

ความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ
จังหวัดสระบุรี

Knowledge, Attitude and Practice of Sex Education of
high School Students In Ban Mo Saraburi

นางอัจฉรา คงสมฤทธิ
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

๒๕๖๒

ชื่อเรื่องผลงาน ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขต
อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี
ชื่อผู้วิจัย นางอัจฉรา คงสมฤทธิ์
หน่วยงาน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ ๔
ปีที่ศึกษา ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อทราบความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือนักเรียนที่กำลังศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.๑ - ม.๓) ภาคการศึกษาต้นปีการศึกษา ๒๕๖๒ อายุ ๑๓-๑๕ ปี จำนวน ๒๖๖ คน ในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โดยประกอบด้วย ๔ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ ๒ ความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียน ส่วนที่ ๓ ข้อมูลทักษะ เรื่องเพศศึกษาของนักเรียน ส่วนที่ ๔ ข้อมูลการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียน สถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ การแจกแจงความถี่, ร้อยละ, ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนใหญ่มีความรู้เรื่องเพศศึกษา ร้อยละ ๒๕.๔ มีทักษะเพศศึกษาของนักเรียนภาพรวม ระดับปานกลาง ร้อยละ ๙๒.๑ และมีการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาภาพรวมระดับปานกลาง ร้อยละ ๘๖.๑ นักเรียนมีความรู้ในเรื่องเพศศึกษา ดังนี้ ๑) การแต่งกายและการอยู่สองต่อสองในที่ลับตาเป็นสาเหตุหนึ่งของการล่วงละเมิดทางเพศ นำไปสู่ความสัมพันธ์ที่เกินเลยได้ ร้อยละ ๙๒.๖ ๒) เห็นว่าการสุภาพกับเพศตรงข้าม ไม่ล่วงเกินถูกเนื้อต้องตัว ปัจจัยสำคัญที่สร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัวร้อยละ ๘๔.๙ ๓) เห็นความสำคัญของการสวมถุงยางอนามัย ร้อยละ ๘๔.๒ เห็นว่าควรมีทักษะปฏิเสธซึ่งเป็นหนึ่งในทักษะชีวิต ร้อยละ ๘๓.๕ ๔) การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นวิธีการจัดการอารมณ์ ร้อยละ ๘๐.๑ นักเรียนมีทัศนคติเพศศึกษาว่า ผู้หญิงมีสิทธิที่จะปฏิเสธเมื่อไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์, ไม่ควรอยู่สองต่อสองในที่ลับตา, ควรมีการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาแบบครอบคลุม และการสวมถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครกได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ยังพบว่าวัยรุ่นไม่ได้รับการเรียนการสอนเรื่องทักษะชีวิตและรู้ไม่เท่าทันอารมณ์เพศตนเอง เพราะฉะนั้นให้โรงเรียนหรือสถานศึกษามีการสอนเพศศึกษาอย่างจริงจังให้นักเรียนสามารถการจัดการอารมณ์ทางเพศด้วยตัวเอง มีการพูดคุยเรื่องเพศกับคนในครอบครัวเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่น่าอาย, การเข้าถึงสื่อทาง Internet/ Face book/ Line ที่เป็นปัจจัยเสี่ยง

คำสำคัญ : ความรู้, ทักษะ, การปฏิบัติ, เพศศึกษา

Subject: Knowledge, Attitude and Practice of Sex Education of high School Students In Ban Mo Saraburi

Researcher: Mrs. Atchara Kongsomrit

Agency: Health Hospital, Health Promotion Center ၄, Saraburi

Academic Year: ၂၀၁၈

Abstract

This study is a survey research. To know the knowledge, attitudes and practices on sex of junior high school students In Ban Mo district Saraburi The sample group consisted of ၂၁၁ students studying in lower secondary school (grade ၁ - grade ၈) in the first semester of the academic year ၂၀၁၈, aged ၁၈-၁၉ years, in Ban Mo district. Saraburi. The instruments used were the, attitude and practice questionnaire about sex lower secondary school. It consists of ၄ parts which are part ၁ the questionnaire, general of sample group, knowledge of sex education of students, part ၂ information about attitude of sex education of students, part ၃ information of sex education practice of students. The statistics used in the study were frequency distribution. Distribution, Percentage, Arithmetic Mean, Standard Deviation (SD).

The study indicated that Most of the students had knowledge about sex education at ၈၉.၄%. The majority of the students' attitude towards sex education was at a moderate level of ၈၂.၁% and the practice about sex education at a moderate level of ၈၁.၁%. The students had knowledge about sex education as follows: ၁) Dress and face-to-face confidentiality is one of the causes of sexual harassment. Leading to an overestimate relationship ၈၂.၁ percent ၂) Seeing that being polite with the opposite sex Not trespassing properly Important factors that create love and warmth in the family ၈၄.၈ percent ၃) ၈၄.၂% saw the importance of wearing condoms, ၈၈.၄% agreed that life skills should be rejected as ၄) Self-masturbation was an emotional management method ၈၀.၁% Students had sex education attitudes that Women have the right to reject when they do not want to have sex, should not be in secret, and should have comprehensive sex education. And wearing condoms to prevent STDs and pregnancy with statistical significance. The researchers also found that adolescents were not taught about life skills and did not know enough about their own emotions and sex. Therefore, the researcher recommends that schools or schools should have serious sex education to enable students to manage their own emotions. There is a natural conversation with family members. Not embarrassing, due to access to the Internet / Face media book / Line is a risk factor

Keywords: Knowledge, Attitudes, Practices, Sex Education

กิตติกรรมประกาศ

ความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี สำเร็จลุล่วงได้เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความช่วยเหลือในการให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อชี้แนะ ความคิดเห็น และให้กำลังใจจากบุคคลหลายท่านต้องขอขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งต่อผู้ให้ความช่วยเหลือสนับสนุนให้มีการศึกษาในครั้งนี้ ได้แก่ แพทย์หญิงไสววรรณ ไม้ประเสริฐ ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี นางบุญชอบ เกษโกวิท นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านโภชนาการ) และนางทรงศนีย์ ธรรมธาณวัฒน์ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ ศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี นอกจากนี้ขอขอบคุณสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย อนุเคราะห์ให้ใช้แบบประเมินและทีมงานในการเก็บข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้บริหารสถาบันการศึกษา และกลุ่มตัวอย่างชายหญิงรวมทั้งผู้ปกครองเด็กที่เสียสละเวลาในการให้ข้อมูลการทำวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างดียิ่ง ขอขอบพระคุณทุกท่านที่ทำให้การศึกษานี้ประสบผลสำเร็จได้ตามที่ตั้งใจไว้ ณ โอกาสนี้

นางอัจฉรา คงสมฤทธิ
ธันวาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
ABSTRACT	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
สารบัญตาราง	จ
สารบัญภาพ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการศึกษา	๒
๑.๓ ขอบเขตของการศึกษา	๒
๑.๔ คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย	๒
๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๓
๑.๖ กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย	๓
บทที่ ๒ แนวคิดทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
๒.๑ ความหมายของพฤติกรรม	๔
๒.๒ พฤติกรรมทางเพศ	๓๙
๒.๓ ความหมายของความรู้	๔๐
๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ	๔๓
๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔๕
บทที่ ๓ ระเบียบวิธีวิจัย	
๓.๑ รูปแบบการวิจัย	๔๘
๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย	๔๘
๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	๕๐
๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๕๑

สารบัญ

	หน้า
๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย	๕๒
๓.๖ ประเด็นทางจริยธรรมการวิจัย	๕๒
บทที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๕๓
๔.๒ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล	๕๓
๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	๕๔
บทที่ ๕ สรุปอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการศึกษา	๖๔
๕.๒ อภิปรายผล	๖๖
๕.๓ ข้อเสนอแนะ	๖๗
บรรณานุกรม	๖๘
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก จริยธรรมการวิจัย	๗๐
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	๗๒

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๒.๑ การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นในเพศชายและเพศหญิง	๖
๒.๒ แสดงความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง	๓๓
๓.๑ แสดงจำนวนนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสและโรงเรียนระดับชั้น มัธยมศึกษาในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี	๔๙
๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน	๕๔
๔.๒ ความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียน	๕๖
๔.๓ ศึกษาระดับความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียน	๕๗
๔.๔ ข้อมูลทัศนคติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนของนักเรียน	๕๘
๔.๕ ศึกษาระดับทัศนคติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนของนักเรียน	๖๐
๔.๖ ข้อมูลการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียน	๖๑
๔.๗ ระดับการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียน	๖๓

สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
๑.๑ แสดงกรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย	๓
๒.๑ แสดงอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย	๗
๒.๒ แสดงอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง	๘
๒.๓ แสดงอวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง	๙
๒.๔ แสดงวงจรการเกิดประจำเดือน	๑๒
๒.๕ แสดงการใช้ยาฝังคุมกำเนิด	๑๗
๒.๖ แสดงการคุมกำเนิดโดยใช้ห่วงอนามัย	๑๘
๒.๗ แสดงยาเม็ดคุมกำเนิด แบบ ๒๘ และ ๒๑ เม็ด	๑๙
๒.๘ แสดงยานีดคุมกำเนิด	๒๑
๒.๙ แสดงการใช้แผ่นแปะคุมกำเนิด	๒๓
๒.๑๐ แสดงการใช้วงแหวนคุมกำเนิด	๒๔
๒.๑๑ แสดงถุงยางอนามัย	๒๕
๒.๑๒ แสดงการใช้ถุงอนามัยสตรี	๒๖
๒.๑๓ แสดงยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน	๒๗

บทที่ ๑ บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากสถานการณ์ปัจจุบันและการดำเนินชีวิตของวัยรุ่นได้เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วตามการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยี การสื่อสารที่พัฒนาไปอย่างไม่หยุดนิ่ง ได้แก่ การติดต่อสื่อสารทางสังคมออนไลน์ การท่องเที่ยวอินเทอร์เน็ตการใช้เวลากับสื่อมากเกินไป ๖-๗ ชั่วโมงต่อวัน โดยใช้เพื่อการศึกษาเพียงร้อยละ ๑๔ การเลียนแบบเพื่อให้ทันยุคสมัยที่เน้นวัตถุนิยมมากกว่าจิตใจ รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและการเปลี่ยนแปลงทางเพศ เริ่มสนใจต่อเพศตรงข้ามและเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ อยากรู้ อยากลอง มีการแสดงออกทางอารมณ์ที่รุนแรงที่เกิดจาก ในยุคไร้พรมแดนปัญหาที่เกิดจากการปรับตัว และการเรียนรู้เรื่องเพศ วัยรุ่นมักเรียนรู้จากครอบครัวและประสบการณ์ตรงของตนเองเพราะในปัจจุบันวัยรุ่นสามารถเข้าถึงข้อมูลข่าวสารได้อย่างไม่มีข้อจำกัดทำให้วัยรุ่นสามารถเข้าถึงสื่อต่างๆ โดยเฉพาะสื่อทางเพศศึกษาที่ไม่เหมาะสม ทำให้เด็กวัยรุ่นและวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร จากการศึกษาการมีเพศสัมพันธ์และการคุมกำเนิดของวัยรุ่นมัธยมปลายของจังหวัดสุพรรณบุรี พบว่า การอ่านหนังสือลามก การดูภาพยนตร์ หรือโทรทัศน์เกี่ยวกับการร่วมเพศและการเที่ยวสถานเริงรมย์ มีความสัมพันธ์กับการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียน^๖ จากผลของการเปลี่ยนแปลงนี้ทำให้เด็กวัยรุ่นและวัยรุ่นมีแนวโน้มที่จะมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรในวัยรุ่นชายถึงร้อยละ ๒๕.๙ วัยรุ่นหญิงร้อยละ ๑๘.๒^๗ และมักมีเพศสัมพันธ์กับเพื่อนหรือคู่รักโดยไม่ป้องกัน ร้อยละ ๘๐ ของการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นเป็นการตั้งครรภ์แบบไม่ตั้งใจร้อยละ ๒๕ ในปี พ.ศ.๒๕๕๖ เพิ่มขึ้น ๑๐ เท่าในปี ๒๕๖๐ หญิงอายุ ๑๕-๑๙ ปี คลอดเฉลี่ยปีละ ๔๗,๕๙๘ คน วันละ ๑๓๐ คน และหญิงอายุ ๑๐-๑๔ ปี คลอดเฉลี่ยปีละ ๑,๔๕๗ คน วันละ ๔ คน^๘ มาตรฐานที่องค์การอนามัยโลก (WHO,๑๙๙๓) คือ ต้องไม่เกินร้อยละ ๑๐ ในปี พ.ศ.๒๕๕๑ การคลอดบุตรของผู้หญิงในช่วงอายุ ๑๕-๑๙ ปี มีจำนวนประมาณ ๑๖ ล้านคนหรือคิดเป็นร้อยละ ๑๑ ของการคลอดบุตรทั่วโลก จะเห็นได้ว่าหญิงตั้งครรภ์วัยรุ่น ในประเทศไทยมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า มีสถิติสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานขององค์การอนามัยโลกและเกณฑ์ของกรมอนามัยที่กำหนดให้อัตราการมีบุตรคนแรกมีอายุต่ำกว่า ๒๐ ปี ไม่เกินร้อยละ ๑๐^๙ ส่งผลให้เกิดการตั้งครรภ์ไม่พร้อม การป่วยด้วยโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ รวมทั้งการทำงานแท้งที่ไม่ปลอดภัยจนกลายเป็นวิกฤตของประเทศไทย

จากกรอบการพัฒนาประเทศระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๐-๒๕๗๙) ที่มุ่งสู่การเป็นประเทศที่มีความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน เป็นประเทศที่พัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ คือลดอัตราการคลอดในวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๙ ปี พบว่าอัตราการคลอดในวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๙ ปีในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมามีแนวโน้มลดลงตั้งแต่ปี ๒๕๕๗, ๒๕๕๘, ๒๕๕๙ และ ๒๕๖๐ เท่ากับ ๔๗.๙, ๔๔.๘, ๔๒.๕ และ ๓๙.๖ ตามลำดับ (เป้าหมายไม่เกิน ๓๘ ต่อประชากรหญิงอายุ ๑๕-๑๙ ปี ๑,๐๐๐ คน) อัตราการคลอดในวัยรุ่นอายุ ๑๐-๑๔ ปีในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมามีแนวโน้มลดลงตั้งแต่ปี ๒๕๕๗, ๒๕๕๘, ๒๕๕๙ และ ๒๕๖๐ เท่ากับ ๑.๖, ๑.๕, ๑.๔ และ ๑.๓ ตามลำดับ (เป้าหมายไม่เกิน ๑.๒ ต่อประชากรหญิงอายุ ๑๐-๑๔ ปี ๑,๐๐๐ คน) ร้อยละการคลอดซ้ำในแม่อายุ ๑๐-๑๙ ปี ในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมามีแนวโน้มลดลงตั้งแต่ปี ๒๕๕๗, ๒๕๕๘, ๒๕๕๙ และ ๒๕๖๐ เท่ากับ ๑๒.๔, ๑๒.๒, ๑๑.๙ และ ๑๐.๘ ตามลำดับ (เป้าหมายไม่เกิน ร้อยละ ๑๔.๕) และอัตราป่วยทางเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นและเยาวชนอายุ ๑๕-๒๔ ปี ในช่วง ๕ ปีที่ผ่านมามีแนวโน้มเพิ่มขึ้นตั้งแต่ปี ๒๕๕๗, ๒๕๕๘, ๒๕๕๙ และ ๒๕๖๐ เท่ากับ ๑๐๓.๔, ๑๒๗.๑, ๑๔๓.๔ และ ๑๙๑.๒ ตามลำดับ จากข้อมูล HDC กระทรวงสาธารณสุข ในปี ๒๕๖๑ การเฝ้าระวังอัตราการคลอดมีชีพในหญิงอายุ ๑๕-๑๙ ปี (เป้าหมายไม่เกิน ๓๘ ต่อประชากรหญิงอายุ ๑๕-๑๙ ปี ๑๐๐๐ คน) พบว่าระดับประเทศ ๒๖.๙ ระดับเขตสุขภาพที่ ๔ ๒๖.๗ สูงเป็นอันดับ ๕ ของประเทศ จังหวัดสระบุรี ๓๔.๙ ไม่เกินค่าเป้าหมายและสูงเป็นอันดับที่ ๕ ของเขต ร้อยละการตั้งครรภ์ซ้ำในหญิงอายุน้อยกว่า ๒๐ ปี

เป้าหมายไม่เกินร้อยละ ๑๔.๕ พบว่าระดับประเทศ ๑๖.๑ ระดับเขตสุขภาพที่ ๔ ได้ ๑๗.๙ สูงเป็นอันดับที่ ๓ ของประเทศ จังหวัดสระบุรี ๒๐.๓^๕ การตั้งครกไม่พร้อมในวัยรุ่นของจังหวัดสระบุรียังคงมีแนวโน้มสูงอย่างต่อเนื่องเมื่อเทียบกับจังหวัดอื่นในเขตบริการสุขภาพที่ ๔ จากอัตราการคลอดมีชีพของวัยรุ่นอายุ ๑๕-๑๙ ปี ๑๑.๑ ต่อพันในปี ๒๕๕๘ เป็น ๒๘.๖ ต่อพัน ในปี ๒๕๕๖ และอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ยังคงเป็นพื้นที่ที่มีแนวโน้มสูงขึ้นจากอัตรา ๑๕.๑ ต่อพันในปี ๒๕๕๘ เป็นอัตรา ๓๕.๒๒ ต่อพันในปี ๒๕๕๙

จากปัญหาสถานการณ์สุขภาพดังกล่าว จะเห็นได้ว่าพฤติกรรมเรื่องเพศเป็นเรื่องที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของนักเรียน แต่สังคมไทยยังเห็นว่าเรื่องเพศเป็นสิ่งที่น่าอายไม่ควรนำมาพูดกันอย่างเปิดเผย ทำให้ขาดความรู้และการชี้แนะที่ถูกต้อง จึงนำไปสู่พฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เกิดปัญหาการตั้งครกที่ไม่พึงประสงค์ เพื่อให้การดำเนินงานป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครกในวัยรุ่นเป็นไปตามพระราชบัญญัติการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครกในวัยรุ่น พ.ศ.๒๕๕๙ มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙ เป็นต้นมาเพื่อคุ้มครองสิทธิของวัยรุ่นในการตัดสินใจด้วยตนเอง การได้รับข้อมูลข่าวสารและความรู้การได้รับบริการอนามัยการเจริญพันธุ์ ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญและสนใจที่จะทำการศึกษาความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเรื่องเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการสนับสนุนการพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นด้านการป้องกันการตั้งครกก่อนวัยอันควร และพัฒนาการสอนเพศศึกษาในโรงเรียน ซึ่งสามารถนำมาเป็นข้อมูลในการวางแผนแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้โดยตรง ประเด็นและสามารถนำไปปฏิบัติในสถาบันการศึกษาได้เป็นอย่างดี อันจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการแก้ไขปัญหาการตั้งครกในวัยรุ่นและการตั้งครกซ้ำเพื่อเป็นการยกระดับการส่งเสริมสุขภาพของวัยรุ่นวัยรุ่นทั้งร่างกายจิตใจ สังคมอย่างมีคุณภาพและยั่งยืนต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์

เพื่อสำรวจความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาเป็นการวิจัยเชิงสำรวจความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย กลุ่มเป้าหมายคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นช่วงอายุ ๑๓-๑๕ ปี เป็นผู้ตอบแบบสอบถามและเก็บข้อมูล จำนวนที่เก็บทั้งสิ้น ๒๖๖ คน ในระหว่างวันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑- กันยายน ๒๕๖๒

๑.๔ คำจำกัดความที่ใช้ในงานวิจัย

นิยามศัพท์

๑. **ความรู้เรื่องเพศศึกษา** หมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ด้านเพศศึกษาในเนื้อหาที่ครอบคลุมเรื่องต่างๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและชีวภาพ ด้านจิตวิทยา ด้านสังคมวิทยาและด้านสุขอนามัย

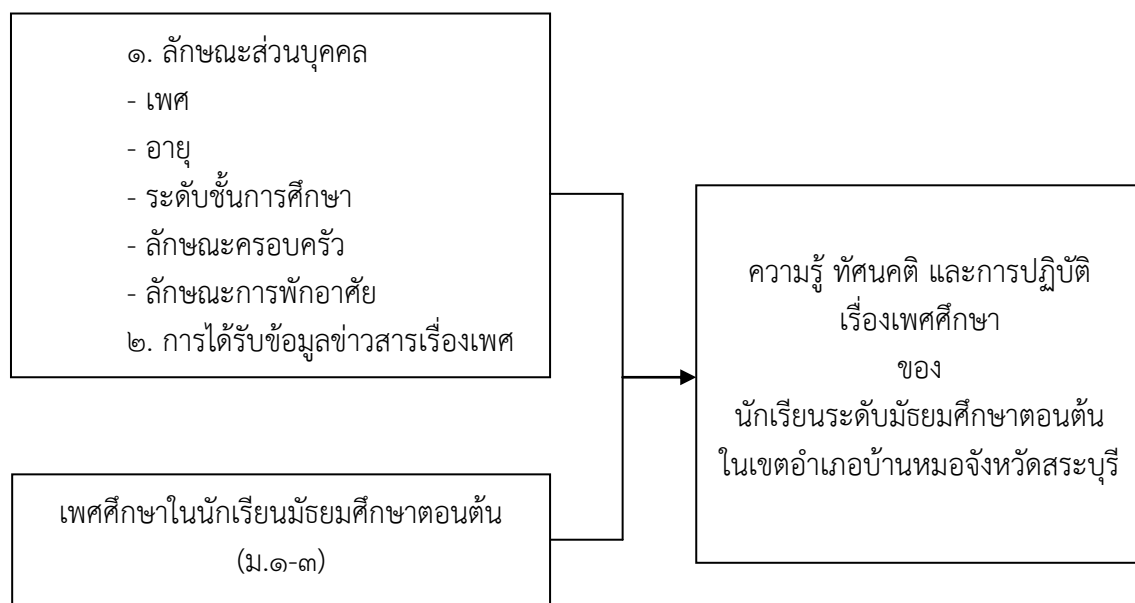
๒. **ทัศนคติเรื่องเพศ** หมายถึง ความคิดเห็น ความรู้สึก และท่าทีต่อเรื่องเพศศึกษา ในเนื้อหาที่ครอบคลุมเรื่องต่างๆ ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและชีวภาพ ด้านจิตวิทยา ด้านสังคมวิทยาและด้านสุขอนามัย

๓. **เพศศึกษา** หมายถึง การแสดงออกว่าเราเป็นใครในฐานะมนุษย์ปุถุชนเรื่องเพศจะหมายรวมถึงความรู้สึก ความคิด และพฤติกรรมของการเป็นชายหญิงของแต่ละคน ดังนั้นการเรียนรู้เรื่องเพศควรเรียนรู้ให้ครบทั้ง ๗ องค์ประกอบของเพศศึกษา ดังนี้ พัฒนาการทางเพศของมนุษย์ สัมพันธภาพ สุขภาพทางเพศ พฤติกรรมทางเพศ ทักษะชีวิตที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ บทบาททางเพศ สังคมและวัฒนธรรม

๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบถึงข้อมูลความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขต อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

๑.๖ กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย



ภาพที่ ๑ กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย

บทที่ ๒

แนวคิดทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาความรู้ทัศนคติและการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า ทฤษฎี แนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนเอกสารต่างๆ เพื่อเป็นการสร้างความเข้าใจ และเชื่อมโยงกรอบแนวคิดใช้เป็นแนวทางการศึกษาในหัวข้อต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของเพศศึกษา

๒.๒ พฤติกรรมทางเพศ

๒.๓ ความหมายของความรู้

๒.๔ องค์ประกอบความรู้

๒.๕ แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

๒.๖ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ ความหมายของเพศศึกษา

เพศศึกษา (Sex Education) หมายถึง กระบวนการที่ก่อให้เกิดประสบการณ์ อันเป็นผลทำให้บุคคลเข้าใจพฤติกรรมที่เกี่ยวกับชีวิตนับแต่เกิดจนตาย ทั้งในด้านความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติที่เหมาะสมในเรื่องเพศ เพื่อสามารถปรับตัวดำเนินชีวิตในสังคมร่วมกับคนเพศเดียวกัน หรือต่างเพศได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้มีความรู้ทั้งหลายลงความเห็นว่า ควรมีการให้ความรู้ในเรื่องเพศแก่เด็ก เพราะก่อให้เกิดผลดีหลายประการพอจะสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการสอนเพศศึกษาได้ดังนี้

๑. เรื่องเพศเป็นความจำเป็นที่จะต้องได้ทราบ เพราะเป็นเรื่องเกี่ยวกับชีวิตของซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) เป็นนักจิตวิทยาที่มีชื่อเสียงโด่งดังมากเพราะเป็นผู้นำทางจิตวิทยา เชื่อว่าสัญชาตญาณทางเพศนั้นมีอยู่ในมนุษย์ตั้งแต่เกิด หากแต่อยู่ในลักษณะที่แตกต่างกันกับที่แสดงออกมาตอนเป็นหนุ่มสาวในเรื่องราวทางเพศเป็นสิ่งที่มนุษย์จะต้องเผชิญจึงจำเป็นที่ควรจะได้มีการทราบ (ในขอบเขตที่เหมาะสม)

๒. ความลับการปกปิดในเรื่องเพศ อาจจะทำให้เกิดความเข้าใจผิด เข้าใจว่าเรื่องเพศเป็นสิ่งหยาบโลน สิ่งดังกล่าวนี้อาจก่อให้เกิดผลเสียแก่เด็กได้ โดย นายแพทย์สรวง ศรีเพ็ญ ได้กล่าวว่า ถึงเวลาแล้วที่ผู้มีหน้าที่ในการให้ความรู้ต่างๆ แก่เด็ก โดยเริ่มจากบิดามารดา ผู้ปกครอง และครูอาจารย์ทั้งหลายควรร่วมมือปรึกษาหารือกันโดยใกล้ชิด เพื่อหาทางป้อนความรู้เรื่องเพศให้ลูกหลานของตนโดยถูกต้องและเหมาะสมกับวัยและสติปัญญาของเด็กแต่ละคน ซึ่งคงดีกว่าที่จะปล่อยให้เขาเหล่านั้นไปหาความรู้เอาเองจากเพื่อนหรือแหล่งอื่นๆ ซึ่งขาดความถูกต้องแน่นอน ดังนั้นจึงเห็นด้วยต่อการสอนเพศศึกษา เพราะว่ามีผลสำคัญดังต่อไปนี้

๒.๑ เป็นการตอบสนองธรรมชาติของมนุษย์ ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ย่อมอยากรู้อยากเห็นในเด็กเล็ก ๆ จะเห็นได้ชัดเจนนมาก เช่น เขามักจะถามว่า เขาเกิดมาจากไหน เป็นต้น

๒.๒ ความคิดในสมัยก่อน คิดที่จะปิดบังไม่ให้เด็กรู้นั้น สมัยนี้ไม่มีทางสำเร็จเสียแล้ว เพราะฉะนั้นก็ควรให้เด็กรู้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับวัยของเด็กจะดีกว่า

๓. เป็นการเตรียมตัวให้เด็กพร้อมที่จะเผชิญปัญหาที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ตลอดจนรู้จักแก้ไขปรับปรุง และป้องกันเหตุการณ์อันเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตให้เป็นไปอย่างดีที่สุด เช่น ปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นทั้งทางร่างกายและจิตใจ เป็นต้น

๔. เพศศึกษาจะนำไปสู่ความสมบูรณ์ในทางศีลธรรม และวัฒนธรรมของประชาชน รู้จักประพฤติตนให้อยู่ในขอบเขตในความสัมพันธ์อันดีระหว่างกัน

เพศวิถีศึกษา หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ใน แต่ละช่วงวัยเกี่ยวกับ เจตคติ ความรู้และพฤติกรรมทางเพศ เพศภาวะและวิถีชีวิตทางเพศ เพื่อพัฒนาความรับผิดชอบ และความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศ กระบวนการเรียนรู้เพศวิถีศึกษา มี ๒ รูปแบบ ได้แก่

๑) การละเว้นการมีเพศสัมพันธ์ โดยให้ความรู้เรื่อง พัฒนาการทางเพศ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และฝึกทักษะเรื่องความตั้งใจในการปฏิเสธการมีเพศสัมพันธ์

๒) เพศวิถีศึกษาแบบรอบด้าน เน้นป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ไม่ปลอดภัยครอบคลุมเนื้อหาเรื่อง สุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ใน ๖ ด้าน ได้แก่ ๑) สัมพันธภาพระหว่างบุคคล ๒) ค่านิยม ทศนคติ เรื่องเพศ และทักษะชีวิต ๓) วัฒนธรรม สังคม และสิทธิทางเพศ ๔) พัฒนาการทางเพศ ๕) พฤติกรรมทางเพศ และ ๖) สุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ การพัฒนาโปรแกรมการเรียนรู้เพศวิถี ศึกษาเพื่อลดปัญหา พฤติกรรมทางเพศพบทั้งในประเทศและต่างประเทศ

พัชณัฐา เหลี่ยมทองคำ, ๒๕๖๑ ให้ความหมายของคำว่า “เพศศึกษา” หมายถึง กระบวนการเรียนรู้ที่จะให้ผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจ และมีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องในด้านกายวิภาค สรีรวิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยา และผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นได้จากการมีพฤติกรรมทางเพศ โดยการเรียนการสอนเพศศึกษานั้นจะ เน้นในเรื่องของสำนึกผิดชอบและทัศนคติที่เหมาะสมในเรื่องเพศ เพื่อที่จะได้นำความรู้ไปใช้ในการปรับตัวและ พัฒนาบุคลิกภาพทำให้สามารถควบคุมพฤติกรรม และปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้การดำเนิน ชีวิตทางเพศเป็นไปอย่างมีความสุข^๖

วัลยา ธรรมพินิจวัฒน์, ๒๕๕๓ ให้ความหมายว่า วัยรุ่นไทยยังมีความรู้ที่จำกัดในเรื่องเพศศึกษา มีค่านิยมทางเพศที่อึดื้อ และมีความประพฤติทางเพศที่ไม่ปลอดภัย ทำให้มีโอกาสเสี่ยงสูงที่จะเป็นโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์และโรคเอดส์รวมทั้งการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อ การเรียน งานวิจัยที่ศึกษา ความต้องการในการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาของวัยรุ่นในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อค่านิยมและ พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นมี ๕ ประการ คือ การรับรู้ ความอยากรู้อยากเห็นทางเพศ ขาดความรู้และทักษะ ชีวิต บิดามารดาไม่ค่อยมีส่วนร่วม และขาดการควบคุมตนเองกับความต้องการทางเพศของตนเอง^๗

นันทิภา สิงห์ทองและคณะ, ๒๕๕๘ ให้ความหมายว่า การขาดความรู้เรื่องเพศศึกษาวิธีการคุมกำเนิด มีความสัมพันธ์กับการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ถึงแม้ว่าวัยรุ่นจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาแต่ยังไม่ครอบคลุม ทุกหัวข้อ อีกทั้งวัยรุ่นไม่ได้ให้ความสนใจการเรียนอย่างแท้จริงเมื่อมีข้อสงสัยก็ไม่กล้าถามทำให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องเพศศึกษาไม่ถูกต้อง^๘

เสนอ อินทรสุขศรี กล่าวว่าเพศศึกษา หมายถึง การศึกษาที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสองเพศ เป็นการศึกษาที่จะเข้าใจถึงความแตกต่างกันทั้งทางร่างกายและจิตใจของแต่ละเพศ ซึ่งจะทำให้บุคคลคบหา สมาคมกันได้อย่างดี ทั้งในระหว่างเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม รู้จักตนเองและเพื่อนมนุษย์ มีมรรยาทหรือ พฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมและสังคมยอมรับ

Killander ได้ให้ความหมายของเพศศึกษาไว้ว่า เพศศึกษา หมายถึง มาตรการทางการศึกษาทั้งที่ ช่วยเหลือเตรียมเยาวชนให้พร้อมกับการที่จะต้องเผชิญปัญหาชีวิต โดยมีแกนกลางสำคัญมาจากสัญชาตญาณ ทางเพศ (Sex instinct) และสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ซึ่งเป็นปกติวิสัยที่มนุษย์ทุกรูปทุกนามจะต้องประสบ ตลอดช่วงชีวิตของเขา

Burt และ Brower ได้ให้ความหมายของเพศศึกษาไว้ว่า เพศศึกษา หมายถึง การศึกษาเพื่อความรัก (Sex Education as Education for Love) เพราะพวกเขาเชื่อว่าความรักมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิด ทางพฤติกรรมทางเพศ โดยทำการจำแนกความรักออกไปตามแนวคิดของอีริก (Eric)

สรุปได้ว่า เพศศึกษา หมายถึง การให้ความรู้ ความเข้าใจ แก่บุคคลในเรื่องเพศอันเป็นความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตของร่างกาย การพัฒนาบุคลิกการมีสัมพันธภาพที่ดี การประพฤติทางเพศ ที่ถูกต้องเหมาะสมตลอดจนสามารถปรับตัวตามทางสังคม ขนบธรรมเนียมที่พึงามรวมทั้งการให้ความรู้ความเข้าใจในเรื่องสุขปฏิบัติต่างๆเพื่อให้เกิดอนามัยทางเพศที่ดีการสอนเพศศึกษาในเด็กอายุ ๑๓-๑๕ ปี ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้คือ

๑.พัฒนาการทางเพศและสุขอนามัยทางเพศ เรื่อง พัฒนาการทางเพศ/ผื่นเปื่อย/การมีประจำเดือน และการตั้งครรภ์

พัฒนาการตามธรรมชาติของมนุษย์เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นทั้งหญิงและชายมีการเปลี่ยนแปลงหลายด้านทั้งทาง ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และพัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงที่ส่งสัญญาณการเป็นหนุ่มสาวคือ ผู้ชายมีผื่นเปื่อย และผู้หญิงมีประจำเดือน ซึ่งหมายถึงการเข้าสู่ภาวะเจริญพันธุ์ ซึ่งหากชายหญิงมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ป้องกันก็อาจนำไปสู่การตั้งครรภ์ได้ การเข้าใจพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจะช่วยให้คุณบุคคลสามารถดูแลตนเองและดำรงตนในช่วงวัยรุ่นได้อย่างปกติสุขและมีสุขภาพทางเพศที่ดี

วัยรุ่น ช่วงอายุระหว่าง ๘-๑๘ ปี เป็นวัยที่ร่างกายเปลี่ยนจากเด็กไปเป็นผู้ใหญ่ เรียกว่า วัยรุ่นหรือวัยเจริญพันธุ์ มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยมีฮอร์โมนเป็นตัวกระตุ้น การที่จะบอกให้แน่ชัดลงไปว่าเด็กชายและเด็กหญิงเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อใดนั้นเป็นเรื่องค่อนข้างยาก เพราะนอกจากจะแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันแล้ว คนเพศเดียวกันก็ยังแตกเนื้อหนุ่มสาวไม่พร้อมกันอีกด้วย แต่พอจะกล่าวโดยทั่วไปได้ว่า เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นในช่วงอายุ ๑๓-๑๕ ปีและเด็กชายจะเริ่มเมื่ออายุ ๑๕ ปี โดยเด็กหญิงจะมีอัตราการเจริญเติบโตทางด้านร่างกายในช่วงนี้เร็วกว่าเด็กชายประมาณ ๑-๒ ปี แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะการเจริญเติบโตของแต่ละคน

การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่น

ตารางที่ ๒.๑ การเปลี่ยนแปลงร่างกายเมื่อเข้าสู่วัยรุ่นในเพศชายและเพศหญิง

การเปลี่ยนแปลงร่างกาย	หญิง	ชาย
ขน ผิว	- ในที่ลับ รักแร้ - ผิวและผมมีน้ำมันมาก บางคนอาจมีสิว	- ในที่ลับ รักแร้หน้าอก หน้าแข้ง หนวดเครา - ผิวและผมมีน้ำมันมากขึ้น บางคนอาจมีสิว
กลืนตัว ความสูง/น้ำหนัก เสียง รูปร่าง	- มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น - เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว - เสียงแหลมต่ำลง - ไหล่ สะโพก ขยายออก น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้น จนรูปร่างสมส่วน ถ้ารับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกาย	- มีกลิ่นตัว มีเหงื่อมากขึ้น - เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว - เสียงทุ้มต่ำ - ไหล่จะกว้างขึ้น น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นรูปร่างสมส่วนถ้ารับประทานอาหารถูกหลักโภชนาการและออกกำลังกาย
หน้าอก อวัยวะเพศ	- มีการเปลี่ยนแปลง และเพิ่มขนาด - แคมของอวัยวะเพศจะใหญ่ขึ้น เปลี่ยนรูปร่างเล็กน้อย ภายในของแคม และช่องคลอดจะเปียกชื้นขึ้นกว่าตอน เป็นเด็กเพราะมีน้ำหล่อลื่น	- เริ่มมีขนขึ้นที่หน้าอก - เพิ่มขนาดใหญ่ขึ้นและมีการแข็งตัว เมื่อถูกกระตุ้น

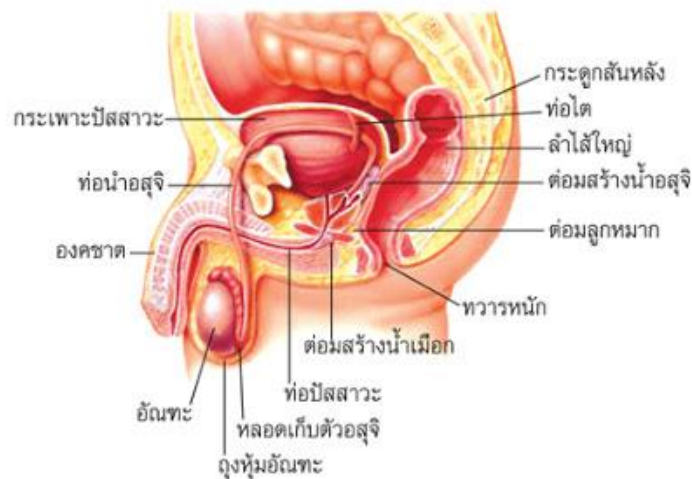
การเปลี่ยนแปลงร่างกาย	หญิง	ชาย
ประจำเดือน(หญิง) ผื่นเปื่อย(ชาย)	มากขึ้น จะเริ่มสังเกตเห็นมีตกขาว ออกจาก ช่องคลอด - เลือดออกจากช่องคลอดเริ่มมีตั้งแต่ ๘-๑๗ ปีระยะเวลาที่มีประมาณ ๒-๓ วัน	- มีผื่นเปื่อยเมื่อเกิดอารมณ์เพศ

ระบบสืบพันธุ์ (Reproductive System)

เป็นระบบของอวัยวะในร่างกายสิ่งมีชีวิตมีจุดประสงค์เพื่อการสืบพันธุ์เพิ่มจำนวนสิ่งมีชีวิตให้มากขึ้น ในระบบนี้จำเป็นต้องอาศัยสารต่าง ๆ อาทิ ของเหลว ฮอร์โมน และฟีโรโมนหลายชนิดเพื่อช่วยเหลือในการทำงาน ระบบสืบพันธุ์เป็นระบบซึ่งแตกต่างจากระบบอวัยวะอื่น ๆ กล่าวคือระบบเพศของสัตว์ต่างชนิดกันก็มีความแตกต่างกัน ความหลากหลายนี้ก่อให้เกิดการผสมรวมกันของสารพันธุกรรมระหว่างสิ่งมีชีวิตสองตัว

โดยการสืบพันธุ์ของคนเป็นการสืบพันธุ์แบบอาศัยเพศโดยวิธีการปฏิสนธิภายใน เมื่อชายและหญิงย่างเข้าสู่วัยรุ่น ต่อมใต้สมองจะหลั่งฮอร์โมนกระตุ้นต่อมเพศ (ชายคืออัณฑะ หญิงคือรังไข่) ให้ผลิตฮอร์โมนเพศและผลิตเซลล์สืบพันธุ์

๑. อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย



ภาพที่ ๒.๑ แสดงอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

องคชาติ ลักษณะเป็นท่อนยาว อยู่ภายนอกร่างกายของเพศชาย ตรงบริเวณหัวหน้าทำหน้าที่เป็นทางผ่านของปัสสาวะและน้ำกาม ประกอบไปด้วยกล้ามเนื้อที่ยึดหดตัวได้ ภายในมีหลอดเลือดมากมาย คล้ายฟองน้ำ ๑ คู่ และท่อปัสสาวะบางส่วน กล้ามเนื้อลักษณะคล้ายฟองน้ำนี้ทำหน้าที่ในการกักเก็บเลือดเมื่อมีอารมณ์ทางเพศ ทำให้เกิดการแข็งตัวขององคชาติเพื่อให้สามารถสอดใส่องคชาติเข้าไปภายในช่องคลอดของเพศหญิง ที่ปลายองคชาติเป็นจุดรวมของเส้นประสาทซึ่งไวต่อการกระตุ้นความรู้สึกทางเพศ ส่วนนี้เปรียบได้กับคลิตอริสของเพศหญิง องคชาตินี้สามารถยืดหดและขยายตัวตั้งขึ้นได้เอง และจะมีขนาดใหญ่ขึ้นตามการเจริญเติบโตของร่างกาย นอกจากนี้เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนขึ้นมาปกคลุมบริเวณรอบโคนขององคชาติขนนี้จะช่วยลดการกระแทกและการเสียดสีในขณะที่มีเพศสัมพันธ์

ลูกอัณฑะ มีลักษณะคล้ายไข่ไก่เล็ก มี ๒ ข้าง ซึ่งมีขนาดใกล้เคียงกัน มีหน้าที่ในการผลิตตัวอสุจิและฮอร์โมนเพศชาย (androgen และ testosterone) อยู่ภายในถุงอัณฑะที่ห้อยอยู่ภายนอกร่างกาย ผิวของถุงอัณฑะนี้จะบางและเป็นรอยย่น เพื่อปรับอุณหภูมิให้ต่ำกว่าในช่องท้อง ๓-๕ องศาเซลเซียสซึ่งเป็นอุณหภูมิที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของอสุจิ

ก้านอัณฑะ มีลักษณะเป็นท่อเล็ก ๆ ขดไปมาอยู่ในลูกอัณฑะ เป็นที่พักชั่วคราวของอสุจิที่เจริญเต็มที่ซึ่งผลิตจากอัณฑะก่อนที่จะเดินทางไปยังท่อน้ำอสุจิ

ท่อน้ำอสุจิ มี ๒ ท่ออยู่ถัดจากก้านอัณฑะ ท่อนี้จะผ่านเข้าสู่ช่องท้องแล้วออกมารวมกับถุงเก็บน้ำอสุจิ ผ่านต่อมลูกหมากออกไปต่อกับท่อปัสสาวะ สำหรับน้ำอสุจิออกสู่ภายนอกซึ่งการทำหมันชายจะผูกท่อน้ำอสุจิจากอัณฑะทั้ง ๒ ข้างไว้

ถุงเก็บน้ำอสุจิ เป็นถุงเล็ก ๆ ๒ ถุง อยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะและทวารหนัก ทำหน้าที่ในการสร้างอสุจิและน้ำกาม ที่เป็นเมือกสีขาวขุ่นและข้น น้ำกามที่สร้างนี้จะทำให้อสุจิเคลื่อนไหวได้

ต่อมลูกหมาก ทำหน้าที่สร้างสารที่เป็นต่างอย่างอ่อน เพื่อปรับความเป็นกรดต่างเมื่อผ่านเข้าภายในช่องคลอด เพื่อรวมกับน้ำอสุจิที่มีลักษณะข้นเหลวสีขาว เพื่อช่วยให้ตัวอสุจิแข็งแรง และเคลื่อนไหวว่องไวเข้าไปในท่อปัสสาวะปนกับน้ำเลี้ยงอสุจิน้ำอสุจิที่หลังออกมาแต่ละครั้งประมาณ ๑ ซ้อนโต๊ะ จะมีตัวอสุจิประมาณ ๒๐๐ - ๓๐๐ ล้านตัว

ต่อมขับเมือก เป็นต่อมที่มีรูปร่างกลมเท่าเม็ดถั่ว มีอยู่ ๒ ต่อม มีท่อไปคู่กับท่อน้ำอสุจิโดยอยู่ตอนล่างของต่อมลูกหมากและจะมีรูเล็กๆ เปิดเข้าสู่ผนังของท่อปัสสาวะ มีหน้าที่ในการขับน้ำหล่อลื่น เป็นเมือกใสๆ ไปยังองคชาติเมื่อมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้ไม่เป็นอุปสรรคในการมีเพศสัมพันธ์และยังทำหน้าที่ในการชำระล้างกรดในท่อปัสสาวะ เพื่อไม่ให้เป็นอันตรายต่ออสุจิ

กระเพาะปัสสาวะ ทำหน้าที่บรรจูปัสสาวะ ท่อปัสสาวะ เป็นท่อต่อออกจากกระเพาะปัสสาวะและยังเป็นท่อขับน้ำอสุจิด้วย โดยมีลิ้นปิดเปิดได้เมื่อ มีการปัสสาวะหรือหลั่งน้ำอสุจิ

ทวารหนัก เป็นทางออกของอุจจาระ

๒. อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

๒.๑ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง เป็นส่วนของอวัยวะสืบพันธุ์ที่อยู่ภายนอกและสามารถมองเห็นได้ มีขนาดและรูปร่างแตกต่างกันตามบุคคลและเชื้อชาติ



ภาพที่ ๒.๒ แสดงอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง

เนินอวัยวะเพศ หรือเนินหัวหน่าว เป็นส่วนที่ตั้งอยู่หน้ากระดูกหัวหน่าวใต้บริเวณท้องน้อย ส่วนนอกเป็นผิวหนัง ภายในเป็นไขมัน มีลักษณะเป็นรูปสามเหลี่ยมโดยมีฐานอยู่ด้านบนและยอดอยู่ด้านล่าง เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนขึ้นมาปกคลุม

แคมนอก มีลักษณะเป็นกลีบเนื้อนุ่มข้างละกลีบต่อจากเนินหัวหน่าว ปกคลุมด้วยผิวหนังมีขน ใต้ลงไปประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก และมีกล้ามเนื้อเรียบ เส้นประสาท เส้นโลหิตมาเลี้ยงมากมาย แคมนอกปิดบริเวณปากช่องคลอดเพื่อป้องกันอวัยวะต่าง ๆ ที่ละเอียดอ่อนภายใน กลีบทั้งสองข้างนี้จะเรียวยาวชิดที่ฝีเย็บ

แคมใน อยู่ด้านในของแคมนอก บางกว่าแคมนอก และมีผิวอ่อนนุ่มไม่มีขน ตอนบนจะบรรจบกัน และล้อมคลิตอริสไว้ สีสันของแคมนอกจะแตกต่างกันออกไปในแต่ละคน ตั้งแต่สีชมพูอ่อนจนถึงน้ำตาลเข้ม และผู้หญิงบางคนอาจมีแคมในห้อยออกมาได้แคมนอกก็ได้

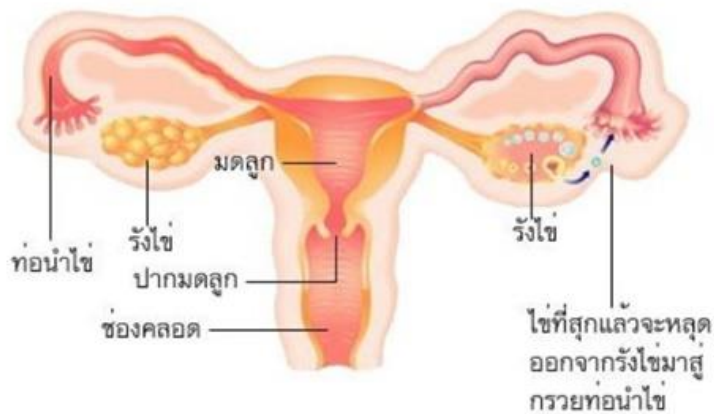
คลิตอริส เป็นตั่งเนื้อเล็ก ๆ รูปร่างคล้ายกำนพลุมิผิวหนังโอบหุ้มอยู่ส่วนบนของแคมในที่มาบรรจบกัน ประกอบด้วยเนื้อแข็งตัวขึ้นได้มีเส้นเลือดเส้นประสาทมาเลี้ยงมากมาย จึงเป็นจุดที่ไวต่อความรู้สึกซึ่งเทียบได้กับองคชาตของผู้ชาย

เยื่อพรหมจารย์ เป็นเนื้อเยื่อสีชมพูปิดปากช่องคลอด ยึดหุ้มได้มีรูอยู่ตรงกลางเพื่อให้ประจำเดือนผ่าน เยื่อพรหมจารย์นี้อาจฉีกขาดได้จากการเล่นกีฬา การคลอดบุตร หรือการมีเพศสัมพันธ์

ปากช่องคลอด เป็นทางออกของเลือดประจำเดือน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์และเป็นช่องทางออกของทารกหากคลอดตามธรรมชาติ

ช่องปัสสาวะ อยู่ด้านหลังคลิตอริส ใกล้ปากช่องคลอด หากมีการติดเชื้อที่ช่องคลอดเชื้ออาจลามมาติดช่องปัสสาวะ

๒.๒ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกเพศหญิง



ภาพที่ ๒.๓ แสดงอวัยวะสืบพันธุ์ภายในเพศหญิง

ช่องคลอด เป็นท่อยาวประมาณ ๓-๔ นิ้วจากปากช่องคลอดถึงปากมดลูก อยู่ระหว่างช่องปัสสาวะและทวารหนัก มีความยืดหยุ่นได้ดีสามารถยืดหดตัวได้ตามแนวกว้างและแนวยาว ช่องคลอดเป็นทางออกของประจำเดือน เป็นทางผ่านของเชื้อสุมิจิเข้าสู่ภายใน เป็นบริเวณที่รองรับการสอดใส่ขององคชาตขณะมีเพศสัมพันธ์และเป็นทางผ่านของเด็กตอนคลอด

มดลูก มีรูปร่างคล้ายชมพู่ขนาดเท่ากำปั้น โดยส่วนที่มีขนาดใหญ่จะอยู่ข้างบน ส่วนที่มีขนาดเล็กจะอยู่ข้างล่างติดต่อกับช่องคลอด มีหน้าที่สำคัญคือทำให้เกิดประจำเดือนและเป็นที่ฝังตัวของไข่และเลี้ยงตัวอ่อน (เมื่อไข่ผสมกับอสุจิ) เพื่อการเจริญเติบโตเป็นทารกในครรภ์ต่อไป และเมื่อมีการตั้งครรภ์มดลูกจะขยายตามขนาดของทารกที่เจริญเติบโตในครรภ์ด้วย

ปีกมดลูกหรือท่อนำไข่ มีอยู่ ๒ ข้าง ขวา-ซ้าย ออกจากตอนบนของมดลูก ทอดออกไปทางด้านข้าง ยาวประมาณ ๓ นิ้ว ตรงปลายมีรูปร่างคล้ายนิ้วมือกางออก ไข่จะเคลื่อนตัวผ่านเข้ามาทางท่อนำไข่ ถ้ามีอสุจิเข้าไปในท่อจะเกิดการปฏิสนธิกันในบริเวณนี้ จากนั้นไข่ที่ถูกอสุจิผสมแล้วจะเคลื่อนไปฝังตัวที่เยื่อบุมดลูกในโพรงมดลูก ส่วนไข่ที่ไม่ได้รับการผสมจะหลุดลอกออกไปพร้อมกับเยื่อบูด้านในของผนังมดลูกกลายเป็นประจำเดือน

รังไข่ มีลักษณะคล้ายเม็ดมะม่วงหิมพานต์ยาวประมาณ ๑ นิ้ว อยู่ ๒ ข้างขวา-ซ้ายของมดลูก และมีเยื่อบางยึดรั้งไข่ให้ติดกับมดลูกทางด้านหน้า ด้านหลังติดกับผนังช่องท้อง ด้านนอกอยู่ชิดกับปากท่อนำไข่ ในรังไข่จะมีไข่เล็ก ๆ จำนวนมาก เมื่อเข้าสู่วัยสาวไข่ที่เจริญเต็มที่ที่จะค่อย ๆ แตกปริออกและปล่อยไข่ให้ตกออกมาเดือนละ ๑ ฟองเรียกว่าระยะไข่ตก ซึ่งจะตรงกับวันที่ ๑๔ ของรอบประจำเดือน นอกจากนี้รังไข่ยังมีหน้าที่ผลิตฮอร์โมนเพศหญิงที่ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเยื่อบุมดลูกให้มีสภาพที่เหมาะสมสำหรับการฝังตัวของไข่ที่ได้รับการผสมแล้ว

ปากมดลูก เป็นส่วนที่เล็กที่สุดของมดลูกมีลักษณะเป็นแท่งเนื้อที่มีโพรงเล็กมากเรียกว่าช่องปากมดลูก ความยาวประมาณ ๑-๑.๕ นิ้ว ที่ปลายสุดมีรูเปิดติดต่อกับช่องคลอด โดยปกติแล้วจะมีเยื่อบูกดอยู่ตลอดเวลา และมูกนี้จะเปลี่ยนแปลงตามระดับฮอร์โมนของรังไข่ ในระยะเวลาใกล้ไข่สุกมูกนี้จะใสกว่าปกติและจะหลุดลอกออกเฉพาะตอนมีประจำเดือน ดังนั้นจึงต้องระวังการติดเชื้อขณะมีประจำเดือน มูกนี้จะเกิดขึ้นจากต่อมต่าง ๆ ภายในของปากมดลูก ส่วนปลายบนสุดของช่องปากมดลูกติดต่อกับโพรงมดลูก ซึ่งเวลาปกติจะปิดและจะเปิดเมื่อมีประจำเดือนและเวลาตลอดเท่านั้น

โพรงมดลูก เป็นช่องที่อยู่ตรงกลางมดลูก ในโพรงมดลูกมีเนื้อที่ประมาณ ๓ - ๔ ลูกบาศก์เมตร แต่ในเวลาตั้งครรภ์โพรงมดลูกสามารถขยายได้ถึง ๓,๐๐๐ - ๕,๐๐๐ ลูกบาศก์เมตร

เยื่อบุมดลูก มีลักษณะบาง ๆ ประกอบไปด้วยต่อมต่าง ๆ เป็นจำนวนมากและมีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยง เมื่อเยื่อบุมดลูกถูกทำลาย จะมีการฉีกขาดของเส้นเลือดฝอยทำให้เลือดไหลออกมาเป็นประจำเดือน และจะมีการเจริญงอกขึ้นมาใหม่แต่ถ้าเกิดการตั้งครรภ์เยื่อบุมดลูกจะหนาขึ้นกว่าเดิมหลายเท่าเพื่อให้ตัวอ่อนเจริญเติบโตต่อไป

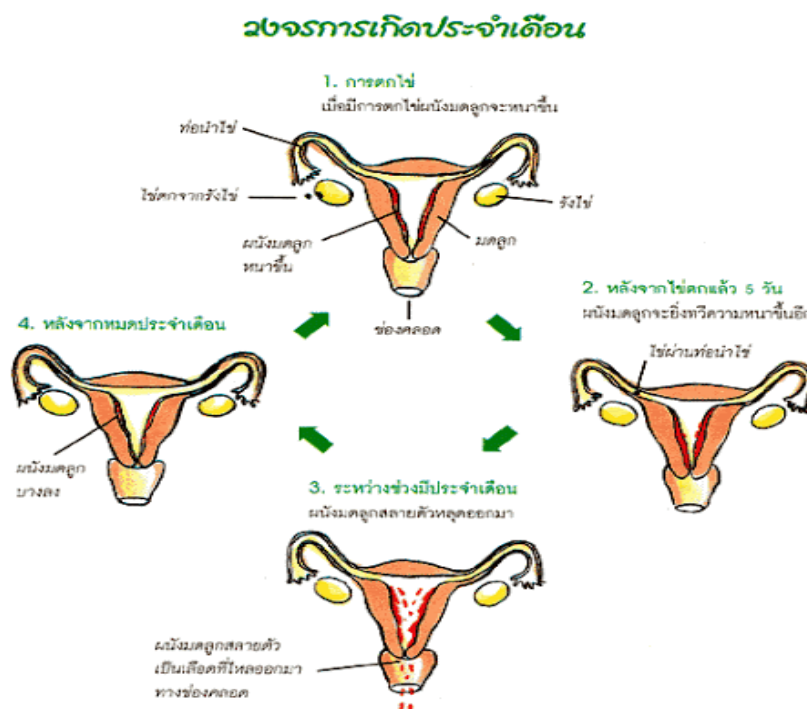
ฮอโมนเพศ หญิงและชายเมื่อเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ต่อมไฮโปธาลามัส (Hypothalamus) ซึ่งเป็นต่อมเล็ก ๆ ในสมอง เริ่มส่งสัญญาณผ่านต่อมใต้สมองพิทูอิทารี (Pituitary gland หรือ Master gland) ซึ่งเป็นต่อมไร้ท่อที่สำคัญที่สุดของร่างกาย มีหน้าที่ผลิตฮอโมนที่แตกต่างกัน เพื่อไปกระตุ้นและควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงอวัยวะที่เกี่ยวกับเพศ คือ รังไข่สำหรับผู้หญิงในการผลิตฮอโมนเพศ เอสโตรเจน (Estrogen) และลูกอัณฑะสำหรับผู้ชายผลิตฮอโมนเพศ เทสโทสเตอโรน (Testosterone) ฮอโมนเอสโตรเจนและฮอโมนเทสโทสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอโมนเพศนี้ ทำให้ร่างกายวัยรุ่นเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีไขมันและกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ตัวสูงขึ้น มีขนขึ้นบริเวณอวัยวะเพศ รักแร้และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีกลิ่นตัว มีสิ่ว ผู้หญิงจะมีสเปกโฟมาย ต้นขา หน้าอกและก้นใหญ่ขึ้น และมีประจำเดือน ส่วนผู้ชาย เสียงจะแตกห้าว มีผื่นเปื่อย และทั้งหญิงชายจะเริ่มมีความรู้สึกต้องการทางเพศ หรือมีอารมณ์เพศ นอกจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายแล้ว วัยรุ่นหญิงชายยังมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ และความรู้สึก โดยเริ่มมีความสนใจหรือความรู้สึกพึงพอใจเป็นพิเศษต่อบางคนที่อาจเป็นทั้งเพศเดียวกัน และต่างเพศ

วัยรุ่นเป็นวัยที่ร่างกายมีความพร้อมของเซลล์ในการสืบพันธุ์ คนทั่วไปจึงตัดสินใจการเข้าสู่วัยรุ่น โดยพิจารณาจากการมีประจำเดือนครั้งแรก (เด็กหญิงราว ๑๓ ปี) และการหลั่งน้ำอสุจิครั้งแรก (เด็กชายอายุ ประมาณ ๑๑ ปี) แต่ปรากฏการณ์ทั้งสองไม่ค่อยแน่นอนนัก เช่นการหลั่งน้ำอสุจิอาจเกิดช้ากว่า การเปลี่ยนแปลง ทางร่างกายด้านอื่นๆ สำหรับการมาของประจำเดือนครั้งแรกของเด็กหญิงก็เช่นกันการสุก ของไข่ (ไข่ตก) ในบางคนอาจไม่มีความสัมพันธ์กับการมีประจำเดือนเสมอไป และการตกไข่ฟองแรก ๆ อาจไม่ทำให้เกิด ประจำเดือนก็เป็นได้ รวมทั้งการมีประจำเดือนครั้งแรกอาจเกิดขึ้นก่อนหรือหลังการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ส่วนอื่นๆ เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นแล้วได้เป็นเวลานาน

การมีประจำเดือน

ปกติเด็กผู้หญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ ๑๑-๑๕ ปี โดยขณะแรกคลอดรังไข่ของ เด็กหญิงจะมีไข่ที่ยังไม่เจริญอยู่แล้วหลายพันใบ เมื่อนับจากช่วงวัยรุ่นเป็นต้นไป ทุกๆ ๒๘ วันจะมีไข่ ๑ ใบที่ เจริญเต็มที่แล้วหลุดออกมาเข้าสู่ท่อนำไข่ เรียกว่า การตกไข่ ขณะเดียวกันเยื่อบุโพรงมดลูกจะมีหลอดเลือดงอก มาหล่อเลี้ยงมากมายเพื่อเตรียมรับไข่ที่ผสมกับอสุจิ หากไม่ได้รับการผสมเยื่อบุโพรงมดลูกจะลอกหลุดออกมา เป็นเศษเนื้อเยื่อและมีเลือดไหลออกมาทางช่องคลอดเรียกว่า ประจำเดือนอายุของเด็กหญิงที่ประจำเดือนมา ครั้งแรกย่อมแตกต่างกัน ส่วนมากจะมีอายุ ๑๒-๑๓ ปี แต่บางคนอาจเริ่มตั้งแต่อายุ ๑๐ ปี บางคนก็ล่าช้าไปถึง ๑๖ ปี ซึ่งยังไม่แน่ว่าเป็นเรื่องผิดปกติการมีประจำเดือนครั้งแรก นอกจากจะเป็นสัญญาณบอกถึงการก้าวย่างเข้าสู่ วัยสาวแล้ว ยังหมายถึงว่าผู้หญิงคนนั้นสามารถตั้งท้องหรือมีลูกได้เมื่อได้รับเชื้ออสุจิหรือมีเพศสัมพันธ์กับผู้ชาย

ผู้หญิงเมื่อเริ่มเข้าสู่วัยสาว รังไข่ทั้งสองข้างที่ติดกับมดลูกจะเจริญเติบโตเต็มที่และพร้อมที่จะผลิตไข่ ออกมาทุกเดือน โดยปกติจะมีไข่ตกจากรังไข่เดือนละ ๑ ฟองสลับกันเดือนละข้าง เมื่อไข่ตกจะเคลื่อนตัวเข้าสู่ ท่อนำไข่และไปฝังตัวที่ผนังมดลูก ซึ่งจะมีลักษณะหนาขึ้นเพราะสะสมสารอาหารต่าง ๆ เอาไว้สำหรับเลี้ยง ตัวอ่อน หากไข่ไม่ได้ผสมกับเชื้ออสุจิ(ซึ่งอาจเป็นเพราะไม่ได้มีเพศสัมพันธ์ หรือมีเพศสัมพันธ์โดยมีการป้องกัน การตั้งครรภ์) จะทำให้ผนังมดลูกนี้เกิดการหลุดลอกออกมาพร้อมกับไข่และจะมีเลือดปนออกมาด้วย เราเรียกว่า “ประจำเดือน” ประจำเดือนจึงไม่ใช่เลือดเสียที่ร่างกายขับถ่ายออกมาอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่กลับเป็นสิ่งที่ บ่งชี้ให้เห็นว่า ระบบสืบพันธุ์ของเราทำงานเป็นปกติ รวมทั้งเป็นเครื่องบ่งชี้ให้รู้ว่าเราไม่ได้ตั้งท้องด้วย โดยการ เกิดประจำเดือนในแต่ละเดือนนั้น จะมีลักษณะเป็นวงจรดังรูป



ภาพที่ ๒.๔ แสดงวงจรการเกิดประจำเดือน

ข้อปฏิบัติเมื่อมีประจำเดือน

ระหว่างมีประจำเดือนควรจะเปลี่ยนผ้าอนามัยทุก ๓-๔ ชั่วโมงและทำความสะอาดอวัยวะเพศภายนอก เพื่อป้องกันการหมักหมม และกลิ่นไม่พึงประสงค์ ทั้งนี้ เพราะเลือดประจำเดือนที่ออกมาจะมีกลิ่นเมื่อสัมผัสกับอากาศภายนอก

ผื่นเปื่อย

การหลั่งน้ำอสุจินั้นจะเริ่มเกิดขึ้นในช่วงอายุประมาณ ๑๑ ปี แต่ก็อาจเกิดขึ้นเร็วหรือช้ากว่านี้ ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นขึ้นอยู่กับแต่ละคน ผื่นเปื่อยเป็นลักษณะทางธรรมชาติของเด็กผู้ชายที่แตกเนื้อหนุ่มเมื่อร่างกายผลิตน้ำอสุจิและเก็บสะสมไว้ เมื่อมีปริมาณมากเกินไปร่างกายจะขับออกมาตามกลไกธรรมชาติ มักเกิดขึ้นในช่วงที่กำลังฝันโดยอาจนึกถึงสิ่งที่กระตุ้นอารมณ์ทางเพศ เช่น ฝันเห็นผู้หญิงที่ตนชอบ หรือผู้หญิงโป๊ หรือการร่วมเพศ เมื่อตื่นขึ้นมาก็พบว่าอวัยวะเพศแข็งขึ้นตรงเป่ากางเกงนอน หรือเปื้อนบนที่นอนของเหลวนั้นก็คือ "น้ำอสุจิ" นั่นเอง ผื่นเปื่อยนั้นไม่ใช่สิ่งที่น่าอายหรือผิดปกติแต่สิ่งที่ควรคำนึงถึงคือการดูแลรักษาความสะอาดของเสื้อผ้า กางเกง และเครื่องนุ่งห่มที่อาจมีคราบอสุจิติ้งอยู่ เพื่อสุขอนามัยที่ดี ผื่นเปื่อยนั้นนอกจากจะหมายถึงการ เข้าสู่วัยหนุ่มแล้ว ยังบ่งบอกให้รู้ว่าชายหนุ่มผู้นั้นพร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้แล้ว และสามารถทำให้ผู้หญิงตั้งท้องได้ด้วยหากมีเพศสัมพันธ์อย่างไม่ป้องกันหรือไม่ใช้ถุงยางอนามัย

การตั้งครรภ์

เกิดขึ้นจากการมีเพศสัมพันธ์ระหว่างชายและหญิง เมื่อมีการหลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอด ตัวอสุจิจะว่ายเข้าไปในมดลูกจนถึงท่อนำไข่และพบไข่ของฝ่ายหญิงพอดี ก็จะเกิดการผสมระหว่างอสุจิกับไข่ หรือที่เรียกว่า "การปฏิสนธิ" แต่ถ้าไม่มีไข่ อสุจิจะตายไปเองภายในเวลา ๒-๓ วัน

๒. พฤติกรรมทางเพศ เรื่อง รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศ/วิธีการจัดการอย่างเหมาะสม/สถานการณ์ และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

รู้เท่าทันอารมณ์ทางเพศและการจัดการอย่างเหมาะสม

อารมณ์เพศกับวัยรุ่น อารมณ์เพศเป็นเรื่องธรรมชาติที่เกิดขึ้นในมนุษย์ทุกคนและจะอยู่กับมนุษย์ตลอดไป เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น ร่างกายก็จะสร้างฮอร์โมนเพศในวัยรุ่นสูงกว่าวัยเด็กร่วมกับการกระตุ้นภายนอก เช่น ได้เห็นรูป วาบหวิว ได้ยินเสียงเพราะเสน่ห์หู ได้รับกลิ่นรัญจวนใจ การสัมผัสส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจนความนึกคิด จินตนาการต่าง ๆ เป็นตัวกระตุ้นที่ทำให้เราเกิดความรู้สึกทางเพศได้ซึ่งจะเป็นเช่นนี้ทุกคนเพียงแต่ อาจมีความแตกต่างในเรื่องรายละเอียด เช่น บางคนเห็นขาของหญิงก็จะเกิดอารมณ์เพศ ในขณะที่อีกคน มีอารมณ์ เมื่อเห็นเนินอก เห็นผมยาว ๆ หรือบางคนได้กลิ่นนี้แล้วจะเกิดความชุ่มซ่า ฯลฯ ความแตกต่างนี้ไม่มีหลักเกณฑ์ หรือมาตรฐานใด ๆ เป็นไปโดยสเนียมของแต่ละบุคคล

การจัดการอารมณ์เพศ วัยรุ่นหญิงชายต่างก็เริ่มมีความรู้สึกหรืออารมณ์ทางเพศเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ (วัยรุ่นเป็นวัยที่มีความรู้สึกต้องการทางเพศสูงสุด) ทางออกทางเพศสำหรับวัยรุ่น มีดังนี้

๑. ระบายอารมณ์ โดยการออกกำลังกาย หรือหากิจกรรมที่ชอบทำ เช่น เล่นกีฬา ทำงานศิลปะ เล่นดนตรี เป็นต้น

๒. สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง รวมถึงการสำเร็จความใคร่ให้แก่กัน หรือเรียกสั้น ๆ ว่า “small sex” หรือ mutual masturbation” ถือว่าเป็นเรื่องปกติที่สามารถปฏิบัติได้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการทางเพศในแต่ละคนซึ่งไม่เท่ากัน การช่วยตนเองเป็นวิธีการจัดการเพื่อผ่อนคลายอารมณ์เพศ ซึ่งเป็นเรื่องปกติธรรมดาของทั้งหญิงและชาย โดยการลูบคลำอวัยวะเพศของตนเองจนถึงจุดสุดยอด แต่ละคนอาจมีวิธีการแตกต่างกันไป

๓. การมีเพศสัมพันธ์ แต่วิธีนี้อาจจะเสี่ยงต่อการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ได้ง่ายโดยเฉพาะเอดส์ การมีเพศสัมพันธ์จึงควรใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งเพื่อป้องกันโรคและการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ และฝ่ายหญิงกินยาคุมกำเนิดประกอบกันไปเพื่อเป็นการป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้ด้วย

Masturbation คืออะไร

ทางการแพทย์อธิบายว่าเป็นการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองตามลำพัง แต่ถ้าเป็นการผลัดกันช่วยจะเรียกว่า mutual masturbation ซึ่งเป็นลักษณะที่คนตั้งแต่สองคนขึ้นไปต่างช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

โดยทั่วไป Masturbation หมายถึงการจงใจกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศในตนเอง (autoerotism) ซึ่งจะเป็นการกระตุ้นบนส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายก็ได้ ไม่จำเป็นต้องทำที่อวัยวะเพศเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้เพื่อหาความสุขให้กับตนเองด้วยการกระตุ้นให้เกิดอารมณ์ทางเพศ และไม่จำเป็นต้องมีการแข็งตัวขององคชาต หรือจะต้องถึงจุดสุดยอดทุกครั้งไป

การทำ Masturbation ในชายและหญิงนั้นจะมีวิธีการตามที่ภาษาชาวบ้านเรียกอย่างง่าย ๆ ว่า ชักว่าว และ ตกเบ็ด นั่นเอง

ปัจจุบันทางสมาคมเพศศึกษานานาชาติได้ออกมาชี้แจงว่า Masturbation เป็นเรื่องปกติตามธรรมชาติ ถือเป็นกิจกรรมทางเพศที่ปลอดภัย ถือเป็นเรื่องส่วนตัวที่ชายและหญิงพึงปฏิบัติกันในส่วนตัว ไม่เป็นเรื่องที่ ผิดศีลธรรม

สิ่งที่ไม่ควรทำใน Masturbation

ในกรณีของฝ่ายชายไม่ควรถูไถอวัยวะเพศกับวัสดุต่างๆ อย่างรุนแรง ไม่ควรรัดหนังหุ้มองคชาต อย่างแรง ไม่หย่องคชาตเข้าไปในช่องหรือวัสดุที่แข็งกระด้าง เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้

ในกรณีของฝ่ายหญิงไม่ควรสอดนิ้วมือหรือวัตถุใดๆ เข้าไปในช่องคลอด เพราะอาจทำให้เยื่อพรหมจารี (Hymen) ฉีกขาด หรือเกิดการติดเชื้อได้

สถานการณ์และพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

๑. การป้องกันในสถานะเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

๑. หลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกันตามลำพังสองต่อสอง เช่น ทำการบ้าน ดูหนังสื่อด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกัน ดูวิดีโอด้วยกันในบ้าน ห้องเรียน บ้านเพื่อน ในที่ลับหูลับตาคน

๒. ไม่ควรไปในสถานที่ที่เปลี่ยว ที่ห่างไกลผู้คน

๓. หลีกเลี่ยงการดูสื่อลามกทางเพศ เช่น วิดีโอโป๊ เว็บโป๊ อาจจะเป็นการมีเพศสัมพันธ์แบบหมุ่และทำแปลก ๆ ไม่ควรเลียนแบบภาพยนตร์รักโรแมนติก หนังสือโป๊การ์ตูนลามก นวนิยายรัก

๔. ไม่เที่ยวกลางคืน/ สถานบันเทิง

๕. ไม่เสพสิ่งเสพติดและของมึนเมา อาจทำให้ขาดสติได้

๖. ไม่ควรแต่งกายที่ทำให้อีกฝ่ายเกิดอารมณ์ทางเพศ เช่น ใส่เสื้อรัดรูป เสื้อสายเดี่ยว ใส่เสื้อโชว์หน้าอก (โป๊) นุ่งสั้นเกินไป เป็นต้น

๗. หลีกเลี่ยงการสัมผัสเนื้อตัว หรือนั่งใกล้กับเพศตรงข้าม เช่น การจับมือถือแขน การกอดจูบ เป็นต้น

๒. โอกาสเสี่ยงของชายหญิงในการมีเพศสัมพันธ์ มีดังนี้

- การจับมือถือแขน มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ร้อยละ ๑๐
- การกอดจูบ มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ร้อยละ ๖๐
- การลูบคลำ มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ร้อยละ ๘๐
- การเล้าโลม มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ร้อยละ ๑๐๐
- การอยู่กันสองต่อสอง มีโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ร้อยละ ๑๐๐

๓. ทักษะส่วนบุคคล เรื่อง ทักษะการปฏิเสธ/การเจรจาต่อรอง/การป้องกันการตั้งครรภ์

ทักษะชีวิต การปฏิเสธ และการเจรจาต่อรอง

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลด้านสังคมและจิตวิทยา นั่นคือ ความสามารถของบุคคลในการจัดการอย่างมีประสิทธิภาพกับความต้องการและสิ่งท้าทายต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน สามารถที่จะรักษาสุขภาพจิตใจที่สมบูรณ์ รู้จักแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมเมื่อมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมที่แตกต่าง ทักษะชีวิตเป็นสิ่งที่วัยรุ่นต้องฝึก ต้องปฏิบัติพร้อมทั้งมีความรู้เจตคติและทักษะในการจัดการกับปัญหาอุปสรรคต่าง ๆ ในสภาพสังคมปัจจุบันเตรียมความพร้อมสำหรับการปรับตัวและแก้ปัญหาทักษะชีวิต ๑๐ ทักษะ ดังนี้

๑. **ความคิดสร้างสรรค์** วัยรุ่นต้องฝึกคิด โดยไม่ยึดติดอยู่ในกรอบ การคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่างๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือก และสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตจริงได้อย่างเหมาะสม

๒. **การคิดวิเคราะห์วิจารณ์** วัยรุ่นต้องฝึกให้มีการคิดวิเคราะห์แยกแยะข้อมูลต่างๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวได้

๓. **การตระหนักรู้ในคน** วัยรุ่นพยายามค้นหาข้อดีข้อเสียของตนเอง และความแตกต่างจากคนอื่น นอกจากนี้ต้องรู้ความต้องการและสิ่งที่ไม่ต้องการของตนเอง การตระหนักรู้ในตนเองยังเป็นพื้นฐานของการพัฒนาทักษะอื่น ๆ เช่น การสื่อสาร การสร้างสัมพันธภาพ การตัดสินใจ และความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น

๔. **การเห็นใจผู้อื่น** วัยรุ่นควรทำความเข้าใจ รู้สึกและเห็นอกเห็นใจผู้อื่นการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล วัยรุ่นควรสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันและกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

๕. การสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ วัยรุ่นต้องฝึกการใช้คำพูด ภาษา และท่าทางเพื่อสื่อสารความรู้สึกนึกคิดของตนเองและรับรู้ความรู้สึกนึกคิดของผู้อื่นได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรม และสถานการณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น การแสดงความคิดเห็น การแสดงความต้องการ การแสดงความชื่นชม การขอร้อง การเจรจา ตอรอง การตักเตือน การช่วยเหลือ และการปฏิเสธ ฯลฯ

๖. การตัดสินใจ วัยรุ่นต้องฝึกเรื่องการรับรู้ปัญหา สาเหตุ หาทางเลือก วิเคราะห์ข้อดีข้อเสียของทางเลือก ประเมินทางเลือก ตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ การตัดสินใจ มี ๔ ขั้นตอน ดังนี้ ๑. กำหนดทางเลือกเพื่อตัดสินใจ กระทำหรือไม่กระทำ ๒. วิเคราะห์ผลดีผลเสียของทางเลือก ๓. ตัดสินใจเลือกหนึ่งทางเลือกที่มีผลเสียน้อยที่สุด ๔. ต้องคิดหาทางแก้ไขข้อเสียที่อาจเกิดขึ้นจากการตัดสินใจก่อน ถ้ากระทำหรือไม่กระทำจะต้องมีผลเสียตามมาเสมอ ดังนั้นควรฝึกการตัดสินใจด้วยกระบวนการ เช่นนี้บ่อยๆ ทุกครั้งที่มีโอกาสตัดสินใจจะทำให้การตัดสินใจรวดเร็ว จนสามารถตัดสินใจได้ทันทีทุกสถานการณ์

๗. การแก้ปัญหา วัยรุ่นต้องฝึกในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบ ไม่เกิดความเครียดทางกายและใจ

๘. การจัดการกับอารมณ์ วัยรุ่นต้องรู้จักอารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมของคน รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธและความเศร้าโศกที่ส่งผลทางลบต่อร่างกายและจิตใจได้อย่างเหมาะสม

๙. การจัดการกับความเครียด ต้องรู้จักสาเหตุของความเครียด รู้วิธีผ่อนคลายความเครียด และแนวทาง ในการควบคุมระดับความเครียด เพื่อให้เกิดการเบี่ยงเบนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมและไม่เกิดปัญหาด้านสุขภาพ

๑๐. ทักษะการปฏิเสธ การปฏิเสธ หมายถึง การพูดปฏิเสธผู้อื่นเพื่อหลีกเลี่ยงการไปทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมที่เสี่ยงต่าง ๆ โดยไม่เสียสัมพันธภาพ การปฏิเสธเป็นสิทธิพื้นฐานของบุคคลที่ควรได้รับการเคารพ ผู้ปฏิเสธจึงไม่ควรรู้สึกผิดที่ได้ปฏิเสธในสิ่งที่ตนเองไม่ต้องการ การปฏิเสธที่ดีจะต้องปฏิเสธอย่างจริงจัง ทั้งท่าทาง คำพูดและน้ำเสียง เพื่อแสดงความตั้งใจอย่างชัดเจนที่จะขอปฏิเสธ สถานการณ์ที่ควรปฏิเสธมี ๓ กรณี ดังนี้

- การชวนโดยคนแปลกหน้าทุกกรณี
- ชวนให้ไปทำในสิ่งที่คิดว่าจะเป็นภัยอันตรายต่อร่างกายหรือสุขภาพ
- การฝ่าฝืนกฎเกณฑ์ระเบียบ กฎหมาย

ขั้นตอนการปฏิเสธ มี ๓ ขั้นตอน ดังนี้

๑. บอกความรู้สึก เป็นการบอกให้รู้ถึงความกังวลใจ ความห่วงใย ซึ่งอาจมีเหตุผลประกอบด้วยก็ได้ เพื่อให้หนักแน่น การบอกความรู้สึกทำให้คู่สนทนาไม่สามารถหาข้อโต้แย้งได้แต่การใช้เหตุผลสามารถหาเหตุผลอื่นมาลบล้างได้เสมอ

๒. บอกปฏิเสธ โดยพูดให้ชัดเจน เช่น “ผมไม่ไปนะครับ” หรือ “หนูไม่อยากไป”

๓. ถามความเห็น เพื่อถนอมน้ำใจผู้ชวนเช่น “เธอคงเข้าใจนะ” “เธอคิดว่าไง” หรือ “เธอคงไม่โกรธนะ” เป็นต้น

เมื่อเพื่อนยังไม่หยุดจะทำอย่างไร

บางครั้งเพื่อนชวนโดยการเข้าซื้อ การเย้าแหย่ให้เสียหน้าเพื่อชวนให้สำเร็จ วัยรุ่นไม่ควรหวั่นไหวไปกับคำพูด เพราะจะทำให้ขาดสมาธิในการหาทางออก ควรยืนกรานการปฏิเสธด้วยท่าทีที่มั่นคง และต้องหาทางออกโดยวิธีใดวิธีหนึ่ง ดังต่อไปนี้

ปฏิเสธซ้ำหรือยื่นกรานปฏิเสธแล้วเดินจากไปทันที จากนั้นใช้วิธีต่อรอง โดยการชวนไปทำกิจกรรมอื่นแทนเป็นทางเลือกอีกทางหนึ่ง หรือผัดผ่อนโดยขอยืดระยะเวลาออกไปก่อน เพื่อให้เพื่อนที่ชวนเปลี่ยนความตั้งใจหรือรอคอย

เทคนิคปฏิเสธสำหรับวัยรุ่นที่ควรนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน

๑. อย่าเปิดโอกาสอยู่สองต่อสองในบรรยากาศที่เป็นใจ ถ้าไม่มีบรรยากาศเป็นใจทุกอย่างก็ยังไม่เกิดขึ้น
๒. ปลุกจิตสำนึกความเป็นสุภาพบุรุษของวัยรุ่นผู้ชาย เช่น “เธอคงไม่ภูมิใจใช่ไหม ถ้าฉันยอมเป็นของเธอก่อนแต่งงาน ยิ่งงั้นก็พร้อมจะเป็นของเธออยู่แล้ว ฉันมีเพียงเธอคนเดียวในใจ รอก่อนนะจ๊ะ ไปถึงเวลาค่อยมีความสุขด้วยกัน” เป็นการให้ความหวังและยกย่องเขาไปแล้ว
๓. ใช้ข้ออ้างที่ปฏิเสธได้ยาก เช่น “ถ้าเป็นของกันและกันตอนนี้ถ้าพ่อแม่ฉันรู้เข้าท่าน คงจะเสียใจนะ เป็นลูกสาวที่ไม่รู้จักกตัญญูกตเวทิตาทำให้พ่อแม่เสียใจ คงเป็นบาปติดตัวฉันไปตลอดชีวิต เธอไม่กลัวหรือหากวันข้างหน้าลูกสาวของเราจะเป็นของใครง่าย ๆ แบบนี้” หรือ “ฉันคงรู้สึกหมดค่าถ้าเรามีอะไรกันตอนนี้เธอคงไม่ว่าอะไรใช่ไหม ถ้าจะรอก่อนจนกว่าเราจะเป็นผู้ใหญ่พร้อมรับผิดชอบกันและกันกว่านี้”

- ตัวอย่างสถานการณ์ เพื่อนชวนไปเที่ยวต่อหลังเลิกเรียน

A: ไปเที่ยวต่อกันเถอะ B

B: กลัวแม่เป็นห่วง ไม่ไปละนะ ไม่ว่ากันนะ

“กลัวแม่เป็นห่วง” เป็น การบอกความรู้สึก

“ไม่ไปละนะ” เป็น การบอกปฏิเสธ

“ไม่ว่ากันนะ” เป็น การถามความเห็น

- เมื่อปฏิเสธได้สำเร็จ คือ ผู้ชวนไม่เข้าชี้ต่อ ให้ผู้ปฏิเสธกล่าวคำ “ขอบคุณ” ทุกครั้ง ซึ่งเป็นมารยาททางสังคม และจะรักษาสัมพันธภาพที่ดีเอาไว้ได้

• การหาทางออกเมื่อถูกเข้าชี้

- บางครั้งผู้ชวนจะเข้าชี้ไปให้ได้เราต้องหาทางออก โดยเลือกวิธีหนึ่งวิธีใดต่อไปนี้

• ปฏิเสธซ้ำ แล้วเดินจากไปทันที

• สถานการณ์ เพื่อนชวนไปเที่ยวต่อหลังเลิกเรียน

A: ไปเที่ยวต่อกันเถอะ B

B: กลัวแม่เป็นห่วง ไม่ไปละนะ ไม่ว่ากันนะ

A: ไปนาน ๆ เทียวที ไม่เป็นไรหรอก B

B: บอกแล้วไงว่าไม่ไป กลับบ้านดีกว่า (เดินไปทันที)

• ต่อรอง คือ การไปทำอย่างอื่นที่เหมาะสมกว่า

A: ไปนาน ๆ เทียวที ไม่เป็นไรหรอก B

B: เอาจ้ะ ไปนั่งกินไอติมคนละถ้วย แล้วแยกย้ายกันกลับบ้าน

• ผัดผ่อน คือ การขอยืดเวลาไปก่อน

A: ไปนาน ๆ เทียวที ไม่เป็นไรหรอก B

B: วันหลังแล้วกัน (เดินไปทันที)

ทักษะการปฏิเสธและต่อรองเรื่องเพศ วัยรุ่นควรทราบหลักคิดของเพศวิถีสิทธิทางเพศ และแนวทางการต่อรองเพื่อช่วยไตร่ตรองในการ ตัดสินใจเลือกว่าจะมีเพศสัมพันธ์หรือไม่ ดังนี้

- ชายและหญิงมีสิทธิที่จะสื่อสารและต่อรองเรื่องเพศอย่างเท่าเทียมกัน
- ควรเป็นการสื่อสารต่อรองเพื่อให้เป็นเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ ยินยอมพร้อมใจปลอดภัย ไม่บังคับ

- การสื่อสารต่อรองให้แสดงความต้องการ ความรู้สึกของตนเองให้ชัดเจน เช่น “ฉันไม่เอาหรือกลัวท้อง กลัวพ่อแม่เสียใจ”

- แสดงความขอบคุณ เมื่ออีกฝ่ายยอมรับการปฏิเสธด้วยความนุ่มนวล เช่น “ขอบใจมากที่เข้าใจเรา”

- หากต้องการปฏิเสธ ต้องมีความจริงจังทั้งคำพูดและท่าทาง ให้ปฏิเสธโดยไม่ใช้ข้ออ้าง เช่น “เราไม่ อยากทำจริงๆ” ไม่จำเป็นต้องขอร้องให้อีกฝ่ายเข้าใจหรือเห็นใจ เพราะอาจทำให้มีการหักล้าง เหตุผลที่แจ้งไว้ จนนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์เมื่อปฏิเสธแล้วต้องเดินจากไปจริง ๆ

ทักษะการป้องกันการตั้งครรภ์

• หลักในการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น มีดังนี้

- การงด/ป้องกันการร่วมเพศเป็นวิธีที่ดีที่สุด ซึ่งทำได้ยาก
- ถ้ามีการร่วมเพศ ควรมีการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่ปรารถนาทุกครั้ง
- วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมกับวัยรุ่นควรหาได้ง่าย ราคาถูก ใช้ง่าย
- ก่อนใช้ไม่จำเป็นต้องไปพบเจ้าหน้าที่สาธารณสุข
- หลังจากหยุดใช้ควรกลับสู่การเจริญพันธุ์ได้รวดเร็ว
- มีภาวะแทรกซ้อนน้อยหรือไม่มีเลย

การคุมกำเนิด (Contraception / birth control) หมายถึง การป้องกัน/ขัดขวางไม่ให้ตัวสุจิ ในน้ำเชื้อของฝ่ายชายมีโอกาสเข้าไปผสมกับไข่ที่สุกของฝ่ายหญิงภายในปีกมดลูกและป้องกันไข่ที่ผสมแล้วมาฝังตัวที่เยื่อบุโพรงมดลูก

วิธีคุมกำเนิดมี ๒ แบบ คือ แบบชั่วคราว และแบบถาวร (หมันชาย-หญิง) วิธีคุมกำเนิดที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นหญิง-ชายที่มีเพศสัมพันธ์โดยไม่ได้แต่งงาน คือ แบบชั่วคราว

ชนิดของการคุมกำเนิด

๑. ยาฝังคุมกำเนิด (Contraceptive implants)

ยาฝังคุมกำเนิดเป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบกึ่งถาวร โดยการฝังหลอดบรรจุฮอร์โมนสังเคราะห์เข้าไปใต้ผิวหนังบริเวณท้องแขนส่วนบน สามารถออกฤทธิ์ป้องกันการตั้งครรภ์ได้นาน ๓ ปีและ ๕ ปี ตามชนิดของ ยาฝังคุมกำเนิด

ชนิดของยาฝังคุมกำเนิดมี ๒ ชนิด คือ

ชนิด ๑ หลอดคุมกำเนิดได้นาน ๓ ปี

ชนิด ๒ หลอดคุมกำเนิดได้นาน ๕ ปี



ภาพที่ ๒.๕ แสดงการใช้ยาฝังคุมกำเนิด

อาการข้างเคียงที่เกิดขึ้นภายหลังฝังยาคุมกำเนิด

- ประจำเดือนไม่สม่ำเสมอมีเลือดออกกะปริดกะปรอย และอาการจะลด น้อยลงหลังฝังยาไปแล้วประมาณ ๖ เดือน
- อาการข้างเคียงที่อาจพบได้แต่ไม่บ่อย เช่น น้ำหนักตัวเพิ่ม เป็นสิว ปวดศีรษะ ข้อดีของยาฝังคุมกำเนิด
- เป็นวิธีคุมกำเนิดที่มีประสิทธิภาพสูงสุด/ไม่มีผลรบกวนต่อการมีเพศสัมพันธ์
- ฝังครั้งเดียว ใช้ได้นาน ๓ ปี และ ๕ ปี/สามารถใช้ในสตรีระยะให้นมบุตรโดยไม่มีผลไปรบกวนปริมาณ และคุณภาพของน้ำนม/เมื่อหยุดใช้นี้แล้วสามารถมีบุตรได้ตามปกติ

๒. ห่วงอนามัย (Intrauterine device) ห่วงอนามัยเป็นวิธีคุมกำเนิดชนิดชั่วคราวที่ดีวิธีหนึ่งและนิยมใช้กันแพร่หลาย เนื่องจากมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูง ประหยัด สามารถคุมกำเนิดได้ระยะเวลานาน ซึ่งสามารถป้องกัน การตั้งครรภ์ได้เป็นเวลานาน ๓ - ๑๐ ปี ขึ้นอยู่กับชนิดของห่วงอนามัยที่ใส่ เหมาะสำหรับสตรีที่มีบุตรแล้ว



ภาพที่ ๒.๖ แสดงการคุมกำเนิดโดยใช้ห่วงอนามัย

ห่วงอนามัยแบ่งออกเป็น ๒ ชนิด ดังนี้

๑. ห่วงอนามัยชนิดธรรมดา (non-medicated or inert) หมายถึง ห่วงอนามัยที่ไม่มีสารช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้แก่ Lippes Loop ซึ่งเป็นห่วงรูปร่างคล้ายอักษร “S” ต่อกัน ทำมาจากสารจำพวกพลาสติก คือ โพลีเอธิลีน (polyethylene)

๒. ห่วงอนามัยชนิดมีสารช่วยส่งเสริมประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ (active or bioactive or medicated) หมายถึง ห่วงอนามัยที่มีสารบางอย่างที่ออกฤทธิ์ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์หรือช่วยลดอาการข้างเคียง ได้แก่

๒.๑ ห่วงอนามัยทองแดง (copper bearing IUD) เป็นห่วงอนามัยที่มีสารทองแดงประกอบอยู่ด้วย

๒.๒ ห่วงอนามัยฮอร์โมน (hormone-releasing IUD) เป็นห่วงอนามัยที่มีสารฮอร์โมนโปรเจสตอโรนสังเคราะห์อยู่ด้วย

อาการข้างเคียงจากการใส่ห่วงอนามัย

เป็นลม (Syncope) หลังจากใส่ห่วงอนามัย อาการคล้ายจะเป็นลม วิงเวียนศีรษะ เหงื่อออก หัวใจเต้นช้า และความดันโลหิตต่ำ กลุ่มอาการทั้งหมดนี้เป็นผลของ vagal response ที่เกิดจากการที่ช่องปากมดลูกถูกขยายขณะทำการสอดใส่ห่วงอนามัย

ห้วงหลุด (Expulsion) การที่ห้วงอนามัยหลุดออกจากโพรงมดลูกมาอยู่ในช่องคลอด พบได้บ่อยใน ระยะ ๓ เดือนแรกของการใส่ และมักจะเกิดในขณะที่มีประจำเดือน พบประมาณร้อยละ ๕

เลือดออกผิดปกติ (Bleeding) เป็นอาการข้างเคียงที่พบบ่อยที่สุด และเป็นสาเหตุที่ทำให้สตรีมาขอให้อาหาห้วงออกมากที่สุด เนื่องจากมีปริมาณเลือดระดูที่ออกในแต่ละเดือนมากขึ้น จำนวนวันของการมีระดูจะนานขึ้นอีกประมาณ ๑-๒ วันในแต่ละเดือนและมีเลือดออกกะปริดกะปรอยระหว่างรอบระดู

ปวดท้องน้อย อาการปวดอาจเป็นแบบ Cramping pain ที่บริเวณท้องน้อยส่วนกลาง หรืออาจปวดร้าว ไปบริเวณหลังส่วนล่างสาเหตุเนื่องจากมดลูกบีบตัว

ตกขาว หลังใส่ห้วงอนามัยอาจมีตกขาวออกมากขึ้น อาการตกขาวนี้เชื่อว่าเกิดจากปฏิกิริยาของเยื่อบุมดลูกที่มีต่อห้วงอนามัยซึ่งเป็นวัตถุแปลกปลอม แต่มักจะเป็นอยู่เพียงในเดือนแรก ๆ หลังใส่ อาการจะกลับเป็นปกติเองโดยไม่ต้องให้การรักษา แต่ถ้าตกขาวบ่อยและมีอาการคัน มักจะเกิดอาการอักเสบจากเชื้อรา ต้องไปรับการรักษา

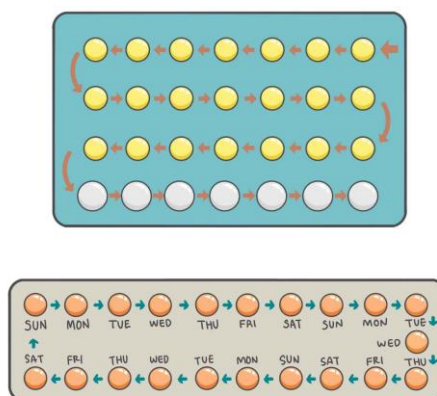
ข้อห้ามในการใช้ห้วงอนามัย

- การอักเสบของอวัยวะภายในอุ้งเชิงกรานที่ยังไม่ได้รับการรักษา ถ้ารักษาหายแล้วก็ใส่ได้ทั้งนี้รวมทั้งการอักเสบภายในช่องคลอดและบริเวณปากมดลูกด้วย

- เมื่อสงสัยว่าตั้งครรภ์
- เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอดที่ยังไม่ได้หาสาเหตุ
- ประจำเดือนผิดปกติโดยเฉพาะมีเลือดประจำเดือนออกมาก และมีอาการปวดประจำเดือนมาก
- เนื้องอกของกล้ามเนื้อมดลูกในรายที่มี myoma uteri ขนาดใหญ่หรือมีเนื้องอกยื่นเข้าไปในโพรงมดลูก

- มดลูกผิดปกติมาแต่กำเนิด

๓. ยาเม็ดคุมกำเนิด (oral contraceptive pill) เป็นยาเม็ดที่ฝ่ายหญิงใช้กินทุกวันเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ ปัจจุบันมีการสังเคราะห์ฮอร์โมนชนิดใหม่ มีการลดขนาดของฮอร์โมนยาเม็ดคุมกำเนิด และการหาสูตรผสมที่แตกต่างกันไป ทั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะให้ได้ยาที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์สูงสุด โดยมีผลข้างเคียงน้อยที่สุดทั้งผลทางด้านคลินิกและ ผลเกี่ยวกับชีวเคมีตลอดจนกระบวนการเมตาโบลิซึมต่าง ๆ



ภาพที่ ๒.๗ แสดงยาเม็ดคุมกำเนิด แบบ ๒๘ และ ๒๑ เม็ด

ชนิดของยาเม็ดคุมกำเนิด

๑. ชนิดที่มีฮอร์โมนรวม (combined form) ยาแต่ละเม็ดมีฮอร์โมน ๒ ชนิดรวมกัน คือ มีทั้งเอสโตรเจน และโปรเจสติน มีทั้งชนิดที่ฮอร์โมนเท่ากันทุกเม็ด (monophasic) และชนิดที่ฮอร์โมนไม่เท่ากันทุกเม็ด แบบ ๒ ช่วง (biphasic) และแบบ ๓ ช่วง (triphasic) โดย ๒ แบบหลังลดขนาดของโปรเจสติน เพื่อลดผลข้างเคียงทางเมตาบอลิซึม

๒. ชนิดที่ฮอร์โมนตัวเดียว (progestogen only pills, estrogen -free pills) ได้แก่ minipill ประกอบด้วยโปรเจสตินขนาดน้อย ๆ เท่ากันทุกเม็ด รับประทานติดต่อกันทุกวัน ยากลุ่มนี้มีประสิทธิภาพในการป้องกันการตกไข่ได้ร้อยละ ๕๐ ถ้าตั้งครรถ์จะมีอุบัติการณ์ตั้งครรถ์ นอคมดลูกเพิ่มเล็กน้อย และมีเลือดออกกะปริดกะปรอยระหว่างใช้ยาได้บ่อย ดังนั้นจึงเลือกใช้เฉพาะในกรณีที่มิชอบห้ามในการใช้เอสโตรเจน หรือกรณีที่รับประทานยาชนิดฮอร์โมนรวมแล้วมีอาการคลื่นไส้ อาเจียนมาก และกรณีที่เสี่ยงลูกด้วยนมมารดา เพราะไม่ทำให้น้ำนมแห้ง ปัจจุบันมียาคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยวชนิดใหม่ที่มีโปรเจสติน ซึ่งสามารถยับยั้งการตกไข่ได้สูงถึงร้อยละ ๙๗

ยาคุมกำเนิดที่นิยมใช้มากที่สุด คือ ฮอร์โมนรวมชนิด monophasic เป็นยาคุมกำเนิดที่มีปริมาณฮอร์โมนในแต่ละเม็ดเท่ากันทุกเม็ด มีทั้ง ๒๑, ๒๔, ๒๑+๗, ๒๔+๔ เม็ด, ๔ และ ๗ เม็ดหลังเป็นแป่งหรือยาบำรุง เพื่อกินระหว่างมีเลือดออก ยาเม็ดคุมกำเนิดในปัจจุบันที่มีขายในร้านขายยาทั่วไปจะมีปริมาณฮอร์โมนรวมในปริมาณต่ำ มีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดสูง และยังมีคุณสมบัติพิเศษเพิ่มในบางชนิด คือ รักษาสิว รักษากลุ่มอาการก่อนมีประจำเดือน เช่น ปวดท้องน้อย ตึงคัดเต้านม เจ็บเต้านม ท้องอืด บวม หงุดหงิดและซึมเศร้า และไม่มีผลกระทบต่อน้ำหนักตัว

วิธีรับประทาน

๑. ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฮอร์โมนรวม

เริ่มรับประทานยาเม็ดแรกภายในวันที่ ๑-๕ ของรอบเดือน (นับจากวันแรกที่มีประจำเดือน) กินยาเรียงไปตามลูกศรวันละ ๑ เม็ดหลังอาหารหรือก่อนนอนทุกวันในเวลาใกล้เคียงกันจนหมดแผง ชนิด ๒๘ เม็ด หรือ ชนิด ๒๔+๔ เม็ด ให้รับประทานจนหมดแผงแล้วเริ่มแผงใหม่ที่โดยไม่ต้องรอให้ประจำเดือนมาหรือไม่ ส่วนชนิด ๒๑-๒๒ เม็ด รับประทานหมดแล้วให้หยุดยา ๗ และ ๖ วัน (รวมกันเป็น ๒๘ วัน) แล้วจึงเริ่มยาแผงใหม่ **การลืมกินยา** หากลืมกินยา ๑ เม็ด ให้กินทันทีที่นึกได้แล้วกินต่อไปเวลาเดิม หากลืมกินยา ๒ เม็ด ให้กิน ๑ เม็ด หลังอาหารเช้า ๒ วัน และกินหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอนตามเดิม และอาจจะเกิดเลือดออกกะปริดกะปรอย ควรใช้ถุงยางอนามัยร่วมด้วยเมื่อมีเพศสัมพันธ์ในรอบเดือนนั้น หากลืมรับประทานยามากกว่า ๒ เม็ด ให้หยุดยา ในระหว่างนี้ให้คุมกำเนิดโดยใช้ถุงยางอนามัย และ เริ่มรับประทานยาแผงใหม่เมื่อมีประจำเดือนมา หากไม่มีประจำเดือนให้ปรึกษาแพทย์

๒. ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนเดี่ยว

เริ่มรับประทานภายในวันที่ ๑-๕ ของรอบประจำเดือนเช่นกัน รับประทานครั้งละ ๑ เม็ดหลังอาหารเย็น รับประทานติดต่อกันโดยไม่ต้องหยุดยาเลยจนหมดแผง ๒๘ เม็ด แล้วรับประทานแผงใหม่ต่อได้เลย (exluton ไม่ควรรับประทานยาช้ากว่าเวลาที่กำหนดเกิน ๓ ชั่วโมง เพราะจะทำให้ประสิทธิภาพลดลง สำหรับ cerazette สามารถรับประทานยาได้ล่าช้าจากเวลาที่กำหนดได้ถึง ๑๒ ชั่วโมง)

อาการข้างเคียงของยาเม็ดคุมกำเนิด

๑. คลื่นไส้ อาเจียน อาจเกิดได้ในระยะแรกๆ ของการใช้ ๑-๒ แผงแรก ควรแนะนำให้รับประทานยาหลังอาหารเย็นหรือก่อนนอน ถ้าหากมีอาการมากหรือเป็นอยู่นาน ควรพิจารณาเปลี่ยนมาใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดที่มีปริมาณของเอสโตรเจนต่ำลง การคลื่นไส้ อาเจียนไม่ใช้การแพ้ยาเม็ดคุมกำเนิด ดังนั้นควรแนะนำให้ผู้รับบริการรับประทานยาต่อไป อาการคลื่นไส้ อาเจียนจะลดลง

๒. เลือดออกกะปริดกะปรอยขณะกินยา โดยเฉพาะยาชนิด progestogen only

๓. เป็นฝ้า ฝ้าที่ใบหน้าอาจจะเป็นที่โหนกแก้ม ที่ริมฝีปากบน พบได้ในผู้มีผิวคล้ำ ผู้ที่ตากแดดมาก และผู้ที่รับประทานเมื่อตั้งครรภ์เคยเป็นฝ้า พบว่าหลังหยุดยาแล้วจะค่อย ๆ จางลง

๔. น้ำหนักตัวเพิ่ม พบว่าผู้ใช้บางคนจะมีน้ำหนักเพิ่มทั้งนี้อาจเป็นผลจากฮอร์โมนที่ใช้ขณะนั้นต้องระวังเรื่องอาหารที่อาจจะทำให้อ้วนด้วย ส่วนยาเม็ดคุมกำเนิดที่มี drospirenone จะไม่มีน้ำคั่งในร่างกาย น้ำหนักตัวมักจะไม่เพิ่ม

๕. ปวดศีรษะ ควรจะวัดความดันโลหิตให้ด้วยในรายที่มีอาการปวดศีรษะ เพื่อให้แน่ใจว่าไม่ได้เป็นโรคความดันโลหิตสูง

๖. เลือดประจำเดือนน้อยลง ส่วนมากจะค่อย ๆ ลดลงจนถึงระดับหนึ่งเท่านั้น ต่อไปก็คงที่หรืออาจจะเปลี่ยนแปลงอีกเล็กน้อย

๗. เจ็บตึงเต้านม

ข้อห้ามใช้ยาเม็ดคุมกำเนิด

ก่อนใช้ยาเม็ดคุมกำเนิดทุกครั้งควรพิจารณาถึงภาวะที่เป็นข้อห้ามใช้นี้ เช่น โรคเส้นโลหิตอุดตัน เส้นเลือดขาดที่เป็นมาๆ/โรคความดันโลหิตสูงชนิดรุนแรง/มะเร็งเต้านม/โรคตับที่กำลังมีการทำงานของตับผิดปกติ/โรคเบาหวาน/มะเร็งอวัยวะสืบพันธุ์/โรคหัวใจ/โรคไตวายที่มีอาการรุนแรง

ข้อดีของยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

- ลดอาการปวดประจำเดือน/ประจำเดือนมาสม่ำเสมอ/ลดโอกาสเกิดภาวะเลือดจาง
- ลดโอกาสการเกิดมะเร็งรังไข่ และมะเร็งเยื่อบุโพรงมดลูก
- ลดโอกาสการเกิดเนื้องอกเต้านมชนิดไม่ใช่มะเร็ง

๔. ยาฉีดคุมกำเนิด

ยาฉีดคุมกำเนิดที่ใช้แพร่หลายในปัจจุบันเป็นยาฉีดทุกๆ ๓ เดือน หรือ ๑๒ สัปดาห์ ที่ให้บริการทั่วไปคือ ดีเอ็มพีเอ (Depo Medroxy Progesterone Acetate หรือ DMPA) ประกอบด้วยฮอร์โมนเพศหญิงสังเคราะห์คือ โปรเจสเตอโรน อย่างเดียว

ต่อมาได้มีการพัฒนายาฉีดคุมกำเนิดเพื่อกำจัดข้อด้อยของยาฉีดคุมกำเนิด ๓ เดือน โดยฮอร์โมนเอสโตรเจน ใช้ฉีดเดือนละ ๑ เข็ม มีรอบประจำเดือนออกกลางๆ ระหว่างช่วงที่ฉีดยาส่วนใหญ่รอบเดือนมาเป็นรอบดีกว่า DMPA แต่ไม่ดีเท่ายาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม ในประเทศไทยมีการวางตลาดยาฉีดคุมกำเนิดชนิด ๑ เดือน โดยบริษัท Diethelm ใช้ชื่อ Cyclofem ตัวยาเป็นสารแขวนลอยในน้ำหนึ่งขวดมีปริมาณ ๐.๕ มล.



ภาพที่ ๒.๘ แสดงยาฉีดคุมกำเนิด

วิธีใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

๑. ยาฉีด DMPA เป็นยาฉีดทุก ๓ เดือน เริ่มต้นฉีดเข็มแรกภายใน ๕ วันแรกของรอบประจำเดือน ปกติในหญิงหลังคลอดอาจจะเริ่มต้นฉีดยานี้ภายหลังคลอดก่อนที่จะกลับบ้าน ฉีดติดต่อกันไป จะฉีดห่างกันทุกๆ ๑๒ สัปดาห์ โดยสามารถนัดยาเข็มต่อไปช้ากว่าที่เจ้าหน้าที่นัดได้ถึง ๔ สัปดาห์ อย่างไรก็ตามในทางปฏิบัติขอให้เจ้าหน้าที่ยังคงนัดผู้รับบริการฉีดยาเข็มต่อไปตามเคยปฏิบัติมา คือ ๑๒ สัปดาห์

๒. ยาฉีดคุมกำเนิดชนิด ๑ เดือน ฉีดทุก ๓๐ วัน เริ่มต้นฉีดเข็มแรกภายใน ๕ วันแรกของรอบเดือน โดยอาจเลื่อนวันฉีดครั้งต่อไปได้ก่อนหรือหลังกำหนดไม่เกิน ๒ วัน

อาการข้างเคียงจากยาฉีดคุมกำเนิด DMPA

ประจำเดือนไม่แน่นอนเป็นอาการข้างเคียงที่สำคัญที่สุด ลักษณะเลือดออกอาจพบได้ ๓ แบบ ดังนี้

- เลือดออกกะปริดกะปรอย/หลายๆเดือนมีเลือดออกครั้งหนึ่ง/ไม่มีประจำเดือนเลย
- น้ำหนักตัวอาจจะเพิ่มขึ้น
- ปวดศีรษะ

ข้อห้ามในการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

- เหมือนยาเม็ดคุมกำเนิด
- ผู้ที่มีเลือดออกกะปริดกะปรอย ก่อนฉีดยาควรจะต้องให้การวินิจฉัยให้แน่นอนก่อนว่าเกิดจากอะไร

ข้อดีของการใช้ยาฉีดคุมกำเนิด

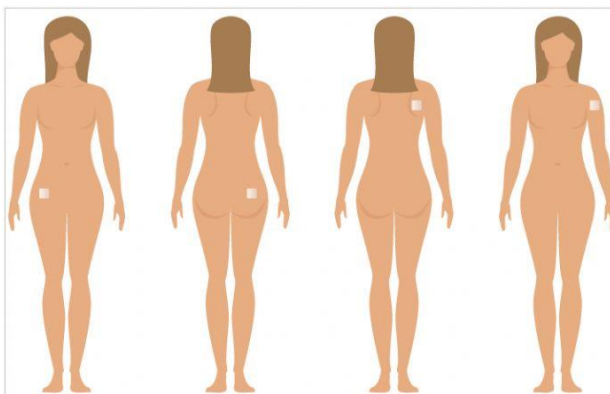
- มีประสิทธิภาพป้องกันการตั้งครรภ์สูง
- สามารถคุมกำเนิดได้นานถึง ๓ เดือน
- ไม่มีผลกับการมีเพศสัมพันธ์อาจจะทำให้ดีขึ้นเพราะไม่ต้องกังวลว่าตั้งครรภ์
- ไม่ต้องรับประทานยาคุมกำเนิดทุกวัน
- สามารถใช้ได้ในแม่ที่ให้นมบุตรโดยคุณภาพน้ำนมไม่มีการเปลี่ยนแปลง
- ป้องกันการตั้งครรภ์นอกมดลูก
- ไม่เกิดโรคโลหิตจาง เพราะส่วนใหญ่ผู้รับบริการยาฉีดคุมกำเนิดนาน ๆ มักไม่มีประจำเดือน ข้อดีของ

ยาฉีดคุมกำเนิด DMPA นอกเหนือไปจากการคุมกำเนิด

- ลดอาการปวดประจำเดือน
- ลดอาการของ endometriosis
- ลดโอกาสเกิดภาวะเลือดจาง
- ลดโอกาสเกิดมะเร็งเยื่อโพรงมดลูก
- ลดโอกาสเกิดมะเร็งรังไข่

๕. แผ่นแปะคุมกำเนิด (patch)

แผ่นยาประกอบด้วยฮอร์โมน ๒ ตัว คือ เอสโตรเจนและโปรเจสโตเจน โดยแผ่นยามีลักษณะเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมจัตุรัสสีเนื้อ ยึดหยุ่นได้ดีขนาด ๒๐ ตารางเซนติเมตร ขอบทั้งสี่มน มีสามชั้น หลังจากลอก ชั้นนอกออก ชั้นในจะเป็นตัวยาและกาวยึดตัวหนัง



ภาพที่ ๒.๙ แสดงการใช้แผ่นแปะคุมกำเนิด

การป้องกันการตั้งครรภ์

เมื่อแปะแผ่นยาที่ผิวหนังตัวยาจะค่อย ๆ ซึมผ่านผิวหนังเข้าสู่กระแสเลือดโดยตรง ไม่ต้องผ่านตับ และไม่รบกวนระบบทางเดินอาหาร ระดับฮอร์โมนในกระแสเลือดคงที่สม่ำเสมอไม่ขึ้นๆลงๆ เป็นเหมือนยาเม็ดคุมกำเนิดกลไกการป้องกันการตั้งครรภ์เหมือนยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

วิธีใช้

เริ่มแปะแผ่นแรกในวันแรกที่ประจำเดือนมา หรือไม่เกินวันที่ ๕ เมื่อครบ ๗ วันให้แกะออกแล้วแปะแผ่น ใหม่ที่ตำแหน่งใหม่ หลังจากแปะยาครบ ๓ สัปดาห์ให้เว้น ๑ สัปดาห์ แต่ถ้าเริ่มแปะหลังจาก ๕ วันแรกไปแล้ว ควรใช้การคุมกำเนิดอย่างอื่นร่วมด้วย ๗ วัน

ยาแผ่นใหม่จะแปะตรงกับวันเดิมในแต่ละสัปดาห์เรียกว่า “วันเปลี่ยนแผ่นยา”

สัปดาห์ที่ ๔ เว้นการแปะ ๗ วัน เมื่อเว้นครบ ๗ วันแล้ว ไม่ว่ารอบเดือนจะมาหรือไม่มาก็ให้แปะแผ่นแรกของรอบใหม่ทันที

ตำแหน่งแปะแผ่นยา

สามารถแปะแผ่นยาได้ทุกส่วนของร่างกาย ยกเว้นเต้านม เพราะฮอร์โมนอาจดูดซึมเข้าเต้านมโดยตรง และอาจหลุดลอกได้ง่าย ตำแหน่งที่นิยม ได้แก่ หัวไหล่ด้านหน้า ด้านหลังส่วนสะบัก ท้องน้อยด้านซ้ายหรือขวา แก้มก้นส่วนบน

อาการข้างเคียง

คลื่นไส้ อาเจียน/เต้านมคัด/ปวดศีรษะ/ฝ้าที่หน้า/ผื่นคันที่ผิวหนังบริเวณที่แปะยา

ข้อดีที่เหนือกว่ายาเม็ดคุมกำเนิด

- ไม่ต้องรับประทานยาทุกวัน
- ระดับฮอร์โมนในเลือดสม่ำเสมอกว่าประสิทธิภาพใช้จริงสูงกว่า
- ไม่ถูกรบกวนด้วยภาวะท้องเดิน ท้องเสียหรืออาหารไม่ย่อย หรือมีปฏิกิริยาอื่นในกระเพาะอาหาร

๖. วงแหวนคุมกำเนิด (nuva ring)

วงแหวนคุมกำเนิด มีลักษณะใส ไม่มีสี มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๕๔ มิลลิเมตร มีความหนา ๔ มิลลิเมตร ผลิตด้วยวัสดุเอธิลีนไวไนลอะซีเตทโคโพลีเมอร์ซึ่งเป็นวัสดุที่มีความนุ่ม ยืดหยุ่น อ่อนตัว แต่ไม่ละลาย ในร่างกาย ภายในบรรจุฮอร์โมน ๒ ชนิด คือ เอสโตรเจน และโปรเจสโตรเจน



ภาพที่ ๒.๑๐ แสดงการใช้วงแหวนคุมกำเนิด

การใช้วงแหวนคุมกำเนิด

แพทย์จะเป็นผู้แนะนำวิธีการใส่และถอดวงแหวนคุมกำเนิดเมื่อใช้เป็นครั้งแรก หลังจากนั้นสามารถใส่และถอดได้ด้วยตนเอง โดยการใส่วงแหวนคุมกำเนิดในวันแรกของการมีประจำเดือนหรือไม่เกินวันที่ ๕ ของการมีประจำเดือน โดยปล่อยไว้ในช่องคลอดเป็นเวลา ๓ สัปดาห์ หลังครบกำหนดให้ถอดวงแหวนคุมกำเนิดออก และพักการใช้เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ ซึ่งประจำเดือนจะมาในช่วงนี้ โดยปกติประจำเดือนจะมาภายหลังถอดวงแหวนคุมกำเนิดออกประมาณ ๒-๓ วัน และเริ่มใส่อันใหม่ทันทีเมื่อครบกำหนด ๑ สัปดาห์ แม้จะยังมีประจำเดือนอยู่ก็ตาม

วิธีใส่และถอดวงแหวนคุมกำเนิด

- ตรวจสอบวันหมดอายุของวงแหวนที่ข้างกล่องและบนซองบรรจุ
- ล้างมือให้สะอาดก่อนการใส่และถอดวงแหวนคุมกำเนิดทุกครั้ง
- เลือกท่าที่สะดวกและถนัดในการใส่ เช่น ท่ายืนบนขาข้างเดียว ทำนั่งยองๆ หรือท่านอนราบชันเข่า
- นำวงแหวนคุมกำเนิดออกจากซองที่บรรจุ โดยสังเกตถ้าสีของวงแหวนเปลี่ยนไป (ปกติใส) ไม่ควรนำมาใช้

หลังจากครบ ๓ สัปดาห์ ทำการถอดวงแหวนคุมกำเนิดโดยล้างมือให้สะอาด อยู่ในท่าที่ถนัดและใช้นิ้วชี้เกี่ยวขอบของวงแหวนคุมกำเนิดแล้วดึงวงแหวนออกมา วงแหวนคุมกำเนิดที่ถอดออกมาควรใส่ซองหรือถุงก่อนทิ้ง แต่ไม่ควรทิ้งลงชักโครก

อาการข้างเคียง

- อาการปวดท้องน้อย/ปวดศีรษะข้างเดียว/เจ็บเต้านม/น้ำหนักตัวเพิ่ม
- ติดเชื้อที่ช่องคลอดเป็นอาการที่พบได้แต่ไม่บ่อย

ข้อห้ามใช้

- เหมือนยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวม

๗. ถุงยางอนามัย

เป็นถุงที่คลุมอวัยวะเพศชายในขณะร่วมเพศเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำอสุจิสัมผัสช่องคลอดขณะหลั่งน้ำกาม นอกจากนี้ยังเป็นวิธีคุมกำเนิดที่ใช้ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และเอ็ดส์ได้อย่างดีอีกด้วย



ภาพที่ ๒.๑๑ แสดงถุงยางอนามัย

แบบของถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยที่นิยมใช้กันสมัยนี้ส่วนมากเป็นชนิดที่ผลิตจากน้ำยางธรรมชาติ (Latex condom) ซึ่งมีคุณภาพดีคือ บาง แต่เหนียวยืดได้มาก ไม่ขาดง่าย ใช้ได้ครั้งเดียวมี ๒ แบบ คือ

- แบบปลายเรียบมน (plain end)
- แบบปลายเป็นกระเปาะ หรือเป็นต้งยื่นออกมา (pocket end or reservoir)

ทั้ง ๒ แบบมีทั้งชนิดที่ขลิบด้วยสารหล่อลื่น (lubricated) และบางชนิดที่เคลือบน้ำยาฆ่าตัวอสุจิ (condom with spermicidal) หรือเพิ่มประสิทธิภาพในการคุมกำเนิด โดยทั่วไปมี ๓ ขนาด คือ

- ขนาดเล็ก หรือขนาด ๔๙ มิลลิเมตร
- ขนาดใหญ่ หรือขนาด ๕๒ มิลลิเมตร
- ขนาดใหญ่พิเศษ หรือขนาด ๕๔ มิลลิเมตร

วิธีใช้ถุงยางอนามัย

- เก็บถุงยางอนามัยไว้ใกล้มือ สะดวกในการหยิบใช้ทุกครั้งที่ต้องการ ควรเก็บไว้ในที่แห้งและเย็น
- ก่อนใช้ควรตรวจสอบวันหมดอายุของถุงยางอนามัย ของไม่มีรอยฉีกขาด ฉีกมุมซองโดยระมัดระวังไม่ให้เล็บมือเกี่ยวถุงยางอนามัยขาด
- ดึงถุงยางอนามัยออกจากซอง ใช้มือบีบปลายถุงยางแล้วครอบไปบนอวัยวะเพศชาย ให้ขอบที่ม้วนอยู่ด้านนอก ถ้าถุงยางชนิดปลายมนต้องเหลื่อมปลายไว้ประมาณ ๑ เซนติเมตร เพื่อรับน้ำอสุจิและกันไม่ให้ถุงยางแตก
- รูดให้ขอบถุงยางอนามัยถึงโคนอวัยวะเพศ แล้วจึงสอดอวัยวะเพศเข้าไปในช่องคลอด
- การถอดถุงยางอนามัย ภายหลังการหลั่งอสุจิแล้ว ให้รีบถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดทันที ก่อนที่อวัยวะเพศชายจะอ่อนตัว ไม่ให้ถุงยางอนามัยหลุดตกค้างอยู่ในช่องคลอด โดยใช้กระดาษทิชชูพันรอบโคนถุงยางอนามัย โดยไม่ให้สัมผัสกับน้ำจากช่องคลอดที่ด้านนอกถุงยางอนามัย (เพราะอาจติดโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จากฝ่ายหญิงได้) เมื่อจับที่ขอบถุงยางเพื่อกันหลุด รูดถุงยางออกหรืออาจใช้นิ้วเกี่ยวด้านในของถุงยางอนามัยก็ได้ ระวังอย่าให้น้ำอสุจิไหลออกมาเปื้อนที่ปากช่องคลอด ควรห่อให้เรียบร้อย ก่อนทิ้งลงในถังขยะ และห้ามนำถุงยางมาใช้ใหม่

อาการข้างเคียง

- อาจมีอาการแพ้ถุงยางอนามัยหรือสารที่ใช้หล่อลื่น

ข้อดี

- หาซื้อง่าย หากปฏิบัติถูกต้องจะมีประสิทธิภาพสูง
- ช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์
- ให้โอกาสฝ่ายชายเป็นผู้คุมกำเนิด
- ไม่รบกวนการเจริญพันธุ์หรือประจำเดือน
- อาจช่วยป้องกันมะเร็งปากมดลูก

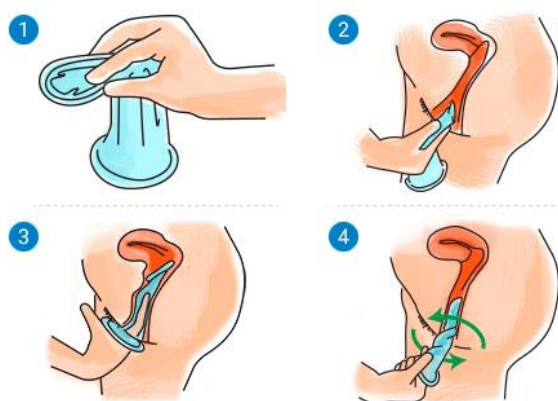
ข้อด้อย

- อาจเกิดอาการแพ้ถุงยางอนามัยหรือสารที่ใช้หล่อลื่น
- เกิดการฉีกขาด หรือฉีกขาดโดยเฉพาะหากฉีกของถุงยางอนามัยโดยไม่ระวัง หรือถุงยางหมดอายุ
- ทำให้ขั้นตอนการมีเพศสัมพันธ์ไม่ต่อเนื่อง ไม่เป็นธรรมชาติ
- เมื่อเสร็จกิจฝ่ายชายต้องรีบถอนอวัยวะเพศออก และต้องถอดถุงยางด้วยความระมัดระวังมิฉะนั้น

น้ำอสุจิอาจเปื้อน

๘. ถุงอนามัยสตรี (female condom)

ถุงอนามัยสตรีถ้าใช้อย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอจะมีประสิทธิภาพในการป้องกันการตั้งครรภ์ได้สูงผลิตจากสารโพลีเอทิลีน (Polyurethane) มีลักษณะเป็นถุงบางใส กว้าง ๗ เซนติเมตร และยาว ๑๕ เซนติเมตร มีวงแหวนยาง ๒ อัน วงแหวนอันแรก เรียกว่า วงแหวนภายนอก จะติดกับขอบถุงด้านปลายเปิด ซึ่งจะยื่นออกมาอยู่นอกปากช่องคลอด เพื่อรองรับการสอดของอวัยวะเพศชาย วงแหวนอีกอัน เรียกว่า วงแหวนภายในมีขนาดเล็กกว่า วางอยู่ในก้นถุงวงแหวนอันเล็กนี้จะช่วยให้การสอดถุงยางเข้าไปในช่องคลอดเป็นไปได้ง่ายและช่วยให้ถุงยางอยู่ในช่องคลอดได้ถูกต้องไม่เลื่อนหลุด ถ้าใส่ได้ถูกต้องวงแหวนภายในจะครอบปากมดลูกคล้ายขอบของหมวกยางก้นช่องคลอด มีสารหล่อลื่นเคลือบด้วยยาฆ่าอสุจิอยู่ด้านในของถุงยาง



ภาพที่ ๒.๑๒ แสดงการใช้ถุงอนามัยสตรี

วิธีใช้ถุงอนามัยสตรี

๑. ตรวจสอบถุงอนามัยสตรีว่ามีรูรั่ว รอยฉีกขาดหรือไม่ อายุการใช้งานและวันหมดอายุก่อนใส่
๒. ขั้นตอนการใส่ถุงอนามัยสตรีสำหรับผู้หญิง ดังนี้
 - ล้างมือให้สะอาดและจัดท่าให้เหมาะสมกับการสอดใส่ ปกติจะใช้ท่านอนหงายชันเข่าหรือท่านั่งยอง ๆ
 - เมื่อแกะถุงอนามัยสตรีออกจากซอง ให้ตรวจดูว่าวงแหวนภายในอยู่ที่ก้นถุง
 - ใช้มือข้างที่ถนัดจับวงแหวนภายในจากภายนอกของถุงอนามัยสตรีซึ่งอยู่บริเวณก้นถุง ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วกลางบีบวงแหวนภายในเข้าหากันเป็นรูปวงรีวางนิ้วชี้ราบไปบนวงแหวนระหว่างนิ้วหัวแม่มือและนิ้วกลาง เพื่อช่วยในการสอดเข้าช่องคลอดโดยที่ปลายเปิดซึ่งติดกับวงแหวนภายนอกให้ห้อยลง
 - ใช้มืออีกข้างหนึ่งแยกปากช่องคลอดจากนั้นสอดวงแหวนภายในที่อยู่ในก้นถุงเข้าสู่ช่องคลอด
 - ใช้นิ้วชี้ของมือข้างที่ถนัด สอดผ่านปลายเปิดเข้าไปดันวงแหวนภายในถุงโดยตรง ให้เข้าไปในช่องคลอดให้ลึกที่สุดเท่าที่จะทำได้ถ้าใส่ได้ถูกต้องวงแหวนภายในจะครอบปากมดลูก
 - เมื่อสอดใส่เสร็จวงแหวนภายนอก จะอยู่ภายนอกช่องคลอดและอาจห่างจากปากช่องคลอดประมาณ ๑ นิ้ว เมื่อมีเพศสัมพันธ์ช่องคลอดจะยืดขยายตัว ทำให้ส่วนของถุงที่ยื่นออกมาหดสั้นลงจนวงแหวนนอกชิดกับปากช่องคลอดได้

ในขณะที่สอดอวัยวะเพศชายเข้าช่องคลอด สตรีอาจช่วยโดยใช้มือจับวงแหวนภายนอกให้ชิดกับปากช่องคลอด เพื่อป้องกันการสอดเข้าด้านข้างของถุงอนามัยสตรี

หลังการมีเพศสัมพันธ์ให้เอาถุงอนามัยสตรีออกจากช่องคลอดก่อนลุกนั่งหรือยืน โดยการบีบและ หมุนวงแหวนภายนอกเพื่อไม่ให้น้ำอสุจิไหลออกทางปลายเปิด จากนั้นจึงดึงออกจากช่องคลอดอย่างนุ่มนวล ห่อด้วยกระดาษและทิ้งในถังขยะให้มิดชิด

๓. ถ้ามีการร่วมเพศซ้ำ ต้องใช้ถุงอนามัยสตรีอันใหม่ ห้ามนำถุงอนามัยสตรีที่ใช้แล้วกลับมาใช้ใหม่ เพราะอาจทำให้รั่ว แตก หรือ ฉีกขาด ในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์ได้

อาการข้างเคียง

- อาจมีอาการแพ้ถุงอนามัยสตรีหรือสารที่ใช้หล่อลื่น

ข้อดี

- ใช้ง่าย พกพาสะดวก ผู้ใช้สามารถใส่และถอดได้เอง ไม่ต้องอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์
- ใส่ไว้รอก่อนได้โดยไม่ต้องใส่ขณะจะมีเพศสัมพันธ์เหมือนถุงยางอนามัยชายที่ต้องรอใส่ตอนอวัยวะเพศชายแข็งตัว จึงไม่ขัดจังหวะการร่วมเพศ
- ไม่ต้องรีบถอนอวัยวะเพศชายออกจากช่องคลอดทันทีหลังการหลั่งน้ำอสุจิ
- ป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ได้เช่น กามโรค เอชส์
- ให้ความรู้สึกสัมผัสขณะมีเพศสัมพันธ์ดีกว่าถุงยางอนามัยชาย
- มีความทนทานกว่าถุงยางอนามัยชาย ทนทานต่อเจลหล่อลื่นทุกชนิด

๙. ยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน (emergency contraceptive pill)

หญิง-ชาย หากมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หรือมีการใช้วิธีการคุมกำเนิดแต่เกิดความผิดพลาดหรือล้มเหลว เช่น ถุงยางอนามัยรั่ว/ขาดขณะมีเพศสัมพันธ์ทำให้เกิดความเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ได้อย่างไร ก็ตาม ต้องทำความเข้าใจกับผู้รับบริการว่ายาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉินมีประสิทธิภาพในการคุมกำเนิดต่ำกว่าวิธี คุมกำเนิดแบบปกติทั่ว ๆ ไป



ภาพที่ ๒.๑๓ แสดงยาเม็ดคุมกำเนิดฉุกเฉิน

ยาเม็ดคุมกำเนิดแบบฉุกเฉินมี ๒ แบบ

๑. ชนิดฮอร์โมนเดี่ยว เป็นยาที่ผลิตขึ้นเพื่อการคุมกำเนิด ฉุกเฉินโดยเฉพาะ หาซื้อได้ง่ายตามร้านขายทั่วไป ยา ๑ แผง มีจำนวนเม็ดยา ๒ เม็ด มีแต่ฮอร์โมนโปรเจสตोजีนแต่เพียง อย่างเดียวในปริมาณที่สูงถึง ๗๕๐ ไมโครกรัม ที่มีขายในเมืองไทยมี ๒ ยี่ห้อ คือ Madonna และ Postinor

วิธีรับประทานยา รับประทานครั้งแรก ๑ เม็ด ทันทีที่สะดวก แต่ต้องไม่เกิน ๑๒๐ ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์ และ ๑๒ ชั่วโมงต่อมารับประทานครั้งที่ ๒ อีก ๑ เม็ด เนื่องจากผู้รับบริการหลายรายมักจะลืมรับประทานยาเม็ดที่ ๒ หรือบางครั้งเวลาไม่เหมาะสม จึงแนะนำให้รับประทานยาครั้งเดียว ๒ เม็ด

๒. ชนิดฮอร์โมนรวม คือ ยาเม็ดคุมกำเนิดชนิดฮอร์โมนรวมที่มีส่วนประกอบของฮอร์โมนเอสโตรเจน ๓๐ ไมโครกรัม

วิธีรับประทานยา รับประทานครั้งแรก ๔ เม็ด ทันทีที่สะดวก แต่ต้องไม่เกิน ๑๒๐ ชั่วโมง หลังจากมีเพศสัมพันธ์ที่ไม่ได้ป้องกันการตั้งครรภ์และ ๑๒ ชั่วโมงต่อมารับประทานครั้งที่ ๒ อีก ๔ เม็ด ไม่แนะนำให้รับประทานครั้งเดียว ๘ เม็ด เพราะจะมีอาการคลื่นไส้อาเจียนมาก

อาการข้างเคียง

คลื่นไส้เป็นอาการที่พบบ่อย บางรายอาจมีอาการอาเจียนด้วย ดังนั้นควรกินยาพร้อมอาหารหรือก่อนเข้านอนหรือกินยาแก้อาเจียนร่วมด้วย/เลือดออกกะปริดกะปรอย

ข้อควรระวัง

สำหรับสตรีที่มีอาการอาเจียนเกิดขึ้นภายใน ๒ ชั่วโมงหลังกินยา ควรกินซ้ำอีก ๑ ชุด จึงจะป้องกันการตั้งครรภ์ได้ภายหลังใช้ยาคุมกำเนิดฉุกเฉินอาจจะมีเลือดออกเหมือนประจำเดือนหรืออาจจะมีกะปริดกะปรอย ก็ได้แต่ถ้าไม่มีเลือดออกภายใน ๓ สัปดาห์หลังรับประทานยา ต้องไปตรวจดูว่าตั้งครรภ์หรือไม่

๑๐. การนับระยะปลอดภัย

เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบธรรมชาติโดยอาศัยการนับระยะปลอดภัยของการตกไข่ของผู้หญิงซึ่งหากมีเพศสัมพันธ์กันในช่วงเวลานี้จะไม่ทำให้เกิดท้อง ซึ่งวิธีการนับหน้า ๗ หมายถึง ๗ วันก่อนที่ประจำเดือนจะมา และ ๗ วันหลังประจำเดือนมา หมายถึง ๗ วัน นับตั้งแต่วันที่ประจำเดือนมาวันแรก นั่นคือระยะปลอดภัยเหมาะกับผู้หญิงที่มีประจำเดือนมาตรงเวลาและสม่ำเสมอเท่านั้น (วิธีนี้ไม่แนะนำเพราะมีโอกาสในการตั้งครรภ์สูง)

๑๑. การหลั่งภายนอก (Coital interruption)

การหลั่งน้ำอสุจิ นอกช่องคลอด หรือเรียกกันทั่วไปว่า หลั่งภายนอก (Withdrawal) เป็นการคุมกำเนิดวิธีธรรมชาติอีกวิธีหนึ่ง หมายถึง การคุมกำเนิดโดยฝ่ายชายถอนอวัยวะเพศออกจากช่องคลอดก่อนที่จะมีการหลั่งน้ำอสุจิและให้หลั่งน้ำอสุจิห่างจากบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอกของฝ่ายหญิง เพื่อมิให้ตัวอสุจิเข้าไปในช่องคลอดได้

ปัญหาที่พบของวิธีนี้คือ ฝ่ายชายไม่สามารถถอนอวัยวะเพศออกได้ทันเวลา นอกจากนี้ในระยะที่มีการเล้าโลม (Foreplay) ฝ่ายชายอาจมีน้ำ forewater จากต่อมเคาเปอร์ (cowper's gland fluid) ออกมาโดยที่ยัง ไม่ต้องถึงจุดสุดยอด จึงสามารถเกิดการตั้งครรภ์ได้แม้จะไม่ได้หลั่งน้ำอสุจิในช่องคลอด ข้อเสียอีกอย่าง คือ ฝ่ายหญิงอาจไม่ถึงจุดสุดยอดถ้าฝ่ายชายหลั่งไว (วิธีนี้ไม่แนะนำเพราะมีโอกาสนในการตั้งครรภ์สูง)

๔. สัมพันธภาพระหว่างบุคคล เรื่อง ความเชื่อที่ผิดในเรื่องเพศ/การเข้าใจความต้องการของเพศตรงข้าม

ความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับเพศและเซ็กส์

ปัจจุบันความเชื่อผิดๆ และความเข้าใจผิดๆ ในเรื่องเพศก็ยังคงมีอยู่อาจจะเป็นไปได้ที่ว่าเรื่องราวเกี่ยวกับเพศนั้นเป็นเรื่องที่คนอยากรู้แต่สังคมและวัฒนธรรมไทยๆ มองเรื่องเพศเป็นเรื่องไม่ดีเป็นเรื่องอับอาย ไม่น่าจะเปิดเผยพูดคุยกันจึงทำให้เรื่องราวต่างๆ เกี่ยวกับเพศยังคงเป็นที่ปกปิดอยู่ ทำให้ข้อมูลต่างๆ ที่หลุดออกมาอาจจะไม่ใช่ข้อมูลที่แท้จริง

หากไม่มีการระบายออกของอารมณ์เพศจะทำให้จิตใจผิดปกติ

ความเชื่อนี้ไม่เป็นความจริง เพราะการตอบสนองต่ออารมณ์เพศและความต้องการทางเพศ อาจเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบางคน ซึ่งจะรู้สึกว่าเขาเสียไม่ได้ และเมื่อเกิดอารมณ์แล้วจำเป็นจะต้องได้รับการตอบสนอง เป็นเหมือนสัญญาณพื้นฐาน แต่จะตอบสนองในรูปแบบของการช่วยเหลือตนเองให้มีความสุขหรือการมีความสัมพันธ์กับคู่ก็ตาม ก็เป็นการตอบสนองต่อไฟปรารถนาเช่นกัน แต่เมื่อเกิดอารมณ์เพศแล้วไม่ตอบสนองก็ไม่ได้ทำให้เกิดความผิดปกติต่อจิตใจแต่อย่างใดและไม่มีผลต่อร่างกายด้วย

การได้มีความสัมพันธ์กับสาวรุ่นบริสุทธ์จะทำให้อายุยืนยาว

นี่ก็อีกหนึ่งความเข้าใจผิดเพราะความเป็นจริงความรู้สึกพื้นฐานของความเป็นชายแล้วอยากจะทำอย่างที่ไม่เคยมีใครไปเห็นมาก่อนเสมอ ดังนั้นการได้เป็นเจ้าของหรือครอบครองความเป็นสาวเป็นครั้งแรก จึงเป็นความปรารถนาเล็กๆ อยู่ในชายที่มีอำนาจวาสนาหรือมีเงินตราเพียงพอ แต่อันที่จริงการที่คนเราคบกับคนที่อายุน้อยกว่า ก็จะต้องทำตัวเป็นคนกระฉับกระเฉงมีไหวพริบหน้าทันสมัยตามคนที่คบด้วย มองโลกอย่างสดใสและรูปลักษณ์ที่น่ารัก ผ่องใส ก็ทำให้คนใกล้ชิดมีความสุขเสมอ ตรงนี้จะเป็นความเข้าใจที่ ถูกต้องมากกว่า

ผู้หญิงที่ไม่มีคนรักจะสูญเสียอารมณ์เพศไป

ความเข้าใจดังกล่าว มีความเป็นไปได้เพราะผู้หญิงที่ไม่มีคนรักหรือคู่ครองนั้น ความต้องการทางเพศจะลดลงซึ่งน่าจะเป็นเรื่องปกติอยู่แล้ว เพราะผู้หญิงนั้นส่วนใหญ่แล้วมักจะไม่ค่อยชอบทำการช่วยเหลือตนเองทั้งนี้ทั้งนั้น เพราะผู้หญิงอยู่ภายใต้การควบคุมของฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งเป็นฮอร์โมนแห่งความรักผู้หญิงจึงต้องมีความรักก่อนเสมอก่อนที่จะมีไฟปรารถนาทางกามารมณ์

การช่วยตนเองบ่อย ๆ ทำให้มีเจ้าโลกใหญ่และยาวขึ้น

บางท่านนำเรื่องการบริหารร่างกายและกล้ามเนื้อเข้ามาเทียบเคียง ยกน้ำหนักสร้างกล้ามเนื้อให้แขนโหนบาร์ตั้งแต่เด็กช่วยให้ตัวสูงขึ้น ตรงนี้คงต้องแยกให้ออกว่ามันคนละส่วนกัน เพราะตามลักษณะทางกายภาพแล้วองศาที่ไม่ใช้กล้ามเนื้อแต่ประกอบไปด้วยเส้นเลือดเป็นจำนวนมากถูกห่อหุ้มไว้ด้วยชั้นเนื้อ และผิวหนัง เวลาที่มีอารมณ์ทางเพศเลือดจะคั่งจนมีลักษณะใหญ่ยาวขึ้นถึงจนสุดขนาดของผิวหนัง

ดังนั้นถึงคุณจะช่วยตนเองสามเวลาหลังอาหารก็ไม่มีผลใดๆ นอกจากทำให้ร่างกายอ่อนเพลียและการช่วยตนเองไม่ได้ทำให้เกิดภาวะสมองเสื่อมตามที่ข้อมูลออกมาทำเอาบรรดาหนุ่มๆ โลกสวยด้วยมือเรา

ออร์ลเซ็กส์คือยาขมสำหรับสาว ๆ

อย่าเพิ่งด่วนตัดสินใจ ปฏิเสธทำให้ในครั้งแรกไม่ได้หมายความว่าไม่ชอบ เพราะเธอเหล่านั้นก็อยากเอาใจคุณสุภาพบุรุษไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ผู้ชายเองก็ยังเพลินกับการใช้ลิ้นสยบส่วนนั้นของเธอมิใช่หรือ

การให้ผู้หญิงทำออร์ลเซ็กส์ในครั้งแรกนั้นเป็นเรื่องปกติที่จะมีอาการขวยเขินอยู่บ้าง อีกทั้งหนุ่มๆเองต้องรู้จักทำความสะอาดอวัยวะก่อนใช้งาน ไม่ใช่หมกหมม มาทั้งวันพอขึ้นสมรมุมก็จับยัดลูกเดียว นอกจากทั้งกลิ่นและรสชาติไม่พึงประสงค์ทำเอาต้องกลักรินผืนนอนแล้ว ผู้หญิงอาจติดภาพลบ อคติกับการใช้ปากไปเลย

จุดสุดยอดของผู้หญิงมีได้หลายครั้ง

เป็นความเชื่อที่มีเค้าความจริง เนื่องจากโดยทั่วไปผู้หญิงถึงจุดสุดยอดได้บ่อยแต่ผู้ชายเรายอมรับเสียเถอะว่าจะทำให้พวกเธอเข้าเส้นออกสข้มได้สักกี่ครั้งกันเชียว และผู้หญิงที่สามารถถึงได้บ่อยก็มีจำนวนน้อยมากเอาเป็นว่าจะถึงจุดสุดยอดครั้งเดียว หรือหลายครั้งผู้ชายต้องเป็นฝ่ายสร้างขึ้นเอง ทั้งลีลา ความอึด ที่ต้องฝึกฝนอย่างตั้งใจ

ผู้หญิงจะไม่ปลื้มในเซ็กส์หากไม่ถึงจุดสุดยอด

อ่านหัวข้อแล้วหยุดความคิดสักครู่เพื่อขังใจเสียก่อนการทำให้สาว ๆ ถึงฝั่งฝันได้เป็นเรื่องที่อยู่ยามองว่าอ่านขื่อนี้ผ่านๆ เลยไม่ต้องทำให้เธอเสื่งก็มีความสุขของการมีเซ็กส์เป็นช่วงเวลาของคน สองคนที่อ่านความต้องการระหว่างกันผ่านสายตา ท่าทาง พร้อมหยิบยื่นความเสียสละให้จดจำรสกรัก ดังนั้น ผู้ชายจึงไม่ต้องกังวลว่าเธอจะถึงจุดสุดยอดไหม ทำให้เต็มที่มีเซ็กส์ให้เต็มอารมณ์ หากทำจนเธอตัวเกร็งสั่น เพราะออกสข้มได้ให้นับเป็นโบนัสสมอบแต่คนรักก็แล้วกัน

การเกิดผื่นเปียกและการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง แสดงถึงความต้องการทางเพศสูงหรือเซ็กส์จัด

ไม่จริง เพราะความจริงแล้วผื่นเปียกเป็นการระบายเชื้ออสุจิที่เก่าเก็บโดยธรรมชาติเพื่อให้มีพื้นที่สำหรับเชื้ออสุจิที่ถูกผลิตขึ้นมาใหม่ ส่วนการสำเร็จความใคร่คือวิธีหนึ่งในการดูแลอารมณ์ทางเพศเท่านั้น

ผู้ชายแต่ละคนมีน้ำกามและตัวอสุจิจำนวนจำกัด

ไม่จริง เพราะอณูของของผู้ชายผลิตอสุจิตลอดไม่หยุด แต่เมื่ออายุมากขึ้น ร่างกายเริ่มเสื่อมไปตามวัยจึงทำให้ระบบสืบพันธุ์ผลิตอสุจิได้น้อยลง

การมีอวัยวะเพศใหญ่เป็นสิ่งที่แสดงถึงความเป็นชายมากกว่า

ไม่จริง เพราะผู้ชายแต่ละคนมีขนาดและรูปร่างของอวัยวะเพศที่แตกต่างกัน เล็กใหญ่ไม่เท่ากันตามลักษณะกรรมพันธุ์ของร่างกายที่ต่างกัน ต่างพ่อแม่ ต่างเชื้อชาติพันธุ์ แต่ไม่ได้แสดงถึงความสามารถในการสืบพันธุ์ที่ต่างกัน หรือความเป็นชายที่มากกว่ากันแต่อย่างใด

ผู้หญิงชอบผู้ชายที่มีอวัยวะเพศใหญ่กว่า

ไม่จริง ผู้หญิงมีจุดรับความรู้สึกทางเพศที่เรียกว่า “คลิตอริส” เป็นต่งเนื้ออยู่ด้านบนของอวัยวะเพศ และ “จีสปอต” อยู่ลึกจากปากช่องคลอด เข้าไปประมาณสองนิ้วเท่านั้น อวัยวะเพศชายที่ใหญ่ยาว จึงไม่จำเป็นต่อความสุขทางเพศของผู้หญิงเลย

การมีเพศสัมพันธ์ตั้งแต่ยังเป็นวัยรุ่น แสดงถึงความโดดเด่นเป็นชายเหนือกว่าคนอื่น

ไม่จริง เพราะความเป็นชายไม่ได้แสดงออกด้วยการมีเพศสัมพันธ์ แถมการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่รู้วิธี ป้องกันให้ปลอดภัย อาจทำให้ติดโรคหรือทำให้ต้องกลายเป็น “พ่อ” ในวัยที่ยังไม่พร้อมอีกด้วย

เรื่องเพศเป็นเรื่องที่น่าอาย ไม่ควรบอกให้พ่อ แม่ ผู้ปกครองรู้ ปรึกษาเพื่อนดีที่สุด

ไม่จริง พ่อแม่เป็นบุคคลที่เราควรขอคำปรึกษาในเรื่องเพศมากที่สุด เพราะมีประสบการณ์มากกว่าเพื่อนๆ ในวัยเดียวกันที่อาจรู้มาแบบผิดๆ ง่ายๆ

ผู้ชายไม่ควรแสดงอารมณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับความรัก

เพราะคำรำลือที่ว่า ผู้ชายไม่ควรแสดงอารมณ์และความรู้สึกเกี่ยวกับความรักให้ออกนอกหน้า ไม่อย่างนั้นจะไม่เป็นชายสมชายผู้ชายจึงแสดงออกถึงความรักผ่านการมีเพศสัมพันธ์จนเหมือนว่าผู้ชายเกิดมาเพื่อที่จะมีเซ็กส์ต่างๆ ที่เขาต้องการจะระบายความรักออกไปเท่านั้นเอง แท้จริงแล้ว ผู้ชายสามารถจะแสดงอารมณ์รักออกมาทางสีหน้าแววตา การกระทำอะไรต่อมิอะไรได้เช่นผู้หญิง และการมีเพศสัมพันธ์ก็เป็นส่วนหนึ่งของการบอกรักด้วยภาษากายเท่านั้น

การมีเพศสัมพันธ์ที่รุนแรงจะนำไปสู่การสุขสมที่มากกว่า

เป็นความเข้าใจผิดกันมานานนักแล้วว่า ผู้ชายที่มีพลังกำลังมากๆ จะสามารถมีเพศสัมพันธ์กับหญิงสาวได้รวดเร็วรุนแรง และทำให้เธอไปถึงจุดสุดยอดได้ง่าย รวมทั้งมีความเข้าใจผิดเสมอๆ ว่าอาวุธประจำกายของฝ่ายชายที่ใหญ่เท่านั้น ที่จะทำให้ผู้หญิงมีความสุขได้

แท้จริงแล้ว การมีสัมพันธ์สาวที่อบอุ่น เน้นนาน เข้าใจกัน สามารถนำความสุขสมมาสู่คนทั้งสองได้มากกว่าสัมพันธ์สาวที่จืดจางที่จะเกิดขึ้นในบรรยากาศที่แสนจะผ่อนคลายและโรแมนติก

การมีความสัมพันธ์ทางเพศก็คือการร่วมรัก

จริงไหมครับ เวลาที่คุณๆ นึกถึงการมีเพศสัมพันธ์ที่เรียกกันสั้นๆ ว่าเซ็กส์นั้น คุณนึกถึงแค่กระบวนการที่ฝ่ายชายนำเอาอาวุธประจำกายของเขาผ่านเข้าไปในส่วนสวณของฝ่ายหญิง แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น ซึ่งเป็นความเข้าใจผิดอย่างยิ่ง และสมควรได้รับการแก้ไขให้ถูกต้อง เพราะเซ็กส์ก็คือการร่วมรัก การแสดง ความรักผ่านภาษากาย เป็นสัมผัสรักที่คนสองคนถ่ายทอดให้แกกันจากการสัมผัสทางผิวกาย ส่วนไหน ก็ได้ไม่ใช่เฉพาะส่วนนั้น

การจูบกันอย่างดูดดื่มการจูมพิตเบาๆ ที่ริมฝีปาก และชอกคอ การกอดรัดสัมผัสทุกส่วนของกันและกัน การใช้ปากและมือรวมทั้งอวัยวะอื่น กับส่วนสวณของกันและกัน ก็เป็นสัมผัสรักทางภาษากายที่เรียกว่า “เซ็กส์” ได้ทั้งนั้น จำไว้เลยว่า SEX IS NOT JUST AN INTERCOURSE

ผู้ชายควรเป็นผู้นำในการร่วมรัก

เรื่องนี้ก็ยังคงเป็นความเชื่อผิด ๆ ที่ติดต่อกันมาในทุกยุคจริงๆ เลย ไม่ว่าผู้หญิงหรือผู้ชายที่มี หัวอนุรักษนิยมมักจะคิดเสมอๆ ว่าการจะมีอะไรกันนั้น ผู้ชายต้องเป็นคนกระทำและผู้หญิงเป็นฝ่ายรองรับ การกระทำนั้นโดยดุษฎีเป็นมาตรฐานต่างระดับหรือ DOUBLESTANDARD จริง

แต่จริงแล้ว การร่วมรักเป็นกระบวนการที่คนสองคนสามารถปรับเปลี่ยนเป็นฝ่ายนำในการกระทำได้ โดยเสมอภาคซึ่งกันและกันไม่ได้หมายความว่า ถ้าผู้หญิงจะเริ่มสะกิดก่อนและเป็นฝ่ายอยู่ด้านบนแล้ว ผู้ชายจะเสียเปรียบเสียศักดิ์ศรีผู้ชายหลายรายอยากได้แสดงท่วงท่า WOMAN ON TOP ออกจะตาย ขอให้เธอยอมเท่านั้นก็พอ

ผู้หญิงไม่ควรจะเป็นฝ่ายเริ่มต้นก่อน

เซ็กซ์เป็นการสื่อสาร ๒ ทางระหว่างคน ๒ คน ที่จะร่วมมือกันบรรเลงบทเพลงแห่งความพิศวาส ซึ่งต้องผลัดกันนำผลัดกันตาม สามารถไปยังจุดหมายปลายทางแห่งความสุขสมร่วมกันได้

ผู้ชายนึกถึงแต่เรื่องเซ็กซ์ตลอดเวลา

มีคำกล่าวผิดๆ ที่พูดกันต่อเนื่องมาว่าผู้ชายนึกถึงแต่เรื่องของการมีเพศสัมพันธ์ที่เรียกกันสั้นๆว่า เซ็กซ์อยู่ตลอด ทั้ง ๆ ที่ความเป็นจริงก็คือ ผู้ชายไม่ได้คิดถึงเรื่องเซ็กซ์อยู่ตลอดเวลา เขาคิดถึงเรื่องอื่นอยู่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องงาน เรื่องครอบครัว เพียงแต่ผู้ชายพร้อมที่จะมีเซ็กซ์เสมอ และไม่ได้หมายความว่า เมื่อเขาพร้อมที่จะมีเซ็กซ์แล้ว เขาจำเป็นต้องมีเซ็กซ์ไป หลายๆ ครั้งที่ผู้ชายบอกสาวคนรักว่า “คืนนี้เราแค่อดกันก็พอแล้วนะจ๊ะ ที่รัก”

ผู้หญิงต้องพร้อมเสมอที่จะมีเซ็กซ์ เมื่อสามีต้องการ

ที่จริงในยุคนี้ไม่มีความจำเป็นแบบนั้นเลย ในอดีตนะใช่ แต่ไม่ใช่ในยุคไอทีแบบนี้ ที่ผู้ชายและผู้หญิงเท่าเทียมกัน และการจะมีเซ็กซ์กันก็เป็นกิจกรรมร่วมที่คนสองคนจะต้องใจตรงกันก่อน ไม่ใช่แค่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งต้องการ แล้วอีกฝ่ายจะต้องยอม

เซ็กซ์ เป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่ต้องเรียนรู้

ผู้เฒ่าผู้แก่มักจะพยายามพูดเสมอๆ ว่าเพศศึกษาไม่สำคัญ ทำไม่รุ่นก่อนๆ ไม่เห็นต้องเตรียมตัวเรียนรู้ก็สามารถที่จะมีเซ็กซ์กัน จนมีลูกเต็มบ้าน มีหลานเต็มเมืองได้

จริงนะจริงไม่เถียง แต่ยุคสมัยมันเปลี่ยนไปแล้วมั้ง คุณปู่ ใครๆ ก็รู้ว่าการเตรียมตัวที่ดีย่อมมีชัยไปกว่าครึ่งเรื่องราวเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของคนสองคนก็เช่นกัน สามารถเรียนรู้วิธีการที่จะเพิ่มความสุขให้แก่กันและกันได้ก่อนที่จะเกิดเหตุการณ์นั้น

ผู้หญิงจะต้องไม่ทำ

ต้องไม่ช่วยตนเอง ต้องไม่ใช่เครื่องมือช่วย เช่น ไวเบรเตอร์อวัยวะเทียม ต้องไม่แสดงอาการมีความสุขในระหว่างมีเซ็กซ์ห้ามส่งเสียงครวญคราง ฯลฯ นั่นเป็นความเชื่อผิดๆ และเป็นข้อห้ามผิดๆ ที่ควรจะต้องขจัดปัดเป่าเป็นอย่างยิ่ง เพราะผู้หญิงมีสิทธิทางเพศอันเป็นสิทธิพื้นฐานที่สามารถกระทำเรื่องดังกล่าวได้ตาม ความต้องการตามธรรมชาติ

การมีเซ็กซ์ จะต้องไปถึงจุดสุดยอดทุกครั้ง

บางความเชื่อบอกว่า ถ้าจะร่วมรักแล้ว ต้องมีอะไรกันเท่านั้นเท่านั้นต้องไปถึงดวงดาวทุกครั้งต้องถึงพร้อมกันในความเป็นจริง ใครจะทำได้ เซ็กซ์ เป็นธรรมชาติมีการปรับเปลี่ยน ปรับปรุง เป็นการร่วมรัก ไม่ใช่การบ้าน จึงไม่มีข้อจำกัด

ถ้าเซ็กซ์ไม่ดีแล้ว สัมพันธภาพจะไม่ดีตามไปด้วย

ที่จริงแล้ว สัมพันธภาพที่ดีจะทำให้มีเซ็กซ์ที่ไม่สุขสมมากกว่า แต่คู่รักที่มีสัมพันธภาพที่ดีแม้เซ็กซ์จะไม่สุขสมมากนัก ก็ยังคงรักกันอยู่ได้เพราะคนเราที่มีชีวิตคู่ ไม่ใช่จะอยู่ด้วยกันเพื่อที่จะมีเซ็กซ์

การเข้าใจเพศตรงข้าม

วัยรุ่นเป็นวัยที่เริ่มสนใจและชอบคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศ แต่เนื่องด้วยยังไม่เข้าใจความเปลี่ยนแปลง และอีกฝ่ายหนึ่งยังไม่เข้าใจเพศตรงข้ามดีเพียงพอ จึงเป็นการยากที่จะปฏิบัติตนให้ได้รับความพอใจในการสัมพันธ์กับผู้อื่น ความสัมพันธ์ระหว่างเพศที่ตินั้น ทั้งสองฝ่ายควรจะได้เรียนรู้และเข้าใจเพศตรงข้ามในเรื่องต่อไปนี้คือ

ตารางที่ ๒.๒ แสดงความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง

เรื่อง	ชาย	หญิง
ความรู้สึกนึกคิด	ส่วนมากเห็นแก่ตัว	ชอบซุบซิบนินทา
	ชอบคุยเรื่องความสำเร็จของตน	ชอบคุยเรื่องบุคคล
	ชอบการแข่งขัน	ชอบวางตนสนิทสนมกับผู้อื่น
	แสดงออกในเรื่องรักกับบุคคลนั้น ๆ	ไม่แสดงออกความรักแบบตรง ๆ
	ไม่ชอบคุยเรื่องบุคคล	
ทางร่างกาย	อวัยวะมีความซับซ้อนน้อยกว่าผู้หญิง	อวัยวะมีความซับซ้อนมากกว่าผู้ชาย
	ขนาดกล้ามเนื้อและร่างกายโตกว่าผู้หญิง	ขนาดร่างกายและกล้ามเนื้อเล็กกว่าผู้ชาย
	ผิวหนังกระด้างและไวต่อการสัมผัสน้อยกว่าผู้หญิง	ผิวหนังอ่อนนุ่มและไวต่อการสัมผัส
	อยู่ในโลกความเป็นจริง	อยู่ในโลกแห่งความคิดฝัน
	เป็นคนก้าวร้าว ชอบต่อสู้	เป็นคนเจ้าอารมณ์
	เป็นคนมีความอดกลั้น	เป็นคนมีความอดทน
	ใช้เหตุผลในการตัดสินใจ	ใช้ สัญชาตญาณในการตัดสินใจ
	มีความทะเยอทะยาน	มีความเพ้อฝัน
	ภูมิใจในสิ่งที่ตนกระทำ	มีการแสดงออกด้วยการร้องไห้
	มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์น้อยกว่าผู้หญิง	มีความเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์สูง
	รักษาให้หายจากโรคประสาทได้ยากกว่าผู้หญิง	รักษาให้หายจากโรคประสาทได้ง่ายกว่าผู้ชาย
	มีความแกร่งต่อชีวิตมากกว่าผู้หญิง	มีความละเอียดอ่อนต่อชีวิต
ทางสังคม	อดีต ผู้นำ	อดีต ผู้ตาม
	ปัจจุบันมีความเท่าเทียมกันทั้งหญิงและชาย	

๒. การแข่งขันระหว่างคนต่างเพศ การที่บทบาทของผู้หญิงกับผู้ชายมีลักษณะใกล้เคียงกันยิ่งขึ้นก่อให้เกิดผลร้ายต่อความสัมพันธ์ของทั้งสองฝ่าย ในชีวิตรัก ชีวิตสมรสไม่ต้องการการแข่งขันเพื่อเอาชนะกันแต่ต้องการมีส่วนร่วม มีความเข้าใจ การให้อภัย และเมตตาปรานีซึ่งกันและกัน

๓. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศตรงข้าม แบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

- มิตรภาพ
- ความรัก
- ความสัมพันธ์ทางเพศ

สาเหตุของความขัดแย้งระหว่างเพศ

ความขัดแย้งระหว่างเพศนั้นอาจเกิดจากหลากหลายปัจจัยด้วยกัน สรุปได้ดังนี้

๑. ทศนคติ ความเชื่อ และค่านิยมที่สังคมปลูกฝัง

กำหนดว่าผู้ชายเป็นอย่างไรและผู้หญิงเป็นอย่างไร เช่น ผู้หญิงชอบการแสดงความรู้สึก ผู้ชายชอบเก็บความรู้สึก ผู้ชายต้องเข้มแข็ง ผู้หญิงต้องอยู่กับเหย้าเฝ้าเรือน ผู้ชายเป็นช้างเท้าหน้า ผู้หญิงต้องเป็นช้างเท้าหลัง เป็นต้น ทศนคติและค่านิยมต่าง ๆ เหล่านี้ก่อให้เกิดภาพลักษณ์ของผู้ชายและผู้หญิงที่ควรจะเป็น หากแต่ละฝ่ายแสดงออกหรือมีพฤติกรรมที่ผิดไปจากค่านิยมเหล่านั้นก็จะทำให้เกิดความขัดแย้งได้เช่นปัญหา ระหว่างเจ้านายที่เป็นผู้หญิงกับลูกน้องที่เป็นผู้ชาย เนื่องจากค่านิยมของสังคมไทย ยังคงมีความคิดว่าผู้ชาย ต้องเก่งกว่าผู้หญิง อยู่เสมอ ดังนั้นเมื่อผู้หญิงอยู่ในตำแหน่งหน้าที่การงานที่สูงกว่า อาจทำให้ลูกน้องที่เป็น ผู้ชายไม่พอใจ และ กลายเป็นบ่อเกิดของความขัดแย้งต่อไปได้

๒. ความต้องการที่แตกต่างกัน

ด้วยพื้นฐานความคิดที่แตกต่างกัน ทำให้คนเรามีความต้องการที่แตกต่างกันไปด้วยในความสัมพันธ์แบบคนรักหรือสามีภรรยา บางครั้งความต้องการที่แตกต่างกันในเรื่องเล็กน้อยก็อาจเป็นชนวนให้เกิดความขัดแย้งได้เช่น สามีอาจต้องการให้ภรรยาอยู่บ้าน เลี้ยงลูก ตามแบบภรรยาในอุดมคติแต่ภรรยาอาจต้องการออกไปทำงานนอกบ้านเพื่อช่วยเหลือจุนเจือครอบครัว เป็นต้น

๓. ความคาดหวังที่มีต่อเพศตรงข้าม

เนื่องจากทศนคติและค่านิยมของสังคมได้กำหนดภาพของผู้ชายและผู้หญิงที่ควรจะเป็นเอาไว้ ดังนั้นเมื่อเรามีปฏิสัมพันธ์กัน ไม่ว่าจะเป็นร่วมงาน เป็นเพื่อนกัน ศึกษาคบหาดูใจกัน หรือใช้ชีวิตร่วมกัน แต่ละฝ่าย ย่อมมีความคาดหวังว่าฝ่ายตรงข้ามจะเป็นไปแบบที่ตนคิด เป็นไปในตามกรอบที่สังคมกำหนด เช่น ผู้ชาย คาดหวังว่าผู้หญิงที่ดีควรจะเรียบร้อย ทำอาหารเป็น ในขณะที่ผู้ชายที่ดีควรจะเอาใจใส่ผู้หญิง ช่วยเหลือของ แต่ในความเป็นจริงทุกคนไม่ว่าจะเป็นผู้ชายหรือผู้หญิง ก็ไม่สามารถเป็นอย่างที่เราคาดหวังได้

๔. การไม่เข้าใจความต้องการ และความแตกต่างของเพศตรงข้าม

เนื่องจากทุกคนมีความแตกต่างกันทั้งความคิด อุปนิสัยใจคอ และพฤติกรรม หากเราไม่พยายามเข้าใจความต้องการ ไม่พยายามสื่อสารออกมา หรือเข้าใจผิด ก็อาจทำให้เกิดความขัดแย้งได้เช่น วันครบรอบแต่งงาน คู่รักหลาย ๆ คู่ มักจะทะเลาะกันเนื่องจากผู้ชายจำวันครบรอบไม่ได้ทำให้ผู้หญิงเสียใจ เพราะโดยธรรมชาติผู้ชายจะไม่ใส่ใจรายละเอียดเท่ากับผู้หญิง ดังนั้นการที่ต่างฝ่ายต่างไม่เข้าใจธรรมชาติของอีกฝ่ายย่อมทำให้เกิดความขัดแย้งนี้ขึ้นได้ จะเห็นได้ว่าสาเหตุของความขัดแย้งนั้นไม่อาจแยกออกจากกันได้ แต่จะส่งผลกันเป็นทอดๆ จากค่านิยมที่สังคมปลูกฝังให้เกิดทศนคติต่อเพศตรงข้าม

แนวทางการป้องกันและแก้ไขความขัดแย้งในเรื่องเพศ

๑. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น

พยายามเข้าใจ และยอมรับความแตกต่างของเพศตรงข้าม เนื่องจากเพศชายและหญิงมีธรรมชาติที่แตกต่างกัน ถูกเลี้ยงดูมาในกรอบที่แตกต่างกัน เมื่อต้องมาอยู่ร่วมกันย่อมมีความเห็นที่แตกต่างกันเป็นธรรมดา

๒. ทักษะการตระหนักรู้ในตน

วัยรุ่นควรตระหนักว่าเราอยู่ในสังคมไทย ดังนั้นจึง ควรปฏิบัติตนให้อยู่ในกรอบจารีตประเพณีของสังคมไทย ทำความเข้าใจ รู้เท่าทันค่านิยม และ วัฒนธรรมต่างชาติที่ไม่เข้ากับลักษณะสังคมไทย

๓. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

วัยรุ่นควรคิดไตร่ตรองด้วยเหตุผล และเปิดใจให้กว้าง ปรับเปลี่ยนทัศนคติบางประการที่อาจนำไปสู่ความขัดแย้งได้ เช่น ผู้ชายมีสิทธิในตัวผู้หญิง การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนเป็นเรื่องที่ แสดงความเก่งของตน ความรักคือการยอมให้มีเพศสัมพันธ์ด้วย เป็นต้น

๔. ทักษะการสร้างสัมพันธ์ภาพระหว่างบุคคล

ในการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพกับผู้อื่นให้ยั่งยืน เราควรมีความรักและความปรารถนาดีให้แก่กัน เสมอเนื่องจากความรักและความปรารถนาดีนั้น ย่อมส่งผลให้เราแสดงออกแก่กันในทาง ที่ดีและหากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งพลาดพลั้งหรือไม่สามารถทำได้อย่างที่คาดหวัง ก็ควรให้อภัยแก่กันและกัน

๕. ทักษะการแก้ไขปัญหา

หากเกิดความขัดแย้งขึ้นมาแล้ว ก็ไม่ควรปล่อยให้ความขัดแย้งนั้นดำรงอยู่นาน หรือปล่อยเลย ตามเลย และหวังให้เวลาเยียวยาความขัดแย้ง แต่ควรจะหันหน้าเข้าหากันร่วมมือกันแก้ไขปัญหา

๖. ทักษะการจัดการกับอารมณ์

ต้องรู้จักปล่อยวางหากเพศตรงข้ามเราต้องติดต่อกับสัมพันธ์ด้วยมีพฤติกรรมหรืออุปนิสัยที่เราไม่สามารถยอมรับได้ก็พยายามมองข้ามและปล่อยวาง ไม่ควรเก็บเอาอุปนิสัยหรือพฤติกรรมนั้นมา เป็นสาเหตุของความไม่พอใจซึ่งจะนำไปสู่ความขัดแย้งได้

๗. ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

หันหน้าเข้าหากัน และพยายามพูดคุยกันโดยใช้เหตุผล พยายามหาสาเหตุของความขัดแย้งนั้น ว่าเกิดจากอะไร มีความเข้าใจผิดอะไรหรือไม่ พยายามทำความเข้าใจถึงความต้องการ ความคาดหวังและความรู้สึก ที่แท้จริงของแต่ละฝ่าย

๘. ทักษะการคิดสร้างสรรค์

พยายามคิดในเชิงสร้างสรรค์มองว่าทุกปัญหาความขัดแย้งทุกความขัดแย้งย่อมมีทางออก ช่วยกันมองหาทางออกที่ทั้งสองฝ่ายพอใจ

๕. สังคมและวัฒนธรรม เรื่อง การรู้เท่าทันสื่อ/การใช้สื่อให้เกิดประโยชน์

การรู้เท่าทันสื่อในยุคสื่อเก่า มักพูดถึงการรู้เท่าทันสื่อในแบบ “เท่าทันผลกระทบ จิตวิทยา การถูกครอบ ครอบงำ” และการตั้งคำถามว่าสื่อเหล่านั้นต้องการอะไรจากเรา

ทว่าการรู้เท่าทันสื่อใหม่ในยุคคอนเวอร์เจนซ์นั้น “แตกต่างกัน” เพราะสื่อใหม่นั้นก้าวเข้าสู่ความเป็น “โลกของผู้ใช้สื่อ” (user generated content) ซึ่งหมายความว่าเราเป็นทั้งผู้ชมผู้อ่านผู้ฟัง และกลายเป็นผู้คิด เขียน บอกเล่าแชร์ส่งต่อออกไปด้วย

ดังนั้นการรู้เท่าทันสื่อในยุคปัจจุบัน จึงควรพูดถึงการรู้เท่าทัน “ตัวเราเอง” มากกว่า ยุคสื่อใหม่ที่เรารู้จักเท่าทัน มีดังนี้

๑. มิติพื้นที่ (Space): เราใช้มันบนพื้นที่แบบไหน

คือความตระหนักว่าพื้นที่ของสื่อใหม่นั้น มีใช้พื้นที่ส่วนตัวหรือสาธารณะอย่างใดอย่างหนึ่ง แต่มันคือ “พื้นที่ส่วนตัวบนพื้นที่สาธารณะ”

เหมือนเรานั่งร้านกาแฟในห้างสรรพสินค้า หรือทานอาหารในร้านอาหารสถานที่แห่งนั้น “เราแค่ มีความรู้สึกว่าเป็นส่วนตัวของเรา” ทว่าที่จริงแล้วไม่ใช่พื้นที่นั้นมีคนสร้างขึ้นมาให้เราใช้ต่างหาก เราเพียงแค่ว่ารู้สึกเป็นเจ้าของเท่านั้น

เพราะฉะนั้น ทุกๆอย่างที่เราคิดโพสต์ขึ้นไปจึงไม่ใช่ในขอบเขตพื้นที่ส่วนตัว แต่เป็นพื้นที่สาธารณะ มาร์ค ซัคเคอร์เบิร์ก เจ้าของเฟซบุ๊ก เคยเขียนไว้ว่า “ตอนที่ผมสร้างเฟซบุ๊กขึ้นใหม่ ๆ ก็คิดว่าใครจะมาพูดเรื่องส่วนตัวบนเฟซบุ๊ก แต่ในภายหลังก็เข้าใจได้ว่า ผู้คนต้องการพูดเรื่องส่วนตัวนั้นๆ ให้คนทั้งโลก หรืออย่างน้อยก็เพื่อนๆ ในสังคมเขาได้ยินกัน มิเช่นนั้นเขาก็คงไม่เขียนและโพสต์มันหรอก”

๒. มิติเวลา (time): เราใช้มันมากน้อยเพียงใด

มนุษย์ในยุคสังคมสารสนเทศใช้เวลากับสื่อมากขึ้น ทั้งในพฤติกรรมการใช้สื่อหลากหลายช่องทางในเวลาเดียวกัน และทำกิจกรรมหลายอย่างพร้อมๆ กัน (Multi-platform & multi-tasking) ดังนั้น การรู้เท่าทันสื่อใหม่จึงหมายความว่า “คุณรู้ว่าใช้เวลากับมันมากเกินไป หรือควรรู้ว่าเวลาใดควรใช้หรือ ควรใส่ใจกับกิจกรรมอื่น ๆ บ้าง”

ผู้คนในโลกสื่อใหม่หลายล้านคนเป็นโรคเสพติดอินเทอร์เน็ต ติดเกมส์ ติดแชท และติดเครือข่าย สังคมพวกเขา “ใช้เวลามากเกินไป” และ “ใช้มันอย่างพรั่พริ่” จนลดทอนความสำคัญของกิจกรรม อื่นๆ ในชีวิตไปมาก

ไม่ใช่แค่นั้น แต่เรายังต้องรู้เท่าทัน “มิติเชิงเวลา” ของมันด้วย เพราะสื่อใหม่ได้เข้ามากำหนดความเร็วและการแข่งขันให้ผู้คน “ตกหลุมพรางความเร็ว/ช้า” เช่น รีบกดแชร์กดไลค์หรือปล่อยข่าวลือไปเร็ว เพราะต้องการแข่งกับสื่ออื่น ๆ หรือเพราะเราอยากจะเป็นส่วนหนึ่งของการส่งต่อข่าวที่เราเชื่อว่ามันจริง

บางครั้งผู้คนที่เข้าใจข่าวสารหนึ่งที่เกิดขึ้นมานานแล้ว ยุคสมัยปัจจุบันจึงเป็นยุคที่ “เวลากลายเป็นปัจจุบัน” (now) ที่เวลาของผู้คนไม่เท่ากันและเป็นปัจจุบันกันทั้งหมด

เราจึงควรรู้เท่าทันว่า เส้นแบ่งเวลาและกับดักความเร็วนั้นเหล่านี้มากำหนดปัจจัยสำคัญของความถูกต้อง ของข่าวสาร และความเร่งรีบกลัวตกข่าวของเราให้เรากระวนกระวายใจ เหมือนที่เขาเรียกว่าเป็นโรค “FOMO” ที่แปลว่า “Fear Of Missing Out” หรือ “โรคกลัวตกข่าว/พลาดข่าว”

๓. มิติตัวตน (self): เราใช้ มอง สร้าง ปฏิบัติ และวางกรอบตัวตนเราอย่างไร?

อันนี้หมายความว่า:

(๑) เราารู้สึกว่าตัวตนที่แท้จริงของเรานั้นคือตัวไหน? ระหว่างในโลกออนไลน์ในเกมออนไลน์ในเฟซบุ๊ก หรือตัวเราที่เป็นตัวเนื้อร่างกายที่แท้จริง อันนี้หมายถึง “ตัวตน ภายนอก ภายในจิต” เราวางตำแหน่งแห่งที่มันไว้ตรงไหนอย่างไร?

(๒) เรามีตัวตนเดียว หรือ หลาย ๆ ตัวตน? วัยรุ่นสมัยนี้หรือผู้ใหญ่บางคนรู้สึกว่าคุณเองสามารถสร้างตัวตนจำลอง ร่างอวตารได้หลาย ๆ ตัว นั่นอาจเป็นข้อดีและข้อเสีย เพราะคนในปัจจุบันจะมีอัตลักษณ์บุคคลหลากหลายมากขึ้น ซึ่งมันแย่งแย่ง ๆ ถ้าคุณเริ่มที่จะ “สับสน” กับการสร้างอัตลักษณ์ของคุณในเฟซบุ๊ก ถ้ามันแตกต่างกันมาก มันก็ย่อมส่งผลเชิงจิตวิทยาอัตลักษณ์ตัวตนของคุณ

(๓) เรามีความสับสนเรื่องอัตลักษณ์ตัวตนหรือไม่ ระหว่างตัวตนที่เราอยากจะเป็นตัวตนที่คนอื่นมองเรา จริง ๆ ตัวตนที่เราอยากให้คนอื่นมองและตัวตนที่เราเป็นจริง ๆ

ผู้คนในโลกปัจจุบันให้ความสำคัญว่า “การสร้างอัตลักษณ์และการสร้างชื่อเสียงและสถานะ” นั้นกลายเป็นเรื่องเดียวกัน

อันตรายเป็นอยู่ที่ว่า “ตัวตนและชื่อเสียง สถานะทางสังคมในโลกสื่อใหม่นั้น อาจร่อนทำลายอัตลักษณ์ ที่แท้จริงของความเป็นคุณ”

คนที่ไม่ระมัดระวังเพียงพอจะถูก “ผู้คนในโลกสื่อใหม่/สื่อสังคมครอบงำ” และคุณอาจจะพยายามทำทุกอย่างเพื่อให้ “คนอื่น ๆ ที่คุณไม่รู้จักชื่นชอบ” นำเสียตายที่ตัวคุณจะได้ครอบงำจากคนอื่น คนที่พวกเขาเหล่านั้นก็พยายามสร้างตัวตนหลอก ๆ จำลองขึ้นมาเหมือนกัน

ปัญหานี้ยังมีเรื่องง่าย ๆ เช่น ผู้คน “ใช้อัตลักษณ์บุคคลเทียม/นิรนาม” เพื่อหวังผลก่อการร้าย ล่อลวง และอาชญากรรมอื่น ๆ ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณควรจะรู้ว่า “เห็นหน้าไม่รู้จักชื่อ เจอกันไม่รู้จักใจ” ไว้ใจใคร ๆ ก็ลำบากในโลกออนไลน์!

๔. มิติความเป็นจริง (reality): คุณรู้ แน่ใจหรือว่าที่คุณรับรู้ นั่นคือ ความจริง ข้อเท็จจริง หรือความเป็นจริง?

ในโลกของสื่อเก่า ๓ คำข้างต้นคือสิ่งที่นักรู้เท่าทันสื่อต้องเร่งเรียนรู้เท่าทัน เพราะสื่อเก่านี้มีอำนาจประกอบสร้างความจริงได้อย่างร้ายกาจ สิ่งที่คุณรู้นั้นอาจไม่ใช่ความจริง แต่เป็นข้อเท็จจริงบางส่วนที่ประกอบสร้างความจริงขึ้นมาจนล่อลวงให้คุณให้หลงเชื่อ เช่น ข่าวหรือโฆษณาต่าง ๆ นั่นเอง

แต่ในโลกของสื่อใหม่ ต้องบอกว่า “มันยากยิ่งขึ้นไปอีก” เพราะความจริงในโลกคอมพิวเตอร์ คือ ความจริงเสมือนแบบหนึ่ง (virtuality) เช่น ภาพกราฟิกจำลองคอมพิวเตอร์หรือเกมส์โลกออนไลน์ต่างๆ ที่พาคุณเข้าไปสู่จินตนาการเหลือเชื่อ

หรือมากไปกว่า เราก็คงอยู่ในโลก “ความจริงเพิ่มขยาย” (augmented reality) เช่น แว่นตาจูเกิ้ล หรือ กล้องโทรศัพท์มือถือที่เพิ่มเติมข้อมูลจากภาพหน้าจอเข้าทับซ้อนกับโลกจริง ๆ เข้าด้วยกัน

และมากไปกว่านั้น ลองนึกถึงโลกของความจริงเหนือจริง (Surrealism) เช่น เราเป็น “นีโอ” ในหนังเดอะเมทริกซ์ที่เราอาจจะตายจริง ๆ ถ้าเราตายในเกมส์หรือ โลกภาพยนตร์ “inception” ที่เราเข้าไปสู่โลกแห่งความฝัน ผจญภัย ล้วงลึก ก่อความรัก และอาชญากรรมกระทั่งสร้างความฝัน ปมขัดแย้งในชีวิตสู่โลกของตัวคุณจริงๆ

สื่อใหม่ได้ทำให้ความจริงมีหลายชั้น ซับซ้อนและเป็นความจริงเสมือนจริงทับกันวนวายุไปหมด ปัญหา ก็คือ คุณเสพติดความจริงแบบไหน ระดับโดยอยู่ และที่มากกว่านั้น คุณกลับอาจคิดว่า ความเป็นจริงในโลกออนไลน์คือ ความจริงที่คุณมีชีวิตอยู่ด้วยซ้ำไป

๕. มิติสังคม (social): เรารู้หรือไม่ว่าเรามีส่วนสร้างและส่งผลกระทบต่อสังคมอย่างไรบ้าง

ในโลกยุคอิทธิพลอำนาจสื่อเก่า สื่อนั้นมีผลส่งผลกระทบมากมายต่อชีวิต ทักษะคิดความรู้พฤติกรรมและจิตวิญญาณของเรา เรากลายเป็นผู้ตั้งรับรอกระบวนการกล่อมเกลารวบรวมประกอบสร้าง

แต่ในสื่อใหม่ ผู้คนมีอำนาจที่จะสื่อสารกับโลก ทุกคนหันมาพูดเรื่องตนเองมากขึ้น ไม่มีใครใส่ใจจะฟังเรื่องของคนอื่น ๆ

ทั้งความโกรธ อวดเก่ง ขี้อิจฉา ความรุนแรง อคติความเกลียดชัง ต่างถูกโยนทิ้งลงมาที่เครือข่ายสังคมออนไลน์แน่ว่ามีพลังทั้งด้านบวกด้านลบ มีพลังสร้างสรรค์และทำลาย

เราทุกคนเป็นผู้ที่สามารถสร้างผลกระทบต่อสังคมได้ทั้งหมดด้วยเนื้อหา เวลาและสถานการณ์แวดล้อมที่เอื้ออำนวย

คำด่า คำชม ข่าวลือ ข่าวจริง ความรัก ความชัง สันติและสงครามเกิดขึ้นได้ด้วยการใช้สื่อของเราทุกคน

โดยรู้ตัวหรือไม่ก็ตาม นี่คือนโลกที่ผู้คนทุกๆ คนเริ่มที่จะมีส่วนร่วมสร้างพร้อมๆ กันไม่มีใครเป็นผู้มีอำนาจกำหนดความรู้ ความจริง และผูกขาดอำนาจอีกต่อไปเราทุกคนได้กลายมาเป็นนักปฏิวัติ และนักโฆษณาชวนเชื่อไปพร้อมๆ กัน

การรู้เท่าทันสื่อในแง่นี้จึงหมายถึงว่า คุณแคร์ ใส่ใจคนรอบข้าง เพื่อนคุณ สังคมคุณเพียงพอ หรือเปล่า คุณเข้าใจกฎเกณฑ์ กติกาการอยู่ร่วมกันในโลกออนไลน์หรือไม่ ถ้าสื่อใหม่เป็นทีๆ ทุกคนเอาระเบิดมาวางใส่ โลกก็จะไม่น่าอยู่ แต่ถ้าทุกคนเอาสติ เอาปัญญาความรู้ ความจริง และเจตนาดี หวังดีต่อกันโลกก็จะน่าอยู่มากขึ้น

ทั้งหมดทั้งปวงนี้ เป็นสิ่งที่ผมคิดว่า “เราทุกคน” ในฐานะเป็นผู้ใช้สื่อสังคมข้อมูล ข่าวสารควรที่จะ “รู้เท่าทันอำนาจของตนเอง”

ลักษณะที่เท่าทันของสื่อ คือ

๑. สื่อทั้งหมดถูกประกอบสร้างขึ้น

หลักการนี้เป็นหลักการสำคัญของการเรียนรู้สื่อ เราต้องเข้าใจว่าสื่อไม่ใช่กระจกเงาสสะท้อน เรื่องราวของโลกอย่างตรงไปตรงมา แต่สื่อทุกสื่อล้วนถูกมนุษย์สร้างขึ้นมาโดยมีการผสมผสาน ทักษะคิดและค่านิยมของผู้สร้างลงไปด้วย ไม่ว่าจะตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม

๒. สื่อสร้างภาพความจริง

สิ่งที่เราคิดและรู้สึกเกี่ยวกับโลกส่วนมากมักมาจากการที่เราเรียนรู้ผ่านสื่อ เนื้อความในสื่อ โดยปกติจะเป็นส่วนผสมของข้อมูล ค่านิยม และโลกทัศน์ ที่ถูกจัดลำดับความสำคัญก่อนหลัง และเน้นย้ำโดยสื่อ ดังนั้นสื่อจึงมีอิทธิพลอย่างกว้างขวางต่อการกล่อมเกลารูสึกเกี่ยวกับความจริงและค่านิยมทางสังคมของเราการเรียนรู้สื่อจึงเป็นตัวกระตุ้นให้เราอยากตั้งคำถามกับความจริงที่ สื่อต้องการนำเสนอ

๓. สื่อมักจะสร้างความหมายและเนื้อหาในเชิงการค้า (สื่อคือธุรกิจ)

สื่อมวลชนเกือบทั้งหมดมีเป้าหมายเพื่อสร้างผลกำไร ผู้ชมจะถูกกำหนดให้เป็น “กลุ่มเป้าหมาย” เนื่องจากเป็นกลุ่มผู้บริโภคที่มีกำลังซื้อสินค้าหรือบริการ บางครั้งผู้ชมเองก็ตกอยู่ในฐานะสินค้าที่ ถูกขายให้ผู้โฆษณา เจอนโยบายธุรกิจจะเป็นตัวกำหนดว่าเนื้อเรื่องใดที่ควรนำมาสร้างมีเทคนิค การนำเสนอ และช่องทางการเผยแพร่ควรเป็นอย่างไร ดังนั้นการเรียนรู้สื่อจึงทำให้เราได้คิด พิจารณาถึงประเด็นเรื่องกระบวนการผลิต และองค์กรที่เป็นเจ้าของสื่อด้วย

คนส่วนใหญ่รับสื่อโดยไม่เคยคิดหรือตั้งถาม ว่าสื่ออะไร มีบทบาทอย่างไร การที่จะเท่าทันสื่อได้ต้องตระหนักและเข้าใจเรื่องหลักๆ เกี่ยวกับสื่อ ดังนี้

๑. สื่อทั้งหลายล้วนแต่ถูกประกอบสร้างขึ้น ซึ่งไม่ได้สะท้อนความจริงของโลกแบบเรียบง่ายตรงไปตรงมาด้วยเทคนิคกลวิธีบางอย่าง เช่น มุมกล้อง สีเสียง หรือการตัดต่อ

๒. สื่อสร้างภาพความเป็นจริง ซึ่งสื่อสร้างขึ้น ตีความ สรุป และ สร้างให้เราเห็นภาพดังกล่าวดังนั้นสื่อจึงเป็นแหล่งสร้างภาพความเป็นจริง (ที่อาจไม่จริงเสมอไป)

๓. เราสามารถต่อรองกับสื่อ ซึ่งขึ้นกับความต้องการส่วนตัว ความพึงพอใจตามเชื้อชาติ เพศ วัฒนธรรม จุติยทางศีลธรรมและปัจจัยอื่นๆ ที่แต่ละคนอาจเข้าใจตีความหมาย หรือมีการโต้ตอบต่อสื่อสาร ต่างกันไป

๔. สื่อมีนัยทางการค้าแอบแฝงอยู่ การผลิตสื่อส่วนหนึ่งเพื่อธุรกิจและกำไร เราจึงควรพิจารณาถึงอิทธิพลทางการค้าที่มีในสื่อ และพิจารณาว่าการนำเสนอและเผยแพร่ออกไป เพื่อต้องการให้เลือกใช้สินค้า หรือบริการใช้หรือไม่

๕. สื่อมีนัยทางอุดมการณ์และค่านิยม สื่อทุกสื่อล้วนนำเสนอวิถีการดำเนินชีวิตและคุณค่าบางอย่าง เช่น สื่อทางธุรกิจก็มักจะถ่ายทอดค่านิยม ไม่ว่าจะโดยทางตรงหรือทางอ้อมให้เราเห็นว่าสินค้าหรือบริการนั้นเป็นเรื่องน่านิยม ความขาวใสเป็นค่านิยมของความสวยเท่านั้น ฯลฯ

๖. สื่อมีนัยทางสังคมและการเมือง สื่อมีอิทธิพลสูงมากในทางการเมืองและสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เช่น โทษทัศน์มีอิทธิพลต่อการเลือกตั้ง การตระหนักถึงสิทธิของพลเมือง

๗. รูปแบบและเนื้อหาของสื่อมีความแตกต่างตามแบบฉบับของตนเองการใช้สื่อต่างประเภทเพื่อสื่อสารเรื่องเดียวกัน ความหมายที่ออกมานั้นย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละสื่อ หรือแม้แต่วิธีสื่อประเภทเดียวกันยังมีรูปแบบการนำเสนอที่แตกต่างกันได้

๘. สื่อแต่ละประเภทมีรูปแบบทางสุนทรียภาพเฉพาะตัว การรู้เท่าทันสื่อมิได้หมายความว่าเพียงการดูความหมายของสาร และนัยต่าง ๆ ที่อยู่ในสังคมและวัฒนธรรมของเรา แต่ยังหมายถึงการรู้จักชื่นชมกับการเรียนรู้สื่อจึงเป็นตัวกระตุ้นให้เราอยากตั้งคำถามกับความจริง สุนทรียภาพต่างๆ ในสื่อด้วย^๙

๒.๒ พฤติกรรมทางเพศ

พฤติกรรมทางเพศ (sex behavior) หมายถึง ความคิด ทศนคติ และการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับเรื่องเพศเป็นเรื่องที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การมีพฤติกรรมทางเพศที่ถูกต้องเหมาะสมจะทำให้เกิดผลที่ดีต่อสุขภาพ เกิดบุคลิกที่ดี จิตใจมีความสุข และเป็นที่ยอมรับของบุคคลในสังคม สำหรับผู้ที่มีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม จะทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมามากมายทั้งทางด้านสุขภาพของตนเอง ครอบครัว และปัญหาทางสังคม โดยวัยรุ่นต้องการการเรียนรู้เรื่องเพศมากกว่าวัยใดๆ แต่วัยรุ่นไทยยังขาดโอกาสการเรียนรู้เรื่องเพศอย่างถูกต้อง ขาดโอกาสในการได้รับข้อมูลและบริการเกี่ยวกับสุขภาพทางเพศที่มีคุณภาพและตรงกับความต้องการ จึงหาความรู้จากเพื่อน สิ่งพิมพ์และสื่อต่างๆ ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการสื่อสารถ้าไม่ได้รับการสอนหรือแนะนำที่เหมาะสม พฤติกรรมทางเพศของไทยเริ่มเปลี่ยนแปลงไปมากเมื่อสังคมไทยก้าวเข้าสู่การพัฒนา ไปสู่ยุคของความทันสมัย (Modernization) เนื่องจากการรับความคิดจากชาติตะวันตกมากขึ้น ประกอบกับประเทศไทยก้าวไปสู่การพัฒนาประเทศทางด้านเศรษฐกิจอย่างมาก ได้มีการนำเทคโนโลยี ข้อมูลข่าวสารรูปแบบต่างๆและความทันสมัยต่างๆ เข้ามาในเรื่องของการแต่งกาย แม้แต่การมีความสัมพันธ์ทางเพศ ทำให้มนุษย์คิดว่าการมีความสัมพันธ์ทางเพศกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ค่านิยมทางเพศจึงได้รับอิทธิพลจากปัจจัยหลายด้าน เช่น ค่านิยมของการมีคูครองที่เป็นชาวต่างชาติ การถูกเนื้อต้องตัวอย่างเปิดเผยหรือการมีเพศสัมพันธ์ โดยปราศจากการแต่งงาน แม้กระทั่งในด้านของการศึกษาแบบสหศึกษาที่ทำให้เกิดความคุ้นเคยต่อการคบหาสมาคมกับ เพศตรงข้าม และการมีสื่อมวลชนในการเผยแพร่วัฒนธรรมและค่านิยมต่างๆ ของสังคมตะวันตกมี อิทธิพลต่อสังคมไทยทำให้ขนบธรรมเนียมประเพณี ค่านิยมของสังคมไทยได้รับความ กระแทกกระเทือน เด็กและเยาวชนจึงถูกปลูกฝังให้มีค่านิยมที่หลงใหล พุ่งเป้าไปกับภาวะทันสมัย ส่งเสริมให้มีความเป็นตัวของตัวเองมากขึ้น มีอิสระเสรีที่จะแสดงออกซึ่งความคิดและความต้องการของ ตนซึ่งบางครั้งไม่เหมาะสมกับวัย ฐานะ และสถานภาพทางสังคม เด็กและเยาวชนทั้งหญิงและชาย มีช่องทางการเรียนรู้เรื่องเพศง่ายขึ้นจากสื่อต่างๆ ที่พอหาซื้อได้ เช่น สิ่งพิมพ์ วิทยุทัศน์ นอกจากนี้ยังมีเวลา โอกาส และสถานที่มากขึ้นในการใช้เวลาว่างที่มีอยู่ เช่น การไปเดินเล่นตาม ห้างสรรพสินค้า ไปชมคอนเสิร์ต ดูภาพยนตร์ การเที่ยวกลางคืนซึ่งมักจะไปกับกลุ่มเพื่อนและไม่อยู่ใน สายตาของผู้ใหญ่ นักเรียนหญิงนั่งตักนักเรียนชายบนรถโดยสารประจำทาง เยาวชนชายหญิงโอบอ้อมกันในที่สาธารณะ นักศึกษาหญิงกับนักศึกษาชายเข้าห้องพักอยู่ด้วยกันโดยที่พ่อแม่ไม่รู้

วรรณศิริ ประจันโนและคณะ,๒๕๖๐ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย พบว่า ตามแนวความคิดการให้ข้อมูลข่าวสาร แรงจูงใจ และทักษะพฤติกรรมส่งเสริมให้เด็กวัยเรียนมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ควรเน้นการปรับเปลี่ยนการรับรู้เกี่ยวกับ พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ส่งเสริมการเรียนรู้ผลกระทบจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ การป้องกันการใช้ สื่ออายุความรู้สึทางเพศ และการฝึกทักษะการปฏิเสธพฤติกรรมที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์^{๑๐}

ปัญญากรินทร์ หอยรัตน์ และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, ๒๕๖๐) วัยรุ่นมีความต้องการการยอมรับจากสมาชิกในครอบครัวและเพื่อนร่วมรุ่น จึงมักจะคล้อยตามการกระทำของกลุ่มเพื่อให้เป็นที่ยอมรับ รวมทั้งเมื่อรู้สึกไม่พึงพอใจก็จะมีปฏิกิริยาตอบโต้โดยทันที ซึ่งอาจจะส่งผลให้เกิดพฤติกรรมทั้งทางบวกและลบด้วยความสนใจและสนใจเพศตรงข้ามจนเป็นแฟนกัน ซึ่งแฟนจะให้ความสนใจดูแลและพูดคุยกันเป็นพิเศษทำให้รู้สึกอบอุ่น เมื่ออยู่ห่างกันจึงเกิดความคิดถึง บางครั้งมีการนัดพบเพื่ออยู่ด้วยกันสองต่อสอง เพราะความไว้นั่นเชื่อใจกัน จับมือถือแขนปล่อยเนื้อปล่อยตัว โอบกอดกัน และอยู่ในสถานที่ลับตาคนก็อาจนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ นอกจากนี้บุคคลที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นคล้อยตามได้ง่ายเพราะต้องการการยอมรับ จึงนำไปสู่การเลียนแบบการกระทำที่ไม่เหมาะสม^{๑๑}

พันธ์ทิพย์ บุญแก้ว, ๒๕๖๐) ที่พบว่า เมื่อเห็นเพื่อนมีคนรักจะรู้สึกเหมือนน้อยหน้าเพื่อน และอยากมีคนรักเหมือนคนอื่น อยากลองมีพฤติกรรมเหมือนเพื่อนเรื่องถูกเนื้อต้องตัวเห็นเป็นเรื่องธรรมดา อีกทั้งวัยรุ่นเกิดความคุ้นเคยและเลียนแบบการแต่งกายที่ล่อแหลมสวมเสื้อสายเดี่ยวหรือเกะอก สิ่งเหล่านี้จะล่อให้ฝ่ายชายมีความต้องการทางเพศมากขึ้น รวมถึงการโอบกอดและจูบปากกันเพื่อแสดงความรัก ก็ถูกมองว่าเป็นเรื่องธรรมดาเช่นกัน^{๑๒}

รักเกล้า มีศีล และฟ้ารุ่ง มีอุดร, ๒๕๕๘) ที่พบว่าวัยรุ่นได้รับข้อมูลเรื่องเพศจากหลายแหล่งข้อมูลซึ่งบางแหล่งอาจให้ข้อมูลที่ถูกต้อง วัยรุ่นสามารถค้นหาข้อมูลทางเพศผ่านทางอินเทอร์เน็ตได้อย่างสะดวกรวดเร็ว มีทั้งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ ถูกต้องเชื่อถือได้ และข้อมูลที่ไม่เป็นประโยชน์ไม่ถูกต้อง เชื่อถือไม่ได้ ซึ่งอาจส่งผลเสียต่อความคิดและพฤติกรรมของวัยรุ่น อาจมีข้อมูลที่อันตรายต่อสุขภาพซึ่งวัยรุ่นนั้นเข้าถึงข้อมูลเหล่านี้ได้ง่าย เพราะธรรมชาติของวัยรุ่นมีความอยากรู้อยากเห็น จึงเข้าถึงข้อมูลเหล่านี้ได้ทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจ^{๑๓}

นวลฉวี ประเสริฐสุข, ๒๕๕๘) การเป็นแบบอย่างที่ดี (role model) ที่เป็นเช่นนี้เพราะการเรียนรู้ไม่อาจเกิดขึ้นได้เฉพาะในห้องเรียน การเห็นแบบอย่างที่ดีจากคนที่เคารพ ทำให้เกิดการเลียนแบบเพราะเป็นที่ชื่นชอบและประสบความสำเร็จพฤติกรรมและการเลียนแบบเป็นสิ่งที่ควรใส่ใจ วัยรุ่นจะเลียนแบบพฤติกรรมทั้งดีและไม่ดีตามสถานการณ์ที่พบเจอ และมองว่าเป็นที่ต้องการและยอมรับของสังคม^{๑๔}

สรุปได้ว่า พฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นขึ้นอยู่กับความคิดเพราะความเปลี่ยนแปลงตามกระแสวัฒนธรรมส่งผลกระทบ โดยตรงต่อความคิด ค่านิยม วิธีการดำเนินชีวิต และ พฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่นอย่างชัดเจน ประกอบกับวัยรุ่นเป็นวัยช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิตและพัฒนาการทางเพศเป็นช่วงชีวิตที่เริ่มก้าวพ้นจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ เมื่อร่วมกับการขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศที่ถูกต้อง ส่งผลต่อการปฏิบัติตัวที่ไม่เหมาะสมในเรื่องเพศ เช่น มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร มีพฤติกรรมสำส่อนทางเพศ ทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์การทำแท้ง และการติดโรคทางเพศสัมพันธ์ การป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร และลดพฤติกรรมเสี่ยงจึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ควรกระทำ โดยต้องทำความเข้าใจพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศในวัยรุ่นซึ่งมีความหลากหลายซับซ้อน เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนากลยุทธ์และรูปแบบการลดพฤติกรรมเสี่ยงรวมทั้งการส่งเสริมสุขภาพทางเพศในวัยรุ่น และเยาวชนในสถาบันการศึกษา

๒.๓ ความหมายของความรู้

ความรู้(Knowledge) คือ สารสนเทศรวมกับประสบการณ์ บริบท การตีความ และการไตร่ตรองความรู้เป็นรูปแบบที่มีมูลค่าสูงของสารสนเทศ ที่พร้อมจะถูกนำไปใช้เพื่อการตัดสินใจและการกระทำต่างๆ ผสมกับประสบการณ์ บริบท การตีความ และการไตร่ตรอง ความรู้เป็นรูปแบบที่มีมูลค่าสูงของสารสนเทศที่พร้อมจะถูกนำไปใช้เพื่อการตัดสินใจและการกระทำต่างๆ หรือสิ่งที่สังสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า หรือประสบการณ์ โดยอาจจะเป็นการนึกได้หรือโดยการมองเห็น ได้ยิน จำได้ รวมทั้งความสามารถเชิงปฏิบัติ และทักษะความเข้าใจ หรือสารสนเทศที่ได้รับมาจากประสบการณ์ สภาพแวดล้อมที่สามารถสื่อสาร

และแบ่งปันกันได้ และการนำความรู้ไปใช้ ประโยชน์ในการสรุป การตัดสินใจ และการคาดการณ์ข้างหน้า รวมถึงการแก้ไขปัญหาต่างๆ และความรู้มี ๒ ประเภท คือ ความรู้ที่ฝังอยู่ในคน (Tacit Knowledge) เป็นความรู้ที่ได้จากประสบการณ์ พรสวรรค์หรือสัญชาตญาณของแต่ละบุคคลในการทำความเข้าใจในสิ่งต่างๆ เป็นความรู้ที่ไม่สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดหรือลายลักษณ์อักษรได้โดยง่าย เช่น ทักษะในการทำงาน งานฝีมือ หรือการคิดเชิงวิเคราะห์ บางครั้ง จึงเรียกว่าเป็นความรู้แบบนามธรรม และความรู้ที่ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) เป็นความรู้ที่สามารถรวบรวม ถ่ายทอดได้ โดยผ่านวิธีต่างๆ เช่น การบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษร ทฤษฎี คู่มือต่างๆ และบางครั้งเรียกว่าเป็นความรู้แบบรูปธรรม ความรู้ที่ชัดแจ้งหรือที่เขียนระบุไว้ หมายถึง ความรู้ที่สามารถถ่ายโอนในภาษาที่เป็นทางการและเป็นระบบ ในทางกลับกันความรู้ฝังลึกนั้นมีลักษณะที่ขึ้นกับบุคคล ซึ่งทำให้การระบุนำอย่าง เป็นทางการและการสื่อสารทำได้ลำบาก

Breckler (อ้างถึง ธัญชนก ขุมทอง และกิริณา สมวาทสรณ์, ๒๕๖๒: หน้า ๒๓-๒๔) กล่าวว่า ความตระหนักจะเกิดขึ้นเมื่อมีสิ่งเร้าทำให้เกิดทัศนคติที่มีต่อสิ่งเร้า อันได้แก่ บุคคล สถานการณ์ กลุ่มสังคมและสิ่งต่างๆ ที่โน้มน้าว หรือที่จะสนองตอบในทางบวกหรือทางลบเป็นสิ่งที่เกิดจากการเรียนรู้และประสบการณ์ความตระหนักที่เกิดขึ้นจึงเกิดจากกระบวนการทางปัญญาเมื่อได้รับแรงกระตุ้น จากสิ่งที่มากระทบความรู้สึกทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความเสี่ยงที่ได้รับ^{๑๕}

เบนจามิน บลูม (อ้างถึง ธัญชนก ขุมทอง และกิริณา สมวาทสรณ์ ,๒๕๖๒: หน้า ๒๓-๒๔) ได้ให้ความหมายของความรู้ว่า หมายถึง เรื่องที่เกี่ยวกับการระลึกถึงสิ่งเฉพาะ วิธีการและกระบวนการต่างๆ รวมถึงแบบกระบวนการของโครงการวัตถุประสงค์ในด้านความรู้ โดยเน้นในเรื่องของกระบวนการทาง จิตวิทยาของความจำอันเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงเกี่ยวกับการจัดระเบียบ โดยก่อนหน้านี้ในปี ค.ศ. ๑๙๖๕ บลูมและคณะได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการรับรู้หรือพุทธิพิสัย (cognitive domain) ของคน ว่าประกอบด้วยความรู้ตามระดับต่าง ๆ รวม ๖ ระดับ ซึ่งอาจพิจารณาจากระดับความรู้ ในขั้นต่ำไปสู่ ระดับของความรู้ในระดับที่สูงขึ้นไป โดยบลูมและคณะ ได้แจกแจงรายละเอียดของแต่ละระดับไว้ดังนี้^{๑๖}

๑. ความรู้ หมายถึง การเรียนรู้ ที่เน้นถึงการจำและการระลึกได้ ถึงความคิด วัตถุ และปรากฏการณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นความจำที่เริ่มจากสิ่งง่าย ๆ ที่เป็นอิสระแก่กัน ไปจนถึงความจำในสิ่งที่ ยุ่งยากซับซ้อนและมีความสัมพันธ์ระหว่างกัน

๒. ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (Comprehension) เป็นความสามารถทางสติปัญญาในการขยายความรู้ ความจำ ให้กว้างออกไปจากเดิมอย่างสมเหตุสมผล การแสดงพฤติกรรมเมื่อเผชิญกับสื่อความหมาย และความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

๓. การนำไปปรับใช้ (Application) เป็นความสามารถในการนำความรู้ (knowledge) ความเข้าใจหรือความคิดรวบยอด (comprehension) ในเรื่องใดๆ ที่มีอยู่เดิมไปแก้ไขปัญหาที่แปลก ใหม่ของเรื่องนั้น โดยการใช้ความรู้ต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิธีการกับความคิดรวบยอดมาผสมผสาน กับความสามารถในการแปลความหมาย การสรุปหรือการขยายความสิ่งนั้น

๔. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นความสามารถและทักษะที่สูงกว่าความเข้าใจ และการนำไปปรับใช้ โดยมีลักษณะเป็นการแยกแยะสิ่งที่จะพิจารณาออกเป็นส่วนย่อย ที่มีความสัมพันธ์กัน รวมทั้งการสืบค้นความสัมพันธ์ของส่วนต่าง ๆ เพื่อดูว่าส่วนประกอบปลีกย่อยนั้นสามารถเข้ากันได้ หรือไม่ อันจะช่วยให้เกิดความเข้าใจต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดอย่างแท้จริง

๕. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถในการรวบรวมส่วนประกอบย่อยๆ หรือส่วนใหญ่ๆ เข้าด้วยกันเพื่อให้เป็นเรื่องราวอันหนึ่งอันเดียวกัน การสังเคราะห์จะมีลักษณะของการเป็นกระบวนการรวบรวมเนื้อหาสาระของเรื่องต่างๆ เข้าไว้ด้วยกัน เพื่อสร้างรูปแบบหรือโครงสร้างที่ยังไม่ชัดเจนขึ้นมาก่อนอันเป็นกระบวนการที่ต้องอาศัยความคิดสร้างสรรค์ภายในขอบเขตของสิ่งที่กำหนดให้

๖. การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับความคิด ค่านิยม ผลงาน คำตอบ วิธีการและเนื้อหาสาระเพื่อวัตถุประสงค์บางอย่าง โดยมีการกำหนดเกณฑ์ (criteria) เป็นฐานในการพิจารณาตัดสิน การประเมินผล จัดได้ว่าเป็นขั้นตอนที่สูงสุดของพุทธิลักษณะ (characteristics of cognitive domain) ที่ต้องใช้ความรู้ความเข้าใจ การนำไปปรับใช้การวิเคราะห์ และการสังเคราะห์เข้ามาพิจารณาประกอบกันเพื่อทำการประเมินผลสิ่งหนึ่งสิ่งใด

ระดับของความรู้หากจำแนกระดับของความรู้ สามารถแบ่งออกได้เป็น ๔ ระดับ คือ

๑. ความรู้เชิงทฤษฎี (Know-What) เป็นความรู้ เชิงข้อเท็จจริง รู้ อะไร เป็น อะไร จะพบในผู้ที่สำเร็จการศึกษามาใหม่ๆ ที่มีความรู้โดยเฉพาะความรู้ที่จำมาได้จากความรู้ชัดแจ้งซึ่ง ได้จากการได้เรียนมาก แต่เวลาทำงาน ก็จะไม่มั่นใจ มักจะปรึกษาผู้อื่นพีก่อน

๒. ความรู้เชิงทฤษฎีและเชิงบริบท (Know-How) เป็นความรู้เชื่อมโยงกับโลกของความเป็นจริง ภายใตสภาพความเป็นจริงที่ซับซ้อนสามารถนำเอาความรู้ชัดแจ้งที่ได้มาประยุกต์ใช้ ตามบริบทของตนเองได้ มักพบในคนที่ทำงานไปหลายปี จนเกิดความรู้ ฝังลึกที่เป็นทักษะหรือ ประสบการณ์มากขึ้น

๓. ความรู้ ในระดับที่อธิบายเหตุผล (Know-Why) เป็นความรู้ เชิงเหตุผล ระหว่างเรื่องราวหรือเหตุการณ์ต่างๆ ผลของประสบการณ์แก้ปัญหาที่ซับซ้อน และนำประสบการณ์มา แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับผู้อื่น เป็นผู้ทำงานมาระยะหนึ่งแล้วเกิดความรู้ฝังลึก สามารถถอดความรู้ฝังลึกของ ตนเองมาแลกเปลี่ยนกับผู้อื่นหรือถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้พร้อมทั้งรับเอาความรู้จากผู้อื่นไปปรับใช้ในบริบทของตนเองได้

๔. ความรู้ในระดับคุณค่า ความเชื่อ (Care-Why) เป็นความรู้ในลักษณะของ ความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ ที่ขับเคลื่อนมาจากภายในตนเองจะเป็นผู้ที่สามารถสกัด ประมวล วิเคราะห์ ความรู้ ที่ตนเองมีอยู่ กับความรู้ ที่ตนเองได้รับมาสร้างเป็นองค์ความรู้ ใหม่ขึ้นมาได้ เช่น สร้างตัวแบบ หรือทฤษฎีใหม่หรือนวัตกรรมขึ้นมาใช้ในการทำงาน

การวัดความรู้สามารถทำได้หลายวิธี ทั้งใช้การสังเกต,การสัมภาษณ์และใช้แบบวัดส่งให้ตอบซึ่งส่วนมากในการวัดจะมีการสร้างเครื่องมือ คือ แบบวัด หรือ แบบทดสอบ(Test) ซึ่งเป็นชุดคำถามที่ถูกจัดทำขึ้นไว้อย่างมีระบบระเบียบ เพื่อวัดความสามารถทางเชิงพฤติกรรมทางสมองของบุคคลแบบวัดความรู้ที่ใช้สำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยที่นักวิจัยควรรู้มี ๒ ลักษณะ คือ

๑. แบบวัดอิงกลุ่มกับอิงเกณฑ์การวัดความรู้ต้องกำหนดวัตถุประสงค์ของการวัดว่าต้องการแปลความหมายของผลการวัดเป็นแบบอิงกลุ่มหรือแบบอิงเกณฑ์ ถ้าต้องการแปลผลเป็นแบบอิงกลุ่ม ลักษณะข้อสอบหรือข้อคำถามที่สร้างต้องเป็นเนื้อหาองค์ความรู้ในเรื่องนั้นแบบทั่วๆ ไป ข้อคำถามที่สร้างขึ้นต้องมีความยากง่ายพอเหมาะกับกลุ่มที่ต้องการให้คำตอบ และต้องสามารถจำแนกคนที่มีความรู้ดีหรือเก่งกับคนที่ไม่มีความรู้หรือไม่เก่งออกจากกันได้อย่างเด็ดขาด เพราะต้องการนำผลการวัดของแต่ละคนเปรียบเทียบกับข้อคำถามในลักษณะนี้เมื่อเลือกรวมเป็นแบบวัด เรียกว่า แบบวัดอิงกลุ่ม (Norm-referenced test) แต่ถ้าต้องการนำผลวัดไปเทียบกับมาตรฐานหรือวัตถุประสงค์ว่า มีความรู้ อยู่ ในระดับที่ยอมรับได้มากน้อยเพียงใดเป็นผู้ที่มีความรู้ในเรื่องนั้นหรือไม่เพียงใด โดยการกำหนดจุดตัดของคะแนนที่ต้องทำได้สำหรับใช้เป็นเกณฑ์ตัดสินข้อคำถามในลักษณะนี้เมื่อเลือกรวมเป็นแบบวัด เรียกว่า แบบวัดอิงเกณฑ์ (Criterion-referenced test)

๒. แบบวัดความเรียงกับเลือกตอบการวัดความรู้ด้วยคำถามแบบความเรียงหรือที่รู้จักกันทั่วไปว่าแบบสอบอัตนัย (Subjective test) รูปแบบจะมีเฉพาะตัวคำถามเท่านั้น ส่วนคำตอบ จะว่างเว้นไว้หรือกำหนดกระดาษคำตอบไว้ให้เป็นพิเศษสำหรับผู้ตอบเขียนคำตอบลงไปเอง ผู้ตอบมีอิสระในการตอบและจะต้องเรียงเรียงความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาทั้งหมดเข้าด้วยกันแล้วเขียนคำตอบเองตามที่ตนถนัด ซึ่งคำถามแบบนี้จะมีปัญหามากในการตรวจให้คะแนน ทั้งความเป็นธรรม และความสะดวกรวดเร็ว ฉะนั้นจึงไม่นิยมนำไปใช้เป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลแต่นิยมใช้กับการศึกษานำร่อง (Pilot Study) เพื่อนำคำตอบที่ได้ไปสร้างข้อคำถามและตัวเลือกสำหรับแบบวัดเลือก คำตอบที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจริงต่อไป

๒.๑ แบบถูกผิด (True-false item) กำหนดข้อความมาให้และให้คำตอบว่าถูกหรือผิดใช่หรือไม่ใช่ เป็นจริงหรือไม่เป็นจริงอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒.๒ แบบเลือกคำตอบ (Multiple Choices) รูปแบบทั่วไปของแบบวัดชนิดเลือกคำตอบจะมีตัวคำถาม (Stem) ซึ่งเขียนเป็นประโยคสมบูรณ์และมีตัวเลือกตอบ (Option) กำหนดไว้ให้เลือกตอบอาจจะมี ๓ ตัวเลือก, ๔ ตัวเลือก, ๕ ตัวเลือก หรือ ๖ ตัวเลือกก็ได้

สรุปได้ว่า ความรู้คือ สิ่งที่มนุษย์สร้าง ผลิต ความคิด ความเชื่อ ความจริง ความหมาย โดยใช้ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น ตรรกะ แสดงผ่านภาษา เครื่องหมาย และสื่อต่าง ๆ โดยมีเป้าหมายและ วัตถุประสงค์ เป็นไปตามผู้สร้าง ผู้ผลิตจะให้ความหมาย

๒.๔ แนวคิดเกี่ยวกับทัศนคติ

ทัศนคติ (Attitude) โดยภาพรวมหมายถึง ความรู้ ความเข้าใจ ความรู้สึกของบุคคลมีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ซึ่งเป็นผลมาจากประสบการณ์หรือสิ่งแวดล้อมอันมีแนวโน้มที่จะให้บุคคลแสดงปฏิกิริยา และกระทำต่อสิ่งนั้น ๆ ในทางสนับสนุนหรือปฏิเสธ ทัศนคติเป็นสิ่งที่ไม่สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน การที่จะรู้ถึงทัศนคติของบุคคลใดบุคคลหนึ่งได้ต้องใช้วิธีแปลความหมายของการแสดงออก ความโน้มเอียงทางความรู้สึกนึกคิดที่จะตอบสนองต่อสิ่งนั้นในทิศทางที่ชอบหรือไม่ชอบ เป็นความฝังแน่นของกลุ่มของความเชื่อของบุคคลที่มีต่อแง่มุมคุณลักษณะต่าง ๆ ของวัตถุ ความเชื่อ สามารถอธิบายได้ด้วยแบบจำลองทัศนคติจากหลายลักษณะ (Multi-Attribute Attitudes Model) เป็นส่วนผสมของทั้งข้อเท็จจริงและความเชื่อเป็นการเก็บความถูกใจและไม่ถูกใจ

ปัจจัยที่ทำให้เกิดทัศนคติมีที่มาจากประสบการณ์และค่านิยม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

๑. ประสบการณ์ (Experience) การที่บุคคลได้พบเห็นคุ้นเคยหรือทดลองสิ่งใดนับเป็นประสบการณ์โดยตรง (Direct Experience) และการที่บุคคลได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่านเกี่ยวกับเรื่องใดนับเป็นประสบการณ์ทางอ้อม (Indirect Experience)

๒. ค่านิยม (Value) แต่ละบุคคลมีค่านิยมและการตัดสินใจค่านิยมไม่เหมือนกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ของสิ่งแวดล้อมของแต่ละบุคคล ทั้งประสบการณ์และค่านิยมทำให้แต่ละบุคคลมีทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งแตกต่างกันไป

ดังนั้น จึงยังไม่มีผู้ใดค้นพบวิธีการที่จะวัดทัศนคติหรือหาที่ความรู้สึกของบุคคลโดยตรงอันจะเป็นกรณีที่สามารถนำมาเปรียบเทียบกันได้อย่างชัดเจน นอกจากเพียงการวัดทัศนคติจากการบันทึกคำพูดและพยายามหาความสัมพันธ์ระหว่างคำพูดของบุคคลนั้นกับทัศนคติ ซึ่งผู้ทำการวัดสามารถมองเห็นและเป็นเพียงการคาดประมาณ (Estimate) ทัศนคติของบุคคลนั้นเท่านั้น

๑.การสังเกตจากพฤติกรรมของบุคคล วิธีการกระทำได้ยากและผลลัพธ์ไม่อาจให้ความมั่นใจได้ว่าจะถูกต้อง ทั้งนี้เนื่องมาจากการแสดงออกของบุคคลเป็นอากัปกิริยานั้นอาจไม่สะท้อนหรือสื่อให้เราทราบถึงทัศนคติที่แท้จริงของเขาได้

๒.วิธีการรายงานด้วยคำพูด (Verbal Report) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) และ/หรือการสัมภาษณ์ (Interview) ที่มีลักษณะแบบปรนัย (Objective)

๓.วิธีแปลความ (Interpretive Method) เป็นวิธีหาทัศนคติของบุคคลแบบอัตนัย โดยที่ผู้ถูกถามมักไม่รู้ถึงวัตถุประสงค์ของผู้ทำการศึกษามิระแวงสงสัยหรือรู้สึกหวั่นเกรงที่จะตอบคำถามหรือแสดงความรู้สึกนึกคิดและไม่ถูกจำกัดในการตอบ ทั้งในด้านเวลาและขอบเขตของเนื้อหา เป็นวิธีที่สามารถวัดทัศนคติของบุคคลได้ชัดเจน ละเอียดยิ่งที่สุด แต่มีข้อจำกัดอยู่ที่ว่า ต้องใช้ผู้ศึกษาที่มีความสามารถ มีความชำนาญทางจิตวิทยาอย่างลึกซึ้งและใช้เวลามาก จึง เหมาะสำหรับใช้กับคนจำนวนน้อย

องค์ประกอบของทัศนคติ

สามารถแบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ

๑.องค์ประกอบด้านความรู้(Cognitive Component) ในส่วนนั้นเป็นการเรียนรู้ของบุคคลในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง เกี่ยวกับวัตถุสิ่งของ บุคคลเหตุการณ์กล่าวคือการที่บุคคลสามารถนำเอาคุณค่าทางสังคมที่ได้รับจากการอบรมสั่งสอนและถ่ายทอดมาใช้ในการวิเคราะห์พิจารณาประกอบเหตุผลของการที่ตนจะประเมิน หากรู้ในทางที่ดีก็จะมีทัศนคติที่ดีหากไม่รู้เลยก็ไม่มีทัศนคติข้อแตกต่างระหว่างส่วนนั้นกับความรู้คือการพิจารณาของบุคคลในส่วนนั้นจะมีลักษณะปลอดจากอารมณ์แต่จะเป็นเรื่องของเหตุผลอันสืบเนื่องมาจากความเชื่อของบุคคล

๒. องค์ประกอบด้านความรู้สึก (Affective Component) หมายถึง ลักษณะทางอารมณ์ที่สอดคล้องกับความคิด เช่น บรรดาความรู้สึกที่ชอบ ไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยคิดว่าเหมาะสมหรือไม่เหมาะสมซึ่งเป็นเรื่องของอารมณ์ของบุคคล

๓.องค์ประกอบด้านพฤติกรรม (Behavioral Component) ซึ่งหมายถึงความพร้อมที่จะทำหรือมีแนวโน้มที่จะมีพฤติกรรม (Action Tendency) อันเป็นผลต่อเนื่องมาจากความคิด และความรู้สึกซึ่งออกมาในรูปของการยอมรับหรือปฏิเสธ

การวัดทัศนคติ

ประเภทของสเกลในการวัดทัศนคติ(Types of Attitude Measurement Scales)

๑. Nominal Scale เป็นการแบ่งแยกสิ่งที่ต้องการวัด ออกเป็นประเภทตามคุณสมบัติที่ปรากฏซึ่งผลจากการวัดนั้นทุกตัวจะต้องสามารถจัดเข้ากลุ่มใดกลุ่มหนึ่งเสมอเพศ พื้นที่เขตที่อยู่อาศัยระดับการศึกษา เป็นต้น

๒. Ordinal Scale เป็นการจัดอันดับของสิ่งที่ต้องการวัด จะเรียงคุณสมบัติที่จะวัดจากตำแหน่งสูงสุดไปหาต่ำสุด หรือต่ำสุดไปหาสูงสุด โดยไม่คำนึงถึงจำนวนหรือช่วงระหว่างอันดับนั้นๆ เช่นความชอบความโดดเด่นในชั้นเรียน เป็นต้น

๓. Interval Scale เป็นการวัดความแตกต่างและบอกถึงระยะห่างของข้อมูลซึ่งเป็นช่วงที่เท่าๆกัน เช่น อุณหภูมิ Index Number การวัดทัศนคติบางตัว เป็นต้น

๔. Ratio Scale เป็นการวัดที่มีค่าของ ๐ ที่เป็นศูนย์สัมบูรณ์ค่าที่ได้จะมีขนาดที่แน่นอนอนสามารถเปลี่ยนแปลงหน่วยมาเปรียบเทียบกับกันได้เช่น ยอดขายรายได้อายุ เป็นต้น

จุฬารัตน์ เอื้ออำนวย, (๒๕๔๙:๑๖๙) Turnstone กล่าวว่า ทักษะเป็นระดับของความมากน้อยของความรู้ที่ด้านบวกและลบที่มีต่อสิ่งหนึ่ง สามารถบอกความต่างได้ด้วยการเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย^{๑๖}

สมบุญ ศิลปรุ่งธรรม, ๒๕๕๙ หากวัยรุ่น เห็นคุณค่าในตนก็จะรักตนเองและไม่ทำให้ตนเสื่อมเสีย แต่หากวัยรุ่นไม่เห็นคุณค่าในตน ก็จะแสดงพฤติกรรม ตามใจตนเองโดยเฉพาะพฤติกรรมทางเพศเมื่อถูกระตุ้นหรือถูกหว่านล้อม ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การเห็นคุณค่า ในตนมีอิทธิพลทางลบต่อพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ^{๑๗}

กฤษฎา เหล็กเพชร, ปราโมทย์วงศ์สวัสดิ์, ฤทธิ เทชาติวัฒน์, และสำราญ มีแจ้ง, ๒๕๕๘ การศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัย อันควรของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าเพศชายมีโอกาสมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรมากเป็น ๒.๕๐ เท่า ของเพศหญิง^{๑๘}

อนุชิต วรกา, มณีนันธิระวิวัฒน์, สุปรียา ตันสกุล, และนิรัตน์อามี, ๒๕๕๘ พบว่า การศึกษาทักษะชีวิตกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดกาญจนบุรีพบว่าการเข้าถึงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๑๙}

ดร. อ่อนเอวียง, ๒๕๕๘ พบว่า ควรสร้างความเข้าใจในการปฏิบัติตัวของวัยรุ่นตาม แบบประเพณีและวัฒนธรรมไทย โดยทำสื่อโฆษณาทาง โทรทัศน์หรือสื่อรณรงค์ที่เน้นให้วัยรุ่นหญิงรักนวลสงวนตัว ไม่ซิงสุกก่อนห้าม ในขณะที่เดียวกัน ภาครัฐต้องควบคุม และปิดกั้นการเข้าถึงเว็บไซต์ที่มีสื่อลามก และมุ่งสร้าง ภูมิคุ้มกัน การติดสื่อลามกผ่านเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยออกแบบการเรียนการสอนและการอบรมให้สอดคล้องกับสภาวะนักเรียน^{๒๐}

นวลฉวี ประเสริฐสุข, ๒๕๕๘ พบว่า นอกจากครอบครัว ครูก็เป็นบุคคลสำคัญที่วัยรุ่นให้การเคารพและเป็นที่พึ่งให้ความใส่ใจรับฟังและพูดเชิงบวก ทำให้วัยรุ่นที่ต้องการคำปรึกษามีความรู้สึกที่ดี ประทับใจ ต่างจากการพูดเชิงลบทำลายความรู้สึกและบั่นทอนจิตใจ ทำให้รู้สึกผิดหวัง อยู่ในภาวะเครียด ขาดคนเห็นใจ และส่งผลให้เกิดบาดแผลทางใจ หันไปหาที่พึ่งที่สามารถหาทางออกกับปัญหาที่พบเจอ แต่ที่สำคัญถ้าการหาทางออกเป็นไปในเชิงบวกก็จะเกิดผลดี แต่ถ้าส่งเสริมในด้านไม่ดีก็จะเสียคนได้ง่าย^{๒๑}

พันธ์ทิพย์ บุญเกื้อ, ๒๕๖๐ พบว่า บุคคลรอบข้างตั้งแต่ ผู้ปกครอง เพื่อน รวมไปถึงบุคคลที่มีชื่อเสียงและเป็นที่ชื่นชอบของวัยรุ่น ซึ่งจะเป็นผู้มีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของวัยรุ่น ผู้ปกครองขาดความเอาใจใส่ลูกวัยรุ่น วัยรุ่นต้องการความเข้าใจ เมื่อไม่ได้รับการยอมรับจากคนในครอบครัว ก็จะหันไปพึ่งทางอื่น สอดคล้องกับงานวิจัยของ^{๒๒}

ปัญญกรินทร์ หอยรัตน์ และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, ๒๕๖๐ ที่พบว่า ครอบครัวที่ไม่แสดงออกในความรักต่อบุตรและไม่เปิดใจพูดคุยเรื่องเพศศึกษา พ่อแม่ส่วนใหญ่ทำงานวันละ ๗-๙ ชั่วโมง ทำให้ห่างเหินกับลูกในแต่ละวันทำกิจกรรมร่วมกับลูกเพียง ๑-๓ ชั่วโมง พ่อแม่มีเวลาในการอบรมลูกลดลง หลายครอบครัวเลี้ยงลูกด้วยการใช้วัตถุหรือเงิน ความสัมพันธ์ในครอบครัวเลวร้ายลง^{๒๓}

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ธัญชนก ขุมทอง กิรณา สมวาทสรรค์, ๒๕๖๒ ศึกษาการพัฒนา รูปแบบการสื่อสารความเสี่ยงการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ผลการศึกษา พบว่า ระยะที่ ๑. ผู้วิจัยค้นพบสาเหตุของการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่นหลากหลายสาเหตุถูกอธิบายผ่านประสบการณ์ทั้งทางตรงและทางอ้อมจากผู้ให้ข้อมูล แบ่งออกเป็น ๓ ประเด็นสำคัญ ได้แก่ ๑. ความรู้เรื่องเพศศึกษา ๒. การปฏิสัมพันธ์ที่เหมาะสม และ ๓. ความลำสมัยทางเทคโนโลยีระยะที่ ๒ ผลลัพธ์ของโปรแกรมการสื่อสารความเสี่ยงป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมของวัยรุ่น หลังการทดลองและระยะติดตามประเมินผล ๓ เดือน สูงกว่าก่อนการทดลองระยะที่ ๓ รูปแบบการสื่อสารความเสี่ยงเพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ประกอบด้วย ๖ วิธีการดังนี้ ๑. การให้ความรู้ ๒. ความตระหนัก ๓. ทักษะที่จำเป็น

อย่างต่อเนื่อง ๔.การสื่อสารเชิงบวก ๕.เป็นแบบอย่างที่ดีและ ๖.เฝ้าระวังพฤติกรรมสุขภาพกลุ่มเสี่ยงและสถานที่เสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้น เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันป้องกันความเสี่ยงที่เกิดทั้งจากปัจจัยคุกกันภายในและปัจจัยคุกกันภายนอก^{๑๕}

กิจติยา รัตนมณี, ชุลิพร หิตอักษรและสำอาง ลวนางกูร, ๒๕๖๒ ศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรม การสนทนาเรื่องเพศกับบุตรของบิดามารดาและผู้ปกครอง ที่มีบุตรวัยรุ่นตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัย การทำนายพฤติกรรมความถี่/บ่อยการสนทนาเรื่อง เพศของบิดามารดาและผู้ปกครองกับบุตร ผลการวิจัยพบว่า ๑. พฤติกรรมความถี่/บ่อยของการสนทนาเรื่องเพศกับบุตร (Mean = ๑.๖๗, SD = ๐.๗๔) การให้ความสำคัญ ในการสนทนาเรื่องเพศกับบุตร (Mean = ๒.๙๐, SD = ๑.๒๔) ทักษะคิดต่อการสนทนาเรื่องเพศกับบุตร (Mean = ๒.๘๒, SD = ๑.๐๓) และความเชื่อมั่นในการสนทนาเรื่องเพศกับบุตร (Mean = ๒.๖๐, SD = ๑.๐๑) อยู่ ระดับ ปานกลาง ๒. ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมความถี่/บ่อยในการสนทนาเรื่องเพศกับบุตร คือ ปัจจัย ด้านความ เชื่อมั่นในการสนทนาเรื่องเพศ (Beta = .๗๒๘) และปัจจัยด้านการให้ความสำคัญในการสนทนาเรื่อง เพศกับบุตร (Beta = -๐.๑๕๙) และสามารถอธิบายความแปรปรวนของพฤติกรรมความถี่/บ่อยในการสนทนา เรื่องเพศกับบุตร ได้ร้อยละ ๕๑ (adj. R ๒ = ๐.๕๑๐) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ และมีความ คลาดเคลื่อนมาตรฐานในการทำนาย .๕๘๖๗๐^{๒๑}

มุกดา ไชยมโน, ๒๕๖๑ ศึกษาเพศวิถีของการตั้งครรภ์วัยรุ่นในโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่าการก่อรูป การตั้งครรภ์วัยรุ่นเป็นผลมาจากบริบททางสังคมและวัฒนธรรม สื่อสังคมออนไลน์ ช่องว่างในทัศนคติเรื่องเพศ ระหว่างวัยรุ่นกับผู้ใหญ่ สัมพันธภาพภายในครอบครัว สภาพเศรษฐกิจ ทักษะของวัยรุ่นเกี่ยวกับ ความรัก การสร้างสัมพันธภาพระหว่างคนรักของวัยรุ่น การไม่ตระหนักถึงการคุมกำเนิด ซึ่งนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ใน วัยรุ่น จนเกิดการตั้งครรภ์ขึ้นมา เพศวิถีมีความข้องเกี่ยวกับการตั้งครรภ์ของวัยรุ่นในโรงเรียนคือ ขาดการ สื่อสารเรื่องเพศใน ครอบครัว ค่านิยมทางเพศที่ไม่เหมาะสม อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อนที่มีประสบการณ์การมี เพศสัมพันธ์ สื่อกระตุ้นอารมณ์ ทางเพศ วัฒนธรรมชายเป็นใหญ่ และความลักลั่นของการเรียนการสอนเพศ วิถีศึกษา^{๒๒}

พิมพ์วัลย์ บุญมงคลและคณะ, ๒๕๖๐ ศึกษาารูปแบบของเพศวิถีของวัยรุ่นไทยในชนบทอีสานแห่งหนึ่ง โดยมีรูปแบบการศึกษาวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participation Action Research) ซึ่งใช้ข้อมูลที่ได้ จากการวิจัยพื้นฐาน(Formative Research) ด้วยวิธีการศึกษาแบบเร็ว (Rapid Appraisal Survey) เพื่อ ประเมินสถานการณ์เพศวิถีและปัญหาของวัยรุ่นในชุมชน ทำให้ทราบ ความรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมทางด้าน สุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ ของวัยรุ่นในชุมชนด้วย หลังจากนั้นได้ทำกิจกรรมกับกลุ่มวัยรุ่นใน ชุมชนเพื่อให้ความรู้และปรับเปลี่ยนทัศนคติในมิติทางเพศสภาพ ผลการศึกษาพบว่า ปัญหาของการเข้าถึงข้อมูล และพฤติกรรมทางด้านเพศวิถีของวัยรุ่นอยู่ในระดับที่สูง เช่น เมื่อพูดถึงเรื่องเพศยังคงเข้าใจเพียงว่า เป็นเรื่อง ของเพศสัมพันธ์เพียงอย่างเดียว ปัญหาของการตั้งท้องเมื่อไม่พร้อมและขาดทางเลือกในการแก้ไขปัญหการ ทำแท้งที่ไม่ปลอดภัย ขาดความรู้ทางด้านสุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ การสูญเสียโอกาสทาง สังคม ความรู้สึกการสูญเสียคุณค่าของตนเองแล้วเข้าสู่ระบบการขายบริการ^{๒๓}

นันทิวิภา สิงห์ทองและคณะ, ๒๕๕๘ พฤติกรรมเสี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรโรงเรียนมัธยมศึกษา ตำบลบ้านแปรง อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ความรู้พฤติกรรมเสี่ยงทางเพศมีความสัมพันธ์เชิง บวกกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศต่อการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ด้าน ทักษะคิดทางเพศมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ ต่อการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ ด้านปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศมีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพฤติกรรม เสี่ยงทางเพศต่อการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕^๕

จิราจันทร์ คณทาและคณะ, ๒๕๖๒ แนวทางการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทย : การสังเคราะห์งานวิจัยอย่างเป็นระบบ พบว่า มีงานวิจัยที่สามารถนำมาวิเคราะห์และ สังเคราะห์ จำนวน ๗ เรื่อง โดยมีรูปแบบการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทย ๗ รูปแบบ ได้แก่ ๑) โปรแกรมการส่งเสริมการมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย ๒) โปรแกรมสุขศึกษาโดยประยุกต์ ทฤษฎีแรงจูงใจเพื่อป้องกันโรคและแรงสนับสนุนทางสังคม ๓) โปรแกรมการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อมในวัยรุ่น ๔) อบรมเสริมพลังให้แก่แกนนำนักเรียนเรื่องพฤติกรรมทางเพศที่ปลอดภัย และการป้องกันการตั้งครรภ์ไม่พร้อม ๕) รูปแบบการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ๖) รูปแบบ การดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร และ ๗) รูปแบบป้องกันการตั้งครรภ์ ของวัยรุ่นหญิงไทยตอนต้นโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน ในเรื่องประสิทธิผลของแนวทางการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น ผลการสังเคราะห์งานวิจัย พบว่า ความรู้ ทักษะ และทักษะทางด้านการให้คำปรึกษา ความเชื่อ การมีเพศสัมพันธ์ที่ปลอดภัย การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ ไม่พึงประสงค์ ระดับแรงจูงใจในการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศหลังใช้รูปแบบการป้องกันมี ระดับสูงขึ้น แต่มีงานวิจัยจำนวน ๒ เรื่อง ที่ได้รูปแบบการป้องกันการตั้งครรภ์ของวัยรุ่น แต่ไม่ได้มีการวัดประสิทธิผลของรูปแบบ^{๒๔}

วัลยา ธรรมพินิจวัฒน์, ๒๕๖๑ ศึกษาเพศศึกษาสำหรับวัยรุ่นในโรงเรียน:กรณีกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัย: พบว่า ๑) กลุ่มตัวอย่างนักเรียนมากกว่าครึ่งหนึ่งระบุว่า ต้องการให้โรงเรียนสอนเนื้อหาเพิ่มขึ้นในเรื่องการป้องกันการตั้งครรภ์และการคุมกำเนิดทักษะในการตัดสินใจและการปฏิเสธ และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ๒) กลุ่มตัวอย่างครูและผู้บริหารโรงเรียนมีความเห็นว่าการสอนเพศศึกษาเป็นการป้องกันความเสี่ยงทางเพศที่ดีแก่วัยรุ่นแม้ว่าในปัจจุบันจะมีข้อจำกัดหลายประการทั้งด้านความรู้และทักษะของครูผู้สอน เวลาสอนไม่เพียงพอและขาดสื่อการสอนการสอนเพศศึกษา ในโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพควรเริ่มตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ปรับเนื้อหาให้ตรงกับความต้องการของผู้เรียน และพัฒนาครูให้มีทักษะในการสอนเพศศึกษา ๓) กลุ่มตัวอย่างบิดามารดาหรือ ผู้ปกครองส่วนใหญ่มีทัศนคติในทางบวกต่อการสอนเพศศึกษา และเห็นด้วยว่า ตนควรมีบทบาท ในการสอนเพศศึกษาแก่บุตรวัยรุ่น^{๒๕}

จากการศึกษางานวิจัยทั้งในและต่างประเทศดังกล่าวข้างต้นจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของนักเรียนสามารถรับรู้ได้ในการหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศและอยู่ในการควบคุมของผู้ปกครอง ในขณะที่ช่องทางการเข้าถึงสื่อกระตุ้นอารมณ์ทางเพศในปัจจุบันสามารถเข้าถึงได้ง่าย ซึ่งเกี่ยวข้องกับทัศนคติเป็นสภาวะที่มีก่อนการแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมส่วนบุคคล

บทที่ ๓

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง สำนวนความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรีเป็นวิจัยเชิงสำรวจ(Survey Research) โดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire) ในการรวบรวม มีขั้นตอนการดำเนินงาน ดังนี้

- ๓.๑ รูปแบบการวิจัย
- ๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
- ๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล
- ๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย
- ๓.๖ ประเด็นทางจริยธรรมการวิจัย

๓.๑ รูปแบบการวิจัย

เป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบตัดขวาง(Cross-sectional Descriptive Studies) เพื่อสำรวจความคิดเห็นนักเรียนปีการศึกษา ๒๕๖๒ ที่มีอายุระหว่าง ๑๓ -๑๕ ปี ในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ในเรื่องความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

๓.๒ ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากรที่ศึกษา

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนปีการศึกษา ๒๕๖๒ ที่มีอายุระหว่าง ๑๓ -๑๕ ปี ในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี รวมทั้งหมด ๗๕๕ คน ข้อมูลนักเรียน ณ วันที่ ๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๑: รายงานโดยสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต ๑ และการศึกษามัธยมศึกษาเขต ๔ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนปีการศึกษา ๒๕๖๑ จำนวน ๔ โรงเรียน ประกอบด้วย โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรีเขต ๑ จำนวน ๓ โรงเรียน และโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๔ จำนวน ๑ โรงเรียน

การคำนวณขนาดตัวอย่างและการสุ่ม

การเลือกกลุ่มตัวอย่างสำหรับงานวิจัยนี้ กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่าง โดยสูตรของยามาเน่ (Taro Yamane),๑๙๗๓ ซึ่งกำหนดระดับความเชื่อมั่นเท่ากับร้อยละ ๙๕

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

เมื่อ n คือ ขนาดกลุ่มตัวอย่าง

N คือ ขนาดประชากร

e คือ คลาดเคลื่อนเคลื่อนของกลุ่มตัวอย่าง (ระดับความเชื่อมั่น ๙๕ % เท่ากับ ๐.๐๕)

เมื่อแทนค่าจากสูตรจะได้ผลดังนี้

$$n = \frac{755}{1 + 755 (0.05)^2} \quad n = 266 \text{ คน}$$

วิธีการสุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยได้ทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของยามาเน่ (Taro Yamane) และได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๒๖๖ คน จาก ๗๙๕ คน และได้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (purposive random) ประกอบด้วย

๑. เลือกโรงเรียนในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี จำนวน ๔ โรงเรียน เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างกระจายทั่วทั้งพื้นที่การศึกษา

๒. จัดสรรกลุ่มตัวอย่างแบบกำหนดโควตา (Quota Sampling) ในแต่ละโรงเรียนตามจำนวนนักเรียนที่มีอยู่จริง

๓. หลังจากนั้นจึงทำการสุ่มตัวอย่างแบบสะดวก (Convenience Sampling) โดยเก็บข้อมูลจากนักเรียนกลุ่มตัวอย่างที่ใดเลือกไปตามขั้นที่ ๑ และขั้นที่ ๒ ทำการเก็บข้อมูล ณ โรงเรียนที่กำหนดไว้

๔. การเลือกตัวอย่างที่ผู้วิจัยได้พิจารณาคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง เพื่อนำข้อมูลที่ได้รับเข้าสู่กระบวนการวิจัย

ตารางที่ ๓.๑ แสดงจำนวนนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสและโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

ชื่อสถานศึกษา	เขตพื้นที่การศึกษา	จำนวนนักเรียน (คน)	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง (คน)
โคกมะขามจั่นเสือสามัคคี	๑	๒๗	๙
บ้านครัว (ซีเมนต์ไทย สงเคราะห์)	๑	๗๗	๒๖
วัดมะขามเรียง	๑	๔๕	๑๕
บ้านหมอพัฒนานุกูล	๔	๖๔๖	๒๑๖
รวม		๗๙๕	๒๖๖

วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

สถานที่ : ณ โรงเรียนในเขตอำเภอบ้านหมอ โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต ๑ เป้าหมาย ดังนี้

โรงเรียนขยายโอกาส จำนวน ๓ โรงเรียน

๑) โคกมะขามจั่นเสือสามัคคี

๒) บ้านครัว (ซีเมนต์ไทยสงเคราะห์)

๓) วัดมะขามเรียง

ระดับชั้นมัธยมศึกษา ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๔ จำนวน ๑ โรงเรียน

๑) บ้านหมอพัฒนานุกูล

เกณฑ์การคัดเลือกอาสาสมัครเข้าร่วมโครงการ (Inclusion Criteria)

๑) อายุ ๑๓-๑๕ ปี ที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาในเขตอำเภอบ้านหมอ

๒) สามารถพูดคุยสื่อสารได้โดยใช้ภาษาไทย

๓) เป็นผู้ยินดีให้ความร่วมมือในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

เกณฑ์การแยกอาสาสมัครออกจากโครงการ (Exclusion criteria)

นักเรียนที่มีปัญหาในการรับรู้และมีความพิการ

เกณฑ์การให้เลิกจากการศึกษา (Discontinuation criteria)

นักเรียน(วัยรุ่นตอนต้น) หลังการเข้าร่วมการวิจัย เมื่อให้ข้อมูลในระดับหนึ่งแล้วสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยเมื่อใดก็ได้ตามความประสงค์

รายละเอียดวิธีการติดต่อ/ วิธีการเข้าถึงอาสาสมัครวิจัยหรือเวชระเบียน

๑. ผู้วิจัยทำการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับความเป็นมา และวัตถุประสงค์ในการทำวิจัยให้กับกลุ่มอาสาสมัครวิจัยได้รับทราบ

๒. ผู้วิจัยอธิบายรายละเอียดขั้นตอนต่างๆที่จะต้องดำเนินการ และประโยชน์จากการวิจัย

๓. ผู้วิจัยจะนำเสนอข้อมูลในภาพรวมเท่านั้น ไม่มีข้อมูลใดที่จะนำไปสู่การระบุตัวอาสาสมัครวิจัย

๔. ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลเป็นความลับ และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัย ผู้วิจัยจะทำลายข้อมูลทิ้ง

๕.อาสาสมัครวิจัยสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยได้ตามความประสงค์ โดยไม่ต้องแจ้งเหตุผลและจะไม่มีผลกระทบในทางใดๆต่ออาสาสมัครวิจัย

๓.๓ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเรื่องเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขต อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ได้รับการพัฒนาจากสำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย เคยนำไปใช้ศึกษาแล้วตามคู่มือเพศวิถีในวัยรุ่น โดยเสนอผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน ๓ ท่านประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญ ด้านหลักสูตร ด้านวิชาการ และด้านการวัดและประเมินผล เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity)

ลักษณะเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบประเมินพฤติกรรมจำนวน ๑ ฉบับ แบ่งเป็น ๔ ตอน จำนวน ๖๘ ข้อ ประกอบด้วย

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน ๘ ข้อ เป็นคำถามชนิดเลือกตอบ

ตอนที่ ๒ ความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียน จำนวน ๒๐ ข้อ เป็นคำถามชนิดเลือกตอบของกรมอนามัย

โดย: ในการแบบวัดนี้มีค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ ๒๐ คะแนน และคะแนนต่ำสุด ๐ คะแนน

แบ่งกลุ่มระดับความรู้โดยใช้ค่าเฉลี่ย

คะแนน

อิงเกณฑ์ออกเป็น ๓ ระดับดังนี้

ระดับดี

(๑๖ - ๒๐)

ระดับกลาง

(๑๑ - ๑๕)

ระดับไม่ดี

(๐ - ๑๐)

ตอนที่ ๓ ข้อมูลทัศนคติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียน จำนวน ๒๐ ข้อ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ๕ ระดับ ของกรมอนามัย

โดย: - โดยนำมาวิเคราะห์เป็นแบบประมาณค่า ๕ ระดับ มีความหมายดังนี้

ระดับ

ทัศนคติเรื่องเพศ

การแปลความหมาย

๑

๑

ไม่เห็นด้วยอย่างมาก

๒

๒

ไม่เห็นด้วย

๓

๓

ไม่แน่ใจ

๔

๔

เห็นด้วย

๕

๕

เห็นด้วยอย่างมาก

โดย: ในการแบบวัดนี้มีค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ ๑๐๐ คะแนน และคะแนนต่ำสุด ๐ คะแนน

แบ่งกลุ่มระดับความรู้โดยใช้ค่าเฉลี่ย

คะแนน

อิงเกณฑ์ออกเป็น ๓ ระดับดังนี้

ระดับดี	(๘๑ - ๑๐๐)
ระดับกลาง	(๕๑ - ๘๐)
ระดับไม่ดี	(๐ - ๕๐)

ตอนที่ ๔ ข้อมูลการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนจำนวน ๒๐ ชื่อ เป็นแบบวัดมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ๕ ระดับของกรมอนามัย

โดย : - แบบประเมินการปฏิบัตินำมาวิเคราะห์เป็นแบบประมาณค่า ๕ ระดับ มีความหมายดังนี้

ระดับ	การปฏิบัติ	ระดับ
๑	ไม่ทำเลย	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก
๒	๑ วัน/สัปดาห์	ไม่เห็นด้วย
๓	๒-๔ วัน/สัปดาห์	ไม่แน่ใจ
๔	๕-๖ วัน/สัปดาห์	เห็นด้วย
๕	ทุกวัน	เห็นด้วยอย่างมาก

โดย: ในการแบบวัดนี้มีค่าคะแนนสูงสุดเท่ากับ ๑๐๐ คะแนน และคะแนนต่ำสุด ๐ คะแนน

แบ่งกลุ่มระดับความรู้โดยใช้ค่าเฉลี่ย

คะแนน

อิงเกณฑ์ออกเป็น ๓ ระดับดังนี้

ระดับดี	(๘๑ - ๑๐๐)
ระดับกลาง	(๕๑ - ๘๐)
ระดับไม่ดี	(๐ - ๕๐)

๓.๔ การเก็บรวบรวมข้อมูล

ก่อนดำเนินการ

- ๑) เสนอโครงการ ขอรับการอนุมัติจากกรรมการจริยธรรมกรมอนามัย
- ๒) ทำหนังสือขออนุมัติขออนุญาตลงพื้นที่เก็บข้อมูลจากศูนย์อนามัยที่ ๔ สระบุรี ถึงสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐานทั้งหมดในอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และขออนุญาตเก็บข้อมูล
- ๓) ประสานผู้รับผิดชอบหลักของงานอนามัยโรงเรียนในแต่ละสถาบันการศึกษา เพื่อนัดวันลงเก็บแบบสอบถามกับนักเรียนตามจำนวนนักเรียนแต่ละแห่ง

ขณะดำเนินการ

- ๔) อธิบาย สร้างความเข้าใจและทดสอบฝึกปฏิบัติการถามแบบสอบถามกับนักเรียน ให้กับผู้ร่วมทีมในการลงพื้นที่เก็บแบบสอบถาม จำนวน ๓ คน ต่อโรงเรียน
- ๕) ดำเนินการเก็บข้อมูล เก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามโดยการชี้แจงรายละเอียดของแบบสอบถาม ข้อกำหนดเกณฑ์การคัดเข้า-คัดออก ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการเก็บข้อมูลให้นักเรียนรับทราบและขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม หากนักเรียนมีข้อสงสัยเกี่ยวกับข้อคำถามก็จะอธิบายเพิ่มเติม โดยผู้ศึกษาคอยให้คำแนะนำขณะเก็บข้อมูล

หลังดำเนินการ

๖) ผู้วิจัยนำเสนอข้อมูลผลการวิจัยเป็นภาพรวม ไม่เปิดเผยข้อมูลเป็นรายบุคคล และเมื่อเสร็จสิ้นการวิจัยแล้ว ข้อมูลทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับอาสาสมัครวิจัยจะถูกทำลายทั้งหมดโดยแบบสอบถามถูกทำลายด้วยเครื่องทำลายกระดาษ สำหรับไฟล์ภาพถ่ายจะถูกลบไฟล์ภาพทั้งหมด

๓.๕ การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติเชิงสำรวจแบบตัดขวาง(Cross-sectional Descriptive Studies) ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อสรุปข้อมูลที่ได้จากการศึกษามาอธิบาย ลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างโดยหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย มัธยฐาน ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานและนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตาราง

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

๑. ค่าร้อยละ(Percentage)

๒. ค่าเฉลี่ย(Arithmetic Mean, $\bar{x}$)

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

เมื่อ $\bar{x}$ แทน ค่าเฉลี่ย
 $\sum x$ แทน ผลรวมของข้อมูลทั้งหมด
 N แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

๓. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation, S.D.)

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

เมื่อ $S.D.$ แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 X แทน คะแนนระดับการประเมิน
 $\bar{x}$ แทน ค่าเฉลี่ย
 N แทน จำนวนข้อมูลทั้งหมด

๓.๖ ประเด็นทางจริยธรรมการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนกรมอนามัยได้ทบทวนและรับรองโครงการวิจัยนี้แล้วในวันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๒ โดยผู้วิจัยให้ความสำคัญกับการให้ความยินยอมเปิดเผยความเป็นส่วนตัวและการรักษาความลับของผู้ให้ข้อมูลเป็นอย่างดี

บทที่ ๔

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจสำรวจความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขต อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ในการวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ ๑๓-๑๕ ปี จังหวัดสระบุรี เป็นผู้ตอบแบบสอบถามและเก็บข้อมูล จำนวนที่เก็บทั้งสิ้น ๒๖๖ คน กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีของยามาเน่ (Taro Yamane) ซึ่งกำหนดระดับความเชื่อมั่นเท่ากับร้อยละ ๙๕ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบสอบถามความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเรื่องเพศของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี จากนั้นรวบรวมแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ และประมวลผลข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ เพื่อคำนวณหาค่าสถิติสำหรับตอบวัตถุประสงค์การวิจัยให้ครบถ้วนตามที่ตั้งไว้ มีลำดับขั้นตอนดังนี้

๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๒ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

๔.๑ สัญลักษณ์ที่ใช้ในการนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อความเข้าใจที่ตรงกันในการแปลความหมายข้อมูล จึงกำหนดสัญลักษณ์ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

$\bar{x}$ แทน ค่าเฉลี่ย

$S.D.$ แทน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

๔.๒ ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยเรื่องความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ซึ่งผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน ๒๖๖ คน มาวิเคราะห์ข้อมูลและเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ตารางประกอบคำบรรยาย จำแนกเป็น ๔ ตอน มีรายละเอียดดังนี้

ส่วนที่ ๑ การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

ส่วนที่ ๒ การวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เรื่องเพศศึกษาและระดับความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

ส่วนที่ ๓ การวิเคราะห์ข้อมูลทักษะคิดเรื่องเพศศึกษาและระดับทักษะคิดเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

ส่วนที่ ๔ การวิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาและระดับการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

๔.๓ ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ส่วนที่ ๑ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป

ในการวิจัยเรื่องนักรู้กลุ่มตัวอย่างที่วิจัยได้แก่ นักเรียนปีการศึกษา ๒๕๖๑ ที่มีอายุระหว่าง ๑๓ -๑๕ ปี ในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี รวมทั้งหมด ๒๖๖ คน ส่วนใหญ่เพศของนักเรียนชายจำนวน ๑๔๗ คน ร้อยละ ๕๕.๓ หญิงจำนวน ๑๑๙ คน ร้อยละ ๔๔.๗ นักเรียนมีอายุ ๑๓ ปีจำนวน ๑๐๘ คน ร้อยละ ๔๐.๖ นักเรียนมีอายุ ๑๔ ปีจำนวน ๘๔ คน ร้อยละ ๓๑.๖ นักเรียนมีอายุ ๑๕ ปีจำนวน ๗๔ คน ร้อยละ ๒๗.๘ กำลังศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๓ จำนวน ๑๑๘ คน ร้อยละ ๔๔.๔ กำลังศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๑ จำนวน ๗๕ คน ร้อยละ ๒๘.๒ และกำลังศึกษามัธยมศึกษาปีที่ ๒ จำนวน ๗๓ คน ร้อยละ ๒๗.๔ สถานภาพสมรสของบิดามารดาอยู่ด้วยกันจำนวน ๑๓๘ คน ร้อยละ ๕๑.๙ บิดามารดาแยกกันอยู่หรือหย่าร้าง จำนวน ๑๑๙ คน ร้อยละ ๔๔.๗ บิดามารดาหม้าย จำนวน ๖ คน ร้อยละ ๒.๓ และอื่นๆ จำนวน ๓ คน ร้อยละ ๑.๑

นักเรียนเคยได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษามาก่อน จำนวน ๒๓๔ คน ร้อยละ ๘๘.๐ ไม่เคยจำนวน ๓๒ คน ร้อยละ ๑๒.๐ นักเรียนมีความรู้เรื่องเพศศึกษาในระดับพอรู้เรื่องบ้างจำนวน ๑๔๓ คน ร้อยละ ๕๓.๘ ค่อนข้างมีความรู้จำนวน ๖๗ คน ร้อยละ ๒๕.๒ มีความรู้มาก จำนวน ๔๑ คน ร้อยละ ๑๕.๔ นักเรียนมีไม่ค่อยรู้เรื่องจำนวน ๑๔ คน ร้อยละ ๕.๓ นักเรียนไม่รู้เรื่องเลยจำนวน ๑ คน ร้อยละ ๐.๔

ที่ผ่านมานักเรียนได้รับความรู้และข้อมูลต่างๆ ในเรื่องเพศศึกษาจากสื่อออนไลน์ จำนวน ๑๖๐ คน ร้อยละ ๖๐.๒ วิทยุจำนวน ๑๔๔ คน ร้อยละ ๕๔.๑ โทรทัศน์ จำนวน ๙๒ คน ร้อยละ ๓๔.๖ หนังสือเรียนจำนวน ๘๑ คน ร้อยละ ๓๐.๕ ญาติพี่น้อง จำนวน ๕๐ คน ร้อยละ ๑๘.๔ การ์ตูนจำนวน ๔๑ คน ร้อยละ ๑๕.๔ หนังสือพิมพ์/นิตยสาร/วารสาร/หนังสือจำนวน ๓๘ คน ร้อยละ ๑๔.๓ ดีวีดี/วีซีดี/ภาพยนตร์จำนวน ๓๔ คน ร้อยละ ๑๒.๘ บิดา/มารดาจำนวน ๓๒ คน ร้อยละ ๑๒.๐ জনท.สาธารณสุขจำนวน ๒๗ คน ร้อยละ ๑๐.๒ เพื่อนจำนวน ๙ คน ร้อยละ ๓.๔ และครู/อาจารย์ จำนวน ๓ คน ร้อยละ ๑.๑ (รายละเอียดตารางที่ ๔.๑)

ตารางที่๔.๑ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ลักษณะตัวแปร	จำนวน	ร้อยละ
๑.เพศของนักเรียน		
หญิง	๑๑๙	๔๔.๗
ชาย	๑๔๗	๕๕.๓
๒.ปัจจุบันนักเรียนมีอายุ		
๑๓ ปี	๑๐๘	๔๐.๖
๑๔ ปี	๘๔	๓๑.๖
๑๕ ปี	๗๔	๒๗.๘
๓.ระดับชั้นที่กำลังศึกษา		
มัธยมศึกษาปีที่๑	๗๕	๒๘.๒
มัธยมศึกษาปีที่๒	๗๓	๒๗.๔
มัธยมศึกษาปีที่๓	๑๑๘	๔๔.๔
๔.สถานภาพสมรสของบิดา มารดาที่ให้กำเนิด		
อยู่ด้วยกัน	๑๓๘	๕๑.๙
แยกกันอยู่หรือหย่าร้าง	๑๑๙	๔๔.๗
หม้าย	๖	๒.๓

อื่น ๆ	๓	๑.๑
๕.ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับ		
บิดาและมารดา	๑๓๖	๕๑.๑
บิดาหรือมารดา	๕๗	๒๑.๔
ญาติ	๗๒	๒๗.๑
อื่นๆ	๑	๐.๔
๖.นักเรียนเคยได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษามาก่อนหรือไม่		
เคย	๒๓๔	๘๘.๐
ไม่เคย	๓๒	๑๒.๐
๗.นักเรียนมีความรู้เรื่องเพศศึกษาในระดับใด		
มีความรู้มาก	๔๑	๑๕.๔
ค่อนข้างมีความรู้	๖๗	๒๕.๒
พอรู้เรื่องบ้าง	๑๔๓	๕๓.๘
ไม่ค่อยรู้เรื่อง	๑๔	๕.๓
ไม่รู้เรื่องเลย	๑	๐.๔
๘.ผ่านมานักเรียนได้รับความรู้และข้อมูลต่างๆ ในเรื่องเพศศึกษาจากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)		
สื่อออนไลน์ (ไลน์, เฟสบุ๊ก, เว็บไซต์)	๑๖๐	๖๐.๒
วิทยุ	๑๔๔	๕๔.๑
โทรทัศน์	๙๒	๓๔.๖
หนังสือเรียน	๘๑	๓๐.๕
ญาติพี่น้อง	๕๐	๑๘.๔
การ์ตูน	๔๑	๑๕.๔
หนังสือพิมพ์/นิตยสาร/วารสาร/หนังสือ	๓๘	๑๔.๓
ดีวีดี/วีซีดี/ภาพยนตร์	๓๔	๑๒.๘
บิดา/มารดา	๓๒	๑๒.๐
จนท.สาธารณสุข	๒๗	๑๐.๒
เพื่อน	๙	๓.๔
ครู/อาจารย์	๓	๑.๑

ส่วนที่ ๒ การวิเคราะห์ข้อมูลความรู้เรื่องเพศศึกษา และศึกษาระดับความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

จากการศึกษาความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียน ส่วนใหญ่มีความรู้เพศศึกษาและเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องเดียวกันน้อยที่สุด ร้อยละ ๒๑.๓ เราควรพูดคุยเรื่องเพศเฉพาะกับเพื่อนสนิทเท่านั้นร้อยละ ๕๒.๖ มีจุดที่ควรระมัดระวังไม่ให้คนอื่นหรือคนแปลกหน้าแตะต้อง ได้แก่ แก้ม หน้าอก หน้าขา ฯลฯ ร้อยละ ๙๑.๕ การถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นสิ่งป้องกันไม่ได้ร้อยละ ๖๗.๓ ทราบว่าหากมีคนแปลกหน้ามาชวนขึ้นรถตู้เพื่อจะพาไปเที่ยว นักเรียนจะปฏิเสธและเดินหนีทันที และต้องรีบแจ้งครูหรือผู้ปกครองให้ทราบ ร้อยละ ๙๖.๐ การแต่งกายไม่มีผิดเป็นสาเหตุหนึ่งของการล่วงละเมิดทางเพศ และการอยู่สองต่อสองในที่ลับตากับเพศตรงข้ามจะนำไปสู่

ความสัมพันธ์ที่เกินเลยได้ ร้อยละ ๙๒.๖ เห็นว่าการวางตัวแบบเพื่อนที่ดี คือ สุภาพกับเพศตรงข้าม ไม่ล่วงเกิน ถูกเนื้อต้องตัว เมื่อวัยรุ่นหญิง อายุ ๑๘ ปี ยังไม่มีประจำเดือนควรไปพบแพทย์ และการแก้ไขปัญหาคือ การทบทวน ต้นเหตุและปลายเหตุของปัญหา สรุปและดำเนินการแก้ไข ร้อยละ ๘๖.๘ การผื่นเปียก คือ การหลังน้ำอสุจิในช่วงเวลานอนหลับร้อยละ ๘๒.๔ การช่วยตนเองหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นวิธีการจัดการอารมณ์ทางเพศร้อยละ ๘๐.๑ ยาฝังคุมกำเนิดในปัจจุบันมี ๒ รูปแบบ คือ แบบ ๑ หลอด ป้องกันได้ ๓ ปี และแบบ ๒ หลอดป้องกันได้ ๕ ปี ร้อยละ ๖๙.๕ เห็นว่าทราบทักษะปฏิเสธ คือ การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการไปทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงๆต่างโดยไม่เสียสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนหรือบุคคล ซึ่งเป็นหนึ่งในทักษะชีวิตร้อยละ ๘๓.๕ ทักษะการเข้าใจผู้อื่น คือการพยายามเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามร้อยละ ๘๖.๐ การห่วงใยกัน ดูแลแนะนำสิ่งดีๆ ให้แก่กัน คือการแสดงออกทางความรักรูปแบบหนึ่งร้อยละ ๘๗.๑ มนุษย์มีความหลากหลายในการแสดงออกทางเพศร้อยละ ๘๙.๓ การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบคือ การสวมถุงยางอนามัย ร้อยละ ๘๔.๒ เป้าหมายชีวิตเกิดจากการค้นหาความต้องการ การวางแผนการลงมือปฏิบัติร้อยละ ๘๘.๖ ปัจจัยที่ทำให้ต้องมีการเลือกคู่ครอง คือ ดำรงเผ่าพันธุ์ เพื่อสร้างฐานะครอบครัว เพื่อความรักความอบอุ่นร้อยละ ๘๔.๙ (รายละเอียดตารางที่ ๔.๒)

ตารางที่ ๔.๒ ความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนรายข้อ

ข้อมูลความรู้	การได้รับความรู้	
	ใช่ จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ใช่ จำนวน(ร้อยละ)
๑.เพศศึกษาและเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องเดียวกัน	๒๑๔(๗๘.๗)	๕๘(๒๑.๓)
๒. เราควรพูดคุยเรื่องเพศเฉพาะกับเพื่อนสนิทเท่านั้น	๑๒๙(๔๗.๔)	๑๔๓(๕๒.๖)
๓. จุดที่ควรระมัดระวังไม่ให้คนอื่น หรือคนแปลกหน้าแตะต้อง ได้แก่ แก้ม หน้าอก หน้าขา ฯลฯ	๒๔๙(๙๑.๕)	๒๓(๘.๕)
๔. การถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นสิ่งป้องกันไม่ได้	๘๙(๓๒.๗)	๑๘๓(๖๗.๓)
๕. หากมีคนแปลกหน้ามาชวนขึ้นรถตู้เพื่อจะพาไปเที่ยว นักเรียนจะปฏิเสธและเดินหนีทันที และต้องรีบแจ้งครูหรือผู้ปกครองให้ทราบ	๒๖๑(๙๖.๐)	๑๑(๔.๐)
๖. การแต่งกายไม่มีมิติชัดเจนสวมเสื้อสายเดี่ยว นุ่งกระโปรงสั้นมากเป็นสาเหตุหนึ่งของการล่วงละเมิดทางเพศ	๒๕๒(๙๒.๖)	๒๐(๗.๔)
๗. การอยู่สองต่อสองในที่ลับตากับเพศตรงข้ามจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่เกินเลยได้	๒๕๒(๙๒.๖)	๒๐(๗.๔)
๘. การวางตัวแบบเพื่อนที่ดี คือ สุภาพกับเพศตรงข้าม ไม่ล่วงเกินถูกเนื้อต้องตัว	๒๓๖(๘๖.๘)	๓๖(๑๓.๒)
๙. การผื่นเปียก คือ การหลังน้ำอสุจิในช่วงเวลานอนหลับ	๒๒๔(๘๒.๔)	๔๘(๑๗.๖)
๑๐. วัยรุ่นหญิงอายุ ๑๘ ปี ยังไม่มีประจำเดือนควรไปพบแพทย์	๒๓๖(๘๖.๘)	๓๖(๑๓.๒)
๑๑. การช่วยตนเองหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นวิธีการจัดการอารมณ์ทางเพศ	๒๑๘(๘๐.๑)	๕๔(๑๙.๙)
๑๒. ทักษะปฏิเสธ คือ การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการไปทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงๆต่างโดยไม่เสียสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนหรือบุคคล ซึ่งเป็นหนึ่งในทักษะชีวิต	๒๒๗(๘๓.๕)	๔๕(๑๖.๕)
๑๓. ยาฝังคุมกำเนิดในปัจจุบันมี ๒ รูปแบบ คือ แบบ ๑ หลอด ป้องกันได้	๑๘๙(๖๙.๕)	๘๓(๓๐.๕)

ข้อมูลความรู้	การได้รับความรู้	
	ใช่ จำนวน(ร้อยละ)	ไม่ใช่ จำนวน(ร้อยละ)
๓ ปี และแบบ ๒ หลอดป้องกันได้ ๕ ปี		
๑๔. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น คือ การพยายามเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม	๒๓๔(๘๖.๐)	๓๘(๑๔.๐)
๑๕. การห่วงใยกัน ดูแลแนะนำสิ่งดีๆ ให้แก่กัน คือ การแสดงออกทางความรักรูปแบบหนึ่ง	๒๓๗(๘๗.๑)	๓๕(๑๒.๙)
๑๖. มนุษย์มีความหลากหลายในการแสดงออกทางเพศ	๒๔๓(๘๙.๓)	๒๙(๑๐.๗)
๑๗. การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ คือ การสวมถุงยางอนามัย	๒๒๙(๘๔.๒)	๔๓(๑๕.๘)
๑๘. การแก้ไขปัญหา คือ การทบทวน ต้นเหตุและปลายเหตุของปัญหาสรุปและดำเนินการแก้ไข	๒๓๖(๘๖.๘)	๓๖(๑๓.๒)
๑๙. ปัจจัยที่ทำให้ต้องมีการเลือกคู่ครอง คือ ดำรงเผ่าพันธุ์ เพื่อสร้างฐานะครอบครัว เพื่อความรักความอบอุ่น	๒๓๑(๘๔.๙)	๔๑(๑๕.๑)
๒๐. เป้าหมายชีวิตเกิดจากการค้นหาความต้องการการวางแผนการลงมือปฏิบัติ	๒๔๑(๘๘.๖)	๓๑(๑๑.๔)

การศึกษาระดับความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนพบว่าระดับความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี พบว่ามีคะแนนในระดับดี จำนวน ๑๗๔ คน ร้อยละ ๖๕.๖ ระดับกลาง ๗๘ คน ร้อยละ ๒๙.๒ และระดับไม่ดี จำนวน ๑๔ คน ร้อยละ ๕.๒ โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนที่ ๑๖.๐๖ คะแนน มีคะแนนต่ำสุดคือ ๗ คะแนน และคะแนนสูงสุด คือ ๒๐ คะแนน (รายละเอียดตารางที่ ๔.๓) ตารางที่ ๔.๓ ศึกษาความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียน

ระดับความรู้	ระดับคะแนน	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	๑๖ - ๒๐	๑๗๔	๖๕.๖
ระดับกลาง	๑๑ - ๑๕	๗๘	๒๙.๒
ระดับไม่ดี	๐ - ๑๐	๑๔	๕.๒
$\bar{X} = ๑๖.๐๖$ Min = ๗ Max=๒๐			
รวม		๒๖๖	๑๐๐

ตอนที่ ๓ การวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติเรื่องเพศศึกษา และศึกษาระดับทัศนคติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

จากการสอบถามทัศนคติเรื่องเพศศึกษาพบว่านักเรียนมีความคิดเห็นด้วยอย่างมาก เรียงลำดับจากมากไปน้อย ผู้หญิงมีสิทธิที่จะปฏิเสธเมื่อไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๖๑.๔, ไม่ควรอยู่สองต่อสองในที่ลับตากับเพศตรงข้าม ร้อยละ ๔๘.๕, และการมีเพศสัมพันธ์โดยสวมถุงยางอนามัยจะช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ได้ ๔๕.๒ นักเรียนมีความคิดเห็นด้วย จากมากไปน้อย นักเรียนควรได้รับการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาแบบครอบคลุม ร้อยละ ๔๖.๓, การจัดการอารมณ์ทางเพศด้วยการช่วยเหลือตัวเองในเพศหญิงเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ ๔๒.๖, การพูดคุยเรื่องเพศกับคนในครอบครัวเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่น่าอาย ร้อยละ ๔๒.๓, วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กันมากขึ้นเป็นเพราะวัยรุ่นไม่ได้รับการเรียนการสอนเรื่อง

ทักษะชีวิตและรู้ไม่เท่าทันอารมณ์เพศตนเองร้อยละ ๔๑.๕, โรงเรียนหรือสถานศึกษาควรมีการสอนเพศศึกษาอย่างจริงจังร้อยละ ๔๐.๔, คนที่ล่วงละเมิดทางเพศนั้นเป็นคนที่ไม่มีควมระมัดระวัง ประมาท ร้อยละ ๔๐.๑, บทบาทของผู้ชายและผู้หญิงในปัจจุบันนั้นควรมีความเท่าเทียมกัน ร้อยละ ๓๔.๒, การเข้าถึงสื่อทาง Internet/Face book/Line โดยไม่พิจารณาเป็นปัจจัยเสี่ยงของการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ ๓๔.๒ นักเรียนมีความคิดไม่แน่ใจ จากมากไปน้อย การจัดการอารมณ์ทางเพศด้วยการช่วยเหลือตัวเองในเพศหญิงเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม ร้อยละ ๔๒.๖, การช่วยตนเองบ่อยๆทำให้อวัยวะเพศใหญ่และยาวขึ้น ร้อยละ ๕๐.๗, การใช้ถุงยางอนามัยทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลง ร้อยละ ๕๐.๔, ในปัจจุบันควรยอมรับการมีอยู่ของเพศทางเลือก ร้อยละ ๓๙.๐, การไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องล้าสมัย ร้อยละ ๓๒.๗, การใช้ถุงยางอนามัยเป็นการป้องกันการคุมกำเนิดแบบยั่งยืน ร้อยละ ๓๒.๐, เช็กส์หรือเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้ ร้อยละ ๒๖.๘ นักเรียนมีความคิดไม่เห็นด้วย จากมากไปน้อย เรื่องเพศเป็นเรื่องที่อายไม่ควรปรึกษาพ่อแม่ ครู แต่ควรปรึกษาเพื่อนมากที่สุด ร้อยละ ๒๙.๔, โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถหายขาดได้แม้ไม่ต้องไปพบแพทย์ ร้อยละ ๒๙.๔, การที่จะรักใคร่สักคน ต้องยอมแลกความรักด้วยร่างกาย ร้อยละ ๒๙.๔ ตามลำดับ (รายละเอียดตารางที่ ๔.๔)

ตารางที่ ๔.๔ ข้อมูลทัศนคติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนของนักเรียนรายข้อ

ข้อมูลทัศนคติ	ระดับการประเมิน					$\bar{X}$ $\pm$ SD
	เห็นด้วยอย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	
๑. ผู้หญิงมีสิทธิที่จะปฏิเสธเมื่อไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์	๖๑.๔	๒๗.๒	๗.๗	๑.๕	๒.๒	๔.๔ ๐.๘๗๖
๒. การที่จะรักใคร่สักคน ต้องยอมแลกความรักด้วยร่างกาย	๔.๐	๑๗.๔	๒๐.๒	๒๙.๐	๒๙.๔	๒.๔ ๑.๑๙๐
๓. บทบาทของผู้ชายและผู้หญิงในปัจจุบันนั้นควรมีความเท่าเทียมกัน	๒๗.๖	๓๔.๒	๒๙.๘	๖.๖	๑.๘	๓.๘ ๐.๙๘๘
๔. คนที่ล่วงละเมิดทางเพศนั้นเป็นคนที่ไม่มีควมระมัดระวัง ประมาท	๒๓.๕	๔๐.๑	๒๕.๔	๖.๖	๔.๔	๓.๗ ๑.๐๓๗
๕. การพูดคุยเรื่องเพศกับคนในครอบครัวเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่น่าอาย	๒๑.๗	๔๒.๓	๒๒.๑	๑๐.๖	๓.๓	๓.๗ ๑.๐๓๙
๖. การไม่มีเพศสัมพันธ์ ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องล้าสมัย	๑๔.๗	๑๔.๐	๓๒.๗	๒๔.๓	๑๔.๓	๒.๙ ๑.๒๔๙
๗. นักเรียนไม่ควรอยู่สองต่อสองในที่ลับตากับเพศตรงข้าม	๔๘.๕	๓๑.๓	๙.๙	๔.๘	๕.๕	๔.๑ ๑.๑๒๙
๘. นักเรียนควรได้รับการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาแบบครอบครัว	๓๖.๔	๔๖.๓	๑๒.๕	๒.๖	๒.๒	๔.๑ ๐.๘๘๙
๙. วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กันมากขึ้น	๒๙.๘	๔๑.๕	๒๒.๘	๓.๗	๒.๒	๓.๙ ๐.๙๓๔

ข้อมูลทัศนคติ	ระดับการประเมิน					$\bar{x}$ $\pm$ SD
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	
เป็นเพราะวัยรุ่นไม่ได้รับการ เรียนการสอนเรื่องทักษะชีวิต และรู้ไม่เท่าทันอารมณ์เพศ ตนเอง						
๑๐. การจัดการอารมณ์ทางเพศ ด้วยการช่วยเหลือตัวเองในเพศ หญิงเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม	๑๗.๓	๒๔.๓	๔๒.๖	๑๒.๕	๓.๓	๓.๔ ๑.๐๑๕
๑๑. การใช้ถุงยางอนามัยเป็นการ ป้องกันการคุมกำเนิดแบบ ยั่งยืน	๒๙.๔	๓๐.๕	๓๒.๐	๔.๔	๓.๗	๓.๘ ๑.๐๓๙
๑๒. โรงเรียนหรือสถานศึกษาควร มีการสอนเพศศึกษาอย่าง จริงจัง	๓๒.๔	๔๐.๔	๑๘.๘	๕.๕	๒.๙	๓.๙ ๑.๐๐๕
๑๓. การเข้าถึงสื่อทาง Internet/Facebook/Line โดยไม่พิจารณาเป็นปัจจัย เสี่ยงของการมีเพศสัมพันธ์	๑๘.๗	๓๔.๒	๓๕.๗	๖.๓	๕.๑	๓.๕ ๑.๐๓๙
๑๔. การช่วยตนเองบ่อยๆทำให้ อวัยวะเพศใหญ่และยาวขึ้น	๑๒.๙	๑๑.๐	๕๐.๗	๑๕.๘	๙.๖	๓.๐ ๑.๐๖๕
๑๕. เรื่องเพศเป็นเรื่องที่น่าอายไม่ ควรปรึกษาพ่อแม่ ครู แต่ควร ปรึกษาเพื่อนมากที่สุด	๑๓.๖	๑๑.๗	๒๔.๓	๒๙.๔	๒๑.๐	๒.๗ ๑.๓๑๐
๑๖. เซ็กส์หรือเพศสัมพันธ์เป็น เรื่องธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้อง เรียนรู้	๙.๙	๑๗.๓	๒๖.๘	๓๑.๓	๑๔.๗	๒.๘ ๑.๑๙๖
๑๗. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ สามารถหายขาดได้แม้ไม่ต้อง ไปพบแพทย์	๑๐.๗	๙.๙	๒๕.๔	๒๔.๖	๒๙.๔	๒.๕ ๑.๓๐๔
๑๘. การใช้ถุงยางอนามัยทำให้ ความรู้สึกทางเพศลดลง	๑๓.๒	๒๑.๐	๕๐.๔	๙.๖	๕.๘	๓.๓ ๑.๐๐๙
๑๙. ในปัจจุบันควรยอมรับการมี อยู่ของเพศทางเลือก	๒๑.๐	๓๐.๑	๓๙.๐	๗.๐	๒.๙	๓.๖ ๐.๙๙๘
๒๐. การมีเพศสัมพันธ์โดยสวม ถุงยางอนามัย จะช่วยป้องกัน โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และ	๔๕.๒	๓๐.๙	๑๕.๔	๕.๙	๒.๖	๔.๑ ๑.๐๒๒

ข้อมูลทัศนคติ	ระดับการประเมิน					$\bar{x}$ ±SD
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	
	การตั้งครรภ์ได้					

ระดับทัศนคติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ส่วนมากอยู่ในระดับกลาง จำนวน ๒๔๕ คน ร้อยละ ๙๒.๑ ระดับดี จำนวน ๒๐ คน ร้อยละ ๗.๕ และระดับไม่ดี จำนวน ๑ คน ร้อยละ ๐.๔ โดยมีคะแนนเฉลี่ย = ๖๙.๗๑ คะแนน คะแนนต่ำสุด คือ ๒๔ คะแนนสูงสุด คือ ๑๐๐ (รายละเอียดตารางที่ ๔.๕)

ตารางที่ ๔.๕ ระดับทัศนคติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนของนักเรียน

ระดับทัศนคติ	คะแนนต่ำสุด-สูงสุด	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	๘๑ - ๑๐๐	๒๐	๗.๕
ระดับกลาง	๕๑ - ๘๐	๒๔๕	๙๒.๑
ระดับไม่ดี	๐ - ๕๐	๑	๐.๔
$\bar{X}$ = ๖๙.๗๑		Min = ๒๔	Max=๑๐๐
รวม		๒๖๖	๑๐๐

ตอนที่ ๔ การวิเคราะห์ข้อมูลการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษา และศึกษาระดับการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

จากการสอบถามการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษา พบว่านักเรียนเห็นด้วยอย่างมาก เรียงลำดับจากมากไปน้อย นักเรียนเห็นด้วยที่ต้องจะรักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ ๕๔.๘, นักเรียนมักจะดำเนินการตามเป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้ ร้อยละ ๔๖.๐, นักเรียนมักจะแต่งกายมิดชิดเพื่อจะได้ไม่ยั่วเพศตรงข้าม ร้อยละ ๔๕.๖, นักเรียนมักปฏิเสธ การรับของ หรือขนมจากคนแปลกหน้า ร้อยละ ๓๔.๙ นักเรียนเห็นด้วย จากมากไปน้อย นักเรียนจะให้ความช่วยเหลือแก่เจ้าหน้าที่อย่างเต็มที่ หากได้รับข้อมูลว่ามีการกระทำผิดทางเพศในหมู่บ้านของนักเรียน และหากนักเรียนเห็นคนที่รู้จักเป็นคนที่ชอบดูและหมกมุ่นอยู่กับหนังโป๊ นักเรียนจะแนะนำวิธีการจัดการกับสถานการณ์นี้ได้ ร้อยละ ๔๒.๖, หากนักเรียนมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนจะสวมใส่ถุงยางอนามัยหรือบอกฝ่ายชายให้สวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง ร้อยละ ๔๒.๓, หากนักเรียนมีคนที่รู้จักหรือญาติที่เป็นบุคคลเพศทางเลือกนักเรียนจะต่อว่าทันที ร้อยละ ๔๒.๓ หากนักเรียนมีปัญหาหรือข้อสงสัยเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นักเรียนจะรีบไปปรึกษาแพทย์ ร้อยละ ๓๘.๒ นักเรียนจะค้นหาข้อมูลใน Internet เสมอหากนักเรียนต้องการเรียนรู้เรื่องเพศเพราะใครๆก็ทำกัน และได้ข้อมูลเพียงพอ ร้อยละ ๓๘.๖, นักเรียนไม่แน่ใจหากนักเรียนสงสัยว่าบุคคลใดได้กระทำผิดทางเพศนักเรียนจะรีบแจ้งครู ผู้ปกครองหรือเจ้าหน้าที่ตำรวจทันที ร้อยละ ๓๗.๙, นักเรียนไม่แน่ใจ จากมากไปน้อย จะแสดงข้อคิดเห็นในเชิงต่อว่าทันทีหากนักเรียนเห็นเพื่อนหรือคนที่รู้จักเพิ่มรูปภาพหรือข้อความที่ไม่เหมาะสมใน Face book/Line และอื่นๆ ๔๓.๘, นักเรียนถามคำถามเรื่องเพศกับพ่อแม่ ๓๙.๐, นักเรียนจะล้อเล่นหรือแกล้งเพื่อนหรือคนรู้จัก เมื่อสังเกตได้ว่าร่างกายของพวกเขาเปลี่ยนแปลงไป เช่น ผู้หญิงมีหน้าอก ๓๙.๐, นักเรียนปฏิบัติต่อคนที่มีความแตกต่างโดยเท่าเทียมกัน ๓๓.๑ นักเรียนไม่เห็นด้วย จากมากไปน้อย หากเห็นชายรักชายหรือหญิงรักหญิงงูมีเดินในห้างสรรพสินค้าหรือสถานที่ต่างๆนักเรียนจะรู้สึกว่ารำคาญใจ ๓๒.๔, หากมีปัญหาต่างๆเกิดขึ้นนักเรียนจะปรึกษาเพื่อนก่อนอันดับแรก ๒๙.๔, นักเรียนมักจะหัวเราะหรือล้อเลียน เพื่อนผู้ชายที่ทำเป็นผู้หญิง ๒๔.๓ นักเรียนไม่เห็นด้วยอย่างมากในเรื่องนักเรียนยินยอมให้คนแปลกหน้าจับมือถือแขน ๓๔.๙ ตามลำดับ (รายละเอียดตารางที่ ๔.๖)

ตารางที่ ๔.๖ ข้อมูลการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียน

ข้อคำถาม	ระดับการประเมิน					$\bar{x} \pm SD$
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	
๑. นักเรียนจะรักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ	๕๔.๘	๓๗.๕	๕.๙	๑.๑	๐.๗	๔.๔ ๐.๗๒๖
๒. นักเรียนยินยอมให้คนแปลกหน้าจับมือถือแขน	๑๑.๐	๑๒.๑	๑๒.๕	๒๙.๔	๓๔.๙	๒.๔ ๑.๓๖๗
๓. หากมีปัญหาดังกล่าวเกิดขึ้น นักเรียนจะปรึกษาเพื่อนก่อนอันดับแรก	๑๒.๑	๒๐.๒	๒๙.๔	๒๙.๔	๘.๘	๓.๐ ๑.๑๖๔
๔. นักเรียนมักปฏิเสธ การรับของหรือขนมจากคนแปลกหน้า	๓๔.๙	๓๔.๖	๑๑.๘	๙.๙	๘.๘	๓.๘ ๑.๒๖๕
๕. นักเรียนมักจะหัวเราะหรือล้อเลียน เพื่อนผู้ชายที่ทำเป็นผู้หญิง	๑๘.๔	๒๐.๖	๒๓.๒	๒๔.๓	๑๓.๖	๓.๑ ๑.๓๑๘
๖. นักเรียนถามคำถามเรื่องเพศกับพ่อแม่	๑๕.๘	๓๒.๐	๓๙.๐	๙.๙	๓.๓	๓.๕ ๐.๙๙๑
๗. นักเรียนจะล้อเล่นหรือแกล้งเพื่อนหรือคนรู้จัก เมื่อสังเกตได้ว่าร่างกายของพวกเขาเปลี่ยนแปลงไป เช่น ผู้หญิงมีหน้าอก	๒๑.๗	๓๐.๕	๓๙.๐	๗.๐	๑.๘	๓.๑ ๑.๒๓๙
๘. หากนักเรียนเห็นคนที่รู้จักเป็นคนที่ชอบดูและหมกมุ่นอยู่กับหนังโป๊ นักเรียนจะแนะนำวิธีการจัดการกับสถานการณ์นี้ได้	๓๒.๔	๔๒.๖	๑๔.๓	๘.๕	๒.๒	๓.๖ ๐.๙๖๖
๙. ถ้านักเรียนเห็นเพื่อนของนักเรียนถูกชักชวนไปทำพฤติกรรมเสี่ยงในรูปแบบต่างๆนักเรียนจะบอกเพื่อนให้ปฏิเสธ	๒๑.๓	๒๘.๗	๓๐.๕	๑๖.๒	๓.๓	๓.๙ ๑.๐๑๐
๑๐. นักเรียนจะแสดงข้อคิดเห็นในเชิงต่อว่าทันทีหากนักเรียนเห็นเพื่อนหรือคนที่รู้จักเพิ่มรูปภาพหรือข้อความที่ไม่เหมาะสมใน Face book/Line และอื่นๆ	๑๕.๔	๒๗.๙	๔๓.๘	๙.๒	๓.๗	๓.๕ ๑.๐๙๖
๑๑. นักเรียนจะค้นหาข้อมูลใน Internet เสมอ หากนักเรียน	๓๖.๐	๓๘.๖	๑๗.๓	๓.๗	๔.๔	๓.๔ ๐.๙๘๙

ข้อความถาม	ระดับการประเมิน					$\bar{x} \pm SD$
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	
ต้องการเรียนรู้เรื่องเพศเพราะ ใครๆก็ทำกันและได้ข้อมูลเพียงพอ						
๑๒. หากนักเรียนมีปัญหหรือข้อ สงสัยเรื่องโรคติดต่อทาง เพศสัมพันธ์นักเรียนจะรีบไป ปรึกษาแพทย์	๒๕.๗	๓๘.๒	๓๐.๙	๓.๗	๑.๕	๔.๐ ๑.๐๔๘
๑๓. นักเรียนปฏิบัติต่อคนที่มีเพศ ทางเลือกโดยเท่าเทียมกัน	๑๐.๗	๑๘.๔	๓๓.๑	๒๗.๒	๑๐.๗	๓.๘ ๐.๙๐๘
๑๔. หากนักเรียนเห็นชายรักชาย หรือหญิงรักหญิงงูมีเอเดินใน ห้างสรรพสินค้าหรือสถานที่ต่างๆ นักเรียนจะรู้สึกว้าบไม่ได้	๙.๙	๑๖.๕	๓๐.๑	๓๒.๔	๑๑.๐	๒.๙ ๑.๑๔๙
๑๕. หากนักเรียนมีคณรู้จักหรือ ญาติที่เป็นบุคคลเพศทางเลือก นักเรียนจะต่อว่าทันที	๓๖.๔	๔๒.๓	๑๕.๑	๔.๘	๑.๕	๒.๘ ๑.๑๔๗
๑๖. หากนักเรียนมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนจะสวมใส่ถุงยางอนามัย หรือบอกฝ่ายชายให้สวมถุงยาง อนามัยทุกครั้ง	๓๖.๔	๔๒.๓	๑๕.๑	๔.๘	๑.๕	๔.๑ ๐.๙๑๔
๑๗. นักเรียนมักจะแต่งกายมิดชิด เพื่อจะได้ไม่ยั่วเพศตรงข้าม	๔๕.๖	๓๑.๖	๑๔.๓	๗.๐	๑.๕	๔.๑ ๑.๐๐๙
๑๘. หากนักเรียนสงสัยว่าบุคคลใด ได้กระทำความผิดทางเพศนักเรียนจะ รีบแจ้งครู ผู้ปกครองหรือ เจ้าหน้าที่ตำรวจทันที	๒๙.๘	๓๗.๙	๒๔.๓	๔.๔	๓.๗	๓.๙ ๑.๐๒๕
๑๙. นักเรียนจะให้ความช่วยเหลือ แก่เจ้าหน้าที่อย่างเต็มที่ หากได้รับ ข้อมูลว่ามีการกระทำความผิดทางเพศ ในหมู่บ้านของนักเรียน	๒๘.๓	๔๒.๖	๒๓.๒	๕.๑	๐.๗	๓.๙ ๐.๘๙๒
๒๐. นักเรียนมักจะดำเนินการตาม เป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้	๔๖.๐	๒๘.๗	๑๘.๘	๔.๐	๒.๖	๔.๑ ๑.๐๑๑

ระดับคะแนนการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ
จังหวัดสระบุรี ส่วนมากอยู่ในระดับกลางจำนวน ๒๒๙ คน ร้อยละ ๘๖.๑ อยู่ในระดับคะแนนระดับดี จำนวน
๓๗ คน ร้อยละ ๑๓.๙ และไม่มีผู้ได้คะแนนคะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนนเลย โดยคะแนนเฉลี่ยที่พบ = ๗๑.๓๗
มีคะแนนต่ำสุด ๕๒ คะแนน คะแนนสูงสุด คือ ๑๐๐ คะแนน (รายละเอียดตารางที่ ๔.๗)

ตารางที่ ๔.๗ ระดับการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียน

ระดับทัศนคติ	คะแนนต่ำสุด-สูงสุด	จำนวน	ร้อยละ
ระดับดี	๘๑ - ๑๐๐	๓๗	๑๓.๙
ระดับกลาง	๕๑ - ๘๐	๒๒๙	๘๖.๑
ระดับต่ำ	๐ - ๕๐	๐	๐
$\bar{X}$ = ๗๑.๓๗ Min = ๕๒ Max=๑๐๐			
รวม		๒๖๖	๑๐๐

บทที่ ๕

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจ ความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี โดยศึกษาความรู้ ทักษะคิดเรื่องเพศศึกษา พร้อมทั้งการปฏิบัติเรื่อง เพศศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นช่วงอายุ ๑๓-๑๕ ปี ปีการศึกษา ๒๕๖๒ ในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

๕.๑ สรุปผลการศึกษา

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจแบบตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Studies) กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ เป็นนักเรียนปีการศึกษา ๒๕๖๑ โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสระบุรี เขต ๑ จำนวน ๓ โรงเรียน และโรงเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา ในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต ๔ จำนวน ๑ โรงเรียน จำนวน ๒๖๖ คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถามความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้น โดยประกอบด้วย ๔ ส่วน คือ ส่วนที่ ๑ ของแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนที่ ๒ ความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียน ส่วนที่ ๓ ข้อมูลทักษะคิดเรื่องเพศศึกษาของนักเรียน ส่วนที่ ๔ ข้อมูล การปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียน สถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ การแจกแจงความถี่(Frequency Distribution), ร้อยละ(Percentage), ค่าเฉลี่ย (Arithmetic Mean, $\bar{x}$), ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation, S.D.) ซึ่งผลการวิจัย วิเคราะห์นำมาหาข้อสรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ ได้ดังนี้

๕.๑.๑ ลักษณะทั่วไปของตัวอย่างในส่วนของคุณลักษณะส่วนบุคคล พบว่านักเรียนส่วนใหญ่เป็น นักเรียนชายร้อยละ ๕๔.๔ และหญิงร้อยละ ๔๕.๖ ตามลำดับ อยู่ในช่วงอายุ ๑๓ ปี ร้อยละ ๔๐.๑ นักเรียนมี อายุ ๑๔ ปี ร้อยละ ๓๒.๐ นักเรียนมีอายุ ๑๕ ปี ร้อยละ ๒๗.๙ สถานภาพสมรสของบิดามารดาที่ให้กำเนิดอยู่ ด้วยกัน ร้อยละ ๕๓.๕ แยกกันอยู่หรือหย่าร้าง ร้อยละ ๔๕.๖ บิดามารดาที่ให้กำเนิดเป็นหม้าย ร้อยละ ๒.๒ ตามลำดับ นักเรียนได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษาร้อยละ ๘๗.๙ ไม่เคยได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษา ร้อยละ ๑๒.๑ นักเรียนมีความรู้เรื่องเพศศึกษาพอรู้เรื่องบ้าง ร้อยละ ๕๓.๗ ค่อนข้างมีความรู้ ร้อยละ ๒๕.๔ ระดับมาก ร้อยละ ๑๕.๕ ไม่ค่อยรู้เรื่องร้อยละ ๕.๑ และนักเรียนมีไม่รู้เรื่องเลยร้อยละ ๐.๔ โดยในช่วงที่ผ่านมา นักเรียน ได้รับความรู้และข้อมูลเรื่องเพศศึกษาจาก สื่อออนไลน์ร้อยละ ๕๙.๙ วิทยุ ร้อยละ ๕๔.๘ โทรทัศน์ ร้อยละ ๓๔.๖ หนังสือเรียน ร้อยละ ๓๑.๓ ญาติพี่น้อง ร้อยละ ๑๘.๔ การ์ตูน ร้อยละ ๑๕.๑ หนังสือพิมพ์/นิตยสาร/ วารสาร/หนังสือร้อยละ ๑๔.๐ ดิวิดี/วีซีดี/ภาพยนตร์ร้อยละ ๑๒.๙ บิดา/มารดาร้อยละ ๑๑.๘ จนท.สาธารณสุข ร้อยละ ๙.๙ เพื่อน ร้อยละ ๓.๓ และจากครู/อาจารย์ ร้อยละ ๑.๑

๕.๑.๒ จากการศึกษาความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียน ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าหากมีคน แลกเปลี่ยนมาชวนขึ้นรถตู้เพื่อจะพาไปเที่ยว นักเรียนจะปฏิเสธและเดินหนีทันที และต้องรีบแจ้งครูหรือ ผู้ปกครองให้ทราบ ร้อยละ ๙๖.๐ นักเรียนแต่งกายไม่มิดชิดเป็นสาเหตุหนึ่งของการล่วงละเมิดทางเพศ และการอยู่สองต่อสองในที่ลับตากับเพศตรงข้ามจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่เกินเลยได้ ร้อยละ ๙๒.๖ มีจุดที่ควร ระมัดระวังไม่ให้คนอื่นหรือคนแปลกหน้าแตะต้อง ได้แก่ แก้ม หน้าอก หน้าขา ฯลฯ ร้อยละ ๙๑.๕ มนุษย์มี ความหลากหลายในการแสดงออกทางเพศ ร้อยละ ๘๙.๓ เป้าหมายชีวิตเกิดการค้นหาคำถามต้องการการวางแผนการลงมือปฏิบัติ ร้อยละ ๘๘.๖ การห่วงใยกัน ดูแลและนำสิ่งดีๆ ให้แก่กัน คือ การแสดงออกทางความรัก

รูปแบบหนึ่งร้อยละ ๘๗.๑ และเห็นว่าการวางตัวแบบเพื่อนที่ดี คือ สุภาพกับเพศตรงข้าม ไม่ล่วงเกินถูกเนื้อต้องตัวเมื่อ วัยรุ่นหญิงอายุ ๑๘ ปี ยังไม่มีประจำเดือนควรไปพบแพทย์ และการแก้ไขปัญหาคือ การทบทวนต้นเหตุและปลายเหตุของปัญหาสรุปและดำเนินการแก้ไข ร้อยละ ๘๖.๘ ทักษะการเข้าใจผู้อื่น คือ การพยายามเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของเพศเดียวกันและเพศตรงข้ามร้อยละ ๘๖.๐ ปัจจัยที่ทำให้ต้องมีคูครอง คือ ดำรงเผ่าพันธุ์ เพื่อสร้างฐานะครอบครัว เพื่อความรักความอบอุ่นร้อยละ ๘๔.๙ การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ คือ การสวมถุงยางอนามัยร้อยละ ๘๔.๒ เห็นว่าควรมีทักษะปฏิเสธ คือ การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการไปทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงๆต่างโดยไม่เสียสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนหรือบุคคล ซึ่งเป็นหนึ่งในทักษะชีวิต ร้อยละ ๘๓.๕ การผื่นเปียก คือ การหลั่งน้ำอสุจิในช่วงเวลาอนหลับ ร้อยละ ๘๒.๔ การช่วยตนเองหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นวิธีการจัดการอารมณ์ทางเพศ ร้อยละ ๘๐.๑ ยาฝังคุมกำเนิดในปัจจุบันมี ๒ รูปแบบ คือ แบบ ๑ หลอด ป้องกันได้ ๓ ปี และแบบ ๒ หลอดป้องกันได้ ๕ ปี ร้อยละ ๖๙.๕ การถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นสิ่งป้องกันไม่ได้ ร้อยละ ๖๗.๓ เราควรพูดคุยเรื่องเพศเฉพาะกับเพื่อนสนิทเท่านั้น ร้อยละ ๕๒.๖ และนักเรียนมีความรู้ว่เพศศึกษาและเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องเดียวกัน น้อยที่สุด ร้อยละ ๒๑.๓ และจากการวัดระดับความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนพบว่ามีความเฉลียวฉลาดที่ ๑๖.๐๖ คะแนน มีคะแนนอยู่ในช่วงคะแนนสูงสุด ร้อยละ ๖๕.๔ ปานกลาง ร้อยละ ๒๙.๓ และคะแนนต่ำสุด ร้อยละ ๕.๓

๕.๑.๓ จากการศึกษาทัศนคติเพศศึกษาของนักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นจากมากไปน้อยดังนี้ ผู้หญิงมีสิทธิที่จะปฏิเสธเมื่อไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์,ไม่ควรอยู่สองต่อสองในที่ลับตากับเพศตรงข้ามและการมีเพศสัมพันธ์โดยสวมถุงยางอนามัยจะช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ได้, ควรได้รับการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาแบบครอบคลุม, การจัดการอารมณ์ทางเพศด้วยการช่วยเหลือตัวเองในเพศหญิงเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม, การพูดคุยเรื่องเพศกับคนในครอบครัวเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่น่าอาย, วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กันมากขึ้นเป็นเพราะวัยรุ่นไม่ได้รับการเรียนการสอนเรื่องทักษะชีวิตและรู้ไม่เท่าทันอารมณ์เพศตนเอง, โรงเรียนหรือสถานศึกษาควรมีการสอนเพศศึกษาอย่างจริงจัง, คนที่ล่วงละเมิดทางเพศนั้นเป็นคนที่ไม่มี ความระมัดระวังประมาท, บทบาทของผู้ชายและผู้หญิงในปัจจุบันนั้นควรมีความเท่าเทียมกัน,การเข้าถึงสื่อทาง Internet/Face book/Lineโดยไม่พิจารณาเป็นปัจจัยเสี่ยงของการมีเพศสัมพันธ์,นักเรียนมีการจัดการอารมณ์ทางเพศด้วยการช่วยเหลือตัวเองในเพศหญิงเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม,การช่วยตนเองบ่อยๆทำให้อวัยวะเพศใหญ่และยาวขึ้น,การใช้ถุงยางอนามัยทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลง,ในปัจจุบันควรมีการมีอยู่ของเพศทางเลือก, การไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องล้าสมัย,การใช้ถุงยางอนามัยเป็นการป้องกันการคุมกำเนิดแบบยั่งยืน, เช็กส์หรือเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่จำเป็นต้องเรียนรู้, นักเรียนมีความคิดว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่น่าอายไม่ควรปรึกษาพ่อแม่ ครู แต่ควรปรึกษาเพื่อนมากที่สุด, โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถหายขาดได้แม้ไม่ต้องไปพบแพทย์, การที่จะรักใคร่สักคนต้องยอมแลกความรักด้วยร่างกาย ตามลำดับ และจากการวัดระดับทัศนคติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอ บ้านหมอ จังหวัดสระบุรี พบว่ามีคะแนนเฉลี่ย = ๖๙.๗๑ คะแนน มีคะแนนอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๙๒.๑ ระดับคะแนนดี ร้อยละ ๗.๕ และระดับคะแนนไม่ดี ร้อยละ ๐.๔

๕.๑.๔ จากการศึกษาการปฏิบัติตนเรื่องเพศศึกษานักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นดังนี้ นักเรียนเห็นด้วยที่ต้องจะรักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ,นักเรียนมักจะดำเนินการตามเป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้,หากนักเรียนมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนจะสวมใส่ถุงยางอนามัยหรือบอกฝ่ายชายให้สวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง,นักเรียนมักจะแต่งกายมิดชิดเพื่อจะได้ไม่ยั่วเพศตรงข้าม,หากนักเรียนมีปัญหาหรือข้อสงสัยเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นักเรียนจะรีบไปปรึกษาแพทย์ ตามลำดับ นักเรียนไม่แน่ใจหากนักเรียนสงสัยว่า

บุคคลใดได้กระทำผิดทางเพศนักเรียนจะรีบแจ้งครู ผู้ปกครองหรือเจ้าหน้าที่ตำรวจทันที,นักเรียนจะให้ความช่วยเหลือแก่เจ้าหน้าที่อย่างเต็มที่ หากได้รับข้อมูลว่ามีการกระทำผิดทางเพศในหมู่บ้านของนักเรียน,ถ้านักเรียนเห็นเพื่อนของนักเรียนถูกชักชวนไปทำพฤติกรรมเสี่ยงในรูปแบบต่างๆนักเรียนจะบอกเพื่อนให้ปฏิเสธ,นักเรียนปฏิบัติต่อคนที่มิเพศทางเลือกโดยเท่าเทียมกัน,นักเรียนมักปฏิเสธ การรับของ หรือขนมจากคนแปลกหน้า, หากนักเรียนเห็นคนที่รู้จัก เป็นคนที่ชอบดูและหมกมุ่นอยู่กับหนังโป๊ นักเรียนจะแนะนำวิธีการจัดการกับสถานการณ์นี้ได้,นักเรียนถามคำถามเรื่องเพศกับพ่อแม่,นักเรียนจะแสดงข้อคิดเห็นในเชิงต่อว่าทันทีหากนักเรียนเห็นเพื่อนหรือคนที่รู้จักเพิ่มรูปภาพหรือข้อความที่ไม่เหมาะสมใน Face book/Line และอื่นๆ,นักเรียนจะค้นหาข้อมูลใน Internetเสมอหากนักเรียนต้องการเรียนรู้เรื่องเพศเพราะใครๆก็ทำกัน และได้ข้อมูลเพียงพอ, นักเรียนจะล้อเล่นหรือแกล้งเพื่อนหรือคนรู้จัก เมื่อสังเกตได้ว่าร่างกายของพวกเขาเปลี่ยนแปลงไป เช่น ผู้หญิงมีหน้าอก, นักเรียนมักจะหัวเราะหรือล้อเลียน เพื่อนผู้ชายที่ทำเป็นผู้หญิงและหากมีปัญหาต่างๆเกิดขึ้นนักเรียนจะปรึกษาเพื่อนก่อนอันดับแรก ตามลำดับนักเรียนไม่เห็นด้วยหากเห็นชายรักชายหรือหญิงรักหญิงจู๋มมือเดินในห้างสรรพสินค้าหรือสถานที่ต่างๆนักเรียนจะรู้สึกว่ารำคาญใจไม่ได้,หากนักเรียนมีคณูรู้จักหรือญาติที่เป็นบุคคลเพศทางเลือกนักเรียนจะต่อว่าทันที และนักเรียนยินยอมให้คนแปลกหน้าจับมือถือแขน ตามลำดับและจากการวัดระดับคะแนนการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี พบว่ามีคะแนนเฉลี่ย = ๗๑.๓๗ มีคะแนนอยู่ในระดับกลาง ร้อยละ ๘๖.๑ อยู่ในระดับดี ร้อยละ ๑๓.๙ โดยไม่มีผู้ได้คะแนนคะแนนต่ำกว่า ๕๐ คะแนนเลย

๕.๒ อภิปรายผล

ผลการศึกษาลักษณะทั่วไปของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ข้อมูลส่วนบุคคล พบว่านักเรียนได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษาร้อยละ ๘๗.๙ และค่อนข้างมีความรู้ ร้อยละ ๒๕.๔ โดยในช่วงที่ผ่านมานักเรียนได้รับความรู้และข้อมูลเรื่องเพศศึกษาจาก สื่อออนไลน์ร้อยละ ๕๙.๙ จากการศึกษาพบว่า นักเรียนมีความรู้เรื่องเพศศึกษาภาพรวมร้อยละ ๘๐.๒๘ มีคะแนนอยู่ในช่วงคะแนนสูงสุด ร้อยละ ๖๕.๔ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการแต่งกายและการอยู่สองต่อสองในที่ลับตาเป็นสาเหตุหนึ่งของ การล่วงละเมิดทางเพศนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่เกินเลยได้ ร้อยละ ๙๒.๖ เห็นว่าการสุภาพกับเพศตรงข้าม ไม่ล่วงเกินถูกเนื้อต้องตัว ปัจจัยสำคัญที่สร้างความรักความอบอุ่นในครอบครัวร้อยละ ๘๔.๙ เห็นความสำคัญของการสวมถุงยางอนามัยร้อยละ ๘๔.๒ เห็นว่าควรมีทักษะปฏิเสธซึ่งเป็นหนึ่งในทักษะชีวิต ร้อยละ ๘๓.๕ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นวิธีการจัดการอารมณ์ ร้อยละ ๘๐.๑ ผู้วิจัยเห็นว่าควรเพิ่มข้อความรู้เรื่องเพศศึกษาและเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องเดียวกัน สอดคล้องกับ พิมพิวัลย์ บุญมงคลและคณะ,(๒๕๖๐) พบว่า ปัญหาของการเข้าถึงข้อมูลและพฤติกรรมทางด้านเพศวิถีของวัยรุ่นอยู่ในระดับที่สูง^{๒๓} และเมื่อนักเรียนพบเหตุการณ์ทางเพศควรพูดคุยปรึกษาเรื่องเพศเฉพาะกับใครได้บ้าง จากการศึกษาทัศนคติเพศศึกษาของนักเรียนภาพรวม ร้อยละ ๖๙.๗๑ และนักเรียนมีคะแนนเฉลี่ยระดับปานกลาง ร้อยละ ๙๒.๑ สอดคล้องกับ กิจติยา รัตนมณี, ชุติพร หิตอักษรและสำอาน ลวนางกูร(๒๕๖๒) ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นที่ ผู้หญิงมีสิทธิที่จะปฏิเสธเมื่อไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์, ไม่ควรอยู่สองต่อสองในที่ลับตา, ควรมีการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาแบบครอบคลุม และการสวมถุงยางอนามัยเพื่อป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ได้^{๒๔} แต่นักเรียนยังไม่แน่ใจว่าวัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กันมากขึ้นเป็นเพราะวัยรุ่นไม่ได้รับการเรียนการสอนเรื่องทักษะชีวิตและรู้ไม่เท่าทันอารมณ์เพศตนเอง เพราะฉะนั้นผู้วิจัยเห็นควรเสนอแนะให้โรงเรียนหรือสถานศึกษาควรมีการสอนเพศศึกษาอย่างจริงจังให้นักเรียนสามารถจัดการอารมณ์ทางเพศด้วยตัวเอง มีการพูดคุยเรื่องเพศกับคนในครอบครัวเป็นเรื่องธรรมดา ไม่น่าอาย,เนื่องจากการเข้าถึงสื่อทางInternet/Face book/Line เป็นปัจจัยเสี่ยงของการมีเพศสัมพันธ์ สอดคล้องกับ รักเกล้า มีศีล และฟ้ารุ่ง มีอุดร,(๒๕๕๘) จากการศึกษาการปฏิบัติตนเรื่องเพศศึกษา

ภาพรวมร้อยละ ๗๑.๔^(๓) พบว่านักเรียนได้คะแนนเฉลี่ยระดับปานกลาง ร้อยละ ๘๖.๑ ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่านักเรียนเห็นด้วยที่ต้องจะรักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ, มีเป้าหมายชีวิตที่ตั้งไว้, แต่งกายมิดชิด, หากนักเรียนมีปัญหาหรือข้อสงสัยเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์จะรีบไปปรึกษาแพทย์ ผู้วิจัยเห็นว่าหากนักเรียนสงสัยว่าบุคคลใดได้กระทำความผิดทางเพศควรรีบแจ้งครู ผู้ปกครองหรือเจ้าหน้าที่ตำรวจทันทีจะทำให้เจ้าหน้าที่ให้ความช่วยเหลือได้เร็ว หากถูกชักชวนไปทำพฤติกรรมเสี่ยงในรูปแบบต่างๆ สามารถปฏิเสธได้, หากนักเรียนเห็นคนที่ชอบหมกมุ่นอยู่กับหนังโป๊สามารถแนะนำวิธีการจัดการกับสถานการณ์นี้ได้, พ่อแม่สามารถให้คำแนะนำเรื่องเพศได้

๕.๓ ข้อเสนอแนะ

๕.๓.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑) ครูและอาจารย์สามารถนำผลการศึกษานี้ไปการวางแผนดำเนินงานเพื่อเพิ่มความรู้ ทักษะคติ และแนวทางการปฏิบัติตนเรื่องเพศของนักเรียนได้

๒) นักวิชาการหน่วยงานสามารถต่อยอดการวางแผนส่งเสริมสุขศึกษาเรื่องเพศในวัยเรียน เพื่อลดความเสี่ยงในการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

๕.๓.๒ ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป การศึกษารั้ครั้งนี้พบข้อมูลที่น่าสนใจเกี่ยวกับสื่อการประชาสัมพันธ์ในรูปแบบมัลติมีเดียสำหรับบนอินเทอร์เน็ตซึ่งนักเรียนให้ความสนใจมากที่สุด ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งในการเพิ่มความรู้ ทักษะคติ และแนวทางการปฏิบัติตนเรื่องเพศของนักเรียนจะทำให้ผลการศึกษาน่าสนใจยิ่งขึ้นอาจเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อไป หากผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับความรู้ ทักษะคติ และการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น อาจเพิ่มขอบข่ายของการศึกษาให้ครอบคลุม ในพื้นที่การศึกษารวมทั้งขนาดตัวอย่างให้มากขึ้นได้

บรรณานุกรม

๑. จิตินันท์ วัฒนิน. ลักษณะครอบครัวและการสื่อสารออนไลน์ที่มีผลต่อปัญหาพฤติกรรมและภาวะซึมเศร้าของวัยรุ่นในจังหวัดเพชรบุรี. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ๒๕๕๘.
๒. สำนักอนามัยเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ๒๕๕๙. สถานการณ์อนามัยการเจริญพันธุ์ในวัยรุ่นและเยาวชน ปี ๒๕๕๙.
๓. กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข; ๒๕๖๑.
๔. สำนักอนามัย การเจริญพันธุ์ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, คู่มือการจัดการอบรมเรื่องเพศฯ ได้ ในครอบครัว (พิมพ์ครั้งที่ ๔). นนทบุรี; ๒๕๕๘
๕. WHO.(๑๙๙๓)
๖. พิชญ์สิตา เหลี่ยมทองคำ, ๒๕๖๑ พฤติกรรมการใช้สื่อสังคมออนไลน์ของนักศึกษาในรายวิชาปฏิสัมพันธ์ ระหว่างมนุษย์กับคอมพิวเตอร์
๗. วลัยยา ธรรมพินิจวัฒน์, ๒๕๕๘ รูปแบบการลดพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศของวัยรุ่นในโรงเรียน: การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม
๘. นันทิยา สิงห์ทอง. พฤติกรรมเสี่ยงการตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควร โรงเรียนมัธยมศึกษา ตำบลบ้านแปรง อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา. วารสารสร้างสรรค์และพัฒนาเพื่อก้าวหน้าสู่ประชาคมอาเซียนวิทยาลัยนครราชสีมา; ๒๕๕๙.
๙. เพศศึกษาและทักษะชีวิตในนักเรียนแบบบูรณาการ. สำนักอนามัยการเจริญพันธุ์ กรมอนามัย. ๒๕๕๙
๑๐. วรณศิริ ประจันโนและคณะ. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ทักษะ การรับรู้ทักษะในการป้องกันตนเอง กับพฤติกรรมเสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนต้น. คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีที่ ๓๖ ฉบับที่ ๔ ตุลาคม-ธันวาคม ๒๕๖๐
๑๑. ปัญญ์กรินทร์ หอยรัตน์ และปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์. การตั้งครรภ์ก่อนวัยอันควรของวัยรุ่นที่อาศัยอยู่ในอำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่เขตชุมชนใกล้เมือง. ว. สาธารณสุขล้านนา ๒๕๖๐; ๑๓.
๑๒. พันธุ์ทิพย์ บุญเกื้อ. การศึกษาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่นในอำเภอบะพือ จังหวัดชุมพร. ว. การพัฒนาสุขภาพชุมชน มหาวิทยาลัยขอนแก่น ๒๕๖๐; ๕.
๑๓. รักเกล้า มีศีล และฟ้ารุ่ง มีอุดร, การศึกษาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ของวัยรุ่นหญิง ในจังหวัดนครพนม; ๒๕๕๘.
๑๔. นวลฉวี ประเสริฐสุข. สื่อสารอย่างสร้างสรรค์เพื่อสร้างสุขในครอบครัว ว. สาขามนุษยศาสตร์

สังคมศาสตร์และศิลปะ ๒๕๕๘; ๘.

๑๕. ธัญชนก ขุมทอง และกิริยา สมวาทสรรค์. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อความรอบรู้ด้านสุขภาพเพื่อ

ป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นหญิงวัยเรียนในจังหวัดศรีสะเกษ; ๒๕๖๒.

๑๖. จุฑารัตน์ เอื้ออำนวย, ๒๕๕๓ การสำรวจข้อมูลสถิติอาชญากรรมในประเทศไทย: ข้อเสนอเพื่อ

การพัฒนากระบวนการยุติธรรมยุคใหม่. ว.กระบวนการยุติธรรม.๒: ๑๑-๓๖

๑๗. สมบุญ ศิลปรุ่งธรรม. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรม เสี่ยงทางเพศของนิสิตปริญญาตรีสาขาพล

ศึกษา และสุขศึกษา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน.

วารสารศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยทักษิณ, ๑๖(๑), ๑๐๔-๑๑๙; ๒๕๕๙

๑๘. กฤษฎา เหล็กเพชร, ปราโมทย์ วงศ์สวัสดิ์, ภูติห เตชาดิวัฒน์, และสำราญ มีแจ้ง. ปัจจัยที่มี

อิทธิพลต่อการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควรของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย. ว.วิจัยและพัฒนาระบบ

สุขภาพ ๒๕๕๘๘; ๑: ๑๖๓-๑๗๔

๑๙. อนุชิต วรกา, มณีนรัตน์ ชีระวิวัฒน์, สุปรียา ต้นสกุล, และนิรัตน์ อิมามี. ทักษะชีวิตกับพฤติกรรม

เสี่ยงทางเพศของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดกาญจนบุรี. ในเอกสารการประชุมวิชาการสุขศึกษาแห่งชาติครั้งที่ ๑๗ เรื่อง บทบาทประชาชน กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ. หน้า ๖๕-๘๑; ๒๕๕๘

๒๐. ดรัส อ่อนเฉลียง. วัยรุ่นไทยกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร; ๒๕๕๘.

๒๑. กิจติยา รัตนมณี, ชุติพร หิตอักษรและสำอาง ลวนางกูร, ๒๕๖๒ วัฒนธรรมของนักศึกษาพยาบาล

วิทยาลัยพยาบาลสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข.

๒๒. มุกดา ไชยมโน. การศึกษาเพศวิถีของการตั้งครรภ์วัยรุ่นในโรงเรียน ว. มหาวิทยาลัยทักษิณ ๒๕๖๑

๒๓. พิมพวัลย์ บุญมงคลและคณะ, ๒๕๖๐ เพศภาวะ เพศวิถี และการรังแกในพื้นที่ไซเบอร์ของวัยรุ่นหญิงไทย.

๒๔. จิราจันท์ คนทาและคณะ. แนวทางการป้องกันการตั้งครรภ์ในวัยรุ่นในประเทศไทย. ว.พิษณุสวรรค์

สาร บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ๒๕๖๒; ๑๕(๒), ๑๖๑-๑๗๓



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย โทร ๐ ๒๕๕๐ ๔๑๔๓

ที่ สธ ๐๙๓๖.๐๒/ ๑๕๐๖

วันที่ ๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒

เรื่อง แจ้งผลการพิจารณาจริยธรรมโครงการวิจัย

เรียน นางอัจฉรา คงสมฤทธิ์

ตามที่ท่านได้ส่งโครงการวิจัย เรื่อง “ความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี” มายังคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยกรมอนามัย กรรมการผู้ทบทวนและเลขานุการคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยกรมอนามัย ได้พิจารณาแล้วและเห็นควรรับรอง

ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยกรมอนามัย สำนักคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ จึงขอส่งใบรับรองการพิจารณาโครงการฯ มาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและแจ้งผู้เกี่ยวข้องต่อไป จะเป็นพระคุณ

(นายชัยพร พรหมสิงห์)

นายแพทย์ทรงคุณวุฒิ (ด้านส่งเสริมสุขภาพ)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย กรมอนามัย

ใบรับรองโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย 310

เรื่อง ความรู้ ทักษะ และการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตอำเภอบ้านหมอ
จังหวัดสระบุรี

ผู้วิจัยหลัก นางอัจฉรา คงสมฤทธิ์

เป็นการพิจารณาโครงการวิจัยแบบเร่งรัด

☒ ใช่☐ ไม่ใช่

เป็นการพิจารณาโครงการวิจัยแบบปกติ

☐ ใช่☒ ไม่ใช่

ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ครั้งที่

☒ รับรอง วันที่พิจารณารับรอง 29 มิถุนายน 2562

โครงการวิจัย 310

ฉบับที่.....1..... วันที่ 29 มิถุนายน 2562.....

เอกสารแนะนำอาสาสมัคร RF09-04-310

ฉบับที่.....1..... วันที่ 29 มิถุนายน 2562.....

ใบยินยอม RF09-05-310

ฉบับที่.....1..... วันที่ 29 มิถุนายน 2562.....

เครื่องมือ (ระบุ) RF09-10.1-310

ฉบับที่.....1..... วันที่ 29 มิถุนายน

ลงนาม.....

(นายชัยพร พรหมสิงห์) กรมอนามัย
ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยกมอ.นมย

รับรองตั้งแต่วันที่ 29 มิถุนายน 2562..... วันที่ 28 มิถุนายน 2563.....

หมายเหตุ

- คณะกรรมการฯ ขอแจ้งเกี่ยวกับหน้าที่และความรับผิดชอบของผู้วิจัยภายหลังได้รับการรับรอง คือ ต้องรายงานความก้าวหน้าของการวิจัยให้คณะกรรมการฯ ทราบทุก 6 เดือน (RF13-01) และเมื่อเกิดเหตุการณ์ต่อไปนี้ ทุกครั้ง ได้แก่
- 1) เมื่อมีอาการไม่พึงประสงค์เกิดขึ้นในโครงการ หากเป็นอาการไม่พึงประสงค์ที่ร้ายแรงต้องรายงานให้คณะกรรมการฯ ทราบโดยเร็วและให้ผู้วิจัยวิเคราะห์สถานการณ์การเกิดอาการไม่พึงประสงค์ว่าเกี่ยวข้องกับโครงการวิจัยที่ท่านรับผิดชอบหรือไม่อย่างไร หากเกี่ยวข้องในระดับใด รวมทั้งการดูแลรักษาและป้องกันอาสาสมัครด้วย (RF18-01, RF18-02)
 - 2) เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงในโครงการวิจัยต้องระบุให้ชัดเจนว่า มีการเปลี่ยนแปลงอะไร อย่างไร พร้อมทั้งเหตุผลที่เปลี่ยนแปลงเพื่อขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการฯ ก่อน (RF12-01)
 - 3) เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงหัวหน้าโครงการวิจัยหรือเพิ่มเติมคณะผู้วิจัย ต้องส่งประวัติของคนที่เกี่ยวข้องเปลี่ยนแปลง พร้อมเหตุผลให้คณะกรรมการฯ เพื่อพิจารณาให้ความเห็นชอบก่อน
 - 4) เมื่อโครงการวิจัยยุติลง ซึ่งอาจจะเป็นการดำเนินการวิจัยเสร็จสมบูรณ์ หรืออาจจะไม่สามารถดำเนินการวิจัยต่อไปได้ พร้อมทั้งสาเหตุของการยุติโครงการวิจัยด้วย (RF14-01)

ภาคผนวก ข.

แบบสอบถามความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติ เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขต
อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาเก็บรวบรวมข้อมูลในระดับพื้นที่ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาการส่งเสริมสุขภาพวัยรุ่นแบบสอบถามมีทั้งหมด ๖ หน้า แบ่งออกเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

ตอนที่ ๒ ความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียนจำนวน ๒๐ ข้อ

ตอนที่ ๓ ทักษะเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนจำนวน ๒๐ ข้อ

ตอนที่ ๔ การปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนจำนวน ๒๐ ข้อ

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความหรือเติมคำลงในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

๑. เพศของนักเรียน

☐ ๑ หญิง

☐ ๒ ชาย

๒. ปัจจุบันนักเรียนมีอายุ

☐ ๑ ๑๓ ปี

☐ ๒ ๑๔ ปี

☐ ๓ ๑๕ ปี

๓. ระดับชั้นที่กำลังศึกษา

☐ ๑ มัธยมศึกษาปีที่ ๑

☐ ๒ มัธยมศึกษาปีที่ ๒

☐ ๓ มัธยมศึกษาปีที่ ๓

๔. สถานภาพสมรสของบิดา มารดาที่ให้กำเนิด

☐ ๑ อยู่ด้วยกัน

☐ ๒ แยกกันอยู่หรือหย่าร้าง

☐ ๓ หม้าย

☐ ๔ อื่น ๆ

๕. ปัจจุบันนักเรียนพักอาศัยอยู่กับ

☐ ๑ บิดาและมารดา

☐ ๒ บิดาหรือมารดา

☐ ๓ ญาติ(ระบุ).....

☐ ๔ อื่นๆ(ระบุ).....

๖. นักเรียนเคยได้เรียนรู้เรื่องเพศศึกษามาก่อนหรือไม่

☐ ๑ เคย

☐ ๒ ไม่เคย

๗. นักเรียนมีความรู้เรื่องเพศศึกษาในระดับใด

☐ ๑ มีความรู้มาก

☐ ๒ ค่อนข้างมีความรู้

☐ ๓ พอรู้เรื่องบ้าง

☐ ๔ ไม่ค่อยรู้เรื่อง

☐ ๕ ไม่รู้เรื่องเลย

๘. ที่ผ่านมานักเรียนได้รับความรู้และข้อมูลต่างๆ ในเรื่องเพศศึกษาจากแหล่งใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

☐ ๑ สื่อออนไลน์ (ไลน์, เฟสบุ๊ก, เว็บไซต์)

☐ ๒ ทีวีดี/วีซีดี/ภาพยนตร์

☐ ๓ เพื่อน

☐ ๔ หนังสือพิมพ์/นิตยสาร/วารสาร/หนังสือการ์ตูน

☐ ๕ หนังสือเรียน

☐ ๖ ญาติพี่น้อง

☐ ๗ วิทยู

☐ ๘ โทรศัพท์

☐ ๙ จนท.สาธารณสุข

☐ ๑๐ บิดา/มารดา

☐ ๑๑ ครู/อาจารย์

☐ ๑๒ อื่นๆ.....

ตอนที่ ๒ ความรู้เรื่องเพศศึกษาของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องข้อความที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว จำนวน ๒๐ ข้อ

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่
๑. เพศศึกษาและเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องเดียวกัน		
๒. เราควรพูดคุยเรื่องเพศเฉพาะกับเพื่อนสนิทเท่านั้น		
๓. จุดที่ควรระมัดระวังไม่ให้คนอื่น หรือคนแปลกหน้าแตะต้อง ได้แก่ แก้ม หน้าอก หน้าขา ฯลฯ		
๔. การถูกล่วงละเมิดทางเพศเป็นสิ่งป้องกันไม่ได้		
๕. หากมีคนแปลกหน้ามาชวนขึ้นรถตู้เพื่อจะพาไปเที่ยว นักเรียนจะปฏิเสธและเดินหนีทันที และต้องรีบแจ้งครูหรือผู้ปกครองให้ทราบ		
๖. การแต่งกายไม่มิดชิด เช่นสวมเสื้อสายเดี่ยว นุ่งกระโปรงสั้นมากเป็นสาเหตุหนึ่งของการถูกล่วงละเมิดทางเพศ		
๗. การอยู่สองต่อสองในที่ลับตากับเพศตรงข้ามจะนำไปสู่ความสัมพันธ์ที่เกินเลยได้		
๘. การวางตัวแบบเพื่อนที่ดี คือ สุภาพกับเพศตรงข้าม ไม่ล่วงเกินถูกเนื้อต้องตัว		
๙. การฝันเปียก คือ การหลั่งน้ำอสุจิในช่วงเวลาอนอนหลับ		
๑๐. วัยรุ่นหญิงอายุ ๑๘ ปี ยังไม่มีประจำเดือนควรไปพบแพทย์		
๑๑. การช่วยตนเองหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง เป็นวิธีการจัดการอารมณ์ทางเพศ		
๑๒. ทักษะปฏิเสธ คือ การปฏิเสธเพื่อหลีกเลี่ยงการไปทำกิจกรรมหรือพฤติกรรมเสี่ยงๆต่างโดยไม่เสียสัมพันธภาพระหว่างเพื่อนหรือบุคคลซึ่งเป็นหนึ่งในทักษะชีวิต		
๑๓. ยาฝังคุมกำเนิดในปัจจุบันมี ๒ รูปแบบ คือ แบบ ๑ หลอด ป้องกันได้ ๓ ปี และแบบ ๒ หลอดป้องกันได้ ๕ ปี		
๑๔. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น คือ การพยายามเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม		
๑๕. การห่วงใยกัน ดูแลและแนะนำสิ่งดีๆ ให้แก่กัน คือ การแสดงออกทางความรักรูปแบบหนึ่ง		
๑๖. มนุษย์มีความหลากหลายในการแสดงออกทางเพศ		
๑๗. การมีเพศสัมพันธ์ที่รับผิดชอบ คือ การสวมถุงยางอนามัย		
๑๘. การแก้ไข้ปัญหา คือ การทบทวน ต้นเหตุและปลายเหตุของปัญหา สรุปและดำเนินการแก้ไข		
๑๙. ปัจจัยที่ทำให้ต้องมีการเลือกคู่ครอง คือ ดำรงเผ่าพันธุ์ เพื่อสร้างฐานะครอบครัว เพื่อความรักความอบอุ่น		
๒๐. เป้าหมายชีวิตเกิดการค้นหาความต้องการการวางแผนการลงมือปฏิบัติ		

ตอนที่ ๓ ข้อมูลทัศนคติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนจำนวน ๒๐ ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน □ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. ผู้หญิงมีสิทธิที่จะปฏิเสธเมื่อไม่ต้องการมีเพศสัมพันธ์					
๒. การที่จะรักใคร่สักคน ต้องยอมแลกความรักด้วยร่างกาย					
๓. บทบาทของผู้ชายและผู้หญิงในปัจจุบันนั้นควรมีความเท่าเทียมกัน					
๔. คนที่ล่วงละเมิดทางเพศนั้นเป็นคนที่ไม่มี ความระมัดระวัง ประมาท					
๕. การพูดคุยเรื่องเพศกับคนในครอบครัวเป็นเรื่องธรรมชาติ ไม่น่าอาย					
๖. การไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องล้าสมัย					
๗. นักเรียนไม่ควรอยู่สองต่อสองในที่ลับตา กับเพศตรงข้าม					
๘. นักเรียนควรได้รับการเรียนการสอนเรื่องเพศศึกษาแบบครอบคลุม					
๙. วัยรุ่นมีเพศสัมพันธ์กันมากขึ้นเป็นเพราะ วัยรุ่นไม่ได้รับการเรียนการสอนเรื่องทักษะชีวิตและรู้ไม่เท่าทันอารมณ์เพศตนเอง					
๑๐. การจัดการอารมณ์ทางเพศด้วยการช่วยเหลือตัวเองในเพศหญิงเป็นเรื่องที่ไม่เหมาะสม					
๑๑. การใช้ถุงยางอนามัยเป็นการป้องกันการคุมกำเนิดแบบยั่งยืน					
๑๒. โรงเรียนหรือสถานศึกษาควรมีการสอนเพศศึกษาอย่างจริงจัง					
๑๓. การเข้าถึงสื่อทาง Internet/Facebook/Lineโดยไม่พิจารณาเป็นปัจจัยเสี่ยงของการมีเพศสัมพันธ์					
๑๔. การช่วยตนเองบ่อยๆทำให้อวัยวะเพศใหญ่และยาวขึ้น					

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๑๕. เรื่องเพศเป็นเรื่องที่น่าอายไม่ควรปรึกษาพ่อแม่ ครู แต่ควรปรึกษาเพื่อนมากที่สุด					
๑๖. เซ็กส์หรือเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมชาติไม่จำเป็นต้องเรียนรู้					
๑๗. โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์สามารถหายขาดได้แม้ไม่ต้องไปพบแพทย์					
๑๘. การใช้ถุงยางอนามัยทำให้ความรู้สึกทางเพศลดลง					
๑๙. ในปัจจุบันควรยอมรับการมีอยู่ของเพศทางเลือก					
๒๐. การมีเพศสัมพันธ์โดยสวมถุงยางอนามัยจะช่วยป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์และการตั้งครรภ์ได้					

ตอนที่ ๔ ข้อมูลการปฏิบัติเรื่องเพศศึกษาของนักเรียนจำนวน ๒๐ ข้อ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๑. นักเรียนจะรักษาความสะอาดของร่างกายและอวัยวะเพศอย่างสม่ำเสมอ					
๒. นักเรียนยินยอมให้คนแปลกหน้าจับมือถือแขน					
๓. หากมีปัญหาต่างๆเกิดขึ้นนักเรียนจะปรึกษาเพื่อนก่อนอันดับแรก					
๔. นักเรียนมักปฏิเสธ การรับของ หรือขนมจากคนแปลกหน้า					
๕. นักเรียนมักจะหัวเราะหรือล้อเลียน เพื่อนผู้ชายที่ทำเป็นผู้หญิง					
๖. นักเรียนถามคำถามเรื่องเพศกับพ่อแม่					
๗. นักเรียนจะล้อเล่นหรือแกล้งเพื่อนหรือคนรู้จัก เมื่อสังเกตได้ว่าร่างกายของพวกเขาเปลี่ยนแปลงไป เช่น ผู้หญิงมีหน้าอก					

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๘. หากนักเรียนเห็นคนที่รู้จัก เป็นคนที่ชอบดูและหมกมุ่นอยู่กับหนังโป๊ นักเรียนจะแนะนำวิธีการจัดการกับสถานการณ์นี้ได้					
๙. ถ้านักเรียนเห็นเพื่อนของนักเรียนถูกชักชวนไปทำพฤติกรรมเสี่ยงในรูปแบบต่างๆนักเรียนจะบอกเพื่อนให้ปฏิเสธ					
๑๐. นักเรียนจะแสดงข้อคิดเห็นในเชิงต่อว่าทันทีหากนักเรียนเห็นเพื่อนหรือคนที่รู้จักเพิ่มรูปภาพหรือข้อความที่ไม่เหมาะสมใน Facebook/Line และอื่นๆ					
๑๑. นักเรียนจะค้นหาข้อมูลใน Internetเสมอหากนักเรียนต้องการเรียนรู้เรื่องเพศเพราะใคร่ๆทำกัน และได้ข้อมูลเพียงพอ					
๑๒. หากนักเรียนมีปัญหาหรือข้อสงสัยเรื่องโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์นักเรียนจะรีบไปปรึกษาแพทย์					
๑๓. นักเรียนปฏิบัติต่อคนที่มีเพศทางเลือกโดยเท่าเทียมกัน					
๑๔. หากนักเรียนเห็นชายรักชายหรือหญิงรักหญิงจูมื่อเดินในห้างสรรพสินค้าหรือสถานที่ต่างๆนักเรียนจะรู้สึกว้าบไม่ได้					
๑๕. หากนักเรียนมีคนรู้จักหรือญาติที่เป็นบุคคลเพศทางเลือกนักเรียนจะต่อว่าทันที					
๑๖. หากนักเรียนมีเพศสัมพันธ์ นักเรียนจะสวมใส่ถุงยางอนามัยหรือบอกฝ่ายชายให้สวมถุงยางอนามัยทุกครั้ง					
๑๗. นักเรียนมักจะแต่งกายมิดชิดเพื่อจะได้ไม่ยั่วเพศตรงข้าม					
๑๘. หากนักเรียนสงสัยว่าบุคคลใดได้กระทำความผิดทางเพศนักเรียนจะรีบแจ้งครู ผู้ปกครองหรือเจ้าหน้าที่ตำรวจทันที					
๑๙. นักเรียนจะให้ความช่วยเหลือแก่เจ้าหน้าที่อย่างเต็มที่ หากได้รับข้อมูลว่ามีการกระทำความผิดทางเพศในหมู่บ้านของนักเรียน					

ข้อความ	ระดับการประเมิน				
	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
	๕	๔	๓	๒	๑
๒๐. นักเรียนมักจะดำเนินการตามเป้าหมาย ชีวิตที่ตั้งไว้					

ขอขอบคุณ