือตนเองและผู้อื่น และด้านการแก้ปัญหาอยู่ใน ระดับปานกลางและการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 ภายหลังการเข้าร่วม กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 เพิ่มขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากผลการวิจัยดังกล่าว สรุปได้ว่า ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการจัดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ดังนี้

8.1 ได้แนวทางการจัดกิจกรรมแนะแนว เกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมทางเพศของนักเรียน โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

8.2 ได้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ไปใช้ในกิจกรรมแนะแนว

8.3 ได้แนวทางการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการแก้ปัญหาด้านพฤติกรรมทางเพศของนักเรียน

8.4 ได้นวัตกรรมทางการแนะแนว เพื่อให้ครูที่ปรึกษาหรือครูแนะแนวสามารถสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อใช้ในการแนะแนวนักเรียน และพัฒนาพฤติกรรมของผู้เรียน ต่อไป



บทที่ 2

วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ
 - 1.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น
 - 1.2 พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น
 - 1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ
 - 1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ
2. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว
 - 2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.2 วัตถุประสงค์และหลักการของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.3 ขอบข่าย ลักษณะ กระบวนการของการจัดกิจกรรมแนะแนว
 - 2.4 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว
 - 2.5 เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว
3. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.2 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.3 การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.4 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว
 - 3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

1. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ

1.1 แนวคิดเกี่ยวกับวัยรุ่น

1.1.1 ความหมายของวัยรุ่น

วัยรุ่น (Adolescence) มีรากศัพท์มาจากภาษาละตินว่า “Adolescere” หมายถึงการเจริญเติบโตไปสู่วุฒิภาวะ ซึ่งอยู่ในช่วงอายุ 13-19 ปี โดยประมาณ (กฤษณี คำชาย 2542:27)

องค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2007) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลง 3 ลักษณะ คือ วัยที่มีพัฒนาการด้านร่างกาย โดยจะมีการเจริญเติบโตในด้านความสูง น้ำหนัก รวมถึงมีการเปลี่ยนแปลงของลักษณะทางเพศจนกระทั่งมีวุฒิภาวะทางเพศอย่างสมบูรณ์ มีพัฒนาการทางด้านจิตใจ มีการเพิ่มความสามารถในการคิดเชิงนามธรรมมากขึ้น โดยมีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเป็นผู้ใหญ่ และมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านสังคม จากพึ่งพาผู้อื่นในครอบครัวมาเป็นพึ่งตนเองได้

พรพิมล เกียรติกรินทร์ (2539:13) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่เชื่อมระหว่างการเป็นเด็กและผู้ใหญ่อันเป็นระยะที่ต้องปรับพฤติกรรมวัยเด็กไปสู่พฤติกรรมแบบผู้ใหญ่ที่สังคมยอมรับ เด็กวัยรุ่นจึงไม่ใช่เพียงการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย แต่หมายถึงการเจริญเติบโตทางสังคม เป็นระยะที่ร่างกายเจริญเติบโตของระบบอวัยวะเพศและสามารถทำงานได้เต็มที่ ในเพศหญิงเมื่อมีประจำเดือนมาเป็นครั้งแรกและในเพศชายเมื่อมีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

ศรีเรือน แก้วกังวาน (2545) ได้กล่าวถึงวัยรุ่นว่าเป็นวัยที่มีการพัฒนาการในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา เป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อระหว่างความเป็นเด็ก ต่อเนื่องกับความเป็นผู้ใหญ่ ต้องปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการด้านต่างๆ อย่างเข้มข้น

กรมสุขภาพจิต (2546) กล่าวถึงวัยรุ่นว่า วัยรุ่นหมายถึง ช่วงชีวิตระหว่างวัยเด็กกับผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตที่สำคัญยิ่ง เพราะมีการเปลี่ยนแปลงอันซับซ้อนและสลับซับซ้อนหลายด้านในระบบต่างๆ ของร่างกายทั้งระบบเพศ ด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

สุภาพร ปัญหาราช (2547:33 :อ้างอิงมาจาก Lefancois, 2001 : 7) ได้ให้ความหมายของวัยรุ่น คือ วัยที่มีการเปลี่ยนแปลงระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ เป็นช่วงระยะเวลาที่เด็กเข้าสู่ภาวะทางเพศ แต่ยังไม่สามารถแสดงบทบาทการตอบสนองได้สมบูรณ์แบบอย่างผู้ใหญ่

จากความหมายของวัยรุ่นดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า วัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมระหว่างการเป็นเด็กและผู้ใหญ่ มีการพัฒนาการด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศ มี

พัฒนาการทางด้านจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งจะแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล วัยรุ่นที่มีการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในด้านต่างๆ ได้ดี จะส่งผลที่จะนำไปสู่การพึ่งพาตนเองได้และเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ต่อไป

1.1.2 การแบ่งช่วงอายุของวัยรุ่น

กรมสุขภาพจิต (2546) ได้กำหนดวัยรุ่นคือผู้ที่มีอายุระหว่าง 10 – 19 ปี โดยแบ่งระยะของวัยรุ่นออกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ วัยรุ่นตอนต้น (early adolescence) อายุระหว่าง 10 – 13 ปี วัยรุ่นตอนกลาง (middle adolescence) อายุระหว่าง 14 – 16 ปี และวัยรุ่นตอนปลาย (late adolescence) อายุระหว่าง 17 – 19 ปี ซึ่งในแต่ละระยะของวัยรุ่นการเปลี่ยนแปลงต่างๆ สามารถสรุปได้ดังนี้

วัยรุ่นตอนต้น เป็นช่วงที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเป็นเวลายาวนานประมาณ 2 ปี เด็กวัยนี้จึงมีความคิดหมกมุ่นกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ทำให้อารมณ์หงุดหงิดแปรปรวนง่าย และมีผลต่อการสร้างบุคลิกภาพ เนื่องจากการเจริญเติบโต ที่เร็วหรือช้าเกินไปทำให้แตกต่างจากเพื่อนส่วนใหญ่ ซึ่งมีผลกระทบต่อภาพพจน์ของตนเองความรู้สึกและความนึกคิดของวัยรุ่น การเปลี่ยนแปลงทางด้านอารมณ์ช่วงนี้มักจะเป็นความรู้สึกหรือความกังวลเกี่ยวกับเรื่องร่างกายและเพศ ส่วนพัฒนาการทางด้านสังคมของวัยนี้จะชอบคลุกคลีอยู่กับเพื่อนเพศเดียวกันต้องการเป็นที่ยอมรับของเพื่อน ลอกเลียนลักษณะไม่ว่าจะเป็นการแต่งกาย ทรงผม ภาษาท่าทาง เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของเพื่อน การคบเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นเริ่มเรียนรู้ที่จะคำนึงถึงความรู้สึกต้องการของผู้อื่น รู้จักใส่ใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งแสดงถึงการบรรลุวุฒิภาวะทางอารมณ์

วัยรุ่นตอนกลาง เป็นช่วงที่วัยรุ่นยอมรับสภาพร่างกายที่เป็นหนุ่มเป็นสาวได้แล้ว มีความคิดที่ลึกซึ้งจึงหันมาใฝ่หาอุดมการณ์และเอกลักษณ์ของตนเองเพื่อความเป็นตัวของตัวเองและพยายามเอาชนะความผูกพันการพึ่งพิงบิดามารดา วัยนี้จะยอมรับสภาพร่างกายภาพลักษณ์ของความเป็นชายหรือหญิงของตน จะให้ความสำคัญกับกลุ่มเพื่อนมากขึ้น การคบเพื่อนจะขยายวงกว้างขึ้นเพื่อสร้างมิตรภาพกับเพื่อนกลุ่มใหม่ๆ พัฒนาการที่เด่นชัดของวัยรุ่นตอนกลางทางด้านสติปัญญา คือ มีความคิดที่เป็นเหตุเป็นผล มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถจินตนาการและเข้าใจความคิดรวบยอดที่ลึกซึ้งได้ ขณะเดียวกันพลังความคิดอาจชักนำให้วัยรุ่นคิดหรือมองทุกสิ่งรอบตัวในแง่ลบ คิดเล็กคินน้อย คิดเห็นแต่ความต่ำต้อยหรือปมด้อยของตนเอง ส่วนการพัฒนาภาพพจน์ตนเอง โดยภาพพจน์แห่งตนประกอบด้วยความนับถือตนเอง (self esteem) และมีความมั่นคงทางจิตใจเนื่องจากรู้ความต้องการของตนเอง รู้จักข้อดีและข้อบกพร่องของตนเอง ความนับถือตนเองนี้เป็นการยอมรับและเห็นคุณค่าของตนเองซึ่งถูกปลูกฝังและเสริมสร้างโดยการได้รับการยอมรับจากบิดามารดา วัยรุ่นที่รู้สึกว่าตนเองไม่มีเสน่ห์ ไม่มีความสำเร็จ เรียนไม่เก่ง ฐานะยากไร้

ครอบครัวแตกแยก ไม่เข้าใจหรือมีความขัดแย้งกับบิดามารดาอย่างรุนแรง จะนับถือตนเองต่ำ ซึ่งภาพพจน์ในด้านลบหรือความนับถือตนเองต่ำนี้ เป็นปัจจัยที่สำคัญทำให้วัยรุ่นแสดงออกซึ่งพฤติกรรมที่เป็นปัญหา หรือต่อต้านสังคม ในรูปแบบต่างๆ เช่น มีความประพฤติกเร ก้าวร้าว ซึมเศร้า คิดสารเสพติด และฆ่าตัวตาย เป็นต้น

วัยรุ่นตอนปลาย เป็นช่วงที่มีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายเต็มที่ มีสภาพทางอารมณ์มั่นคงขึ้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบทบาทในสังคมจะเป็นแบบใดและพร้อมที่จะยอมรับสภาพของการเป็นผู้ใหญ่เต็มขั้นที่จะต้องควบคุมตนเอง แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าโดยใช้ความรู้ที่มีมาและประสบการณ์ที่ผ่านมา วัยรุ่นส่วนใหญ่ สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ ต้องการอิสระไม่ต้องการให้ผู้ใหญ่เอาใจใส่ตนเหมือนครั้งเป็นเด็ก สามารถช่วยตัวเองได้ แต่ก็มีบางส่วนที่ยังพัฒนาไม่ผ่านระยะนี้ไปตลอดชีวิต คือ ไม่บรรลุนิติภาวะเป็นผู้ใหญ่เสียที ในรายที่การพัฒนาทางอารมณ์ไปไม่ถึงจุดที่พร้อมจะเป็นผู้ใหญ่ มักจะเกิดในวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ชีวิตไม่ราบรื่น มีครอบครัวแตกแยก ไม่มั่นคง ปัญหาทางด้านอารมณ์ที่มักเกิดในวัยรุ่นคือ ความรู้สึกซึมเศร้า ซึ่งความรู้สึกซึมเศร้าอาจทำให้วัยรุ่นมีปัญหาพฤติกรรมตามมา นอกจากนี้ยังเป็นช่วงของการฝึกวิชาชีพ ตัดสินใจเลือกอาชีพที่เหมาะสมและสามารถมีความรักใคร่ผูกพันกับผู้อื่น ได้ วัยรุ่นจำเป็นต้องรู้จักโลกภายนอกนอกเหนือจากครอบครัวด้วย และต้องมีการสำรวจตนเองเพื่อตระหนักถึงสมรรถภาพศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านดีและด้านบกพร่อง เพื่อนำมาปรับปรุงและตัดสินใจเลือกทางเดินชีวิตที่เหมาะสมกับตนเอง

กล่าวโดยสรุป วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กไปสู่วัยผู้ใหญ่ มีการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม ความคิด และพฤติกรรม ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน วัยรุ่นอาจมีพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อปัญหาต่างๆ เนื่องจากมีภาพพจน์ในด้านลบและความนับถือตนเองต่ำ หากวัยรุ่นที่มีการสำรวจตนเองและตระหนักถึงสมรรถภาพ ศักยภาพของตนเอง ทั้งด้านดีและด้านบกพร่อง เพื่อปรับปรุงพัฒนาตนเอง เลือกการเดินชีวิตที่เหมาะสมจะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.1.3 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

มยุรี ภูงามทอง (2534:49-50) ได้กล่าวถึงพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ดังนี้
 ตอนต้นของวัยรุ่น (อายุ 12 – 15 ปี) การเจริญเติบโตของร่างกายจะเป็นไปอย่างรวดเร็ว เป็นระยะเข้าสู่วัยแตกหนุ่มแตกสาว ผู้ชายจะเริ่มมีหนวดเครา เสียงห้าว ร่างกายสูงใหญ่ และมีขนที่รักแร้และที่ลับ การพัฒนาการทางด้านเพศจะเกิดขึ้น คือ ผู้ชายสามารถหลั่งน้ำอสุจิได้ภายในระยะเวลา 2 ปี ของระยะนี้เด็กผู้ชายส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขสุดยอดทางเพศ มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง สำหรับผู้หญิงก็มีลักษณะแสดงความเป็นหญิง คือ มีหน้าอก มี

เอว สะโพกผาย ขนตามที่ลับเกิดขึ้น การพัฒนาการทางด้านเพศจะเกิดขึ้น คือ การมีประจำเดือน จะทำให้มีความข้องใจเกี่ยวกับอวัยวะเพศของตนเองมากขึ้น เด็กผู้หญิงในวัยนี้ส่วนใหญ่จะหลีกเลี่ยงการสำรวจอวัยวะเพศของตนเอง

ตอนปลายของวัยรุ่น (อายุ 16-18 ปี) เป็นระยะที่มีการพัฒนาความเป็นตัวของตัวเอง เด็กวัยนี้จะมีความอิสระมากขึ้น จะพยายามออกจากความปกครองของผู้ปกครอง ทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีความใกล้ชิดกันในสังคมมากขึ้น เช่น ร่วมเรียนในสถาบันเดียวกัน เด็กผู้ชายในวัยนี้กิจกรรมทางเพศ คือ การกอดจูบลูบคลำมากกว่ามีการร่วมเพศ ยกเว้นพวกกรรมกร หรือพวกที่มีฐานะทางเศรษฐกิจต่ำ ส่วนใหญ่จะมีกิจกรรมการร่วมเพศเร็ว หรือเด็กหนุ่มบางคนจะมีการร่วมเพศเร็ว ถ้าอยู่ในกลุ่มเพื่อนที่มีความสนใจในด้านนี้ หรือมีนัดระหว่างชายหญิงบ่อย แต่ความสัมพันธ์จะเป็นไปไม่นานและไม่ดำเนินไปถึงขั้นแต่งงานกัน จากการศึกษาพบว่าในปัจจุบันเด็กสาววัยนี้มีประสบการณ์การร่วมเพศสูงกว่าเมื่อก่อน

อัศวิน แสงปาก (2550) ได้กล่าวถึง พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น แบ่งออกได้เป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. พัฒนาการทางเพศด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิง พัฒนาการทางเพศด้านร่างกาย การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเด็กชายและเด็กหญิงจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่นเป็นไปตามลำดับชั้น ในช่วงวัยรุ่นตอนต้นอายุ 9-12 ปี จะเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตขึ้นอย่างรวดเร็วตามธรรมชาติ และปรากฏลักษณะทางเพศอย่างชัดเจนเพราะต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนกระตุ้นต่อมเพศ ได้แก่ รังไข่ในเพศหญิง และอัณฑะในเพศชาย ได้เริ่มทำงานและผลิตฮอร์โมนขึ้นเอง

ตามปกติวัยรุ่นหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชาย โดยเด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่น ระหว่างอายุ 10 – 17 ปี ในระยะนี้ รังไข่จะเริ่มผลิตฮอร์โมนเพศขึ้นใช้เอง ทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น เต้านมขยายโตขึ้น มีต่อมไขมัน พอกตามไหล่ แขน ขา ออก และสะโพก ทำให้รูปร่างได้สัดส่วนมีขนขึ้นที่รักแร้และในที่ลับ รังไข่จะเริ่มผลิตไข่และในที่สุดจะเริ่มมีประจำเดือน การมีเลือดออกทางอวัยวะเพศเป็นระยะๆ ทำให้เด็กหญิงเกิดความกังวลใจเกี่ยวกับอวัยวะเพศของตนเองและสำเร็จความใคร่จนถึงจุดสุดยอดทางเพศน้อยมาก ไม่บ่อยหรือสม่ำเสมอเหมือนวัยรุ่นชาย

สำหรับวัยรุ่นชายอายุระหว่างอายุ 13 – 14 ปี อัณฑะจะผลิตฮอร์โมนเพศ ทำให้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เช่น เริ่มมีหนวดเครา เสียงห้าว ร่างกายสูงใหญ่ มีขนขึ้นที่รักแร้ และในที่ลับ อวัยวะเพศโตขึ้นและการแข็งตัวเป็นบางครั้ง การพัฒนาที่สำคัญคือ การ

สามารถหลังน้ำท่วมได้ ในระยะวัยรุ่นตอนต้นเด็กชายส่วนใหญ่จะมีประสบการณ์เกี่ยวกับความสุขสุดขีดทางเพศและประสบการณ์นี้ทำให้เกิดการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งจะเกิดขึ้นบ่อยและสม่ำเสมอจนถึงระยะปลายวัยรุ่น พฤติกรรมทางเพศส่วนใหญ่ของเด็กหนุ่มในวัยนี้คือ การไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศตามลำพัง การกอดจูบลูบลก้า และอาจจะไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ ก่อนวัยอันควรได้

2. พัฒนาการทางเพศด้านจิตใจ ในขณะที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลง สภาพจิตใจของเด็กวัยรุ่นที่เริ่มเปลี่ยนไป แต่พัฒนาการทางเพศด้านจิตใจของเด็กวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิงมีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น เริ่มเอาใจใส่ต่อรูปร่างและท่าทางของตน สนใจการแต่งกายเริ่มรู้จักรักสวยรักงาม มีความสนใจต่อเพศตรงข้ามเป็นพิเศษ มีความต้องการหรือความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นบ่อย มีความภาคภูมิใจในความเป็นเพศชายหรือเพศหญิงของตนเองมาก โดยทั่วไปอารมณ์ของวัยรุ่นจะเปลี่ยนแปลงง่าย นักวิชาการบางท่าน เรียกอารมณ์ของวัยรุ่นว่า พายุบุแคม (ออร์พินท์ มณีวงศ์ .2549:7) อารมณ์ที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่นนั้นมีหลายประเภท เช่น รัก ชอบ โกรธ เกลียด อิจฉา ริษยา โ้อวด อ่อนไหว วุ่นวายใจ บางครั้งเก็บกด เข้ากับบุคคลต่างวัยยาก เด็กวัยรุ่นจึงเกาะกลุ่มกันได้ดีมากเป็นพิเศษ

นอกจากนี้ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2549: 19) ได้กล่าวถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจของวัยรุ่นไว้ดังนี้

- 1) ความสนใจในตนเองวัยรุ่นจะสนใจในตนเองมาก รักสวยรักงามมากขึ้น ต้องการเป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อน
- 2) การยอมรับนับถือผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะให้ความสำคัญกับผู้ใหญ่น้อยลง มักคิดว่าผู้ใหญ่มีความคิดล้าหลังและคิดว่าความคิดตนเองถูกต้อง
- 3) ความเป็นตัวของตัวเอง วัยรุ่นอยากมีอิสระและต้องการรับผิดชอบตัวเองบางครั้งจะแยกตัวออกจากพ่อแม่เพื่อไปสู่ความเป็นอิสระและตัวของตัวเอง เช่น ขอไปอยู่หอพักแทนการอยู่บ้าน ผู้ใหญ่ต้องปล่อยให้วัยรุ่นมีอิสระตามความเหมาะสม
- 4) การค้นหาตัวเอง เนื่องจากวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเตรียมตัวเพื่อก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ วัยรุ่นจะมองว่าตนเองต้องการเป็นคนอย่างไรในอนาคต มีอาชีพอะไร บทบาทของตนเองในฐานะผู้ใหญ่จะเป็นอย่างไร
- 5) การคบเพื่อน เพื่อนมีอิทธิพลสำหรับวัยรุ่นเป็นอย่างมาก เมื่อมีปัญหาวัยรุ่นจะปรึกษาเพื่อน ซึ่งบางครั้งอาจได้คำแนะนำที่ไม่ถูกต้อง
- 6) พฤติกรรมของวัยรุ่น วัยรุ่นมักจะมีพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเร็ว ซึ่งบางครั้งจะเป็นผู้ใหญ่ บางครั้งจะดูเป็นเด็ก บางครั้งอาจมีพฤติกรรมก้าวร้าว ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการพยายามที่จะแสดงความสามารถในการพึ่งพิงตนเอง ไม่ต้องการพึ่งพิงคนอื่น

7) ชอบเพื่อฝัน วัยรุ่นมักจะมีฝัน เด็กหญิงมักเขียนบันทึกรประจำวัน เด็กชายมักจะพูดโทรศัพท์นาน ๆ เป็นต้น

8) สนใจสังคม มักเสียดสีและเห็นประโยชน์ของคนอื่นเป็นที่ตั้ง และมักจะเกิดความไม่พอใจในสังคมที่ไม่สมบูรณ์แบบอย่างที่ควรจะเป็น

9) ความสนใจเรื่องเพศ เป็นการเปลี่ยนแปลงทางกายของระบบสืบพันธุ์ ทำให้เกิดความสนใจทางเพศ ความประพฤติกทางเพศของวัยรุ่นส่วนหนึ่งได้รับอิทธิพลจากครอบครัว

3. พัฒนาการทางเพศด้านสังคม ความเจริญเติบโตและพัฒนารทางเพศด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นทั้งชายและหญิงเริ่มมองเห็นความสำคัญ และความจำเป็นของชีวิตสังคมแบบครอบครัวหรือชีวิตสมรสที่จะเกิดขึ้นในอนาคต เด็กวัยรุ่นจึงสนใจวัฒนธรรมและประเพณีการแต่งงาน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศในรูปแบบต่างๆ จึงเกิดขึ้น เช่น รู้จักเอาใจใส่ให้เกียรติเพศตรงข้าม (ศักดิ์ สามวล 2545:13-16) มีการเกี่ยวพาราสี การนัดพบ และไปมาหาสู่กัน มีความรักและการเลือกคู่ครอง เพื่อชีวิตสังคมแบบครอบครัว

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ (40-41) ได้กล่าวว่า การเปลี่ยนแปลงทางกาย อารมณ์ และความคิดของเด็กวัยรุ่นนี้ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมด้วย เมื่ออยู่บ้านชอบเก็บตัวอยู่ในห้องตามลำพัง ไม่ต้องการให้ใครรบกวนแต่เมื่อออกสังคมภายนอก กลับต้องการสังคมกว้างขวางขึ้น วัยรุ่นทั้งหญิงและชายจึงรู้จักเลือกคบเพื่อน โดยใช้เหตุผล คือ การคบเพื่อนที่ไม่ใช่เพราะบ้านอยู่ติดกันหรือสนใจกิจกรรมร่วมกันเหมือนวัยเด็กเท่านั้น แต่ยังมีเหตุผลอื่นเพิ่มขึ้นอีก คือเลือกคบเพราะผู้นั้นแจ่มใสร่าเริง ภูมิใจ เรียบเก่ง หรือสุภาพอ่อนโยน เป็นต้น เด็กวัยนี้สนใจกีฬา มาก จึงมักเล่นด้วยกันและคอยติดตามให้กำลังใจเมื่อตนไม่ได้เล่น ความสนใจคบเพื่อนต่างเพศจะเกิดขึ้นในวัยรุ่นหญิงก่อนวัยรุ่นชาย ซึ่งมักสนใจในเด็กชายที่มีอายุมากกว่าตนเอง ความอยากเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและกลุ่มทำให้พยายามประพฤติในสิ่งที่เพื่อนๆ เห็นชอบ ถ้าผู้ใหญ่เข้าใจในภาวะความเจริญเติบโตของวัยรุ่น โดยเฉพาะความพยายามที่จะเป็นอิสระ จะช่วยให้วัยรุ่นปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้ง่าย

โดยสรุป พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น ได้แก่ พัฒนาการทางเพศด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม โดยพัฒนารทางเพศด้านสังคม จะส่งผลมาจากพัฒนาทางทางเพศด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ดังรายละเอียดจะได้กล่าวถึงในลำดับต่อไป

1.2 พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

1.2.1 ความหมายของพฤติกรรมทางเพศ

นภากรณ์ หะวานนท์ (2539:7-9) ได้อธิบายเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศไว้ว่า พฤติกรรมทางเพศ เป็นสิ่งที่คนแสดงออกมาทั้งในรูปของการกระทำและคำพูด ซึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ พฤติกรรมทางเพศอาจเป็นสิ่งที่คนแสดงออกมาต่อตนเองหรือต่อผู้อื่น เป็นผลผลิตของสังคมในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศซึ่งถูกปลูกฝังให้กับสมาชิกของสังคมนั้น โดยผ่านทางครอบครัว โรงเรียน กลุ่มเพื่อน ชุมชน ตลอดจนสื่อมวลชน

กุหลาบ รัตนสังฆธรรม และคณะ(2541) กล่าวว่าพฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การแสดงออกในลักษณะพฤติกรรมทางเพศและทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศ

สุชาติ โสภประยูร และวราณี โสภประยูร (2541:54) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมทางเพศว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับการปฏิบัติและมีกิจกรรมทางเพศ ความรู้ที่ได้รับการถ่ายทอดและเรียนรู้จากสังคม รวมถึงแนวทางในการปฏิบัติต่อเรื่องเพศทั้งในด้านกายวิภาคและด้านพฤติกรรมทางเพศเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทั้งด้านสรีรวิทยา และจิตวิทยา พฤติกรรมทางเพศ หรือ Sexuality เป็นการแสดงความสัมพันธ์ระหว่างเพศตามแรงขับทางชีววิทยา อันส่งผลให้เด็กวัยรุ่นแสดงพฤติกรรมแห่งความสัมพันธ์ทางเพศออกมา

อนงค์ ชีระพันธ์ (2546:29) ได้ให้ความหมายของพฤติกรรมทางเพศว่า พฤติกรรมทางเพศ คือ การเคยมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในลักษณะต่างๆ ประกอบด้วย การคบหาเป็นแฟนกับเพศตรงข้าม การนัดพบกับเพศตรงข้าม การทำกิจกรรมทางเพศกับเพศตรงข้าม

อศวิน แสงปาก (2550:9) ให้ความหมายพฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การเคยมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในลักษณะต่างๆ ประกอบด้วย การคบหาเป็นแฟนกับเพศตรงข้าม การนัดพบกับเพศตรงข้าม การทำกิจกรรมทางเพศกับเพศตรงข้าม

จากความหมายของพฤติกรรมทางเพศดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่าพฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การแสดงออกมาในรูปของการกระทำ และคำพูดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ซึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ เป็นพฤติกรรมทางเพศในลักษณะต่าง ๆ ซึ่งประกอบด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเรียนรู้อารมณ์เพศ และการทำกิจกรรมทางเพศกับเพศตรงข้าม

1.2.2 สาเหตุของพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นจะเริ่มที่วัยรุ่นหญิงและชาย คบหาเป็นแฟนกับเพศตรงข้าม การนัดพบกับเพศตรงข้าม การอยู่ด้วยกันตามลำพังกับเพศตรงข้าม วัยรุ่นเป็นวัยที่ต้องการความเป็นอิสระ พึ่งพาตนเองมากกว่าการได้รับการสนับสนุนปกป้องและการดูแลจาก

ครอบครัว จึงเกิดความขัดแย้งระหว่างวัยรุ่นกับครอบครัวได้ง่าย ประกอบกับแรงผลักดันทางเพศ ซึ่งถูกกระตุ้นจากฮอร์โมนมีความรุนแรงขึ้น จนยากจะเก็บกดได้ ความรู้สึกทางเพศจึงหันออกไปสู่บุคคลภายนอกครอบครัว การมีความรักและความต้องการเพื่อนต่างเพศจึงเข้ามาแทนที่การยึดติดกับครอบครัว ความผูกพันทางร่างกายและจิตใจมักจะรวมเป็นหนึ่งเดียวกับความใกล้ชิดทางร่างกาย และทางเพศ (สุวัทนา อารีพรพรค 2539: 42)

การมีความรักและความสัมพันธ์ทางเพศของวัยรุ่น ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสัญชาตญาณ แต่เป็นการพัฒนาตามขั้นตอนที่เกิดจากกลไกของสมอง และปฏิสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้อง (จันทร์วิภา คิลกสัมพันธ์ 2538:28) ดังนี้

1) การเกี่ยวพาราสิ คือ การแสวงหาบุคคลซึ่งตรงกับที่เขาหรือเธอมุ่งหวังไว้ให้มากที่สุด เท่าที่จะเป็นไปได้ ในระยะแรกๆ จะเป็นการเลือกบุคคลที่ตนพอใจ จนถึงระดับที่ตนคิดว่าจะเลือกเป็นคู่ครอง ซึ่งในปัจจุบันวัยรุ่นมีเสรีภาพในการเลือกคู่ครองมากขึ้น การเกี่ยวพาราสิจึงขึ้นอยู่กับ ความรัก ความสนใจและความพอใจแบบหนุ่มสาว

2) การนัดหมาย คือ การที่วัยรุ่นชายและหญิงสองคน นัดที่จะพบปะกัน เป็นการพักผ่อนหย่อนใจเพื่อความเพลิดเพลินในระยะเวลานั้นๆ โดยในช่วงของการนัดหมายของวัยรุ่นชายหญิงจะมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันดังนี้ คือ

ขั้นที่ 1 การนัดพบที่ยังไม่มีจิตผูกพันรักใคร่เป็นพิเศษ

ขั้นที่ 2 การนัดพบที่มีจิตผูกพันสนใจแต่ยังไม่ถึงกับรัก

ขั้นที่ 3 การนัดพบที่เริ่มจะรัก

ขั้นที่ 4 การนัดพบสองต่อสองและได้มีความรักเกิดขึ้น

ขั้นที่ 5 การมีความผูกพันที่ยอมรับซึ่งกันและกัน

การนัดพบที่ถือว่าเสี่ยงและอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ คือ การนัดพบกันตามลำพังและอยู่กันตามลำพังสองต่อสองกับเพศตรงข้าม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานที่เปลี่ยว ไร้หูหิ้ว และลับตาคนสถานที่ที่ไกลจนต้องพักแรม

3) การไปมาหาสู่เป็นประจำกับเพื่อนต่างเพศ เป็นการเปลี่ยนแปลงจากการนัดหมายกับหลายๆ คน มาเป็นการพบปะกับคนเพียงคนเดียวและเกี่ยวข้องกับเป็นประจำ แสดงถึงความชอบพอต่อกันหรือมีข้อผูกพันมากกว่านั้น และบางครั้งอาจไม่ถึงกับเป็นความรัก ซึ่งอาจจะมีพฤติกรรมที่แสดงถึงความใกล้ชิดสนิทสนมดังนี้ คือ มีการกอดจูบหน้าผากหรือจูบแก้มเบาๆ ตอนลากลับ มีการโอบกอดและจูบเล็กๆ น้อยๆ แต่บ่อยครั้ง มีการโอบกอดและจูบที่ลึกซึ้งเพิ่มขึ้น มีการกอดรัดอย่างหนักแน่น มีการสำเร็จความใคร่ให้กันและกันและมีเพศสัมพันธ์ในที่สุด จากการศึกษา

ที่ผ่านมาพบว่า การสัมผัสถูกเนื้อต้องตัว การโอบกอด จูบแก้มกับเพื่อนต่างเพศมีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น (คารุณี ภูษณสุวรรณศรี 2540:37)

4) การหมั่น เป็นเงื่อนไขที่เกิดขึ้นเมื่อทั้งสองปรารถนาที่จะแต่งงานกัน ครอบครัวยุบรวมกันในอนาคต ทำให้หนุ่มสาวติดต่อกันอย่างสนิทสนม โดยไม่ต้องกลัวเกรงคำครหาใดๆ

5) การแต่งงาน เป็นสิ่งที่หนุ่มสาวที่รักและปรารถนาที่จะอยู่ด้วยกัน ได้กระทำเพื่อเป็นวิธีประกาศให้สังคมได้รับรู้ว่าเป็นทางการว่าจะอยู่ด้วยกันฉันสามีภรรยา (แสงอัมพา บำรุงธรรม 2543:28)

ความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นที่แสดงออกถึงความใกล้ชิดสนิทสนมจนมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยควรนั้น วัยรุ่นหญิงคิดว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพศ เป็นเรื่องความรักที่เรียกว่า “Romantic” คือการคิดว่าความรักเป็นสิ่งสวยงาม เป็นความอบอุ่น ความผูกพัน โดยเฉพาะความรักของตนเป็นความรักที่แท้จริงควรแก่การให้และเสียสละ ส่วนวัยรุ่นชายคิดว่าความสัมพันธ์ทางเพศเป็นเรื่องความใคร่ที่เรียกว่า “Erotic” ซึ่งเป็นการแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางเพศและความสุขสุดขีดทางเพศ จึงต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์เมื่อมีโอกาส ดังนั้น วัยรุ่นอาจมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งเป็นผลมาจากอารมณ์มากกว่าเรื่องคุณธรรมจริยธรรม ทั้งที่วัยรุ่นอาจรู้ว่าสิ่งใดผิดสิ่งใดถูก แต่ถูกกดดันจากอิทธิพลของปัจจัย 3 ด้าน ได้แก่ ปัจจัยด้านชีววิทยา ปัจจัยด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านสังคมวิทยา (จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์ 2538:42) ดังนี้

ปัจจัยด้านชีววิทยา เป็นอิทธิพลของฮอร์โมนเพศที่ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น ทำให้เกิดความต้องการและความสนใจอยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศจนถึงขั้นอยากทดลองมีเพศสัมพันธ์

ปัจจัยด้านจิตวิทยา เป็นจิตสำนึกของความเป็นหญิงหรือชายที่ทำให้เกิดความต้องการมีบทบาทเป็นภรรยาหรือสามี จนผลักดันให้วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ ยิ่งถ้าวัยรุ่นที่มีประสบการณ์ในวัยเด็กที่มีปัญหาหรือกำลังประสบปัญหาในปัจจุบัน เช่น ขาดความรัก ความอบอุ่น ความไว้วางใจ ขาดความสัมพันธ์ที่ดีกับครอบครัว หรือมีความกระตือรือร้นเกินไป ก็ยิ่งทำให้ต้องการหาสิ่งชดเชยโดยการ แสวงหาความสุขนอกบ้าน และถูกชักชวนไปมีพฤติกรรมไม่เหมาะสมได้ง่ายและเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

ปัจจัยด้านสังคมวิทยา สังคมเป็นผู้กำหนดว่าการแสดงออกทางเพศควรเป็นอย่างไร อะไรคือความถูกต้องดีงาม ซึ่งปัจจุบันการมีเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นสังคมมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาและในขณะที่เดียวกันวัยรุ่นชายและหญิงมีโอกาสและอิสระในการติดต่อกับกันมากขึ้น จึงนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ง่ายมากขึ้น

กล่าวโดยสรุป พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น เป็นผลมาจากแรงผลักดันทางเพศที่ถูกกระตุ้นจากฮอร์โมน จึงทำให้วัยรุ่นแสดงความใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งได้แก่ การเกี้ยวพาราสี การนัดหมาย การไปมาหาสู่เป็นประจำกับเพื่อนต่างเพศ การมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นหญิงคิดว่า เป็นความรักที่แท้จริงควรแก่การให้และการเสียสละ ส่วนวัยรุ่นชายคิดว่าเป็นแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางเพศและความสุขสุดขั้วทางเพศ จึงต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์เมื่อมีโอกาส การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นที่เป็นผลมาจากอารมณ์ที่ถูกกดดันจากปัจจัยด้านชีววิทยา ปัจจัยด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านสังคมวิทยา มากกว่าเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม ดังนั้นการพัฒนาวัยรุ่นให้มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม จะต้องสร้างความตระหนักให้กับวัยรุ่นว่าพฤติกรรมใดเป็นพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ซึ่งจะได้กล่าวถึงรายละเอียดคนในลำดับ ต่อไป

1.2.3 ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

ฉัฐพร สายพันธ์ (2546:31) ได้กล่าวว่า จากการศึกษาพบว่า วัยรุ่นในสถานศึกษาอายุระหว่าง 15 – 25 ปี เคยมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 30 และทำแท้ง ร้อยละ 70 จะเห็นว่าเมื่อมีการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์วัยรุ่นมักจะทำแท้ง จากการรายงานของกระทรวงวัฒนธรรมพบว่า การทำแท้งของวัยรุ่นหญิงมีประมาณ 100,000 รายต่อปี พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย การไม่นิยมใช้ถุงยางอนามัย ค่านิยมการเป็นกิ๊กที่มีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนหลายคน ส่งผลกระทบต่อสุขภาพของวัยรุ่น โดยวัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์เร็วมีโอกาสติดโรคติดต่อทางเพศสูง กลุ่มที่ติดโรคมากเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่มีอายุ 13 – 19 ปี วัยรุ่นหญิงบางคนอวัยวะเพศและระบบสืบพันธุ์ผิดปกติไม่สามารถให้กำเนิดบุตรได้ โอกาสเป็นมะเร็งปากมดลูกสูงในส่วนที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตพบว่า วัยรุ่นที่มีเพศสัมพันธ์เร็ว มีโอกาสเป็นโรคจิตซึมเศร้าสูงกว่าปกติ โดยเฉพาะในช่วงที่ผิดหวังจากการมีความรัก อาการเหล่านี้วัยรุ่นหญิงจะเป็นมากกว่าผู้ชาย เพราะอยากได้ความรักที่มั่นคงแต่ผิดหวังจึงเกิดอารมณ์ซึมเศร้า ถึงขั้นคิดหรือทำร้ายตนเองและคู่รัก

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2549:24) ได้กล่าวว่า ปัจจุบันการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นที่อายุน้อยและอยู่ในวัยเรียนมีมากขึ้น โดยที่การมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก วัยรุ่นหญิงมักมีเพศสัมพันธ์โดยไม่คิดมาก่อน ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ เกิดจากอารมณ์ความรู้สึกชอบและความสัมพันธ์ที่คำนึงถึงเรื่องเงินเป็นหลัก คู่นอนอาจเป็นคนที่อยู่ในโรงเรียนเดียวกัน หรือต่างโรงเรียน ในขณะที่การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นชายมักมีการวางแผนที่จะมีเพศสัมพันธ์ไว้ล่วงหน้า วัยรุ่นชายมักทำให้วัยรุ่นหญิงเชื่อและไว้วางใจที่จะมีเพศสัมพันธ์ด้วยส่วนวัยรุ่นหญิงแม้ว่าจะไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์แต่ก็เชื่อและไว้วางใจในการมีเพศสัมพันธ์กับเพศชาย ความสัมพันธ์ในครั้งต่อๆ มา ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นด้วยความสมัครใจหรือเกิดขึ้นเพราะกลัวคู่รักจะทิ้งไป วัยรุ่นชายมักจะมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกกับคู่รักที่มีอายุมากกว่า ความกลัวโรคเอดส์เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้วัยรุ่นชาย

หันมามีเพศสัมพันธ์กับคู่มากกว่าหญิงขายบริการ ในส่วนของปัญหาเสพติดนับว่ามีความสำคัญ เพราะมีการขายยาเสพติดเป็นวงกว้างแฝงเข้าไปอยู่ในสถานเริงรมย์ต่างๆ มากมาย เพื่อให้เข้าถึงกลุ่มเป้าหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชนได้ง่ายยิ่งขึ้น ประกอบกับปัจจุบันพ่อแม่มีเวลาให้กับลูกน้อยลงเพราะต้องทำงานหารายได้ หรือพ่อแม่คิดในค่านิยมที่ผิดๆ เช่น ชอบดื่มเหล้าสูบบุหรี่ ชอบงานสังสรรค์ ชอบเที่ยวสถานเริงรมย์อยู่บ่อยๆ ความรัก ความอบอุ่น ความเข้าใจและเวลาที่ควรมีให้กับลูกจึงลดน้อยลงตามไปด้วย อีกทั้งวัยรุ่นและเยาวชนเป็นวัยอยากลอง ขาดประสบการณ์ ขาดความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้อง และปัจจุบันมีสถานเริงรมย์ที่ล่อหลอกวัยรุ่นให้หลงใหลในหลายรูปแบบ พฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เพิ่งรู้จักตามสถานที่ต่างๆ เช่น ผับ เชน และห้างสรรพสินค้า ร้อยละ 91.5 เคยมีประสบการณ์การบริโภคข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องเพศในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเคยดูหนังโป๊จากวิดีโอ/ซีดี การดูเว็บโป๊ โดยกลุ่มตัวอย่างให้ทัศนะว่าปัจจัยที่มีส่วนส่งเสริม/กระตุ้นให้วัยรุ่นมีประสบการณ์และทัศนคติของวัยรุ่นต่อพฤติกรรมทางเพศในปัจจุบัน พบว่า สื่อที่มีส่วนส่งเสริมหรือกระตุ้นให้มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมนั้น คือ วิซีดี หรือดีวีดีลามก ที่หาซื้อได้ง่าย การลงรูปภาพที่ไม่เหมาะสมหรือภาพโป๊ในหนังสือพิมพ์หรือนิตยสาร เว็บไซต์ลามกในอินเทอร์เน็ต

ฐิติพร อิงคदारวงศ์ (2550) ได้กล่าวว่า จากการศึกษาในภาคใต้ที่พบว่า ประมาณครึ่งหนึ่งของนักเรียนอาชีวะหญิงมักไปเที่ยวสถานเริงรมย์กับเพื่อนชายและดื่มแอลกอฮอล์ร่วมด้วยทุกครั้ง และบ่อยครั้งหลังการดื่มแอลกอฮอล์มักจะมีเพศสัมพันธ์ร่วมด้วย (ร้อยละ 55.1 และ 59.6 ตามลำดับ) ส่วนสื่อและสิ่งกระตุ้นความรู้สึกลึกทางเพศ นั้นดูจากเว็บไซต์ (ร้อยละ 62.0) รองลงมาจากคู่วีซีดี (ร้อยละ 56.3) และเมื่อเกิดความรู้สึกลึกทางเพศ ร้อยละ 66.0 จะต้องมีเพศสัมพันธ์เพื่อระบายความรู้สึกลึกทางเพศ มีเพียงส่วนน้อยที่ช่วยเหลือตนเองโดยการเล่นกีฬาหรือสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง

กล่าวโดยสรุป ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น คือ การคบเพื่อนต่างเพศ การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุน้อย การไม่นิยมใช้ถุงยางอนามัย ค่านิยมการมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนหลายคน การใช้สารเสพติด การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การบริโภคข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องเพศในสื่อต่างๆ และการไปเที่ยวสถานเริงรมย์ ซึ่งอาจส่งผลต่อการมีความเสี่ยงในการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ ดังนั้นในการพัฒนาวัยรุ่นให้มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม จะต้องสร้างค่านิยมและการให้ข้อมูลเรื่องเพศศึกษาที่ถูกต้อง ซึ่งการส่งเสริมพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมจะต้องเข้าใจถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ ดังรายละเอียดที่จะกล่าวในลำดับต่อไป

1.2.4 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ปัจจัยสนับสนุน และ ปัจจัยเอื้ออำนวย (จันทร์แรม ทองศิริ 2535:37 , ธีธพร สายพันธุ์ 2546:16) รายละเอียดของแต่ละปัจจัยมีดังนี้

1) *ปัจจัยนำ (Predisposing Factors)* เป็นปัจจัยเฉพาะบุคคลที่จูงใจทำให้เกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศประกอบด้วย ความรู้ ทักษะคิดต่อการมีเพศสัมพันธ์ การรับรู้ผลการมีเพศสัมพันธ์และค่านิยมต่อการมีเพศสัมพันธ์

(1) ความรู้ เป็นสิ่งที่บุคคลได้รับและสะสมมาจากกระบวนการเรียนการสอน และประสบการณ์ ความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม แต่ความรู้ไม่ใช่สาเหตุที่จะช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป ต้องเป็นความรู้ที่เข้มพอจึงจะทำให้เกิดแรงจูงใจให้กระทำหรือเกิดพฤติกรรมได้ ดังเช่น ในปัจจุบันวัยรุ่นได้รับความรู้เรื่องเพศมากกว่าวัยรุ่นในอดีต ซึ่งเมื่อได้รับความรู้มากน่าจะมีความเสี่ยงน้อยกว่า แต่ก็ยังพบว่าวัยรุ่นในปัจจุบันมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมและเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร สูงขึ้นกว่าแต่ก่อน

(2) ทักษะคิดต่อการมีเพศสัมพันธ์ ทักษะคิดเป็นความรู้ที่ฝึกคิด ความคิดเห็นที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ ได้มากกว่ากลุ่มที่มีความรู้ที่จำกัด

(3) การรับรู้ผลของการมีเพศสัมพันธ์ การที่วัยรุ่นรับรู้ ผลกระทบที่เป็นอันตรายและปัญหาที่ตามมาจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร เช่น การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้ง การติดเชื้อ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ย่อมมีผลในการยับยั้งพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่น

(4) ค่านิยมต่อการมีเพศสัมพันธ์ ในปัจจุบัน การมีเพศสัมพันธ์ของหญิงบริการของวัยรุ่นชายลดลง แต่การมีเพศสัมพันธ์กับคู่อีกหรือเพื่อนหญิงในกลุ่มเดียวกันมีมากขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มาเรียนในเมืองและต้องอยู่หอพักยังมีความเสี่ยงเพราะค่อนข้างมีอิสระ และวัยรุ่นยังมีค่านิยมว่า ถ้าใครยังไม่เคยมีคู่อีกถือว่าเชย เชื่อว่าการมีเพศสัมพันธ์ ถือเป็นการแสดงความรักที่บริสุทธิ์ต่อกัน

2) *ปัจจัยสนับสนุน (Reinforcing Factors)* เป็นปัจจัยที่ทำให้สะดวกและง่ายต่อการเกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ ค่าใช้จ่ายประจำที่ได้รับ การดื่มสุราหรือของมีมึนเมา ลักษณะการพักอาศัยของวัยรุ่น การไปที่สถานบันเทิง การนัดและอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม

(1) ค่าใช้จ่ายประจำที่ได้รับ จำนวนเงินที่ได้รับเป็นตัวบ่งชี้สถานะเศรษฐกิจและมีผลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น ถ้าได้รับเงินในจำนวนสูง จนเหลือพอที่จะนำไปใช้

จ่ายในกิจกรรมอื่น นอกเหนือจากกิจวัตรประจำวัน เช่น การนำไปที่สถานเริงรมย์ รวมถึง
ค่าใช้จ่ายเพื่อพฤติกรรมทางเพศ

(2) การดื่มสุราหรือของมีเมา ทำให้วัยรุ่นขาดความขังคิด ส่งผลต่อ
พฤติกรรมโดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศ และการดื่มสุรา สามารถทำนายการมีเพศสัมพันธ์ของ
วัยรุ่นได้

(3) ลักษณะการพักอาศัยของวัยรุ่น ถ้าพักอยู่บ้านกับบิดามารดา หรือญาติ
มีความเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์น้อย แต่การออกนอกบ้านในเวลากลางคืนและการพักแรมที่อื่น
ของวัยรุ่นจะเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

(4) การ ไปที่สถานเริงรมย์ เป็นแหล่งกระตุ้นทำให้เกิดอารมณ์เพศอาจ
มีบริการแอบแฝง และการมั่วสุมทางเพศ

(5) การนัดและอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม ทำให้วัยรุ่นมีโอกาสใกล้ชิด
สนิทสนมกันและอยู่ในบรรยากาศที่เร่งเร้าความรู้สึกทางเพศ ประกอบกับวัยรุ่นมีแรงขับทางเพศ
มากจึงอาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

3) ปัจจัยเอื้ออำนวย (Enabling Factors) เป็นสภาพแวดล้อมเอื้อให้เกิด
พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศให้เป็นไปอย่างสะดวก ซึ่งได้แก่ การอบรมสั่งสอน เรื่องเพศในครอบครัว
การเปิดรับข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศจากสื่อ สถานภาพสมรสของบิดามารดา อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

(1) การอบรมสั่งสอนเรื่องเพศในครอบครัว วัยรุ่นที่ได้รับการอบรมสั่ง
สอนเรื่องเพศและวัฒนธรรมทางเพศ ในสังคมที่เหมาะสมจากบิดามารดาและบุคคลในครอบครัว
ย่อมมีพฤติกรรมทางเพศในทางที่ถูกต้อง

(2) การเปิดข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศจากสื่อ สื่อที่มีเนื้อหาเรื่องเพศจะ
ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นจะมีการเลียนแบบและแสดงออกตามสื่อที่
ได้รับนั้น นอกจากนี้สื่อบางอย่างยังกระตุ้นอารมณ์ทางเพศของวัยรุ่นจนนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์
ก่อนวัยอันควร

(3) สถานภาพสมรสของบิดามารดา การที่บิดามารดาอยู่ด้วยกัน ทำให้
วัยรุ่นได้รับการอบรมเลี้ยงดู การดูแลเอาใจใส่ ทั้งร่างกายและจิตใจ ถ้าบิดามารดาหย่าร้างหรือ
แยกกันอยู่ ย่อมมีผลกระทบต่อวัยรุ่น ในแง่ของการอบรมเลี้ยงดู การดูแลเอาใจใส่ ทั้งร่างกายและ
จิตใจ ถ้าบิดามารดาหย่าร้างหรือแยกกันอยู่ ย่อมมีผลกระทบต่อวัยรุ่น ในแง่ของการขาดความรัก
ความอบอุ่นและที่ปรึกษาที่ดี นอกจากนี้ ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีสัมพันธ์ภาพไม่ดี ไม่รักใคร่
ปรองดองกันวัยรุ่นอาจจะแสวงหาความสุขนอกบ้าน และอาจถูกชักจูงให้มีพฤติกรรมที่ไม่
เหมาะสมได้

(4) อิทธิพลของเพื่อน มีอิทธิพลต่อค่านิยม ลักษณะนิสัยแบบพฤติกรรมต่างๆ ของวัยรุ่น ทั้งนี้เนื่องจากวัยรุ่นต้องการ การยอมรับจากเพื่อน ต้องการให้เพื่อนชื่นชมและชอบพอจะสนับสนุนให้มีพฤติกรรมคล้อยตามกลุ่มได้ง่าย เมื่อถูกชักจูง โดยเฉพาะกลุ่มเพื่อนสนิทที่มีพฤติกรรมเลวร้ายทางเพศ

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ (45-52) ได้กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ในด้านอิทธิพลที่เกิดจากตนเอง อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว และอิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน มีดังนี้

อิทธิพลที่เกิดจากตนเอง

1. พัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่น มีผลต่อแรงผลักดันทางเพศ บทบาททางเพศ และพฤติกรรมทางเพศ ทั้งนี้เนื่องมาจากฮอร์โมนทางเพศ และฮอร์โมนการเจริญเติบโต ทำให้วัยรุ่นแต่ละคนจะมีการเปลี่ยนแปลงที่แตกต่างออกไป เช่น วัยรุ่นหญิงจะโตเป็นสาวเกินวัย วัยรุ่นเพศชายจะมีพฤติกรรมก้าวร้าวรุนแรง การเลียนแบบการแต่งกายไม่เหมาะสม การคบเพื่อนต่างเพศโดยไม่รักษาวลสงวนตัว การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ไม่สามารถระงับแรงขับทางเพศ หรืออารมณ์ทางเพศของตนเอง นำไปสู่การกระทำชำเรา การข่มขืนผู้อื่น เป็นต้น

2. สภาพจิตใจและอารมณ์ จิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทำให้เกิดอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย บางครั้งดี บางครั้งมีอารมณ์รุนแรง มีความขัดแย้ง ในขณะเดียวกันก็มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง ซึ่งง่ายต่อการชักนำให้เกิดการอยากรู้ อยากลอง ทั้งในด้านที่ดีและไม่ดี ความคิดชั่ววูบของวัยรุ่นอาจเกิดจากอารมณ์ก้าวร้าว โกรธเกลียด อิจฉา อารมณ์เก็บกด กลัว และอารมณ์สนุกสนาน มีความรัก ชอบ พอใจ สุขสบาย ครั่นเครง อารมณ์ดังกล่าวถือเป็นแรงขับทางเพศให้แสดงพฤติกรรมทางเพศต่างๆ ออกมา ปัญหาจากด้านจิตใจและอารมณ์ มีดังนี้ การใช้วาจา ก้าวร้าว ตบตี ทำร้าย เมื่อถูกแย่งชิงของรัก ความเศร้าใจเมื่อผิดหวังต่อความรักด้วยการฆ่าตัวตาย การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรเนื่องจากรักสนุก การใช้ยาและสารเสพติดเพราะอยากลอง

พฤติกรรมดังกล่าว ถ้าวัยรุ่นรู้จักควบคุมตนเอง มีความอดกลั้นต่ออารมณ์ต่างๆ รู้จักการปลดปล่อยอารมณ์ที่เหมาะสม ยอมรับและค้นหาจุดเด่น จุดด้อยของตนเอง ก็จะสามารถผ่านพ้นปัญหาต่างๆ ได้ดี แต่ถ้าหากไม่สามารถควบคุมอารมณ์ตนเองได้ ย่อมจะเกิดผลเสียต่อตนเองและผู้ใกล้ชิด อาจส่งผลทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมาได้อีกมาก

อิทธิพลที่เกิดจากครอบครัว ที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ มีดังนี้

1. ความสัมพันธ์ในครอบครัว ครอบครัวเป็นต้นแบบของความสัมพันธ์ที่วัยรุ่นจะยึดถือเอาเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิต ถ้าสมาชิกในครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน มีน้ำใจ

ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีปัญหาใดเกิดขึ้นก็หันหน้าเข้ามาปรึกษาหารือกัน แก้ปัญหาอย่างสันติ เยาวชนที่เป็นวัยรุ่นก็จะเกิดความอบอุ่น เกิดความมั่นใจ ตระหนักในคุณค่าและเห็นความสำคัญของครอบครัว ซึ่งรูปแบบความสัมพันธ์ในครอบครัวจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่างๆ ดังนี้

(1) ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างพ่อแม่ พ่อแม่เป็นแบบอย่างของสมาชิกในครอบครัว การแสดงออกด้วยความรัก ความเข้าใจ ห่วงใย จริงใจ และมีความยืดหยุ่นย่อมมีผลต่อความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว ครอบครัวที่พ่อแม่ทะเลาะวิวาท แยกแยก หย่าร้าง และมีความรุนแรงในครอบครัวจะส่งผลกระทบต่อบุตร โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าเป็นวัยรุ่น อาจเกิดปัญหาวัยรุ่นหนีออกจากบ้าน ติดเพื่อน ติดสารเสพติด เป็นต้น ช่วงวัยรุ่นมักจะมีอารมณ์วู่วาม แปรปรวน การถูกกดดันคุณค่าว่ากล่าวจากผู้ใหญ่อาจทำให้ประพฤติดีและมีความประพฤติผิดกรรมเลวร้ายต่างๆ ได้

(2) ทักษะชีวิต ความสัมพันธ์ในครอบครัวควรยึดทักษะชีวิตในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่างๆ ให้ถูกต้องเหมาะสม การรู้จักเลือกใช้ทักษะต่างๆ ที่เหมาะสม นอกจากจะเป็นแนวทางในการสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวแล้ว ยังสามารถนำมาปรับใช้แก้ปัญหาในชีวิตประจำวันได้

2. องค์ประกอบของครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันที่หล่อหลอมพฤติกรรมของบุคคล ซึ่งแต่ละครอบครัวย่อมมีการอบรมสั่งสอนที่ต่างกันไป ซึ่งขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

(1) การศึกษา ครอบครัวที่พ่อแม่มีการศึกษาน้อย ขาดความรู้ อาจจะต้องประกอบอาชีพมากกว่าการดูแลให้ความรัก ความอบอุ่นแก่ครอบครัว จนทำให้ขาดการดูแลอบรมสั่งสอนแก่บุตรหลาน ขาดความสัมพันธ์และการสื่อสารที่ดีในครอบครัว

(2) สถานะทางเศรษฐกิจ รายได้เป็นปัจจัยสำคัญต่อครอบครัว ความยากจนและอดอยาก ทำให้สมาชิกในครอบครัวต้องดิ้นรนหาเลี้ยงชีพด้วยตนเอง อาจเสี่ยงต่อการประกอบอาชีพที่ผิดกฎหมาย ทั้งปัญหาอาชญากรรม ปัญหาทางเพศ ตลอดจนครอบครัวที่พ่อแม่ต้องทำมาหากิน ไม่มีเวลาให้กับบุตรหลานในการอบรมเลี้ยงดูติดตามพฤติกรรมของวัยรุ่น

(3) สถานภาพและโครงสร้างของครอบครัว ความแตกร้างของครอบครัวที่มีพ่อหรือแม่คนเดียว การหย่าร้าง การทะเลาะวิวาท ทำให้ขาดความรัก ความสัมพันธ์ที่ดีต่อสมาชิกในครอบครัว ความแออัดของบ้านที่อยู่ร่วมกัน ก็เป็นโอกาสเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศของบุคคลในครอบครัวได้

อิทธิพลที่เกิดจากเพื่อน เพื่อนมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ ดังนี้

1. ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนเพศเดียวกัน วัยรุ่นจะคบเพื่อนอยู่ในรุ่นราวคราวเดียวกัน มีทัศนคติ ค่านิยมที่เหมือนกัน การต้องการให้เป็นที่ยอมรับ การกลัวเพื่อนทอดทิ้งไม่ให้ร่วมกลุ่ม ทำให้วัยรุ่นต้องยอมรับและปรับตัว ด้วยอิทธิพลดังกล่าวมีผลต่อการแสดงพฤติกรรมโดย

การแสดงกิริยาท่าทาง การพูด ความคิด ค่านิยมต่างๆ การเลียนแบบกันเพื่อเป็นเอกลักษณ์ของกลุ่ม การสร้างจุดเด่นของตนเองและกลุ่ม ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมีผลต่อพฤติกรรมทางเพศต่างๆ ได้ เช่น การรวมตัวกันดื่มสุรา การใช้สารเสพติดแล้วก่อปัญหาอาชญากรรมทางเพศโดยล่วงละเมิดทางเพศ พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ เป็นต้น

2. ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ วัยรุ่นมักจะมีคามวิตกกังวลต่อการคบเพื่อนต่างเพศ ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศมีทั้งคบหาเป็นเพื่อนฝูงชอบพอกันในฐานะเพื่อน และการคบหาชอบพอกัน ในฐานะคนรัก ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การกอดจูบ การแสดงท่าทางยั่วยวน การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ขาดการควบคุมตนเองเมื่อมีอารมณ์ทางเพศกับเพศตรงข้าม การไม่ให้เกียรติเพื่อนต่างเพศด้วยคำพูดและกิริยาต่างๆ การมีความรักในช่วงวัยรุ่นและมอบพรหมจรรย์ให้แก่คนรัก การอยากมีคนรักเหมือนกับเพื่อน เป็นต้น

กล่าวโดยสรุป ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ประกอบด้วย ปัจจัยนำ ได้แก่ พัฒนาการทางเพศ สภาพจิตใจและอารมณ์ ทักษะชีวิตความรู้ ทักษะคิดต่อการมีเพศสัมพันธ์ การรับรู้ผลการมีเพศสัมพันธ์ ปัจจัยสนับสนุนให้เกิด พฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ ค่าใช้จ่ายประจำที่ได้รับ การดื่มสุราหรือของมีเมา ลักษณะการพักอาศัยของวัยรุ่น การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ การนัดและอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม ปัจจัยเอื้ออำนวยเป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศซึ่งได้แก่ การอบรมสั่งสอนเรื่องเพศในครอบครัว การเปิดรับข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศจากสื่อ สถานภาพสมรสของบิดามารดา อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

จากปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศดังกล่าว เป็นแนวทางที่ผู้วิจัย จะใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่ประกอบด้วย เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี ต่อไป

1. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ

1.1 จุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์

สุชาติ โสมิตรประยูรและคณะ (2546:49-50) ได้กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเพศของวัยรุ่น ส่วนใหญ่สืบเนื่องมาจากความเจริญเติบโตของจิตใจทางเพศโดยตรง (Psycho-sexual development) อันจะส่งผลให้เด็กวัยรุ่นหรือเด็กก่อนวัยรุ่นมีความสนใจต่อเพศตรงข้ามและคิดใฝ่ฝันถึงความสัมพันธ์ทางเพศขึ้น จน ได้แสดงพฤติกรรมแห่งความสัมพันธ์ทางเพศ

ออกมาให้ปรากฏ จุดสุดท้ายของความต้องการตามธรรมชาติก็คือ เพื่อให้เกิดเพศสัมพันธ์หรือการสืบพันธุ์ ซึ่งจะเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะบันดาลให้มวลมนุษย์มีอยู่คู่กับโลกไปชั่วกัลปาวสาน

เมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น การเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและทางด้านจิตใจก็เกิดมีมากขึ้น อุปนิสัยใจคอในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวกับตนเองและเกี่ยวกับคนอื่นก็เริ่มเปลี่ยนแปลงไป โดยเด็กเองก็ไม่ใคร่จะรู้สึกตัวนัก ความรู้สึกนึกคิดที่สำคัญมากที่สุด คือ ความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับเรื่องเพศตรงข้ามหรือความต้องการทางเพศ อันเป็นผลให้เกิดแรงดัน หรือแรงขับทางเพศ (Sex drive) ซึ่งเป็นแรงดันทางสรีรวิทยาเบื้องต้นที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของพวกเรา ในที่สุดการกระทำหรือพฤติกรรมต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องของความสัมพันธ์ระหว่างเพศก็จะปรากฏขึ้นตามมา เพื่อช่วยให้วัยรุ่นได้พบกับสิ่งที่ตนเองปรารถนา อันเป็นจุดมุ่งหมายปลายทางแห่งความต้องการทางเพศของพวกเรา ระหว่างนี้เด็กวัยรุ่นจะมีความอยากรู้อยากเห็นในสิ่งต่างๆ ที่เกี่ยวกับเรื่องเพศอย่างรุนแรง และวัยรุ่นเองก็มีการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจในเรื่องเพศเกิดขึ้นอยู่เรื่อยๆ จนสมบูรณ์เต็มที่ตามธรรมชาติ เช่น การผลิตเซลล์เพศในเพศชาย แล้วทำให้เกิดการหลั่งน้ำอสุจิ การผลิตเซลล์เพศในเพศหญิงแล้วทำให้เกิดการมีประจำเดือนหรือระดู

การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายเกี่ยวกับเรื่องเพศของเด็กวัยรุ่นนั้น ถึงแม้ว่ามีความพร้อมที่จะร่วมเพศ หรือทำการสืบพันธุ์ได้แล้วตามธรรมชาติก็จริง แต่สังคมยังไม่ยอมให้เด็กวัยรุ่นชาย-หญิงทำการสืบพันธุ์หรือร่วมประเวณีกันเช่นนั้นได้ ทั้งนี้เพราะเด็กวัยรุ่นยังไม่พร้อมในอีกหลายๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องส่วนตัวหรือในเรื่องส่วนรวมก็ดี เด็กวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องควบคุมความต้องการทางเพศหรือแรงกดดันทางเพศนี้ไว้ให้จงได้

จากจุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ดังกล่าวสรุปได้ว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเพศของวัยรุ่น จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่น การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดมีมากขึ้น วัยรุ่นจะมีความสนใจต่อเพศตรงข้าม เกิดแรงขับทางเพศซึ่งเป็นแรงดันทางสรีรวิทยาเบื้องต้นที่เกิดขึ้น ส่งผลให้วัยรุ่นมีความพร้อมที่จะร่วมเพศหรือทำการสืบพันธุ์ได้ วัยรุ่นต้องมีความสามารถในการควบคุมหรือเหนี่ยวรั้งจิตใจตนเองไว้ ไม่ปล่อยใจทำอะไรง่ายๆ ตามธรรมชาติ เพราะสังคมยังไม่ยอมรับในพฤติกรรมที่วัยรุ่นชาย-หญิงทำการสืบพันธุ์หรือร่วมประเวณี เนื่องจากวัยรุ่นไม่มีความพร้อมในหลายๆ ด้าน และไม่ถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม

1.2 ทศนคติต่อเพศตรงข้าม

สุชาติ โสมประยูรและคณะ (2546:51-52) ได้ให้ความหมายของทัศนคติหรือเจตคติ (Attitude) หมายถึง ปฏิกริยาในด้านความรู้สึกนึกคิดของบุคคลที่จะพึงมีต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งในลักษณะที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ทัศนคตินี้มีรูปแบบแบ่งออกได้หลายอย่าง เช่น ความสนใจ ความพึงพอใจ ความรัก ความหลงใหล ความศรัทธา ฯลฯ ทัศนคดีย่อมมีบทบาทอย่างมาก

เกี่ยวกับเรื่องของการปฏิบัติหรือความประพฤติต่างๆ ของคนเรา เพราะทัศนคติเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับจิตใจว่าจะทำหรือไม่ทำถ้าทำแล้วจะออกมาในรูปแบบใด ทัศนคติจึงเป็นความพร้อมภายในของบุคคลซึ่งมีส่วนช่วยในการปรุงแต่งและควบคุมรูปแบบของการปฏิบัติหรือความประพฤติได้ดีอีกด้วย ทัศนคติสามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้และสร้างให้เกิดขึ้นใหม่ได้

การปลูกฝังทัศนคติหรือการพัฒนาทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องเพศไปในทางที่ดีให้กับเด็กนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดสำหรับวัยรุ่น เพราะจะช่วยให้เด็กสามารถปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศในด้านต่างๆ ได้ถูกต้องและเหมาะสมยิ่งขึ้น ตัวอย่างของทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องเพศในเด็กวัยรุ่น เช่น ถ้าหากเด็กวัยรุ่นคิดว่าความสัมพันธ์ระหว่างเพศของเขาควรจะมีขอบเขตและเป็นไปตามขนบธรรมเนียมประเพณี ความประพฤติเกี่ยวกับเรื่องเพศที่เขาแสดงออกมาก็เป็นแบบหนึ่ง แต่ถ้าตรงข้าม หากเขาคิดว่า ความสัมพันธ์ระหว่างเพศในเด็กวัยรุ่นควรปล่อยไปตามปรารถนาของหัวใจ ไม่จำเป็นต้องมาสนใจยึดกับสังคมให้มากนักความประพฤติทางเพศที่เขาแสดงออกมาก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง วัยรุ่นที่ได้รับการปลูกฝังและสร้างเสริมทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องเพศที่พึงปรารถนาให้เป็นไปในทางที่ดี จะส่งผลให้พบกับความสำเร็จและความสุขอันเป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างเพศ

วัยรุ่นต้องยอมรับรู้และทำความเข้าใจแต่เบื้องต้น คือ การคิดว่าเรื่องเพศเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งในชีวิตของคนเรา โดยเรื่องเพศจะมีความเกี่ยวข้องอยู่กับคนทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ความสนใจต่อเพศตรงข้ามของเด็กวัยรุ่นที่เกิดขึ้นในระยะนี้เป็นเรื่องของธรรมชาติอย่างแท้จริง โดยที่ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงต่างก็พยายามให้ความสนใจซึ่งกันและกัน พยายามให้โอกาสอยู่ใกล้ชิดกัน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศในรูปแบบต่างๆ ก็ปรากฏขึ้น

ทัศนคติต่อเพศตรงข้าม สรุปได้ว่า ความสนใจในเพศตรงข้ามเกิดขึ้นตามธรรมชาติของวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการปลูกฝังทัศนคติเรื่องเพศ โดยการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาจากบิดามารดาหรือครูอาจารย์ จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับเพศตรงข้าม ควบคุมการประพฤติปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศในด้านต่างๆ ได้ถูกต้องและเหมาะสม และป้องกันกรเกิดปัญหาทางเพศต่างๆ ได้

1.3 การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น

สุชาติ โสมประยูรและคณะ (2541: 50) ให้ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตนสำหรับเด็กวัยรุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ โดยทั่วไป มีดังนี้

1. ตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตให้ถูกต้องและเหมาะสม จุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายในชีวิตของคนเรา เป็นสิ่งแรกที่สำคัญสำหรับการดำเนินชีวิต เด็กวัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มต้องการความเป็นอิสระและอยากปกครองตัวเอง มีจินตนาการและแนวความคิดใหม่ๆ เกิดขึ้น เขา

จึงมักจะสร้างอุดมการณ์หรือปรัชญาชีวิตของเขาด้วยการตั้งจุดมุ่งหมายของชีวิตขึ้น ถ้าหากเขาตั้งจุดมุ่งหมายไว้เสียสูงลิ่ว ก็เป็นการยากที่จะประสบความสำเร็จได้ ครั้นเมื่อเกิดความผิดหวังขึ้น ก็จะทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ได้ง่าย แต่ถ้าตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตต่ำเกินไปก็อาจทำให้การดำเนินชีวิตไม่มั่นคงและอาจเสียอกเสียใจได้ในภายหลัง ดังนั้นเด็กวัยรุ่นจึงควรตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิตให้ถูกต้องและเหมาะสมโดยการใช้ความรู้และประสบการณ์ รวมทั้งการขอคำแนะนำปรึกษาจากผู้ใหญ่ด้วย (เนื่องจากเรื่องเพศก็เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตคนเรา ดังนั้นจุดมุ่งหมายในชีวิตของเด็กวัยรุ่นจึงต้องเกี่ยวพันหรือมีผลกระทบต่อเรื่องเพศด้วยเสมอ)

2. สำนึกในหน้าที่และความรับผิดชอบของตน คนเราย่อมมีหน้าที่แตกต่างกันออกไปตามวัยและตามเอกกัตบุคคล เด็กวัยรุ่นควรจะได้สำนึกในหน้าที่ของตนให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายชีวิตดังกล่าว เช่น ถ้าเขาตั้งจุดมุ่งหมายว่าจะเรียนให้จบชั้นมหาวิทยาลัย ดังนั้นหน้าที่อันแท้จริงของเขาก็คือ “การศึกษาเล่าเรียน” เป็นต้น และเนื่องจากหน้าที่กับความรับผิดชอบเป็นของคู่กันเด็กวัยรุ่นจึงต้องมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ต่างๆ ที่เขามีนั้นด้วย เช่น เมื่อเขามีหน้าที่ต้องศึกษาเล่าเรียน เขาก็ต้องทำการศึกษาเล่าเรียนโดยขะมักเขม้นอย่างแท้จริง จนกระทั่งบังเกิดผลขึ้นมาในแต่ละปีว่าสอบได้หรือไม่ได้ประการใด ซึ่งเขาจะต้องรับผิดชอบโดยตรงต่อผลการศึกษาเล่าเรียนนั้นๆ อย่างหน้าชื่นตาบาน ถึงแม้บังเอิญสอบตกขึ้นมา เขาก็ไม่ควรป่ายร่ายให้สีหรือโยนความผิดให้คนอื่นหรือสิ่งอื่นโดยไม่มีเหตุผลอันสมควร การรู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบของเด็กวัยรุ่น ย่อมทำให้การดำเนินชีวิตของเขาเป็นไปอย่างราบรื่นและมีระเบียบในทุกๆ ด้านซึ่งรวมทั้งการปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับปัญหาเรื่องเพศด้วย

3. การศึกษาให้เข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจสำหรับเด็กวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งคนทั่วไปเรียกว่าแตกเนื้อหนุ่มสาว ความเจริญเติบโตในวัยนี้ นอกจากจะเป็นความเจริญเติบโตทุกๆ ทางตามธรรมชาติของมนุษย์แล้วก็ยังมี ความเจริญเติบโตทางเพศเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยอย่างเห็นได้ชัด กล่าวคือ ทางด้านร่างกาย ก็มีวัยวะเพศเจริญขึ้น มีระบบการทำงานอย่างสมบูรณ์ เช่น เพศชายก็มีการผลิตอสุจิ เพศหญิงก็มีไข่สุกและมีประจำเดือน ลักษณะประจำเพศ (Secondary Sex Characteristics) ก็เริ่มปรากฏขึ้นชัดเจน หน้าอกโตขึ้น สะโพกขยาย เสียงแตก มีหนวด และมีขนขึ้นที่รักแร้และบริเวณที่อวัยวะสืบพันธุ์ ส่วนทางด้านจิตใจ ก็มีความเจริญเติบโตของจิตใจทางเพศเกิดขึ้น (Psycho – Sexual Development) เช่น มีความสนใจต่อเพศตรงข้าม อยากมีคู่อรักหรือแฟน มีความรู้สึกทางเพศหรือกามารมณ์รุนแรง เด็กวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องศึกษาและทำความเข้าใจกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเกี่ยวกับเรื่องเพศเหล่านี้ให้ดี โดยการปรึกษาหารือกับผู้ใหญ่หรือครูอาจารย์ หรือหาหนังสือเกี่ยวกับเรื่องเพศที่มีประโยชน์มาอ่าน เพื่อจะได้ช่วยเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนเมื่อมีปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้น ถ้าเด็ก

วัยรุ่นไม่ได้รับความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้อง ย่อมเป็นการเปิดช่องทางที่จะทำให้เด็กประพฤติผิดทางเพศได้ง่าย

4. พยายามตัดความกังวลใจต่างๆ อันสืบเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้น ความกังวลใจต่างๆ เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางเพศของเด็กวัยรุ่นนั้นมีหลายอย่างด้วยกัน เช่น กังวลใจต่อเรื่องอวัยวะสืบพันธุ์ กังวลใจต่อขนาดและรูปร่างของตน กังวลใจในเรื่องหน้าตาและท่าทาง กังวลใจต่อเสียงที่แตกพร่า กังวลใจต่อเรื่องหมวดเครา ขนรักแร้และขนในที่ลับ กังวลใจในเรื่องสุขปฏิบัติเมื่อมีประจำเดือน หรือการหลังน้ำอสุจิ กังวลใจในเรื่องการเข้าสู่วัยรุ่นช้าหรือเร็วเกินไป ความกังวลใจเหล่านี้ ย่อมทำให้เด็กวัยรุ่นเกิดความทุกข์ต่างๆและมองโลกไปในแง่ไม่ดี เด็กวัยรุ่นจึงควรได้รับคำอธิบายชี้แจงและคำแนะนำเกี่ยวกับเรื่องความกังวลใจต่างๆ รวมทั้งแนวทางในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขให้ถูกต้องและเหมาะสม การตัดความกังวลใจต่างๆ เหล่านี้อาจกระทำได้ด้วยวิธีด้วยกัน เช่น การหาที่ปรึกษา การหางานทำ การประกอบกิจกรรมสันทนาการ การปฏิบัติตนตามหลักธรรมะ การมีคิพจน์หรือสุภายิตสอนใจ เป็นต้น

5. การมีสุขปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับอวัยวะเพศ และการมีประจำเดือน หรือการหลังน้ำอสุจิ เนื่องจากการเจริญเติบโตของร่างกายทางเพศ (Physical-Sexual Development) ในเด็กวัยรุ่นนั้นสมบูรณ์มากและพร้อมที่จะสืบพันธุ์หรือให้กำเนิดทารกได้ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศหรืออวัยวะสืบพันธุ์ของเด็กวัยรุ่นก็ยังนับว่าเป็นของใหม่หรือเป็นประสบการณ์ใหม่ของชีวิตเด็กวัยรุ่นจึงจำเป็นต้องให้ความสนใจต่อเรื่องการรักษาสุขลักษณะหรือ สุขปฏิบัติที่ดีเกี่ยวกับอวัยวะเพศ และการมีประจำเดือน ในเพศหญิง หรือการหลังน้ำอสุจิเมื่ออนอนฝันในเพศชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับในเพศหญิงจำเป็นต้องเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ เพราะโครงสร้างและการทำงานของอวัยวะเพศสลับซับซ้อนกว่าของเพศชายมาก

สำหรับในเรื่องการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนั้น ถ้าเด็กวัยรุ่นจะปฏิบัติก็ไม่นับว่าเป็นสิ่งที่เสียหายแต่อย่างใด เพราะทางการแพทย์ถือว่าการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการระบายความตึงเครียดทางกามารมณ์วิธีหนึ่ง ซึ่งถ้าหากเด็กวัยรุ่นปฏิบัติได้ถูกวิธีและไม่กระทำบ่อยจนเกินไปก็จะเป็นผลเสียทั้งทางร่างกายและจิตใจ

6. พยายามรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์อยู่เสมอ ในขณะที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจเกี่ยวกับเรื่องเพศนั้น สุขภาพของเด็กวัยรุ่นนับว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นมากที่สุดอย่างหนึ่ง เพราะบางครั้งการเปลี่ยนแปลงเหล่านั้นไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกายหรือด้านจิตใจก็ตาม อาจมีผลกระทบกระเทือนต่อสุขภาพหรือความผาสุกของเด็กวัยรุ่นได้บ้างเหมือนกัน เช่น การมีประจำเดือนหรือการหลังน้ำอสุจิ ความวิตกกังวลหรือความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ จนทำให้นอนไม่หลับ เป็นต้น นอกจากนี้ความเป็นผู้มีสุขภาพดียังช่วยเด็กวัยรุ่นได้ทั้ง

โดยทางตรงหรือทางอ้อมให้สามารถแก้ปัญหาหรืออุปสรรคต่างๆ นานาอันเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือเรื่องอื่นๆ ได้อีกด้วย เด็กวัยรุ่นจึงควรให้ความสนใจเป็นอย่างดีต่อเรื่องสุขภาพ และจำเป็นต้องปฏิบัติตามหลักสุขวิทยาอย่างเคร่งครัด เมื่อสงสัยว่าจะมีโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้นแก่ตนเองก็ควรจะต้องรีบปรึกษาแพทย์ เพื่อให้รักษาเสียแต่เนิ่นๆ

7. การคบเพื่อนต่างเพศเป็นสิ่งที่ควรกระทำ แต่ต้องอยู่ภายในขอบเขตที่เหมาะสมและอย่าถือเป็นเรื่องจริงจังจนเกินไป เด็กวัยรุ่นที่ศึกษาเล่าเรียนอยู่ในโรงเรียนสหศึกษาหรือทำงานอยู่ในสถานที่ ที่มีทั้งชายหนุ่มและหญิงสาวก็นับว่าโชคดี เพราะได้มีโอกาสรู้จักมักคุ้นและคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศ รวมทั้งได้เรียนรู้ถึงเรื่องราวของเพื่อนต่างเพศ และได้ฝึกหัดการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศไปด้วยในตัว ส่วนเด็กวัยรุ่นที่ศึกษาเล่าเรียนหรือทำงานอยู่ในสถานที่ เฉพาะเพศเดียวกันออกจะเสียเปรียบอยู่บ้างในเรื่องเหล่านี้ แต่ไม่เป็นปัญหาสำคัญมาก เพราะโอกาสอื่นก็ยังมีอีกมาก

การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะเป็นเพื่อน กับในฐานะเป็นคู่รักหรือแฟนนั้นย่อมมีความหมายแตกต่างกันมาก เด็กวัยรุ่นจำเป็นต้องแยกให้ออกในสองกรณีนี้ และจะต้องพิจารณาดูให้เหมาะสมว่าตนควรจะมีเพื่อนหรือมีคู่รักอย่างไร ในเรื่องเช่นนี้ย่อมขึ้นอยู่กับสถานการณ์และความพร้อมในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กวัยรุ่นจำเป็นต้องคำนึงถึงเรื่องจุดมุ่งหมายในชีวิต หน้าที่และความรับผิดชอบเป็นสำคัญ รวมทั้งเด็กวัยรุ่นต้องพยายามแยกให้ออกอีกด้วยว่าความพึงพอใจกับความรัก หรือความรักแท้กับความรักเทียมนั้นแตกต่างกันอย่างไร และจะต้องตระหนักว่า การตกเป็นทาสของกามารมณ์นั้น ทำให้คนเสียอนาคตและเสียคนมามากต่อมากแล้ว แต่ความอดกลั้นหรือการหักห้ามใจมิให้ประพฤติดังทางเพศยังไม่เคยปรากฏว่าเป็นอันตรายต่อคนเราแม้แต่น้อย

ความจริงการมีคู่รักหรือมีแฟนในขณะที่ศึกษาเล่าเรียนนั้น อาจจะยังไม่ใช่วิธีแก้ปัญหาที่แท้จริงในเรื่องเพศสำหรับวัยรุ่น แต่ประเด็นที่สำคัญที่สุดขึ้นอยู่กับว่านักเรียนหรือนิสิตนักศึกษาผู้มีความรักและกำลังตกอยู่ในห้วงแห่งความรักนั้น สามารถจะควบคุมจิตใจและความประพฤติของตนเองได้หรือไม่ ซึ่งในเรื่องเช่นนี้เพศศึกษาย่อมจะมีบทบาทที่สำคัญยิ่งต่อพฤติกรรมทางเพศของเด็กวัยรุ่น

8. เมื่อมีปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศควรปรึกษาผู้ใหญ่ โดยเฉพาะเด็กวัยรุ่นซึ่งยังด้อยทั้งวุฒิ ญาณ และประสบการณ์ หรือความชัดเจนในเรื่องของชีวิต ไม่เหมือนกับผู้ใหญ่ซึ่งมีลักษณะตรงข้าม ดังนั้นเมื่อเด็กวัยรุ่นเกิดมีปัญหาหรืออุปสรรคใดๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ หากจะคิดถึงขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม ซึ่งคนทั่วไปได้ปฏิบัติสืบทอดต่อมาจนเรียกได้ว่าเป็นวัฒนธรรมแล้ว คงจะช่วยเตือนสติหรือเตือนใจให้รู้จักระวังตนให้ดีขึ้น

สิ่งสำคัญยิ่งอีกอย่างหนึ่งสำหรับวัยรุ่นก็คือ เมื่อมีความวิตกกังวลใจหรือความคับข้องใจหรือปัญหาทางเพศใดๆ ก็ตาม อย่าได้ปล่อยไว้ให้สายเกินแก้ ควรจะได้ระบายความในใจเหล่านี้แก่ผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้และเคยมีประสบการณ์มาก่อน เช่น บิดามารดา ญาติพี่น้อง ครู อาจารย์ เป็นต้น ผู้ใหญ่เหล่านี้อาจสามารถช่วยเหลือเด็กได้เสมอ และมักจะยินดีช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ รวมทั้งผู้ใหญ่เหล่านี้ยังเป็นผู้ที่ปรารถนาจะให้เห็นเด็กวัยรุ่นประสบความสำเร็จในการปรับตัวเกี่ยวกับปัญหาทางเพศเหล่านี้ด้วยความบริสุทธิ์ใจ

9. การเข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการต่างๆ หรือทำงานอดิเรกที่ตนถนัดและสนใจ กิจกรรมสันทนาการต่างๆ สำหรับวัยรุ่น ทั้งในโรงเรียนและในชุมชน มีอยู่เป็นจำนวนมาก เช่น กิจกรรมของชุมชนหรือชมรมต่างๆ หรือกิจกรรมสันทนาการที่โรงเรียนจัดขึ้นเป็นครั้งคราว เพื่อเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร กิจกรรมสันทนาการของเทศบาล สโมสร หรือศูนย์เยาวชนอื่นๆ รวมทั้งงานเทศกาลหรืองานประเพณีที่จัดกันอยู่บ่อยๆ ในชุมชนย่อมเปิดโอกาสให้เด็กวัยรุ่นได้เข้าร่วมกิจกรรมสันทนาการอยู่เสมอ สำหรับกิจกรรมสันทนาการในบ้าน เช่น งานอดิเรกต่างๆ ก็เป็นที่น่าสนใจมากที่เด็กวัยรุ่นควรจะเลือกกระทำตามความถนัด

นอกจากนันทนาการหรือการพักผ่อนหย่อนใจจะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตอยู่ของเรา ซึ่งมีผลโดยตรงต่อสุขภาพจิตแล้ว การประกอบกิจกรรมนันทนาการยังช่วยเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ ซึ่งเป็นกิจกรรมทางใจให้ออกมาในรูปของกิจกรรมทางกายต่างๆ ซึ่งเป็นการช่วยลดความตึงเครียดทางกามารมณ์ได้เป็นอย่างดี ทั้งยังนำมาซึ่งความพอใจพอใจให้เด็กวัยรุ่น และเป็นที่ยอมรับของสังคมโดยทั่วไปอีกด้วย

นอกจากนี้ สุชาติ โสมประยูรและคณะ (2546:54-55) ได้กล่าวถึงการปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น ดังนี้ วัยรุ่นเป็นวัยที่อยู่ในระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยที่เด็กกำลังจะผ่านจากความเป็นเด็กเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จึงมักจะประสบปัญหาในการปรับตัวและการวางตัวต่อเพศตรงข้าม วัยรุ่นเริ่มมีความรู้สึกรักอยากเป็นอิสระและอยากปกครองตนเอง ผู้ใหญ่จึงพบเสมอว่าวัยรุ่นมักจะชอบทำอะไรๆ ตามความคิดเห็นของตนเอง บางครั้งก็ไม่ใคร่มีเหตุผลมากนัก หรือแม้เจ้าตัวก็ยังไม่ทราบเหมือนกันว่าเมื่อทำสิ่งนั้นแล้วจะมีผลอะไรเกิดขึ้นตามมาภายหลัง วัยรุ่นที่ฉลาดและรู้จักเอาตัวรอดจะปรึกษาหารือผู้ใหญ่ก่อนที่จะกระทำการสิ่งใดที่ไม่ใคร่แน่ใจลงไป หรือเมื่อเห็นว่าเป็นตนเองแก้ไขปัญหานั้นไม่ได้

ปัญหาทางเพศสำหรับเด็กวัยรุ่นที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง คือ การควบคุมแรงดันทางเพศ หรือการเหนี่ยวรั้งจิตใจของตนเองไม่ให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ แม้ว่าแรงดันทางเพศหรือกามารมณ์จะเป็นธรรมชาติที่สำคัญมากและเป็นส่วนหนึ่งของการเจริญเติบโต บุคลิกภาพ และความรักของคนเรา แต่การควบคุม หรือการเหนี่ยวรั้งเป็นเรื่องจำเป็นที่คนเราจะต้องกระทำ

ควบคู่กันไปจนกว่าจะถึงเวลาหรือโอกาสอันควรที่จะปล่อยให้แรงดันทางเพศหรือกามารมณ์นั้นมีอิสรภาพแก่ตนเอง ดังนั้น การวางตัวต่อเพศตรงข้ามของเด็กวัยรุ่นจึงเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับเด็กวัยรุ่นที่เป็นหญิง

ความสุขความพอใจที่สมบูรณ์ที่สุดในเรื่องเพศ ซึ่งเป็นไปตามความปรารถนาของแรงดันทางเพศหรือกามารมณ์ จะปรากฏขึ้นต่อเมื่อบุคคลได้แสดงออกกับเพศตรงข้ามที่ตนรักอย่างแท้จริง และแต่งงานด้วยอย่างเป็นที่ถึจะลักษณะแล้วเท่านั้น การทดลองเรื่องเพศหรือการร่วมเพศกันก่อนแต่งงานนั้น ไม่ใช่การทดสอบเรื่องความรัก แต่เป็นการทดสอบเรื่องความใคร่หรือกามตัณหามากกว่า พร้อมทั้งแสดงถึงความเห็นแก่ตัว หรือขาดความรับผิดชอบอย่างเห็นได้ชัดในเรื่องการแต่งงาน การตั้งครรภ์ และการเลี้ยงดูบุตร

โดยสรุปการปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น เป็นวัยที่จะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จึงมักประสบปัญหาในการปรับตัวและการวางตัวต่อเพศตรงข้าม โดยเฉพาะวัยรุ่นที่เป็นหญิง ดังนั้น การควบคุม หรือการเหนี่ยวรั้งจิตใจไม่ให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ และการปรึกษาหารือผู้ใหญ่ ก่อนที่จะกระทำการสิ่งใดที่ไม่ใคร่แน่ใจ หรือเมื่อเห็นว่าตนเองแก้ปัญหาไม่ได้ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

1.4 มารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ

จันทร์วิภา คิลกสัมพันธ์ (2543:136-137) ได้กล่าวว่า การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมย่อมมีการเกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ การที่หนุ่มสาวเริ่มสนใจและต้องการที่จะคบค้าสมาคมกับเพื่อนฝูง โดยเฉพาะเพื่อนต่างเพศ จึงเป็นเรื่องปกติ แต่การมีความสัมพันธ์ระหว่างเพศจำเป็นต้องมีกฎเกณฑ์ ตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมนั้นๆ เป็นตัวกำหนดที่สำคัญ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการเรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัว มารยาท และการวางตัวระหว่างเพศ ดังต่อไปนี้

มารยาทและการวางตัวของเพศหญิง

1. ควรเป็นคู่สนทนาที่ดี เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี รู้จักฟังอย่างตั้งใจ โดยสนทนาในสิ่งที่ผู้ชายสนใจ ภูมิใจ ได้ถามถึงเรื่องที่เขาประสบความสำเร็จ หลีกเลี่ยงเรื่องอันเป็นปมด้อยของเขา พูดคุยเรื่องส่วนตัวของตนเองและผู้อื่นเพียงเล็กน้อย ไม่นินทา ไม่พูดเพื่อเอาชนะ บางครั้งจำเป็นต้องยอมทนฟังในสิ่งที่ตนไม่สนใจบ้าง และควรมีความรู้กว้างขวางเพื่อจะได้เป็นคู่สนทนาที่ดีในเรื่องอื่นๆ ที่ตรงกับความสนใจของเขา

2. ควรมีกิริยามารยาทดี มีความอดทน อดกลั้น ควบคุมอารมณ์ได้ดี ไม่แสดงความก้าวร้าวรุนแรงเกินไป ไม่จุกจิก รู้จักอภัยและให้อภัย

3. ตรงต่อเวลา รักษาเวลาในการนัดหมาย

4. มีความจริงใจ ซื่อสัตย์

5. เอาใจใส่ในความรู้สึก ห่วงใย และให้เกียรติผู้ชาย

6. มีชีวิตอยู่บนความเป็นจริง ไม่เพื่อฝัน มีเหตุผล

7. ต้องรู้จักรักนวลสงวนตัว ไม่ปล่อยกายปล่อยใจไปตามแรงปรารถนาของอารมณ์ รู้จักใจตนเอง รู้จักความต้องการและอารมณ์ของตนเอง รู้จักระมัดระวังตัว รู้จักป้องกันตนเอง มิให้ตกเป็นเหยื่อของผู้อื่น และสามารถแก้ไขปัญหาในยามคับขันได้ เช่น รู้ว่าตนเป็นหญิงย่อมมีอารมณ์อ่อนไหวต่อความรัก ก็ควรหลีกเลี่ยงโอกาสที่จะอยู่ตามลำพังสองต่อสองกับชายคนรักในที่ลับหูลับตาคน ไม่ไปสถานที่อันไม่สมควรไป หรือไม่ทำในสิ่งที่ไม่สมควรทำ ซึ่งจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ เพราะแม้ว่าสังคมจะพัฒนารุดหน้าไปอย่างไรก็ตาม แต่ค่านิยมของสังคมไทยยังคงถือว่าความบริสุทธิ์หรือพรหมจารีของผู้หญิง เป็นเกียรติอันสูงที่หญิงควรสงวนไว้ยังชีวิต และแม้ว่าศีลธรรมทุกวันนี้จะหย่อนยานลงเพียงใดก็ตามถ้าหญิงต้องสูญเสียความบริสุทธิ์ไปก่อนแต่งงานก็จะมีชื่อเสียงอยู่เสมอ (สรรค ศรีเพ็ญ 2514:292-293) แม้จะไม่แสดงออกมาให้เห็นภายนอกก็ตาม

8. วางตัวเยี่ยงสุภาพสตรี รู้จักคุณค่าของตนเอง นับถือตนเอง อย่างกล้าว่าถ้าไม่ยินยอมให้ฝ่ายชายล่วงเกินแล้วเขาจะทอดทิ้งหรือไม่รักอีกต่อไป

มารยาทและการวางตัวของเพศชาย

1. ควรเป็นคู่สนทนาที่ดี เป็นผู้พูดและผู้ฟังที่ดี รู้จักฟังอย่างตั้งใจ มีความอดทนฟังผู้หญิงพูดเรื่องส่วนตัวของตนเองและผู้อื่น หรือระบายความในใจ และแสดงความคิดเห็นตามโอกาสอันควร ลดการคุยอวดความสำเร็จของตน ควรมีความรู้รอบตัวเพื่อจะสามารถพูดคุยเรื่องที่เหมาะสมได้ถูกกาลเทศะ ควรมีความซื่อสัตย์ซึ่งจะช่วยให้มีบรรยากาศที่ดีในการสนทนา และคู่สนทนาพอใจที่จะคุยด้วย ควรใช้ถ้อยคำที่เหมาะสม สุภาพ ไม่หยาบคายหรือหยาบโลน

2. รู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงอารมณ์ของเพศหญิง รู้จักผ่อนปรน มีความอดทน อดกลั้น รู้จักควบคุมอารมณ์ ไม่ก้าวร้าวรุนแรงเกินไป รู้จักให้อภัยและขออภัยเมื่อทำผิด

3. ตรงต่อเวลา รักษาเวลาในการนัดหมาย

4. มีความจริงใจ ซื่อสัตย์

5. ห่วงใยเอาใจใส่ในความรู้สึกและความเป็นอยู่ของผู้หญิง

6. รู้จักเสียสละ มีความรับผิดชอบ

7. ไม่มองเห็นว่าผู้หญิงเป็นของเล่น เป็นดอกไม้ริมทาง ไม่เอาเปรียบล่วงเกินหรือฉกฉวยผลประโยชน์จากฝ่ายหญิง ไม่พาผู้หญิงไปในสถานที่อันไม่สมควรไป หรือไม่กระทำการใดๆ ที่ไม่สมควรกระทำ อันจะก่อให้เกิดการครหานินทาหรือเสื่อมเสียชื่อเสียง โดยมีความเข้าใจว่าความบริสุทธิ์หรือพรหมจารีเป็นสิ่งที่มีความสำคัญยิ่งสำหรับผู้หญิง

8. ประพัตติคนเป็นสุภาพบุรุษ มีมารยาท สุภาพเรียบร้อย รู้จักให้เกียรติ และยกย่องผู้หญิง ไม่ควรคิดว่าผู้หญิงต่ำต้อยว่าตน

โดยสรุปมารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ จะเกิดขึ้นเมื่อหนุ่มสาวเริ่มมีความสนใจและต้องการที่จะคบค้าสมาคมกับเพศตรงข้าม ความสัมพันธ์ระหว่างเพศควรจะอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมนั้น การเรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัว มารยาท และการวางตัวระหว่างเพศ จะช่วยให้การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม

1.5 การเรียนรู้อารมณ์เพศ

จันทรวิภา คิลกสัมพันธ์ (2543:80-83) ได้กล่าวถึงอารมณ์และความรู้สึกที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างเพศว่า เมื่อชีวิตเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ทางด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับขนาด รูปร่าง และเซวปัญหา มีการพัฒนาอย่างมากในด้านการคิดอย่างมีเหตุผล ส่วนทางด้านจิตใจก็จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับตนเองและเพศตรงข้ามอยู่ 3 ประการ คือ ความพึงพอใจ ความรัก ความใคร่

1. ความพึงพอใจ (Sexual satisfaction)

เมื่อเริ่มมีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ความพึงพอใจในเพศตรงข้ามก็มักจะเกิดขึ้นตามมาเสมอ ซึ่งจัดว่าเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์เพศที่สำคัญมากสำหรับวัยรุ่นหนุ่มสาว เพราะเป็นประสบการณ์ใหม่ของชีวิต และหนุ่มสาวจำนวนไม่น้อยที่เกิดความเข้าใจผิดคิดว่า ความพึงพอใจคือความรัก ทั้งๆ ที่ความพึงพอใจและความรักนั้นแตกต่างกันมาก

ความพึงพอใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดความสนใจหรือพอใจในรูปแบบ รส กลิ่น เสียง และสัมผัสของเพศตรงข้ามมากเป็นพิเศษ ซึ่งส่วนมากมักจะมีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์ที่ได้ตั้งไว้แล้วในใจของตน จึงเกิดความพอใจและหลงใหลเป็นอย่างมาก ความพึงพอใจนี้มักเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว เปลี่ยนแปลงได้ง่าย และเกิดขึ้นได้บ่อยครั้งแต่อย่างไรก็ดีความพึงพอใจก็อาจนำไปสู่ความรักได้เช่นกัน

2. ความรัก (Affection)

ความรักมิใช่สิ่งที่ร่างกายต้องการ แต่ความรักเป็นส่วนสนับสนุนสำคัญที่จะช่วยให้กระบวนการพัฒนาการทางจิตใจของบุคคลเป็นปกติ ความรักมิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เพราะในโลกนี้มีคนอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่เคยได้รู้จักความรักเลย แต่ความรักเป็นสิ่งที่ต้องเรียนรู้และเป็นผลแห่งพัฒนาการทางวัฒนธรรมด้วย ดังได้มีผู้นิยามอธิบายหรือให้ความหมายของความรัก ดังนี้

สุชาติ โสภประยูร และวราณี โสภประยูร (2531:68) ได้อธิบายว่าความรักเป็นอารมณ์ชนิดหนึ่ง ซึ่งมนุษย์ได้แสดงความรู้สึกในความสัมพันธ์ต่อสิ่งทีอาจเป็นรูปธรรมหรือนามธรรมก็ได้ เช่น บุคคล วัตถุ สิ่งของ ลัทธิ ศาสนา ปรัชญา หรืออุดมการณ์ ความรักจึงนับว่าเป็นความผูกพันทางใจที่อาจแบ่งออกได้หลายอย่าง เช่น รักตนเอง รักเพื่อน รักเพศตรงข้าม รักคนที่ตนเคารพบูชา เป็นต้น ทุกประเภทของความรักจัดเป็นสิ่งที่มีความสำคัญสำหรับมนุษย์ และความรู้สึกรักนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามระดับอายุของเราด้วย

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (ศิริรัตน์ เพ็ชรเอี่ยม 2540:73) ได้สรุปนิยามของความรักว่า ความรัก คือ ความรู้สึกที่มีต่อสิ่งที่เรารัก ไม่ว่าจะเป็สิ่งที่มีชีวิต หรือไม่ก็ตามความรู้สึกที่อยากให้ผู้ที่เรารักนั้นมีความสุข แล้วเรารู้สึกว่าไปรักเขาก็จะทำทุกอย่างเพื่อให้คนที่เรารักมีความสุข และถ้าเราทำสำเร็จเราก็จะมีความสุขขึ้นมาทีหลัง

ดังนั้นความรักของมนุษย์ต่อเพศตรงข้าม จึงเป็นความสัมพันธ์ทางอารมณ์ระหว่างบุคคลต่อบุคคล ที่ต้องอาศัยเวลาเพื่อการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน อันจะนำมาซึ่งความรู้สึกอ่อนโยน ห่วงหาอาทร ผูกพัน เชื่อมั่น ไว้วางใจ ซื่อสัตย์ และมั่นคง พยายามทำทุกอย่างเพื่อให้บุคคลอันเป็นที่รักได้รับความพอใจและมีความสุขที่สุด โดยปราศจากความเห็นแก่ตัวมีความต้องการที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเมื่อมีความพร้อม และความรู้สึกรักนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงรูปแบบไปได้ตามระดับอายุของมนุษย์ด้วย

3. ความใคร่

ความใคร่เป็นการแสวงหาความสำราญจากผู้อื่น เป็นการแสดงออกถึงความเห็นแก่ตัวในลักษณะต่างๆ และมีระดับความมากน้อยแตกต่างกันในแต่ละเวลา ไม่แน่นอน

ที่มาของความใคร่นั้นมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ใคร่หรืออารมณ์เพศ ซึ่งมีสาเหตุมาจากตัวกระตุ้นภายนอก ได้แก่ การดู (รูป) การรู้รส (รส) การได้กลิ่น (กลิ่น) การได้ยิน (เสียง) และการสัมผัส (สัมผัส) ดังต่อไปนี้

3.1 การดู ในผู้ชาย สิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้มากที่สุด คือ การดู การร่วมประเวณีระหว่างหญิงกับชาย การดูอวัยวะเพศหญิง และการมองผู้หญิง ไม่ว่าจะมึเสื้อผ้าหรือไม่ก็ตาม

ส่วนในผู้หญิงสิ่งยั่วยุอารมณ์จากการดูมากที่สุด คือ การอ่านหนังสือประเภทเกี่ยวกับบทพิศวาสของตัวเอกในเรื่อง รองลงมาคือ การมองผู้ชาย โดยเฉพาะชายที่ตนพึงใจอยู่แล้ว หรือดูบทรักในภาพยนตร์

3.2 การรู้รส การรู้รสในทางเพศเกิดจากการจุมพิตซึ่งกันและกัน ความหวานอันเกิดจากการดูดริมฝีปาก การดูดลิ้น และจากรสชาติของน้ำลายของอีกฝ่ายหนึ่งก็อาจทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้

3.3 การได้กลิ่น กลิ่นอาจเป็นสิ่งกระตุ้นหรือกอดความรู้สึกทางเพศได้ กลิ่นเดียวกันอาจกระตุ้นความรู้สึกของคนหนึ่ง แต่อีกคนอาจทำให้ไม่มีความรู้สึกทางเพศเลยก็ได้

3.4 การได้ยิน เสียงอาจมีผลทั้งในทางช่วยและในทางยับยั้งอารมณ์เพศ บางครั้งอำนาจของเสียงดนตรีมีความสำคัญที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกทางเพศได้

3.5 การสัมผัส ประสาทสัมผัสมีความสำคัญในทางกามารมณ์มากที่สุด ประสาทนี้มีกระจายอยู่ทั่วไปตามผิวหนังและเยื่อเมือก ความไวของผิวหนังแต่ละบริเวณจะแตกต่างกันผลที่ได้จากการกระตุ้นทางประสาทสัมผัสขึ้นอยู่กับจิตใจ หรือความนึกคิดก่อนหน้านั้น โดยประสาทสัมผัสแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1) ประสาทสัมผัสประเภทส่งความรู้สึก ได้แก่ ปลายนิ้วมือ ปลาย

ลิ้น

2) ประสาทสัมผัสประเภทรับความรู้สึก มีอยู่ตามผิวหนัง และเยื่อ

เมือกของร่างกาย

ถ้าผู้สัมผัสแตะต้องร่างกายเพศตรงข้ามโดยอวัยวะที่ “ส่งความรู้สึก” โดยจงใจและในขณะที่ผู้ถูกสัมผัสกำลังอยู่ในอารมณ์ที่เหมาะสม การสัมผัสนั้นจะทำให้เกิดความกำหนัดอย่างรุนแรง

ถ้าผู้สัมผัสไม่ได้จงใจ แต่ผู้ที่ถูกสัมผัสกำลังอยู่ในอารมณ์พิศواس การแตะต้องเพียงเล็กน้อยหรือการสัมผัสอย่างแผ่วเบาที่สุด ก็อาจกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เพศได้ แต่ถ้าผู้ที่ถูกสัมผัสมิได้ยินดียินร้ายอะไรต่อผู้ถูกสัมผัสเลย และก็มีได้มีอารมณ์พิศวาสอยู่ก่อนก็จะไม่ทำให้เกิดความรู้สึกใดๆ ได้

อุมารณ์ กัทรวาณิชย์ (2541) ได้ศึกษาเรื่องการใช้สื่อเพื่อปรับเปลี่ยนความคิดเห็นและพฤติกรรมทางเพศวัยรุ่นนกรณศึกษาโรงเรียนพาณิชยการแห่งหนึ่งใน กรุงเทพมหานคร พบว่า เมื่อได้โอบกอดคู่รักแล้ว วัยรุ่นชายส่วนใหญ่ร้อยละ 47.6 ต้องการสัมผัสที่ใกล้ชิดมากยิ่งขึ้น และร้อยละ 13.5 ต้องการมีเพศสัมพันธ์ ส่วนวัยรุ่นหญิงที่เคยมีเพศสัมพันธ์มาก่อนแสดงความคิดเห็นว่า การแสดงความต้องการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมดา

ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ (บรรยาย) ได้ศึกษาวิจัย พบว่า การสัมผัสระหว่างชายหญิงในลักษณะต่างๆ จะสามารถพัฒนาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ดังนี้

การจับมือถือแขน สามารถพัฒนาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ร้อยละ 10

การกอดจูบ สามารถพัฒนาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ร้อยละ 60
 การลูบคลำ สามารถพัฒนาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ร้อยละ 80
 การเล้าโลม สามารถพัฒนาไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ร้อยละ 100
 ในเรื่องอารมณ์และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ระหว่างเพศนี้
 มีวัยรุ่นหนุ่มสาวจำนวนมากที่มีความเข้าใจสับสนในเรื่องของ “ความรัก” และ “ความใคร่ ” กล่าวคือ
 ฝ่ายหญิง มักมองความสัมพันธ์ระหว่างเพศในแง่ของความรัก เรียกว่า
 มองแบบโรแมนติก (Romantic) คือ มองแบบอุดมคติ เห็นความรักเป็นสิ่งสวยงาม เป็นความอบอุ่น
 ความผูกพัน ความเข้าใจ ความสุขทางใจ และในความรักจะไม่มี ความใคร่เข้ามาเกี่ยวข้อง โดยเฉพาะ
 ความรักของตนนั้นเป็นความรักที่แท้จริง มั่นคง และเป็นอมตะ ควรแก่การเสียดสี

ฝ่ายชาย มักมองความสัมพันธ์ระหว่างเพศในแง่ของความใคร่ เรียกว่า
 มองแบบอีโรติก (Erotic) ซึ่งเป็นการแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางเพศ ความพึงพอใจทางเพศ การมี
 เพศสัมพันธ์ และความสุขสุดยอดทางเพศ จึงต้องการที่จะสัมผัสแตะต้องและมีเพศสัมพันธ์กับฝ่าย
 หญิงเมื่อมีโอกาส (สุพร เกิดสว่าง 2536: 275 ,ยงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ ,บรรยาย) โดยไม่จำเป็นต้องมี
 ความรักเป็นพื้นฐาน มีเพียงความพึงพอใจ ถูกตาต้องใจในรูปลักษณะของฝ่ายหญิงก็พอแล้ว

ฝ่ายหญิงก็มักเข้าใจว่า การที่ฝ่ายชายล่วงเกินหรือต้องการมีเพศสัมพันธ์
 กับตนนั่น ก็เพราะฝ่ายชายมีความรักในตนอย่างแท้จริง จึงยอมเสียดสีตน ยินยอมมีเพศสัมพันธ์ด้วย
 เพื่อพิสูจน์ความรักที่ตนมีต่อชายนั้น

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ (41-42) ได้กล่าวถึงการเกิดอารมณ์ทางเพศ
 ว่าอารมณ์ทางเพศของชายและหญิงจะเริ่มเกิดขึ้นเมื่อร่างกายเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ เพศหญิงอายุระหว่าง
 10-14 ปี มีหน้าอก เติบโตเต็มที่ สะโพกผาย และมีประจำเดือน เพศชายอายุระหว่าง 13-14 ปี ร่างกายสูง
 ใหญ่ มีขนขึ้นบริเวณแขนขา มีหนวดเครา เสียงแตกหนุ่ม มีการเคลื่อนไหวของอสุจิขณะหลับ เรียกว่า
 “ฝันเปียก”

อารมณ์ทางเพศของวัยรุ่นทั้งชายและหญิงที่เห็น ได้ชัด คือ อารมณ์รักเพศ
 ตรงข้าม มีอารมณ์ทางเพศ อยากรู้ อยากเห็น อยากทดลอง อยากเลียนแบบ ซึ่งถ้าหากวัยรุ่นไม่รู้จักรอง
 ตนให้ถูกต้อง ขาดความรู้เรื่องเพศที่เหมาะสม ตัดสินใจอย่างไม่มีเหตุผล ขาดการดูแลเอาใจใส่จาก
 ผู้ปกครอง ก็อาจก่อให้เกิดปัญหาเรื่องเพศและปัญหาสังคม ดังนี้

1. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรืออาจเรียกพฤติกรรมนี้ว่า “การ
 ชิงสุกก่อนห่าม”
2. การล่อลวง ข่มขืน กระทำชำเรา ซึ่งส่วนใหญ่เกิดกับวัยรุ่นหญิง อาจ
 เกิดโดยการมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การเที่ยวตามแหล่งบันเทิง การนัดพบผ่านอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

3. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มักเกิดขึ้นจากความผิดพลาดหลังจากมีเพศสัมพันธ์กัน ซึ่งอาจเกิดจากความไม่รู้เท่าไม่ถึงการณ์ และขาดการป้องกัน

4. ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ พบได้ในเพศชายและเพศหญิง ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุ เช่น การเลี้ยงดูในวัยเด็กอย่างผิดๆ สภาพแวดล้อม และสิ่งยั่วยุต่างๆ ที่ส่งผลให้มีสภาพจิตที่ผิดปกติ เป็นต้น

โดยสรุปการเรียนรู้อารมณ์เพศ เมื่อชีวิตเข้าสู่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และเพศตรงข้ามอยู่ 3 ประการ คือ ความพึงพอใจ ความรัก ความใคร่ การเรียนรู้อารมณ์เพศของวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิง จะช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้าใจในตนเอง ธรรมชาติของร่างกาย เพื่อที่จะได้ป้องกันตนเองให้มีพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม ไม่เกิดปัญหาเรื่องเพศและปัญหาสังคม

1.6 การจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ (42-44) ได้กล่าวถึงการจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสมว่า อารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของเพศชายและเพศหญิง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วควรจะต้องมีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา การจัดการกับอารมณ์ทางเพศนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

ระดับที่ 1 การควบคุมอารมณ์ทางเพศ สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

1. การควบคุมจิตใจของตนเอง ต้องพยายามควบคุมจิตใจของตนเองมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศ โดยการยึดมั่นในศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทย ควรฝึกนั่งสมาธิ ซึ่งเป็นการควบคุมเพื่อมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้วิธีหนึ่ง

2. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าหรือสิ่งยั่วยุ เพื่อมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ไม่อยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ใช้สารเสพติด เลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่จะนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศ อาทิ การพูดคุย การชมภาพยนตร์ การอ่านหนังสือ การเล่นอินเทอร์เน็ต เล่นเกมออนไลน์ที่ช่วยกามารมณ์ เป็นต้น

ระดับที่ 2 การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

1. พยายามหมั่นศึกษาเล่าเรียนเพื่อจุดมุ่งหวังในอนาคตที่จะยกระดับฐานะของตนเองและครอบครัวให้มีความเจริญก้าวหน้าทัดเทียมกับบุคคลอื่น การใช้เวลาส่วนใหญ่กับการศึกษานั้นจะทำให้สมองและจิตใจอยู่แต่ในเรื่องของตำรับตำรา ทำให้จิตใจไม่ฝักใฝ่ในเพศตรงข้าม

2. การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของสมาคมหรือชมรมต่างๆ เพื่อร่วมมือช่วยเหลือกัน สร้างสรรค์กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เช่น ชมรมพิทักษ์ธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม ชมรมวิทยาศาสตร์ ชมรมกีฬา ศูนย์เยาวชน เป็นต้น

3. ช่วยเหลือและบำเพ็ญประโยชน์แก่สาธารณะ อาจเข้าร่วมเป็นสมาชิกอาสาพัฒนาเพื่อออกไปบูรณะและช่วยเหลือประชาชนผู้ทุกข์ยากตามแหล่งเสื่อมโทรม

4. ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาต่างๆ การออกกำลังกาย นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังทำให้จิตใจและอารมณ์ผ่อนคลาย สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี และหลังจากออกกำลังกายแล้ว จะทำให้ร่างกายเกิดอาการเพลีย ต้องการพักผ่อน ทำให้ไม่เกิดความกังวลเรื่องความต้องการทางเพศ

5. มีความสนใจเรื่องศิลปะและดนตรี เพราะเรื่องของศิลปะและดนตรีนั้น เป็นเรื่องของความประณีตละเอียดอ่อน สามารถช่วยกล่อมเกลานิฮัยและจิตใจให้เป็นคนรักสวยรักงาม มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย สามารถถ่ายทอดหรือระบายอารมณ์จากส่วนลึกของจิตใจลงไป ในสิ่งที่คิดหรือประดิษฐ์ออกมาเป็นภาพพจน์ที่สวยงาม เราจะเห็นได้ว่างานศิลปะและวรรณกรรมต่างๆ ที่มีค่าทั้งหลายนั้น มักจะเกิดจากผลผลิตทางอารมณ์ที่ระบายออกมารวมอยู่ด้วยเสมอ

6. มีเวลาในการพักผ่อนและนันทนาการบ้างตามสมควร เช่น การใช้สถานที่บริการการพักผ่อนหย่อนใจตามสวนสาธารณะ ชายทะเล ศูนย์ฝึกกีฬาต่างๆ การจัดค่ายพักผ่อนเพื่อคลายความเครียดทางอารมณ์ เป็นต้น

เราจะเห็นได้ว่าการระบายอารมณ์เพศนั้น ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลแต่ละคน โดยเฉพาะถ้าหากเรามีแต่คิดและสนใจในเรื่องเพศตรงข้าม ก็จะทำให้เกิดความอ่อนไหวทางอารมณ์ได้ง่าย จึงควรที่จะเบี่ยงเบนความสนใจไปในเรื่องของความคิดสร้างสรรค์ ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสังคมและส่วนรวม เพื่อทำจิตใจให้เกิดความสงบจากเรื่องเพศ ได้

ระดับที่ 3 การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศ

เมื่อคนเราเกิดมีความต้องการทางเพศก็ย่อมเกิดอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ลำพัง โดดเดี่ยว ก็พยายามหาทางระบายออกเพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการทางเพศ วัยรุ่นส่วนมากมักปฏิบัติตน โดยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งการทำเช่นนี้ไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ แต่เป็นการกระทำเพื่อระบายความใคร่ของตนเองขณะนั้นออกไปเสีย ซึ่งทำให้เกิดความสุขได้ชั่วระยะหนึ่ง อย่างไรก็ตามการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนี้ ถ้าหากจิตใจฝักใฝ่และหมกมุ่นปฏิบัติเกินไปหรือคิดเป็นนิสัยก็จะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ กล่าวคือ จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ขาดความสดชื่น สมองไม่ปราดเปรื่องเท่าที่ควร นานไปอาจทำลายระบบประสาทรับรู้สติทางเพศให้เสื่อมลงและกลายเป็นโรคจิตได้

โดยสรุป การจัดการอารมณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของวัยรุ่น เป็นเรื่องธรรมดา ที่ทุกคนสามารถทำได้โดยที่ไม่ใช่เรื่องที่น่าอาย แต่การหมกมุ่นในเรื่องอารมณ์ทางเพศเกินไป จะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นการจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ หรือทำงานอดิเรกที่ตนถนัดและสนใจ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ยึดมั่นในศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทย และการศึกษาสมาธิ จัดเป็นการควบคุมเพื่อมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้

1.7 วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

พินิตย์ จิระนนทประวัตติ (2549:1) ได้กล่าวถึงการป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ว่า วัยรุ่นถ้าไม่รู้จักป้องกันตนเองให้ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์ จะมีผลกระทบต่อตนเอง เพราะวัยรุ่นยังไม่มีความพร้อมทั้งด้าน ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคมที่จะมีเพศสัมพันธ์ และตั้งครรภ์ ซึ่งมักจะเป็นการตั้งครรภ์ ก่อนสมรส หรือนอกสมรส ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาเด็กถูกทอดทิ้ง ปัญหาการติดเชื้อ โรคเอดส์และ โรคทางเพศสัมพันธ์อื่นๆ เป็นต้น วัยรุ่นชาย และหญิงจึงควรทราบถึงข้อควรปฏิบัติเพื่อให้ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์โดยวิธีการคุมกำเนิดดังต่อไปนี้

1. การคุมกำเนิดมีวิธีการอยู่หลายวิธีที่สามารถใช้เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ สิ่งสำคัญคือต้องค้นหาวิธีการคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับตัวเองมากที่สุด แพทย์ผู้ให้คำแนะนำด้านสุขภาพ นางผดุงครรภ์และพยาบาลสามารถให้คำแนะนำด้านการคุมกำเนิดได้ โดยทุกคนที่ทำงานในสำนักงานแพทย์ คลินิกบริการด้านสุขภาพของรัฐ หรือโรงพยาบาลมีหน้าที่ในการเก็บรักษาความลับ

2. ถุงยาง คือ ปลอดภัยแบบที่สามที่สามารถม้วนออกเพื่อครอบองคชาตขณะแข็งตัว ควรสวมถุงยางตลอดช่วงเวลาการร่วมเพศ ความน่าเชื่อถือของถุงยางจะมีมากขึ้น หากใช้ร่วมกับโฟม หรือครีมฆ่าเชื้ออสุจิ ถุงยางสามารถใช้เพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เช่น โรคเอดส์ ถุงยางมีจำหน่ายทั่วไป ทั้งในร้านอาหาร ร้านขายยา บั๊มน้ำมัน ถุงยางมีความน่าเชื่อถือสูงหากใช้ได้ถูกต้อง

3. ถุงยางอนามัยสตรี คือ ปลอดภัยที่มีความยืดหยุ่นสำหรับสอดเข้าไปในช่องคลอดของผู้หญิงเพื่อปกปิดปากมดลูก ถุงยางอนามัยสตรีมีจำหน่ายในขนาดต่างๆ โดยแพทย์จะต้องเป็นผู้สวมใส่ให้ ควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมกับครีมฆ่าเชื้ออสุจิ ถุงยางอนามัยสามารถสวมใส่ในตอนใดก็ได้ก่อนการร่วมเพศและควรสวมทิ้งไว้เป็นเวลาอย่างน้อยหกชั่วโมงหลังการใส่ ผู้หญิงส่วนใหญ่สามารถใส่ถุงยางอนามัยได้ ถุงยางอนามัยและครีมฆ่าเชื้ออสุจิเป็นวิธีการในการคุมกำเนิดที่เชื่อถือได้หากสวมใส่ลงในช่องคลอดอย่างถูกต้อง

4. ยาฆ่าอสุจิ ใช้ร่วมกับถุงยางอนามัยสตรีทั้งนี้ไม่ใช่วิธีที่เหมาะสมสำหรับการคุมกำเนิดหากใช้เพียงอย่างเดียว ผลลัพธ์ที่เพิ่มขึ้นเป็นคริม โฟม เยลลี่หรือยาสอด ยาฆ่าเชื้ออสุจิสามารถหาซื้อได้ตามร้านขายยา โดยไม่ต้องมีใบรับรองแพทย์ นอกจากนี้ยังมีผลข้างเคียงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

5. ยาคุมกำเนิดที่ไม่มีฮอร์โมนเอสโตรเจน ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบไม่มีเอสโตรเจนมีอยู่เพียงประเภทเดียวในตลาดนอร์เวย์ ยาเม็ดนี้ป้องกันการตกไข่ของผู้หญิง (เมื่อมีการผลิตไข่) เพื่อให้ยาเกิดประสิทธิภาพ จะต้องใช้ยาในเวลาเดียวกันทุกวัน ยานี้ยังสามารถใช้กับหญิงให้นมบุตรได้ ยาตัวนี้มีความเชื่อถือได้ 100% หากใช้อย่างถูกต้อง จำเป็นต้องมีใบสั่งแพทย์เพื่อหาซื้อยาเม็ดคุมกำเนิดแบบไม่มีเอสโตรเจน

6. ยาเม็ดคุมกำเนิด แบบปกติมีจำหน่ายในท้องตลาดมากกว่า 30 ปี โดยประกอบด้วยฮอร์โมนสังเคราะห์สองประเภท ได้แก่ เอสโตรเจนและโปรเจสโตเจน ฮอร์โมนทั้งสองชนิดเป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ที่ผลิตเลียนแบบฮอร์โมนจากรังไข่ ยาเม็ดคุมกำเนิดแต่ละชนิดจะมีส่วนประกอบที่ต่างกัน แพทย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำการใช้ยาคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับคุณและเขียนใบสั่งยาให้ ยาเม็ดคุมกำเนิดขัดขวางการตกไข่และทำให้ไข่ไม่สามารถฝังตัวลงในผนังมดลูกได้ ยาเม็ดคุมกำเนิดมีความน่าเชื่อถือสูงหากใช้อย่างถูกต้อง จำเป็นต้องมีใบสั่งแพทย์เพื่อซื้อยาเม็ดคุมกำเนิด

หญิงอายุเกิน 35 ปีและสูบบุหรี่ไม่ควรใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด รวมทั้งผู้หญิงที่มีปัญหาเส้นเลือดอุดตัน มะเร็งเต้านม โรคหัวใจหรือโรคร้ายแรงทางตับ

7. ยาคุมแบบโปรเจสโตเจนอย่างเดี่ยว (Mini Pill) ประกอบด้วยฮอร์โมนสังเคราะห์ชนิดเดียว คือ โปรเจสโตเจน ควรใช้ยาตัวนี้ในเวลาเดียวกันของทุกวัน หากลืมใช้ยาจนเลยเวลาไปแล้วเกินกว่า 27 ชั่วโมง จำเป็นต้องใช้วิธีคุมกำเนิดเพิ่มเติมสำหรับช่วง 14 วันถัดไป ให้ใช้ยาตามปกติ จำเป็นต้องมีใบสั่งแพทย์เพื่อรับยาตัวนี้

8. ห่วงคุมกำเนิดประเภท Hormone Coils ห่วงคุมกำเนิดชนิดนี้ (Intrauterine System (IUS) หรือ Intrauterine Device (IUD)) เป็นอุปกรณ์ขนาดเล็กที่ใช้สอดเข้าไปในมดลูกของผู้หญิง โดยแพทย์ การใส่ห่วงคุมกำเนิดอาจให้ความรู้สึกไม่สบายเล็กน้อย แต่อาการดังกล่าวจะผ่านพ้นไปอย่างรวดเร็ว หากยังรู้สึกไม่สบาย ให้สอบถามจากแพทย์ ห่วงคุมกำเนิดจะไปขัดขวางการเติบโตของเยื่อบุผนังมดลูก ทำให้เชื้ออสุจิไม่สามารถเจาะเข้าไปในเยื่อบุปากมดลูก นอกจากนี้ยังไปขัดขวางไม่ให้เชื้ออสุจิเคลื่อนผ่านปากมดลูก ห่วงคุมกำเนิดสามารถใช้ได้เป็นเวลาหลายปี และเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่มีความน่าเชื่อถือสูง

9. ยาฝังคุมกำเนิด มีจำหน่ายอยู่สองประเภทด้วยกัน โดยมีขนาดเท่ากับไม้จิ้มฟัน และประกอบด้วยฮอร์โมนโปรเจสเตอโรนสังเคราะห์ ใช้โดยการสอดเข้าใต้ท้องแขนของผู้หญิงเป็นระยะเวลาสามถึงห้าปี ขึ้นอยู่กับชนิดที่ใช้ โดยแพทย์จะเป็นผู้ฝังตัวยานี้ ยาฝังคุมกำเนิดทำงานโดยป้องกันการตกไข่และส่งผลต่อการสร้างเมือกบริเวณปากมดลูกทำให้เชื้ออสุจิไม่สามารถเข้าถึงมดลูกและท่อรังไข่ได้ ยาฝังคุมกำเนิดเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่เชื่อถือได้

10. ห่วงคุมกำเนิด ประเภท Copper Coils ห่วงคุมกำเนิดชนิดนี้ (Intrauterine System (IUS) หรือ Intrauterine Device (IUD)) ใช้งานโดยสวมเข้าไปในมดลูกเหมือนกับห่วงคุมกำเนิดแบบฮอร์โมน ห่วงคุมกำเนิดประเภทนี้จะขัดขวางไม่ให้ไข่ฝังตัวลงในมดลูกได้ และสามารถขัดขวางเชื้ออสุจิไม่ให้เคลื่อนเข้าไปในมดลูก ห่วงคุมกำเนิดประเภทนี้ใช้ได้ผลดีเป็นเวลาห้าถึงสิบปีและถือเป็นวิธีการคุมกำเนิดที่ดีพอสมควร Copper Coils สามารถทำให้ประจำเดือนมีมากกว่าปกติและอาจมีอาการปวดประจำเดือนตามมา

11. การทำหมัน เป็นวิธีที่ดีที่สุดในการคุมกำเนิด ผู้ชายหรือผู้หญิงที่ทำหมันจะไม่สามารถมีบุตรได้ หากทำหมันแล้วการแก้ไขในภายหลังจะทำได้ยาก ดังนั้นจึงควรคิดให้รอบคอบก่อนการทำหมัน

12. ยาคุมกำเนิดฉุกเฉิน หากมีเพศสัมพันธ์ในช่วงที่ฝ่ายหญิงตกไข่ โอกาสในการตั้งครรภ์จะอยู่ที่ 20 เปอร์เซ็นต์ หากคุณมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้วิธีคุมกำเนิดในช่วงนี้ คุณสามารถซื้อยาคุมกำเนิดฉุกเฉินได้โดยไม่ต้องมีใบสั่งจากแพทย์ที่ร้านขายยา ยาเม็ดเหล่านี้ประกอบด้วยฮอร์โมนในปริมาณสูงซึ่งจะต้องใช้ภายใน 72 ชั่วโมง หลังการมีเพศสัมพันธ์ สิ่งสำคัญคือคุณต้องไปพบแพทย์เพื่อตรวจสอบสุขภาพหลังจากผ่านไปสามถึงสี่สัปดาห์เพื่อตรวจสอบว่ามีการตั้งครรภ์หรือไม่ ยาชนิดนี้อาจส่งผลต่อตัวอ่อนหากมีการตั้งครรภ์เกิดขึ้น หรืออาจสวมห่วงคุมกำเนิดภายในห้าวันหลังการร่วมเพศเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์

13. วิธีการคุมกำเนิดที่เชื่อถือไม่ได้

13.1 ช่วงปลอดภัย ตามทฤษฎี เราสามารถป้องกันการตั้งครรภ์ได้หากไม่มีการร่วมเพศในช่วงที่ผู้หญิงกำลังตกไข่ แต่เป็นวิธีการที่เชื่อถือไม่ค่อยได้เนื่องจากระยะเวลาและรอบเดือนของช่วงการตกไข่ของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป

13.2 วิธีการหลังภายนอก หากการร่วมเพศถูกขัดขวางก่อนการหลั่งเชื้ออสุจิ อาจช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ได้ อย่างไรก็ตามวิธีการนี้ไม่ค่อยน่าเชื่อถือนัก เชื้ออสุจิบางส่วนอาจเล็ดลอดเข้าไปในช่องคลอดก่อนการหลั่งเกิดขึ้น ทำให้เชื้ออสุจิที่ผิวหนังรอบๆ ปากมดลูกเคลื่อนตัวเข้าไปในปากมดลูกได้

กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2554:38-42) ได้เสนอวิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ดังนี้

1. ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทานเป็นฮอร์โมนทำให้หยุดการตกไข่

วิธีใช้ กินทุกวันเวลาเดียวกัน ให้ตรวจสอบที่แผง กินเม็ดแรกภายใน 5 วันของประจำเดือน เว้นระหว่างแผงที่ 1 และ 2 ไม่เกิน 7 วัน (ชนิด 21 เม็ด)

ผล ได้ผล 99% บางชนิดได้ผลน้อยกว่า

ข้อดี ป้องกันการตั้งครรภ์ ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ ทำให้ปวดท้อง/มีลิวน้อยลง กินได้โดยที่แฟน/พ่อแม่ไม่รู้

ผลเสีย ไม่ป้องกัน HIV/โรค STIs ต้องกินยาทุกวัน อาจคลื่นไส้และน้ำหนักเพิ่ม แต่ควรใช้วิธีอื่นร่วมด้วยในช่วง 7 วันแรก

หาได้ที่ไหน ซื้อตามร้านขายยา คลินิก

2. ยาคุมแบบฉีด

วิธีใช้ ฉีดทุก 3 เดือน หรือ 12 สัปดาห์ ฉีดก่อน/หลังได้ ไม่เกิน 2 สัปดาห์

ผล ได้ผลดี 99%

ข้อดี ไม่ต้องใช้ยาคุมอื่น นาน 3 เดือน สามารถบอกหรือไม่บอกก็ได้

ผลเสีย ไม่ป้องกัน HIV/โรค STIs

หาได้ที่ไหน คลินิกหรือโรงพยาบาล

3. ยาคุมแบบฝัง

วิธีใช้ ท่อนขนาดเล็ก บรรจุฮอร์โมนที่จะหยุดการตกไข่ วิธีใช้โดยการสอดเข้าไปใต้ท้องแขนด้านในเหนือข้อศอกของผู้หญิง (อาจฉีดยาชา) ใช้เวลา 7-10 นาที

ผล ได้ผล 99% ผู้หญิงเพียง 1 ใน 1000 เท่านั้นที่มีโอกาสตั้งครรภ์ในปีแรกที่ฝังยาคุม มีผลนาน 3 ปี

ข้อดี ไม่ต้องใช้ยาคุมอื่นเวลามีเพศสัมพันธ์ ไม่จำเป็นต้องบอกให้คู่อ่าน พ่อแม่ไม่รู้ ประจำเดือนมาน้อยลง

ผลเสีย ไม่ป้องกัน HIV/โรค STIs เจ้าหน้าที่เป็นผู้ฝังให้ ผลข้างเคียง น้ำหนักเพิ่ม ผมหงอก ปวดหัวหรือรู้สึกไม่สบายที่แขน ทำให้ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

หาได้ที่ไหน ใส่ง / ถอดออกโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4. ถุงยางอนามัยผู้ชาย ถุงยาง หรือลามีเท็กซ์ที่อวัยวะเพศชาย และมีสารหล่อลื่น

วิธีใช้ ต้องใช้อย่างถูกวิธี คู่ต้องร่วมมือ ต้องเตรียมพร้อม ตรวจสอบวันหมดอายุ และการเก็บรักษา ใส่และถอดออกอย่างถูกวิธี

ผล ได้ผล 97% ใช้ได้ผลกับยาฆ่าสเปิร์ม

ข้อดี ป้องกันโรค HIV/โรค STIs พกพาสะดวก ไม่แพง หาซื้อง่าย พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องรู้

ผลเสีย อาจแพ้ลาเทก อาจทำให้ระคายเคืองในช่องคลอดและอวัยวะเพศชาย อาจผิดพลาดใส่หรือนึกขาด หรืออาจหลุด

หาได้ที่ไหน ซื้อได้ตามร้านขายยา ตู้หยอด

5. 7 วันก่อน 7 วันหลัง

วิธีใช้ นับวันประจำเดือนและมีเพศสัมพันธ์เฉพาะวัน ควรจดบันทึกและวัดอุณหภูมิร่างกาย

ผล ได้ผล 75 – 99 %

ข้อดี ไม่ต้องซื้อหา พ่อแม่ไม่รู้

ผลเสีย ไม่ป้องกัน HIV/โรค STIs ทำนายการตกไข่ค่อนข้างยาก สเปิร์มอาจหลุดเข้าไปได้ 2 – 3 วัน ไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์อย่างน้อย 10 – 14 วัน

6. ยาฆ่าสเปิร์ม (น้ำยาล้างช่องคลอด)

วิธีใช้ ผู้หญิงใส่เข้าไปในช่องคลอดก่อนมีเพศสัมพันธ์เพื่อฆ่าสเปิร์มก่อนเจอไข่ มีหลายรูปแบบเป็นโฟม เจลลี่ ครีมและอื่นๆ ไม่แนะนำให้ใช้เป็นเวลานาน อาจไม่ปลอดภัย และไม่ป้องกันการแพร่กระจายของเอชไอวี

ผล ได้ผล 94 % ใช้ได้ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ ได้ผลน้อยถ้าใช้ร่วมกับวิธี barrier

ข้อดี หาซื้อได้ พ่อแม่ไม่รู้

ผลเสีย ป้องกัน HIV/โรค STIs ไม่แน่นอน อาจระคายเคือง คันแสบ ต้องสอดใส่ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์

หาได้ที่ไหน ซื้อจากร้านขายยา

7. ยาคุมฉุกเฉิน

วิธีใช้ รับประทานเร็วที่สุด ภายใน 72 – 120 ชั่วโมง หลังมีเพศสัมพันธ์ ได้ผลจากการป้องกัน / ชะลอการตกไข่

ผล ป้องกัน 95% ถ้ากินยาภายใน 24 ชั่วโมง ป้องกัน 85% ถ้ากินยาภายใน 25 - 48 ชั่วโมง ป้องกัน 58% ถ้ากินยาภายใน 49 – 72 ชั่วโมง หลังร่วมเพศ ถ้ากินภายใน 72 – 120 ชั่วโมง อัตราตั้งครรภ์ 2.8% (ทั้งนี้ขึ้นกับการกินยาก่อนการตกไข่หรือไม่)

ข้อดี กินทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ พ่อแม่ไม่รู้

ผลเสีย ไม่ป้องกัน HIV/โรค STIs ไม่ใช่เป็นประจำแบบยาคุม ทั่วไป ต้องกินภายใน 120 ชั่วโมง อาจทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ปวดศีรษะ เต้านมคัด ประจำเดือนผิดปกติ (มาน้อย/มามากกว่าปกติ/กระปริดกระปรอย)

หาได้ที่ไหน ซื้อตามร้านขายยา คลินิก

8. ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงพลาสติกแผ่นบางคล้ายถุงยาง ใส่ในช่องคลอด เป็นถุงเก็บน้ำเชื้อผู้ชายป้องกันสเปิร์มไม่ให้เข้าไปข้างในมดลูก

วิธีใช้ ตรวจสอบวันหมดอายุ และการเก็บรักษา ใส่และถอดออกอย่างถูกวิธี

ผล ได้ผล 95% ถ้าใช้อย่างถูกต้อง

ข้อดี ป้องกัน HIV/โรค STIs ไม่ต้องใช้ใบสั่งยา ใส่ก่อนได้นานถึง 8 ชั่วโมง ก่อนมีเพศสัมพันธ์ พ่อแม่ไม่รู้

ผลเสีย คู่มุ่งง่ามเวลาใช้ ต้องถอดออกหลังมีเพศสัมพันธ์/ก่อนขึ้นชั้น คู่ต้องมีตัวร่วม ต้องเตรียมตัว

หาได้ที่ไหน ซื้อตามร้านขายยา

9. ยาคุมชนิดแปะ (patch)

วิธีใช้ แปะที่ผิวหนังในบริเวณที่ต้องการเปลี่ยนทุกสัปดาห์ ได้ผลเดียวกับยาคุม

ผล ได้ผล 99% ถ้าใช้อย่างถูกวิธี โดยการเปลี่ยนแผ่นใหม่ทุกสัปดาห์นาน 3 สัปดาห์ หยุดในสัปดาห์ที่ 4

ข้อดี แปะที่ใ้ร่มผ้า มองไม่เห็น พ่อแม่ แพนไม่รู้

ผลเสีย ไม่ป้องกัน HIV/โรค STIs ผลข้างเคียง เต้านมคัด คลื่นไส้ ได้ผลน้อยในคนอ้วนน้ำหนักมากกว่า 198 ปอนด์ มองเห็น โดยเฉพาะคนผิวคล้ำ ต้องเปลี่ยนทุกสัปดาห์

หาซื้อได้ที่ไหน ต้องมีใบสั่งยา/คลินิก

10. การไม่มีเพศสัมพันธ์

วิธีใช้ ไม่มีเพศสัมพันธ์

ผล ได้ผล 100%

ข้อดี ป้องกัน HIV/โรค STIs ได้ผล 100% ไม่มีค่าใช้จ่าย พ่อแม่ไม่รู้

ผลเสีย ต้องการแรงจูงใจอย่างสูง ในการควบคุมตนเอง และมีการสื่อสารที่ดี

หาได้ที่ไหน พร้อมใจทั้งตนเองและคู่

ผู้หญิงที่ใช้อยาคูที่มีฮอร์โมน ควรหยุดสูบบุหรี่ เพราะการสูบบุหรี่จะทำให้เสี่ยงต่อผลข้างเคียงของโรคหัวใจ เช่น ลิ้มเลือดอุดตัน สโตรก โรคหัวใจวายเฉียบพลัน (heart attack)

ข้อควรรู้เกี่ยวกับถุงยางอนามัย

1. ถ้าใช้ถูกวิธีและสม่ำเสมอ จะให้ผลดี และสามารถป้องกันทั้งการตั้งครรภ์และป้องกันการติดเชื้อโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ได้ถึงร้อยละ 97
2. ถุงยางไม่ขาดง่ายถ้าใช้อย่างถูกวิธี อาจทดลองกับอวัยวะเพศของตัวเอง กลัวย หรือแฉกควา
3. ถุงยางใช้ได้ผลดีในการป้องกันการตั้งครรภ์ ถ้าใช้คู่กับอย่างอื่น เช่น ยาคุม หรือ ยาฆ่าสเปิร์ม
4. ไม่ต้องสวมใส่ 2 ชั้น เพราะจะฉีกกันและขาดได้ง่าย
5. อาจใช้สารหล่อลื่นแบบน้ำ หรือ KY เจลลี่ ส่วนวาสลีนหล่อลื่นอาจทำให้ถุงยางขาด โปรดจำว่า สารหล่อลื่นไม่ได้ฆ่าสเปิร์ม (KY plus เป็นสารหล่อลื่นผสมกับยาฆ่าสเปิร์ม)
6. บางคนอาจรู้สึกอึดอัดเวลาสวมถุงยาง ลองขนาดอื่น ยี่ห้ออื่นจนกว่าจะชอบ
7. ถ้าแพ้ลาเทก อาจใช้แบบพลาสติก (โพลียูรีเทน) ที่บางกว่าและทนทานกว่า
8. ใช้ถุงยางอันใหม่ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ และตรวจสอบวันหมดอายุก่อนใช้งาน
9. ให้เก็บถุงยางในที่เย็นและแห้ง
10. งานวิจัยแนะนำว่า ควรหยุดการใช้ non – oxynol-9 (N-9) ในการฆ่าสเปิร์ม และการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ถุงยางที่ใส่สารหล่อลื่นจะหมดอายุเร็วกว่า แฉกกว่า และทำให้ติดเชื้อทางเดินปัสสาวะในผู้หญิงและทำลายเยื่อช่องทวารในผู้ชายได้
11. ถุงยางแบบของผู้หญิงและชาย ใช้ร่วมกัน ไม่ได้ อาจแน่นไป หลุดออก หรือใส่ผิดที่ได้

การใส่ถุงยาง

1. ล้างพูดคุยกับคู่
2. ซื่อแบบลาเทกหรือโพลียูรีเทน
3. ตรวจสอบวันหมดอายุ ไม่ใช่อันที่หมดอายุ
4. ฉีกซองเบาๆ ให้แน่ใจว่าถุงยางไม่ฉีกขาด ไม่ใช่ปากกัด

เมื่ออวัยวะเพศแข็งตัว

1. บีบปลายถุงยาง วางที่ปลายอวัยวะเพศ ถ้าใส่สารหล่อลื่น หยดสารหล่อลื่นชนิดน้ำ 1-2 หยดที่ปลายถุงยางก่อนสวม
2. เว้นปลาย ครึ่งนิ้วเพื่อเก็บสเปิร์ม
3. จับที่ปลายถุงยางและคลี่ถุงยาง จนกว่าจะหุ้มอวัยวะเพศจนมิด

4. ถ้าไม่ได้ขลิบอวัยวะเพศ ให้ดึงหนังหุ้มปลายกลับขึ้นไปก่อนคลี่ถุงยาง

5. ใส่สารหล่อลื่นเพิ่มหลังสวมถุงยางแล้ว

หลังหลั่งน้ำกาม และอวัยวะเพศยังแข็งตัว

1. จับที่โคนอวัยวะเพศ

2. ค่อยๆ ถอดถุงยางออกมาโดยไม่ให้สารคัดหลั่งกระเด็นออกมา

3. ใช้กระดาษทิชชูห่อและทิ้ง ไม่ควรใส่ในโถชักโครก เพราะจะทำให้เสื่อมคุณค่า

4. ใช้ถุงยางชิ้นใหม่หรือ dental dam ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์ทั้งทางช่องคลอด

ทวารหนัก และปาก

สรุป วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีหลายวิธี ได้แก่ ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทานเป็นฮอร์โมนทำให้หยุดการตกไข่ ยาคุมแบบฉีด ยาคุมแบบฝัง ถุงยางอนามัยผู้ชาย ถุงยาง หรือลาเท็กซ์สวมที่อวัยวะเพศชาย และมีสารหล่อลื่น 7 วันก่อน 7 วันหลัง ยาฆ่าสเปิร์ม (น้ำยาล้างช่องคลอด) ยาคุมฉุกเฉิน ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงพลาสติกแผ่นบางคล้ายถุงยาง ใส่ในช่องคลอด เป็นถุงเก็บน้ำเชื้อผู้ชายป้องกันสเปิร์มไม่ให้เข้าไปข้างในมดลูก ยาคุมชนิดแปะ (patch) การไม่มีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นจะต้องรู้จักป้องกันตนเองโดยสามารถเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับตนเอง และสถานการณ์ เพื่อการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.8 พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ

อังสนา บุญธรรม (2535:75) ทำการศึกษาเชิงสำรวจพบว่า การดูเทปโทรทัศน์ หรือภาพยนตร์ปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศ การอ่านหนังสือลามกเป็นปัจจัยที่สามารถทำนายระดับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นต่อการติดเชื้อโรคเอดส์

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ (2539:93) จัดทำโครงการพัฒนาการดำเนินงานป้องกันสื่อลามกสาเหตุที่นำไปสู่การติดเชื้อเอดส์ จังหวัดเชียงใหม่ในปี พ.ศ. 2539 พบว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถระบุประเภทและชื่อของสื่อลามกได้และเกินกว่าครึ่งหนึ่งของกลุ่มเป้าหมายเคยพบเห็นสื่อลามก สำหรับแหล่งที่มาของสื่อลามกนั้นกลุ่มตัวอย่างสามารถระบุแหล่งสื่อได้ว่าพบทั้งในบ้าน ร้านค้า ร้านอาหาร สถานบริการต่างๆ โรงพยาบาล ร้านตัดผม โดยกลุ่มตัวอย่างบางส่วนยอมรับว่าสื่อลามกก่อให้เกิดการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศ บางคนอยากลองทำตามสื่อที่ได้ดู

ปวีณา สายสูง (2541) ได้ทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เคยเห็นสิ่งพิมพ์ สื่อกระตุ้นทางเพศมีส่วนที่จะมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมากกว่ากลุ่มที่ไม่เคยเห็น ดังนั้นกล่าวได้ว่าสื่อสิ่งพิมพ์มีส่วนกระตุ้นความรู้สึกทางเพศอันนำมาให้เกิดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศได้

วิมล โรมาน และฉัตรลดา กาญจนสุทธิแสง (2541) ได้ศึกษาว่าการที่เด็กชาย มีโอกาสเรียนรู้เรื่องเพศจากสื่อต่างๆ โดยการยอมรับของสังคมที่เห็นว่าเป็นเรื่องของเด็กผู้ชาย ดังจะ เห็นได้จากเด็กผู้ชายเคยดูหนังโป๊ บางคนเคยดูวิดีโอ ซึ่งสื่อช่วยอารมณ์ทางเพศเหล่านี้ได้มาจากใน บ้านของบิดา หรือพี่ชาย บางคนเคยถูกชักชวนโดยพี่ชาย ซึ่งตัววัยรุ่นเองเมื่อดูสื่อเหล่านี้ก็ยอมรับว่า อยากทดลองเมื่อมีโอกาส นับว่าผู้หญิงมีโอกาสเสี่ยงถ้าไม่รู้ทักษะการปฏิเสธ อาจเกิดมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่คาดคิดได้

พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ (2554) ได้กล่าวว่า สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อ กระแสความคิดและทิศทางความเคลื่อนไหวของสังคม สื่อมีทั้งคุณและโทษ การรู้จักเลือกบริโภค สื่อที่ดีจึงเป็นสิ่งที่สำคัญของวัยรุ่น อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ มีดังนี้

1. **สื่อสิ่งพิมพ์** สื่อสิ่งพิมพ์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น เช่น ภาพที่แสดงให้เห็น สรีระของเพศหญิงกลายเป็นสินค้า มีโฆษณาที่ขี้ขลาด ภาพการแต่งกายที่ไม่เหมาะสม การโชว์ สักส่วนโค้งเว้า หนังสือโป๊ลามกในรูปต่างๆ หรือหนังสือการ์ตูนที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่ เหมาะสม เป็นต้น

2. **สื่อละคร ภาพยนตร์** ละครและภาพยนตร์ในปัจจุบันมักมุ่งเน้นผลผลิตเพื่อ การค้า โดยเสนอเนื้อหาด้วยความรุนแรงทางเพศ การแสดงออกด้านเนื้อหาในเรื่องความรัก การ กอดจูบ การข่มขืน การทารุณทางเพศ ค่านิยมของดาราต่อการใช้ชีวิตร่วมกันโดยไม่แต่งงาน การ เปลี่ยนคู่อรักบ่อยครั้ง การแสดงความรักอย่างเปิดเผย การแต่งกายไม่เหมาะสมซึ่งอาจเป็นเรื่องปกติ ของการแสดง แต่เป็นค่านิยมที่มีผลต่อวัยรุ่นในการเลียนแบบพฤติกรรมตามดาราหรือบุคคลที่ ตนเองชื่นชอบ

3. **อุปกรณ์สื่อสาร** อุปกรณ์สื่อสารในโลกไร้พรมแดน ปัจจุบันมีมากมาย ทันสมัยรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ

สื่ออินเทอร์เน็ต เป็นสื่อเทคโนโลยีประเภทหนึ่งที่มีความนิยม ปัญหา จากการใช้อินเทอร์เน็ตกลายเป็นปัญหาสังคม และปัญหาอาชญากรรมทางเพศ เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตตามลำพังโดยไม่มีผู้ปกครองดูแลหรือกำหนดเวลา การติดต่อพูดคุยกับเพื่อนทาง อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น อาจเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงหรือชักชวนให้มีเพศสัมพันธ์กัน

โทรศัพท์เคลื่อนที่ เป็นอุปกรณ์สื่อสารอีกประเภทหนึ่งที่มีความก้าวหน้า ทันสมัยหาซื้อได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว ค่านิยมของวัยรุ่นต่อการใช้งานในรูปลักษณะต่างๆ ทำให้วัยรุ่น นำไปใช้ในทางที่ผิดไม่เหมาะสม เช่น การถ่ายภาพส่วนตัวเก็บไว้ ดังกรณีภาพขาวคลิป์ของดารา ซึ่ง ทำให้วัยรุ่นเกิดการเลียนแบบและอาจถูกนำไปส่งต่อทางอินเทอร์เน็ตเป็นภาพทางเพศที่ไม่ เหมาะสม รวมไปถึงการพูดคุยกันนาน โดยไม่มีความจำเป็น เป็นต้น

แนวทางการใช้สื่อมวลชนที่เหมาะสม วิทยุควรปฏิบัติ โดย

1. เลือกบริบทสื่อที่เหมาะสมกับตนเองโดยการศึกษาข้อดี ข้อเสียของการใช้สื่อแต่ละประเภท
2. ควรคำนึงถึงความปลอดภัยในการใช้สื่อ ไม่ควรไว้วางใจหรือเปิดโอกาสให้บุคคลอื่นใกล้ชิดหรือรู้เรื่องส่วนตัวของตนเกินความเหมาะสม
3. ระมัดระวังและหลีกเลี่ยงการดูสื่อลามกทุกประเภท เพราะเป็นการกระตุ้นอารมณ์ทางเพศได้

มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย (2556:1) ได้กล่าวว่า เด็กๆ ต้องรู้เท่าทันคนบนอินเทอร์เน็ต ไม่ใช่ทุกคนที่พูดคุยกับเราบนโลกออนไลน์จะเป็นมิตรเสมอไป บนอินเทอร์เน็ตมีมิชชันนารี มีคนดี คนโกง มีเพื่อน มีศัตรู เช่นเดียวกับในสังคมปกติที่เราเดินสวนกันไปมา นั่นก็มีทั้งคนดีและคนเลว เรายังต้องระมัดระวังการคบเพื่อนบนอินเทอร์เน็ต เนื่องจากเทคโนโลยีเปิดโอกาสให้เราอกรับเพื่อนได้ง่ายๆ เพียงแค่เราส่งคำขอเป็นเพื่อนมาทางอีเมล ทางเฟซบุ๊ก ทางเอ็มเอสเอ็น แล้วเราก็ตอบรับ โดยไม่เคยเห็นหน้า ไม่เคยพูดคุย หรือรู้จักกันมาก่อนว่าเขาเป็นลูกเต้าเหล่าใคร บ้านช่องอยู่ที่ไหน โลกอินเทอร์เน็ตเปิดโอกาสให้แต่ละคนสามารถสร้างตัวตนใหม่ที่สวยกว่า รวยกว่า นิสัยดีกว่า หลอกหลวงกันได้ง่ายๆ เด็กๆ ต้องตระหนักรู้ในความจริงที่ว่า แม้เราแชทหรือส่งอีเมลพูดคุยกับใครสักคนมาแล้ว 1 เดือน หรือ 3 เดือน ก็ไม่ได้แปลว่าเรารู้จักเขาแล้ว เพราะการติดต่อสื่อสารกันบนอินเทอร์เน็ตนั้น เริ่มต้นจากการพูดคุยกันด้วยตัวหนังสือ รูปถ่ายที่เขาส่งมาให้ ซึ่งอาจไม่ใช่ภาพจริงนิสัยจริงก็ได้ เด็กจำนวนมากโดนหลอกลวงละเมิดทางเพศ หายตัวออกจากบ้าน หลังจากแชทกับเพื่อนใหม่ทางอินเทอร์เน็ต มิชชันนารีมักแกล้งทำดีกับเรา ทำเป็นเข้าอกเข้าใจเรา อาสาแก้ปัญหาให้เรา เช่น ให้เงินซื้อกระเป๋า รองเท้า ของที่เราอยากได้ ยอมเป็นเพื่อนคุยยามเหงา พวกนี้มักมีความอดทน มีจิตวิทยาในการพูดคุย และเมื่อเขาได้ความไว้วางใจจากเรา เขาจะเริ่มขอเบอร์โทรศัพท์ ขอนัดพบ และหลายๆ กรณีที่เกิดขึ้นก็คือภัยมาถึงตัวเมื่อเด็กไปตามนัด เขี่ยอบางรายถูกคนร้ายมาดักรอจากบ้านหรือหน้าโรงเรียนเพราะเคยผลอบอกที่อยู่หรือชื่อโรงเรียน และเคยแลกเปลี่ยนกัน ดังนั้น ข้อมูลส่วนตัวของเรา เช่น หมายเลขโทรศัพท์ รูปถ่าย ที่อยู่ที่บ้าน บัตรประจำตัว รหัสบัตรต่างๆ ทั้งของตัวเองและของพ่อแม่ เป็นสิ่งมีค่าที่เด็กๆ ไม่ควรโพสต์บนเว็บไซต์ หรือแจกใครๆ บนอินเทอร์เน็ต

โดยสรุป พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ ได้แก่ การที่วิทยุได้รับบริบท สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อละคร ภาพยนตร์ อุปกรณ์สื่อสาร โดยสื่อแต่ละชนิดมีข้อดี และข้อเสียที่แตกต่างกัน วิทยุควรเลือกบริบทในด้านดีที่เหมาะสมกับตนเอง และควรใช้ความระมัดระวังในข้อเสียของสื่อแต่ละชนิด ควรงดเว้นการดูสื่อลามกที่ส่งผลในการกระตุ้นในเรื่องเพศ การให้ข้อมูลส่วนตัว อันอาจ

ก่อให้เกิดการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และอาจเกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1.3 แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ

แนวคิดทฤษฎีที่นำมาศึกษาและอธิบายถึงกระบวนการเกิดพฤติกรรมทางเพศ

1.3.1 ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Freud

กิตติกร มีทรัพย์ (2531) ได้ศึกษาว่า ทฤษฎีจิตวิเคราะห์กล่าวถึงพฤติกรรมทางเพศว่าเกิดจากองค์ประกอบภายในและองค์ประกอบภายนอก ซึ่งองค์ประกอบภายในคือ ฮอร์โมน กลไกทางสมองและองค์ประกอบภายนอกคือสิ่งเร้าที่เคยเรียนรู้และไม่เคยเรียนรู้มาก่อน Freud เชื่อว่ามนุษย์เกิดมาพร้อมแรงขับทางสัญชาตญาณและแรงขับดังกล่าวจะเป็นพลังในการกระตุ้นทำให้เกิดความต้องการที่จะกระทำกิจกรรมหนึ่งๆ เพื่อลดแรงขับนั้นและเป็นการตอบสนองให้เกิดความพึงพอใจ และในเรื่องของสัญชาตญาณนี้แบ่งได้ 2 แบบ คือ สัญชาตญาณแห่งความตายเป็นเรื่องของความก้าวร้าว ทำลาย และสัญชาตญาณแห่งชีวิตเป็นสัญชาตญาณที่มนุษย์แสดงออกมาในรูปสัญชาตญาณทางเพศและการป้องกันตน และการแสดงออกซึ่งความก้าวร้าวนั้นยังเป็นส่วนหนึ่งของพลังทางเพศด้วย

เมื่อพิจารณาถึงสัญชาตญาณแห่งชีวิต Freud เน้นถึงแรงขับทางเพศซึ่งหมายถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ รวมถึงบทบาททางเพศและฐานะทางเพศซึ่งบางครั้งพฤติกรรมอาจเกิดจากสิ่งที่เก็บกดไว้ในจิตใต้สำนึก ในด้านของแรงขับทางเพศนี้ยังมีความเกี่ยวข้องกับการมีวุฒิภาวะทางเพศ ทั้งนี้เน้นว่าความรักพ่อแม่และการรู้จักรักผู้อื่นจะเป็นแรงจูงใจหรือพื้นฐานให้บุคคลเกิดความรักระหว่างเพศขึ้น ซึ่ง Freud เน้นว่าจำเป็นที่จะต้องได้รับการพัฒนาตั้งแต่วัยเด็ก นอกจากนี้ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ยังแบ่งโครงสร้างของจิตเป็น 3 ส่วน คือ Id เกิดจากความปรารถนาที่จะสนองความต้องการตามสัญชาตญาณ ซึ่งเป็นการขัดกับกฎระเบียบศีลธรรมสังคม Ego เป็นส่วนที่มีเหตุผลและมีการรับรู้ที่ดีซึ่งสิ่งที่มีอิทธิพลของอีโก้ คือ การเจริญเติบโตของร่างกายและสมองกับประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง และการเลียนแบบเอาอย่างบุคคลและสิ่งแวดล้อมอย่างใกล้ชิด ตามทัศนะของ Freud เชื่อว่าการอบรมเลี้ยงดูมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อพลังของ Ego เพราะถ้าพ่อแม่ให้ความรักความเอาใจใส่อย่างดีแล้วเด็กก็จะเกิดความสุขความพอใจทำให้เด็กเรียนรู้ถึงความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่อยู่ในสังคมภายนอกและพัฒนาหน้าที่ของ Ego ได้อย่างเหมาะสมแต่ในทางตรงกันข้ามถ้าเด็กไม่ได้รับความรักความเอาใจใส่และการเลี้ยงดูอย่างสม่ำเสมอจากพ่อแม่แล้วจะทำให้เด็กขาดความสุขและความพึงพอใจกลายเป็นคนก้าวร้าวและรู้สึกผิดหวังในชีวิต ในส่วน Super Ego เป็นระบบทางศีลธรรมและคุณยพินิจ ส่วนนี้เป็นส่วนที่ได้รับการพัฒนามาจาก Ego โดยการฝึกฝน การสั่งสอนการเลียนแบบจากบิดามารดา ประกอบด้วย

2 ระบบ คือ ระบบมโนธรรมคือ ความละเอียดและเกรงกลัวในสิ่งผิดและระบบอุดมคติคือการคาดหวังในสิ่งที่ดีงามรวมถึงอุดมคติที่ดีงามด้วย ทั้ง 3 ส่วนจะทำงานประสานกันเพื่อให้บุคคลมีปฏิกิริยาต่อสิ่งแวดล้อมได้อย่างเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ มีพฤติกรรมตอบสนองเป็นที่ยอมรับของบุคคลทั่วไป

รัชนี นพเกตุ (2542 : 67-69) ได้กล่าวว่า จากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ซึ่ง Sigmund Freud เป็นผู้นำคนสำคัญของทฤษฎีได้แบ่งการพัฒนาแรงผลักดันทางเพศออกเป็นระดับดังนี้

1. ระยะเวลาปาก (Oral Stage) เป็นระยะตั้งแต่แรกเกิดจนอายุประมาณปีครึ่ง ทารกในวัยนี้จะเริ่มใช้ปากเป็นเครื่องมือในการแสวงหาความสุข เด็กวัยนี้ชอบดูดนม หีบของใส่ปาก และกัด เป็นต้น พฤติกรรมเหล่านี้ Freud เชื่อว่าเป็นการให้ความสุขแก่เด็กไปด้วย

2. ระยะเวลาทวาร (Anal Stage) อายุตั้งแต่แรกเกิดจนอายุประมาณปีครึ่ง ทารกในวัยนี้จะเริ่มให้ความสนใจเกี่ยวกับการขับถ่ายอุจจาระมาก และ Freud เชื่อว่า การขับถ่ายอุจจาระรวมทั้งการกลั้นอุจจาระเป็นสิ่งที่เด็กในวัยนี้ถือว่าเป็นความสุขของตน ถ้าหากไม่ได้รับการตอบสนองที่เหมาะสม จะทำให้เด็กรู้สึกผิดหวังและเป็นทุกข์ด้วย

3. ระยะเวลาอวัยวะเพศ (Phallic Stage) อายุตั้งแต่ 3-5 ปี เป็นระยะที่เริ่มเรียนรู้ลักษณะทางเพศ มีความสุขกับการได้จับต้องอวัยวะเพศตนเอง โดยเฉพาะเด็กผู้ชายจะเกิดความรู้สึกต้องการเป็นเจ้าของแม่แข่งกับพ่อ เด็กผู้หญิงจะเกิดความรู้สึกต้องการเป็นเจ้าของพ่อแข่งกับแม่ เด็กในขั้นนี้จะเริ่มมีความสนใจ อยากรู้อยากเห็นในเรื่องเพศมากขึ้น เลียนแบบบทบาททางเพศจากพ่อหรือแม่ หากพ่อแม่ปฏิบัติตามบทบาทที่ดีเหมาะสมเป็นตัวอย่างที่ดี เด็กจะเลียนแบบและพัฒนาบทบาททางเพศของตนได้อย่างดี แต่ถ้าเกิดการยึดติด (Fixation) ในขั้นนี้ เมื่อโตขึ้นอาจมีพฤติกรรมต่างๆ เช่น รักร่วมเพศ (Homosexuality) กามตายด้าน (Impotence) เย็นชาทางเพศ (Frigidity) เป็นต้น

4. ระยะเวลาก่อนวัยรุ่น (Latency Stage) อายุตั้งแต่ 6-12 ขวบ เป็นระยะที่เก็บกดความต้องการทางเพศด้วยการมุ่งเน้นการเรียนและการแสดงออกที่เหมาะสมทางเพศของตน เป็นระยะที่เด็กชอบเล่นกับเพื่อนเพศเดียวกัน

5. ระยะเวลาสืบพันธุ์ (Genital Stage) อายุตั้งแต่ 13-18 ปี กล่าวคือ ระยะนี้เป็นช่วงที่เด็กผู้ชายและเด็กผู้หญิงหันมาให้ความสนใจกับเพศตรงข้าม เป็นระยะที่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศอย่างแท้จริง

จากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ Freud สามารถนำมาอธิบายพฤติกรรมทางเพศได้ว่า วัยรุ่น คือวัยที่มีอายุตั้งแต่ 13-18 ปี เป็นระยะที่มีความสัมพันธ์ระหว่างเพศอย่างแท้จริง และพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เกิดจากความปรารถนาที่จะสนองความต้องการตามสัญชาตญาณ

คือ Id ส่วนพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมเกิดจากการอบรมและเลี้ยงดูซึ่งจะมีอิทธิพลต่อพลังของ Ego และ Super Ego เป็นระบบทางศีลธรรม และดุลยพินิจ จะเป็นส่วนที่ได้รับการพัฒนามาจาก Ego ดังนั้นพฤติกรรมทางเพศหากได้รับการอบรมในทางที่ถูกต้องจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมได้

1.3.2 ทฤษฎีระบบทางเพศ (The Sexual System)

Orachorn, Attveelarp (2001:17-19) ได้กล่าวว่า Abramson เป็นผู้คิดริเริ่มทฤษฎีระบบทางเพศซึ่งเป็นพื้นฐานของการบูรณาการโครงสร้างในความเข้าใจในพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์ซึ่งรวมถึงการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นด้วย ทฤษฎีนี้มีสมมติฐานว่าการแสดงออกทางเพศถูกควบคุมด้วยกลไกเชิงสมมติฐาน เรียกว่า โครงสร้างการรู้คิด (Cognitive Structure) ซึ่งเปรียบเสมือนแหล่งเก็บความรู้สึกประสบการณ์ของแต่ละบุคคล โครงสร้างการรู้คิดนี้เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทางเพศทั้งหมด ซึ่งพัฒนามาจาก ตัวป้อน (Input) 4 ขั้นตอนดังนี้

- 1) วุฒิภาวะ (Maturation) เป็นกระบวนการเจริญเติบโตของร่างกาย สติปัญญา และบุคลิกภาพ เป็นระยะของการพัฒนาจากความเป็นเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่
- 2) บรรทัดฐานทางสังคม (Social Norms) เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากในการเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ซึ่งวัยรุ่นจะเรียนรู้ที่จะยอมรับบรรทัดฐานทางสังคมจากกลุ่มเพื่อน (Peer) กลุ่มทางสังคม (Social Group) และจากสื่อมวลชน (Mass Media) ซึ่งอิทธิพลจากบรรทัดฐานทางสังคมจะเป็นตัวกำหนดโครงสร้างการรับรู้ของวัยรุ่น
- 3) มาตรฐานของพ่อแม่ (Parental Standards) การปฏิบัติของพ่อแม่เป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อบทบาทในพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น วัยรุ่นจะเรียนรู้เรื่องเพศและค่านิยมเกี่ยวกับเรื่องเพศจากวิธีที่พ่อแม่อบรมเลี้ยงดูให้กับตัวเด็ก ตัวอย่างเช่น เด็กวัยรุ่นที่มีการอบรมเลี้ยงดูโดยที่พ่อแม่ไม่มีการสื่อสารเกี่ยวกับเรื่องเพศ จะทำให้เด็กแทบจะไม่มีกรรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องเพศหรือแทบจะไม่มีกรพูดถึงเรื่องเพศ
- 4) ประสบการณ์ทางเพศในอดีต (Previous Sexual Experience) ประสบการณ์ทางเพศในอดีตของวัยรุ่นเป็นสิ่งที่หลงเหลืออยู่ใน โครงสร้างการรู้คิด ก่อตัวเป็นรูปแบบแห่งความประพฤติ (Code of Conduct) ซึ่งจะกำหนดว่าจะรับรู้และจดจำเป็นแนวทางในการปฏิบัติตนทางเพศ เช่น เด็กผู้หญิงจะได้รับการเรียนรู้ในเรื่องเพศว่า เป็นเรื่องที่น่ารังเกียจต้องถูกลงโทษก็จะจดจำและยึดเป็นแนวทาง และแสดงออกในชีวิตประจำวัน ทางทัศนคติ (Attitude) ความเชื่อ (Belief) ความคาดหวัง (Expectation) และความต้องการเกี่ยวกับเรื่องเพศ (Sex Needs)

นอกจากนี้ Abramson ยังได้กล่าวถึงโครงสร้างของการรู้คิดเพิ่มอีกว่า พฤติกรรมทางเพศที่เกิดขึ้นนั้นยังอาจเป็นเพราะอิทธิพลจากสิ่งกระตุ้นทางเพศ (Sexual Stimulus Cues) ซึ่งสามารถแยกได้เป็น 4 กลุ่มดังนี้

- 1) อิทธิพลจากฮอร์โมน (Endocrinological Stimuli)
- 2) สิ่งเร้าที่มีเงื่อนไข และไม่มีเงื่อนไข (Condition and Uncondition Stimuli) ทำให้เกิดการตื่นตัวทางเพศ เช่น การดูภาพยนตร์เกี่ยวกับเรื่องเพศ การอ่านหนังสือกระตุ้นอารมณ์
- 3) อิทธิพลจากร่างกาย (Physiology Stimuli) เป็นอิทธิพลมาจากระบบประสาทส่วนกลางและระบบประสาทส่วนที่เป็นอิสระ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรม
- 4) อิทธิพลจากสิ่งแวดล้อม (Situational Stimuli) ทางสังคม เช่น การดื่มสุรา การใช้จ่ายผิดตลอดทั้งสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย

1.3.3 ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมโดยการสังเกตเลียนแบบของ Bandura

ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลอย่างมากในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้พัฒนาทฤษฎีนี้ คือ แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาชาวแคนาดา แบนดูราเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเราไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกันกับปัจจัยด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม (สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต 2541 : 47-48) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเน้นแนวคิด 3 ประการ คือ

1) การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning)

แบนดูรา (Bandura, 1977 อ้างใน สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต 2536:50-52) มีความเชื่อว่าการเรียนรู้ส่วนใหญ่ของคนเรานั้นเกิดจากการสังเกตตัวแบบ ซึ่งจะแตกต่างจากการเรียนรู้จากประสบการณ์ตรงที่ต้องอาศัยการลองผิดลองถูกเพราะนอกจากจะสูญเสียเวลาแล้ว ยังอาจมีอันตรายได้ในบางพฤติกรรม ในการเรียนรู้โดยผ่านตัวแบบนี้ตัวแบบเพียงคนเดียวสามารถที่จะถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกได้พร้อมๆ กัน และเนื่องจากคนเรานั้นใช้ชีวิตในแต่ละวันในสภาพแวดล้อมที่แคบๆ ดังนั้นการรับรู้เกี่ยวกับสภาพการณ์ต่างๆ ของสังคมจึงผ่านมาจากประสบการณ์ของผู้อื่น โดยการได้ยิน และ ได้เห็น โดยไม่มีประสบการณ์ตรงมาเกี่ยวข้อง คนส่วนมากรับรู้เรื่องราวต่างๆ ของสังคมโดยผ่านทางสื่อแทบทั้งนั้น หน้าที่ของตัวแบบมี 3 ลักษณะ คือ

(1) ทำหน้าที่สร้างพฤติกรรมใหม่ ในกรณีนี้เป็นกรณีของผู้สังเกตตัวแบบ นั้นยังไม่เคยได้เรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาก่อนเลยในอดีต เช่น พฤติกรรมการพูดของเด็ก หรือ พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับทักษะในการช่วยตนเอง เป็นต้น

(2) ทำหน้าที่เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้นเป็นกรณีของผู้สังเกตตัวแบบเคยเรียนรู้พฤติกรรมดังกล่าวมาแล้วในอดีต ตัวแบบก็จะทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ผู้ที่เคยเรียนรู้ พฤติกรรมดังกล่าวพยายามพัฒนาให้ดียิ่งขึ้น เช่น การดูนักเทนนิสมือหนึ่งของโลกแข่งขัน อาจจะ เป็นแรงจูงใจให้อยากทำให้ดีเหมือนกับนักเทนนิสมือหนึ่งของโลกบ้าง จึงทำการจดจำวิธีการตีของ นักเทนนิสคนนี้ แล้วนำมาพัฒนาทักษะการตีเทนนิสของตนให้ดียิ่งขึ้น

(3) ทำหน้าที่ยับยั้งการเกิดพฤติกรรมในกรณีของผู้สังเกตมีพฤติกรรมที่ไม่ พึงประสงค์หรือยังไม่เคยมีพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์มาก่อน ตัวแบบนั้นก็จะช่วยทำให้พฤติกรรม ที่ไม่พึงประสงค์นั้นลดลงหรือไม่เกิดขึ้น เช่น การเห็นคนข้ามถนนตรงบริเวณที่ไม่ใช่ทางม้าลาย หรือสะพานลอย แล้วถูกรถชนตายก็จะทำให้เกิดการยับยั้งไม่ให้บุคคลที่สังเกตพฤติกรรมดังกล่าว ทำตาม เป็นต้น ตัวแบบนี้แบ่งออกได้เป็น 2 ประเภทคือ

ก. ตัวแบบที่เป็นบุคคลจริงๆ (Live Model) คือ ตัวแบบที่บุคคลได้มี โอกาสสังเกตและปฏิสัมพันธ์โดยตรง

ข. ตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ (Symbolic Model) เป็นตัวแบบที่เสนอ ผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ การ์ตูน หรือหนังสืออนิเมชัน เป็นต้น

การเรียนรู้โดยการสังเกตจากตัวแปรประกอบด้วย 4

กระบวนการ

ก) กระบวนการตั้งใจ (Attentional Process) บุคคลไม่สามารถ เรียนรู้ได้มากจากการสังเกตถ้าเขาไม่มีความตั้งใจ และรับรู้ได้อย่างแม่นยำถึงพฤติกรรมที่ตัวแบบ แสดงออกกระบวนการตั้งใจจะเป็นตัวกำหนดว่าบุคคลจะสังเกตอะไรจากตัวแบบนี้

ข) กระบวนการเก็บจำ (Retention Processes) เมื่อผู้เรียน ได้ใส่ใจ สังเกตตัวแบบแล้วเขาจะต้องบันทึกสิ่งที่ได้สังเกตไว้ในความจำระยะยาว โดยจะต้องแปลงข้อมูล จากตัวแบบเป็นรูปแบบของสัญลักษณ์ และจัดโครงสร้างเพื่อให้จำได้ง่ายขึ้น

ค) กระบวนการกระทำ (Production Processes) เป็นกระบวนการ ที่ผู้สังเกตแปลงสัญลักษณ์ที่เก็บจำไว้ขึ้นมาเป็นการกระทำ

ง) กระบวนการจูงใจ (Motivational Processes) การที่ผู้เรียน แสดงพฤติกรรมหรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับกระบวนการจูงใจ ซึ่งกระบวนการจูงใจขึ้นอยู่กับ องค์ประกอบของสิ่งล่อใจภายนอก สิ่งล่อใจที่เห็นผู้อื่นได้รับ และสิ่งล่อใจของตนเอง

การเรียนรู้ตามทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมจะเน้นการเรียนรู้จากการสังเกต หรือการเลียนแบบจากตัวแบบที่เป็นสัญลักษณ์ และตัวแบบที่เป็นบุคคล เน้นให้ผู้เรียนมีโอกาสที่จะเรียนรู้เลือกที่จะเลียนแบบที่เขาต้องการ โดยตัวแบบจะมีหน้าที่ 3 ประการ คือ 1) สร้างพฤติกรรมใหม่ 2) เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่แล้วให้ดีขึ้น 3) ยับยั้งการเกิดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์

2) การกำกับตนเอง (Self-Regulation)

แบนดูรา (Bandura, 1986 อ้างใน สม โภชน์ เอี่ยมสุภานิต 2536:54) เชื่อว่าพฤติกรรมของมนุษย์ไม่ได้เป็นผลจากการเสริมแรงและการลงโทษจากภายนอกแต่เพียงอย่างเดียว หากแต่ว่ามนุษย์เราสามารถกระทำบางอย่างเพื่อควบคุมความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเองด้วยผลกรรมที่เขาหามาเองเพื่อสำหรับตัวเขา ซึ่งความสามารถในการดำเนินการดังกล่าวแบนดูรา เรียกว่า การกำกับตนเอง

การกำกับตนเองนี้ไม่สามารถจะบรรลุได้ด้วยอำนาจทางจิต หากแต่จะต้องฝึกฝนและพัฒนา การมีความตั้งใจและความปรารถนาที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนเรานั้นยังไม่เพียงพอต่อการเปลี่ยนแปลง ถ้าขาดหนทางซึ่งจะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงนั้น บุคคลควรจะได้รับ การฝึกฝนกลไกของการกำกับตนเองซึ่งประกอบด้วย 3 กระบวนการดังต่อไปนี้

(1) กระบวนการสังเกตตนเอง (Self Observation) บุคคลจะไม่มีอิทธิพลใดๆ ต่อการกระทำของตนเองถ้าเขาไม่สนใจว่าเขากำลังทำอะไรอยู่ ดังนั้นจุดเริ่มต้นของการกำกับตนเอง คือ บุคคลจะต้องรู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่เพราะความสำเร็จของการกำกับตนเองนั้น ส่วนหนึ่งมาจากความชัดเจนความสม่ำเสมอ และความแม่นยำของการสังเกตและบันทึกตนเอง ในกระบวนการสังเกตตนเองนั้นควรมีด้านต่างๆ ที่ควรพิจารณาอยู่ด้วยกัน 4 ด้าน คือ ในด้านของการกระทำ ความสม่ำเสมอ ความใกล้เคียง และความถูกต้อง ซึ่งผู้ที่สังเกตตนเองควรจะต้องตัดสินใจว่าจะสังเกตตนเองในมิติใดของการกระทำของตน ซึ่งมีมิติต่างๆ ของพฤติกรรมที่ควรพิจารณาทำการสังเกตได้แก่ มิติด้านคุณภาพ อัตราความเร็ว ปริมาณ ความริเริ่ม ความสามารถในการเข้าสังคม จริยธรรม และความเบี่ยงเบน ทั้งนี้การที่จะเลือกสังเกตที่มีมิติใดของพฤติกรรมนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับเป้าหมายของผู้สังเกตและลักษณะของพฤติกรรมเป็นหลัก

(2) กระบวนการตัดสินใจ (Judgmental Process) ข้อมูลที่ได้จากการสังเกตตนเองนั้นจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนไม่มากนัก ถ้าปราศจากกระบวนการตัดสินใจ กระบวนการตัดสินใจจะไม่ส่งผลใดต่อพฤติกรรมที่ตัดสินใจนั้นยังไม่มีคุณค่าพอแก่ความสนใจของบุคคล ถ้าพฤติกรรมนั้นมีคุณค่าการประเมินตนก็จะส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลทันที

(3) การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง (Self-Reaction) การพัฒนามาตรฐานในการประเมินและทักษะในการตัดสินใจนั้นจะนำไปสู่การแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งล่อใจในการที่จะนำไปสู่ผลทางบวกทั้งในแง่ของผลที่ได้เป็นสิ่งของที่สามารจับต้องได้ หรือในแง่ของความพึงพอใจในตนเอง ส่วนมาตรฐานภายในของบุคคลก็จะทำหน้าที่เป็นตัวเกณฑ์ที่จะทำให้บุคคลลงระดับการแสดงออก อีกทั้งเป็นตัวจูงใจให้บุคคลกระทำพฤติกรรมไปสู่มาตรฐานดังกล่าวด้วย

3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-Efficacy)

แบนดورا (Bandura, 1986 อ้างใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2536:56) เชื่อว่าการรับรู้ความสามารถของตนเองนั้นมีผลต่อการกระทำของบุคคล บุคคล 2 คน อาจมีความสามารถไม่ต่างกันแต่อาจแสดงออกในคุณภาพที่ต่างกัน ได้ถ้าพบว่าคน 2 คนนั้น มีการรับรู้ความสามารถของตนเองแตกต่างกัน ในคนคนเดียวก็เช่นกันถ้ารับรู้ความสามารถของตนเองในแต่ละสภาพการณ์แตกต่างกันก็อาจแสดงพฤติกรรมออกมาได้แตกต่างกันเช่นกัน ดังนั้นสิ่งที่จะกำหนดประสิทธิภาพของการแสดงออกจึงขึ้นอยู่กับการรับรู้ความสามารถของตนเองในสถานการณ์นั้นๆ

1.3.4 ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล

นักจิตวิทยาสังคม ไอเซนและฟิชไบน์ (Ajzen & Fishbein อ้างใน มัลลิกา มัติโก และคนอื่นๆ 2534 :96) ได้ตั้งทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล (The Theory of Reasoned Action) โดยมีข้อสมมุติฐานเบื้องต้นว่าพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล บุคคลล้วนกระทำไปอย่างมีเหตุผล และพฤติกรรมอันสมควรใจนี้ กระทำขึ้นโดยพิจารณาข้อมูลที่มีอยู่ประกอบด้วย

เนื่องจากทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล ต้องการที่จะทำนายและเข้าใจพฤติกรรมของบุคคล ไอเซนและฟิชไบน์ ได้อธิบายว่า การที่จะให้เป็นที่ไปตามจุดมุ่งหมายดังกล่าว จะต้องทำเป็นขั้นตอนดังนี้

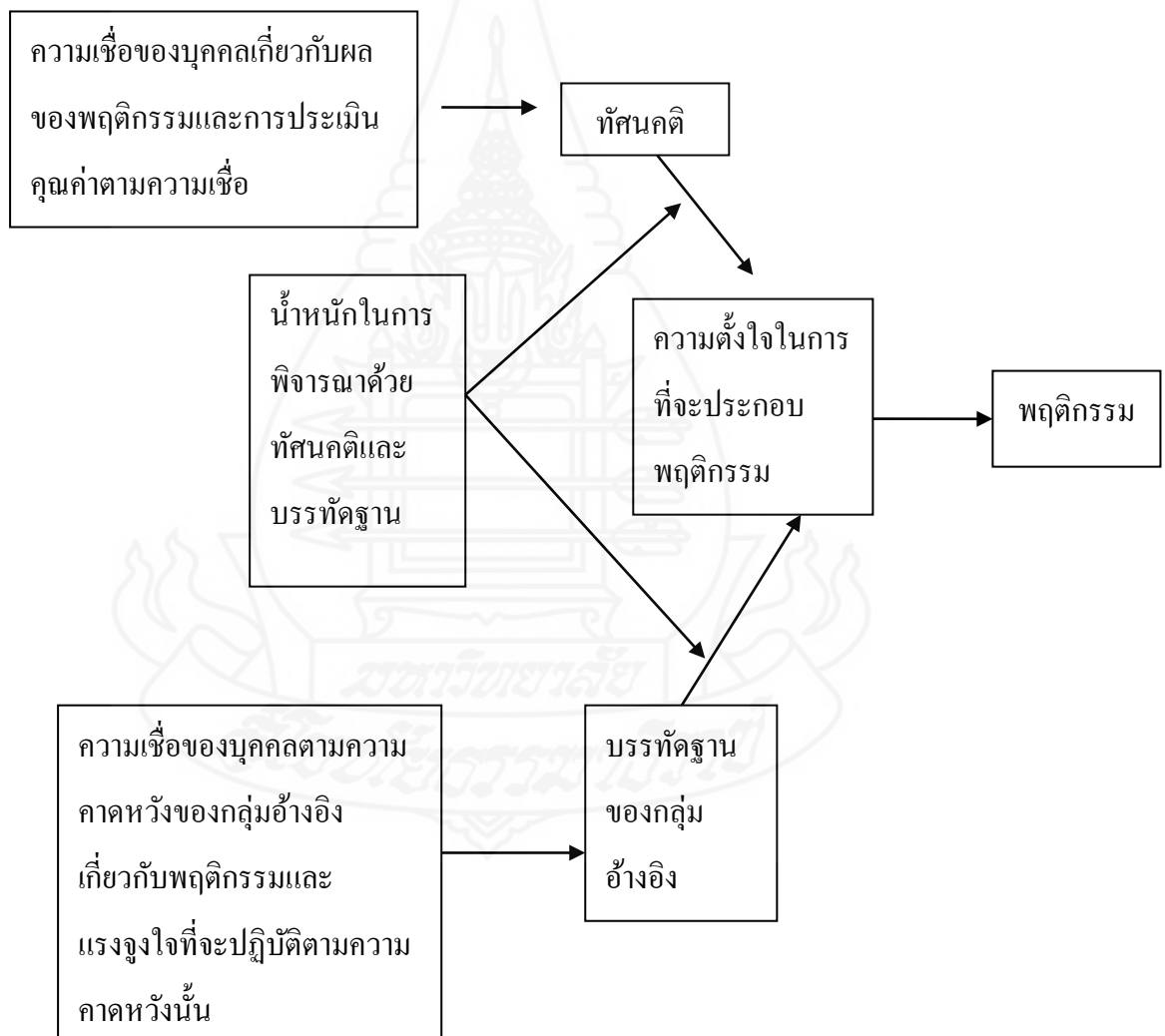
1. ระบุและวัดพฤติกรรมที่สนใจ การกระทำส่วนใหญ่ที่เกี่ยวกับสังคม อยู่ภายใต้การควบคุมของความตั้งใจ หากยึดข้อสรุปนี้จะมองเห็นว่า ความตั้งใจของบุคคลเป็นตัวกำหนดว่าจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติพฤติกรรมนั้นๆ เมื่อคิดว่าความตั้งใจเป็นตัวกำหนดพฤติกรรม การทำนายพฤติกรรมก็คือ การถามบุคคลว่า เขามีความตั้งใจที่จะกระทำหรือจะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมหรือไม่

2. วิเคราะห์เพื่อที่จะสามารถระบุตัวกำหนดให้เกิดความตั้งใจ จากทฤษฎีนี้ ความตั้งใจของบุคคลที่จะกระทำอยู่ที่ตัวสำคัญ 2 ประการคือ ธรรมชาติของบุคคลนั้นและอิทธิพลของสังคม

2.1 ปัจจัยเกี่ยวกับตัวบุคคล หมายถึง การที่บุคคลประเมินผลการปฏิบัติพฤติกรรมนั้นว่าเป็นบวกหรือลบ เรียกว่าทัศนคติต่อพฤติกรรม คือการที่บุคคลตัดสินใจว่าจะประกอบพฤติกรรมนั้นดีหรือไม่

2.2 เป็นความรู้สึกรู้สึกของบุคคลว่า อิทธิพลของสังคมเป็นตัวกำหนดให้บุคคลประกอบพฤติกรรมเช่นนั้นหรือไม่ ปัจจัยนี้เรียกว่า บรรทัดฐานของกลุ่มอิทธิพล หรือบรรทัดฐานของกลุ่มอ้างอิง

แสดงปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคลตามแนวคิดของ Ajzen & Fishbein



ภาพที่ 2.1 ปัจจัยที่กำหนดพฤติกรรมของบุคคลตามแนวคิดของ Ajzen & Fishbein

จากการศึกษาทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ทฤษฎีระบบทางเพศ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม โดยการสังเกตเลียนแบบของ Bandura และทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผลจะแสดงให้เห็นว่า การที่วัยรุ่นจะแสดงพฤติกรรมใดๆ ออกมา โดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศนั้น เหตุผลที่จะนำมาประกอบการตัดสินใจ ประการแรก คือ เรื่องของพัฒนาการที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ อิทธิพลสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง พฤติกรรมของบุคคลที่เป็นผลมาจากกระบวนการเรียนรู้แบบต่างๆ ในการปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม การเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่น และพฤติกรรมต่างๆ ของบุคคล ล้วนกระทำไปอย่างมีเหตุผล ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดของแต่ละทฤษฎีมาเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา เรื่องพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี จังหวัดลำปาง

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ได้มีนักวิชาการหลายท่านได้ศึกษาไว้ดังนี้

แสงอัมภา บำรุงธรรม (2543) ศึกษาถึงพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในเมืองเชียงใหม่ว่า ในกลุ่มที่มีการศึกษา เช่น นักเรียน นักศึกษา มักนิยมมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นที่อยู่ในตัวเมือง ที่มีทัศนคติว่าการเซ้าหอพักอยู่ด้วยกันเป็นเรื่องธรรมดา มีความสัมพันธ์ในวัยเรียน ซึ่งก่อให้เกิดสถานรับบริการวางแผนครอบครัวหรือทำแท้งซึ่งถูกกฎหมายและผิดกฎหมายเกิดขึ้น นอกจากนี้วัยรุ่นยังมีพฤติกรรมแลกเปลี่ยนคู่นอนเพื่อหาความสุขทางเพศ และมีวิธีการหาความสุขทางเพศโดยผ่านสื่อประเภทนิตยสารต่างๆ เช่น คู่รัก นางนวล เกย์ แมนเพลย์บอย เป็นต้น นอกจากนี้ยังได้ศึกษาว่าการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน สาเหตุหนึ่งมาจากการต้องการมัดใจเพราะกลัวแฟนไปมีแฟนใหม่และเพื่อให้แฟนเชื่อใจ นอกจากนี้ยังมีปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดพฤติกรรมดังกล่าว คือ การอยู่หอพักคนเดียว รู้สึกเหงา เมื่อมีแฟนมาเอาใจใส่ มีความใกล้ชิดสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย มีโอกาสและเป็นความต้องการของตนเอง โดยถือว่าเป็นการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน

วิหุลดา มาตันบุญ (2544) ศึกษาถึงวิถีชีวิตของกลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมชอบเที่ยวกลางคืนในเขตเมืองเชียงใหม่ว่า มีวิถีชีวิตที่ต้องเกี่ยวข้องและเชื่อมโยงกับสภาพแวดล้อมและสังคมรอบข้างที่มีความทันสมัย มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เช่น วัยรุ่นมักใช้ชีวิตในช่วงกลางวันอยู่ตามศูนย์การค้าหรือห้างสรรพสินค้าใหญ่ๆ ที่เป็นแหล่งรวมของการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ มากมาย และใช้ชีวิตในเวลาากลางคืนเที่ยวดิสโก้เทค โดยวัยรุ่นมีการเรียนรู้ถึงวิธีการใช้ชีวิตในสังคมเมืองหรือสังคมบริโภคนิยมการได้พูดคุยแลกเปลี่ยนกันในกลุ่มเพื่อน สิ่งแวดล้อมและสังคมรอบข้างที่ตนเองอยู่รวมทั้งวัยรุ่นมีการเรียนรู้จากสื่อต่างๆ ในสังคม ที่ส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมต่างๆ ที่เป็น

ปัญหา รวมทั้งพฤติกรรมทางเพศ เช่น การหลงใหลในสังคมบริโภค การเสพและขายยาเสพติด การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร การตั้งครรรค์ การทำแท้ง การขายบริการทางเพศ รวมทั้งการติดเชื้อ HIV ด้วย

หทัยรัตน์ บำรุงกิจ (2546:39) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาหญิง สังกัดกรมอาชีวศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 402 คน พบว่านักเรียนอาชีวศึกษาหญิง สังกัดกรมอาชีวศึกษาเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ไม่เคยมีเพศสัมพันธ์ และเคยมีเพศสัมพันธ์ร้อยละ 19.90 ค่านิยมต่อการมีเพศสัมพันธ์ ลักษณะการพักอาศัย การเข้าถึงแหล่งสถานเริงรมย์ การใช้สิ่งเสพติด ทักษะการปฏิบัติตัวต่อเพศตรงข้าม ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว และอิทธิพลของกลุ่มเพื่อน มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาหญิง สังกัดกรมอาชีวศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การรับรู้เกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาหญิงสังกัดกรมอาชีวศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร

พูนจิตร เวชวงค์วาน (2547 : 41-42) ได้ศึกษาพฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงต่อโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในเขตเทศบาลนคร นครปฐม ผลการศึกษา กลุ่มเป็นนักเรียนจำนวน 371 ราย ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดา มารดา ได้รับค่าใช้จ่ายจากบิดามารดาเพียงพอ มีความรู้ ทักษะคิดเกี่ยวกับโรคเอดส์ในทางบวก ไม่เกี่ยวข้องกับการบอกขายมูข ส่วนมากใช้เวลาว่างอยู่กับเพื่อน ได้รับอิสระพอสมควรในการคบเพื่อนต่างเพศ เคยมีเพศสัมพันธ์ 17.5 เปอร์เซ็นต์ อายุที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก 12-15 ปี มี 53.8 เปอร์เซ็นต์ นักเรียนชายมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกอายุต่ำสุด 10 ปี นักเรียนหญิง อายุ 12 ปี มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกที่บ้านตนเองหรือบ้านแฟน 44.6 เปอร์เซ็นต์ ใช้ถุงยางอนามัยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเพียง 50.8 เปอร์เซ็นต์ ไม่เคยศึกษาวิธีการใช้ถุงยางอนามัย 44.6 เปอร์เซ็นต์ ถ้าไม่มีถุงยางอนามัยจะงดเว้นการมีเพศสัมพันธ์เพียง 21.6 เปอร์เซ็นต์ จำนวนคนที่นักเรียนมีเพศสัมพันธ์มากกว่า 1 คน มี 67.7 เปอร์เซ็นต์ เมื่อเปรียบเทียบ ตัวแปรที่ใช้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อโรคเอดส์ของนักเรียน พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล การศึกษา สัมพันธภาพในครอบครัว การขอคำปรึกษา พฤติกรรมเสี่ยง ประสบการณ์การได้รับความรู้ ความคิด ทักษะคิด มีผลทำให้พฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงต่อโรคเอดส์ของนักเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (<0.05) สรุปผลการศึกษา พฤติกรรมทางเพศของกลุ่มตัวอย่างมีความเสี่ยงสูงต่อการติดเชื้อโรคเอดส์จากการมีเพศสัมพันธ์ด้วยความประมาท ขาดการเตรียมป้องกันที่ดี มีเพศสัมพันธ์กับบุคคลมากกว่า 1 คน

อรพินท์ มณีวงศ์ (2549:บทคัดย่อ)ศึกษาพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา อำเภอมะนัง จังหวัดลำปาง พบว่า ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศของ

นักเรียนมัธยมศึกษา ได้แก่ ปัจจัยนำ ได้แก่ อายุ สภาพการอยู่อาศัย และทัศนคติเกี่ยวกับเรื่องเพศสัมพันธ์ ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความพอเพียงของรายรับ การเข้าถึงสื่อปลูกเร้าอารมณ์ทางเพศ และการมีสถานที่ลับตาในการพบปะสังสรรค์ และปัจจัยเสริม ได้แก่ อิทธิพลของเพื่อน การอบรมเลี้ยงดูของครอบครัว การได้รับสื่อปลูกเร้าอารมณ์ทางเพศ และการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ส่วนปัจจัยอื่นๆ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศของนักเรียน ซึ่ง ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา ประเภทของรายรับ ฐานะทางเศรษฐกิจของครอบครัว สถานภาพสมรสของบิดามารดา การรับรู้ความเสี่ยงในการมีเพศสัมพันธ์ และการรับรู้บทลงโทษของโรงเรียนเรื่องชู้สาว

Kastenbaum (1979:495) กล่าวถึง พฤติกรรมทางเพศของเด็กวัยรุ่นไว้ว่า เมื่อเด็กเข้าสู่วัยหนุ่มสาวหรือเข้าสู่วัยแรกรุ่น จะมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุกด้าน และในขณะนี้จะเริ่มมีความสามารถทางเพศเกิดขึ้น นั่นคือ สามารถให้กำเนิดบุตรได้ สัญลักษณ์แห่งความเป็นหนุ่มสาวโดยสมบูรณ์ของทั้งสองเพศนั้น ได้แก่ การมีประจำเดือนในเพศหญิงและการหลั่งน้ำอสุจิในเพศชาย ซึ่งลักษณะนี้จัดเป็นการเปลี่ยนแปลงทางเพศประการหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า “Primary Sex Characteristics” ในขณะที่เดียวกันจะเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศประการที่สองควบคู่ไปด้วย ซึ่งเรียกว่า “Secondary Sex Characteristics” ลักษณะเช่นนี้คือ การเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างและทรวดทรง เช่น เพศหญิงเริ่มมีหน้าอก ตะโพกผาย มีขนขึ้นตามรักแร้และอวัยวะเพศ ส่วนเพศชายจะมีไหล่กว้าง เสียงแตก มีหนวดเครา มีกล้ามเนื้อ มีขนตามรักแร้และอวัยวะเพศเช่นเดียวกัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังกล่าวจะมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และสังคมอย่างมาก นั่นคือวัยรุ่นจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม และในระยะแรกนี้เด็กทั้งสองเพศยังคงกระดากอายเพื่อนอยู่ ไม่ว่าจะเพื่อนต่างเพศนั้นจะอยู่บ้านเดียวกัน หรืออยู่บ้านใกล้เคียงกัน ในบางครั้งจะพบว่า เด็กวัยนี้หลงรักผู้ที่ใกล้ชิดกับตน หรือผู้ที่ตนนิยม เช่น หลงรักครูหรือสนใจดาราวัยรุ่นชายมักจะสนใจวัยรุ่นหญิงที่มีลักษณะใกล้เคียงกับมารดาของตนและวัยรุ่นหญิงก็เริ่มสนใจและนิยมวัยรุ่นชายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับบิดาของตน ถ้าทั้งบิดามารดาเป็นที่นิยมและชื่นชอบของวัยรุ่น และมีจำนวนมากที่แต่งงานกับเพศตรงข้ามที่ลักษณะดังกล่าวข้างต้น

Moor, Susan and Rosenthal, D. (1993:65) ได้ศึกษาเรื่องพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นและศึกษาพบว่า การมีสัมพันธ์ภาพภายในครอบครัวที่ขาดความใกล้ชิดขาดความสนับสนุนแนะนำ จากพ่อแม่จะทำให้ลูกมีกิจกรรมทางเพศโดยเฉพาะในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศในวัยรุ่น พบว่า การเกิดพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น เกิดจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ส่วนการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม การมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย เกิดจากความใกล้ชิด สภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวย การเรียนรู้จากสื่อต่างๆ ในสังคมโดยเฉพาะสื่อและสิ่งพิมพ์ที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ

รวมถึงการมีโอกาสเข้าถึงแหล่งสถานเริงรมย์ การใช้สิ่งเสพติด การขาดทักษะที่ดีในการปฏิบัติตัว ต่อเพศตรงข้าม ความสัมพันธ์ภายในครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ และจากศึกษาพบว่าวัยรุ่นที่มีสัมพันธภาพภายในครอบครัวที่ขาดความใกล้ชิดขาดความสนับสนุนแนะนำ จากพ่อแม่จะทำให้ลูกมีกิจกรรมทางเพศโดยเฉพาะในเรื่องการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ผู้วิจัยจึงได้แนวคิดในการทำวิจัยว่าพัฒนาพฤติกรรมทางเพศ โดยการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวควรมีประเด็นที่เป็นสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี จังหวัดลำปาง

2. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมแนะแนว

2.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

2.1.1 ความหมายของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2551 : 20) ได้ให้ความหมายว่า กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมและพัฒนาผู้เรียนให้รู้จักตนเอง รู้รักษ์สิ่งแวดล้อม สามารถตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมาย วางแผนชีวิตทั้งด้านการเรียนและอาชีพ สามารถปรับตัวได้อย่างเหมาะสม นอกจากนี้ยังช่วยให้ครูรู้จักและเข้าใจผู้เรียน ทั้งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยเหลือและให้คำปรึกษาแก่ผู้ปกครองในการมีส่วนร่วมพัฒนาผู้เรียน

สราญทิพย์ อนุมณี (2545 : 6) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า กิจกรรมแนะแนว คือ การจัดกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นกระบวนการ มีลำดับขั้นตอนในการจัดกิจกรรม ทั้งเพื่อให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ ซึ่งเป็นกระบวนการที่ช่วยให้นักเรียนเกิดความเข้าใจตนเอง เข้าใจสิ่งแวดล้อมต่างๆ รอบตัว สามารถพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองได้อย่างเต็มที่

สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545 : 11) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า เป็นมวลประสบการณ์ทุกรูปแบบที่จัดให้หรือสนับสนุนให้ผู้รับบริการแนะแนวแต่ละคนแต่ละกลุ่มได้ปฏิบัติหรือได้มีส่วนร่วมเพื่อให้ผู้รับบริการบรรลุเป้าหมายในการพัฒนาส่งเสริมป้องกันและแก้ไขปัญหาทั้งด้านศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม

จากความหมายของกิจกรรมแนะแนวดังกล่าวข้างต้น พอสรุปได้ว่า กิจกรรมแนะแนวหมายถึงกิจกรรมที่มีลักษณะเป็นกระบวนการ มีลำดับขั้นตอนในการจัดกิจกรรม

เพื่อส่งเสริมและพัฒนาให้ผู้เรียนรู้จักตนเอง สามารถตัดสินใจ คิดแก้ปัญหา กำหนดเป้าหมายทั้งด้านศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคม สามารถพัฒนาศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองได้อย่างเต็มที่

2.2 วัตถุประสงค์และหลักการของกิจกรรมแนะแนว

2.2.1 วัตถุประสงค์ของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2546 : 24) ได้บอกวัตถุประสงค์ที่สำคัญในการจัดกิจกรรมแนะแนวไว้ว่า เพื่อให้ผู้เรียนค้นพบความถนัด ความสามารถ ความสนใจของตนเอง รักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น รู้จักการแสวงหาความรู้จากข้อมูลข่าวสาร แหล่งเรียนรู้ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัว สังคม เพื่อนำไปใช้ในการวางแผนเลือกแนวทางการศึกษา อาชีพ ได้เหมาะสมสอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ได้พัฒนาบุคลิกภาพและปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ในงานอาชีพและมีเจตคติที่ดีต่ออาชีพสุจริต มีค่านิยมที่ดีงามในการดำเนินชีวิต เสริมสร้างวินัย คุณธรรมและจริยธรรมแก่ผู้เรียน มีจิตสำนึกในการรับผิดชอบต่อตนเอง ครอบครัว สังคมและประเทศชาติ

2.2.2 หลักการจัดกิจกรรมแนะแนว

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กำหนดคุณภาพผู้เรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ไว้ 2 ส่วน เพื่อให้เกิดสมรรถนะสำคัญ 5 ประการ ได้แก่ ความสามารถในการสื่อสาร ความสามารถในการคิด ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการใช้ทักษะชีวิต และความสามารถในการใช้เทคโนโลยี และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ ได้แก่ รักชาติ ศาสน์ กษัตริย์ ซื่อสัตย์สุจริต มีวินัยใฝ่เรียนรู้ อยู่อย่างพอเพียง มุ่งมั่นในการทำงาน รักความเป็นไทย และมีจิตสาธารณะ

ดังนั้นในการจัดกิจกรรมแนะแนวจึงต้องมีการส่งเสริมและสนับสนุนเพื่อพัฒนาผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ อันจะนำไปสู่สมรรถนะ 5 ประการ และคุณลักษณะอันพึงประสงค์ 8 ประการ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และควรจัดกิจกรรมให้สอดคล้องกับสภาพปัญหา ความต้องการ ความสนใจและธรรมชาติของผู้เรียน โดยมุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญบนพื้นฐานความเชื่อว่า ทุกคนสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้เต็มตามศักยภาพ โดยครอบคลุมทั้งด้านการศึกษา ด้านการงานและอาชีพ ด้านชีวิตและสังคม ผู้เรียนมีอิสระในการคิด และตัดสินใจด้วยตนเอง เน้นให้ผู้เรียน เรียนรู้ด้วยตนเองให้มากที่สุด ด้วยการปฏิบัติจนเกิดทักษะหรือการเรียนรู้ และให้ครูทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมโดยครูแนะแนวทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงและประสานงาน

2.3 ขอบข่าย ลักษณะ กระบวนการของการจัดกิจกรรมแนะแนว

2.3.1 ขอบข่ายของการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545 : 5) กล่าวว่า ในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์นั้น ควรจัดให้ครอบคลุมขอบข่าย 3 ด้าน คือ ด้านที่หนึ่งจัดกิจกรรมด้านการศึกษา มุ่งให้นักเรียนได้พัฒนาตนเองในด้านการเรียนอย่างเต็มศักยภาพ ด้านที่สองด้านการทำงานและอาชีพ มุ่งให้นักเรียนได้รู้จักตนเองในด้านรู้โลกของงานอาชีพอย่างหลากหลายและด้านสุดท้ายคือด้านชีวิตและสังคม มุ่งให้นักเรียนรู้จักและเข้าใจตนเองรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีทักษะในการดำเนินชีวิตและสามารถปรับตัวให้ดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.3.2 ลักษณะของกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2544 : 7-8) กล่าวว่า ลักษณะงานแนะแนว มี 3 ลักษณะใหญ่ ๆ ดังนี้

1. การจัดกิจกรรมด้วยกระบวนการทางจิตวิทยาให้แก่ผู้เรียนทั้งเป็นรายบุคคลและเป็นกลุ่ม เพื่อให้ผู้เรียนได้รู้จักและเข้าใจตนเอง มีแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเองรวมทั้งครูให้รู้จักผู้เรียนมากขึ้น สามารถส่งเสริมและป้องกันปัญหาของผู้เรียนทุกคน ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มปกติหรือกลุ่มพิเศษ ให้ได้รับการพัฒนาทักษะการดำเนินชีวิตในด้านต่างๆ เช่น การรู้จักรักและเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปรับตัว การวางแผนชีวิต รวมทั้งการสร้างคุณธรรม จริยธรรมที่สำคัญได้แก่ ความขยัน ซื่อสัตย์ ประหยัดและอดทนอดกลั้น การจัดกิจกรรมอาจจัดในห้องเรียน ซึ่งต้องจัดเวลาเฉพาะอย่างต่อเนื่อง ในกรณีที่ต้องฝึกพัฒนาคุณลักษณะหรือทักษะที่สำคัญและจำเป็น หรือจัดนอกห้องเรียน โดยให้มีบรรยากาศที่เป็นกันเอง มีครูเป็นที่ปรึกษาและผู้เรียนทุกคนมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม

2. การจัดบริการ เพื่อให้ผู้เรียน ได้สำรวจตนเองและรู้จักตนเองในทุกด้าน ให้ข้อมูลข่าวสาร สารสนเทศที่จำเป็น และทันสมัย ทั้งด้านการศึกษา อาชีพ และการพัฒนาบุคลิกภาพให้สามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาด้วยตนเอง ตลอดจนช่วยเหลือ แก้ไข และฝึกประสบการณ์ที่เหมาะสมสำหรับผู้เรียน ได้ใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการศึกษาและชีวิตต่อไป

3. การบูรณาการแนะแนวในการเรียนการสอน เป็นการนำเทคนิควิธีการทางจิตวิทยาและการแนะแนวมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนให้สอดคล้องกับธรรมชาติของผู้เรียนแต่ละคน แต่ละกลุ่ม โดยเน้นให้ครูได้รู้จักและเข้าใจผู้เรียนทั้งในด้านการรับรู้ของผู้เรียนที่เกี่ยวกับตนเอง พัฒนาการตามวัย พฤติกรรมและสาเหตุของพฤติกรรม วิธีการเรียนรู้ของผู้เรียน ซึ่ง

จะทำให้ครูมีแนวทางในการช่วยเหลือและพัฒนาผู้เรียน ให้ผู้เรียนรักและเห็นคุณค่าในตนเอง เห็นคุณค่าในสาระวิชาต่างๆ เกิดแรงจูงใจ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ซึ่งจะส่งผลให้การเรียนรู้เกิดสัมฤทธิ์ผลสูงสุด

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ลักษณะของกิจกรรมแนะแนวต้องสามารถช่วยเหลือและพัฒนาผู้เรียนรู้จักรัก และเห็นคุณค่าในตนเองและผู้อื่น มีแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาตนเอง สามารถส่งเสริมและป้องกันปัญหาของผู้เรียน เห็นคุณค่าในสาระวิชาต่าง ๆ เกิดแรงจูงใจ ใฝ่รู้ ใฝ่เรียน ซึ่งจะส่งผลให้การเรียนรู้เกิดสัมฤทธิ์ผลสูงสุด

2.3.3 กระบวนการการจัดกิจกรรมแนะแนว

กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2545 : 20) กล่าวว่าในการดำเนินการจัดกิจกรรมแนะแนว ควรมีกระบวนการเป็นลำดับขั้นตอน คือ

1. สำรวจสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจของนักเรียน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการกำหนดแนวทางและแผนการจัดกิจกรรม
2. ทำการศึกษาวิจัยทัศนคติของสถานศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลของนักเรียนที่ทำการสำรวจเพื่อทราบปัญหา ความต้องการและความสนใจนำไปกำหนดสาระรายละเอียดของกิจกรรมแนะแนว
3. กำหนดสัดส่วนสาระของกิจกรรมในแต่ละด้าน ครอบคลุมด้าน การศึกษา การงานและอาชีพ ชีวิตและสังคม ให้ได้สัดส่วนที่เหมาะสม โดยยึดสภาพปัญหา ความต้องการและความสนใจ ตลอดจนธรรมชาติและนักเรียนเป็นหลัก
4. กำหนดแผนการจัดกิจกรรมแนะแนว
5. กำหนดรายละเอียดของแต่ละด้านไว้ให้ชัดเจนว่าควรมีเรื่องอะไรบ้าง
6. จัดทำรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม เริ่มตั้งแต่กำหนดชื่อของกิจกรรม จุดประสงค์ เวลา เนื้อหา/สาระ วิธีดำเนินกิจกรรม สื่อ/อุปกรณ์ และการประเมินผล
7. ปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้และทำการวัดประเมินผล
8. ทำการสรุปรายงาน

2.4 ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว

กิจกรรมแนะแนวเป็นกิจกรรมที่มุ่งพัฒนา สร้างเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาให้กับ เด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ในขอบข่ายด้านการศึกษา อาชีพ ส่วนตัวและสังคมโดยมีรูปแบบและเทคนิคที่หลากหลาย จะเป็นกิจกรรมแนะแนวโดยตรง หรือบูรณาการแนะแนวในการเรียนการสอนวิชาอื่นๆ ดังที่สมร ทองดี และปราณี รามสูตร (2545:8-10) กล่าวว่า การดำเนินกิจกรรมแนะแนวหากกระทำได้เหมาะสม จะส่งผลดีต่อผู้รับบริการในการแก้ปัญหา เช่น การทะเลาะวิวาท พฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ ปัญหาสุขภาพจิต การขาดความมีระเบียบวินัย ขาดคุณธรรม จริยธรรม

และความรับผิดชอบ ซึ่งหากบุคคลเหล่านี้ได้รับการช่วยเหลือที่เหมาะสม โดยใช้กระบวนการทางการแนะแนวก็น่าจะเป็นทางเลือกหนึ่งที่เหมาะสมที่จะส่งผลดีต่อผู้เกี่ยวข้อง ชุมชน สังคม และนอกจากช่วยให้ผู้รับบริการได้พัฒนาตนเองแล้วยังสามารถสร้างคุณประโยชน์แก่สังคมได้ ช่วยให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สังคมปัจจุบันปรารถนาให้เกิดขึ้น ดังนั้นกิจกรรมแนะแนวจึงมีความสำคัญทั้งต่อผู้ให้และผู้รับบริการ

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า ความสำคัญของกิจกรรมแนะแนว หากดำเนินกิจกรรมได้อย่างเหมาะสมจะส่งผลดีต่อผู้รับบริการในการส่งเสริม ป้องกันและแก้ไขปัญหาซึ่งจะส่งผลดีต่อผู้เกี่ยวข้อง ชุมชนและสังคม อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

2.5 เทคนิคการจัดกิจกรรมแนะแนว

การจัดกิจกรรมแนะแนวควรมีเทคนิควิธีการต่างๆ เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เรียนดังความคิดเห็นของ จำเนียร ช่วงโชติและคณะ (2527 : 118-120) ได้เสนอแนะเทคนิคในการสอนแนะแนวไว้ว่าควรจัดบรรยากาศให้เป็นกันเอง ให้นักเรียนรู้สึกอิสระ สบายใจในการแสดงออก มีการกระตุ้นให้นักเรียนแสดงออกมากที่สุดทั้งในด้านความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความกล้าในการพูด ความรู้สึกที่ต้องการระบายออก เปิดโอกาส กระตุ้นและช่วยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการอภิปรายและเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้แก้ปัญหาและปฏิบัติงานร่วมกันให้ได้มากที่สุด มีการมอบหมายความรับผิดชอบให้ทำงานในกิจกรรมนั้นๆ ตามความถนัด ความสามารถและความสนใจ ครูไม่ควรสอนโดยการพูดคนเดียวและให้นักเรียนจด ควรมีการสร้างความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดเรียนรู้หน้าที่ของตน มีการช่วยเหลือพยายามเข้าใจกัน ให้ความร่วมมือ เห็นอกเห็นใจกัน เรียนรู้แลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน มีการนำเอาเทคนิคกระบวนการกลุ่ม รวมถึงการนำเกมทางจิตวิทยาเข้ามาประกอบการเรียนการสอน เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความสนุก เรียนรู้เข้าใจตนเองและเข้าใจผู้อื่น ตลอดจนปลูกฝังนิสัย เจตคติ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ และจริยธรรมเข้าไปด้วย พร้อมทั้งครูแนะแนวควรมีการบันทึกรายละเอียดต่างๆ ของการสอนไว้ทุกครั้ง และครูควรเปิดโอกาสให้นักเรียนทำการศึกษาค้นคว้าด้วยตนเองด้วย เช่นเดียวกับ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2544 : 33-34) กล่าวว่า การจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและทำให้การเรียนรู้มีประสิทธิภาพ ครูจึงจำเป็นต้องสร้างบรรยากาศในห้องเรียน ให้ผู้เรียนรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่ามีศักยภาพดังนี้

1. บรรยากาศที่ท้าทาย กระตุ้นให้กำลังใจเพื่อให้ผู้เรียนประสบผลสำเร็จในการทำงานพูดให้ผู้เรียนรู้สึกว่าครูเชื่อในความสามารถของเขาที่จะทำงานนั้นๆ ให้สำเร็จได้ แม้ว่าจะเป็นงานที่ค่อนข้างยาก ให้ผู้เรียนรู้สึกมีอิสระที่จะทำไม่ใช่ถูกบังคับ

2. บรรยากาศที่มีอิสระ บรรยากาศที่จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ยอมรับนับถือความสามารถของตนเอง คือ บรรยากาศที่มีอิสระ ผู้เรียนมีโอกาสที่จะเลือกสิ่งที่มีความหมาย และมีคุณค่าสำหรับตนเอง ซึ่งทั้งนี้รวมถึงโอกาสที่จะทำผิดพลาดด้วย บรรยากาศเช่นนี้จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ ผู้เรียนจะเกิดความมั่นใจในตนเองที่จะศึกษาค้นคว้า ไม่เกิดความตึงเครียด

3. บรรยากาศที่มีการยอมรับนับถือ การที่ครูเห็นคุณค่าในตัวผู้เรียน เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาความรู้สึกนึกคิดเกี่ยวกับตนเอง การจัดการเรียนการสอนไม่มีอะไรสำคัญเท่ากับความรู้สึกที่ครูเห็นว่า ผู้เรียนเป็นบุคคลสำคัญ มีคุณค่าและสามารถเรียนได้ ถ้าครูมีความรู้สึกเช่นนี้ให้กับผู้เรียนอย่างจริงใจ จะมีผลต่อการกระทำกิจกรรมต่างๆ ของผู้เรียน นอกจากนี้ผู้เรียนจะรู้สึกว่าคุณค่าและยอมรับนับถือตนเอง ความรู้สึกเช่นนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้เรียนที่มีปมด้อยขาดความมั่นใจในตนเอง ดังนั้นครูจึงควรพยายามถ่ายทอดความรู้สึกที่แสดงถึงคุณค่าและความสำคัญของผู้เรียนให้ผู้เรียนรับรู้ได้

4. บรรยากาศที่มีความอบอุ่น ความรู้สึกทางจิตใจมีผลต่อความสำเร็จในการเรียน ดังนั้นการที่ครูมีความเข้าใจ เป็นมิตร ยอมรับ ตลอดจนการให้ความช่วยเหลือ จะทำให้ผู้เรียนเกิดความอบอุ่นสบายใจ อยากเข้าใกล้ ความรู้สึกนี้จะส่งผลต่อผู้เรียนที่จะเรียนรู้อย่างมีความสุข ดังนั้นบรรยากาศที่มีความอบอุ่น มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และผู้เรียนรู้สึกว่าคุณครูเอื้ออาทรกับการกระทำของตนจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกรักการเรียน

5. บรรยากาศแห่งการควบคุม หมายถึง บรรยากาศที่มีวินัย แต่มิได้อยู่ภายใต้การควบคุมลงโทษ ครูจะต้องชี้แจงให้ผู้เรียนเข้าใจว่าเพราะเหตุใดจึงต้องทำสิ่งนี้ แต่ไม่ทำสิ่งนั้น วิธีการพูดของครูมีความสำคัญมาก ต้องสุภาพแต่มีความหนักแน่น และอีกสิ่งหนึ่งที่ครูจะต้องคำนึงถึง คือ ไม่มีสิทธิพิเศษกับผู้เรียนบางคน มิเช่นนั้นจะมีปัญหาว่าทำไมคนนี้ถึงทำได้ คนนั้นทำไม่ได้ เทคนิคการควบคุมที่ใช้ได้ผลดีโดยมิให้ผู้เรียนรู้ตัว คือ การที่ครูพูดให้ผู้เรียนเข้าใจว่าทุกคนล้วนเป็นคนที่มีความสำคัญต่อครูทั้งสิ้น ดังนั้น ไม่ว่าผู้เรียนจะทำอะไร การกระทำนั้นๆ ของเขาล้วนมีความสำคัญทั้งสิ้น

6. บรรยากาศแห่งความสำเร็จ เป็นสิ่งที่ครูควรสร้างให้เกิดขึ้นในชั้นเรียน เพราะความเห็นชอบจากบุคคลที่มีความสำคัญต่อผู้เรียน จะมีผลต่อความสำเร็จในการกระทำกิจกรรมต่างๆ และการไม่ได้รับความเห็นชอบจะมีผลต่อความสำเร็จในการกระทำกิจกรรมต่างๆ น้อยลง ดังนั้นครูจึงควรพูดถึงความสำเร็จมากกว่าพูดถึงความล้มเหลวของผู้เรียน เพราะความล้มเหลวไม่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีขึ้น ทั้งนี้เพราะคนเราจะเรียนรู้ว่าตนเองมีความสามารถนั้นเกิดจากความสำเร็จมิใช่จากความล้มเหลว

7. บรรยากาศแห่งความใกล้ชิด การเอาใจใส่ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ของ อารมณ์ความรู้สึกและความสามารถของผู้เรียนจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกดีงาม มีชีวิตชีวา ตื่นตัว กระฉับกระเฉง และรู้สึกว่ามีความสำคัญ ความเอาใจใส่เหล่านี้ ครูสามารถแสดงออกได้ในหลายๆ ลักษณะ เช่นการสัมผัสและต้องทางกาย การมอง การยิ้มให้ การสบตา การใช้คำพูด การแสดงออก ทางสีหน้า ฯลฯ การแสดงออกเหล่านี้จะช่วยให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และผู้อื่น

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมแนะแนวควรนำเทคนิควิธีการ ต่างๆ มาใช้เพื่อดึงดูดความสนใจของผู้เรียน การสร้างบรรยากาศในห้องเรียน ให้ผู้เรียนมีความ เชื่อมมั่นในตนเอง เปิดโอกาสให้นักเรียนมีบทบาท กล้าในการแสดงออก ด้านความรู้สึก มีส่วนร่วม ในกิจกรรม การอภิปรายและแลกเปลี่ยนความคิดเห็น รับผิดชอบในหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายใน กิจกรรม ช่วยเหลือ ร่วมมือกันในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในกิจกรรม ผู้จัดกิจกรรมเป็นเพียงผู้กระตุ้น จัดบรรยากาศ และเตรียมอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อม จากข้อสรุปช่วยให้ผู้วิจัยได้แนวทางในการ กระบวนการ โดยการใช้กิจกรรมกลุ่มในการจัดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งมีวรรณกรรมและงานวิจัยที่ เกี่ยวข้องกับกิจกรรมกลุ่ม ดังนี้

2.5.1 ความหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คำว่า “กิจกรรมกลุ่ม” (Group Activity) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้ ดังนี้

วิภาวี เกียรติอัครณัฐ (2542 : 46) และวิภามาศ เมืองอยู่ (2542,หน้า123) ได้ ให้ความหมายในลักษณะที่ไม่แตกต่างกันว่า กิจกรรมกลุ่ม คือ เทคนิคและวิธีการที่ใช้สำหรับ รวมตัวบุคคลเพื่อทำกิจกรรมร่วมกัน สมาชิกทุกคนจะเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน ส่งผลให้เกิดการ เปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรม รวมทั้งเกิดการพัฒนาทักษะต่างๆ เช่น ทักษะด้านการคิด ทักษะด้าน การวิเคราะห์ ทักษะด้านการตัดสินใจ ทักษะการแก้ปัญหาและทักษะทางด้านการแสดงความคิดเห็น ทำให้สมาชิกเกิดการปรับตัว และสามารถดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข ซึ่งการที่กิจกรรมจะ ประสบผลสำเร็จได้ตามเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ขนาด เวลา และจำนวนครั้งในการเข้า ร่วมกิจกรรมกลุ่ม เป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญ

ถวิลวัลย์ อัมรินทร์ (2543:18) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การจัด ประสิทธิภาพการเรียนรู้ ที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งร่วมกัน และปฏิสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในกลุ่ม ทำให้สมาชิกแต่ละคนเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง และสามารถนำ ประสิทธิภาพที่ได้จากกลุ่มไปพัฒนาตนเองในด้านต่างๆ ตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546:16) กิจกรรมกลุ่ม หมายถึง การนำประสิทธิภาพ วางแผนแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกันเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ต้องการในสมาชิกแต่ละบุคคลและ

เปลี่ยนแปลงของกลุ่มโดยส่วนรวม การมีปฏิสัมพันธ์กันระหว่างสมาชิกในกลุ่มด้วยวิธีดังกล่าวนี้จะช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านตัวบุคคลทุกคน

อัญชัญ พิมุ (2552:20) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า หมายถึง การรวมของบุคคลมาทำกิจกรรมร่วมกัน โดยมีวัตถุประสงค์เดียวกัน โดยมุ่งผลของการทำงาน มุ่งเน้นให้ผู้เรียนรู้จักร่วมกันทำงานเป็นทีมช่วยเหลืองานซึ่งกันและกัน เกิดเป็นบทบาทของกลุ่มขึ้นมา ทั้งนี้เพราะกลุ่มมีอิทธิพลอยู่ในตัวของมันเอง อิทธิพลของกลุ่มสามารถที่จะขัดเกลาลักษณะท่าทีของสมาชิกในกลุ่ม ให้แปรเปลี่ยนไปในทิศทางที่สร้างสรรค์ พัฒนา ต่อไป

ชานน สรรเสริญ (2553:23) ได้ให้ความหมายของกิจกรรมกลุ่มว่า หมายถึง กิจกรรมที่ประกอบด้วยบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปมารวมตัวกัน โดยการที่สมาชิกมาอยู่ร่วมกันนั้นจะทำให้สมาชิกปฏิบัติตามบทบาทของตนเองโดยมีการปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกด้วยกัน และมีจุดมุ่งหมายร่วมกันภายในกลุ่ม ซึ่งเมื่อกลุ่มมีแนวทางในการอยู่ร่วมกันแล้ว ก็จะทำให้บรรยากาศและเป้าหมายของกลุ่มมีความชัดเจนมากขึ้น

จากความหมายดังกล่าวสรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มหมายถึง การจัดกิจกรรมและการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ทำให้สมาชิกในกลุ่มได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมร่วมกัน เกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างสมาชิก ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม และเกิดการพัฒนาทักษะในด้านต่างๆ สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเกิดการเรียนรู้ด้วยตนเอง สามารถนำประสบการณ์ที่ได้จากกลุ่มนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาตนเองให้อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.5.2 จุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่ม

คมเพชร ฉัตรศุภกุล (2546:96-99) ได้ให้แนวคิดในเรื่องของกิจกรรมกลุ่มไว้ว่า การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อนำไปพัฒนาบุคคลแต่ละกลุ่มนั้น มีรายละเอียดของจุดมุ่งหมายดังต่อไปนี้

1. เพื่อสร้างความเข้าใจในตัวเองอย่างถูกต้อง เพราะบางครั้งบุคคลอาจเข้าใจตนเองผิดพลาดและคิดว่าตนเองไม่ได้เป็นอย่างที่ผู้อื่นกล่าว ทำให้มีการแก้ตัวอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้กิจกรรมกลุ่มก็อาจจะช่วยให้เขาสามารถเข้าใจตนเองได้ โดยใช้กิจกรรมกลุ่มเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นภาพของตนเองในทุกๆ ด้าน

2. เพื่อสร้างความเข้าใจในบุคคลอื่นๆ เพราะการอยู่ร่วมกันของกลุ่มนั้นถึงแม้จะอยู่ด้วยกันมานาน แต่อย่างไรก็ตามเวลาที่ไม่สามารถทำให้เข้าใจกันดีเท่าที่ควร เนื่องจากการที่จะเข้าใจบุคคลอื่นได้นั้น เป็นเรื่องที่ต้องเรียนรู้ และส่วนใหญ่บุคคลมักไม่แสดงพฤติกรรมที่แท้จริงออกมา แต่จะแสดงพฤติกรรมที่สังคมยอมรับ และปิดบังพฤติกรรมบางอย่างไว้ทำให้เกิด

ความเข้าใจผิดพลาดตามมา ฉะนั้น การเข้าใจมนุษย์จึงเป็นเรื่องที่ยากมาก จำเป็นต้องมีการเรียนรู้ ซึ่งกิจกรรมกลุ่มจะช่วยให้สามารถเข้าใจบุคคลอื่นได้เป็นอย่างดี

3. เพื่อสร้างความสามารถในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก เพราะในการทำงานร่วมกันระหว่างสมาชิก นอกจากต้องอาศัยความรู้ ความสามารถ และประสบการณ์ของสมาชิกแต่ละคนแล้ว สิ่งที่สำคัญและมีความหมายต่อความสำเร็จของกลุ่ม คือ “ความร่วมมือ” ถึงแม้สมาชิกทุกคนจะมีความสามารถในด้านต่างๆ ก็ตาม แต่ถ้าขาดความร่วมมือก็ย่อมจะทำงานไม่สำเร็จเท่าที่ควร ดังนั้นในการทำกิจกรรมกลุ่ม จึงมีจุดมุ่งหมายที่จะเสริมสร้างคุณลักษณะที่ดีให้แก่สมาชิกในกลุ่ม และมีทักษะที่จำเป็นในการทำงานร่วมกับบุคคลอื่น

นอกจากนี้ ประยูรศรี สุยะคุณานนท์ (2539:62-63) ได้กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของกิจกรรมกลุ่มไว้ดังนี้

1. การใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้เกิดการเรียนรู้เรื่องจุดบกพร่อง จุดเด่นจุดด้อยของตนเองทั้งนี้เพราะการปะทะสัมพันธ์ภายในกลุ่มแสดงให้เห็นถึงข้อเท็จจริงได้ หรืออาจค้นพบตนเองว่าเป็นบุคคลประเภทใด เพราะได้มีการเปรียบเทียบกับบุคคลในกลุ่มแล้ว สามารถบอกตนเองได้

2. การใช้กิจกรรมกลุ่มทำให้เกิดความเข้าใจบุคคลอื่น บุคคลในกลุ่มได้ทำกิจกรรมพร้อมกันย่อมเกิดการเรียนรู้และรู้จักกันและกันได้ดี การรู้จักกันเป็นสิ่งที่ดี แต่บางครั้งอาจมีผลเสียได้เช่นกัน การรู้จักคนอื่นในทางไม่ดีรู้สึกในตัวบุคคลอื่นว่าไม่ดี หรือรังเกียจเป็นต้น แต่ในแง่บวกของกิจกรรมกลุ่มนั้นการรู้จักข้อดีข้อเสียจะเป็นแนวทางทำให้เกิดการเห็นอกเห็นใจ เมตตา สงสารให้ความช่วยเหลือให้สามารถแก้ปัญหาและปรับปรุงตัวบุคคลให้ดีขึ้น

3. การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาการทำงานร่วมกับบุคคลอื่นเพราะกิจกรรมต้องอาศัยความสามารถของแต่ละบุคคลในกลุ่ม จึงจะทำกิจกรรมกลุ่มบรรลุผลสำเร็จได้ ฉะนั้นการทำงานร่วมกันย่อมต้องพึ่งพาอาศัยกัน นอกจากนี้การสื่อสารของบุคคลในกลุ่มควรมีลักษณะมีความจริงใจ เสียสละ การรู้จักให้และรับ

ในขณะที่ นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542:125) กล่าวว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมาย 8 ประการ ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความคุ้นเคย กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความเข้าใจตนเองและผู้อื่น กิจกรรมกลุ่มเพื่อการติดต่อสื่อสาร กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะการตัดสินใจเพื่อการแก้ปัญหา กิจกรรมกลุ่มเพื่อพัฒนาทักษะผู้นำ กิจกรรมกลุ่มเพื่อการพัฒนาทีมงาน และกิจกรรมกลุ่มเพื่อสร้างบรรยากาศก่อนเปิดการอบรม ซึ่งในการจัดกิจกรรมกลุ่มแต่ละครั้ง ควรมีการวางแผนเพื่อให้สมาชิกได้บรรลุผลตามจุดมุ่งหมายของกิจกรรมต่างๆ ตามที่กำหนดไว้

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า กิจกรรมกลุ่มมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้บุคคลได้เกิดการเรียนรู้ที่จะปรับปรุง แก้ไข พัฒนา สร้างความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น รวมทั้งช่วยบุคคลให้รู้จักปรับตัว เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเอง รู้จักพัฒนาการทำงานร่วมกับผู้อื่น เพื่อให้สามารถปรับตัวอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข

2.5.3 เทคนิคของการจัดกิจกรรมกลุ่ม

สุรางค์ โคว์ตระกูล (2541:397-398) ได้เสนอถึงเทคนิคและวิธีการต่างๆ ที่ใช้ในการจัดกิจกรรมกลุ่มซึ่งประกอบไปด้วย

1. เกม (Game) คือ การให้สมาชิกเข้าไปอยู่ในกิจกรรม หรือสถานการณ์ที่ตกลงกันเกี่ยวกับเงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่ง ซึ่งมักจะมีผลออกมาในรูปแบบของการแพ้และชนะ โดยเกมจะช่วยให้สมาชิกรู้วิธีที่จะเอาชนะอุปสรรคต่างๆ ให้ฝึกเทคนิคและทักษะที่ต้องการรวมทั้งช่วยให้เกิดความสนุกสนาน

2. บทบาทสมมุติ (Role-Player) คือ การใช้ตัวละครที่สมมติขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการทำกิจกรรม โดยให้สมาชิกสวมบทบาทและแสดงความรู้สึกนึกคิดของเขากับบทบาทนั้น ซึ่งจะช่วยให้เขาเข้าใจบทบาทของตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง

3. กรณีตัวอย่าง (Case) คือ การนำกรณีหรือเรื่องราวต่างๆ มาตัดแปลงเป็นตัวอย่าง เพื่อให้สมาชิกวิเคราะห์และอภิปรายร่วมกัน เป็นการฝึกใช้ความคิดในการแก้ปัญหาต่างๆ

4. สถานการณ์จำลอง (Simulation) คือ การจำลองสถานการณ์ให้เหมือนจริง โดยให้สมาชิกเข้าไปอยู่ในสถานการณ์นั้นและมีโอกาสสัมผัสกับสิ่งต่างๆ ที่อยู่ในสถานการณ์ ซึ่งจะช่วยให้สมาชิกเกิดความเข้าใจ ได้ทดลองแสดงพฤติกรรมต่างๆ ที่ในชีวิตจริงอาจจะไม่กล้าแสดง

5. กลุ่มย่อย (Small Group) คือ การให้สมาชิกได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมได้อย่างทั่วถึงและได้รู้จักกันมากขึ้น รวมทั้งได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ ความคิดร่วมกัน โดยกลุ่มย่อยที่นิยมใช้กันมากที่สุด คือ การระดมสมอง (Brainstorming Group)

จากเทคนิคของการจัดกิจกรรมกลุ่มที่กล่าวมา สรุปได้ว่า มีเทคนิคอยู่หลายรูปแบบที่จะนำมาจัดกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย เกม บทบาทสมมุติ กรณีตัวอย่าง สถานการณ์จำลองและกลุ่มย่อย ซึ่งแต่ละรูปแบบจะมีลักษณะเฉพาะของตนเอง การจะนำเทคนิคอย่างใดอย่างหนึ่งไปใช้ต้องคำนึงถึงความเหมาะสมวัตถุประสงค์ของกิจกรรมกลุ่ม ความเหมาะสมกับวัยและความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพและประโยชน์แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

2.5.4 ประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่ม

กรมสุขภาพจิต (2541:4-5) ได้อธิบายว่า การนำกิจกรรมกลุ่มไปใช้จะช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มหลายประการ ซึ่งประกอบไปด้วย

1. พัฒนาการด้านทักษะสังคม โดยกลุ่มจะช่วยฝึกทักษะการติดต่อสื่อสาร และการทำงานร่วมกับผู้อื่น
2. พัฒนาทักษะการคิดและการแก้ปัญหา โดยสมาชิกจะได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทักษะคิด ความคิดเห็น รวมทั้งให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ที่สำคัญทำให้สมาชิกได้รู้จักและเข้าใจตัวเองดีขึ้น พร้อมทั้งมองเห็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขตนเอง
3. เสริมสร้างระเบียบวินัย คุณธรรม จริยธรรม รวมทั้งกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่สังคมยอมรับให้กับสมาชิก
4. พัฒนาทักษะด้านการศึกษาค้นคว้าให้กับสมาชิก เช่น ทักษะการพูด การฟัง การรายงาน รวมทั้งทักษะในการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกเกิดความรู้สึกที่อบอุ่น ให้กำลังใจ ให้ความรัก ให้การยอมรับซึ่งกันและกัน สมาชิกจะไม่รู้สึกว่าตัวเองอยู่อย่างโดดเดี่ยว หรือแปลกไปจากคนอื่นๆ
6. บรรยากาศที่เป็นกันเองของกลุ่ม ทำให้สมาชิกเกิดความคุ้นเคยและไว้วางใจซึ่งกันและกัน ทำให้นำไปสู่การเปิดเผยปัญหาต่างๆ
7. กลุ่มจะช่วยให้สมาชิกแสวงหาเอกลักษณ์ พร้อมทั้งตัวตนของเขาเอง จากประโยชน์ของกิจกรรมกลุ่มที่กล่าวมา สรุปได้ว่า กลุ่มช่วยให้บุคคลได้มีโอกาส พัฒนาทักษะด้านการคิด การแก้ปัญหา การเสริมสร้างระเบียบวินัย และแสวงหาเอกลักษณ์ในตัวตนของตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การปรับปรุง แก้ไข เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตลอดจนทัศนคติ เพื่อให้สามารถติดต่อสื่อสาร ทำงานร่วมกับผู้อื่น และอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2.5.4 ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่ม

ผกา บุญเรือง (2525:101) ได้กล่าวถึงขั้นตอนในการทำกิจกรรมกลุ่มไว้พอสรุปได้ดังนี้

1. ขั้นนำ คือการเตรียมผู้เรียนให้มีความพร้อมในการเรียน สร้างบรรยากาศให้เหมาะสมและเอื้อต่อการเรียนรู้
2. ขั้นกิจกรรม คือการให้ผู้เรียนลงมือทำอะไรอย่างหนึ่ง ซึ่งได้ปฏิบัติกิจกรรมที่เตรียมไว้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ตรงที่สามารถนำมาวิเคราะห์ได้ภายหลัง

3. ขั้นอภิปรายและวิเคราะห์ คือให้ผู้เรียนได้แสดงความรู้สึก ความคิดเห็น หลังเสร็จสิ้นกิจกรรม ผู้ดำเนินการต้องเป็นผู้นำทาง ให้ผู้เรียนได้วิเคราะห์และอภิปรายร่วมกันจน บรรลุตามจุดมุ่งหมาย

4. ขั้นประยุกต์ใช้และสรุป เมื่อผู้เรียนเข้าใจแล้ว ผู้ดำเนินการต้องกระตุ้นให้ ผู้เรียนคิดต่อไปถึงการนำไปประยุกต์ใช้ และสรุปการเรียนรู้ทั้งหมด

สมพร สุทัศน์ย์ (2531:150-151) ได้ชี้แนะกระบวนการและขั้นตอนในการ นำกิจกรรมกลุ่มมาใช้ในการแก้ไขพฤติกรรม ดังนี้

1. เลือกพฤติกรรมเป้าหมาย คือ พฤติกรรมที่ต้องการแก้ไข
2. วิเคราะห์พฤติกรรมออกเป็นพฤติกรรมที่สังเกตเห็นได้
3. เลือกกิจกรรมกลุ่มที่เหมาะสมกับพฤติกรรม
4. วางจุดมุ่งหมายในการแก้ไข
5. กำหนดระยะเวลา
6. เลือกอุปกรณ์ที่ใช้ (ถ้าจำเป็น)
7. ดำเนินกิจกรรมตามขั้นตอน ดังนี้

7.1 ขั้นนำ

7.1.1 ทำความตกลงว่าจะทำอะไร

7.1.2 กำหนดตัวผู้แสดง ผู้สังเกต และอาสาสมัคร

7.1.3 ดำเนินการตามกติกาการเล่น

7.2 ขั้นดำเนินกิจกรรม เป็นขั้นแสดงบทบาทของกิจกรรมหรือเกมการเล่น รวมทั้งการอภิปราย โดยครูจะต้องบอกให้นักเรียนทราบว่าทุกคนต้องร่วมกันแสดงความรู้สึก และความคิดเห็นอย่างเสรี กิจกรรมมีดังนี้

7.2.1 แสดงบทบาทตามที่กำหนด

7.2.2 สมาชิกในกลุ่มสังเกตและจดจำ

7.2.3 ร่วมกันอภิปราย

7.2.4 สมาชิกแสดงความรู้สึก และความคิดเห็น

7.2.5 ประเมินการกระทำว่าดี หรือไม่ดี

7.2.6 เสนอแนวทางในการแก้ไข

7.3 สรุปและนำไปใช้ สมาชิกในกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นสำคัญ คือ

7.3.1 ข้อดี ข้อเสียของพฤติกรรม

7.3.2 สรุปแนวทางในการแก้ไข

จากลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าวสรุปได้ว่า ลำดับขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่ม ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นกิจกรรม ขั้นอภิปรายและวิเคราะห์ และขั้นประยุกต์ใช้และสรุป ซึ่งลำดับขั้นของกิจกรรมกลุ่มดังกล่าว จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม สร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม และสามารถปรับแก้พฤติกรรมของผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้

3. วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

3.1 ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนว

ได้มีผู้ให้ความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้หลายท่าน ดังนี้

บุษบากร ตันตวรธร (2545:30) ได้ให้ความหมาย ชุดกิจกรรมแนะแนวว่า หมายถึง เครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วย กิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมา รวมกันเข้าอย่างเป็นระบบตามเป้าหมายและขอบข่ายของการแนะแนว โดยชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย (1) คำชี้แจงและการเตรียมการของผู้ให้บริการ (2) แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ ซึ่งระบุ สื่อ ใบบงาน ใบบความรู้ หรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรมไว้ในแต่ละแผน (3) คำชี้แจงการใช้เครื่องมือ ตรวจสอบพฤติกรรมที่เป็นผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวนั้นๆ และ (4) เครื่องมือตรวจสอบ พฤติกรรมที่เป็นผลจากการใช้ชุดกิจกรรมนั้นๆ

ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545:80) ได้กล่าวไว้ว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นเครื่องมือ ที่สร้างขึ้นโดยใช้สื่อประสม เช่น รูปภาพ วิดีทัศน์ แอ็บบันทึกเสียง เอกสารที่บันทึกรายละเอียดของ กิจกรรมต่างๆ ทั้งเกม กรณีตัวอย่าง บทบาทสมมติ แบบฝึกหัดก่อนเรียนและหลังเรียน โดยจัดไว้ เป็นชุด ก่อตั้งหรือซอง จะบรรจุคู่มือครู คู่มือผู้เรียนและสื่อประกอบการจัดกิจกรรมแต่ละเรื่อง

ปราณี เดชบุญ (2546:20) ได้กล่าวว่า ชุดการสอนและกิจกรรมแนะแนวหมายถึง มวลประสบการณ์หรือเครื่องมือหลายๆอย่าง นำมารวมกันอย่างเป็นระบบ จัดให้ผู้รับบริการแต่ละ คนหรือแต่ละกลุ่ม ได้ปฏิบัติและค้นพบศักยภาพของตนเองจนบรรลุเป้าหมายตามขอบข่ายของงาน แนะแนว

อลิสสา กุระมะสุวรรณ (2552:34) ได้กล่าวว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวหมายถึง มวล ประสบการณ์หรือเครื่องมือที่จัดให้ผู้รับบริการแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่ม ได้ปฏิบัติและค้นพบ ศักยภาพของตนเองจนบรรลุเป้าหมายตามขอบข่ายของงานแนะแนว

จากเอกสารงานวิจัยที่ได้ศึกษา พอสรุปความหมายของชุดกิจกรรมแนะแนวได้ว่า เป็นเครื่องมือที่สร้างขึ้น โดยใช้สื่อประสมหลายๆ อย่าง นำมารวมกันอย่างเป็นระบบ จัดให้

ผู้รับบริการแต่ละคน หรือแต่ละกลุ่ม ได้ปฏิบัติ เพื่อที่จะค้นพบศักยภาพของตนเองจนบรรลุเป้าหมายของการแนะแนว

3.2 องค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนว

มีผู้กล่าวถึงองค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนวไว้หลายท่าน ดังนี้

สมร ทองดีและปราณี รามสูต (2545 : 306) ได้กล่าวว่าชุดกิจกรรมแนะแนวในคาบเรียนมีลักษณะเช่นเดียวกันกับชุดการสอนในรายวิชาอื่นๆ ประกอบด้วยคู่มือครู แบบฝึกปฏิบัติสำหรับนักเรียน สื่อ แบบทดสอบหรือแบบประเมิน นอกจากนี้ยังมีข้อสรุปจากการเข้าร่วมสัมมนาเข้ม ของคณาจารย์และนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษาแขนงการแนะแนว

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ปีการศึกษา 2545 ได้กำหนดว่า ชุดกิจกรรมแนะแนว ประกอบด้วย

1. คู่มือผู้ให้บริการ ซึ่งมีคำชี้แจงการเตรียมการของผู้ให้บริการแนะแนว แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ

2. คู่มือผู้รับบริการ ซึ่งมีใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อน – หลัง

3. สื่อหรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

อุทุมพร สงสุวรรณ (2551) ชุดกิจกรรมแนะแนวประกอบด้วย

1. คู่มือผู้ให้บริการ ประกอบด้วยคำชี้แจง การเตรียมการของผู้ให้บริการ และแผนการจัดกิจกรรมต่างๆ

2. คู่มือผู้รับบริการ ประกอบด้วย ใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อน – หลัง

3. สื่อ หรืออุปกรณ์การจัดกิจกรรม

จากเอกสารงานวิจัยที่ได้ศึกษา พอสรุปถึงองค์ประกอบของชุดกิจกรรมแนะแนวควรประกอบด้วย

1. คู่มือผู้ให้บริการ ประกอบด้วย คำชี้แจง การเตรียมการของผู้ให้บริการ แผนการจัดกิจกรรมต่างๆ

2. คู่มือผู้รับบริการ ประกอบด้วย ใบงาน ใบความรู้ และแบบทดสอบก่อน – หลัง

3. สื่อหรืออุปกรณ์ในการจัดกิจกรรม

3.3 การพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนว

สมร ทองดีและปราณี รามสูต (2549:29-41) ได้กล่าวถึงหลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนวให้เกิดความรู้ความเข้าใจเพื่อให้แนวทางในการจัดกิจกรรมแนะแนวให้ได้ประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นสรุปได้ดังนี้คือ

1. ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา การพัฒนากิจกรรมแนะแนวประกอบไปด้วย 3 ด้านคือ การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านอาชีพ และการ

พัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านส่วนตัวและสังคม ซึ่งผู้แนะแนวควรจัดให้ครอบคลุมทุกด้านตามความจำเป็นและความต้องการของผู้รับบริการ รวมทั้งมุ่งพัฒนาผู้รับบริการให้ดำรงตนได้โดยเหมาะสมให้เข้ากับภาวะปัจจุบันของหลายปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งสภาพสังคม กระแสโลกาภิวัตน์ สอดคล้องกับรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ แผนพัฒนาการศึกษา ศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม แผนปฏิรูปการศึกษากระทรวงศึกษาธิการ และแผนพัฒนางานแนะแนวฉบับที่เป็นปัจจุบัน

2. ลักษณะของผู้รับบริการ การพัฒนากิจกรรมแนะแนวจะต้องจัดให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมาย 3 วัย ได้แก่

2.1 วัยเด็ก เป็นวัยที่ชอบแสวงหา อยากรู้ อยากเห็น ชอบสนุก มีข้อจำกัดอยู่บ้าง ด้านลักษณะการสื่อสาร ควรเน้นกิจกรรมเรียนรู้ปนเล่น ส่งเสริมการแสดงออก สอดแทรกการพัฒนาทักษะทางสังคมและการจัดกิจกรรมกลุ่ม

2.2 วัยรุ่น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับการปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ต้องการการยอมรับ ความเป็นอิสระเสรี แสวงหาเอกลักษณ์และบทบาท เป็นช่วงเวลาของการตัดสินใจเลือกเส้นทางชีวิตด้านการศึกษาและอาชีพ มีพลังด้านร่างกาย ความคิดและปัญญา ควรเน้นกิจกรรมแบบกลุ่ม ส่งเสริมในด้านการแสดงออก การเรียนรู้ทางการศึกษาและอาชีพ และเน้นกิจกรรมให้ลงมือปฏิบัติ

2.3 วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิตหลายด้าน มีสถานะและบทบาททางสังคม มีอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์แต่อาจมีปัญหาบางประการในบางช่วงของชีวิต ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ เน้นการคิดวิเคราะห์ สังเคราะห์ หาเหตุผลและเสนอแนวคิด ควรเน้นจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาอาชีพและคุณภาพชีวิตของผู้รับบริการ วัยผู้ใหญ่ให้มากเป็นพิเศษ

3. ลักษณะของกิจกรรม การจัดกิจกรรมมี 2 รูปแบบคือ กิจกรรมแนะแนวรายบุคคลและรายกลุ่ม กิจกรรมแนะแนวรายบุคคล ได้แก่ การอบรมพัฒนาในรูปแบบโครงการพิเศษ เช่น โครงการส่งเสริมอาชีพ โครงการส่งเสริมจริยธรรม การสาธิต การทดลอง การฝึกปฏิบัติ การสืบค้น ส่วนกิจกรรมแนะแนวเป็นกลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมกลุ่มทำงาน กระบวนการกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์

4. ประโยชน์ของการนำไปใช้ ซึ่งเป็นหัวใจในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ในปัจจุบันนิยมเรียกว่า “นำองค์ความรู้สู่วิถีชีวิต”

จินตนา บัวเขียน (2550:22 – 23) ได้กล่าวถึง หลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนวสรุปได้ดังนี้

1. ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนา ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ควรครอบคลุมขอบข่ายของการแนะแนวทั้งด้านการศึกษา ด้านการอาชีพ และด้านส่วนตัวและสังคม โดยคำนึงถึงปัจจัยในด้านต่างๆ อาทิ ความจำเป็น และความต้องการของผู้รับบริการ สภาพสังคม และปัญหา กระแสโลกาภิวัตน์ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พระราชบัญญัติการศึกษา แผนพัฒนางานแนะแนว ฯลฯ เพื่อกำหนดเป็นวัตถุประสงค์ในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว โดยให้สอดคล้องกับปรัชญาการแนะแนว ที่มุ่งเน้นในการพัฒนาและเสริมสร้างตนเอง สามารถแก้ปัญหา ป้องกันปัญหาได้

2. ลักษณะของผู้รับบริการ การพัฒนากิจกรรมแนะแนวจะต้องจัดให้สอดคล้องกับพัฒนาการแต่ละวัยที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย 3 วัย ได้แก่ วัยเด็ก เป็นวัยที่ชอบสนุกสนาน สนุกสนาน สนใจการเล่น รับรู้เชิงรูปธรรมมากกว่านามธรรม ควรเน้นกิจกรรมการเรียนรู้ผ่านเล่น ส่งเสริมการแสดงออก โดยใช้สื่อ หรือกิจกรรมสอดแทรกการพัฒนาการทางสังคม และเน้นกิจกรรมเป็นกลุ่ม วัยรุ่น เป็นวัยที่ให้ความสำคัญกับการมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่น ต้องการการยอมรับ ความเป็นอิสระเสรี แสวงหาเอกลักษณ์และบทบาท สนใจการมีอุดมการณ์แห่งชีวิต มีพลังมากทั้งด้านร่างกาย ความคิดและปัญญาควรเน้นกิจกรรมแบบกลุ่มและให้ลงมือปฏิบัติมากที่สุด การฝึกทักษะสังคม ด้านการยอมรับ ส่งเสริมกิจกรรมประเภทที่ช่วยให้ได้แสดงออก ให้มีการคิด วิเคราะห์ กรณีศึกษา ใช้สื่อ เกม เพลง กระบวนการกลุ่มที่สอดคล้องกับยุคสมัย วัยผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีประสบการณ์ชีวิต หลายด้าน มีสถานะทางสังคม มีอาชีพ มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ แต่อาจมีปัญหบางประการที่เกี่ยวกับการปรับตัวทางอาชีพและสังคม ควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ระหว่างผู้รับบริการและผู้ให้บริการ เน้นการคิด วิเคราะห์ หาเหตุผลและเสนอแนวคิด ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมที่ให้ผู้รับบริการเล่นสนุกสนานหรือออกท่าทางมากเกินไป

3. ลักษณะของกิจกรรม การพัฒนากิจกรรมแนะแนวแบ่งเป็นลักษณะที่สำคัญ 2 ลักษณะ คือ กิจกรรมที่จัดเป็นกลุ่ม ได้แก่ กิจกรรมแบ่งกลุ่มทำงาน กระบวนการกลุ่ม กลุ่มสัมพันธ์ และกิจกรรมที่จัดเป็นรายบุคคล กิจกรรมบางกิจกรรมสามารถจัดเป็นรายบุคคลและ/หรือจัดเป็นกลุ่มก็ได้ ได้แก่ กิจกรรมเพื่อให้เกิดการปรึกษา บทบาทสมมติ สถานการณ์จำลอง การสาธิต ทดลอง ฝึกปฏิบัติการสืบค้น ซึ่งผู้พัฒนากิจกรรมจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับผู้รับบริการและปัจจัยสิ่งแวดล้อมอื่นๆ ด้วย เช่น ความสิ้นเปลืองด้านงบประมาณ แรงงานและความพร้อมของผู้จัดกิจกรรม

4. ประโยชน์ของการนำไปใช้ ซึ่งเป็นหัวใจในการจัดกิจกรรมแนะแนว โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง ในปัจจุบันนิยมเรียกว่า “นำองค์ความรู้ สู่วิถีชีวิต”

จากเอกสารงานวิจัยที่ได้ศึกษา พอสรุปได้ว่า หลักการพัฒนากิจกรรมแนะแนว ให้เกิดความรู้ความเข้าใจเพื่อช่วยให้ได้แนวทางในการจัดกิจกรรมให้ได้ประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น มีดังนี้คือ 1) ลักษณะของสิ่งที่ต้องการพัฒนาควรครอบคลุมขอบข่ายของการแนะแนว โดยคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องในด้านต่าง ๆ 2) ลักษณะของผู้รับบริการต้องจัดให้สอดคล้องกับกลุ่มเป้าหมายทั้ง 3 วัย 3) ลักษณะของกิจกรรม ต้องจัดให้สอดคล้องกับผู้รับบริการ เป็นรายบุคคลหรือเป็นกลุ่ม 4) ประโยชน์ของการนำไปใช้ โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการสามารถนำสิ่งที่เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง

3.4 การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว

การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งเป็นเครื่องมือประเภทสื่อ นั้น เป็นการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือชนิดหนึ่ง การตรวจสอบคุณภาพ โดยทั่วไปจะใช้อยู่ 2 วิธีการ คือ

3.4.1 ใช้วิธีทางเหตุผล (rational approach) เป็นการตรวจสอบคุณภาพโดยใช้การพิจารณาเชิงเหตุผล (ก่อนนำไปใช้จริง) โดยอาศัยหลักเกณฑ์หรือผู้เชี่ยวชาญในเรื่องนั้นๆ ว่ามีความเหมาะสมที่จะใช้เป็นข้อมูลเพื่อวิจัยต่อไปหรือไม่

3.4.2 ใช้วิธีทางสถิติ (empirical approach) เป็นการตรวจสอบเพื่อกำหนดคุณภาพเครื่องมือออกมาเป็นตัวเลขต่างๆ ซึ่งจะทำขึ้นหลังจากที่นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่มีลักษณะใกล้เคียงกับประชากรที่วิจัย หรือกับกลุ่มที่เป็นแบบอย่างหรืออุดมคติเพื่อการหาสเกลเป็นมาตรฐานในการเปรียบเทียบ การใช้วิธีการทางสถิตินี้ อาจจะทำให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบก่อนแล้วนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างก็จะเป็นการตรวจสอบคุณภาพที่ดี ทำให้ได้เครื่องมือวิจัยที่มีคุณภาพ

การประเมินคุณภาพของเครื่องมือทั้งฉบับนั้น โกลด์ มีคูน (2545:286-287) สรุปไว้ว่าคุณภาพที่มักพิจารณาประเมินคือ ความตรงของเครื่องมือมี 3 ประเภท คือ ความตรงตามเนื้อหา ประเมินได้โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญ ความตรงตามโครงสร้าง ประเมินได้หลายวิธี เช่น ใช้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสัมพันธ์กับเกณฑ์หรือการวิเคราะห์องค์ประกอบ ความตรงเชิงสหสัมพันธ์กับเกณฑ์ ซึ่งประเมินได้โดยเปรียบเทียบผลการวัดจากกลุ่มที่สภาพจริงต่างกันอยู่แล้วเป็นต้น ในที่นี้ขอสรุปเฉพาะด้านความตรงตามเนื้อหาตามโครงสร้าง ซึ่งสามารถตรวจสอบได้โดยผู้เชี่ยวชาญ โดยมีขั้นตอนการดำเนินการดังนี้

1. สร้างเครื่องมือโดยวิเคราะห์องค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการเพื่อให้เครื่องมือที่ต้องการวัด

2. ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบว่ามีความตรงตามเนื้อหาที่ต้องการวัดและโครงสร้างตามองค์ประกอบหรือนิยามเชิงปฏิบัติการ
3. ผู้เชี่ยวชาญให้ความเห็นโดยเสนอความเห็นว่ายตรง (+1) ไม่ตรง (-1) หรือตัดสินไม่ได้ (0)
4. นำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญมาพิจารณาความสอดคล้องการประเมินโดยอาจหาค่า IOC (Index of concordance)
5. นำความเห็นของผู้เชี่ยวชาญไปปรับปรุง

จากข้อมูลข้างต้น การหาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมแนะแนว เป็นการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ สามารถเลือกใช้วิธีในการหาประสิทธิภาพได้หลายวิธี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของผู้สร้าง ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้เป็นการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศ ซึ่งผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่ากิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ได้ตรงตามองค์ประกอบของแนวคิดดังกล่าวได้ จึงเลือกการหาประสิทธิภาพโดยหาความตรงตามเนื้อหาและโครงสร้างตามความเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

3.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับชุดกิจกรรมแนะแนว

ได้มีผลงานวิจัยที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวดังนี้

บุษบากร ดันขววรรณ (2545) ได้ศึกษาผลการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ และพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในโรงเรียนเขตลาดกระบัง จังหวัดลำปาง จากผลการศึกษาพบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

วัฒนกิจ สิทธิสถิตอังกร (2545:ง) ได้ทดลองใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มมีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 (2) นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมโดยใช้ชุดการให้ข้อเสนอแนะมีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลก่อนและหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกัน (3) หลังการทดลองนักเรียนที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มกับนักเรียนที่ใช้ชุดการให้ข้อเสนอแนะ มีการพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคลไม่แตกต่างกัน

ปราณี เชนบุญ (2546:76) ทดลองการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อความ
 รับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์ จังหวัด
 นครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีความรู้และพฤติกรรมความรับผิดชอบในด้านการเรียน
 สูงขึ้นหลังจากได้ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวพัฒนาความรับผิดชอบด้านการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทาง
 สถิติที่ระดับ .05

อังคณา เมตุลา(2546:ง) ศึกษาผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่
 มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์
 จังหวัดนครพนม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการ
 มีการรู้จักและเห็นคุณค่าในตนเองสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวแบบ
 บูรณาการ

มยุรี วิสูตราศัย (2547:จ) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการ
 ตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับชุด
 กิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองและระยะ
 ติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการ
 ตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมี
 นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัญชลี วัฒนศิริ (2551:66) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญา
 เศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่
 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง ผลการวิจัยพบว่าคะแนนทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของ
 นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างหลังการเข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนที่ได้จากแบบประเมินตนเองเกี่ยวกับ
 ทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตสูงขึ้นก่อนการเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่
 ระดับ .01

จิตภา โลหะพงศ์พันธ์ (2551:84) ได้ศึกษาผลการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อ
 พัฒนาการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกัน ผลการศึกษา
 พบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งสู่
 ความสำเร็จ มีการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุด
 กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ
 .05

อลิสสา กุรมะสุวรรณ (2552:79) ได้ศึกษาผลการเปรียบเทียบแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์
 ในการเรียนของนักศึกษาระหว่างก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจ

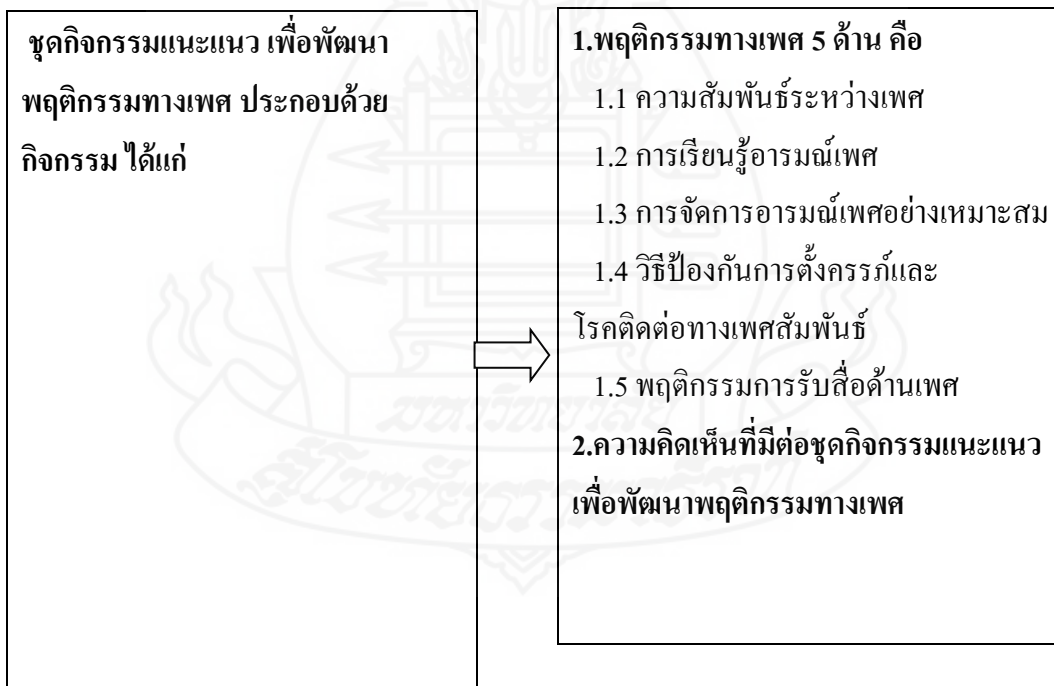
ใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนของนักศึกษาสูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเสริมสร้างแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยดังกล่าวสรุปได้ว่า การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนา ส่งเสริม ป้องกันและแก้ปัญหา พฤติกรรมของนักเรียนทั้งด้านการศึกษา เช่น ความรับผิดชอบด้านการเรียน แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียนด้านส่วนตัวและสังคม เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การสื่อสารระหว่างบุคคล การตระหนักรู้ในตนเอง การปรับตัวในการดำรงชีวิตของตนเองได้ ทำให้ผู้วิจัยได้แนวคิดว่าการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวสามารถพัฒนาพฤติกรรมทางเพศได้ และสามารถนำมากำหนดกรอบแนวคิดการวิจัยและ โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศได้ดังนี้

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรอิสระ

ตัวแปรตาม



ภาพที่ 2.2 กรอบแนวคิดการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี ซึ่งเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง โดยศึกษาจากกลุ่มทดลอง วัตถุประสงค์ก่อน และหลังการทดลอง มีวิธีดำเนินการวิจัยเกี่ยวกับประชากรและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การเก็บรวบรวมข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี จังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2556 จำนวน 13 ห้องเรียน 550 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่วิจัยครั้งนี้เป็น นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี จังหวัดลำปาง ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง จากการพูดคุย และการสังเกตพฤติกรรม จำนวน 1 กลุ่ม กลุ่มละ 40 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

2.1 ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างขึ้นมีทั้งหมด 7 กิจกรรม ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที มีลำดับขั้นตอนดังนี้

2.1.1 ศึกษารายละเอียดของเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เรื่องพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

2.1.2 สร้างชุดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

2.1.3 กำหนดหัวข้อกิจกรรมที่ใช้สอน ซึ่งประกอบด้วย ชื่อเรื่อง วัตถุประสงค์ และสื่อในการจัดกิจกรรม

2.1.4 นำชุดกิจกรรมแนะแนวที่สร้างขึ้น ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์กับกิจกรรม

2.1.5 ปรับปรุงแก้ไขชุดกิจกรรมแนะแนวตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

2.1.6 จัดเตรียมชุดกิจกรรมแนะแนวและนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้ในการวิจัยชุดกิจกรรมแนะแนวที่ผู้วิจัยได้จัดสร้างขึ้นมามีทั้งหมด 7 กิจกรรม ใช้เวลาครั้งละ 50 นาที ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ

กิจกรรมที่ 2 เพื่อนต่างเพศ

กิจกรรมที่ 3 เรียนรู้อารมณ์เพศ

กิจกรรมที่ 4 การจัดการที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ 5 เรียนรู้การป้องกัน

กิจกรรมที่ 6 พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ

กิจกรรมที่ 7 ปัจฉิมนิเทศ

โครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่

เหมาะสม

ผู้วิจัยได้กำหนดโครงสร้างของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม โดยการพัฒนาพฤติกรรม 5 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ ซึ่งในงานวิจัยครั้งนี้มีการจัดกิจกรรมทั้งสิ้นรวม 7 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ปฐมนิเทศ

กิจกรรมที่ 2 เพื่อนต่างเพศ

กิจกรรมที่ 3 เรียนรู้อารมณ์เพศ

กิจกรรมที่ 4 การจัดการที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ 5 เรียนรู้การป้องกัน

กิจกรรมที่ 6 พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ

กิจกรรมที่ 7 ปัจฉิมนิเทศ

**โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง**

ตารางที่ 3.1 โครงสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ
1	ปฐมนิเทศ	1.เพื่อให้ นักเรียนในกลุ่มรู้ วัตถุประสงค์ ระเบียบวิธีการและการปฏิบัติตน รวมทั้งระยะเวลาในการร่วม กิจกรรม ได้ 2.เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างครู และนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วม กิจกรรม 3.เพื่อนำเข้าสู่เรื่องพฤติกรรมทาง เพศ	เทคนิค/วิธีการในการจัด กิจกรรม ใช้แนวคิดของ ทฤษฎีระบบทางเพศ และ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ทฤษฎีการกระทำด้วย เหตุผล โดยใช้ กิจกรรมกลุ่ม และรายบุคคล เกม
2	เพื่อนต่างเพศ	1.เพื่อให้ นักเรียนได้รู้จักการสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ โดย ประกอบด้วย จุดเริ่มต้นของความ สัมพันธ์ ทศนคติต่อเพศตรงข้าม การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น 2.เพื่อให้ นักเรียนรู้จักมารยาทและ การวางตัวระหว่างเพศ	เทคนิค/วิธีการในการจัด กิจกรรม ใช้แนวคิดของ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ทฤษฎี ระบบทางเพศ และทฤษฎี การเรียนรู้ทางสังคม ทฤษฎี การกระทำด้วยเหตุผล โดย ใช้ กิจกรรมกลุ่มและ รายบุคคล สถานการณ์ จำลอง สื่อการสอน เรื่อง มารยาทและการวางตัว ระหว่างเพศ

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ
3.	เรียนรู้อารมณ์ เพศ	1.เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้อารมณ์ เพศ ประกอบด้วย ความพึงพอใจ ความ รัก ความใคร่	เทคนิค/วิธีการในการจัด กิจกรรม ใช้แนวคิดของ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ทฤษฎี ระบบทางเพศ และทฤษฎี การเรียนรู้ทางสังคม ทฤษฎี การกระทำด้วยเหตุผล โดย ใช้ กิจกรรมกลุ่มและ รายบุคคล สื่อการสอนเรื่อง อารมณ์เพศ
4.	การจัดการที่ เหมาะสม	1.เพื่อให้ให้นักเรียนได้เรียนรู้การ จัดการ อารมณ์เพศอย่างเหมาะสม ประกอบด้วย 1.1 การควบคุมอารมณ์เพศ 1.2 การเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ 1.3 การปลดปล่อยหรือระบาย อารมณ์ทางเพศ	เทคนิค/วิธีการในการจัด กิจกรรม ใช้แนวคิดของ ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ทฤษฎี ระบบทางเพศ และทฤษฎี การเรียนรู้ทางสังคม ทฤษฎี การกระทำด้วยเหตุผล โดย ใช้ กิจกรรมกลุ่มและ รายบุคคล สื่อการสอน เรื่อง การจัดการอารมณ์เพศอย่าง เหมาะสม
5.	เรียนรู้การ ป้องกัน	1.เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการ ป้องกัน การตั้งครรภ์และโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์	เทคนิค/วิธีการในการจัด กิจกรรม ใช้แนวคิดของ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ทฤษฎีการกระทำด้วย เหตุผล โดยใช้กิจกรรมกลุ่ม และรายบุคคล สื่อการสอน เรื่อง การป้องกันการ ตั้งครรภ์และโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์

ตารางที่ 3.1 (ต่อ)

ครั้งที่	ชื่อกิจกรรม	วัตถุประสงค์	เทคนิค/วิธีการ
6.	พฤติกรรมกรรการรับสื่อด้านเพศ	1.เพื่อให้ให้นักเรียนมีพฤติกรรมกรรการใช้สื่อที่เหมาะสม อันประกอบด้วย สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ เคลื่อนที่	เทคนิค/วิธีการในการจัดกิจกรรม ใช้แนวคิดของ ทฤษฎีระบบทางเพศ ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล โดยใช้กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล สื่อการสอนเรื่องพฤติกรรมกรรการรับสื่อด้านเพศ
7.	ปัจฉิมนิเทศ	1.เพื่อให้ให้นักเรียนแสดงข้อคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม	กิจกรรมกลุ่มและรายบุคคล ในการแสดงความคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

2.2 แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างขึ้นมา โดยมีลำดับการสร้างดังต่อไปนี้

ผู้วิจัยศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2.2.1 กำหนดจุดมุ่งหมายของการสร้างแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.2.2 กำหนดนิยามเชิงปฏิบัติการ

2.2.3 สร้างแบบสอบถาม จำนวน 30 ข้อ

2.2.4 นำไปหาค่าความตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ด้วยวิธีการ IOC (Item Objective Congruency) โดยนำแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3

ท่านพิจารณา ตรวจสอบแก้ไขในเรื่องความถูกต้อง ความชัดเจนของภาษาที่ใช้ และดูความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ โดยได้ข้อคำถามที่มีค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 จำนวน 30 ข้อ มีรายละเอียดค่า IOC เท่ากับ 0.66 จำนวน 2 ข้อ และ ค่า IOC เท่ากับ 1.00 จำนวน 28 ข้อ

2.2.5 วิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability) โดยนำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach's Alpha Coefficient) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.63

2.2.6 นำแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่หาค่าอำนาจจำแนกและค่าความเที่ยงตามเกณฑ์ที่กำหนดแล้วจำนวน 30 ข้อ ไปใช้ในการวิจัย

ลักษณะของแบบสอบถาม

แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งประกอบด้วยรายละเอียดของพฤติกรรมทางเพศ 5 ด้าน ได้แก่ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ จำนวน 30 ข้อ โดยกำหนดเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรมดังนี้

ข้อที่ 1,2,3,13,14,16,17,18,19,20,22,23,24

มากที่สุด ได้ 5 คะแนน

มาก ได้ 4 คะแนน

ปานกลาง ได้ 3 คะแนน

น้อย ได้ 2 คะแนน

น้อยที่สุด ได้ 1 คะแนน

ข้อที่ 4,5,6,7,8,9,10,11,12,15,21,25,26,27,28,29,30

มากที่สุด ได้ 1 คะแนน

มาก ได้ 2 คะแนน

ปานกลาง ได้ 3 คะแนน

น้อย ได้ 4 คะแนน

น้อยที่สุด ได้ 5 คะแนน

การแปลความหมายของคะแนนค่าเฉลี่ยพฤติกรรมทางเพศ

- 1.00 - 1.49 แทนระดับพฤติกรรมทางเพศน้อยที่สุด
 1.50 - 2.00 แทนระดับพฤติกรรมทางเพศน้อย
 2.1 - 3.00 แทนระดับพฤติกรรมทางเพศปานกลาง
 3.1 - 4.00 แทนระดับพฤติกรรมทางเพศมาก
 4.1 - 5.00 แทนระดับพฤติกรรมทางเพศมากที่สุด

ตัวอย่าง แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศ

คำชี้แจง แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศ ของนักเรียน ในด้าน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ

แบบสอบถามมีทั้งหมด 30 ข้อ โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรม ดังนี้

- มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีระดับพฤติกรรมมากที่สุด
 มาก หมายถึง นักเรียนมีระดับพฤติกรรมมาก
 ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีระดับพฤติกรรมปานกลาง
 น้อย หมายถึง นักเรียนมีระดับพฤติกรรมน้อย
 น้อยที่สุด หมายถึง นักเรียนมีระดับพฤติกรรมน้อยที่สุด

ตารางที่ 3.2 แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศ

ข้อความ	ระดับพฤติกรรม					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ						
0.การอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ				/		Behavior
[]						

จากตัวอย่างหมายถึง นักเรียนมีพฤติกรรมอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศน้อย

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลของการวิจัยมีขั้นตอนดังนี้

3.1 ขออนุญาตผู้อำนวยการสถานศึกษาที่จะทำการทดลอง เพื่อขอความร่วมมือในการจัดสถานที่ เวลา กลุ่มทดลองในการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว

3.2 พบปะพูดคุยเพื่อนัดหมายวัน เวลา กับนักเรียนที่จะทำการทดลอง

ขั้นตอนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มทดลอง มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest-Posttest Control Group Desing) โดยมีรูปแบบการทดลอง ดังนี้

กลุ่มทดลอง

O_1

O_2

O_3

X_1



ภาพที่ 3.1 รูปแบบการวิจัย

โดยกำหนดให้

O_1 หมายถึง การวัดคะแนนพฤติกรรมทางเพศในการเรียนของนักเรียนก่อนการทดลอง

X_1 หมายถึง การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

O_2 หมายถึง การวัดคะแนนพฤติกรรมทางเพศในการเรียนของนักเรียนหลังการทดลอง

O_3 หมายถึง การวัดคะแนนพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองในระยะติดตามผล

ขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย

1. ให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ทำแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม บันทึกผลเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

2. กลุ่มทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวจำนวน 7 กิจกรรม ดำเนินกิจกรรม โดยมุ่งเน้นนักเรียนเป็นสำคัญในการเรียนรู้ ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น เรียนรู้ในกลุ่มนักเรียนด้วยกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 2 ครั้ง ๆ ละ 50 นาที

3. ผู้วิจัยทำการทดสอบภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นแบบสอบถามชุดเดียวกันกับที่ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest) แล้วจึงตรวจและบันทึกคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ให้กลุ่มทดลองทำในระยะเวลาติดตามผลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์
5. นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบสอบถามวัดก่อน หลังการทดลอง และระยะติดตามผล มาวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

- 4.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของ นักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
- 4.2 เปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
- 4.3 เปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม และระยะติดตามผล

5. สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล

5.1 สถิติพื้นฐาน ได้แก่

5.1.1 คะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) ของคะแนนจากแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตรดังนี้

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

\bar{x} แทน คะแนนเฉลี่ย

$\sum x$ แทน ผลรวมของคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศ

5.1.2 ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนจากแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวของกลุ่มทดลอง โดยใช้สูตรดังต่อไปนี้

$$S.D. = \sqrt{\frac{N\sum x^2 - (\sum x)^2}{N(N-1)}}$$

S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum x^2$ แทน ผลรวมของคะแนนแต่ละตัวยกกำลังสอง

X แทน คะแนน

N แทน จำนวนนักเรียนแต่ละกลุ่ม

$\sum x$ แทน ผลรวมคะแนน

5.2 สถิติสำหรับวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

5.2.1 สูตร IOC การหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของแบบสอบถามแต่ละข้อโดยใช้สูตร IOC หาค่าเฉลี่ยดัชนีความสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด (สมนึก ภัททิยธนี : 2546) จากสูตร

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์

$\sum R$ แทน ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

การแปลความหมายของค่า IOC

ค่า IOC มากกว่าหรือเท่ากับ 0.5 แสดงว่าข้อสอบนั้นสอดคล้องกับจุดประสงค์นำไปใช้ได้ ค่า IOC น้อยกว่า 0.5 แสดงว่าข้อสอบนั้นไม่สอดคล้องกับจุดประสงค์ ต้องปรับปรุง

5.2.2 ทหาความเที่ยง (Reliability) ของแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศ โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค ดังนี้ (โกศล มีคุณ 2545: 297)

$$\alpha = \frac{N}{N-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S^2} \right]$$

α แทน ค่าความเที่ยงของแบบประเมินทั้งฉบับ

N แทน จำนวนข้อของแบบประเมินทั้งฉบับ

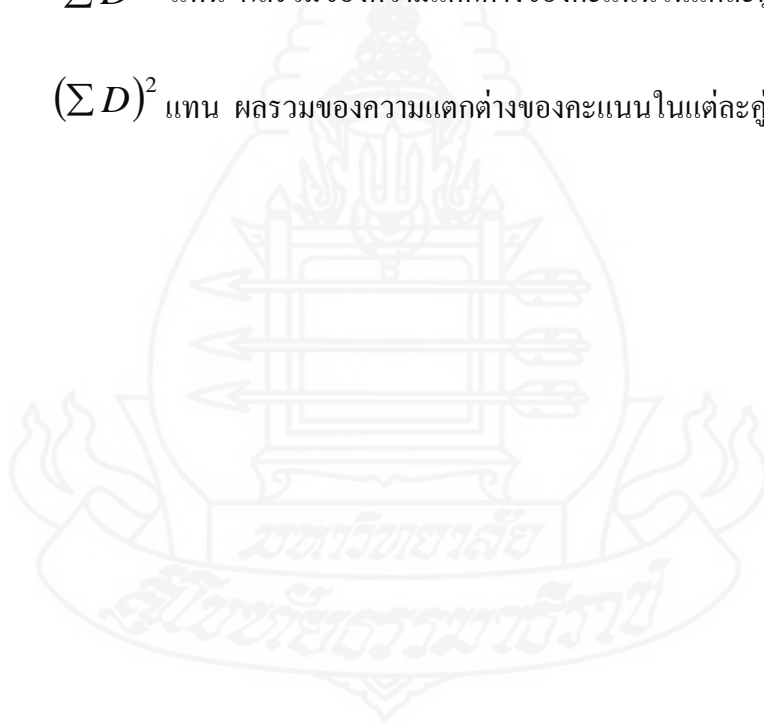
S_i^2 แทน คะแนนความแปรปรวนเป็นรายข้อ

S^2 แทน ความแปรปรวนของแบบประเมินทั้งฉบับ

5.3.1 เปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลองก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวโดยการทดสอบค่าทีแบบไม่อิสระ (t - dependent) โดยมีสูตรในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้ (โกศล มีคุณ 2545:319)

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}}$$

- t แทน ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
 N แทน จำนวนคู่ของคะแนนก่อนและหลังการทดลอง
 D แทน ความแตกต่างของคะแนนแต่ละคู่
 $\sum D$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่
 $\sum D^2$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ยกกำลังสอง
 $(\sum D)^2$ แทน ผลรวมของความแตกต่างของคะแนนในแต่ละคู่ทั้งหมดยกกำลังสอง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) จัดกิจกรรม
แนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนทดลองและหลังทดลอง
โดยใช้แบบสอบถาม ในกลุ่มทดลอง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี
จังหวัดลำปาง จำนวน 40 คน ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

n	แทน จำนวนขนาดกลุ่มตัวอย่าง
\bar{x}	แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
Min	แทน จำนวนที่น้อยที่สุด
Max	แทน จำนวนที่มากที่สุด
t	แทน สถิติทดสอบที่ใช้พิจารณาใน t – distribution

ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

- ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของนักเรียนกลุ่มทดลอง
- ตอนที่ 2 ผลของพฤติกรรมทางเพศ
- ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปด้านลักษณะทางประชากรของกลุ่มทดลอง

คุณลักษณะประชากรของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ประกอบด้วย เพศ อายุ พ่อแม่ นักเรียนมีสภาพสมรส อาชีพของผู้ปกครอง ลักษณะที่พักอาศัย นักเรียนมีเพื่อนต่างเพศที่เป็นคนรักหรือไม่ นักเรียนเรียนรู้เรื่องเพศจากที่ใด นักเรียนมีความรู้ในด้านการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือไม่ วิธีที่ใช้ในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์วิธีใด อุปกรณ์สื่อสารที่ใช้ อินเทอร์เน็ตนักเรียนค้นคว้าเรื่องใดมากที่สุด รายละเอียดผลการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตารางที่ 4.1 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามลักษณะทางประชากร

คุณลักษณะประชากร	กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
- ชาย	20	50
- หญิง	20	50
2. อายุ (ปี)		
- 15 ปี	2	5
- 16 ปี	35	87.5
- 17 ปี	2	5
- 19 ปี	1	2.5
3. พ่อแม่ที่นักเรียนมีสภาพสมรส		
- สมรส อยู่ด้วยกัน	29	72.5
- สมรส แยกกันอยู่	5	12.5
- หย่าร้าง	3	7.5
- เสียชีวิต (ระบุ).....	3	7.5
4. อาชีพของผู้ปกครอง		
- รับราชการ	8	20
- รับจ้าง	18	45
- รัฐวิสาหกิจ	2	5

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

คุณลักษณะประชากร	กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ
- ค้าขาย	10	25
- ไม่ประกอบอาชีพ	2	5
5. ลักษณะที่พักอาศัยในปัจจุบัน		
- อยู่กับบิดาและมารดา	30	75
- อยู่กับผู้ปกครองที่มีใช้บิดา มารดา	4	10
- อยู่หอพัก หรือบ้านเช่า	3	7.5
- อื่นๆ (ระบุ).....	3	7.5
6. นักเรียนมีเพื่อนต่างเพศที่เป็นคนรักหรือไม่		
- มี	27	67.5
- ไม่มี	13	32.5
7. นักเรียนเรียนรู้เรื่องเพศจากที่ใด		
- หนังสือ	13	32.5
- สื่ออินเทอร์เน็ต	19	47.5
- เพื่อน	6	15
- อื่นๆ (ระบุ).....	2	5
8. นักเรียนมีความรู้ในด้านการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือไม่		
- มี	40	100
9. นักเรียนรู้จักวิธีที่ใช้ในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์วิธีใด		
- ยาคุมกำเนิด	6	15
- ถุงยางอนามัย	34	85
10. อุปกรณ์สื่อสารที่นักเรียนใช้เป็นส่วนใหญ่		
- โทรศัพท์มือถือ	26	65
- คอมพิวเตอร์	10	25
- แท็บเล็ตคอมพิวเตอร์	4	10

ตารางที่ 4.1 (ต่อ)

คุณลักษณะประชากร	กลุ่มทดลอง	
	จำนวน	ร้อยละ
11.ในการใช้อินเทอร์เน็ต นักเรียนค้นคว้าเรื่องใดมากที่สุด		
- ความรู้เกี่ยวกับการเรียน	1	2.5
- บันทึง	30	75
- เกมส์	8	20
- เพศศึกษา	1	2.5

คุณลักษณะประชากรที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ 5 ด้านได้แก่ ด้านที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ด้านที่ 2 การเรียนรู้อารมณ์เพศ ด้านที่ 3 การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม ด้านที่ 4 วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ด้านที่ 5 พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ โดยรวมมีระดับพฤติกรรมทางเพศปานกลาง

ตอนที่ 2 ผลของพฤติกรรมทางเพศ

1.2 ผลของพฤติกรรมทางเพศ ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 4.2 การเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศ ของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

พฤติกรรมทางเพศในภาพรวม	N	\bar{X}	S.D.	Df	t
นักเรียนกลุ่มทดลอง					
- ก่อนการทดลอง	40	80.72	8.71	39	9.37*
- หลังการทดลอง	40	95.17	7.52		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.2 แสดงว่าพฤติกรรมทางเพศ ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม สูงขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตารางที่ 4.3 การเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรม
 แนวโน้มเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม กับระยะติดตามผล

พฤติกรรมทางเพศในภาพรวม กลุ่มทดลอง	N	\bar{X}	S.D.	Df	t
- หลังการทดลอง	40	95.17	7.52	39	8.31
- ระยะติดตามผล	40	98.02	6.82		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4.3 แสดงว่าพฤติกรรมทางเพศ ของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุด
 กิจกรรมแนวโน้มนำเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน อย่าง
 มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นต่อชุดกิจกรรมแนวโน้มนำเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมแนวโน้มนำเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม มี
 ข้อคิดเห็นต่อการเข้าร่วมทำกิจกรรม ในประเด็นของสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่
 เหมาะสมเกิดจาก เมื่อนักเรียนก้าวเข้าสู่วัยรุ่น จะเกิดแรงผลักดันทางเพศที่ถูกกระตุ้นจากฮอร์โมน
 ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้วัยรุ่นมีความอยากรู้อยากลอง เริ่มสนใจใน
 ตนเอง และสนใจในเพศตรงข้าม มีการคบเพื่อนต่างเพศ การอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม การไป
 เที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ ความอยากรู้อยากลองในการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ การบริโภคสื่อต่างๆ
 อันเป็นที่มาของการเริ่มต้นการเกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เช่น การมีเพศสัมพันธ์
 ก่อนวัยอันควร การตั้งครภร์ในวัยเรียน และการติด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

กิจกรรมแนวโน้มนำแต่ละกิจกรรมได้ให้ความรู้แก่นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมในการ
 พัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม 5 ด้าน คือ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเรียนรู้อารมณ์เพศ
 การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม วิธีป้องกันการตั้งครภร์และ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
 พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ โดยแต่ละกิจกรรมนักเรียนมีความคิดเห็น ดังนี้

1. กิจกรรมเพื่อนต่างเพศ นักเรียนได้รับความรู้ในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การ
 ปรับตัวทางเพศ แนวทางการปฏิบัติตนสำหรับวัยรุ่นในเรื่องเพศ การวางตัวต่อเพศตรงข้าม การ
 เรียนรู้มารยาทและการวางตัวระหว่างเพศชายและเพศหญิงที่เหมาะสม ควรจะอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์
 ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมไทย การรู้จักมารยาทและการวางตัวที่ดีจะช่วย
 ให้นักเรียนดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม และไม่เกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศ

2. กิจกรรมการเรียนรู้อารมณ์เพศ อารมณ์เพศเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นเมื่อนักเรียนย่างเข้าสู่วัยรุ่น การเข้าร่วมกิจกรรมทำให้นักเรียนได้เรียนรู้ สาเหตุของการเกิดอารมณ์เพศ อันประกอบด้วย ความพึงพอใจ ความรัก ความใคร่ และเรียนรู้การเบี่ยงเบน ควบคุมอารมณ์เพศ สามารถทำได้อย่างไร หลังการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวนักเรียนเกิดความเข้าใจในตนเอง ธรรมชาติของร่างกาย ช่วยให้นักเรียนมีการพัฒนาพฤติกรรมทางเพศได้อย่างเหมาะสม สามารถป้องกันการเกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศได้

3. กิจกรรมการจัดการที่เหมาะสม การจัดการอารมณ์เพศ ประกอบด้วย 3 ประการ คือ การควบคุมอารมณ์เพศ การเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์เพศ การระบายอารมณ์เพศนักเรียนสามารถทำได้โดยไม่ใช้เรื่องที่น่าอับอาย เป็นธรรมชาติของมนุษย์ การควบคุมเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ สามารถทำได้โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ หรือทำงานอดิเรกที่ตนถนัดและสนใจ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ยึดมั่นในศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทย เป็นการจัดการอารมณ์เพศที่เหมาะสม

4. กิจกรรมการเรียนรู้การป้องกัน การตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีหลายวิธี ได้แก่ ยาคุมกำเนิด ยาคุมแบบฉีด ยาคุมแบบฝัง ถุงยางอนามัย ยาฆ่าสเปิร์ม ยาคุมฉุกเฉิน ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิง การเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนได้รับความรู้ในเรื่อง อุปกรณ์การป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ วิธีการใช้อุปกรณ์ที่ถูกต้อง สถานที่ในการจัดซื้อ ตลอดจนการเลือกใช้อุปกรณ์การป้องกันที่เหมาะสมกับตนเอง และสถานการณ์

5. กิจกรรมพฤติกรรมมารับสื่อด้านเพศ ในปัจจุบัน วัยรุ่นได้มีช่องทางการบริโภคสื่อได้หลายแนวทาง ได้แก่ สื่อสิ่งพิมพ์ อินเทอร์เน็ต อุปกรณ์สื่อสารแบบเคลื่อนที่ ซึ่งมีประสิทธิภาพสามารถสืบค้นข้อมูล ได้อย่างรวดเร็ว และสามารถติดต่อสื่อสารได้ทั้งภายในและภายนอกประเทศ สื่อต่างๆ มีประโยชน์และมีโทษ ขึ้นอยู่กับผู้บริโภคสื่อว่าจะสามารถควบคุม มีวิจารณญาณในการใช้ ในปัจจุบันการรับสื่อด้านเพศเป็นสาเหตุลำดับต้นๆ ของปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม การเข้าร่วมกิจกรรมนักเรียนสามารถได้แนวทางการใช้สื่ออย่างไรให้เหมาะสม เพื่อป้องกันการเกิดปัญหาการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมได้ เพราะสื่อต่างๆ มีทั้งคุณประโยชน์และโทษ ซึ่งทางเลือกในการใช้ขึ้นอยู่กับตัววัยรุ่นเองว่าจะเลือกใช้วิธีใด

สรุปข้อคิดเห็นจากการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม นักเรียนทุกคนได้รับความรู้ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในชีวิตประจำวัน และมีการพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ผู้วิจัยได้สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ ไว้ดังนี้

1. สรุปการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย สมมติฐานการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย และผลการวิจัย มีดังนี้

1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1.1 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

1.1.2 เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับระยะติดตามผล

1.2 สมมติฐานการวิจัย

1.2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

1.2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมทางเพศภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม กับระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน

1.3 วิธีการวิจัย

1.3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1) ประชากร คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี จังหวัดลำปาง ปีการศึกษา 2556 จำนวน 13 ห้องเรียน 550 คน

2) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี จังหวัดลำปาง ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจงจากการพูดคุย และการสังเกตพฤติกรรม จำนวน 1 กลุ่ม กลุ่มละ 40 คน

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
- 2) แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

1.3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ขึ้นก่อนการทดลอง

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการนำแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมให้นักเรียนกลุ่มทดลอง ทำแบบแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศ บันทึกผลเป็นคะแนนก่อนการทดลอง (Pretest)

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการทดลองกับกลุ่มทดลอง โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวจำนวน 7 กิจกรรม ทดลอง 6 สัปดาห์ ๑ ละ 2 ครั้ง ๑ ละ 50 นาที

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยทำการทดสอบภายหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยใช้แบบสอบถามซึ่งเป็นแบบสอบถามชุดเดียวกันกับที่ทำการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (Pretest) แล้วจึงตรวจและบันทึกคะแนนหลังการทดลอง (Posttest)

ขั้นที่ 3 ผู้วิจัยให้กลุ่มทดลองทำแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมทำในระยะติดตามผลหลังการทดลอง 2 สัปดาห์

ขั้นที่ 4 นำคะแนนที่ได้จากการทำแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมมาวิเคราะห์เปรียบเทียบด้วยวิธีการทางสถิติ

1.3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของนิยามศัพท์เฉพาะ พฤติกรรมบ่งชี้ และข้อคำถาม จากการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญ และวิเคราะห์หาค่าความเที่ยงของแบบวัด (Reliability) โดยนำมาวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช (Cronbach 's Alpha Coefficient)

- 2) เครื่องมือที่เป็นชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ของชื่อกิจกรรม ด้านที่ต้องการพัฒนา และวัตถุประสงค์ จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ

- 3) ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูล มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ แล้วดำเนินการดังนี้

- (1) นำคะแนนที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

- (2) เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าทีแบบไม่เป็นอิสระต่อกัน (t-test dependent)

1.4 ผลการวิจัย

ผลการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ดังนี้

1.4.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

1.4.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมทางเพศภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

2. อภิปรายผล

ผลการวิจัยเรื่อง ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

2.1 นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม มีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมสูงกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนกลุ่มทดลองที่ใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม จำนวน 7 กิจกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมสูงขึ้นภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ ผลที่ได้รับเช่นนี้เป็นเพราะนักเรียนกลุ่มทดลองได้เข้าร่วมกิจกรรม ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่จัดไว้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการพัฒนาพฤติกรรมทางเพศ บรรลุวัตถุประสงค์การพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมที่ตั้งไว้ ซึ่งการพัฒนาพฤติกรรมทางเพศได้ครอบคลุมการพัฒนาทั้ง 5 ด้าน คือ 1. ด้านสัมพันธภาพระหว่างเพศ 2. ด้านการเรียนรู้อารมณ์เพศ 3. ด้านการจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม 4. ด้านวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 5. พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ ซึ่งทั้ง 7 กิจกรรม มีขั้นตอนการทำกิจกรรมที่เน้นให้ผู้เรียนดำเนินกิจกรรม โดยมุ่งเน้นนักเรียนเป็นสำคัญในการเรียนรู้ ให้นักเรียนมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำกิจกรรมด้วยตนเอง และกลุ่ม ผ่านทางเอกสารต่างๆ ทำให้นักเรียนสามารถเรียนรู้ และ

เข้าใจในกิจกรรมต่างๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น ใบความรู้ เอกสารประกอบกิจกรรม สื่อการสอน ซึ่งจากการสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียนหลังการเข้าร่วมกิจกรรม พบว่า การเรียนรู้ เรื่อง พฤติกรรมทางเพศสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เกิดจากการก้าวเข้าสู่วัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจ ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในปัจจุบัน และปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการเกิดปัญหา มารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ การควบคุมและการเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ การรู้วิธีการป้องกัน อุปกรณ์ที่ใช้ในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และแนวทางการมีพฤติกรรมในการใช้ สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออินเทอร์เน็ตที่เหมาะสม ความรู้ที่ได้รับทำให้เกิดประโยชน์ และสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน ด้านการป้องกันตนเองไม่ให้เข้าสู่ปัญหาทางเพศ การวางตัวที่เหมาะสม และการเลือกใช้วิธีการ อุปกรณ์การป้องกัน ที่เหมาะสมกับสถานการณ์และตนเอง การเลือกใช้สื่อต่างๆ ได้อย่างเหมาะสม ซึ่งการเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มสามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมได้ ผู้วิจัยได้ใช้ แนวคิดของทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคม ซึ่งเป็นทฤษฎีที่มีอิทธิพลอย่างมากในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ผู้พัฒนาทฤษฎีนี้ คือ แบนดูรา (Albert Bandura) นักจิตวิทยาชาวแคนาดา แบนดูราเชื่อว่าพฤติกรรมของคนเราไม่ได้เกิดขึ้นและเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากปัจจัยทางสภาพแวดล้อมเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องมีปัจจัยส่วนบุคคลร่วมด้วย และการร่วมของปัจจัยส่วนบุคคลนั้นจะต้องร่วมกันในลักษณะที่กำหนดซึ่งกันและกันกับปัจจัยด้านพฤติกรรมและสภาพแวดล้อม (สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต 2541 : 47-48) ทฤษฎีการเรียนรู้ทางปัญญาสังคมเน้นแนวคิด 3 ประการ คือ 1) การเรียนรู้โดยการสังเกต (Observational Learning) 2) การกำกับตนเอง (Self - Regulation) 3) การรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) มาใช้ในการจัดกิจกรรม โดยมีสื่อ ตัวแบบ จากพฤติกรรมทางเพศในด้านต่างๆ เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้จากตัวแบบมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และผู้วิจัยได้สร้าง ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ได้ดำเนินการสร้างอย่างถูกต้องตรงตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการพัฒนาเนื่องจากได้วิเคราะห์การพัฒนาพฤติกรรมทางเพศทั้ง 5 ด้าน และสร้างชุดกิจกรรมแนะแนวให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของแต่ละด้าน โดยเน้นกระบวนการกลุ่มสัมพันธ์ตามแนวคิดของ คมเพชร นัตรศุกุล (2530:96-99) และจัดลำดับขั้นตอนของกิจกรรมกลุ่ม ตามแนวคิดของ ผกา บุญเรือง (2525:101) มาเป็นพื้นฐานในการสร้างชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งทุกกิจกรรมจะกระตุ้นให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมตั้งแต่ ขั้นนำ ขั้นดำเนินการ ขั้นสรุป และกระตุ้น จูงใจให้นักเรียนนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ผลเช่นนี้กล่าวได้ว่า การพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม สามารถพัฒนาได้โดยใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับการใช้ชุดกิจกรรมในการฝึกเพื่อพัฒนาพฤติกรรมที่เหมาะสม ได้ผลเป็นอย่างดี เช่น การศึกษาของ บุญกร ตันทวารณ (2545) ได้ศึกษาผลการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการ

เห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ และพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำในโรงเรียนเขลางค์นคร จังหวัดลำปาง จากผลการศึกษาพบว่าคะแนนการเห็นคุณค่าในตนเองของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการใช้ชุดกิจกรรมเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และคะแนนพฤติกรรมการเรียนที่พึงประสงค์ของนักเรียนหลังการใช้ชุดกิจกรรมคะแนนเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการใช้ชุดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 และการศึกษาของ มยุรี วิสุตราศัย (2547:จ) ได้ศึกษาผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการศึกษาพบว่านักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุมในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักเรียนที่ได้รับชุดกิจกรรมแนะแนวมีการตระหนักรู้ในตนเองในระยะหลังทดลองและระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับการศึกษา ของ จิดาภา โลหะพงศ์พันธ์ (2551:84) ได้ศึกษาผลการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกัน ผลการศึกษาพบว่านักเรียนวัยรุ่นที่ได้รับ การฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ มีการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จสูงกว่านักเรียนวัยรุ่นที่ไม่ได้รับการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงานเพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยนี้ แสดงให้เห็นว่าชุดกิจกรรมแนะแนวซึ่งเป็นเครื่องมือทางการแนะแนวที่ประกอบด้วยกิจกรรมแนะแนวหลายๆ กิจกรรมที่นำมารวมกันอย่างเป็นระบบ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนา ป้องกัน หรือแก้ไขปัญหาของผู้รับบริการในเรื่องใดเรื่องหนึ่งตามขอบข่ายของงานแนะแนว การดำเนินการสร้างอย่างถูกต้อง ตรงตามวัตถุประสงค์ของสิ่งที่ต้องการพัฒนา หรือต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม และสอดคล้องกับวัยและปัญหาของผู้รับบริการแล้ว ชุดกิจกรรมแนะแนวจะเป็นเครื่องมือที่ใช้ได้ผลดี และมีประโยชน์อย่างยิ่ง

2.2 นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมทางเพศภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน

นักเรียนกลุ่มทดลอง หลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม จำนวน 7 กิจกรรม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเปรียบเทียบกับผลการวิเคราะห์จากแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมในระยะติดตามผล หลังการใช้ชุดกิจกรรม 2 สัปดาห์พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมทางเพศภายหลังการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม กับระยะติดตามผลไม่แตกต่างกัน สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ แสดงให้เห็นถึง ชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม สร้างได้ครอบคลุมการพัฒนา

ทั้ง 5 ด้าน คือ 1.ด้านสัมพันธภาพระหว่างเพศ 2. ด้านการเรียนรู้อารมณ์เพศ 3.ด้านการจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม 4.ด้านวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ 5. พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ และนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม ได้ทำกิจกรรมร่วมกัน แลกเปลี่ยนข้อคิดเห็น ได้เรียนรู้จากกิจกรรมต่างๆ ที่จัดไว้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการพัฒนาพฤติกรรมทางเพศ และได้บรรลุวัตถุประสงค์การพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามที่ได้ตั้งไว้ จากการสรุปข้อคิดเห็นของนักเรียนหลังการทดลอง พบว่านักเรียนได้เรียนรู้จาก กิจกรรมที่สามารถให้ความรู้ และสร้างแรงจูงใจให้ดำเนินกิจกรรมต่างๆ ได้ เช่น ใบบงาน ใบบความรู้ สื่อการสอนในด้านต่างๆ สื่อการสอนที่แสดงให้เห็นถึงตัวแบบที่มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ที่อยู่ในวัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม สาเหตุการเกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศ ผลกระทบจากการเกิดปัญหาในด้านต่างๆ เช่น การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร การติด โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลอง ก็บระยะติดตามผล ไม่แตกต่างกัน แสดงให้เห็นว่า ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพ นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมคงทน

3. ข้อเสนอแนะ

3.1 ข้อเสนอแนะด้านการนำชุดกิจกรรมแนะแนวไปใช้

3.1.1 ควรมีการนำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมไปใช้ให้แพร่หลายและเกิดประโยชน์ เหมาะสมกับวัยของนักเรียนภายในโรงเรียน

3.1.2 ผู้นำชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมไปใช้ ควรทำความเข้าใจ วัตถุประสงค์ ขั้นตอนต่างๆ ในการทำกิจกรรมทั้ง 7 กิจกรรม ให้ละเอียดแล้วปรับใช้ให้สอดคล้องกับนักเรียนเหมาะสมกับวัย และปัญหา

3.1.3 ควรมีการติดตามผลอย่างต่อเนื่อง เพื่อความคงทนของพฤติกรรมทางเพศ

3.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.2.1 ควรนำวิธีการศึกษาครั้งนี้ไปใช้เพื่อพัฒนาด้านอื่นๆ เช่น การเห็นคุณค่าในตนเอง การแก้ไขปัญหาโดยใช้ความรุนแรง และการเสริมสร้างแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ เป็นต้น

3.2.2 การศึกษาการนำชุดพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียนในเขตอำเภอเมือง ไปใช้กับนักเรียนในอำเภออื่น ๆ ของจังหวัดลำปาง เปรียบเทียบผลการวิจัยว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่อย่างไร

3.2.3 ควรขยายการศึกษาลักษณะนี้ในกลุ่มเยาวชนอื่นๆ เช่น แกนนำในโรงเรียน
ชุมชน เพื่อส่งเสริมพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม



บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต (2541) คู่มือกลุ่มบำบัด เพื่อพัฒนาทักษะชีวิตสำหรับกลุ่มเสี่ยง นนทบุรี
สำนักพิมพ์กรมสุขภาพจิต
- _____. (2546) คู่มือการช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตและป้องกันสารเสพติดในวัยรุ่นสำหรับ
บุคลากร สาธารณสุข พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร องค์การสงเคราะห์ทหาร
ผ่านศึก
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2544) คู่มือบริหารจัดการแนะแนว กรุงเทพมหานคร
โรงพิมพ์คุรุสภา
- _____. (2545) คู่มือบริหารจัดการแนะแนว กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์คุรุสภา
- กรมวิชาการ (2545) เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2545 การวิจัย
เพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2546) แนวทางการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน.กรุงเทพมหานคร
โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์
- _____. (2551) หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์
ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2549) รายงานทบทวนสถานการณ์เรื่องพฤติกรรมเสี่ยงทาง
เพศของวัยรุ่น การเสริมสร้างทักษะชีวิตและการให้คำปรึกษา.ม.ป.ท : ม.ป.พ
- การะเกด ดวงดาว (2546) “การใช้กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างควมมีระเบียบวินัยของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านดอนมูล (สุวรรณสารราษฎร์บำรุง) จังหวัดแพร่”
การค้นคว้าแบบอิสระ ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- กิติกร มีทรัพย์ (2531) พื้นฐานทฤษฎีจิตวิเคราะห์ กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์สมิต
- กลุ่มที่ปรึกษา กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2554) คู่มือการให้การปรึกษา ปัญหาการ
ตั้งครรภ์ไม่พร้อม พิมพ์ครั้งที่ 2 บีคอนด์ พับลิชซิ่ง
- กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศรีสังวาลย์ (2550) รายงานสรุปผลการดำเนินงานประจำปี
2545- 2550 แม่ฮ่องสอน กลุ่มงานเวชกรรมสังคม โรงพยาบาลศรีสังวาลย์
- กุหลาบ รัตนสังฆธรรม และคณะ(2541) “สัมพันธภาพในครอบครัวกับปัญหาเสพติดและ
พฤติกรรมทางเพศของนักศึกษาในระดับอาชีวศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ”
รายงานการวิจัย สำนักนโยบายและแผนอุดมศึกษา สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย

- บุญศรี คำชาย (2542) *จิตวิทยาแนะแนวเด็กวัยรุ่น* กรุงเทพมหานคร :คณะครุศาสตร์
สถาบันราชภัฏสวนสุนันทา
- โกวิท คำพิทักษ์ (2545) “การวิจัยเรื่องเพศสัมพันธ์ระดับโลก” ค้นคืนเมื่อวันที่ 18 กันยายน 2556
<http://www.aidsthai.org.th>
- โกศล มีคุณ และณรงค์ เทียมเมฆ (2545) “ผลการใช้เหตุผลเชิงจริยธรรมที่มีต่อจิตลักษณะ และพฤติกรรมของครู” ในทุนอุดหนุนการวิจัยโครงการวิจัยแม่บท: การวิจัยและพัฒนา
ระบบพฤติกรรมไทย กรุงเทพมหานคร สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
- คมเพชร นัตรศุกุล (2546) *กิจกรรมกลุ่มในโรงเรียน* กรุงเทพมหานคร ศูนย์หนังสือ
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์ (2538) “ประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมเสี่ยง
ต่อการติดเชื้อเอดส์ทางเพศสัมพันธ์ของนักศึกษาหญิง ระดับอุดมศึกษาใน
กรุงเทพมหานคร” กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยมหิดล
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์ (2543) *เพศศึกษา* กรุงเทพมหานคร ศิลปบรรณาการ
- จันทร์แรม ทองศิริ (2535) “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในอำเภอเมือง จังหวัดน่าน”
วิทยานิพนธ์ ส.น. เชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- จิตภา โลหะพงศ์พันธ์ (2551) “ผลการฝึกด้วยชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการปฏิบัติงาน
เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ ของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกัน” วิทยานิพนธ์
ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- จินตนา บัวเขียน (2550) “ผลการฝึกเพื่อพัฒนาความเชื่อในการควบคุมสาเหตุและผลจากการ
กระทำของตนของนักเรียนวัยรุ่นที่มีจิตลักษณะแตกต่างกันด้วยชุดกิจกรรมแนะแนว”
วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต แขนงวิชาการแนะแนว
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ชานน สรรเสริญ (2553) “การพัฒนาการยอมรับตนเองและการยอมรับผู้อื่นของนักเรียนที่มีความ
ถนัดทางวิทยาศาสตร์ โดยใช้กิจกรรมกลุ่มอิงตามแนวคิดการบำบัดเชิงพฤติกรรมและ
การรู้จักคิด ” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- จิตติพร อิงคถาวรวงศ์ สุริย์พร กฤษเจริญ กัญจน์ พลอินทร์ ญาวณี จรุงศักดิ์ (2550) พฤติกรรมเสี่ยง
ทางเพศของวัยรุ่นหญิงในโรงเรียนอาชีวศึกษา สงขลา นครินทร์เวชสาร

- ณัฐพร สายพันธ์ (2546) “พฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในสถานศึกษา สังกัดกรมอาชีวศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร” วิทยานิพนธ์ปริญญาสาธิตศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต ขอนแก่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- ณัฐวีร์ นงนุช (2552) “ผลของกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาการรู้จักและเข้าใจตนเองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3” สารนิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- คารุณี ภูษณสุวรรณศรี (2540) “ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนสมรสของนักศึกษาผู้ใหญ่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต กรุงเทพมหานคร มหาวิทยาลัยมหิดล
- ถวิลวัลย์ อัมรินทร์ (2543) “การศึกษาความมีน้ำใจของนักศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนมหิดลวิทยานุสรณ์ นครปฐม” ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- ชนวรรณ แจ่มสุวรรณ (2543) “สื่อกับการกระทำความผิดทางเพศ : ศึกษาเฉพาะกรณี เรือนจำกลางคลองเปรม กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- นภาพรณี หะวานนท์ (2539) “ปัญหาทางเพศของวัยรุ่นและการทำแท้ง” เอกสารประกอบการประชุมวิชาการผู้หญิงกับสุขภาพ หัวข้อ “สร้างองค์ความรู้หญิงกับสุขภาพ” กรุงเทพมหานคร
- นิรันดร์ จุลทรัพย์ (2542) *กลุ่มสัมพันธ์สำหรับการฝึกอบรม* พิมพ์ครั้งที่ 3 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ
- เบญจพร ปัญญาขง (2553) *การทบทวนองค์ความรู้การตั้งครรภ์ในวัยรุ่น* กลุ่มที่ปรึกษากรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข
- บุษบากร ตันฑารวรรณ (2545) “ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อเพิ่มการเห็นคุณค่าในตนเองตามแนวคิดของคูเปอร์สมิธ และพฤติกรรมการเรียนรู้ที่พึงประสงค์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเขลางค์นคร จังหวัดลำปาง”
- ประยูรศรี สุขะคุณานนท์ (2539) *ขบวนการกลุ่ม* กรุงเทพมหานคร คณะครุศาสตร์ วิทยาลัยครูจันทระเกษม
- ปวีณา สายสูง (2541) “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษา ระดับอาชีวศึกษาในจังหวัดน่าน” การค้นคว้าอิสระปริญญาสาธิตศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- ปราณี เดชบุญ (2546) “ผลการใช้ชุดการแนะแนวที่มีต่อความรับผิดชอบด้านการเรียนของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนบุญเหลือวิทยานุสรณ์ จังหวัดนครราชสีมา”
วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต นนทบุรี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- ประพิมพร อันพาพรหม (2543) “การศึกษาค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ในเขต
กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ผกา บุญเรือง (2525) *กิจกรรมในโรงเรียน* ชลบุรี คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ บางแสน
- ผ่องพรรณ เกิดพิทักษ์ (2545) “การพัฒนากิจกรรมแนะแนวด้านการศึกษา” ใน *เอกสารการสอน
ชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน่วยที่ 10 นนทบุรี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช สาขาวิชาศึกษาศาสตร์
- พรพิมล เจียมนาครินทร์ (2539) *พัฒนาการวัยรุ่น* กรุงเทพมหานคร ต้นอ้อการพิมพ์
พรสุข หุ่นนิรันดร์ และคณะ (ม.ป.ป) *สุขศึกษาม 4* พิมพ์ครั้งที่ 10 กรุงเทพมหานคร
อักษรเจริญทัศน์
- พนิตย์ จิระนันทประวัตติ “คำถามที่มักพบได้เกี่ยวกับเรื่องการคุมกำเนิด” ค้นคืนเมื่อวันที่ 8 เมษายน
2549 จาก <http://www.thailabonline.com/sexualcontra.htm>
- พนมไพโร ไชยรงค์ (2542) *เอกสารประกอบการสอนวิชาจิตวิทยาการศึกษาและการแนะแนว*
สุพรรณบุรี วิทยาลัยพลศึกษา สุพรรณบุรี
- พูนจิตร เวชวงส์วาน (2547) “พฤติกรรมทางเพศที่เสี่ยงต่อโรคเอดส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย ในเขตเทศบาลนครปฐม” นนทบุรี กระทรวงสาธารณสุข
- มยุรี ภูงามทอง (2534) *เพศศึกษา และสุขภาพในครอบครัว* กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์
- มยุรี วิสุตราชัย (2547) “ผลของการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการตระหนักรู้ในตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ” วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต การศึกษา จิตวิทยา
การแนะแนว มหาวิทยาลัยบูรพา
- มัลลิกา มัติโก และคนอื่นๆ (2534) *คู่มือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับ
พฤติกรรมสุขภาพ* กระทรวงสาธารณสุข โครงการข่างานวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ
ศูนย์ประสานงานการแพทย์และสาธารณสุข

- มูลนิธิอินเทอร์เน็ตร่วมพัฒนาไทย (2556) “โครงการเด็กไทยรู้เท่าทันสื่อ” ค้นคืนเมื่อวันที่ 15 กันยายน 2556 จาก www.inetfoundation.or.th/ichappy/index.php?act...
- ขงยุทธ วงศ์ภิรมย์ศานต์ “พฤติกรรมทางเพศของเด็กยุคไฮเทค” การประชุมวิชาการของแผนกการพยาบาลอายุรศาสตร์และจิตเวชศาสตร์ ครั้งที่ 7 2536 ณ.ห้องบรรยายจุลชีวะวิทยา โรงพยาบาลศิริราช 20 ตุลาคม พ.ศ.2536. (บรรยาย)
- รังนี นพเกตุ (2542) *จิตวิทยาทางเพศ* กรุงเทพมหานคร ประกายพริก
- วิภามาส เมืองอู่ (2542) “ผลการใช้กิจกรรมกลุ่มต่อการปรับตัวทางสังคม ของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วิภาวดี เกียรติอัชฌาสัย (2542) “เปรียบเทียบผลการปรึกษาเชิงจิตวิทยาแบบกลุ่ม ตามแนวทฤษฎีของโรเจอร์ และกิจกรรมกลุ่มที่มีต่ออัตมโนทัศน์ ของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วิมล โรมา และฉัตรลดา กาญจนสุทธิแสง (2541) *อนามัยเจริญพันธุ์ในนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร*
- วิชุดดา มาตันบุญ (2544) *กระบวนการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาของวัยรุ่นที่เกี่ยวหางสรรพสินค้าในเมืองเชียงใหม่* สถาบันวิจัยสังคม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- วัฒนกิจ สิทธิสถิตอังกูร (2546) “การใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวกลุ่มเพื่อพัฒนาการสื่อสารระหว่างบุคคล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- ศิริรัตน์ เพ็ชรเอี่ยม (2540) “รายงานการสัมมนาเรื่อง ทำอย่างไรให้ครอบครัวมีความสุข ณ โรงพยาบาลเทพารินทร์ 29 มีนาคม พ.ศ. 2540” *สกุลไทย*.43 (13 พฤษภาคม 2541) : 72-73, 130-131
- ศักดิ์ดา สามูล (2545) “การศึกษาค่านิยมทางเพศและพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเอกชนกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) กรุงเทพมหานคร บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ศรีเรื่อน แก้วก้งวาน (2545) *จิตวิทยาการพัฒนาชีวิตทุกช่วงวัย: วัยรุ่น – วัยสูงอายุ* พิมพ์ครั้งที่ 8 กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์ธรรมศาสตร์
- สมพร สุทัศน์ย์ (2531) *มนุษย์สัมพันธ์* กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

- สมนึก ภัททิยชนี (2546) *การวัดผลการศึกษา* ภาพสัณฐาน ประสานการพิมพ์
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* กรุงเทพมหานคร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- _____ (2536) *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม* กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- สุภาพร ปัญหาราช (2547) “พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและการรับรู้ภาวะเสี่ยง : การศึกษาเชิงบรรยาย
ในวัยรุ่นในเขตเทศบาลเมืองขอนแก่น” วิทยานิพนธ์ปริญญาพยาบาลศาสตรมหา
บัณฑิต ขอนแก่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- สุพร เกิดสว่าง (2536) “Adolescent Reproductive Health” รายงานการประชุมใหญ่ทางวิชาการแห่ง
ศิริราช ครั้งที่ 7 กรุงเทพมหานคร ชวนพิมพ์
- สุชาติ โสมประยูร (2531) *เพศศึกษา* พิมพ์ครั้งที่ 3 กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช
- สุชาติ โสมประยูร และวรรณิ โสมประยูร (2541) *เพศศึกษา* พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร
ไทยวัฒนาพานิช
- สุชาติ โสมประยูรและคณะ (2546) *เพศศึกษา* พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช
- สุชาติ สมประยูร (2555) *เพศศึกษา* วารสารวิชาการ มกราคม - มีนาคม
- สุรงค์ ไล่้วตระกูล (2541) *จิตวิทยาการศึกษา* พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย
- สุวทนา อารีพรรค (2539) *พฤติกรรมที่เกี่ยวกับเพศของวัยรุ่น* พิมพ์ครั้งที่ 2 นนทบุรี มหาวิทยาลัย
สุโขทัยธรรมมาธิราช
- สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545) “แนวคิดในการพัฒนากิจกรรมแนะแนว” ใน *ประมวล
สาระชุดวิชาการพัฒนาเครื่องมือและกิจกรรมแนะแนว* หน้าที่ 9 นนทบุรี
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- สมร ทองดี และปราณี รามสูต (2545) *สรุปผลการประชุมสัมมนาวิชาการ เรื่อง แนวคิดหลักการ
กระบวนการพัฒนาจิตพิสัยในระบบการเรียนการสอน ณ หอประชุมใหญ่ ศูนย์
วัฒนธรรมแห่งประเทศไทย*
- สรรงค์ ศรีเพ็ญ (2514) *เพศศาสตร์ศึกษา* กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- สรณทิพย์ อนุมัติ (2545) “ผลของกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อการเห็นคุณค่าในตนเองเกี่ยวกับ ยาเสพติด
คิของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนหอพระ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่”
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

- แสงอัมพา บำรุงธรรม (2543) “ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเชื่อ ค่านิยม และพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในเมืองเชียงใหม่” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิตเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ (2539) “โครงการสำรวจเร่งด่วนการมีส่วนร่วมในการป้องกันเอดส์ ในกลุ่มเป้าหมายสำหรับนักศึกษาสถาบันราชภัฏเชียงใหม่ ปี 2540.” เชียงใหม่ งานควบคุมและป้องกันโรคเอดส์
- สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง (2556) สถานการณ์โรคเอดส์จังหวัดลำปาง
- สำนักกระบาดวิทยา (2553) กรมควบคุมโรค ความชุกและอุบัติการณ์การติดเชื้อเอชไอวี ประเทศไทย นนทบุรี กรมควบคุมโรค
- หทัยรัตน์ บำรุงกิจ (2546) “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ของนักเรียนอาชีวศึกษาหญิง สังกัดกรมอาชีวศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร
- หทัยรัตน์ สุดา (2546) “ความคิดเห็นผู้ปกครองของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย เรื่องเพศศึกษา” กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- อรพินท์ มณีวงศ์ (2549) “พฤติกรรมทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อำเภอมะเข่ จังหวัดลำปาง” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- อัศวิน แสงปาก (2550) “ผลการให้คำปรึกษาแบบกลุ่มตามทฤษฎีกรณีพิจารณาเหตุผล อารมณ์ และพฤติกรรมของวัยรุ่น” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (จิตวิทยาการศึกษา) ขอนแก่น คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- อนงค์ ชีระพันธ์ (2546) “ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดขอนแก่น” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต ขอนแก่น มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- อัญชัญ พิมุ (2552) “การส่งเสริมการอ่านเพื่อความเข้าใจโดยใช้กิจกรรมกลุ่ม สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดขุนคอง จังหวัดเชียงใหม่” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
- อัญชลิ วัฒนศิริ (2551) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อเสริมสร้างทักษะการปรับตัวในการดำรงชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุง จังหวัดพัทลุง” วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต นนทบุรี มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

- องค์การแพธ (PATH) (2547) แนวคิดในการจัดการเรียนรู้สำหรับครูและปฏิบัติงานด้านเพศศึกษา
สำหรับเยาวชน กรุงเทพมหานคร เออร์เจนท์แทค
- อังคณา เมตุลา(2546) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวแบบบูรณาการที่มีต่อการรู้จักและเห็นคุณค่า
ในตนเองของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนสหราษฎร์รังสฤษดิ์ จังหวัด
นครพนม” วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- อังสนา บุญธรรม (2535) “เปรียบเทียบปัจจัยทำนายพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการติดเชื้อโรคเอดส์
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เขตชนบทกับเขตเมือง จังหวัดนครราชสีมา”
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาการระบาด) กรุงเทพมหานคร :
มหาวิทยาลัยมหิดล
- อลิสสา กุระสุวรรณ (2552) “ผลของชุดกิจกรรมแนะแนวที่มีต่อแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในการเรียน
ของนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ แผนกพาณิชยการ” วิทยาลัยเทคนิคจันทบุรี
วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตร มหาบัณฑิต นนทบุรี
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์ (2541) “รายงานการวิจัยเชิงปฏิบัติการเรื่อง การใช้สื่อเพื่อปรับเปลี่ยนความ
คิดเห็นและพฤติกรรมทางเพศวัยรุ่น กรณีศึกษาโรงเรียนพาณิชยการแห่งหนึ่งใน
กรุงเทพมหานคร” นครปฐม สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล
- อุทุมพร สงสุวรรณ (2551) “ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนว ที่มีต่อความมีวินัยในตนเองของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนจิตรลดา” วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม *เพศศึกษาที่นำรู้* กรุงเทพมหานคร : สไตส์ , ม.ป.ป
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action* Englewood Cliffs,NJ : Prentice
Hall.
- Kastenbaum, Robert (1979). *Human Development* .Boston : Allyn and Bacon.
- Moor, Susan and Rosenthai, D. (1993). *Sexuality in Adolescence*. New York; Roxtdledge.
- Orachorn, Attveelarp. (2001). *Sexual Behavior Among Adolescents in Pluket Province*.The sis,
Master Degree. (Public Health).Bangkok: Mahidol University.
- World Health Organization. (2007). *Depression*. Retrieved April 1,2007, form
http://www.searo.who.int/en/section1174/section1199/section1567_6741.htm.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



รายนามผู้เชี่ยวชาญผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

1.ชื่อ นายยงยุทธ วงศ์วิชัย

สถานที่ทำงาน สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง

วุฒิการศึกษา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปี พ.ศ. 2550

ประสบการณ์หรือความชำนาญ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ ผู้รับผิดชอบงานเอดส์

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดลำปาง

2.ชื่อ นางลินดา พัฒนพงษ์

สถานที่ทำงาน โรงเรียนบุญวาทย์วิทยาลัย

วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต เอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร

ปี พ.ศ. 2535

ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครู ตำแหน่ง ชำนาญการพิเศษ

3.ชื่อ นางสาวกนกพร นิลแพทย์

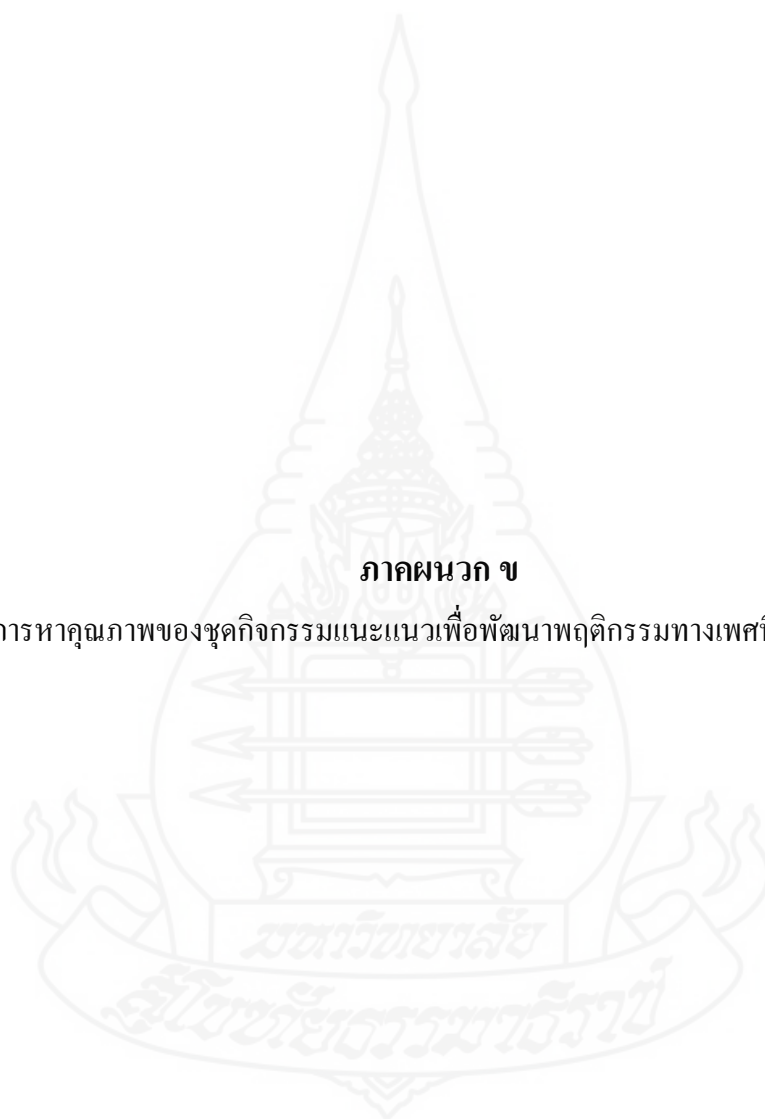
สถานที่ทำงาน ครูแนะแนว โรงเรียนลำปางกัลยาณี

วุฒิการศึกษา การศึกษามหาบัณฑิต เอกจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยนเรศวร

ปี พ.ศ. 2543

ประสบการณ์หรือความชำนาญ ครู ตำแหน่ง ชำนาญการพิเศษ

ภาคผนวก ข
การหาคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม



สรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญในการหาความสอดคล้อง ของชุดกิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

คำชี้แจง โปรดพิจารณาชุดกิจกรรมแนะแนวแต่ละชุดกิจกรรม ว่าสอดคล้องกับการพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม แล้วเขียน /ลงในช่องที่กำหนด โดยกำหนดเกณฑ์ประเมิน +1 หมายถึง แน่ใจว่าชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนด 0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนด -1 หมายถึง แน่ใจว่าชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนด

ชื่อเรื่อง/ ชื่อกิจกรรม	ด้านที่ต้องการ พัฒนา	วัตถุประสงค์	คะแนนประเมิน ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC
			1	2	3	
1.ปฐมนิเทศ	สัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับ นักเรียน	1.เพื่อให้ให้นักเรียนในกลุ่มรู้ วัตถุประสงค์ ระเบียบวิธีการและ การปฏิบัติตน รวมทั้งระยะเวลา ในการร่วมกิจกรรมได้ 2.เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างครู และนักเรียนกลุ่มที่ เข้าร่วมกิจกรรม 3.เพื่อนำเข้าสู่เรื่องพฤติกรรมทาง เพศ	+1	+1	+1	1.00
2.เพื่อนต่าง เพศ	ความสัมพันธ์ ระหว่างเพศ	1.เพื่อให้ให้นักเรียนได้รู้จักการ สร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ โดยประกอบด้วย จุดเริ่มต้นของ ความ สัมพันธ์ ทศนคติต่อเพศ ตรงข้าม การปรับตัวทางเพศของ วัยรุ่น 2.เพื่อให้ให้นักเรียนรู้จักมารยาท และการ วางตัวระหว่างเพศ	+1	+1	+1	1.00

ชื่อเรื่อง/ ชื่อกิจกรรม	ด้านที่ต้องการ พัฒนา	วัตถุประสงค์	คะแนนประเมิน ผู้เชี่ยวชาญ			ค่า IOC
			1	2	3	
3.เรียนรู้ อารมณ์เพศ	การเรียนรู้อารมณ์ เพศ	1.เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้ อารมณ์เพศ ประกอบด้วย ความ พึงพอใจ ความรัก ความใคร่	+1	+1	+1	1.00
4.การจัดการ ที่เหมาะสม	การจัดการอารมณ์ เพศอย่าง เหมาะสม	1.เพื่อให้ นักเรียนได้เรียนรู้การ จัดการอารมณ์เพศอย่าง เหมาะสมประกอบด้วย 3 ประการ คือ การควบคุมอารมณ์ เพศ การเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ การปลดปล่อยหรือระบาย อารมณ์ทางเพศ	+1	+1	+1	1.00
5.เรียนรู้การ ป้องกัน	วิธีการป้องกันการ ตั้งครรภ์และ โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์	1.เพื่อให้ นักเรียนทราบวิธีการ ป้องกันการตั้งครรภ์และ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	0	+1	+1	0.66
6. พฤติกรรม การรับสื่อ ด้านเพศ	พฤติกรรมมารับ สื่อด้านเพศ	1.เพื่อให้ นักเรียนมีพฤติกรรม การใช้ สื่อที่เหมาะสม อัน ประกอบด้วย สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อ อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ เคลื่อนที่	+1	+1	+1	1.00
7.ปัจฉิม นิเทศ		1.เพื่อให้ นักเรียนแสดง ข้อคิดเห็นในการเข้าร่วม กิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม	+1	+1	+1	1.00

ข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

นายยงยุทธ วงศ์วิชัย ได้ให้ข้อเสนอแนะใน กิจกรรมที่ 5 คือ กิจกรรมจะต้องให้นักเรียนสามารถเลือกวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้เหมาะสมกับตนเอง

การแปลความหมายของค่า IOC

ค่า IOC ของการสรุปการประเมินของผู้เชี่ยวชาญในการหาความสอดคล้อง ของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม จำนวน 7 กิจกรรม มีค่า IOC มากกว่า 0.5 ทุกกิจกรรม แสดงว่ากิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมสอดคล้องกับจุดประสงค์สามารถนำไปใช้ได้



ภาคผนวก ค

การหาความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม



**ตารางสรุปการหาความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่
เหมาะสม**

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC
		1	2	3	
	ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ				
1	ฉันคบเพื่อนต่างเพศอยู่ในขอบเขตและ เป็นไปตามประเพณี	+1	+1	+1	1.00
2	ฉันให้เกียรติเพื่อนต่างเพศ	+1	+1	+1	1.00
3	ฉันรักษาวลสงวนตัว	0	+1	+1	0.66
4	ฉันคิดว่าถูกเนื้อต้องตัวระหว่างเพศเป็นเรื่องปกติ ธรรมดา	+1	+1	+1	1.00
5	ฉันอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ	+1	+1	+1	1.00
6	ฉันไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ	+1	+1	+1	1.00
	การเรียนรู้อารมณ์เพศ				
7	ฉันมีความพึงพอใจและหลงใหลเพื่อน ต่างเพศ	+1	+1	+1	1.00
8	ฉันมีความรักกับเพศตรงข้าม	+1	+1	+1	1.00
9	การมองเพศตรงข้ามก่อให้เกิดอารมณ์ ทางเพศ	+1	+1	+1	1.00
10	การสัมผัสเพศตรงข้ามก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศ	+1	+1	+1	1.00
11	ฉันมักจะเกิดอารมณ์เพศ	+1	+1	+1	1.00
12	ฉันต้องการมีเพศสัมพันธ์เมื่อมีโอกาส	+1	+1	+1	1.00
	การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม				
13	ฉันควบคุมอารมณ์ทางเพศ	+1	+1	+1	1.00
14	การนั่งสมาธิ ยึดมั่นในศีลธรรม ประเพณี สามารถควบคุม อารมณ์ ทางเพศ	0	+1	+1	0.66

**ตารางสรุปการหาความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่
เหมาะสม**

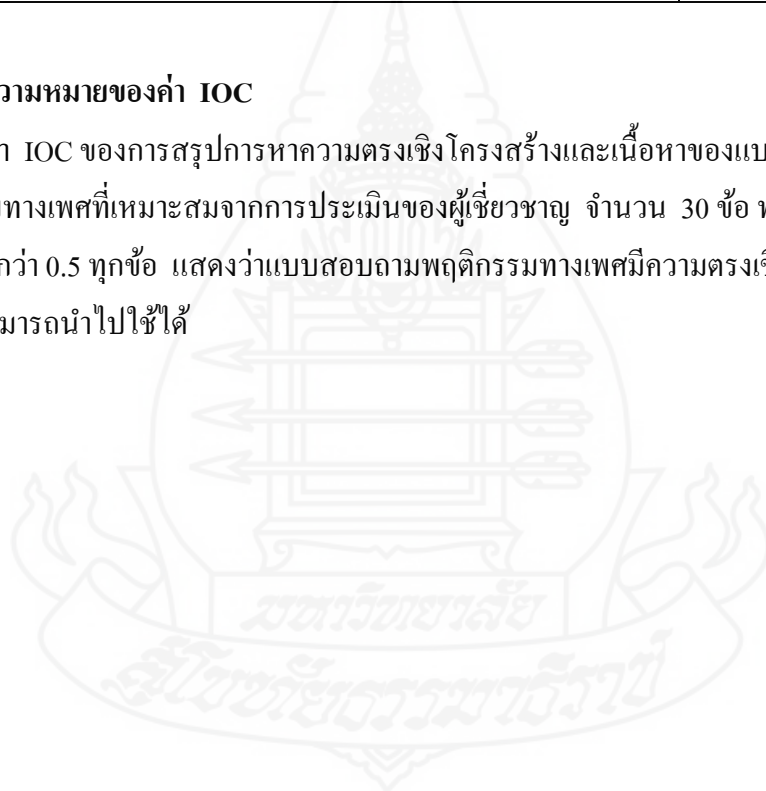
ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC
		1	2	3	
	การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม				
15	ฉันดูสื่อลามกอนาจาร	+1	+1	+1	1.00
16	ฉันออกกำลังกาย เล่นกีฬา เพื่อเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ	+1	+1	+1	1.00
17	ฉันตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เพื่อจุดมุ่งหมายในอนาคตทำให้ไม่ ฝักใฝ่เรื่องเพศ	+1	+1	+1	1.00
18	การปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศเป็น เรื่องปกติ	+1	+1	+1	1.00
	วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์				
19	ฉันรู้วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์	+1	+1	+1	1.00
20	ฉันใช้อุปกรณ์ป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์	+1	+1	+1	1.00
21	ฉันมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้อุปกรณ์ ป้องกัน	+1	+1	+1	1.00
22	ฉันรู้วิธีการใส่ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง	+1	+1	+1	1.00
23	ฉันรู้วิธีการกินยาเม็ดคุมกำเนิดที่ถูกต้อง วิธี	+1	+1	+1	1.00
24	ฉันสามารถแนะนำเพื่อน เรื่อง วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	+1	+1	+1	1.00
	พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ				
25	ฉันดูสื่อลามกทางอินเทอร์เน็ต	+1	+1	+1	1.00
26	โทรศัพท์มือถือของฉันมีคลิปวิดีโอเรื่องเพศ	+1	+1	+1	1.00
27	การดูสื่อลามก อนาจาร ทำให้เกิด ความต้องการทางเพศ	+1	+1	+1	1.00

**ตารางสรุปการหาความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่
เหมาะสม**

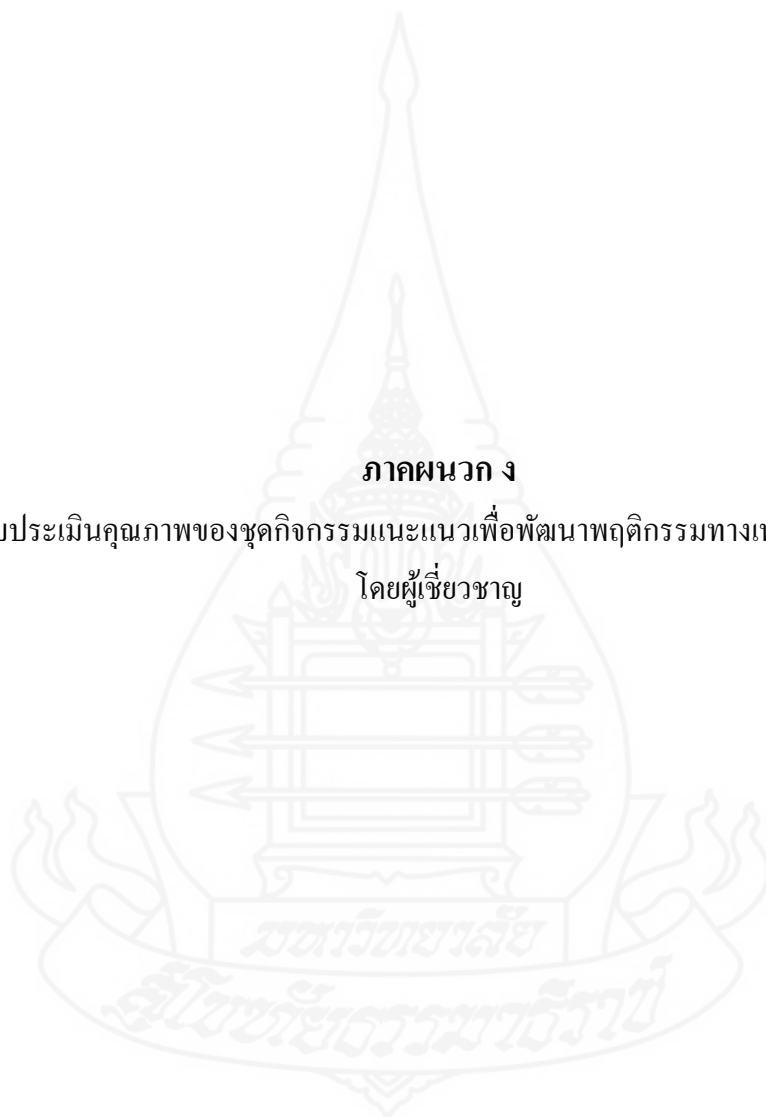
ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญคนที่			IOC
		1	2	3	
	พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ				
28	เพื่อนดู คลิปลามก อนาคตมันจะต้องดูด้วย	+1	+1	+1	1.00
29	ฉันเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมจาก สื่อต่างๆ	+1	+1	+1	1.00
30	ฉันเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมจากเพื่อน	+1	+1	+1	1.00

การแปลความหมายของค่า IOC

ค่า IOC ของการสรุปการหาความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหาของแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมจากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 30 ข้อ พบว่าทุกข้อ มีค่า IOC มากกว่า 0.5 ทุกข้อ แสดงว่าแบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศมีความตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหา สามารถนำไปใช้ได้



ภาคผนวก ง
แบบประเมินคุณภาพของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
โดยผู้เชี่ยวชาญ



แบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญในการหาความสอดคล้อง ของชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนา
พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง
จังหวัดลำปาง

คำชี้แจง โปรดพิจารณาชุดกิจกรรมแนะแนวแต่ละชุดกิจกรรม ว่าสอดคล้องกับการพัฒนา
พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม แล้วเขียน /ลงในช่องที่กำหนด โดยกำหนดเกณฑ์ประเมิน
+1 หมายถึง แน่ใจว่าชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนด
0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนด
-1 หมายถึง แน่ใจว่าชุดกิจกรรมแนะแนวนั้น ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่กำหนด

ชื่อเรื่อง/ ชื่อกิจกรรม	ด้านที่ต้องการ พัฒนา	วัตถุประสงค์	คะแนนประเมิน			ข้อเสนอแนะ
			+1	0	-1	
1.ปฐมนิเทศ	สัมพันธภาพ ระหว่างผู้วิจัยกับ นักเรียน	1.เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มรู้ วัตถุประสงค์ ระเบียบวิธีการ และการปฏิบัติตน รวมทั้ง ระยะเวลาในการร่วมกิจกรรม ได้ 2.เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดี ระหว่างครู และนักเรียนกลุ่มที่ เข้าร่วมกิจกรรม 3.เพื่อนำเข้าสู่เรื่องพฤติกรรม ทางเพศ				
2.เพื่อนต่าง เพศ	ความสัมพันธ์ ระหว่างเพศ	1.เพื่อให้นักเรียน ได้รู้จักการ สร้าง ความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ โดยประกอบด้วย จุดเริ่มต้นของความ สัมพันธ์ ทัศนคติต่อเพศตรงข้าม การ ปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น 2.เพื่อให้นักเรียนรู้จักมารยาท และการ วางตัวระหว่างเพศ				

ชื่อเรื่อง/ ชื่อกิจกรรม	ด้านที่ต้องการ พัฒนา	วัตถุประสงค์	คะแนนประเมิน			ข้อเสนอแนะ
			+1	0	-1	
3.เรียนรู้ อารมณ์เพศ	การเรียนรู้อารมณ์ เพศ	1.เพื่อให้ นักเรียน ได้เรียนรู้ อารมณ์เพศ ประกอบด้วย ความพึงพอใจ ความรัก ความ ใคร่				
4.การจัดการ ที่เหมาะสม	การจัดการ อารมณ์เพศอย่าง เหมาะสม	1.เพื่อให้ นักเรียน ได้เรียนรู้การ จัดการอารมณ์เพศอย่าง เหมาะสมประกอบด้วย 3 ประการ คือ การควบคุม อารมณ์เพศ การเบี่ยงเบน อารมณ์เพศ การปลดปล่อย หรือระบายอารมณ์ทางเพศ				
5.เรียนรู้การ ป้องกัน	วิธีการป้องกัน การตั้งครรภ์และ โรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์	1.เพื่อให้ นักเรียน ทราบวิธีการ ป้องกันการตั้งครรภ์และ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์				
6 พฤติกรรม การรับสื่อ ด้านเพศ	พฤติกรรมการรับ สื่อด้านเพศ	1.เพื่อให้ นักเรียน มีพฤติกรรม การใช้ สื่อที่เหมาะสม อัน ประกอบด้วย สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อ อินเทอร์เน็ต โทรศัพท์ เคลื่อนที่				
7.ปัจฉิ นิเทศ		1.เพื่อให้ นักเรียน แสดงความ คิดเห็น ที่มีต่อการเข้าร่วม กิจกรรมแนะแนว เพื่อพัฒนา พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

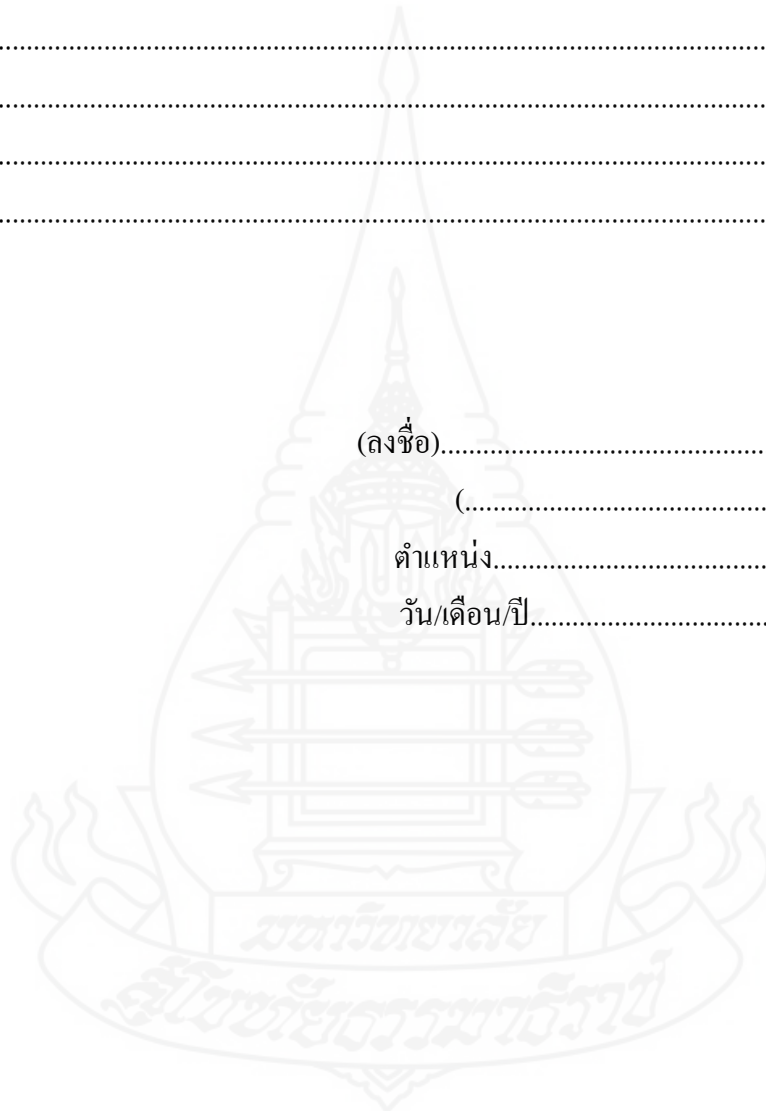
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(.....)

ตำแหน่ง.....

วัน/เดือน/ปี.....





ภาคผนวก จ

แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

**แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี
อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง**

คำแนะนำ

1. แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรแขนงวิชาการแนะแนวและการปรึกษาเชิงจิตวิทยา สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลการใช้ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

2. แบบสอบถามชุดนี้ ประกอบด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป จำนวน 10 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศ ของนักเรียน ในด้าน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ จำนวน 30 ข้อ

3. โปรดอ่านคำชี้แจงก่อนตอบแบบสอบถามในแต่ละส่วน ขอความกรุณานักเรียนได้ตอบทุกข้อ เพื่อเป็นประโยชน์ในการพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

4. คำตอบของท่าน ผู้วิจัยถือว่าเป็นความลับ จะไม่มีผลกระทบต่อบุคคลหนึ่งหรือหน่วยงาน ดังนั้นขอความกรุณานักเรียนได้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

ขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

นางทิพวรรณ หงษ์แก้ว

นิสิตปริญญาโทหลักสูตรแขนงวิชาการแนะแนวและการศึกษาเชิงจิตวิทยา
สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดตอบคำถามตามความเป็นจริงในช่องว่าง หรือทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง []
หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ [] 1. ชาย [] 2. หญิง	Gender []
2. อายุ.....ปี (นับจำนวนเต็มเป็นปี)	Age []
3. พ่อแม่ นักเรียน มีสภาพสมรส [] 1. สมรส อยู่ด้วยกัน [] 2. สมรส แยกกันอยู่ [] 3. หย่าร้าง [] 4. เสียชีวิต (ระบุ).....	Sta []
4. อาชีพของผู้ปกครอง [] 1. รับราชการ [] 2. รับจ้าง [] 3. รัฐวิสาหกิจ [] 4. ค้าขาย [] 5. ไม่ประกอบอาชีพ	Car []
5. ลักษณะที่พักอาศัยในปัจจุบัน [] 1. อยู่กับบิดาและมารดา [] 2. อยู่กับผู้ปกครองที่มีใช้บิดา มารดา [] 3. อยู่หอพัก หรือบ้านเช่า [] 4. อื่นๆ (ระบุ).....	Liv []
6. นักเรียนมีเพื่อนต่างเพศที่เป็นคนรักหรือไม่ [] 1. มี [] 2. ไม่มี	Fan []

ข้อความ	สำหรับผู้วิจัย
7. นักเรียนเรียนรู้เรื่องเพศจากที่ใด <input type="checkbox"/> 1.หนังสือ <input type="checkbox"/> 2.สื่ออินเทอร์เน็ต <input type="checkbox"/> 3.เพื่อน <input type="checkbox"/> 4.พ่อแม่หรือครอบครัว <input type="checkbox"/> 6.อื่นๆ (ระบุ).....	Sex <input type="checkbox"/>
8. นักเรียนมีความรู้ในด้านการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์หรือไม่ <input type="checkbox"/> 1. มี <input type="checkbox"/> 2. ไม่มี	Pro <input type="checkbox"/>
9. นักเรียนรู้จักวิธีที่ใช้ในการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์วิธีใด <input type="checkbox"/> 1.ยาคุมกำเนิด <input type="checkbox"/> 2.ถุงยางอนามัย <input type="checkbox"/> 3.ยาคุมฉุกเฉิน <input type="checkbox"/> 4.อื่นๆ (ระบุ).....	Bir <input type="checkbox"/>
10. อุปกรณ์สื่อสารที่นักเรียนใช้เป็นส่วนใหญ่ <input type="checkbox"/> 1.โทรศัพท์มือถือ <input type="checkbox"/> 2. คอมพิวเตอร์ <input type="checkbox"/> 3. แท็บเล็ตคอมพิวเตอร์ <input type="checkbox"/> 4.อื่นๆ (ระบุ)..... <input type="checkbox"/> 5. ไม่มีเลย	Com <input type="checkbox"/>
11. ในการใช้อินเทอร์เน็ต นักเรียนค้นคว้าเรื่องใดมากที่สุด (ให้เลือกตอบมาเพียง 1 ข้อ ที่มากที่สุด) <input type="checkbox"/> 1.ความรู้เกี่ยวกับการเรียน <input type="checkbox"/> 2.บันเทิง <input type="checkbox"/> 3. เกมส์ <input type="checkbox"/> 4. เพศศึกษา <input type="checkbox"/> 5. ข่าวทั่วไป <input type="checkbox"/> 6.อื่นๆ (ระบุ)..... <input type="checkbox"/> 7. ไม่เล่น	Inter <input type="checkbox"/>

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมทางเพศ ของนักเรียน ในด้าน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเรียนรู้อารมณ์เพศ การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ

คำชี้แจง : แบบสอบถามมีทั้งหมด 30 ข้อ โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับพฤติกรรมของท่านมากที่สุด โดยมีเกณฑ์ในการตัดสินพฤติกรรม ดังนี้

มากที่สุด หมายถึง นักเรียนมีระดับพฤติกรรมมากที่สุด

มาก หมายถึง นักเรียนมีระดับพฤติกรรมมาก

ปานกลาง หมายถึง นักเรียนมีระดับพฤติกรรมปานกลาง

น้อย หมายถึง นักเรียนมีระดับพฤติกรรมน้อย

น้อยที่สุด หมายถึง นักเรียนมีระดับพฤติกรรมน้อยที่สุด



ข้อความ	ระดับพฤติกรรม					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ						
1.ฉันคบเพื่อนต่างเพศอยู่ในขอบเขตและเป็นไปตามประเพณี						Behavior 1 []
2.ฉันให้เกียรติเพื่อนต่างเพศ						Behavior 2 []
3.ฉันรักนวลสงวนตัว						Behavior 3 []
4.ฉันคิดว่าถูกเนื้อต้องตัวระหว่างเพศเป็นเรื่องปกติธรรมดา						Behavior 4 []
5.ฉันอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ						Behavior 5 []
6.ฉันไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ						Behavior 6 []
การเรียนรู้อารมณ์เพศ						
7.ฉันมีความพึงพอใจและหลงใหลเพื่อนต่างเพศ						Behavior 7 []
8.ฉันมีความรักกับเพศตรงข้าม						Behavior 8 []
9.การมองเพศตรงข้ามก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศ						Behavior 9 []
10.การสัมผัสเพศตรงข้ามก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศ						Behavior 10 []
11.ฉันมักจะเกิดอารมณ์เพศ						Behavior 11 []
12.ฉันต้องการมีเพศสัมพันธ์เมื่อมีโอกาศ						Behavior 12 []

ข้อความ	ระดับพฤติกรรม					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม						
13.ฉันควบคุมอารมณ์เพศ						Behavior 13 []
14.การนั่งสมาธิ ยึดมั่นในศีลธรรม ประเพณี สามารถควบคุมอารมณ์ ทางเพศ						Behavior 14 []
15.ฉันคู่อีกลามกอนาจาร						Behavior 15 []
การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม						
16.ฉันออกกำลังกาย เล่นกีฬา เพื่อ เบี่ยงเบนอารมณ์เพศ						Behavior 16 []
17.ฉันตั้งใจศึกษาเล่าเรียน เพื่อจุดมุ่ง หมายในอนาคตทำให้ไม่ฝักใฝ่เรื่อง เพศ						Behavior 17 []
18.การปลดปล่อยอารมณ์ทางเพศเป็น เรื่องปกติ						Behavior 18 []
วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อ ทางเพศสัมพันธ์						
19.ฉันรู้วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์						Behavior 19 []
20.ฉันใช้อุปกรณ์ป้องกันการตั้งครรภ์ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์						Behavior 20 []
21.ฉันมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้อุปกรณ์ ป้องกัน						Behavior 21 []
22.ฉันรู้วิธีการใส่ถุงยางอนามัยที่ ถูกต้อง						Behavior 22 []

ข้อความ	ระดับพฤติกรรม					สำหรับ ผู้วิจัย
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
23.ฉันรู้วิธีการกินยาเม็ดคุมกำเนิดที่ถูกต้องวิธี						Behavior 23 []
24.ฉันสามารถแนะนำเพื่อนเรื่องวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์						Behavior 24 []
พฤติกรรมมารับสื่อด้านเพศ						
25.ฉันคุยสื่อลามกทางอินเทอร์เน็ต						Behavior 25 []
26.โทรศัพท์มือถือของฉันมีคลิปวิดีโอเรื่องเพศ						Behavior 26 []
27.การดูสื่อลามก อนาคต ทำให้เกิดความต้องการทางเพศ						Behavior 27 []
28.เพื่อนดู คลิปลามก อนาคต ฉันจะต้องคุยด้วย						Behavior 28 []
พฤติกรรมมารับสื่อด้านเพศ						
29 ฉันเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมจาก สื่อต่างๆ						Behavior 29 []
30.ฉันเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมจากเพื่อน						Behavior 30 []



ภาคผนวก ฉ

แบบประเมินคุณภาพแบบสำรวจพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมโดยผู้เชี่ยวชาญ

แบบประเมินของผู้เชี่ยวชาญในการหาความสอดคล้อง

ของแบบสำรวจพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

คำชี้แจง โปรดพิจารณาแบบวัดแต่ละข้อว่าสอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการที่กำหนด แล้วเขียน

เครื่องหมาย / ลงในช่องที่กำหนด โดยกำหนดเกณฑ์การประเมิน

+1 หมายถึง แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้น สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการที่กำหนด

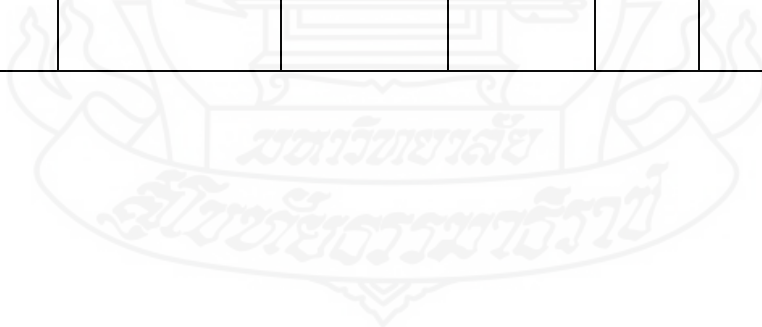
0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้น สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการที่กำหนด

-1 หมายถึง แน่ใจว่าแบบวัดข้อนั้น ไม่สอดคล้องกับนิยามปฏิบัติการที่กำหนด

นิยามศัพท์เฉพาะ	พฤติกรรมบ่งชี้	ข้อความ	คะแนนประเมิน			ข้อเสนอแนะ
			+1	0	-1	
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ						
จุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ ทัศนคติต่อเพศตรงข้าม การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น มารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ	1. ความสนใจต่อเพศตรงข้าม	1.ฉันคบเพื่อนต่างเพศอยู่ในขอบเขตและเป็นไปตามประเพณี				
	2. ความสามารถในการควบคุมหรือเหนี่ยวรั้งจิตใจไม่ปล่อยให้ทำอะไร	2.ฉันให้เกียรติเพื่อนต่างเพศ				
	3. ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเพศตรงข้าม ควบคุมการประพฤติปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศในด้านต่างๆ ได้ถูกต้องและเหมาะสม	3.ฉันรักนวลสงวนตัว				
	4. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศควรจะอยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ขนบธรรมเนียม	4.ฉันคิดว่าถูกเนื้อต้องตัวระหว่างเพศเป็นเรื่องปกติธรรมดา				
		5.ฉันอยู่ตามลำพังกับเพื่อนต่างเพศ				
		6.ฉันไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ				

นิยามศัพท์เฉพาะ	พฤติกรรมบ่งชี้	ข้อความ	คะแนนประเมิน			ข้อเสนอแนะ
			+1	0	-1	
การเรียนรู้อารมณ์เพศ						
การเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับตนเองและเพศตรงข้ามอยู่ 3 ประการคือ ความพึงพอใจ ความรัก ความใคร่	1. ความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับตนเองและเพศตรงข้าม คือ ความพึงพอใจในรูปแบบรส กลิ่น เสียง ความรัก เป็นความสัมพันธ์ทางอารมณ์ระหว่างบุคคล ความใคร่ เป็นอารมณ์เพศที่เกิดจากตัวกระตุ้นภายนอก ได้แก่ การดู การรู้รส การได้กลิ่น การได้ยัคน และการสัมผัส	7.มันมีความพึงพอใจและหลงใหลเพื่อนต่างเพศ				
		8.มันมีความรักกับเพศตรงข้าม				
		9.การมองเพศตรงข้ามก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศ				
		10.การสัมผัสเพศตรงข้ามก่อให้เกิดอารมณ์ทางเพศ				
		11.มันมักจะเกิดอารมณ์เพศ				
		12.มันต้องการมีเพศสัมพันธ์เมื่อมีโอกาส				

นียมศัพท์เฉพาะ			พฤติกรรม บ่งชี้	ข้อ คำถาม	คะแนน ประเมิน	ข้อเสนอแนะ
			+1	0	-1	
การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม						
การจัดการ กับอารมณ์ ทางเพศ 3 ระดับ ได้แก่ การควบคุม อารมณ์ทาง เพศ การ เบี่ยงเบน อารมณ์ทาง เพศ การ ปลดปล่อย หรือระบาย อารมณ์ทาง เพศ	1.การควบคุม อารมณ์เพศ ได้แก่ การ ควบคุมจิตใจ การหลีกเลี่ยงจาก สิ่งชั่ว 2. การเบี่ยงเบน อารมณ์ทางเพศ ในเรื่องความคิด สร้างสรรค์ ใน สิ่งที่เป็น ประโยชน์ต่อ สังคมและ ส่วนรวม	13.ฉัน ควบคุม อารมณ์เพศ				



นิยามศัพท์เฉพาะ	พฤติกรรมบ่งชี้	ข้อความ	คะแนนประเมิน			ข้อเสนอแนะ
			+1	0	-1	
การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม						
	3. การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่ทุกคนสามารถทำได้	14.การนั่งสมาธิ ยึดมั่นใน ศีลธรรม ประเพณี สามารถควบคุม อารมณ์ ทางเพศ				
		15.ฉันคู่มือ ลามกอนาจาร				
		16.ฉันออกกำลังกาย เล่น กีฬา เพื่อ เบี่ยงเบน อารมณ์เพศ				
		17.ฉันตั้งใจ ศึกษาเล่าเรียน เพื่อจุดมุ่ง หมายใน อนาคตทำให้ ไม่ฝักใฝ่เรื่อง เพศ				
		18.การ ปลดปล่อย อารมณ์ทางเพศ เป็นเรื่องปกติ				

นิยามศัพท์เฉพาะ	พฤติกรรมบ่งชี้	ข้อความ	คะแนนประเมิน			ข้อเสนอแนะ
			+1	0	-1	
วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์						
ข้อควรปฏิบัติเพื่อให้ปลอดภัยจากการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ประกอบด้วย ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน ยาคุมแบบฉีด ยาคุมแบบฝัง	1. ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทาน 2. ยาคุมแบบฉีด 3. ยาคุมแบบฝัง 4. ถุงยางอนามัยผู้ชาย 5. 7 วันก่อน 7 วันหลัง 6. ยาฆ่าสเปิร์ม (น้ำยาล้างช่องคลอด) 7. ยาคุมฉุกเฉิน	19. ฉันรู้วิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์				
		20. ฉันใช้อุปกรณ์ป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์				
วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์						
ถุงยางอนามัยผู้ชาย 7 วันก่อน 7 วันหลัง ยาฆ่าสเปิร์ม (น้ำยาล้างช่องคลอด) ยาคุมฉุกเฉิน ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิง	8. ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิง	21. ฉันมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ใช้อุปกรณ์ป้องกัน				
		22. ฉันรู้วิธีการใส่ถุงยางอนามัยที่ถูกต้อง				
		23. ฉันรู้วิธีการกินยาเม็ดคุมกำเนิดที่ถูกต้องวิธี				

นิยามศัพท์เฉพาะ	พฤติกรรมบ่งชี้	ข้อความ	คะแนนประเมิน			ข้อเสนอแนะ
			+1	0	-1	
		24.ฉันสามารถแนะนำเพื่อนเรื่องวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์				
พฤติกรรมมารับสื่อด้านเพศ						
สื่อสิ่งพิมพ์ สื่อละคร ภาพยนตร์ อุปกรณ์สื่อสาร	1. การดูสื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือลามก 2. สื่อละคร ภาพยนตร์ ที่เสนอเนื้อหาในเรื่องความรัก การกอดจูบ 3. อุปกรณ์สื่อสาร และสื่ออินเทอร์เน็ตที่ไม่เหมาะสม ในเรื่องเพศ	25.ฉันดูสื่อลามกทางอินเทอร์เน็ต				
		26.โทรศัพท์มือถือของฉันมีคลิปวิดีโอเรื่องเพศ				
		27.การดูสื่อลามก ณาจารย์ทำให้เกิดความต้องการทางเพศ				
		28.เพื่อนดูคลิปลามก ณาจารย์ฉันจะต้องดูด้วย				

นิยามศัพท์เฉพาะ	พฤติกรรมบ่งชี้	ข้อความ	คะแนนประเมิน			ข้อเสนอแนะ
			+1	0	-1	
พฤติกรรมมารับสื่อด้านเพศ						
		29.นั้นเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมจากสื่อต่างๆ				
		30.นั้นเลียนแบบพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมจากเพื่อน				

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน

(.....)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภาคผนวก ข

ชุดกิจกรรมแนะแนะเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม



ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
กิจกรรมที่ 1

เวลา 1 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนในกลุ่มรู้วัตถุประสงค์ ระเบียบวิธีการและการปฏิบัติตน รวมทั้งระยะเวลาในการร่วมกิจกรรมได้
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครู และนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อนำเข้าสู่เรื่องพฤติกรรมทางเพศ

3. สารสำคัญ

นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมควรรู้วัตถุประสงค์ ระเบียบวิธีการและการปฏิบัติตน รวมทั้งระยะเวลาในการร่วมกิจกรรมได้ เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างครู และนักเรียนกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรม

4. กิจกรรมการเรียนรู้

ขั้นนำ

1. ครูแนะนำตนเอง และให้นักเรียนแต่ละคนแนะนำตนเอง โดยบอกชื่อ นามสกุล และชื่อเล่น
ขั้นดำเนินการ
2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม ๆ ละ 10 คน แต่ละกลุ่มให้เลือกประธานและเลขากลุ่ม
3. ครูแจกเอกสารประกอบกิจกรรมที่ 1
4. ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนแต่ละคนบอกว่ารูปจิ้งจอกวี่ คือรูปอะไร สื่อให้เห็นพฤติกรรมในด้านใด มีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด
5. ครูแจกใบงานที่ 2 ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันคิดว่าพฤติกรรมทางเพศ หมายถึงอะไร สาเหตุของพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ลงในใบงานที่ 2 แล้วส่งตัวแทนออกมารายงาน

6. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในประเด็น ปัญหาพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของนักเรียนในปัจจุบันเกิดจากสาเหตุ มีปัจจัยใดเข้ามาเกี่ยวข้อง

7 ครูแจกเอกสารใบความรู้ให้นักเรียนทุกคนศึกษา เพื่อนำไปสู่ความเข้าใจในเรื่องพฤติกรรมทางเพศได้ดีขึ้น

ขั้นสรุป

8. ครูแจ้งวัตถุประสงค์ ระเบียบวิธีการและการปฏิบัติตน รวมทั้งระยะเวลาในการร่วมกิจกรรม ให้นักเรียนทราบ

5. สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 1
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง ความหมายของรูป
3. ใบงานที่ 2 เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ
4. ใบความรู้ เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

6.2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง ความหมายของรูป และ เรื่องพฤติกรรมทางเพศ

ตอบได้ครบถ้วน ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้เป็นส่วนใหญ่ ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้เป็นบางส่วน ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

เอกสารประกอบกิจกรรมที่ 1
เพื่อนำเข้าสู่เรื่อง “พฤติกรรมทางเพศ”

ชื่อกิจกรรม “เกมจิกซอร์”

เวลาที่ใช้ 30 นาที

“เกมจิกซอร์”

จุดประสงค์ เพื่อนำนักเรียนเข้าสู่เรื่องพฤติกรรมทางเพศ

จำนวนนักเรียน กลุ่มละ 10 คน

สื่อกิจกรรม จิกซอร์จำนวน 4 ชุด (1 ชุด/1 ชอง)

วิธีเล่น 1.แบ่งนักเรียนเป็นกลุ่มๆละ 10 คน

2.ครูแจกชองจิกซอร์ ให้กลุ่มละ 1 ชอง

3. ให้แต่ละกลุ่มประกอบรูปภาพเสร็จ

4. ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายบอกว่าภาพที่ได้ คืออะไร สื่อให้เห็นพฤติกรรมในด้านใด มีความเหมาะสมหรือไม่ และให้นักเรียนร่วมกันตั้งชื่อรูป แล้วส่งตัวแทนออกมารายงานที่ละกลุ่ม

ใบงานที่ 1
ความหมายของรูป

ชื่อกลุ่ม.....



1. ให้นักเรียนในกลุ่มช่วยกันบอกว่าภาพที่ได้ คือรูปอะไร สื่อให้เห็นพฤติกรรมในด้านใด มีความเหมาะสมหรือไม่ เพราะเหตุใด

ภาพที่ได้ คือรูป	สื่อให้เห็นพฤติกรรมในด้านใด	มีความเหมาะสมหรือไม่

2. นักเรียนในกลุ่มช่วยกันสรุปประเด็น ดังนี้

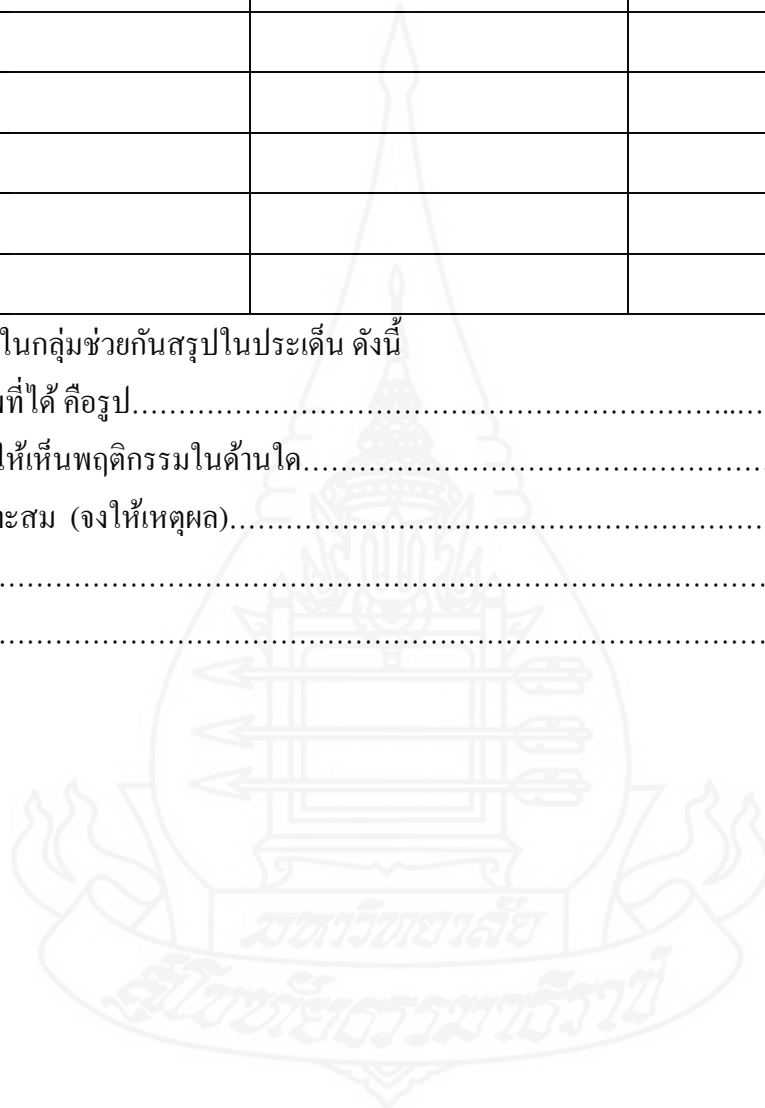
2.1 ภาพที่ได้ คือรูป.....

สื่อให้เห็นพฤติกรรมในด้านใด.....

ความเหมาะสม (จงให้เหตุผล).....

.....

.....



รูปจิ๊กซอว์



ที่มาของรูป <http://www.dailynews.co.th> , <http://4.bp.blogspot.com>

<http://www.backtohome.org> , <http://www.manager.co.th>

ใบงานที่ 2
พฤติกรรมทางเพศ

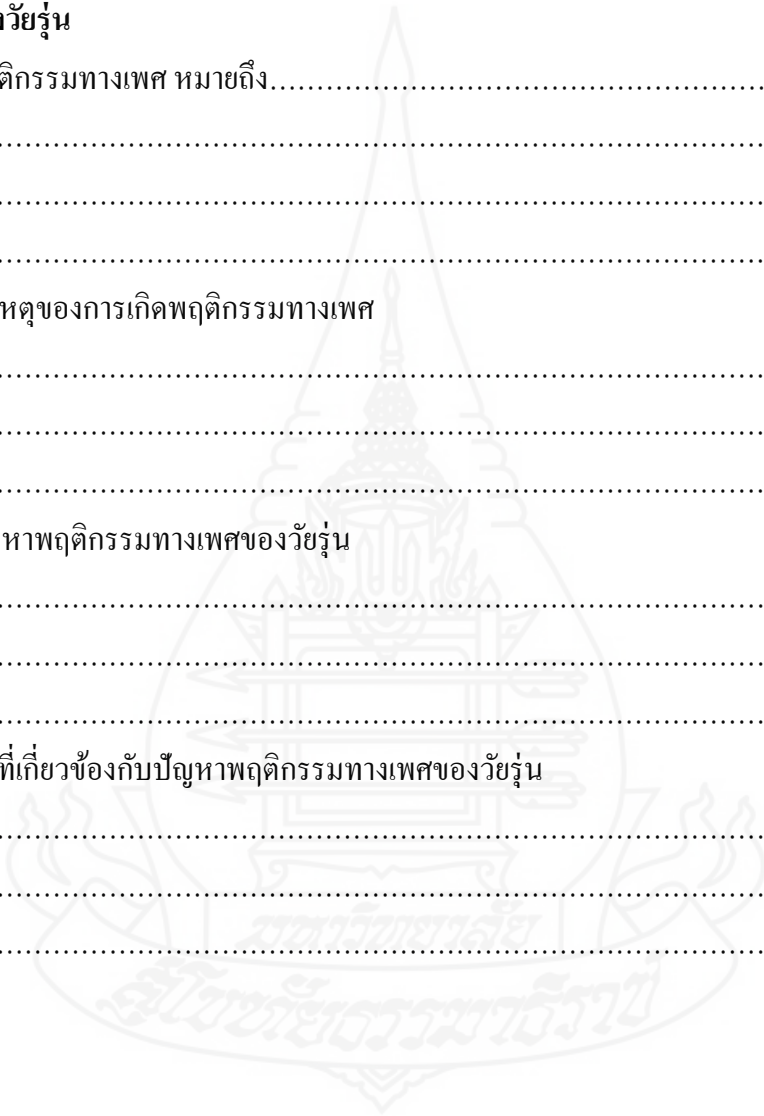
ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมอภิปรายว่าพฤติกรรมทางเพศ หมายถึงอะไร สาเหตุของพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

1.พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง.....

2.สาเหตุของการเกิดพฤติกรรมทางเพศ

3.ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

4.ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น



ใบความรู้ เรื่อง พฤติกรรมทางเพศ

พฤติกรรมทางเพศ หมายถึง การแสดงออกมาในรูปของการกระทำ และคำพูดที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ซึ่งเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ เป็นพฤติกรรมทางเพศในลักษณะต่างๆ ซึ่งประกอบด้วย ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ การเรียนรู้อารมณ์เพศ และการทำกิจกรรมทางเพศกับเพศตรงข้าม

สาเหตุของพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น เป็นผลมาจากแรงผลักดันทางเพศที่ถูกกระตุ้นจากฮอร์โมน จึงทำให้วัยรุ่นแสดงความใกล้ชิดกับเพื่อนต่างเพศ ซึ่งได้แก่ การเกี่ยวพาราสี การนัดหมาย การไปมาหาสู่เป็นประจำกับเพื่อนต่างเพศ การมีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นหญิงคิดว่าเป็นความรักที่แท้จริงควรแก่การให้และการเสียสละ ส่วนวัยรุ่นชายคิดว่าเป็นแสวงหาสิ่งกระตุ้นทางเพศและความสุขสุดขั้วของทางเพศ จึงต้องการที่จะมีเพศสัมพันธ์เมื่อมีโอกาส การมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นที่เป็นผลมาจากอารมณ์ที่ถูกกดดันจากปัจจัยด้านชีววิทยา ปัจจัยด้านจิตวิทยา และปัจจัยด้านสังคมวิทยา มากกว่าเรื่องคุณธรรมและจริยธรรม

ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น คือ การคบเพื่อนต่างเพศ การคบเพื่อนที่มีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย การไม่นิยมใช้ถุงยางอนามัย ค่านิยมการมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนหลายคน การใช้สารเสพติด การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การบริโภคข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องเพศในสื่อต่างๆ และการไปเที่ยวสถานเริงรมย์ ซึ่งอาจส่งผลต่อการมีความเสี่ยงในการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ประกอบด้วยพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่อายุยังน้อย การไม่นิยมใช้ถุงยางอนามัย ค่านิยมการมีเพศสัมพันธ์กับคู่นอนหลายคน การใช้สารเสพติด การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ การบริโภคข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องเพศในสื่อต่างๆ และการไปเที่ยวสถานเริงรมย์ ซึ่งอาจส่งผลต่อการมีความเสี่ยงในการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ หรือการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์

ปัจจัยนำ ได้แก่ พัฒนาการทางเพศ สภาพจิตใจและอารมณ์ ทักษะชีวิตความรู้ ทักษะคิดต่อการมีเพศสัมพันธ์ การรับรู้ผลการมีเพศสัมพันธ์

ปัจจัยสนับสนุนให้เกิด พฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ ค่าใช้จ่ายประจำที่ได้รับ การดื่มสุราหรือของมีเมา ลักษณะการพักอาศัยของวัยรุ่น การไปเที่ยวสถานเริงรมย์ การนัดและอยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม ปัจจัยเอื้ออำนวยเป็นสภาพแวดล้อมที่เอื้อให้เกิดปัญหาพฤติกรรมทางเพศซึ่งได้แก่ การอบรมสั่งสอนเรื่องเพศในครอบครัว การเปิดรับข้อมูลข่าวสารเรื่องเพศจากสื่อ สถานภาพสมรสของบิดามารดา อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม ปฐมนิเทศ

กลุ่มที่

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม 1.....ประธานกลุ่ม

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....เลขากลุ่ม

ที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
1	การวางแผนการปฏิบัติงานและการแบ่งงาน				
2	ความสามัคคีและความร่วมมือ				
3	ความรับผิดชอบของสมาชิกในกลุ่ม				
4	การนำเสนอผลงาน				
5	ผลการปฏิบัติงาน				

ระดับคุณภาพ

คะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

คะแนน 3 หมายถึง ดี

คะแนน 2 หมายถึง พอใช้

คะแนน 1 หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนระหว่าง 13 – 16 หมายถึง ดีมาก

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง ดี

คะแนนระหว่าง 5 - 8 หมายถึง พอใช้

คะแนนระหว่าง 1 - 4 หมายถึง ปรับปรุงแก้ไข

ลงชื่อผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม
กิจกรรมที่ 2

เวลา 2 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม เพื่อนต่างเพศ

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้รู้จักการสร้าง ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ โดยประกอบด้วย จุดเริ่มต้นของความ สัมพันธ์ ทักษะติดต่อเพศตรงข้าม การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น
2. เพื่อให้นักเรียนรู้จักมารยาท และการวางตัวระหว่างเพศ

3.สาระสำคัญ

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ประกอบด้วย จุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ ทักษะติดต่อเพศตรงข้าม การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น อันจะช่วยให้นักเรียนรู้จักมารยาทและการ วางตัวระหว่างเพศได้อย่างเหมาะสม

4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

กิจกรรมที่ 1

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม
2. ให้นักเรียนคิดสร้างสถานการณ์จำลอง สภาพสังคมใน โรงเรียนที่ประกอบด้วยนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง โดยกำหนดสถานการณ์ คือ การคบหากับเพื่อนต่างเพศ ให้แสดงพฤติกรรม การคบหากับเพื่อนต่างเพศ เช่น กิริยาอาการพูดคุย ความสนิทสนม โดยให้นักเรียนแสดงเหมือนจริงโดยสังเกตจากสิ่งทีพบเห็นในชีวิตประจำวัน แล้วส่งตัวแทนออกมาแสดงหน้าชั้นเรียน ให้เวลาเล่นประมาณ 10 นาที

ขั้นดำเนินการ

3. ครูแจกใบงานที่ 1 ให้นักเรียนสำรวจตนเองว่า เมื่อนักเรียนอย่างเข้าสู่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจในด้านใดบ้าง และวิเคราะห์จากการแสดงการสร้างสถานการณ์

จำลอง ในประเด็นดังนี้ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุใด นักเรียนมีทัศนคติต่อเพศตรงข้ามอย่างไร โดยแบ่งเป็น 2 ข้อ คือ ทัศนคติที่เพศชายมีต่อเพศหญิง และทัศนคติที่เพศหญิงมีต่อเพศชาย เมื่อนักเรียนก้าวเข้าสู่วัยรุ่น มีแนวคิดในการปรับตัวทางเพศที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอย่างไร

ขั้นสรุป

4. ครูแจกใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่องการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกายและจิตใจ เมื่อนักเรียนย่างเข้าสู่วัยรุ่น ความสัมพันธ์ระหว่างเพศเกิดขึ้นได้อย่างไร ทัศนคติของนักเรียนที่มีต่อเพศตรงข้าม และการปรับตัวทางเพศ เพื่อให้ นักเรียนรู้สาเหตุ และสามารถปรับตัวเข้ากับเพศตรงข้าม ควบคุมการประพฤติปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศในด้านต่างๆ และมีการปรับตัวทางเพศได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยในการป้องกันการเกิดปัญหาทางเพศต่างๆ ได้

ชั่วโมงที่ 2

กิจกรรมที่ 2

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม
2. ครูแจกใบงานที่ 2 ให้นักเรียน โดยให้นักเรียนชายเขียนในหัวข้อ “มารยาทและการวางตัวของเพศหญิง” และ ให้นักเรียนหญิงเขียนในหัวข้อ “มารยาทและการวางตัวของเพศชาย” แล้วส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นดำเนินการ

3. ครูแจกใบความรู้ที่ 2 เรื่อง มารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ และให้นักเรียนดู สื่อการสอน เรื่อง มารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ

ขั้นสรุป

4. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป เรื่องมารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ ของเพศชาย และเพศหญิง โดยบุคคลที่รู้จักมารยาทและการวางตัวระหว่างเพศได้เหมาะสมจะช่วยให้การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

5. สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ
2. ใบงานที่ 2 เรื่อง มารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ
3. ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ

4. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง มารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ
5. สื่อการสอน เรื่อง มารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

6.2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

6.3 เกณฑ์การประเมิน

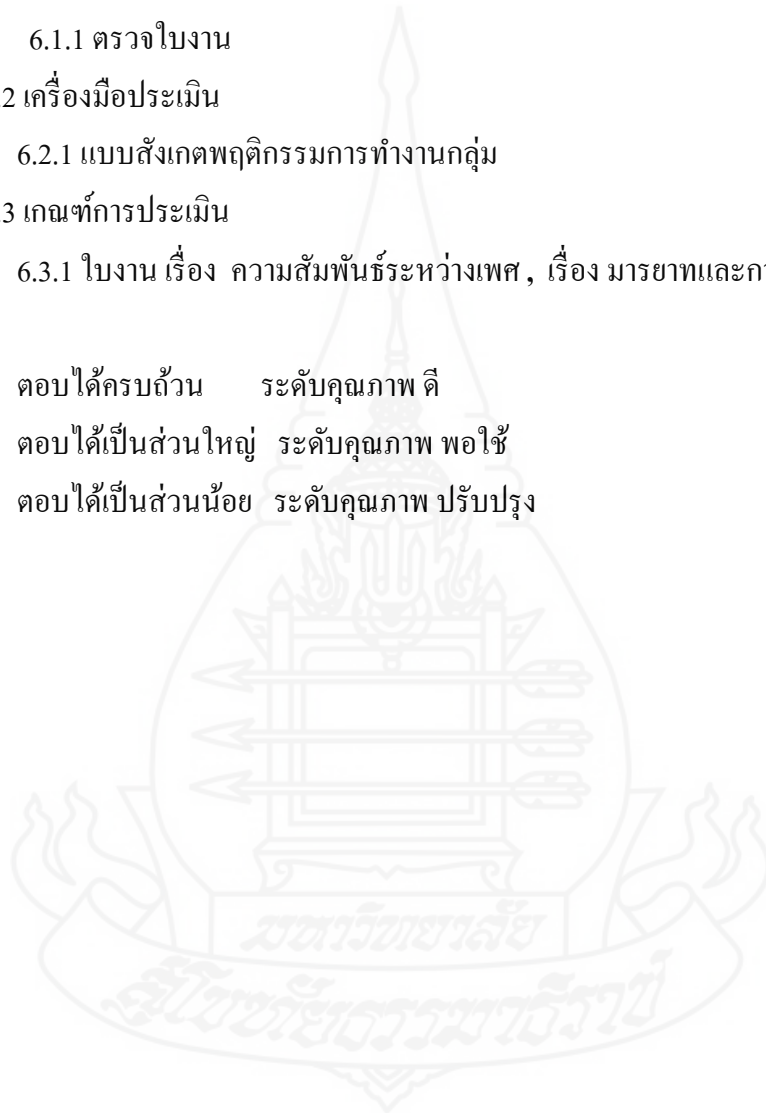
6.3.1 ใบงาน เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ, เรื่อง มารยาทและการวางตัวระหว่าง

เพศ

ตอบได้ครบถ้วน ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้เป็นส่วนใหญ่ ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้เป็นส่วนน้อย ระดับคุณภาพ ปรับปรุง



กิจกรรม “เพื่อนต่างเพศ”
ใบงานที่ 1
เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ

ชื่อกลุ่ม.....

1. เมื่อนักเรียนอย่างเข้าสู่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกายและจิตใจ อย่างไรบ้าง

การเปลี่ยนแปลงในด้านร่างกาย	การเปลี่ยนแปลงในด้านจิตใจ
<u>เพศชาย</u>	
<u>เพศหญิง</u>	

2. ให้นักเรียนคิดวิเคราะห์จากสถานการณ์จำลองที่นักเรียนแสดง ในประเด็นดังนี้

2.1 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ เกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุใด.....

.....

2.2 นักเรียนมีทัศนคติต่อเพศตรงข้ามอย่างไร

ทัศนคติที่เพศชายมีต่อเพศหญิง.....

.....

ทัศนคติที่เพศหญิงมีต่อเพศชาย.....

.....

2.3 เมื่อนักเรียนก้าวเข้าสู่วัยรุ่น มีแนวคิดในการปรับตัวทางเพศที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจิตใจอย่างไร.....

.....

.....

.....

.....



ใบความรู้ ที่ 1 เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ

จุดเริ่มต้นของความสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศของวัยรุ่น จะเกิดขึ้นเมื่อเด็กอย่างเข้าวัยรุ่น การเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและจิตใจเกิดมีมากขึ้น วัยรุ่นจะมีความสนใจต่อเพศตรงข้าม เกิดแรงขับทางเพศซึ่งเป็นแรงดันทางสรีรวิทยาเบื้องต้นที่เกิดขึ้น ส่งผลให้วัยรุ่นมีความพร้อมที่จะร่วมเพศหรือทำการสืบพันธุ์ได้ วัยรุ่นต้องมีความสามารถในการควบคุมหรือเหนี่ยวรั้งจิตใจตนเองไว้ ไม่ปล่อยใจทำอะไรง่ายๆ ตามธรรมชาติ เพราะสังคมยังไม่ยอมรับในพฤติกรรมที่วัยรุ่นชาย-หญิงทำการสืบพันธุ์หรือร่วมประเวณี เนื่องจากวัยรุ่นไม่มีความพร้อมในหลายๆ ด้าน และไม่ถูกต้องตามขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงาม

ทัศนคติต่อเพศตรงข้าม ความสนใจในเพศตรงข้ามเกิดขึ้นตามธรรมชาติของวัยรุ่น เด็กวัยรุ่นที่ได้รับการปลูกฝังทัศนคติเรื่องเพศ โดยการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาจากบิดามารดาหรือครูอาจารย์ จะช่วยให้สามารถปรับตัวเข้ากับเพศตรงข้าม ควบคุมการประพฤติปฏิบัติตนในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างเพศในด้านต่างๆ ได้ถูกต้องและเหมาะสม และป้องกันการเกิดปัญหาทางเพศได้

การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น วัยรุ่นเป็นวัยที่จะเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จึงมักประสบปัญหาในการปรับตัวและการวางตัวต่อเพศตรงข้าม โดยเฉพาะวัยรุ่นที่เป็นหญิง ดังนั้นการควบคุม หรือการเหนี่ยวรั้งจิตใจไม่ให้ตกเป็นทาสของอารมณ์ และการปรึกษาหารือผู้ใหญ่ก่อนที่จะกระทำการใดที่ไม่ใคร่แน่ใจ หรือเมื่อเห็นว่าตนเองแก้ปัญหาไม่ได้ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญ แนวทางการปฏิบัติตนสำหรับวัยรุ่นในเรื่องเพศมีแนวทางดังนี้

1. วัยรุ่นควรรู้จักรับผิดชอบในหน้าที่ของตน โดยวัยรุ่นควรตระหนักว่าหน้าที่ของตนเองคือ การศึกษาเล่าเรียน การปฏิบัติตนที่เกี่ยวกับเรื่องเพศ วัยรุ่นควรตระหนักว่าไม่ใช่เวลาที่เหมาะสมควรที่วัยรุ่นมีความตั้งใจ ขยัน ขวนขวายหาความรู้ ทำงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างมีคุณภาพแล้วเสร็จตามกำหนดเวลา เพื่อให้ได้ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่ดีส่งผลต่อการศึกษาเล่าเรียนในระดับชั้นที่สูงขึ้น

2. การรู้จักตั้งเป้าหมายในชีวิต เนื่องจากเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตในวันข้างหน้า โดยการตั้งเป้าหมายในชีวิตควรตั้งตามความสามารถและความเหมาะสมของตนเอง โดยอาจขอคำแนะนำจากผู้ใหญ่ หากวัยรุ่นมีการปฏิบัติด้านทางเพศที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้เป้าหมายในชีวิตที่วางไว้ไม่ประสบความสำเร็จ ส่งผลต่อการดำรงชีวิตในอนาคตได้

3. ควรศึกษาให้เข้าใจในเรื่องการก้าวเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย และจิตใจ อาจหาความรู้ในเรื่องเพศในหนังสือ อินเทอร์เน็ต การขอคำปรึกษากับผู้ใหญ่หรือครู อาจารย์ในโรงเรียนได้ เพื่อจะช่วยเป็นแนวทางการปฏิบัติตนให้ถูกต้องและเหมาะสม

4. ควรตัดความกังวลใจในเรื่องเพศที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ทางด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งความกังวลใจจะนำมาสู่การสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง ความเครียด ส่งผลต่อการ เรียน การดำเนินชีวิต การศึกษาหาความรู้ และการขอคำแนะนำปรึกษาจากผู้ใหญ่จะช่วยชี้แนะแนวทางการปฏิบัติตนในทางที่ถูกต้องและเหมาะสม

5. พยายามรักษาสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจให้สมบูรณ์อยู่เสมอ เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจอาจส่งผลกระทบต่อวัยรุ่นได้ การเป็นผู้มีสุขภาพดีจะช่วยวัยรุ่นสามารถปรับตัวและแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ หากวัยรุ่นมีความสงสัย หรือพบว่าตนเองมีความผิดปกติเกิดขึ้นควรไปปรึกษาแพทย์ เพื่อให้การรักษาอย่างทันท่วงที

6. การคบเพื่อนต่างเพศเป็นสิ่งที่สามารถกระทำได้ แต่การคบในฐานะเพื่อนหรือแฟนย่อม มีความแตกต่างกัน วัยรุ่นควรพิจารณาถึงความเหมาะสมว่าควรจะคบในฐานะใด ซึ่งวัยรุ่นควร ตระหนักว่าการคบเพื่อนต่างเพศจะมีผลกระทบต่ออุดมการณ์ในชีวิตที่วางไว้ หน้าที่ความ รับผิดชอบในการเล่าเรียน ซึ่งวัยรุ่นควรควบคุมตนเอง และคบเพื่อนต่างเพศในขอบเขตที่เหมาะสม

7. วัยรุ่นควรตระหนักว่าถ้าเกิดปัญหา หรืออุปสรรคใดๆ ก็ตาม ไม่ควรคิดแก้ปัญหาโดย ลำพัง ควรปรึกษาผู้ใหญ่ซึ่งเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ชีวิตมากกว่า จะช่วยแก้ปัญหา และให้ คำแนะนำที่ดีมีประโยชน์ต่อวัยรุ่นได้อย่างเหมาะสม

8. การทำกิจกรรมตามความถนัดและสนใจ ในสถานศึกษา หรือที่อื่นๆ จะทำให้วัยรุ่นได้ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากกว่าการหมกมุ่นอยู่กับเรื่องเพศ เป็นการช่วยลดความตึงเครียด ทางด้านอารมณ์เพศได้เป็นอย่างดี กิจกรรมต่างๆ จะช่วยให้วัยรุ่นมีความสุขสาน การได้รู้จัก เพื่อนใหม่ๆ และการได้รับการยอมรับจากสังคมอีกด้วย

ใบความรู้ที่ 2

มารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ

มารยาทและการวางตัวของเพศหญิง

1. การสนทนา

1.1 ควรสนทนาในเรื่องที่เหมาะสม เช่น เหตุการณ์ทั่วไป สภาพแวดล้อมรอบตัว เพื่อน ฯลฯ หลีกเลี่ยงการสนทนาเรื่องที่ไม่เหมาะสม เช่น การนินทาผู้อื่น เรื่องลามกอนาจารที่อาจกระตุ้นอารมณ์เพศได้ เป็นผู้ฟังที่ดี

1.2 รู้จักมารยาทในการพูด เช่น ไม่พูดสวนขณะที่คนอื่นกำลังพูด มีความอดทนฟังในสิ่งที่เราไม่สนใจ ไม่ควรพูดเพื่อเอาชนะ

1.3 การสนทนา น้ำเสียง กิริยา ควรเป็นไปตามธรรมชาติ ไม่แสร้ง และรู้จักควบคุมอารมณ์ได้ดี

2. กิริยามารยาท เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเพศหญิงในเรื่องมารยาท เช่น รู้จักการไหว้ แสดงความเคารพ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ลักษณะท่าทางในการเดิน การวางตัวที่เหมาะสม การกล่าวคำขอบคุณและขอโทษ

3. การนัดหมาย ต้องรู้จักการตรงต่อเวลา

4. การให้เกียรติผู้ชาย มีความจริงใจทั้งต่อหน้า และลับหลัง

5. รู้จักรักตนเอง ไม่ปล่อยใจ ปล่อยกาย ให้กับผู้ชายง่ายๆ รักในศักดิ์ศรีของความเป็นผู้หญิง รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ปกป้องตนเองไม่ให้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่อันตราย เช่น การอยู่ตามลำพังกับผู้ชาย ไปในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ หรือการเสพยาเสพติด อันจะนำพาการมีเพศสัมพันธ์ได้

มารยาทและการวางตัวของเพศชาย

1. การสนทนา

1.1 ควรใช้ถ้อยคำที่สุภาพ ไม่หยาบคาย

1.2 ควรสนทนาในเรื่องที่เหมาะสม ไม่คุยโอ้อวดในเรื่องของตนเอง รู้จักสนทนาในเรื่องที่ผู้หญิงสนใจ เช่น ความสวยความงาม การแต่งตัว ดารา ฯลฯ โดยอาจดูจากบุคลิกลักษณะผู้หญิงที่ตนเองคบ

1.3 มีความอดทนในการฟัง เรื่องที่ตนเองไม่สนใจ ควรแสดงความคิดเห็นบ้างเมื่อมีโอกาสที่เหมาะสม และที่สำคัญการมีอารมณ์ขัน จะช่วยให้บรรยากาศในการสนทนาเป็นไปด้วยดียิ่งขึ้น

2. กิริยามารยาท ควรมีความสุขภาพ ไม่ก้าวร้าว รู้จักแต่งกายให้เหมาะสมถูกกาลเทศะ
3. รู้จักการให้เกียรติเพศหญิง มีความอดทน รู้จักการควบคุมอารมณ์ตนเอง กล่าวคำขอบคุณและขอโทษ
4. การนัดหมาย ควรไปให้ตรงเวลา รักษาเวลาในการนัดหมาย
5. ไม่ควรล่วงเกินผู้หญิง เอาเปรียบเห็นผู้หญิงเป็นของเล่น ไม่ควรพาผู้หญิงไปในสถานที่ที่ไม่เหมาะสม ไม่ควรชวนผู้หญิงดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือเสพยาเสพติด หรือคู่อั้วตามกอนาจารที่อาจกระตุ้นอารมณ์เพศทั้ง 2 ฝ่าย อันจะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้

โดยสรุปมารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ จะเกิดขึ้นเมื่อหนุ่มสาวเริ่มมีความสนใจและต้องการที่จะคบค้าสมาคมกับเพศตรงข้าม ความสัมพันธ์ระหว่างเพศควรได้อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมของสังคมนั้น การเรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัว มารยาท และการวางตัวระหว่างเพศ จะช่วยให้การดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเหมาะสม



แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม เพื่อนต่างเพศ

กลุ่มที่

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม 1.....ประธานกลุ่ม

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10..... เลขากลุ่ม

ที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
1	การวางแผนการปฏิบัติงานและการแบ่งงาน				
2	ความสามัคคีและความร่วมมือ				
3	ความรับผิดชอบของสมาชิกในกลุ่ม				
4	การนำเสนอผลงาน				
5	ผลการปฏิบัติงาน				

ระดับคุณภาพ

คะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

คะแนน 3 หมายถึง ดี

คะแนน 2 หมายถึง พอใช้

คะแนน 1 หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนระหว่าง 13 – 16 หมายถึง ดีมาก

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง ดี

คะแนนระหว่าง 5 - 8 หมายถึง พอใช้

คะแนนระหว่าง 1 - 4 หมายถึง ปรับปรุงแก้ไข

ลงชื่อผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ 3

เวลา 2 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม เรียนรู้อารมณ์เพศ

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้อารมณ์เพศ ประกอบด้วย ความพึงพอใจ ความรัก ความใคร่

3. สาระสำคัญ

อารมณ์เพศ ประกอบด้วย ความพึงพอใจ ความรัก ความใคร่ การเรียนรู้อารมณ์เพศของวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิง จะช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้าใจในตนเอง ธรรมชาติของร่างกาย เพื่อที่จะได้ป้องกันตนเองให้มีพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม ไม่เกิดปัญหาเรื่องเพศและปัญหาสังคม

4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม

ขั้นดำเนินการ

2. ครูให้นักเรียนแต่ละกลุ่มจัดเก้าอี้เป็นวงกลม

2.1 นักเรียนแต่ละคนแสดงความคิดเห็นในเรื่องการที่นักเรียนคบเพื่อนต่างเพศ และมีคนที่ชอบเป็นพิเศษ เนื่องจากสาเหตุใด

2.2 นักเรียนที่มีแฟน แชร์ประสบการณ์ว่าความรักในเพศตรงข้าม อันดับแรกเกิดจากสาเหตุใด และจงให้นิยามของความรัก คือ อะไร

2.3 นักเรียนทุกคนร่วมแสดงความคิดเห็นว่า ในประเด็น ความใคร่ หมายถึงอะไร และสาเหตุของการเกิดความใคร่มาจากสาเหตุใด

ขั้นสรุป

- 2.4 นักเรียนแต่ละคนสรุปลงในใบงานที่ 1 แล้วส่งตัวแทนกลุ่มมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนา เรื่อง สาเหตุการคบเพื่อนต่างเพศของนักเรียน การมีเพื่อนต่างเพศที่เป็นคนพิเศษ นิยามของความรัก และประเด็นความหมาย สาเหตุของการเกิดความใคร่

ขั้นดำเนินการ

2. ครูแจกใบความรู้ เรื่อง เรียนรู้อารมณ์เพศ และให้นักเรียนคู่สื่อสารสอน เรื่อง เรียนรู้ อารมณ์เพศ

ขั้นสรุป

3. ครูและนักเรียนช่วยกันสรุป เรื่อง อารมณ์เพศ ที่ประกอบด้วย จุดเริ่มต้นความสัมพันธ์ คือ ความพึงพอใจในเพศตรงข้าม ส่งผลต่อการเกิดขึ้นของความรัก และติดตามมาด้วยความใคร่ ให้นักเรียนได้ตระหนักรู้เท่าทันอารมณ์เพศ เพื่อที่จะได้ป้องกันตนเองให้มีพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม ไม่เกิดปัญหาเรื่องเพศและปัญหาสังคม

5. สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน เรื่อง เรียนรู้อารมณ์เพศ
2. ใบความรู้ เรื่อง เรียนรู้อารมณ์เพศ
3. สื่อการสอน เรื่อง เรียนรู้อารมณ์เพศ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

6.2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง เรียนรู้อารมณ์เพศ

ตอบได้ครบถ้วน ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้เป็นส่วนใหญ่ ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้เป็นส่วนน้อย ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงานที่ 1

เรื่อง เรียนรู้อารมณ์เพศ

1. นักเรียนคบเพื่อนต่างเพศ และมีคนที่ชอบเป็นพิเศษ เนื่องจากสาเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. นักเรียนคิดว่าความรักในเพศตรงข้าม อันดับแรกเกิดจากสาเหตุใด และจงให้นิยามของความรัก

2.1 ความรักในเพศตรงข้ามเกิดจากสาเหตุใด.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.2 นิยามของความรัก คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. นักเรียนคิดว่า ความใคร่ หมายถึงอะไร และสาเหตุของการเกิดความใคร่มาจากสาเหตุใด

3.1 ความใคร่ หมายถึง.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.2 สาเหตุของการเกิดความใคร่ คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบความรู้

เรื่อง เรียนรู้อารมณ์เพศ

การเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ทางด้านร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับขนาด รูปร่าง และความคิดซึ่งจะมีพัฒนาการในด้านการคิดอย่างมีเหตุผล ส่วนทางด้านจิตใจก็จะมีการเปลี่ยนแปลงด้านอารมณ์และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับตนเองและเพศตรงข้ามอยู่ 3 ประการคือ ความพึงพอใจ ความรัก ความใคร่

ความพึงพอใจ (Sexual satisfaction)

เมื่อวัยรุ่นมีความสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม ความพึงพอใจในเพศตรงข้ามก็มักจะเกิดขึ้นตามมาเสมอ ซึ่งจัดว่าเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์เพศที่สำคัญมากสำหรับวัยรุ่นหนุ่มสาว เพราะเป็นประสบการณ์ใหม่ของชีวิต และหนุ่มสาวจำนวนไม่น้อยที่เกิดความเข้าใจผิดคิดว่า ความพึงพอใจคือความรัก ทั้งๆที่ความพึงพอใจและความรักนั้นแตกต่างกันมาก

ความพึงพอใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดความสนใจหรือพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสของเพศตรงข้ามมากเป็นพิเศษ ซึ่งส่วนมากมักจะมีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์ที่ได้ตั้งไว้แล้วในใจของตน จึงเกิดความพอใจและหลงใหลเป็นอย่างมาก ความพึงพอใจนี้มักเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว เปลี่ยนแปลงได้ง่าย และเกิดขึ้นได้บ่อยครั้งแต่อย่างไรก็ดีความพึงพอใจก็อาจนำไปสู่ความรักได้เช่นกัน

ความรัก (Affection)

ความรักมิใช่สิ่งที่ร่างกายต้องการ แต่ความรักเป็นส่วนสนับสนุนสำคัญที่จะช่วยให้กระบวนการพัฒนาการทางจิตใจของบุคคลเป็นปกติ ความรักมิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ เพราะในโลกนี้มีคนอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่เคยได้รู้จักความรักเลย ความรักของมนุษย์ต่อเพศตรงข้าม จึงเป็นความสัมพันธ์ทางอารมณ์ระหว่างบุคคลต่อบุคคล ที่ต้องอาศัยเวลาเพื่อการเรียนรู้ซึ่งกันและกัน อันจะนำมาซึ่งความรู้สึกอ่อนโยน ห่วงหาอาทร ผูกพัน เชื่อมมั่น ไว้วางใจ ซื่อสัตย์ และมั่นคง พยายามทำทุกอย่างเพื่อให้บุคคลอันเป็นที่รักได้รับความพอใจและมีความสุขที่สุด โดยปราศจากความเห็นแก่ตัวมีความต้องการที่จะใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันเมื่อมีความพร้อม และความรู้สึกรักนั้นย่อมเปลี่ยนแปลงรูปแบบไปได้ตามระดับอายุของมนุษย์ด้วย

ความใคร่

ความใคร่เป็นการแสวงหาความสำราญจากผู้อื่น เป็นการแสดงออกถึงความเห็นแก่ตัวในลักษณะต่างๆ และมีระดับความมากน้อยแตกต่างกันในแต่ละเวลา ไม่นั่นอน ที่มาของความใคร่

นั้นมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ใคร่หรืออารมณ์เพศ ซึ่งมีสาเหตุมาจากตัวกระตุ้นภายนอก ได้แก่ การดู (รูป) การรับรู้รส (รส) การได้กลิ่น (กลิ่น) การได้ยิน (เสียง) และการสัมผัส (สัมผัส) ดังต่อไปนี้

การดู ในผู้ชาย สิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้มากที่สุด คือ การดูการร่วมประเวณีระหว่างหญิงกับชาย การดูอวัยวะเพศหญิง และการมองผู้หญิง ไม่ว่าจะมီးเสื้อผ้าหรือไม่ก็ตาม

ส่วนในผู้หญิงสิ่งช่วยุกามารมณ์จากการดูมากที่สุด คือ การอ่านหนังสือประเภทเกี่ยวกับบทพิศวาสของตัวเอกในเรื่อง รองลงมาคือ การมองผู้ชาย โดยเฉพาะชายที่ตนพึงใจอยู่แล้ว หรือดูบทรักในภาพยนตร์.

การรับรู้รส การรับรู้รสในทางเพศเกิดจากการจุมพิตซึ่งกันและกัน ความหวานอันเกิดจากการดูดริมฝีปาก การดูดลิ้น และจากรสชาติของน้ำลายของอีกฝ่ายหนึ่งก็อาจทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้

การได้กลิ่น กลิ่นอาจเป็นสิ่งกระตุ้นหรือลดความรู้สึกทางเพศได้ กลิ่นเดียวกันอาจกระตุ้นความรู้สึกของคนหนึ่ง แต่อีกคนอาจทำให้ไม่มีความรู้สึกทางเพศเลยก็ได้

การได้ยิน เสียงอาจมีผลทั้งในทางช่วยและในทางยับยั้งอารมณ์เพศ บางครั้งอำนาจของเสียงดนตรีมีความสำคัญที่จะก่อให้เกิดความรู้สึกทางเพศได้

การสัมผัส ประสาทสัมผัสมีความสำคัญในทางกามารมณ์มากที่สุด ประสาทนี้มีกระจายอยู่ทั่วไปตามผิวหนังและเยื่อเมือก ความไวของผิวหนังแต่ละบริเวณจะแตกต่างกัน ผลที่ได้จากการกระตุ้นทางประสาทสัมผัสขึ้นอยู่กับจิตใจ หรือความนึกคิดก่อนหน้านั้น โดยประสาทสัมผัสแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ

1) ประสาทสัมผัสประเภทส่งความรู้สึก ได้แก่ ปลายนิ้วมือ ปลายลิ้น

2) ประสาทสัมผัสประเภทรับความรู้สึก มีอยู่ตามผิวหนัง และเยื่อเมือกของร่างกาย

ถ้าผู้สัมผัสจะต้องร่างกายเพศตรงข้ามโดยอวัยวะที่ “ส่งความรู้สึก” โดยจงใจและในขณะที่ผู้ถูกสัมผัสกำลังอยู่ในอารมณ์ที่เหมาะสม การสัมผัสนั้นจะทำให้เกิดความกำหนัดอย่างรุนแรง

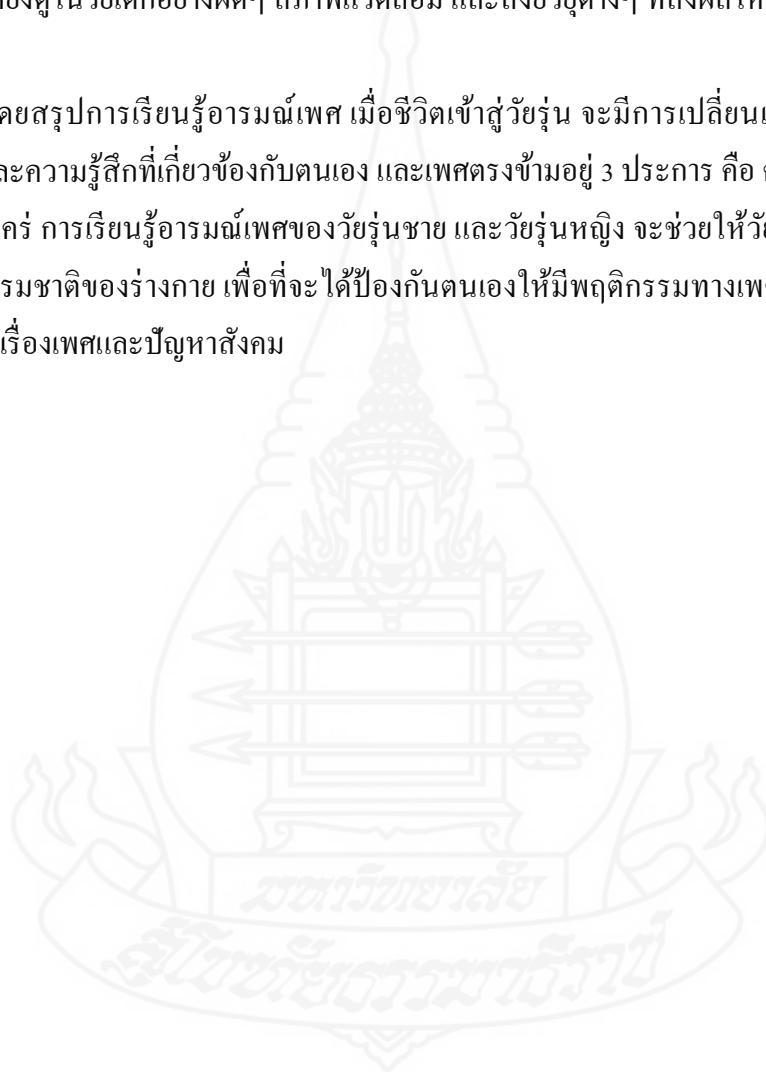
ถ้าผู้สัมผัสไม่ได้จงใจ แต่ผู้ที่ถูกสัมผัสกำลังอยู่ในอารมณ์พิศวาส การแตะต้องเพียงเล็กน้อยหรือการสัมผัสอย่างแผ่วเบาที่สุด ก็อาจกระตุ้นให้เกิดอารมณ์เพศได้ แต่ถ้าผู้ที่ถูกสัมผัสมิได้ยินดียินร้ายอะไรต่อผู้ถูกสัมผัสเลย และก็มีได้มีอารมณ์พิศวาสอยู่ก่อนก็จะไม่ทำให้เกิดความรู้สึกใดๆ ได้

อารมณ์ทางเพศของวัยรุ่นทั้งชายและหญิง คือ อารมณ์รักเพศตรงข้าม มีอารมณ์ทางเพศอยาก رؤ้อยากเห็น อยากทดลอง อยากเลียนแบบ ซึ่งถ้าหากวัยรุ่นไม่รู้จักรองตนให้ถูกต้อง ขาดความรู้เรื่องเพศที่เหมาะสม ตัดสินใจอย่างไม่มีเหตุผล ขาดการดูแลเอาใจใส่จากผู้ปกครอง ก็อาจก่อให้เกิดปัญหาเรื่องเพศและปัญหาสังคม ดังนี้

1. การมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร หรืออาจเรียกพฤติกรรมนี้ว่า “การชิงสุกก่อนห่าม”

2. การล่อลวง ข่มขืน กระทำชำเรา ซึ่งส่วนใหญ่เกิดกับวัยรุ่นหญิง อาจเกิดโดยการมีพฤติกรรมเสี่ยง เช่น การเที่ยวตามแหล่งบันเทิง การนัดพบผ่านอินเทอร์เน็ต เป็นต้น
3. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มักเกิดขึ้นจากความผิดพลาดหลังจากมีเพศสัมพันธ์กัน ซึ่งอาจเกิดจากความรู้อาจไม่ถึงขั้นการฉ้อฉล และขาดการป้องกัน
4. ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ พบได้ในเพศชายและเพศหญิง ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุ เช่น การเลี้ยงดูในวัยเด็กอย่างผิดๆ สภาพแวดล้อม และสิ่งยั่วยุต่างๆ ที่ส่งผลให้มีสภาพจิตที่ผิดปกติ เป็นต้น

โดยสรุปการเรียนรู้อารมณ์เพศ เมื่อชีวิตเข้าสู่วัยรุ่น จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึกที่เกี่ยวข้องกับตนเอง และเพศตรงข้ามอยู่ 3 ประการ คือ ความพึงพอใจ ความรัก ความใคร่ การเรียนรู้อารมณ์เพศของวัยรุ่นชาย และวัยรุ่นหญิง จะช่วยให้วัยรุ่นมีความเข้าใจในตนเอง ธรรมชาติของร่างกาย เพื่อที่จะได้ป้องกันตนเองให้มีพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม ไม่เกิดปัญหาเรื่องเพศและปัญหาสังคม



แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม เรียนรู้อารมณ์เพศ

กลุ่มที่

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม 1.....ประธานกลุ่ม

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10..... เลขากลุ่ม

ที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
1	การวางแผนการปฏิบัติงานและการแบ่งงาน				
2	ความสามัคคีและความร่วมมือ				
3	ความรับผิดชอบของสมาชิกในกลุ่ม				
4	การนำเสนอผลงาน				
5	ผลการปฏิบัติงาน				

ระดับคุณภาพ

เกณฑ์การประเมิน

คะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

คะแนนระหว่าง 13 – 16 หมายถึง ดีมาก

คะแนน 3 หมายถึง ดี

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง ดี

คะแนน 2 หมายถึง พอใช้

คะแนนระหว่าง 5 - 8 หมายถึง พอใช้

คะแนน 1 หมายถึง ปรับปรุง

คะแนนระหว่าง 1 - 4 หมายถึง ปรับปรุงแก้ไข

ลงชื่อผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ 4

เวลา 2 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม การจัดการที่เหมาะสม

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสมประกอบด้วย 3 ประการ คือ การควบคุมอารมณ์เพศ การเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศ

3. สาระสำคัญ

การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสมประกอบด้วย 3 ประการ คือ การควบคุมอารมณ์เพศ การเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศ อารมณ์ทางเพศเป็นเรื่องธรรมชาติของเพศชายและเพศหญิง เมื่อเกิดขึ้นแล้วควรจะต้องมีการจัดการกับอารมณ์ทางเพศอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง เพื่อไม่ให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา

4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม

ขั้นดำเนินการ

2. ครูแจกเอกสาร “เรื่องเล่าของเต๋ากับบอส” ซึ่งเป็นเรื่องที่ได้จากการพูดคุยนักเรียนในโรงเรียน โดยเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับอารมณ์เพศ การควบคุมอารมณ์เพศ การเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ และการระบายอารมณ์ทางเพศของตนเอง

ขั้นสรุป

3. ครูใบงานที่ 1 เรื่อง การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม ให้แต่ละกลุ่ม โดยให้สรุปสาระสำคัญจากการเล่าเรื่องราวของ “เต๋ากับบอส” แล้วส่งตัวแทนมานำเสนอหน้าชั้น

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนา เรื่อง การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม จาก “เรื่องเล่าของเต๋ากับบอส”

ขั้นดำเนินการ

2. ครูให้นักเรียนดู สื่อการสอนเรื่อง การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม
3. นักเรียนในกลุ่มร่วมกันอภิปราย เรื่อง การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม โดยให้แต่ละคนเสนอความคิดเห็นของตนเอง ในเรื่อง การควบคุมอารมณ์เพศ และ การเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ
4. ครูแจกใบงานที่ 2 ให้นักเรียนช่วยกันเขียนจากความคิดเห็นของเพื่อนจนครบทุกคนในกลุ่ม

ขั้นสรุป

5. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย เรื่อง การจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม ซึ่งการเกิดอารมณ์ทางเพศเป็นธรรมชาติของมนุษย์ แต่นักเรียนจะมีวิธีการจัดการอารมณ์เพศอย่างไรให้เหมาะสม ซึ่งการควบคุมและเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ สามารถทำได้ในหลายวิธีขึ้นอยู่กับความตั้งใจ ความสนใจ และความสามารถเฉพาะตัวของนักเรียนที่จะนำมาใช้ได้เหมาะสม

5. สื่อและอุปกรณ์

1. เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่องเล่าของ “เต๋ากับบอส”
2. ใบงานที่ 1 เรื่อง การสรุปสาระสำคัญจากเรื่องเล่าของ “เต๋ากับบอส”
3. ใบงานที่ 2 เรื่อง การวางแผนจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม
4. ใบความรู้ เรื่อง การจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม
5. สื่อการสอน เรื่อง การจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

6.2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง การจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม

ตอบได้ครบถ้วน ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้เป็นส่วนใหญ่ ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้เป็นส่วนน้อย ระดับคุณภาพ ปรับปรุง



ใบงานที่ 1

เรื่อง การสรุปสาระสำคัญจากเรื่องเล่าของ “เต่ากับบอส”

ให้นักเรียนสรุปสาระสำคัญจากเรื่องเล่าของ “เต่ากับบอส”

1.การควบคุมอารมณ์เพศ สามารถทำได้โดย

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.การเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ สามารถทำได้โดย.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.การปลดปล่อยอารมณ์เพศ

3.1 ข้อดี.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.2 ข้อเสีย.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



ใบงานที่ 2

เรื่อง การวางแผนจัดการอารมณ์เพศอย่างเหมาะสม

ชื่อกลุ่ม.....

สมาชิก	การควบคุมอารมณ์เพศ	การเบี่ยงเบนอารมณ์เพศ
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

ใบความรู้

เรื่อง การจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม

การจัดการกับอารมณ์ทางเพศนั้นสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่

ระดับที่ 1 การควบคุมอารมณ์ทางเพศ สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

1. การควบคุมจิตใจของตนเอง ต้องพยายามควบคุมจิตใจของตนเองมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศ โดยการยึดมั่นในศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทย ควรฝึกนั่งสมาธิ ซึ่งเป็นการควบคุมเพื่อมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้วิธีหนึ่ง
2. การหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าหรือสิ่งช่วยๆ เพื่อมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ไม่อยู่ตามลำพังกับเพศตรงข้าม ไม่ดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ไม่ใช้สารเสพติด เลี่ยงการอยู่ในสถานที่ที่จะนำไปสู่การเกิดอารมณ์ทางเพศ อาทิ การพูดคุย การชมภาพยนตร์ การอ่านหนังสือ การเล่นเกมออนไลน์ เล่นเกมออนไลน์ที่ช่วยการอารมณ์ เป็นต้น

ระดับที่ 2 การเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศ สามารถปฏิบัติได้ ดังนี้

1. พยายามหมั่นศึกษาเล่าเรียนเพื่อจุดมุ่งหวังในอนาคตที่จะยกระดับฐานะของตนเองและครอบครัวให้มีความเจริญก้าวหน้าทัดเทียมกับบุคคลอื่น การใช้เวลาส่วนใหญ่กับการศึกษานั้นจะทำให้สมองและจิตใจจ่ออยู่แต่ในเรื่องของตำรับตำรา ทำให้จิตใจไม่ฝกใฝ่ในเพศตรงข้าม
2. การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของสมาคมหรือชมรมต่างๆ เพื่อร่วมมือช่วยเหลือกัน สร้างสรรค์กิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เช่น ชมรมพิทักษ์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ชมรมวิทยาศาสตร์ ชมรมกีฬา ศูนย์เยาวชน เป็นต้น
3. ช่วยเหลือและบำเพ็ญประโยชน์แก่สาธารณะ อาจเข้าร่วมเป็นสมาชิกอาสาพัฒนาเพื่อออกไปบูรณะและช่วยเหลือประชาชนผู้ทุกข์ยากตามแหล่งเสื่อมโทรม
4. ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาต่างๆ การออกกำลังกาย นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังทำให้จิตใจและอารมณ์ผ่อนคลายเบิกบาน สามารถที่จะปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี และหลังจากออกกำลังกายแล้ว จะทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ย ต้องการพักผ่อน ทำให้ไม่เกิดความกังวลเรื่องความต้องการทางเพศ
5. มีความสนใจเรื่องศิลปะและดนตรี เพราะเรื่องของศิลปะและดนตรีนั้นเป็นเรื่องของความประณีตละเอียดอ่อน สามารถช่วยกล่อมเกลานิฮัยและจิตใจให้เป็นคนรักสวยรักงาม มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย สามารถถ่ายทอดหรือระบายอารมณ์จากส่วนลึกของจิตใจลงไปในสิ่งที่คิดหรือประดิษฐ์ออกมาเป็นภาพพจน์ที่สวยงาม เราจะเห็นได้ว่างานศิลปะและวรรณกรรมต่างๆ ที่มีค่าทั้งหลายนั้น มักจะเกิดจากผลิตผลทางอารมณ์ที่ระบายออกมารวมอยู่ด้วยเสมอ

6. มีเวลาในการพักผ่อนและนันทนาการบ้างตามสมควร เช่น การใช้สถานที่บริการการพักผ่อนหย่อนใจตามสวนสาธารณะ ชายทะเล ศูนย์ฝึกกีฬาต่างๆ การจัดค่ายพักแรมเพื่อคลายความเครียดทางอารมณ์ เป็นต้น

ระดับที่ 3 การปลดปล่อยหรือระบายอารมณ์ทางเพศ

เมื่อคนเราเกิดมีความต้องการทางเพศที่ย่อมเกิดอารมณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออยู่ลำพังโดดเดี่ยว ก็พยายามหาทางระบายออกเพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการทางเพศ วัยรุ่นส่วนมากมักปฏิบัติตนโดยการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งการทำเช่นนี้ไม่ถือว่าเป็นความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ แต่เป็นการกระทำเพื่อระบายความใคร่ของตนเองขณะนั้นออกไปเสีย ซึ่งทำให้เกิดความสุขได้ชั่วระยะหนึ่ง อย่างไรก็ตามการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองนี้ ถ้าหากจิตใจฝกฝึและหมกมุ่นปฏิบัติเกินไปหรือคิดเป็นนิสัยก็จะทำให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ กล่าวคือ จะทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ขาดความสดชื่น สมองไม่ปราดเปรื่องเท่าที่ควร นานไปอาจทำลายระบบประสาทรับความรู้สึกทางเพศให้เสื่อมลงและกลายเป็นโรคจิตได้

โดยสรุป การจัดการอารมณ์ทางเพศที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของวัยรุ่นเป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนสามารถทำได้โดยที่ไม่ใช่เรื่องที่น่าอาย แต่การหมกมุ่นในเรื่องอารมณ์ทางเพศเกินไป จะส่งผลเสียต่อสุขภาพได้ ดังนั้นการจัดการอารมณ์ทางเพศอย่างเหมาะสม โดยการควรเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการต่างๆ หรือทำงานอดิเรกที่ตนถนัดและสนใจ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ยึดมั่นในศีลธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทย และการฝึกนั่งสมาธิ จัดเป็นการควบคุมเพื่อมิให้เกิดอารมณ์ทางเพศได้



แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม การจัดการที่เหมาะสม

กลุ่มที่

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม 1.....ประธานกลุ่ม

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10..... เลขากลุ่ม

ที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
1	การวางแผนการปฏิบัติงานและการแบ่งงาน				
2	ความสามัคคีและความร่วมมือ				
3	ความรับผิดชอบของสมาชิกในกลุ่ม				
4	การนำเสนอผลงาน				
5	ผลการปฏิบัติงาน				

ระดับคุณภาพ

เกณฑ์การประเมิน

คะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

คะแนนระหว่าง 13 – 16 หมายถึง ดีมาก

คะแนน 3 หมายถึง ดี

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง ดี

คะแนน 2 หมายถึง พอใช้

คะแนนระหว่าง 5 - 8 หมายถึง พอใช้

คะแนน 1 หมายถึง ปรับปรุง

คะแนนระหว่าง 1 - 4 หมายถึง ปรับปรุงแก้ไข

ลงชื่อผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่องเล่าของ “เต๋ากับบอส”



เต๋ากับบอสเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ทั้งคู่เป็นเพื่อนเรียนด้วยกันตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 รวมเวลาที่คบกันเป็นเวลา เกือบ 4 ปีแล้ว ครูทิพวรรณ ได้นั่งคุยกับทั้งคู่ในหลายเรื่อง ครูจึงขอคุยในเรื่องการเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่น

ครู : สวัสดีเต๋ากับบอส วันนี้ครูขอคุยเรื่องการก้าวเข้าสู่วัยรุ่น เพราะครูอยากได้ข้อมูลจากนักเรียนชาย เพื่อจะได้เป็นความรู้ในการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมทางเพศ

เต๋ากับบอส : ได้ครับ ยินดี ครับ

ครู : เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น เต๋ากับบอส มีอะไรเปลี่ยนแปลง และเปลี่ยนแปลงในด้านใดบ้างละครับ

เต๋่า : เริ่มแรก ก้อมีหนวด เสียงแตกหนุ่ม หน้าเป็นสิว

บอส : หนวดขึ้นข้างล่างด้วย อ้อ ตกขนในที่ลับก้อมีครับ ผมก้อมีเริ่มมองผู้หญิงละ

ครู : มีเพื่อนหญิงที่สนิทเป็นพิเศษ ยัง

เต๋่า : ผมมีแฟนแล้ว แต่บอสยังไม่มี

ครู : ถามจริงตอบตรง เวลามองผู้หญิงรู้สึกอย่างไร มีอารมณ์ทางเพศไหม

บอส : ผมไม่มีแฟน แต่ผมชอบมองผู้หญิงสวย มีหน้าอก หุ่นอวบๆ

เต๋่า : ผมชอบมองผู้หญิงเรียบร้อย ผมยาว ตัวเล็กๆ บางๆ ครับ

ครู : อารมณ์ทางเพศเริ่มมีตอนไหนละครับ แล้วเมื่อมีอารมณ์ทางเพศจะอย่างไร

เต๋่า : ก้อมีตอน ม.สาม ละ ถ้ามีก้อช่วยตนเอง ผมว่าไม่ใช่เรื่องเสียหายเรียกว่าการปลดปล่อย แต่ถ้าหมกมุ่นในเรื่องเพศเกินไปจะเครียด และไม่สนใจในการเรียน ทำให้การเรียนเสีย เพราะมัวแต่หาความรู้เรื่องเพศในหนังสือหรืออินเทอร์เน็ตแทน สุขภาพจิตแย่ ไม่สดชื่น

บอส : ขึ้นมอสิเริ่มมีความต้องการทางเพศมาก เพราะชอบดูรูปผู้หญิงสวย และเดี๋ยวนี้ผู้หญิงแต่งตัวเปิดเผยขึ้น นุ่งสั้น โชว์อก ก่อเกิดอารมณ์ได้เหมือนกัน แต่ผมช่วยตนเองเป็นบางครั้ง ไม่หมกมุ่นเรื่องนี้ครับ

ครู : การไม่หมกมุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ นับเป็นสิ่งที่ดีที่เราจะมีวิธีควบคุมอารมณ์ทางเพศอย่างไร ครับ

เต่า : ผมมีแฟนแล้วเมื่ออยู่ตามลำพังกับแฟนแล้วเกิดความต้องการผมจะควบคุมโดยตั้งสติ คิดถึงสิ่งอื่นๆ แทน โดยเฉพาะคำสอนแม่บอกว่า เป็นผู้ชายต้องยึดมั่นในศีลธรรมอันดีงาม ควรให้เกียรติผู้หญิงอย่าไปทำลายเขา เพราะอนาคตยังอีกไกล เดี่ยวจะเกิดปัญหาหลายอย่างตามมาครับ

บอส : ผมไม่มีแฟน ยังไม่ยอมมี สำหรับเต่าอย่าพยายามอยู่ตามลำพังกับแฟน แฟนอยู่หอด้วย เดี่ยวห้ามใจ ไม่อยู่ไปมีเพศสัมพันธ์กับแฟน จะหาว่าไม่เตือน ฮา ฮา

เต่า : ครู บอสชอบดูอินเทอร์เน็ตเกี่ยวกับเรื่องเพศด้วย

บอส : ขอแย้งเดี๋ยวนี้ไม่ดูแล้ว เพราะดูแล้วเกิดความต้องการทางเพศ เลยไปเรียนดนตรีเพิ่มเติมดีกว่า

ครู : เต่ากับบอสเป็นนักดนตรี เล่นกีตาร์ไฟฟ้าเก่งมาก ทำไมถึงไปเรียนดนตรีละ และดนตรีช่วยอะไรได้บ้าง

เต่า : ผมมีญาติเล่นดนตรี ฐานะทางบ้านไม่ดีด้วยอยากช่วยแม่หาเงินเข้าบ้าน เลยไปขอให้ญาติสอนให้ ตอนนีเล่นกีตาร์โปร่ง และกีตาร์ไฟฟ้าได้แล้ว ผมเล่นตำแหน่งกีตาร์เบสในวงดนตรี ผมว่าเล่นดนตรีทำให้รู้จักคนเยอะขึ้นมีเพื่อนมากขึ้น ไม่หมกมุ่นในเรื่องเพศด้วย เพราะต้องแบ่งเวลาไปซ้อมดนตรีแกะเพลง ไม่ว่างคิดเรื่องอื่น จนแฟนจะขอเลิกผมไม่มีเวลาให้เขา แต่ผมยังไม่ได้เล่นอาชีพเพราะยังเรียนหนังสืออยู่ ผมตั้งใจเรียนหนังสือมากอยากเรียนสูงๆ เพราะจะได้มีอาชีพที่มั่นคงช่วยเหลือแม่ได้จะได้ไม่ลำบากในอนาคต ตอนนี้ถึงผมจะมีแฟนแต่ไม่คิดจริงจังอะไร ชีวิตยังอีกยาวไกล ผมมีหน้าที่ต้องเรียนก้อขอทำหน้าที่นี้ให้ดีที่สุด ตอนนี้ผมไปทำงานพิเศษที่ร้านขายของได้เป็นรายวัน เก็บเงินซื้อของที่อยากได้ไม่ยอกรบกวนแม่ ฐานะทางบ้านไม่ค่อยดีครับ

ครู : ดีใจนะที่เต่ามีวิธีการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศที่ดี อ้อขอชมคุณแม่สอนลูกชายได้ดีมาก ครูเคยไปเยี่ยมบ้านก็รู้ว่าพ่อเสียชีวิต แม่ต้องทำงานหาเลี้ยงครอบครัวคนเดียว แล้วบอสล่ะ

บอส : ชีวิตผมไม่ลำบากเหมือนเต่า เราเป็นเพื่อนสนิทกันมีอะไรที่เต่าลำบากผมก้อช่วยเหลือเสมอ คอยเตือนเรื่องแฟนอย่าหมกมุ่น อย่าอยู่ตามลำพังกับแฟน เลยแนะนำให้เต่าไปเรียนกีตาร์กับญาติ ส่วนผมขอพอกับแม่ไปเรียนที่โรงเรียนดนตรี ตอนนีเล่นตำแหน่งกีตาร์โซโล่ครับ ผมว่าเรื่องการเบี่ยงเบนอารมณ์ทางเพศสำหรับวัยรุ่นเป็นเรื่องสำคัญนะ สำหรับผมว่าการมีเพศสัมพันธ์เกิดจากเรามีความต้องการทางเพศแล้วควบคุมไม่ได้ ปล่อยใจและกายไปตามความต้องการและอาจ

เกิดปัญหาการตั้งครุภักในวัยเรียน พูดย่างๆ คือ ท้องไม่พร้อม ท้องในวัยเรียน อาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ ผมไม่สนใจเรื่องเพศและผู้หญิงมีเพื่อนแต่ไม่มีแฟน ผมตั้งใจเรียนอยากเป็นวิศวกรเหมือนพ่อ ทำงานได้เงินเดือนสูง ชีวิตไม่ลำบาก อยากเรียนมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียง แต่ผมก็แบ่งเวลาไปซ้อมดนตรี เรียนดนตรีเพิ่มเติม และไปเล่นกีฬาด้วย หุ่นจะได้ดี ร่างกายแข็งแรง ครับ

ครู : ขอบคุณสำหรับการสนทนานะ ครูได้ข้อมูลที่ดีมีประโยชน์มากมายไปฝากเพื่อนๆ นะ ไว้เจอกันใหม่ โชคดี สวัสดีครับ

เต่า : ครับครู สวัสดีครับ

บอส : ครูอย่าฟังไป ฟังผมร้องสักเพลง สองเพลงก่อน

ครู : อ่า โทษที่มีงานที่จะต้องทำอะนะ ไว้สองหนุ่มขึ้นเวที ครูจะไปตามเชียร์ข้างเวทีนะ
จ๊ะ บ้าย บาย จ้า



ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ 5

เวลา 2 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม เรียนรู้การป้องกัน

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนทราบวิธีการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

3. สารสำคัญ

การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ มีหลายวิธี ได้แก่ ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทานเป็นฮอร์โมนทำให้หยุดการตกไข่ ยาคุมแบบฉีด ยาคุมแบบฝัง ถุงยางอนามัยผู้ชาย ถุงยาง หรือลาเท็กซ์สวมที่อวัยวะเพศชาย และมีสารหล่อลื่น 7 วันก่อน 7 วันหลัง ยาฆ่าสเปิร์ม (น้ำยาล้างช่องคลอด) ยาคุมฉุกเฉิน ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงพลาสติกแผ่นบางคล้ายถุงยาง ใส่ในช่องคลอด เป็นถุงเก็บน้ำเชื้อผู้ชายป้องกันสเปิร์มไม่ให้เข้าไปข้างในมดลูก ยาคุมชนิดแปะ (patch) การไม่มีเพศสัมพันธ์ วัยรุ่นจะต้องรู้จักป้องกันตนเองโดยสามารถเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับตนเอง และสถานการณ์ เพื่อการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

1. ให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม

ขั้นดำเนินการ

2. ครูแจกใบงานที่ 1 เรื่อง การจับคู่ที่ถูกต้อง ให้นักเรียนจับคู่ให้ถูกต้อง
3. ครูให้นักเรียนดูสื่อการสอน เรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทาง

เพศสัมพันธ์

ขั้นสรุป

4. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่อง การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และให้นักเรียนตรวจใบงานว่าจับคู่ได้ถูกต้องหรือไม่

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นนำ

1. ครูเปิด วิดีทัศน์ เรื่อง การตั้งครรภ์ในวัยเรียน และการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ขั้นดำเนินการ

2. ครูแจกใบงานที่ 2 เรื่อง เรียนรู้การป้องกัน ให้นักเรียนในกลุ่มร่วมกันคิดในเรื่อง สาเหตุของการเกิดปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ วิธีการป้องกันปัญหาที่เกิดขึ้นทั้งของฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย

3. ครูแจกใบความรู้ เรื่อง วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

ขั้นสรุป

4. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่องปัญหาของการตั้งครรภ์ในวัยเรียน การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการป้องกันปัญหาโดยวิธีที่เหมาะสมทั้งของฝ่ายหญิงและฝ่ายชาย เพื่อการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 เรื่อง การจับคู่ที่ถูกต้อง
2. ใบงานที่ 2 เรื่อง เรียนรู้การป้องกัน
3. ใบความรู้ เรื่อง วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
4. สื่อการสอน เรื่อง วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ , การตั้งครรภ์ในวัยเรียน และการติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

6.2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

6.3 เกณฑ์การประเมิน

6.3.1 ใบงาน เรื่อง การจับคู่ที่ถูกต้อง

ตอบได้ครบถ้วน ระดับคุณภาพ ดี

ตอบได้เป็นส่วนใหญ่ ระดับคุณภาพ พอใช้

ตอบได้เป็นส่วนน้อย ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงานที่ 1 เรื่อง การจับคู่ที่ถูกต้อง

ให้นักเรียนจับคู่ระหว่างวิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และวิธีใช้ให้ถูกต้อง
วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทานเป็นฮอร์โมนทำให้หยุดการตกไข่
2. ยาคุมแบบฉีด
3. ยาคุมแบบฝัง
4. ถุงยางอนามัยผู้ชาย
5. 7 วันก่อน 7 วันหลัง
6. ยาฆ่าสเปิร์ม (น้ำยาล้างช่องคลอด)
7. ยาคุมฉุกเฉิน
8. ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิง
9. ยาคุมชนิดแปะ (patch)

วิธีใช้

- ก. รับประทานเร็วที่สุด ภายใน 72 – 120 ชั่วโมง หลังมีเพศสัมพันธ์
- ข. ผู้หญิงใส่เข้าไปในช่องคลอดก่อนมีเพศสัมพันธ์เพื่อฆ่าสเปิร์มก่อนเจอไข่
- ค. ท่อขนาดเล็ก บรรจุฮอร์โมนที่จะหยุดการตกไข่ วิธีใช้โดยการสอดเข้าไปใต้ท้องแขนด้านในเหนือข้อศอกของผู้หญิง (อาจฉีดยาชา) ใช้เวลา 7-10 นาที
- ง. แปะที่ผิวหนังในบริเวณที่ต้องการเปลี่ยนทุกสัปดาห์ ได้ผลเดียวกับยาคุม
- จ. กินทุกวันเวลาเดียวกัน ให้ตรวจสอบที่แผง กินเม็ดแรกภายใน 5 วันของประจำเดือน เว้นระหว่างแผงที่ 1 และ 2 ไม่เกิน 7 วัน (ชนิด 21 เม็ด)
- ฉ. ต้องใช้อย่างถูกวิธี คู่ต้องร่วมมือ ต้องเตรียมพร้อม ตรวจสอบวันหมดอายุ และการเก็บรักษา ใ้และถอดออกอย่างถูกวิธี
- ช. ฉีดทุก 3 เดือน หรือ 12 สัปดาห์ ฉีดก่อน/หลังได้ ไม่เกิน 2 สัปดาห์
- ซ. นับวันประจำเดือนและมีเพศสัมพันธ์เฉพาะวัน ควรจดบันทึกและวัดอุณหภูมิร่างกาย
- ฅ. ตรวจสอบวันหมดอายุ และการเก็บรักษา ใ้และถอดออกอย่างถูกวิธี

คำตอบ

1. คู่กับ.....

3. คู่กับ.....

5. คู่กับ.....

7. คู่กับ.....

9. คู่กับ.....

2. คู่กับ.....

4. คู่กับ.....

6. คู่กับ.....

8. คู่กับ.....



ใบงานที่ 2
เรื่อง เรียนรู้การป้องกัน

1.นักเรียนคิดว่าปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยเรียน และ การติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์เกิดจากสาเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.การป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ วิธีใดเหมาะสมที่สุด และการหาซื้ออุปกรณ์ได้จากสถานที่แห่งใด

2.1 เพศหญิง

วิธีการป้องกัน.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

สถานที่ในการหาซื้ออุปกรณ์.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.2 เพศชาย

วิธีการป้องกัน.....

.....

.....

.....

สถานที่ในการหาซื้ออุปกรณ์.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบความรู้

เรื่อง วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์

1. ยาคุมกำเนิดชนิดรับประทานเป็นฮอร์โมนทำให้หยุดการตกไข่

วิธีใช้ กินทุกวันเวลาเดียวกัน ให้ตรวจสอบที่แผง กินเม็ดแรกภายใน 5 วันของประจำเดือน เว้นระหว่างแผงที่ 1 และ 2 ไม่เกิน 7 วัน (ชนิด 21 เม็ด)

ผล ได้ผล 99% บางชนิดได้ผลน้อยกว่า

ข้อดี ป้องกันการตั้งครรภ์ ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ ทำให้ปวดท้อง/มีลิวน้อยลง กินได้โดยที่แฟน/พ่อแม่ไม่รู้

ผลเสีย ไม่ป้องกัน HIV/โรค STIs ต้องกินยาทุกวัน อาจคลื่นไส้และน้ำหนักเพิ่มแต่ควรใช้วิธีอื่นร่วมด้วยในช่วง 7 วันแรก

หาได้ที่ไหน ซื้อตามร้านขายยา คลินิก

2. ยาคุมแบบฉีด

วิธีใช้ ฉีดทุก 3 เดือน หรือ 12 สัปดาห์ ฉีดก่อน/หลังได้ ไม่เกิน 2 สัปดาห์

ผล ได้ผลดี 99%

ข้อดี ไม่ต้องใช้ยาคุมอื่น นาน 3 เดือน สามารถบอกหรือไม่บอกก็ได้

ผลเสีย ไม่ป้องกัน HIV/โรค STIs

หาได้ที่ไหน คลินิกหรือโรงพยาบาล

3. ยาคุมแบบฝัง

วิธีใช้ ท่อนขนาดเล็ก บรรจุฮอร์โมนที่จะหยุดการตกไข่ วิธีใช้โดยการสอดเข้าไปใต้ท้องแขน ด้านในเหนือข้อศอกของผู้หญิง (อาจฉีดยาชา) ใช้เวลา 7-10 นาที

ผล ได้ผล 99% ผู้หญิงเพียง 1 ใน 1000 เท่านั้นที่มีโอกาสตั้งครรภ์ในปีแรกที่ฝังยาคุม มีผลนาน 3 ปี

ข้อดี ไม่ต้องใช้ยาคุมอื่นเวลามีเพศสัมพันธ์ ไม่จำเป็นต้องบอกให้คู่รู้ พ่อแม่ไม่รู้ ประจำเดือนมาน้อยลง

ผลเสีย ไม่ป้องกัน HIV/โรค STIs เจ็บหน้าอกที่เป็นผู้ฝังให้ ผลข้างเคียง น้ำหนักเพิ่ม ผมหงอก ปวดหัวหรือรู้สึกไม่สบายที่แขน ทำให้ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ

หาได้ที่ไหน ใต้ / ถอดออกโดยเจ้าหน้าที่สาธารณสุข

4. ถุงยางอนามัยผู้ชาย ถุงยาง หรือลึงค์สวมที่อวัยวะเพศชาย และมีสารหล่อลื่น

วิธีใช้ ต้องใช้อย่างถูกวิธี คู่ต้องร่วมมือ ต้องเตรียมพร้อม ตรวจสอบวันหมดอายุ และการเก็บรักษา ใส้และถอดออกอย่างถูกวิธี

ผล ได้ผล 97% ใช้ได้ผลกับยาฆ่าเชื้อ

ข้อดี ป้องกันโรค HIV/โรค STIs พกพาสะดวก ไม่แพง หาซื้อง่าย พ่อแม่ไม่จำเป็นต้องรู้

ผลเสีย อาจแพ้ลึงค์ อาจทำให้ระคายเคืองในช่องคลอดและอวัยวะเพศชาย อาจผิดพลาด สอดใส่หรือฉีกขาด หรืออาจหลุด

หาได้ที่ไหน ซื้อได้ตามร้านขายยา ตู้หยอด

5. 7 วันก่อน 7 วันหลัง

วิธีใช้ นับวันประจำเดือนและมีเพศสัมพันธ์เฉพาะวัน ควรจดบันทึกและวัดอุณหภูมิร่างกาย

ผล ได้ผล 75 – 99 %

ข้อดี ไม่ต้องซื้อหา พ่อแม่ไม่รู้

ผลเสีย ไม่ป้องกัน HIV/โรค STIs ทำนายการตกไข่ค่อนข้างยาก สเปิร์มอาจหลุดเข้าไปได้ 2 – 3 วัน

ไม่สามารถมีเพศสัมพันธ์อย่างน้อย 10 – 14 วัน

6. ยาฆ่าเชื้อ (น้ำยาล้างช่องคลอด)

วิธีใช้ ผู้หญิงใส่เข้าไปในช่องคลอดก่อนมีเพศสัมพันธ์เพื่อฆ่าเชื้อก่อนเจอไข่ มีหลายรูปแบบเป็น โฟม เจลลี่ ครีมและอื่นๆ ไม่แนะนำให้ใช้เป็นเวลานาน อาจไม่ปลอดภัย และไม่ป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อเอชไอวี

ผล ได้ผล 94 % ใช้ได้ทุกครั้งที่มีการมีเพศสัมพันธ์ ได้ผลน้อยถ้าใช้ร่วมกับวิธี barrier

ข้อดี หาซื้อได้ พ่อแม่ไม่รู้

ผลเสีย ป้องกัน HIV/โรค STIs ไม่แน่นอน อาจระคายเคือง คันแสบ ต้องสอดใส่ทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์หาได้ที่ไหน ซื้อจากร้านขายยา

7. ยาคุมฉุกเฉิน

วิธีใช้ รับประทานเร็วที่สุด ภายใน 72 – 120 ชั่วโมง หลังมีเพศสัมพันธ์ ได้ผลจากการป้องกัน / ชะลอการตกไข่

ผล ป้องกัน 95% ถ้ากินยาภายใน 24 ชั่วโมง ป้องกัน 85% ถ้ากินยาภายใน 25 - 48 ชั่วโมง ป้องกัน 58% ถ้ากินยาภายใน 49 – 72 ชั่วโมง หลังร่วมเพศ ถ้ากินภายใน 72 – 120 ชั่วโมง อัตราตั้งครรภ์ 2.8% (ทั้งนี้ขึ้นกับการกินยาก่อนการตกไข่หรือไม่)

ข้อดี กินทันทีหลังมีเพศสัมพันธ์ พ่อแม่ไม่รู้

ผลเสีย ไม่ป้องกัน HIV/โรค STis ไม่ใช่เป็นประจำแบบยาคุม ทั่วไป ต้องกินภายใน 120 ชั่วโมง อาจทำให้คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง ปวดศีรษะ เต้านมคัด ประจำเดือนผิดปกติ (มาน้อย/มา มากกว่าปกติ/กระปริดกระปรอย)

หาได้ที่ไหน ซื้อตามร้านขายยา คลินิก

8. ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงพลาสติกแผ่นบางคล้ายถุงยาง ใส่ในช่องคลอด เป็นถุงเก็บน้ำเชื้อผู้ชายป้องกันสเปิร์มไม่ให้เข้าไปข้างในมดลูก

วิธีใช้ ตรวจสอบวันหมดอายุ และการเก็บรักษา ใส่และถอดออกอย่างถูกวิธี

ผล ได้ผล 95% ถ้าใช้อย่างถูกต้อง

ข้อดี ป้องกัน HIV/โรค STis ไม่ต้องใช้ใบสั่งยา ใส่ก่อนได้นานถึง 8 ชั่วโมงก่อนมีเพศสัมพันธ์ พ่อแม่ไม่รู้

ผลเสีย คู่มุ่งง่วงเวลาใช้ ต้องถอดออกหลังมีเพศสัมพันธ์/ก่อนขึ้นชั้น คู่ต้องมีส่วนร่วม ต้องเตรียมตัวหาได้ที่ไหน ซื้อตามร้านขายยา

9. ยาคุมชนิดแปะ (patch)

วิธีใช้ แปะที่ผิวหนังในบริเวณที่ต้องการเปลี่ยนทุกสัปดาห์ ได้ผลเดียวกับยาคุม

ผล ได้ผล 99% ถ้าใช้อย่างถูกวิธี โดยการเปลี่ยนแผ่นใหม่ทุกสัปดาห์นาน 3 สัปดาห์ หยุดในสัปดาห์ที่ 4

ข้อดี แปะที่ได้รื้อผ้า มองไม่เห็น พ่อแม่ แพน ไม่รู้

ผลเสีย ไม่ป้องกัน HIV/โรค STis ผลข้างเคียง เต้านมคัด คลื่นไส้ ได้ผลน้อยในคนอ้วน น้ำหนักมากกว่า 198 ปอนด์ มองเห็น โดยเฉพาะคนผิวคล้ำ ต้องเปลี่ยนทุกสัปดาห์

หาซื้อได้ที่ไหน ต้องมีใบสั่งยา/คลินิก

10. การไม่มีเพศสัมพันธ์

วิธีใช้ ไม่มีเพศสัมพันธ์

ผล ได้ผล 100%

ข้อดี ป้องกัน HIV/โรค STis ได้ผล 100% ไม่มีค่าใช้จ่าย พ่อแม่ไม่รู้

ผลเสีย ต้องการแรงจูงใจอย่างสูง ในการควบคุมตนเอง และมีการสื่อสารที่ดี

หาได้ที่ไหน พร้อมใจทั้งตนเองและคู่

แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม เรียนรู้การป้องกัน

กลุ่มที่

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม 1.....ประธานกลุ่ม

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10..... เลขากลุ่ม

ที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
1	การวางแผนการปฏิบัติงานและการแบ่งงาน				
2	ความสามัคคีและความร่วมมือ				
3	ความรับผิดชอบของสมาชิกในกลุ่ม				
4	การนำเสนอผลงาน				
5	ผลการปฏิบัติงาน				

ระดับคุณภาพ

คะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

คะแนน 3 หมายถึง ดี

คะแนน 2 หมายถึง พอใช้

คะแนน 1 หมายถึง ปรับปรุง

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนระหว่าง 13 – 16 หมายถึง ดีมาก

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง ดี

คะแนนระหว่าง 5 - 8 หมายถึง พอใช้

คะแนนระหว่าง 1 - 4 หมายถึง ปรับปรุงแก้ไข

ลงชื่อผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ 6

เวลา 2 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักเรียนมีพฤติกรรมการใช้สื่อที่เหมาะสม อันประกอบด้วย สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออินเทอร์เน็ต โทรศัพท์เคลื่อนที่

3. สารสำคัญ

อุปกรณ์สื่อสารประกอบด้วย สื่ออินเทอร์เน็ต โทรศัพท์เคลื่อนที่ โดยสื่อแต่ละชนิดมีข้อดีและข้อเสียที่แตกต่างกัน ซึ่งสื่อเหล่านี้จะส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศหากใช้ในด้านที่ไม่เหมาะสม การรู้จักเลือกบริโภคสื่อที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญของวัยรุ่น ควรเลือกบริโภคในด้านดีที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และป้องกันปัญหาอันอาจก่อให้เกิดพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ได้

4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ชั่วโมงที่ 1

ขั้นนำ

1. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนา เรื่อง การใช้สื่อคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์เคลื่อนที่ ที่สามารถเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตได้ ซึ่งเป็นที่นิยมกันมากในปัจจุบัน

ขั้นดำเนินการ

2. ครูแจกใบงานที่ 1 เรื่อง สำรวจตนเองในด้านพฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต ให้นักเรียนในกลุ่มทุกคนเขียน และ เรื่องการสืบค้นข้อมูลที่ไม่เหมาะสม ที่นักเรียนพบเห็นในชีวิตประจำวัน โดยส่วนใหญ่เป็นข้อมูลประเภทใด ให้ตัวแทนแต่ละกลุ่มออกมารายงานหน้าชั้น

ชั่วโมงที่ 2

ขั้นนำ

3. ครูและนักเรียนร่วมกันสนทนา เรื่อง พฤติกรรมในการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตที่เหมาะสมและไม่เหมาะสม จากการสำรวจตนเอง และเพื่อนในชั่วโมงที่ 1 ว่าส่งผลกระทบต่ออย่างไร

ขั้นดำเนินการ

2. ครูแจกใบเอกสารประกอบกิจกรรม เรื่อง อิทธิพลของสื่อ ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มอ่าน
3. ครูแจกใบงานที่ 2 เรื่อง แนวทางการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม ให้นักเรียน เมื่อนักเรียนทำเสร็จแล้ว ส่งตัวแทนแต่ละกลุ่มมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

4. ครูแจกใบความรู้ พร้อมกับให้นักเรียนดูสื่อการสอน เรื่อง อิทธิพลของสื่อมวลชนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศ ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปรายในเรื่อง พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศอย่างเหมาะสม โดยสื่อแต่ละชนิดมีข้อดี และข้อเสียที่แตกต่างกัน นักเรียนควรเลือกบริโภคในด้านดีที่เหมาะสมกับตนเอง และควรใช้ความระมัดระวังในข้อเสียของสื่อแต่ละชนิด ควรดเว้นการดูสื่อลามกที่ส่งผลในการกระตุ้นในเรื่องเพศ การให้ข้อมูลส่วนตัว อันอาจก่อให้เกิดการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม และอาจเกิดความเสี่ยงในการเกิดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้

5. สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงานที่ 1 เรื่อง สำรวจตนเองในด้านพฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต
2. ใบงานที่ 2 เรื่อง แนวทางการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม
3. ใบความรู้ เรื่อง อิทธิพลของสื่อมวลชนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศ
4. สื่อการสอน เรื่อง อิทธิพลของสื่อมวลชนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศ

6. การประเมินผล

6.1 วิธีประเมิน

6.1.1 ตรวจใบงาน

6.2 เครื่องมือประเมิน

6.2.1 แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

6.3 เกณฑ์การประเมิน

- 6.3.1 ใบงาน เรื่อง สำรวจตนเองในด้านพฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต และอิทธิพลของสื่อ
 - ตอบได้ครบถ้วน ระดับคุณภาพ ดี
 - ตอบได้เป็นส่วนใหญ่ ระดับคุณภาพ พอใช้
 - ตอบได้เป็นส่วนน้อย ระดับคุณภาพ ปรับปรุง

ใบงาน ที่ 1

เรื่อง สำรวจตนเองในด้านพฤติกรรมการใช้สื่ออินเทอร์เน็ต

1. ให้นักเรียนในกลุ่มสำรวจตนเอง ว่านักเรียนมีพฤติกรรมการสืบค้นข้อมูลประเภทใดมากที่สุด และในอุปกรณ์สื่อสารประเภทใด ระหว่างโทรศัพท์เคลื่อนที่ หรือ คอมพิวเตอร์ ที่สามารถเชื่อมต่อกับอินเทอร์เน็ตได้

สมาชิกในกลุ่ม	ประเภทของข้อมูลในการสืบค้น	โทรศัพท์เคลื่อนที่	คอมพิวเตอร์
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

2. การสืบค้นข้อมูลที่ไม่เหมาะสม ที่นักเรียนพบเห็นในชีวิตประจำวัน โดยส่วนใหญ่เป็นข้อมูลประเภทใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ใบงาน ที่ 2

เรื่อง แนวทางการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม

1. จากข่าวเรื่อง “ เด็กหญิง12วุ่น! แซทในเน็ตหายตัวลึกลับ ” นักเรียนช่วยกันวิเคราะห์ว่าเกิดจากสาเหตุใด.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. จากบทความวิชาการ เรื่อง สื่อลามกอนาจาร : นวัตกรรมใหม่บนปัญหาเดิมๆที่รอคอยการจัดการให้นักเรียนช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้

2.1 ประเภทของสื่อลามกอนาจารที่นักเรียนพบเห็นในชีวิตประจำวันมากที่สุด คือ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.2 นักเรียนคิดว่าผลเสียจากการดูสื่อลามกอนาจาร คืออะไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.3 นักเรียนจงคิดแนวทางการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม

.....

.....

.....

.....

.....

เอกสารประกอบกิจกรรม เรื่อง พฤติกรรมการรับสื่อด้านเพศ

ตามหาเด็กหญิง 12 วุ่น! แชนท์ในเน็ตหายตัวลึกลับ

ตามหา คณ.12 วุ่น-แชนท์ ในเน็ตหายตัวลึกลับ จากบ้าน ขอนแก่น ญาติหวั่น โคนหลอก มิติร้าย พ่อค้าร้านข้าวมันไก่ขอนแก่น ขึ้นโรงพักแจ้งความตร.ช่วยตามหาหลานสาววัย 12 ปี หายไปจากบ้าน หลังเล่นอินเทอร์เน็ต แชนท์กับผู้ชายชื่อ "แมน" อ้างว่าเรียนจบปริญญาโท เป็นเจ้าของร้านเกมส์อยู่กรุงเทพฯ และโทรศัพท์คุยกันไม่กี่วัน ขอดอกไปพบเพื่อนสนิทเลยไม่เอะใจ แต่ไม่กลับบ้านมา 2 วันแล้ว หวั่นถูกลวงไปทำมิดีมิร้าย เมื่อเวลา 12.00 น. วันที่ 5 ตุลาคม ร.ต.อ.ปรีชา อรรถชชาติ ร้อยเวร สภ.เมือง ขอนแก่น รับแจ้งจากนายอนุกร นครศรี อายุ 34 ปี และ นางธัญญา นครศรี อายุ 24 ปี สามีภรรยา อยู่บ้านเช่าในซอยผู้ใหญ่บ้านเก่า ต.ศิลา อ.เมือง ขอนแก่น มีอาชีพค้าขายข้าวมันไก่ชื่อ "กรุงเทพข้าวมันไก่" ถ.กสิกรทุ่งสร้าง-บ้านดอน ต.ศิลา ว่า หลานสาวเล่นแชนท์ทางอินเทอร์เน็ต แล้วถูกหลอกไปจากบ้านที่ขอนแก่น กลัวว่าจะถูกนำพาไปในทางที่ไม่ดี หรือหลอกไปย่ำยี ขอให้เจ้าหน้าที่ตำรวจช่วยติดตามค้นหาหลานสาวของตนด้วย

นายอนุกรกล่าวว่า หลานสาวตนชื่อ ค.ญ.เฟิร์น (นามสมมติ) อายุ 12 ปี เรียนชั้น ป.6 โรงเรียนแห่งหนึ่ง ในตัวเมืองขอนแก่น สูงประมาณ 155 เซนติเมตร ผิวเนื้อดำแดง ผมสั้น เป็นคนหน้าตาดี เป็นนักเรียนประจำโรงเรียนที่เรียนอยู่ โดยตนและภรรยาได้รับ ค.ญ.เฟิร์นมาเป็นหลานสาวตั้งแต่อายุ 2 ขวบ เพราะพ่อของ ค.ญ.เฟิร์น เสียชีวิตไปแล้ว ส่วนแม่ไปทำงานที่กรุงเทพฯ ชื่อ นางพิมพ์วิสา วิชาญวิทย์กร ขายของอยู่ที่แขวงสายไหม เขตสายไหม นางธัญญาเปิดเผยว่า ช่วงวันที่ 1 ตุลาคม เป็นต้นมา ค.ญ.เฟิร์น ได้ขอไปเล่นคอมพิวเตอร์ในร้านเกมส์ซึ่งอยู่ติดกับร้านข้าวมันไก่ที่ตนกับสามีขายอยู่ หลังจากนั้นก็แอบไปร้านเกมส์แทบทุกวัน ไม่ยอมมาช่วยขายข้าวมันไก่ จนตนจับได้ว่า ค.ญ.เฟิร์น ไปเล่นแชนท์ส่องกล้องเห็นหน้าคนคุยด้วยในคอมพิวเตอร์ในร้านเกมส์ กับคนชื่อ "แมน" ตนจึงซักถามกลับว่าคนชื่อแมนเป็นใคร หลานสาวบอกว่าเป็นคนกรุงเทพฯ เป็นเจ้าของร้านเกมส์แห่งหนึ่งในกทม. และเรียนจบปริญญาโท ซึ่งไม่ทราบว่ายานายแมนเท่าไร ตนและสามีจึงห้ามหลานสาวอย่าไปเล่นแชนท์ในร้านเกมส์อีก และห้ามหลานสาวคบกับใครที่ไม่เคยรู้จัก หรือเห็นตัวจริงเพราะจะถูกหลอกไปในทางทำให้เสียหายได้ ซึ่งหลานสาวเชื่อฟังโดยไม่เข้าร้านเกมส์ แต่ได้พูดคุยทางโทรศัพท์กับคนชื่อแมนตลอดทั้งวัน ในช่วง 3-4 วันที่ผ่านมา นายอนุกรกล่าวต่อว่า เมื่อเช้าวันที่ 4 ตุลาคม ที่ผ่านมา ตนออกจากบ้านแต่เช้าเพื่อไปซื้อไก่ ค.ญ.เฟิร์น ได้ขออนุญาตไปหาเพื่อนรักที่ชื่อ ค.ญ.ปุเป่ ซึ่งเรียนหนังสือชั้นเดียวกันมีบ้านอยู่ในหมู่บ้านหนองไผ่ ต.ศิลา ตนบอกว่าให้รีบไปรีบกลับ กระทั่งตนกลับมาจากตลาดถึงบ้านก็ยังไม่พบหลานสาว จึงโทรศัพท์เข้าไปที่มือถือของหลานสาวพบว่าปิดเครื่องไปแล้ว จึงรอนจนถึงเย็นก็ไปตามหาที่บ้านของ ค.ญ.ปุเป่ ก็บอกว่า

หลานสาวไม่ได้มาหา ตั้งแต่โรงเรียนปิดเทอมยังไม่เห็นกันเลย ตนและภรรยาจึงรอหลานสาวจนถึงเช้า วันที่ 5 ตุลาคม หลานสาวก็ยังไม่กลับมาบ้าน เกิดความไม่สบายใจได้ตามหาไปยังบ้านเพื่อนของหลานสาวทุกคน ก็บอกว่ายังไม่พบกันเลย ตนจึงเชื่อว่าหลานสาวถูก นายแมนหลอกไปในทางที่ไม่ดีแล้ว จึงมาแจ้งความกับเจ้าหน้าที่ตำรวจเพื่อให้ติดตามหา ค.ณ.เฟิร์น หรือติดต่อที่โทรศัพท์มือถือหมายเลข 080-179-7949 และ 087-427-6904 โดยจะไปปรับด้วยตนเอง

ผู้สื่อข่าวรายงานว่า เมื่อบ่ายวันเดียวกัน มีข้อความส่งเข้าไปที่โทรศัพท์มือถือของนางพิมพ์พิสา แม่ของ ค.ณ.เฟิร์นระบุว่า "ไม่ต้องเป็นห่วงสบายใจ" โดยยังไม่ทราบว่าเป็นผู้ส่ง เพราะเมื่อนางพิมพ์พิสา โทร.กลับไปเครื่องดังกล่าวปิดไปแล้ว

ข้อมูลจาก หนังสือพิมพ์ข่าวสด

บทความวิชาการ เรื่อง สื่อลามกอนาจาร : นวัตกรรมใหม่บนปัญหาเดิมๆ ที่รอคอยการจัดการ

ในช่วงปี ๒๕๕๗ ที่ผ่านมา กระแสข่าวคราวของสื่อทางเพศในระดับของสื่อลามกอนาจารในสังคมไทยปรากฏให้เห็นชัดเจนอย่างต่อเนื่อง สื่อลามกอนาจารปรากฏตัวผ่านทางสื่อในรูปแบบต่างๆ ที่หลากหลายกันออกไป ประกอบกับความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สื่อลามกอนาจารได้อาศัยช่องทางของการเติบโตนี้ในการกระจายตัวเข้าสู่ผู้บริโภคได้ง่ายและเป็นจำนวนมากขึ้น ไม่ได้จำกัดอยู่แค่บุคคลกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเท่านั้นเหมือนเดิม ณ วันนี้ สื่อลามกอนาจารได้พัฒนาระบบการสื่อสารไปยังผู้บริโภคในหลายลักษณะ

ซีดี : สื่อลามกอนาจารวางขายในท้องตลาด ข่าวคราวของวีซีดีที่เน้นหนักไปในทิศทางของสื่อลามกอนาจารมีอยู่ให้เห็นในท้องตลาดอย่างมากมาย วีซีดี หรือ “หนังแผ่น” เป็นผลงานอีกชิ้นหนึ่งที่สร้างความตื่นตัวให้กับวงการภาพยนตร์ในสังคมไทย ไม่เพียงเท่านั้น วีซีดีลามกอนาจารที่ถ่ายทอดเรื่องราวของการมีเพศสัมพันธ์ในรูปแบบพิสดาร เช่น คนกับสัตว์ การข่มขืน การแอบถ่าย กลายเป็นสินค้ายอดฮิตและหาได้ง่ายในท้องตลาดของสังคมไทย

หนังสือพิมพ์ นิตยสาร : ภาพชินตาบนแผงหนังสือ เมื่อหันกลับมามองที่สื่อในรูปแบบของกระดาษที่ปรากฏตัวในสังคมไทย หนังสือพิมพ์เป็นสื่ออีกประเภทหนึ่งที่สังคมไทยเข้าถึงได้ง่าย ภาพที่ปรากฏอยู่บนหน้าหนังสือพิมพ์รายวัน ตลอดจนหนังสือพิมพ์บันเทิง ได้นำเสนอและหยิบยกภาพของสื่อทางเพศที่ไม่เหมาะสมให้กับคนในสังคมไทยอย่างต่อเนื่อง (รายวัน) จนภาพเหล่านี้ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของสาระสำคัญบนหน้าหนังสือพิมพ์ ที่สำคัญหนังสือพิมพ์ นิตยสารเหล่านี้อยู่บนแผงหนังสือทั่วไป

นิตยสาร : เวทีแฟชั่นไทยสู่สากล นิตยสารเป็นสื่อในรูปแบบของกระดาษอีกประเภทหนึ่ง ที่ได้รับความนิยมจากกลุ่มวัยรุ่น แต่เป็นที่น่าสังเกตว่า นิตยสารเหล่านี้ได้กลายเป็นแหล่งของการนำเสนอภาพของแฟชั่น อีกทั้งยังเป็นแหล่งของสิ่งสมค่านิยมในเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้อง ทั้งหมดนี้เพียงเพราะสังคมไทยต้องการเดินเข้าสู่เส้นทางสากล(International) อย่างไรก็ตาม นิตยสารเหล่านี้ยังคงได้รับการต้อนรับอย่างอบอุ่นจากผู้บริโภค นิตยสารเหล่านี้ยังคงปรากฏตัวอยู่ตามแผงหนังสือทั่วไปที่เด็ก เยาวชน สามารถเข้าถึงได้อย่างไม่ลำบาก

ปฏิทิน: ของกำนัลปีใหม่จากเครื่องคัมและรถยนต์ ในทุกเทศกาลปีใหม่ นับเป็นวาระแห่งปีของการแจกจ่ายของขวัญในรูปแบบของปฏิทินลามกอนาจาร ซึ่งส่วนใหญ่ได้รับการสนับสนุนจากผู้ประกอบการด้านเครื่องคัมชุกาลัง สุรา(เหล้า) รวมทั้งผู้ประกอบการด้านรถยนต์ ได้กลายเป็นผู้นำในการผลิตสื่อลามกอนาจารในรูปแบบของปฏิทิน และภาพเหล่านี้ ได้ปรากฏตัวอยู่ภายในบ้านเสมือนหนึ่งเป็นเฟอร์นิเจอร์ชิ้นหนึ่งภายในบ้านที่ไม่ต้องปิดบังหรือซ่อนเร้น

โทรทัศน์: ค่านิยมใหม่เกี่ยวกับเรื่องเพศ ด้วยเหตุแห่งความพยายามในการเป็นผู้นำสู่สากล ความสมจริงของบทบาทของนักแสดงที่จะสวมบทบาทให้คุณสมจริง จนกระทั่งละเอียดต่อความเหมาะสมและสอดคล้องกับวัฒนธรรมของสังคมไทย โทรทัศน์จึงได้กลายเป็นอีกช่องทางในการนำเสนอภาพของสื่อทางเพศที่เหมาะสมให้กับสังคมไทยอย่างต่อเนื่อง

ภาพยนตร์: บทบาท ความสมจริง สื่อสื่อลามกอนาจาร ข่าวดาราเรื่องของ “ไอ้ฟัก” ภาพยนตร์ไทยที่ได้รับการกล่าวขานถึงความพยายามในการนำเสนอภาพของความสมจริงของบทประพันธ์ผ่านทางจอภาพยนตร์ อันจะเป็นหนทางสู่เวทีระดับโลก จึงไม่น่าแปลกใจที่ภาพยนตร์ไทยจำต้องมีภาพของสื่อทางเพศที่ไม่เหมาะสม จำต้องมีภาพของสื่อทางเพศที่ได้ช่วยทำลายวัฒนธรรมของสังคมไทยทั้งหมดเพียงเพราะต้องการนำภาพยนตร์ของไทยสู่เวทีระดับโลกเท่านั้นเอง

การ์ตูน : มุมมืดของแผงหนังสือ ปัญหาที่เรื้อรังมานานสำหรับสื่อลามกอนาจารในสังคมไทย ก็คือ การ์ตูน หนังสือการ์ตูนลามกอนาจารที่ได้กลายเป็นขุมพลังสำคัญในการสร้างวัฒนธรรมในเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม ภาพของการร่วมเพศในรูปแบบต่างๆได้ปรากฏตัวอยู่บนแผงหนังสือการ์ตูนทั่วไปจนได้กลายเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญในการดึงดูดลูกค้าของแผงหนังสือการ์ตูนรวมทั้งร้านให้เช่าหนังสือการ์ตูน

อินเทอร์เน็ต : แหล่งรวมสื่อลามกอนาจารที่ครบครัน เมื่อเทคโนโลยีสารสนเทศได้ถูกพัฒนาและเป็นที่รู้จักมากขึ้น อินเทอร์เน็ตได้กลายเป็นแหล่งรวมสื่อลามกอนาจารจากสื่อทุกประเภทเข้าไว้ด้วยกัน ด้วยความสะดวกในการเชื่อมต่อ ประกอบกับ ระบบมัลติมีเดียบนอินเทอร์เน็ตช่วยกระตุ้นให้ผู้บริโภคนิยมเสพสื่อลามกอนาจารผ่านสื่ออินเทอร์เน็ตมากขึ้น สื่อลามกอนาจารทั้งภาพ (ทั้งภาพนิ่งและเคลื่อนไหว) อักษร เสียง จึงถูกนำเสนอผ่านอินเทอร์เน็ต ดังนั้น

หนังสือ นิตยสาร การ์ตูน ปฏิทิน ภาพยนตร์ โทรทัศน์ คลิปวิดีโอ การสนทนาผ่านอินเทอร์เน็ต (chat) วิดีโอ เซ็กซ์โฟน การค้าประเวณี จึงถูกผนวกรวมอยู่บนอินเทอร์เน็ตที่วิ่งตรงเข้าสู่ห้องนอนในบ้านของเรา

เกมส์ : ออฟไลน์สู่ออนไลน์ สื่ออีกประเภทหนึ่งที่ได้รับความนิยมในกลุ่มเด็ก เยาวชน ก็คือเกมส์ ในปัจจุบันเกมส์คอมพิวเตอร์ ได้พัฒนาจากระบบออฟไลน์เข้าสู่เกมส์ออนไลน์ ซึ่งภาพของสื่อทางเพศได้ปรากฏตัวอยู่บนเกมส์คอมพิวเตอร์มากขึ้น ความสมจริงของภาพในเกมส์เป็นจุดแข็งในการดึงดูดผู้เล่นเกมส์ให้ติดอยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์ เกมส์เข้มข้น เกมส์ลวนลาม ในเกมส์ออนไลน์ อีกทั้ง การล่อลวงผ่านเกมออนไลน์ ได้กลายเป็นมิติใหม่ของสื่อประเภทเกมส์ที่ระบอบอยู่ ในสังคมไทยโดยเฉพาะในกลุ่มของเด็กและเยาวชน

โทรศัพท์ : สื่อลามกอนาจารผ่านเครือข่ายโทรศัพท์ในยุคดิจิทัล โทรศัพท์ได้กลายเป็นเครื่องมือสื่อสารที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีพของคนในสังคมไทย โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน เครื่องมือสื่อสารประเภทนี้เอง ได้กลายเป็นอีกช่องทางหนึ่งของการปรากฏตัวของสื่อลามกอนาจาร การเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ตผ่าน โทรศัพท์เคลื่อนที่ (Wap GPRS) การส่งข้อความและรูปภาพ (MMS SMS) รวมทั้งเซ็กซ์โฟน (Sexphone) เป็นนวัตกรรมใหม่ที่ทำให้สังคมไทยเข้าถึงสื่อลามกอนาจารได้ง่ายมากขึ้น เป็นนวัตกรรมที่สร้างค่านิยมในเรื่องเพศที่ไม่ถูกต้องให้กับสังคมไทย

ที่ผ่านมา พบว่า ความพยายามในการแก้ไขปัญหาของฝ่ายต่างๆเกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ แต่ความพยายามที่ผ่านมา กลับไม่ได้ทำให้สื่อลามกอนาจารในสังคมไทยล้มหายตายจากไปจากสังคมไทย ในทางตรงกันข้าม กระแสข่าวของสื่อลามกอนาจารกลับมีทีท่าว่าจะรุนแรงขึ้นตามความก้าวหน้าของเทคโนโลยี เรามักจะจมอยู่กับปัญหาที่ดูเสมือนหนึ่งว่าจะไม่มีทางออกสำหรับเรื่องนี้ แต่ทว่าในความเป็นจริงแล้วทางออกสำหรับเรื่องนี้ไม่ใช่จะเป็นทางตัน ยังพอมิทางออกอยู่บ้าง

อิทธิพล ปรีดีประสงค์ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเซีย

พันธุ์ทิพย์ สายสุนทร คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

วันอาทิตย์ที่ 12 ตุลาคม พ.ศ. 2546

เอกสารวิชาการ วุฒิสภา ลำดับที่ 16

ใบความรู้

เรื่อง อิทธิพลของสื่อมวลชนที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศ

สื่อมวลชนมีอิทธิพลต่อกระแสความคิดและทิศทางความเคลื่อนไหวของสังคม สื่อมีทั้งคุณและโทษ การรู้จักเลือกบริโภคสื่อที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญของวัยรุ่น อิทธิพลของสื่อที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ มีดังนี้

1. **สื่อสิ่งพิมพ์** สื่อสิ่งพิมพ์เป็นสื่อที่มีอิทธิพลต่อวัยรุ่น เช่น ภาพที่แสดงให้เห็นสรีระของเพศหญิงกลายเป็นสินค้า มีโฆษณาที่ยั่วเย้า ภาพการแต่งกายที่ไม่เหมาะสม การโชว์สัดส่วน โฉมงาม หนังสือโป๊ลามกในรูปต่างๆ หรือหนังสือการ์ตูนที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น

2. **สื่อละคร ภาพยนตร์** ละครและภาพยนตร์ในปัจจุบันมักมุ่งเน้นผลิตเพื่อการค้า โดยเสนอเนื้อหาด้วยความรุนแรงทางเพศ การแสดงออกด้านเนื้อหาในเรื่องความรัก การกอดจูบ การข่มขืน การทารุณทางเพศ ค่านิยมของดาราต่อการใช้ชีวิตร่วมกัน โดยไม่แต่งงาน การเปลี่ยนคู่อุปถัมภ์ การแสดงความรักอย่างเปิดเผย การแต่งกายไม่เหมาะสมซึ่งอาจเป็นเรื่องปกติกของการแสดง แต่เป็นค่านิยมที่มีผลต่อวัยรุ่นในการเลียนแบบพฤติกรรมตามดาราหรือบุคคลที่ตนเองชื่นชอบ

3. **อุปกรณ์สื่อสาร** อุปกรณ์สื่อสารในโลกไร้พรมแดน ปัจจุบันมีมากมายทันสมัยรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ

สื่ออินเทอร์เน็ต เป็นสื่อเทคโนโลยีประเภทหนึ่งที่ได้รับค่านิยม ปัญหาจากการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตกลายเป็นปัญหาสังคม และปัญหาอาชญากรรมทางเพศ เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตตามลำพังโดยไม่มีผู้ปกครองดูแลหรือกำหนดเวลา การติดต่อกับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น อาจเสี่ยงต่อการถูกล่อลวงหรือชักชวนให้มีเพศสัมพันธ์กัน

โทรศัพท์เคลื่อนที่ เป็นอุปกรณ์สื่อสารอีกประเภทหนึ่งที่มีความก้าวหน้าทันสมัยหาซื้อได้ง่าย สะดวก รวดเร็ว ค่านิยมของวัยรุ่นต่อการใช้งานในรูปแบบต่างๆ ทำให้วัยรุ่นนำไปใช้ในทางที่ผิดไม่เหมาะสม เช่น การถ่ายภาพส่วนตัวเก็บไว้ ดังกรณีภาพข่าวคลิบของดารา ซึ่งทำให้วัยรุ่นเกิดการเลียนแบบและอาจถูกนำไปส่งต่อทางอินเทอร์เน็ตเป็นภาพทางเพศที่ไม่เหมาะสม รวมไปถึงการพูดคุยกันนาน โดยไม่มีความจำเป็น เป็นต้น

แนวทางการใช้สื่อมวลชนที่เหมาะสม วัยรุ่นควรปฏิบัติ โดย

1. เลือกบริโภคสื่อที่เหมาะสมกับตนเอง โดยการศึกษาข้อดี ข้อเสียของการใช้สื่อแต่ละประเภท

2. ควรคำนึงถึงความปลอดภัยในการใช้สื่อ ไม่ควรไว้วางใจหรือเปิดโอกาสให้บุคคลอื่น
ใกล้ชิดหรือรู้เรื่องส่วนตัวของตนเกินความเหมาะสม
3. ระมัดระวังและหลีกเลี่ยงการดูสื่อลามกทุกประเภท เพราะเป็นการกระตุ้นอารมณ์ทาง
เพศได้



แบบสังเกตพฤติกรรมการทำงานกลุ่ม

ชื่อกิจกรรม อิทธิพลของสื่อ

กลุ่มที่

รายชื่อสมาชิกกลุ่ม 1.....ประธานกลุ่ม

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10..... เลขากลุ่ม

ที่	รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น			
		4	3	2	1
1	การวางแผนการปฏิบัติงานและการแบ่งงาน				
2	ความสามัคคีและความร่วมมือ				
3	ความรับผิดชอบของสมาชิกในกลุ่ม				
4	การนำเสนอผลงาน				
5	ผลการปฏิบัติงาน				

ระดับคุณภาพ

เกณฑ์การประเมิน

คะแนน 4 หมายถึง ดีมาก

คะแนนระหว่าง 13 – 16 หมายถึง ดีมาก

คะแนน 3 หมายถึง ดี

คะแนนระหว่าง 9 - 12 หมายถึง ดี

คะแนน 2 หมายถึง พอใช้

คะแนนระหว่าง 5 - 8 หมายถึง พอใช้

คะแนน 1 หมายถึง ปรับปรุง

คะแนนระหว่าง 1 - 4 หมายถึง ปรับปรุงแก้ไข

ลงชื่อผู้ประเมิน

(.....)

...../...../.....

ชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

กิจกรรมที่ 7

เวลา 1 ชั่วโมง

1. ชื่อกิจกรรม ปัจฉิมนิเทศ

2. วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักเรียนแสดงความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

3. สาระสำคัญ

การที่นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม นักเรียนมีความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมอย่างไรบ้าง

4. ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ขั้นนำ

1. ครูกล่าวขอบคุณนักเรียน ที่เข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศ

ขั้นดำเนินการ

2. ครูให้นักเรียนเข้ากลุ่มเดิม

2.1 นักเรียนในกลุ่มร่วมกันอภิปรายสรุป ความคิดเห็นในการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศอย่างเหมาะสม

2.2 นักเรียนแต่ละกลุ่มสรุปลงในใบงานที่ 1 แล้วส่งตัวแทนกลุ่มมานำเสนอหน้าชั้นเรียน

ขั้นสรุป

3. ครูและนักเรียนร่วมกันอภิปราย สรุป ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม

5. สื่อและอุปกรณ์

1. ใบงาน “ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อชุดกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม”

6. การประเมินผล

1. วิธีประเมิน สรุปจากใบงานของนักเรียน



ภาคผนวก ข

รูปภาพนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมแนะแนวเพื่อพัฒนาพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม









ภาคผนวก ฅ
รูปภาพ สื่อการสอน

สื่อการสอนเรื่อง มารยาทและการวางตัวระหว่างเพศ







สื่อการสอนเรื่อง เรียนรู้อารมณ์เพศ



เรียนรู้อารมณ์เพศ

ความพึงพอใจ

ความรัก

ความใคร่

EXIT

NEXT

การดู

ในผู้ชาย สิ่งที่ทำให้เกิดอารมณ์ร่วมทางเพศได้มากที่สุด คือ การดูการร่วมประเวณีระหว่างหญิงกับชาย การดูขั้วระกบตหญิง และการมองผู้หญิง ไม่ว่าจะมิดชิดหรือไม่ก็ตาม ส่วนในผู้หญิงสิ่งช่วยกระตุ้นอารมณ์ร่วมจากการดูมากที่สุด คือ การอ่านหนังสือประเภทที่เกี่ยวกับทัศนศาสตร์ของลิ้นอกในเรื่อง ร่องลงมา คือ การมองดูผู้ชาย โดยเฉพาะชายที่สนใจอยู่แล้ว หรือดูหนังรักในภาพยนตร์.

MENU

NEXT

ความพึงพอใจ (Sexual satisfaction)

ความพึงพอใจ เป็นความรู้สึกที่เกิดความสนใจหรือพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสของเพศตรงข้ามมากเป็นพิเศษ ซึ่งส่วนมากมักจะมีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์ที่ได้ตั้งไว้แล้วในใจของตน จึงเกิดความพอใจและหลงใหลเป็นอย่างมาก ความพึงพอใจนี้มักเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพียงชั่วครั้งชั่วคราว เปลี่ยนแปลงได้ง่าย และเกิดขึ้น ได้บ่อยครั้งแต่อย่างไรก็ตาม ความพึงพอใจก็อาจนำไปสู่ความรักได้เช่นกัน

MENU NEXT



สื่อการสอนเรื่อง อิทธิพลของสื่อ



สื่อสิ่งพิมพ์

สื่อสิ่งพิมพ์เป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์วิจัย เช่น ภาพที่แสดงให้เห็นสรีระของเพศหญิงกลายเป็นสินค้า มีโฆษณาที่ยั่วเย้า ภาพการแต่งกายที่ไม่เหมาะสม การใช้ชีวิตส่วนตัวได้ง่าย หนังสือนิยายลามกในรูปต่างๆ หรือหนังสือการ์ตูนที่มีเรื่องราวเกี่ยวกับเรื่องเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น





EXIT
NEXT

อุปกรณ์สื่อสาร

อุปกรณ์สื่อสารในโลกอินเทอร์เน็ต ปัจจุบันมีมากมายทั้งสมาร์ตโฟน และมัลติมีเดีย

สื่ออินเทอร์เน็ต เป็นสื่อเทคโนโลยีประเภทหนึ่งที่มีความนิยม ปัญหาจากการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตกลายเป็นปัญหาสังคม และปัญหาทางกฎหมายของประเทศ เช่น การใช้อินเทอร์เน็ตความลับโดยไม่มีการขออนุญาตหรือกำหนดเวลา การติดต่อพูดคุยกับเพื่อนทางอินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น อาจเสี่ยงต่อการถูกหลอวงหรือชักชวนให้มีเพศสัมพันธ์กับ



EXIT
NEXT

สื่อการสอนเรื่อง การจัดการอารมณ์ทางเพศ



สื่อการสอนเรื่อง วิธีป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์



2

ยาคุมแบบฉีด



วิธีใช้ : ฉีดทุก 3 เดือน หรือ 12 สัปดาห์ ฉีดที่แขนหลังได้ไม่เกิน 2 สัปดาห์
 ผล : ilyผลดี 99%
 ข้อดี : ไม่ต้องใช้ยาคุมอื่น นาน 3 เดือน สามารถบอกหรือไม่บอกคู่ได้
 ผลเสีย : ไม่ป้องกัน HIV/โรค STIS
 หาได้ที่ไหน : คลินิกหรือโรงพยาบาล

EXIT NEXT

8

ถุงยางอนามัยสำหรับผู้หญิงพลาสติกแผ่นบางคล้ายถุงยางใส่ในช่องคลอด เป็นถุงเก็บน้ำเชื้อผู้ชายป้องกันสเปิร์มไม่ให้เข้าไปข้างในมดลูก

วิธีใช้ : ตรวจสอบวันหมดอายุ และการเก็บรักษา ใ้ใส่และถอดออกอย่างถูกวิธี
 ผล : ilyผลดี 95% ถ้าใช้อย่างถูกต้อง
 ข้อดี : ilyป้องกัน HIV/โรค STIS ไม่ต้องใช้ใบสั่งยา ใส่ก่อนได้นานถึง 8 ชั่วโมงก่อนมีเพศสัมพันธ์ พ่อแม่ไม่รู้
 ผลเสีย : ilyถุงมันจุ่มเวลาใช้ ต้องถอดออกหลังมีเพศสัมพันธ์/ก่อนเป็นขึ้น คู่ต้องมีสำนวนร่วม ต้องเตรียมตัว
 หาได้ที่ไหน : ilyซื้อตามร้านขายยา




EXIT NEXT

ประวัติผู้ศึกษา

ชื่อ	นางทิพวรรณ หงษ์แก้ว
วัน เดือน ปีเกิด	22 สิงหาคม 2509
สถานที่เกิด	จังหวัดลำปาง
ประวัติการศึกษา	มหาวิทยาลัยรามคำแหง พ.ศ. 2531
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนลำปางกัลยาณี อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
ตำแหน่งงาน	ครู คศ.2

