

รายวิชา สุขศึกษา
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2
เรื่อง เพศกับวัยรุ่น
รหัสวิชา พ22101 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
สอนโดย ครูอัญญานี โคตถา
โรงเรียนปทุมพิทยาคม



เพศกับวัยรุ่น

พัฒนาการและการปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น

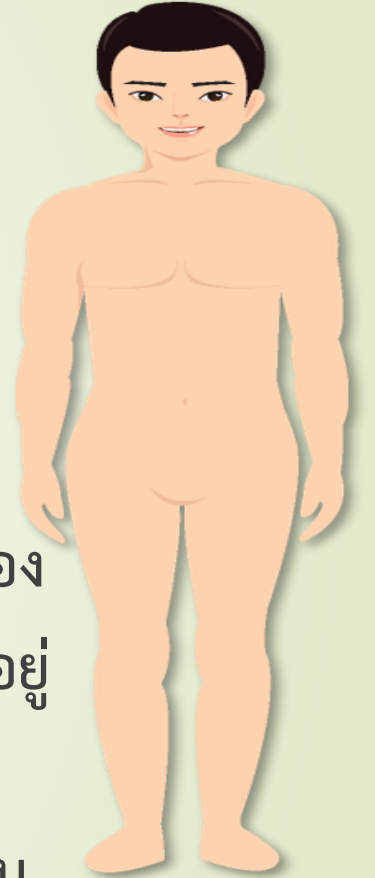
เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายอย่างรวดเร็วมีน้ำหนักและส่วนสูงเพิ่มขึ้น สัดส่วนของอวัยวะในร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงไป เช่น แขนและขามีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มือและเท้ามีอัตราการเจริญเติบโตเร็วกว่าอวัยวะอื่นๆ จึงดูเหมือนว่ามือและเท้าใหญ่ผิดปกติ ตลอดจนมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจและอารมณ์ เช่น มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย มีความเข้าใจและความรู้สึกนับถือตนเองมากขึ้น เป็นต้น



นอกจากพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์แล้ว ในช่วงวัยรุ่นยังมีการพัฒนาการทางเพศซึ่งหมายถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและหน้าที่ของอวัยวะเพศ ทำให้มีลักษณะทางเพศที่แสดงถึงความพร้อมของอวัยวะสืบพันธุ์ (Reproductive Organs) ที่จะทำงานเต็มที่ เป็นผลมาจากอิทธิพลของฮอร์โมนจากต่อมไร้ท่อทั้ง 4 ต่อม ได้แก่ ต่อมใต้สมอง ต่อมไทรอยด์ ต่อมหมวกไต และต่อมเพศ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายซึ่งเรียกว่า “ลักษณะประจำตัวทางเพศขั้นที่สอง (Secondary Sex Characteristic)” ดังต่อไปนี้

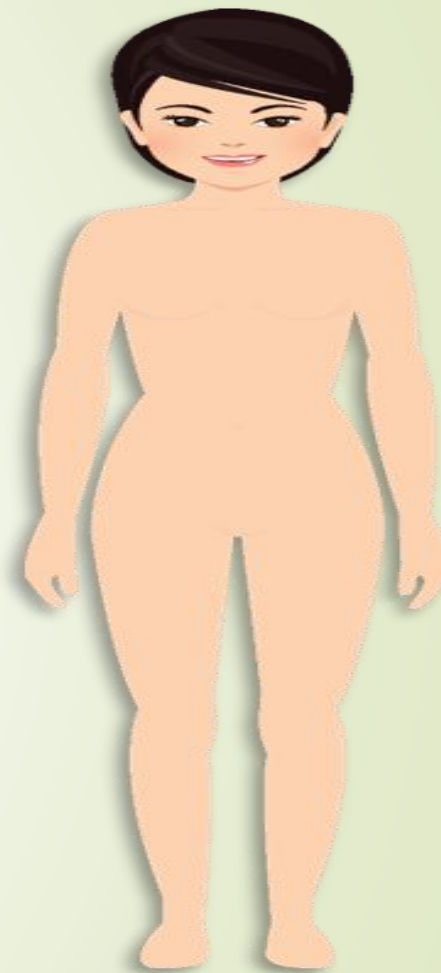
วัยรุ่นชาย

1. รูปร่างเปลี่ยนไป กล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น พละกำลังมากขึ้น
2. มีขนขึ้นตามร่างกาย แขนขา รักแร้ รอบอวัยวะเพศ และโคนขาภายใน
ตลอดจนมีหนวดเคราขึ้นตามใบหน้า และรอบริมฝีปาก
3. เสียงเปลี่ยนจากเดิม เป็นเสียงห้าว แปร่งขึ้น
4. ขนาดลูกอัณฑะโตขึ้นเมื่ออายุ 10-12 ปี ตามด้วยการเจริญเติบโตของ
องคชาต
5. องคชาตมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า มีการแข็งตัว เมื่อมีความคิดเกี่ยวกับเรื่อง
เพศหรือจากการสัมผัส ทั้งนี้เป็นผลจากการขยายตัวของเส้นเลือด มีเลือดมาคั่งอยู่
จึงมีการขยายขนาดและแข็งตัวขึ้น
6. การแข็งตัวขององคชาตและการหลั่งน้ำกามในเวลากลางคืนที่เรียกว่า "ฝัน
เปียก" เป็นลักษณะที่แสดงว่าร่างกายและอวัยวะสืบพันธุ์เริ่มเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่
เป็นการผ่อนคลายความกดดันทางเพศและไม่เกิดอันตรายต่อสุขภาพ



วัยรุ่นหญิง

1. เสียงทุ้ม
2. ทรวงอกขยาย
3. สะโพกผายออก
4. มีประจำเดือนครั้งแรกอายุประมาณ 12 – 13 ปี
5. ปกติในรอบ 28 วัน จะมีไข่สุก 1 ใบ
6. ประจำเดือนแต่ละครั้งไม่เท่ากันอาจช้าหรือเร็วขึ้น
เดือนละ 3 – 5 วัน



การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น

- รู้จักยอมรับและเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและทางเพศของตนเองว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ
- รู้จักปฏิบัติต่อตนเองอย่างเหมาะสม เช่น รู้จักระมัดระวังเรื่องของการแต่งกาย กิจกรรมารยาทที่เหมาะสมตามกาลเทศะ
- รู้จักการปรับตัวเข้ากับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ
- ปรึกษาพ่อ แม่ ผู้ปกครอง หรือครูอาจารย์ เพื่อขอคำแนะนำเมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย หรือทางเพศของตนเอง

วัยรุ่นกับเจตคติทางเพศ

เจตคติทางเพศ หมายถึง ความเชื่อ ความรู้สึก และความพร้อมที่จะกระทำต่อสิ่งที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

ตัวอย่างเจตคติทางเพศของสังคมไทย อาทิ

- ชายไทยควรบวชเรียนก่อนแต่งงานมีครอบครัว
- ชายไทยควรมีความรับผิดชอบต่อครอบครัว
- สุภาพบุรุษต้องให้เกียรติสุภาพสตรี
- ชายหญิงควรแต่งงานกันอย่างถูกต้องตามประเพณี
- หญิงไทยต้องรักษานวลสงวนตัว
- หญิงไทยต้องรู้จักงานบ้านงานเรือน
- หญิงไทยควรแต่งกายให้มิดชิด เรียบร้อย
- หญิงไทยไม่ควรสูบบุหรี่และดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น

1. ครอบครัว เป็นสถาบันแรกที่ทำให้การอบรมเลี้ยงดู รวมถึงการสอนและปลูกฝังความรู้ซึ่งเป็นวิธีการที่ช่วยในการเปลี่ยนแปลงเจตคติทางเพศได้ โดยเฉพาะพ่อแม่ย่อมพร้อมที่จะให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ลูกเสมอ
2. เพื่อน เพื่อนจะมีอิทธิพลต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่นอย่างมากจึงควรร่วมกันแนะนำให้ปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้องตามกรอบวัฒนธรรมไทย
3. วัฒนธรรม หมายถึง ผลรวมของความคิด ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้และปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งสังคมหนึ่งๆ ยึดถือสืบปฏิบัติมาเป็นเวลานาน
4. สื่อ มีอิทธิพลอย่างมากต่อการปลูกฝังเจตคติทางเพศ โดยเฉพาะในกลุ่มของวัยรุ่นที่อยากรู้อยากลองในสิ่งใหม่ๆ ตัวอย่างสื่อนี้ เช่น ป้ายโฆษณา โทรทัศน์ ภาพยนตร์ เป็นต้น

ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

สถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์

1. เจตนาหรือยินยอมได้รับสิ่งกระตุ้นทางเพศ
2. ไปเที่ยวกับเพื่อนสองต่อสอง (ชายและหญิง)
3. การต้องเข้าไปอยู่ด้วยกันตามลำพังในสถานที่ลับตาคน ฝ่ายหญิงต้องพยายามระมัดระวังตัวเอง อย่าได้ไว้วางใจผู้ชายถึงแม้จะคบเป็นเพื่อนหรือคู่รัก
4. การดื่มสุราหรือใช้ยากล่อมประสาท
5. เหตุการณ์พาไป เป็นความบังเอิญที่ได้มีโอกาสได้อยู่ด้วยกันสองต่อสอง โดยชายและหญิงหากได้สัมผัสทางร่างกายต่อกันอาจส่งผลให้เกิดความต้องการทางเพศ

ปัญหาและผลกระทบ

ด้านร่างกาย

- ➡ อาจตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์
- ➡ บุตรอาจมีความผิดปกติได้
- ➡ อาจต้องทำแท้ง ซึ่งอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต
- ➡ อาจส่งผลทำให้ติดโรคติดต่อทางเพศ อาจถูกทำร้ายร่างกาย

ปัญหาและผลกระทบ

ด้านจิตใจ

- วิตกกังวลกลัวคนอื่นจะรู้ ทำให้คิดมากและไม่สบายใจ
- เสียใจ ซึมเศร้าและเก็บกด
- ไม่มีสมาธิ ซึ่งส่งผลต่อการเรียน

ปัญหาและผลกระทบ

ด้านครอบครัว/สังคม

- ➡ พ่อแม่ผิดหวัง เสียใจ
- ➡ บุคคลรอบข้างแสดงความ รังเกียจ ดูหมิ่น
- ➡ เสียอนาคต •ต้องรับภาระเพิ่มมากขึ้นทั้งที่ ตนเองยังไม่มีวุฒิภาวะเพียงพอ

ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

ทักษะการปฏิเสธ

หลักการปฏิเสธ

1. ควรปฏิเสธด้วยคำพูด น้ำเสียง ท่าทางจริงจังอย่างสุภาพ
2. แสดงพฤติกรรมความรู้สึกควบคู่กับข้ออ้างประกอบเหตุผล
3. การขอความเห็น ร่วมกับการแสดงการขอบคุณ ขอโทษ เพื่อรักษาน้ำใจและสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน
4. มีสมาธิในการแก้ปัญหาเมื่อถูกรบเร้าหรือสบประมาทการเลือกใช้ทักษะการปฏิเสธ

ตัวอย่าง การใช้ทักษะปฏิเสธ

สถานการณ์ : พงษ์โทรศัพท์มาหานุชว่าจะมาทำรายงานที่บ้านของนุช ซึ่งวันนั้นนุชอยู่บ้านคนเดียว นุชควรใช้ทักษะปฏิเสธอย่างไร

พงษ์ : “วันนี้เราไปทำรายงานที่บ้านนุชนะ”

นุช : “เราไม่สะดวกพงษ์ พอดีวันนี้ต้องไปทำธุระกับแม่
กว่าจะกลับก็ค่ำๆ เลย”

ทักษะการต้อนรับเพื่อการประนีประนอม

- ตั้งสติให้ดี ไม่แสดงความตกใจ ความเครียด หรือหวาดกลัวจนเกินเหตุ
- รับฟังข้อเสนออย่างตั้งใจ พร้อมทั้งหาคำตอบอย่างละเอียด รวดเร็ว
- ไม่แสดงการตอบรับหรือปฏิเสธทันทีด้วยการแสดงกิริยาที่ทำให้อีกฝ่ายรู้สึก

ไม่ดี

- แสดงท่าทางที่เป็นมิตร
- แสดงความรู้สึกของตนเองพร้อมประกอบเหตุผล
- หากิจกรรมอื่นมาทดแทน
- ผัดผ่อนหรือเลี่ยงออกจากสถานการณ์

ความหมายของทักษะการตัดสินใจ

หมายถึง ความสามารถของบุคคลต่อกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลในการพิจารณาเลือกแนวทางปฏิบัติต่อสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่ง เพื่อให้บรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจ

บุคลิกภาพ - ค่านิยม - เป้าหมาย - ความรู้



กระบวนการตัดสินใจเพื่อหลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์

- การกำหนดปัญหาหรือการระบุปัญหา
- การสืบหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์เพื่อการตัดสินใจ
- การกำหนดทางเลือกเพื่อการตัดสินใจ
- การตัดสินใจเลือกและระบุเหตุผลของการเลือก
- การประเมินผลของการตัดสินใจ



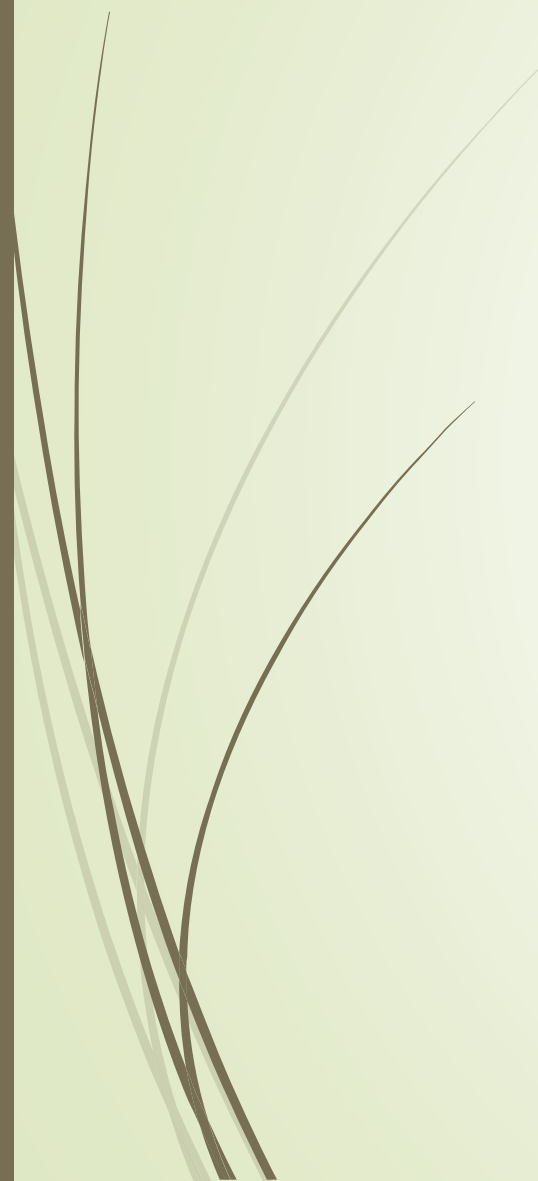
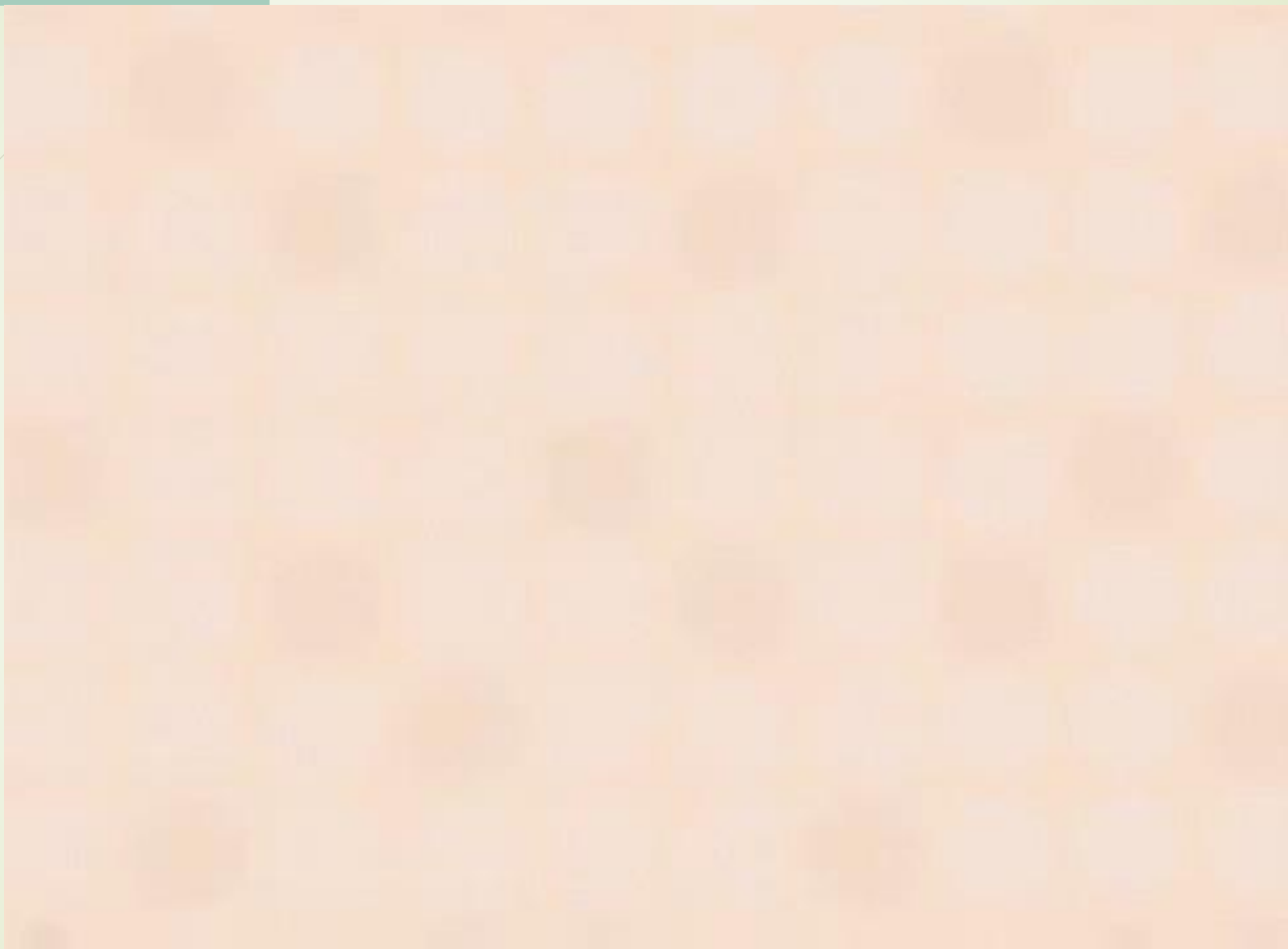
การป้องกันตนเองจากปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

- การปิดกั้นโอกาส
- การปิดกั้นตนเอง
- การปิดกั้นอารมณ์
- การใช้ทักษะชีวิตด้านการปฏิเสธ
- การใช้ทักษะชีวิตด้านการต่อรอง
- ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว
- การใช้ทักษะชีวิตด้านการตัดสินใจการใช้ถุงยางอนามัย

การหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์

1. ไม่ยอมให้ตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยง
2. ไม่ยินยอมให้ฝ่ายชายมีเพศสัมพันธ์ด้วย
3. ฝ่ายชายควรให้เกียรติฝ่ายหญิง ไม่ควรชิงสุกก่อนห่าม หรือทำอะไรก็ตามที่ทำให้ฝ่ายหญิงได้รับความเสียหาย
4. ไม่ยอมให้ถูกล่วงเกินได้ง่าย
5. หากมีเพศสัมพันธ์เกิดขึ้นฝ่ายชายควรสวมใส่ถุงยางอนามัย
6. ก่อนที่จะกระทำการใดๆ ที่เป็นการสร้างความเสียหายให้แก่ฝ่ายหญิง ฝ่ายชายควรต้องคำนึงถึงความรับผิดชอบว่าเมื่อกระทำไปแล้วตนเองจะรับผิดชอบได้หรือไม่

หนังสือเพศศึกษา เพศน่ารู้



หนังสือแพศศึกษา แม่บ้าน



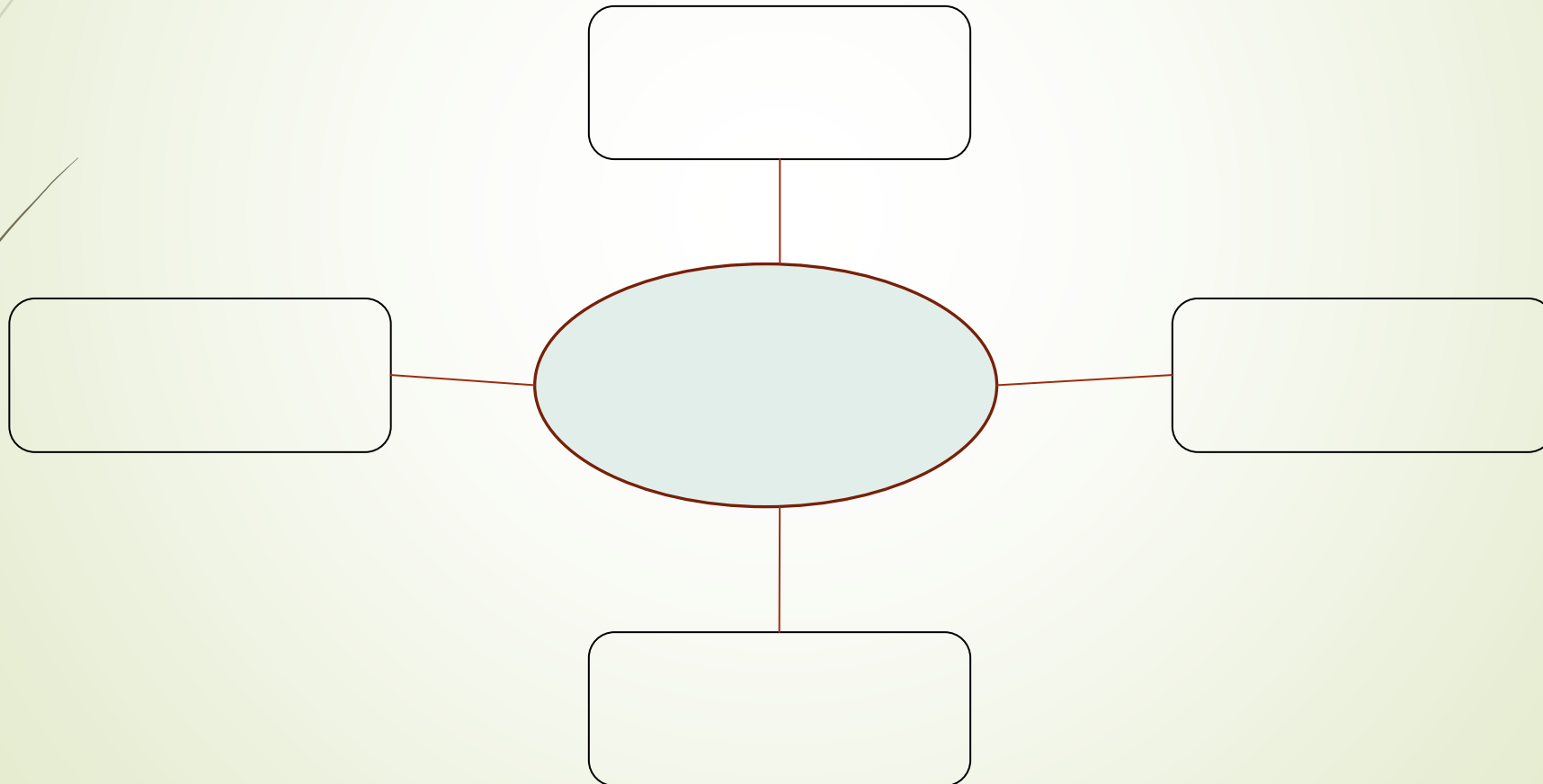
คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกผลการจำแนกพัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นชายและวัยรุ่นหญิง

[illegible]

ใบงานที่ 2 การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น

ตอนที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนแผนผังความคิด แสดงพัฒนาการทางเพศตามเพศของตนเอง





ตอนที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกแนวทางในการปรับตัวทางเพศที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบงานที่ 3 เจตคติทางเพศของวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านสถานการณ์ที่กำหนด แล้วตอบคำถาม

นิต : เมื่อวานเราไปเที่ยวกับบอม ลูกชายของลุงที่มาจากอเมริกา บอมถามเราว่าวัยรุ่นไทยมีเจตคติทางเพศอย่างไร

น้อย : แล้วนิตตอบบอมไปอย่างไรละ

นิต : เราก็ไม่ได้ตอบบอมเลย เพราะเราไม่แน่ใจว่าเราจะตอบถูกหรือเปล่าเราก็เลยมาถามน้อยนี้แหละ

คำถาม

1. เจตคติทางเพศของผู้ชายและผู้หญิงในสังคมไทยมีลักษณะอย่างไร

.....

.....

2. ปัจจัยที่มีอิทธิพลสำคัญต่อเจตคติทางเพศของวัยรุ่น ได้แก่อะไรบ้าง

.....

.....

ใบงานที่ 4 ปัญหาและผลกระทบจากการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนอ่านข้อความที่กำหนด แล้วตอบคำถาม

แมวและนก กำลังนั่งพูดคุยถึงข่าวของเด็กหญิงเอและบี (นามสมมติ) ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่อยู่ต่างโรงเรียน แต่สนิทสนมกันมากเนื่องจากบ้านอยู่ใกล้กัน เอเคยมีเพศสัมพันธ์กับแฟน แต่มีการคุมกำเนิดด้วยการใช้ถุงยางอนามัยจึงไม่ตั้งครรภ์ และพยายามยู่ให้บีลองทำกับแฟนของบีอย่างเธอดูบ้าง ในที่สุดบีก็เชื่อเอ แต่แฟนของบีไม่ยอมใช้ถุงยางอนามัย ทำให้บีตั้งครรภ์ขึ้นมา พ่อแม่ของบีรู้เรื่องเข้าก็เสียใจมาก และยังคงคิดไม่ตกว่าจะจัดการกับเรื่องนี้อย่างไร

คำถาม

1. จากข่าวของเด็กหญิงเอและเด็กหญิงบี ปัญหาที่เกิดขึ้น คืออะไร

.....

.....

2. จากข่าวของเด็กหญิงเอและเด็กหญิงบี การมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนส่งผลกระทบอย่างไร

ด้านร่างกาย.....

ด้านจิตใจและอารมณ์.....

ด้านครอบครัวและสังคม.....

ใบงานที่ 5 การเลือกใช้ทักษะชีวิตในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ

คำชี้แจง ให้นักเรียนหาข่าวและทำการวิเคราะห์ข่าวตามประเด็นที่กำหนด

1. ใจความสำคัญของข่าว

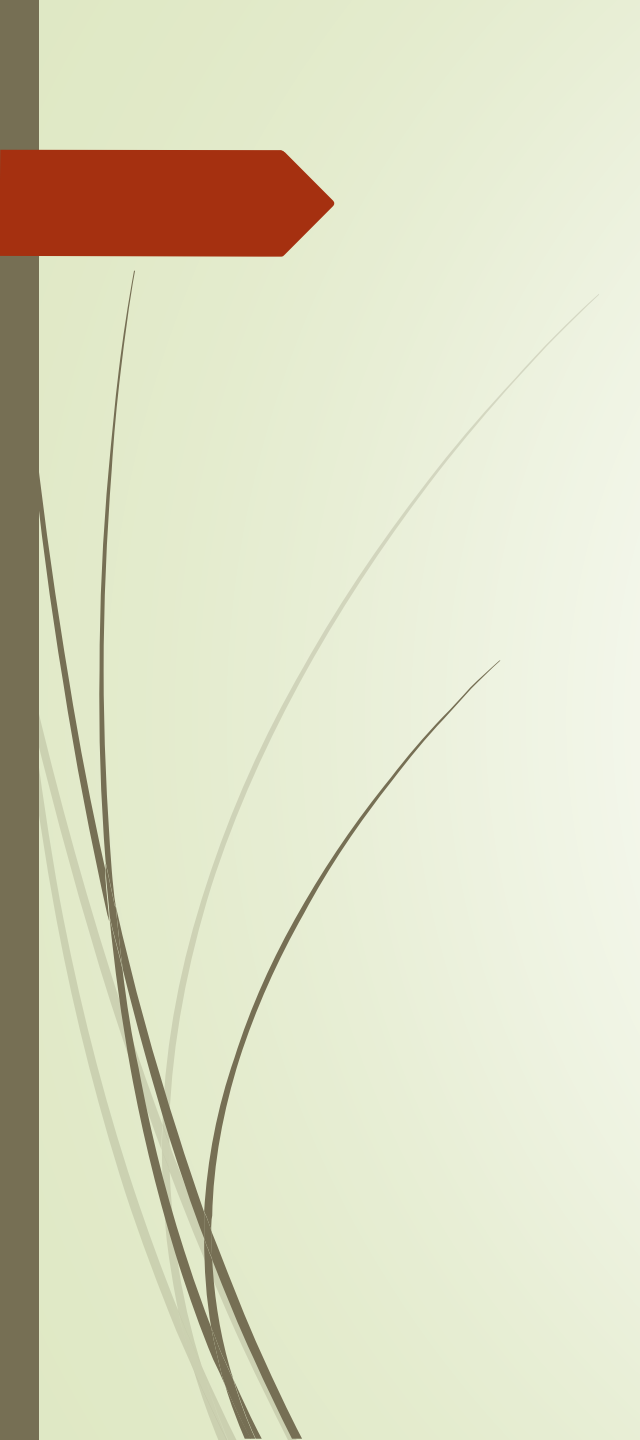
.....

2. ระบุทักษะที่นำมาใช้ในการเสนอแนะแนวทางในการป้องกันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในข่าว

.....

3. ใช้ทักษะในการป้องกันเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในข่าว

.....



สวัสดี