

ผลของการสอนเพศศึกษาต่อระดับความวิตกกังวลในวัยรุ่นตอนต้น

ปริญญาโท

ของ

รศ. โลศิริ

ห้องสมุดบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร
ปริญญาโทศึกษามหาบัณฑิต
พฤษภาคม 2532

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

177074

ผลของการสอนเพศศึกษาต่อระดับความวิตกกังวลในวัยรุ่นตอนต้น

บทคัดย่อ

ของ

รัชณี โอศิริ

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต

ณ ภาควิชา 2532

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาผลของการสอนเพศศึกษาต่อระดับความวิตกกังวล
ในนักเรียนวัยรุ่นตอนต้น

กลุ่มตัวอย่างในการทดลองวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนบางกะปิ
จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2531 จำนวน 192 คน กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่ม
กลุ่มละ 96 คน ให้เป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม กลุ่มทดลองได้รับการสอน
เพศศึกษา กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการสอนเพศศึกษา ใช้เวลาทดลอง 3 สัปดาห์ ทั้ง 2 กลุ่ม ได้ทำ
แบบสอบถามก่อนการทดลองและหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล ได้แก่
แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ค่าความเชื่อมั่นด้านร่างกาย อารมณ์
สังคม สติปัญญา จริยธรรม และรวมทุกด้าน เท่ากับ 0.9029, 0.8914, 0.9116, 0.9311,
0.9081 และ 0.9683 ตามลำดับ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า

1. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนเพศศึกษา มีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ
และรวมทุกด้านลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. นักเรียนกลุ่มทดลอง มีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านลดลงมากกว่า
กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน
แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีอายุน้อยกว่า มีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และ
รวมทุกด้านมากกว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่มีอายุน้อยกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. นักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธ และศาสนาอิสลาม มีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และ
รวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
6. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาสูง มีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ
และรวมทุกด้านน้อยกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .01

THE EFFECT OF SEX EDUCATION ON
THE LEVEL OF ANXIETY IN
EARLY ADOLESCENCE

AN ABSTRACT

BY

RUCHANEE LOSIRI

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree
at Srinakharinwirot University

February 1977

The purpose of this study was to investigate the Effect of Sex Education on the level of Anxiety in Early Adolescence.

The subjects comprised of 192 Matayom 1 - 3 students at Bangkapi school, during the academic year of 1988. Ninety - two subjects were randomly assigned into an experimental group and a control group. The design of this experiment was pre-test post-test control group design, having sex education course as treatment for the experimental group. A Questionnaire of anxiety (reliability of physical, emotional, social, mental ethical and total = 0.9029, 0.8914, 0.9116, 0.9311, 0.9081, 0.9683 respectively) was used as a tool for collecting data.

The finding were as follow:-

1. The level of anxiety of the experimental group who had sex - education course was significantly lower than the control group at .01 level.
2. The anxiety score of the experiment group was decreased more than the control group at .01 significant level.
3. There was no significantly different between anxiety score boys and girls.
4. These boys and girls who are older had significantly more anxiety than the younger at .01 level.
5. There was no significantly different between anxiety score of the Buddhist and Islamic at .01 level.
6. The students who got higher achievement in sex - education course had significantly less anxiety that those who got lower achievement in sex - education course at .01 level.

คณะกรรมการที่ปรึกษาประจำตัวนิติและคณะกรรมการสอบโต้พิจารณาปฏิญานินทน์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการที่ปรึกษา

..... ประธาน
(ศ.ดร.สวนา พรพัฒน์กุล)

..... กรรมการ
(อ.อ้อมเทือน สกมณีน)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(ศ.ดร.สวนา พรพัฒน์กุล)

..... กรรมการ
(อ.อ้อมเทือน สกมณีน)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อ.สุภาพร ชนะชานันท)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานินทน์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศ.ดร.สมพร บัวทอง)

วันที่...10... เดือน...พฤษภาคม...พ.ศ.๒532

ประกาศคุณผลการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก ผศ. ดร. สวนา
พรพัฒน์กุล อาจารย์อ้อมเดือน สกมณี อาจารย์สุภาพร ชนธานันท์ และอาจารย์
ทัศนาศ ทองภักดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ทุกท่านในภาควิชาจิตวิทยาที่ได้เป็นผู้ประสิทธิ์ประสาท
วิชาความรู้และให้คำแนะนำปรึกษา

ขอขอบคุณเพื่อน ๆ ร่วมงานและนักเรียนมัธยมต้น โรงเรียนบางกะปิ ที่ได้ให้ความ
ร่วมมือในการทดลองวิจัยครั้งนี้

และขอขอบคุณญาติพี่น้องและเพื่อน ๆ ที่ได้เป็นกำลังใจให้ผู้วิจัยมีมานะอดทนทำวิจัย
จนสำเร็จลุล่วงด้วยดี

รชนี โลหิรี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	6
ความสำคัญของการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย	7
นิยามศัพท์เฉพาะ	8
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	10
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ เพศศึกษา	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ เพศศึกษา	14
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ ความวิตกกังวล	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล	32
ความวิตกกังวลกับ ศาสนา	36
สมมุติฐานของการวิจัย	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย	48
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง	48
การสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการทดลอง	49
การดำเนินการทดลอง	53
การดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล	53
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56

5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	71
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	71
	ความสำคัญของการวิจัย	71
	กลุ่มตัวอย่าง	71
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	72
	วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	72
	การวิเคราะห์ข้อมูล	73
	อภิปรายผล	74
	ข้อเสนอแนะ	78
	บรรณานุกรม	79
	ภาคผนวก	86
	ประวัติย่อของผู้วิจัย	182

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งตามเพศ อายุ และศาสนา	48
2 แสดงแบบแผนการทดลอง	49
3 แสดงจำนวนผู้ที่มีความวิตกกังวลระดับต่าง ๆ ในอัตราร้อยละ ก่อนและหลัง การทดลอง	57
4 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านก่อนและ หลังได้รับการสอนเพศศึกษาของกลุ่มทดลอง	59
5 แสดงคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ก่อนและหลังได้รับการสอนเพศศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม	61
6 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ระหว่าง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงของกลุ่มทดลอง	62
7 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านระหว่าง นักเรียนหญิงที่มีอายุต่างกันของกลุ่มทดลอง	64
8 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านระหว่าง นักเรียนชายที่มีอายุต่างกันของกลุ่มทดลอง	65
9 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านระหว่าง นักเรียนที่มีถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามของกลุ่มทดลอง	67
10 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านระหว่าง นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนสูงและต่ำของกลุ่มทดลอง	69
11 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามวัดความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ	88
12 เกณฑ์การเจริญเติบโตแสดงว่าเด็กเข้าสู่วัยรุ่น	113

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย	101
2 แสดงอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง	104
3 แสดงลักษณะและตำแหน่งของคอมไวรัทที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนา ทางเพศ	109

บทที่ ๑

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันการศึกษาและสังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมาก เพราะความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และการรับเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามาผสมผสานกับวัฒนธรรมไทย จากผลของการเปลี่ยนแปลงทางการศึกษาและสังคม ทำให้เด็กหญิงและเด็กชายมีสิทธิเท่าเทียมกันในด้านการศึกษา เด็กผู้หญิงสมัยนี้ไม่ต้องเก็บตัวอยู่กับบ้านเหมือนสมัยก่อน และความคิดที่ว่า "ผู้หญิงควรรักนวลสงวนตัว" นั้นน้อยลงไปทุกที ^{แต่}นักเรียนหญิงและ^{แต่}นักเรียนชายมีโอกาสได้ศึกษาในโรงเรียนเดียวกัน หรือที่เรียกว่าเรียนในโรงเรียนสหศึกษา ทำให้^{แต่}นักเรียนหญิงและ^{แต่}นักเรียนชายใกล้ชิดกันมากขึ้น และมีโอกาสถูกเนื้อต้องตัวกันมาก และ^{แต่}นักเรียนวัยรุ่นสมัยนี้อยู่ในภาวะที่จะ "ชิงสุกก่อนห่าม" ได้มาก เนื่องจาก^{แต่}นักเรียนวัยรุ่นสมัยนี้มีอิสระเสรีมากกว่าสมัยก่อน ผู้ปกครองไม่มีโอกาสดูแลบุตรหลานอย่างใกล้ชิด เพราะต้องประกอบอาชีพเพื่อความอยู่รอด วัยรุ่นหญิงและวัยรุ่นชายจึงเรียนรู้เรื่องเพศโดยการลองผิดลองถูก หรือได้ข้อมูลที่ดี ๆ จากแหล่งต่าง ๆ ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าโรงเรียนควรจะเป็นแหล่งความรู้ที่ดี และให้ความรู้ที่ถูกต้องแก่^{แต่}นักเรียน/และนั่นควรจะนำเพศศึกษามาสอนแก่นักเรียนวัยรุ่นโดยเฉพาะวัยรุ่นตอนต้น

คิงคำกล่าวของ ชัยวัฒน์ บัจจพงษ์ (2523 : 3 - 4) ที่ว่า เพศศึกษา เป็นกระบวนการศึกษาที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงความแตกต่างทางค่านิยมของการทำงาน การเปลี่ยนแปลง ความต้องการ และผลสืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงและความต้องการของทั้งสองเพศ ในทุก ๆ ด้าน เช่น ทางด้านกายวิภาค สรีรวิทยา สุขภาพจิต สถานภาพ และบทบาททางเศรษฐกิจ สังคม ประเพณี วัฒนธรรมและการเมือง ทั้งนี้เพื่อนำไปใช้ในการปรับตัววางแผนชีวิต และการตัดสินใจปฏิบัติต่อกันระหว่างเพศและเพศเดียวกันอย่างมีประสิทธิภาพ อันมีผลทำให้เกิดความเป็นระเบียบในสังคมและชีวิตครอบครัว

นับแต่วัยทารกเป็นต้นมา เด็กๆ จะเริ่มมีความรู้สึกต่าง ๆ ต่อตัวเองและ
 ต่อคนอื่น ๆ ที่อยู่รอบ ๆ ตัวเด็ก เช่น บิดามารดา พี่สาวน้องสาว พี่ชายน้องชาย
 และเพื่อน ๆ ในเรื่องความเจริญเติบโตและสถานการณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
 จะปรากฏขึ้นต่อตัวเด็กอย่างต่อเนื่อง ตามปกติเด็ก ๆ จะมีความสงสัยและประหลาดใจต่อ
 สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว และต่อความสัมพันธ์ที่มีขึ้นระหว่างบุคคลต่าง ๆ ที่เขาได้พบเห็น
 และอยู่ใกล้ชิดด้วย ในขณะที่เด็กเจริญเติบโตและมีวุฒิภาวะเพิ่มมากขึ้น ความสงสัยและ
 ความประหลาดใจเหล่านี้ ก็จะเพิ่มมากขึ้นเป็นเงาตามตัว การที่เด็ก ๆ จะมีชีวิตอยู่
 อย่างมีความสุข และเป็นสมาชิกที่ดีของครอบครัวและสังคมนั้น จำเป็นเหลือเกินที่เด็กจะ
 ต้องเรียนรู้เพื่อความเข้าใจ บอกรับและปฏิบัติตนให้เหมาะสมต่อสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
 และกำลังจะเกิดแก่ตัวเด็ก ยิ่งกว่านั้น เด็ก ๆ ยังจำเป็นต้องเรียนรู้ถึงการที่จะควบคุม
 ความประพฤติหรือมรรยาท รวมทั้งแรงผลักดันทางเพศของตนให้ออกไปในรูปที่ตัวเองพอใจ
 และสังคมยอมรับ ✓

เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุก ๆ ด้าน และใน
 ระยะนี้ก็จะเริ่มมีความสามารถทางเพศ นั่นคือสามารถให้กำเนิดบุตรได้ ถ้าได้มีการ
 ผสมพันธุ์กันและสัญลักษณ์แห่งความเป็นวัยรุ่นโดยสมบูรณ์ทั้งสองเพศได้ ได้แก่ การมี
 ประจำเดือน ในเพศหญิงและการหลั่งอสุจิ ในเพศชาย ซึ่งลักษณะนี้จัดเป็นการเปลี่ยนแปลง
 ทางเพศอันเนื่องมาจากการทำหน้าที่ของลักษณะทางเพศประการที่หนึ่ง ซึ่งเราเรียกว่า
 "Primary Sex Characteristics" ✓

ในขณะที่เดียวกัน จะเริ่มมีมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศประการที่สอง ควบคู่กันไป
 ด้วย ซึ่งเราเรียกว่า "Secondary Sex Characteristics" (สุชา จันทน์เอม.
 2518 : 134) ลักษณะดังกล่าวได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางรูปร่างและทรวดทรง เช่น
 เด็กหญิงเริ่มมีหน้าอก ทะโพกขยาย มีขนขึ้นตามรักแร้ และอวัยวะสืบพันธุ์ ส่วนเด็กชาย
 จะมีไหหลำกว้าง เสียงแตก มีหนวด เครา มีกล้ามเนื้อ มีขนตามรักแร้และอวัยวะสืบพันธุ์
 เช่นเดียวกัน ✓

การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายดังกล่าวข้างต้นนี้ เป็นผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ และสังคมเป็นอย่างมาก นั่นคือ เด็กวัยรุ่นจะเริ่มสนใจเพศตรงข้าม โดยจะมีการเลือกเพศตรงข้าม ที่ตนสนใจเป็นพิเศษ และเมื่อรักคนใดแล้ว ก็มักจะหมกหมุ่น และเพ้อฝันถึงภาพคนรัก ถ้าไม่ได้รับข่าวคราว หรือประสบการณ์ฉิวหวัดเกี่ยวกับคนรัก ก็จะแสดงความฉิวหวัดอย่างรุนแรง ดังตัวอย่างที่ชาวซึ่งปรากฏในหน้าหนังสือพิมพ์น้อย ๆ เช่น "รักข้ามรุ่น กอแค้นทรมานเลือด ปิงนักร้องคู่แฝด ฆ่าตัวตายสยอง" (เดลินิวส์. 2529 : 1)

ปกติแล้ว แหล่งความรู้ เรื่องเพศก็คือ พ่อแม่ ครูญาติ กลุ่มเพื่อน หนังสือหรือสื่อมวลชนต่าง ๆ แต่ความรู้ที่วัยรุ่นได้รับมานั้นส่วนใหญ่จะมาจากกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกันมากกว่าแหล่งอื่น ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เด็กชายมักจะได้รับความรู้จากการพูดคุยในเรื่องเพศหรือจากเรื่องตลกต่าง ๆ ในกลุ่มเพื่อน ขณะที่วัยรุ่นหญิงก็มักจะได้รับความรู้จากแม่และเพื่อนหญิงด้วยกัน จากผลการศึกษาของชิพแมน (ประสาธ อิศรปริศา. 2523 : 148 อ้างอิงมาจาก Shipman. n. d.) ได้พบว่าในขณะที่เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือนครั้งแรกนั้น เขายังไม่มีความรู้เกี่ยวกับเพศสัมพันธ์ และยังไม่ทราบเกี่ยวกับความสำคัญและสภาพการอยู่ร่วมกันในชีวิตแต่งงานอยู่เป็นจำนวนมาก แสดงว่าเด็กระยะดังกล่าวยังขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศ และยังขาดการแนะนำที่ดี เพื่อเตรียมตัวในชีวิตคู่ครองอย่างเพียงพอ

ในกรณีที่เด็กวัยรุ่นไม่ได้รับความรู้เกี่ยวกับเพศอย่างเพียงพอ เขาก็จะพยายามเสาะแสวงหาด้วยความอยากรู้อยากเห็น ซึ่งอาจอยู่ในรูปการทดลองทำด้วยตนเอง ด้วยการสังเกตเพศตรงข้ามโดยตรง จากการจัดนิทรรศการของหน่วยงานหรือสถาบันต่าง ๆ จากการพยายามจะร่วมเพศ หรือจากการพูดคุยกับเพื่อน ๆ หรือจากผู้ใหญ่ รวมทั้งการศึกษาจากหนังสือจากสื่อมวลชนต่าง ๆ แต่ความรู้เหล่านั้นมักได้มาอย่างฉิวหวัด ๆ และไม่สมบูรณ์ ส่วนมากจะใช้วิธีทดลองแบบถือผิดเป็นครู โดยไม่เคยศึกษาอย่างลึกซึ้งมาก่อน วิธีการได้รับความรู้เช่นนี้มักจะเป็นผลร้ายแก่วัยรุ่นอย่างยิ่ง

จะเห็นได้ว่าเด็ก ๆ มีความต้องการที่จะได้รับความช่วยเหลือ เพื่อให้เขาได้เข้าใจถึงคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต เพื่อให้เด็กสามารถแก้ปัญหาความขัดแย้งระหว่างแรงผลักดันทางเพศและคุณค่าทางศีลธรรม เพื่อให้เด็กได้รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบต่อชีวิตสังคม เพศศึกษา

จึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นเช่นเดียวกับการศึกษาในด้านอื่น ๆ ซึ่งความจำเป็นในเรื่อง การสอนเพศศึกษานั้น ศาสตราจารย์ Gordon แห่ง Syracuse University's College for Human Development (วันพีบี วาสิกะสิน. 2526 : 170 - 174 อ้างอิงมาจาก Gordon. n.d.) เป็นผู้สนับสนุนให้มีการสอนเพศศึกษาทั้งในครอบครัวและในสถาบันการศึกษา ชั้นต่าง ๆ ได้ให้ความเห็นว่า "เด็กต้องมีสิทธิในการที่จะได้รับความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องเพศ โดยเป็นหน้าที่ของผู้ใหญ่จะให้ความรู้แก่เด็ก ผู้ใหญ่ไม่มีสิทธิปิดเบือนข้อเท็จจริงหรือไม่ให้ความรู้แก่เด็กไม่ว่าในกรณีใด" และกอร์ดอน ยังให้แนวความคิด เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ทัศนคติของคนในสังคมทั่วไป เกี่ยวกับเรื่องการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษา โดยอธิบายว่า คนเราควรมีสิทธิและอิสระและความรับผิดชอบในเรื่องเพศ ซึ่งจำแนกได้อย่างกว้าง ๆ อยู่อย่างละ 6 ประการดังต่อไปนี้

ความมีสิทธิและอิสระในเรื่องเพศ ได้แก่

1. มนุษย์ควรมีอิสระที่จะมีพฤติกรรมทางเพศที่จริงเป็นต้องเหมือนกับผู้อื่น แต่ในขณะที่เดียวกันผู้อื่นก็ไม่ได้ได้รับความเดือดร้อนจากการกระทำของบุคคลนั้น
2. มนุษย์ควรมีสิทธิเท่าเทียมกันไม่ว่าจะเพศใด เพศหญิงไม่ใช่เครื่องหมายการค้า ในเรื่องเพศของเพศชาย รวมไปถึงการให้สิทธิเสรีภาพผู้หญิงเท่าเทียมกับเพศชายด้วย
3. มนุษย์ควรมีสิทธิหรืออิสระในการที่จะได้รับข้อมูลที่ถูกต้องในเรื่องเพศ ไม่ว่าจะ เป็นเชื้อชาติ ศาสนา เพศชายหรือเพศหญิง หรืออายุเท่าใดก็ตาม
4. มนุษย์ควรมีสิทธิที่จะได้ข้อมูลที่จริงในเรื่องเพศ ไม่ใช่จากการกระทำ สำนวนวจิยน์ที่ไร้เหตุผล หรือจากเรื่องราวต่าง ๆ ที่ให้ข้อมูลที่ไม่เป็นจริงในเรื่องเพศ
5. มนุษย์ควรมีอิสระที่จะสามารถรับผิดชอบต่อร่างกายของตนเอง อย่างเต็มที่ คือสามารถตัดสินใจในเรื่องต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับตนเองได้
6. มนุษย์ควรมีอิสระในการที่จะแสดงความรักต่อกัน เป็นการแสดงความรู้สึก รักใคร่กันของมนุษย์ตามธรรมชาติ โดยที่ไม่ถูกสังคมมองว่าเป็นสิ่งผิดปกติแต่อย่างใด

ความรับผิดชอบในเรื่องเพศ ได้แก่

1. ไม่มีใครมีสิทธิทำร้ายบุคคลอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นทางร่างกาย ทางจิตใจ หรือ แสวงหาผลประโยชน์จากบุคคลอื่น ซึ่งรวมทั้งเรื่องทางเพศด้วย

2. ไม่มีใครมีสิทธิที่จะปิดบังความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศต่อบุคคลอื่น
3. ไม่มีใครมีสิทธิที่จะทำให้เด็กเกิดมาด้วยความไม่ต้องการ (เพราะจะมีผลร้ายกับเด็กต่อไปในอนาคต)
4. ไม่มีใครมีสิทธิที่จะเผยแพร่การโรคต่อผู้อื่น
5. ไม่มีใครมีสิทธิที่จะทำร้ายเด็กหรือหาผลประโยชน์กับเด็กในเรื่องเพศ และรวมทั้งหาผลประโยชน์ในเรื่องเพศกับผู้ที่เจ็บป่วยทั้งทางกายและทางจิตด้วย
6. ไม่มีใครมีสิทธิที่จะบังคับผู้อื่นในเรื่องเพศ การมีความสัมพันธ์ทางเพศจะต้องอยู่บนความเต็มใจและสมัครใจเท่านั้น (ทั้งผู้ที่เป็นคู่สมรสและไม่ใช่อุปสมรส)

การที่จะมีอิสระและความรับผิดชอบในเรื่องเพศคงกล่าวแล้วนั้น ส่วนหนึ่งต้องได้มาจากการได้รับความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องเพศ โดยเพศศึกษาจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดความรู้ เกิดประสบการณ์ได้อย่างถูกต้อง จากรายงานผลการค้นคว้าของ คินเซย์ (Feldman, Philip. 1980 : 90 - 92 ; citing Kinsey. n. d.) ปรากฏว่า ผู้ที่มีความคิดว่าเรื่องเพศเป็นของต่ำของเสียหายนั้นเกิดจากการมีความรู้ในเรื่องเพศไม่ถูกต้อง ซึ่งจะเกี่ยวข้องกับบุคคลนั้นในทุก ๆ ด้าน จะเป็นผลร้ายในเรื่องการดำรงชีวิตประจำวัน ความสัมพันธ์ระหว่างเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม รวมไปถึงการปรับตัวในชีวิตรวมทั้งจะตามมาในอนาคต เรียกได้ว่า เป็นการไม่รู้เรื่องเพศอย่างถ่องแท้ ดังนั้นบุคคลที่ยังมีความรู้ถูกต้องในเรื่องเพศมากเท่าไรก็就会有ความวิตกกังวลหรือมีผลเสียหายน้อยต่อการดำรงชีวิตน้อยลง

ในปัจจุบัน ตามหลักสูตรของกระทรวงศึกษาธิการจะเริ่มสอนเพศศึกษาซึ่งเป็นบทสุดท้ายของวิชาสุขศึกษา (พ 203 - พ 204) สำหรับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในปลายภาคเรียนที่ 2 ซึ่งเรื่องที่สอนได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทางเพศของวัยรุ่น ความรู้เกี่ยวกับผลบางประการของการบรรลุนิติภาวะทางเพศ การปรับตัวทางเพศของวัยรุ่น พันธุกรรม ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าเป็นการให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาที่น้อยและช้าเกินไปเพราะเด็กสมัยนี้ย่างเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าสมัยก่อน อาจจะเป็นเพราะว่าเด็กได้รับการกินดูอยู่ดีหรืออื่น ๆ จึงควรให้ความรู้เรื่องเพศศึกษาตั้งแต่วัยก่อนวัยรุ่น หรือวัยรุ่นตอนต้น เป็นการ "กันไว้ดีกว่าแก้" เพื่อให้เด็กจะได้เตรียมตัวเตรียมใจรับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองทั้งทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งการได้รับความรู้อย่าง

ถูกต้องนั้น จะทำให้เด็กวัยรุนมีพฤติกรรมที่ถูกที่ควร ไม่ทำตัวมีปัญหาในเรื่องเพศ หรือไม่ไป
มั่วสุมกันตามสถานเริงรมย์ต่าง ๆ ดังที่ปรากฏเป็นข่าวในหน้าหนังสือพิมพ์ เช่น "รวม 30
นักเรียนวัยรุนมั่วในลานสเก็ต" (ไทยรัฐ. 2529 : 1)

การให้ความรู้เรื่องเพศศึกษานั้น บางท่านกล่าวว่า "เป็นการชี้โพรงให้กระรอก"
ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าไม่น่าจะถูกต่อนัก เพราะธรรมชาติของคนเรานั้นสิ่งใดที่ปกปิดไว้ก็ยิ่งอยากรู้
เข้าหาตนเองที่ว่า "ยิ่งห้ามเหมือนยิ่งยุ" แต่ถ้าสิ่งใดที่รู้แล้วก็จะเห็นเป็นของธรรมดาไปเอง
ดังเช่นที่ประเทศมอริเชียส (Mauritius) ซึ่งเป็นเกาะอยู่กลางมหาสมุทรอินเดีย คนพื้นเมือง
ที่ทำงานอยู่ริมหาด ไม่ว่าจะเป็นชาวประมง พนักงานขายของ คนขับเรือ ฯลฯ เขาไม่ได้
มีที่หาว่าสนใจหรือจ้องมองกันอยู่ไหน เดินหรือนอนหรือนั่ง โดยปราศจากเสื่อผ้าตามชายหาดเลย
(คำรณ พุทธกาล. 2529 : 51) ฉะนั้นถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องตระเตรียมให้เด็กวัยรุน
ทำหน้าที่ของตนเองให้ดีที่สุด เพื่อให้เขามีชีวิตที่สมบูรณ์ ร่าเริง มีความสุข มีมนุษยสัมพันธ์
ที่ดีงาม ยุติธรรม มีประโยชน์ ให้ความสุขความพอใจแก่ทุก ๆ ฝ่าย

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดลองสอนเพศศึกษาขึ้น เพื่อที่
จะทดลองว่าจะสามารถลดความวิตกกังวลด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม
ของเด็กวัยรุนตอนต้น เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับตัวเองและสิ่งแวดล้อม เพื่อ
การเตรียมตัวเป็นวัยรุนที่ดีในอนาคต

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษามูลของการสอนเพศศึกษาต่อระดับความวิตกกังวลในนักเรียนวัยรุน
ตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการสอนเพศศึกษาต่อระดับความวิตกกังวล ตามตัวแปร
ต่อไปนี้ เพศ อายุ ศาสนา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษา

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบว่า การสอนเพศศึกษาสามารถลดระดับความวิตกกังวลได้หรือไม่
2. ผลของการวิจัยนี้ช่วยให้ เป็นแนวทางเกี่ยวกับการนำเพศศึกษาไปสอนแก่
วัยรุ่นตอนต้น
3. ผลของการวิจัยอาจนำไปใช้เพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาทางเพศ
4. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัยเรื่องเพศศึกษาต่อไปในอนาคต

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่าง
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนหญิงและนักเรียนชายที่นับถือศาสนาพุทธ และศาสนาอิสลาม มีอายุระหว่าง 12 - 15 ปี จำนวน 192 คน เป็นนักเรียนโรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2531 ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา การสุ่มตัวอย่างใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 2.1.1 การสอนเพศศึกษา และการไม่สอนเพศศึกษา
 - 2.2.2 เพศ แบ่งเป็นนักเรียนหญิงและนักเรียนชาย
 - 2.2.3 อายุ เป็นนักเรียนที่มีอายุ 12 - 13 ปี และ 14 - 15 ปี
 - 2.2.4 ศาสนา เป็นนักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม
 - 2.2.5 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษา แบ่งเป็น
 - 2.2.5.1 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูง
 - 2.2.5.2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่ำ
 - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ระดับความวิตกกังวล

นิยามศัพท์เฉพาะ

การสอนเพศศึกษา หมายถึง การสอนให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับระบบสืบพันธุ์ของมนุษย์ ความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และจิตใจ สุขวิทยาทางเพศ ความสัมพันธ์ทางเพศ การปรับตัวเข้ากับเพื่อนทางเพศ การแต่งงานและชีวิตครอบครัว ความผิดปกติทางเพศ กามโรค ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ความวิตกกังวล หมายถึง ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย ร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งวัดได้จากแบบวัดความวิตกกังวล ซึ่งผู้วิจัยเป็นผู้สร้างขึ้นและแบ่งผู้ที่มีความวิตกกังวล ออกเป็น 3 ระดับ คือ

ผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ หมายถึง ผู้ที่ทำคะแนนจากแบบวัดทางคำถามต่าง ๆ และรวมทุกคำถามได้ต่ำกว่าร้อยละ 33

ผู้ที่มีความวิตกกังวลปานกลาง หมายถึง ผู้ที่ทำคะแนนจากแบบวัดทางคำถามต่าง ๆ และรวมทุกคำถามได้ตั้งแต่ ร้อยละ 33 ถึงร้อยละ 65

ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง หมายถึง ผู้ที่ทำคะแนนจากแบบวัดทางคำถามต่าง ๆ และรวมทุกคำถามได้สูงกว่า ร้อยละ 65 ขึ้นไป

วัยรุ่นตอนต้น หมายถึง นักเรียนหญิงและนักเรียนชายที่มีไม่ถึง ศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม และมีอายุระหว่าง 12 - 15 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนบางกะปิ ปีการศึกษา 2531

กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ได้รับการสอนเพศศึกษา

กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มนักเรียนที่ไม่ได้รับการสอนเพศศึกษา

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษา หมายถึง คะแนนทางความรู้จากการที่นักเรียนได้รับจากแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาหลังจากเรียนบทเรียนเพศศึกษาจบแล้ว แบ่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนออกเป็น 2 ระดับ คือ

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาสูง หมายถึง ผู้ที่ทำคะแนนจากแบบทดสอบ
วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ตั้งแต่ ร้อยละ 60 ขึ้นไป

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาต่ำ หมายถึง ผู้ที่ทำคะแนนจากแบบทดสอบ
วัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ต่ำกว่า ร้อยละ 60

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศศึกษา

ความหมายของเพศศึกษา

เพศศึกษามีความหมายและขอบเขตที่กว้างขวางมาก และได้มีผู้ให้คำจำกัดความไว้มากมายดังตัวอย่างต่อไปนี้

เบิร์ต และเบราวเวอร์ (Burt and Brower. 1970 : 8) ให้ความหมายว่า เพศศึกษา หมายถึง การศึกษาเพื่อความรัก เพราะเชื่อว่า ความรักมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับพฤติกรรมทางเพศ โดยหาการจำแนกความรักออกไปตามแนวคิดของ อิริค ฟรอมม์ ซึ่งตามแนวความคิดของอิริค ความรักประกอบไปด้วยส่วนสำคัญ 4 ส่วน คือ

1. ความอุทิศตน ความรักจะต้องประกอบด้วยความเต็มใจที่จะทุ่มเทกำลังกาย กำลังใจให้กับคนรักของตน
2. ความรับผิดชอบ ความรักจะต้องประกอบไปด้วยความสามารถในการ ประเมินและควบคุมสถานการณ์อันเป็นผลสืบเนื่องจากพฤติกรรมทางเพศอย่างมีประสิทธิภาพ กับเตรียมพร้อมที่จะให้ความช่วยเหลือต่อคู่รักของตนตลอดเวลา คู่รักจะปฏิบัติต่อกันได้ถูกต้อง มีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงใด ขึ้นอยู่กับว่าเรามีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับผลของการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพ สังคม วัฒนธรรม จิตวิทยา และร่างกายของมนุษย์ที่มากเพียงใด
3. ความเคารพ ความรักจะต้องประกอบด้วย ความเคารพยำเกรงซึ่งกันและกัน ให้เกียรติกันไม่แก่งแย่งชิงดี เคารพเอาเปรียบซึ่งกันและกัน
4. ความเข้าใจ ความรักจะต้องประกอบไปด้วยความเข้าใจซึ่งกันและกัน พยายามเอาใจเขามาใส่ใจเราให้มาก ๆ พยายามทบทวนดูว่า ถ้าเกิดมาเป็นเพศตรงข้าม บ้างแล้วจะต้องปฏิบัติอย่างไร

ไคแลนด์เดอร์ (Kilander. 1970 : 3) ได้กล่าวไว้ว่า เพศศึกษาเป็นโครงการการศึกษาที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้เตรียมพร้อมที่จะแก้ปัญหาของชีวิตซึ่งมีเรื่องเพศเป็นส่วนประกอบ มีทั้งแก้ปัญหาส่วนบุคคล ตลอดจนถึงมีปัญหาลักษณะซับซ้อนมากขึ้น เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย สังคม จิตใจ ศีลธรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลสำเร็จต่อชีวิตครอบครัว รวมทั้งสัมพันธ์ภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัว

เคิร์กเคนดัล (Kirkendall. 1968 : 77) ให้นิยามของคำว่า "เพศศึกษา" ว่าเป็นโครงการการศึกษาที่ช่วยให้ผู้เรียนสามารถนำเอาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศไปประสมประสานในการดำเนินชีวิตของตนเองในปัจจุบันและในอนาคต และช่วยให้ผู้เรียนได้มีความเข้าใจพื้นฐานอันมีความสำคัญในเรื่องเพศ เมื่อเขาโตขึ้นและเป็นผู้ใหญ่เพียงพอ ทั้งยังช่วยให้เข้าใจถึงบรรทัดฐานทางเพศในสังคมที่แตกต่างกันซึ่งจะช่วยให้เขาไปปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่นเป็นอย่างที่ดี นอกจากนี้ยังช่วยปลูกฝังความสามารถในการตัดสินใจที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติตนทางด้านศีลธรรมจรรยา มารยาทอีกด้วย

ชัยวัฒน์ บุญพงษ์ (2523 : 3 - 4) ให้ความหมายว่า เพศศึกษา หมายถึง กระบวนการศึกษาที่จะช่วยให้ผู้เรียนได้เข้าใจถึงความแตกต่างทางด้านกลไกของการทำงาน การเปลี่ยนแปลง ความต้องการ และผลสืบเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงและความต้องการของทั้งสองเพศในทุก ๆ ด้าน เช่น ทางด้านกายวิภาค สรีรวิทยา สุขภาพจิต สถานภาพ และบทบาททางเศรษฐกิจ สังคม ประเพณี วัฒนธรรมและทางการเมือง ทั้งนี้เพื่อนำไปใช้ในการปรับตัววางแผนชีวิตและการตัดสินใจปฏิบัติต่อกันระหว่างเพศและเพศเดียวกัน อย่างมีประสิทธิภาพ อันมีผลทำให้เกิดความเป็นระเบียบในสังคมและชีวิตครอบครัว

สุชาติ โสมประยูร (2521 : 164) กล่าวถึงคำว่า "เพศศึกษา" ไว้ว่า เพศศึกษาเป็นการศึกษาที่ทำให้ผู้เรียนได้รับทั้งความรู้ความเข้าใจ หักสนคติ หรือความรู้สึกนึกคิดในเรื่องธรรมชาติของเพศและพฤติกรรมทางเพศ เพื่อสามารถปฏิบัติตนให้มีสุขภาพและสวัสดิภาพที่สมบูรณ์ รวมทั้งสามารถประพฤติตัวให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศเดียวกัน และระหว่างเพศตรงข้ามทั้งในด้านส่วนตัวและส่วนรวม

เสนอ อินทรสุขศรี (2518 : 272 - 273) ให้ความหมายของเพศศึกษาว่า เพศศึกษาหมายถึงการศึกษาที่จะทำให้รู้และเข้าใจในเรื่องต่อไปนี้

1. ธรรมชาติของชีวิตนับแต่เกิดจนสิ้นชีวิต
2. "ความรัก" ที่คนเราจะพึงมีต่อกันและกัน
3. วิธีการคบค้าสมาคมระหว่างเพศเดียวกันและระหว่างเพศ
4. ประเพณี มารยาท และขนบธรรมเนียมของสังคม
5. ชีวิตครอบครัวอันประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก
6. จิตวิทยาแห่งเพศคน และเพศตรงข้าม
7. การสร้างฐานะอันมั่นคง เพื่อเตรียมตัวสร้างครอบครัวใหม่ขึ้นมาให้เป็น

ครอบครัวของตนเอง

8. การเลือกคู่ครองกันถูกต้อง
9. การปฏิบัติตนและการใช้ชีวิตสมรสให้เป็นสุข
10. การเลี้ยงดู อบรมทารกและเด็ก เพื่อความเจริญของเด็กและสังคมในอนาคต
11. สภาพปกติและผิดปกติทางเพศ
12. การวางแผนครอบครัว
13. การปฏิบัติเพื่อใช้ชีวิตในวัยสูงอายุให้เกิดความสุขในบั้นปลายของชีวิต

สรุป เพศศึกษา หมายถึง การศึกษาที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่อง พัฒนาการทางเพศและพฤติกรรมทางเพศของตัวเองและเพศตรงข้าม รวมทั้งบุคคลที่ใกล้ชิด ซึ่งอยู่ในขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมเดียวกันหรือต่างกัน

ความแตกต่างระหว่างเพศศึกษาและเพศศาสตร์

ชัยวัฒน์ บัญจพงษ์ สุรีย์ กาญจนวงศ์ และจารุณี นะวีโรจน์ (2524 : 4)

ได้กล่าวถึงความแตกต่างระหว่างเพศศึกษาและเพศศาสตร์ไว้ว่า

เพศศาสตร์ คือศาสตร์ที่ว่าด้วยเรื่องเพศ โดยมีรากฐานมาจากศาสตร์หลาย ๆ แขนง เช่น จิตวิทยา จิตเวช การวิเคราะห์จิต นรีเวชกรรม วิทยาเกี่ยวกับต่อมไร้ท่อ ศาสตร์เหล่านี้จะช่วยสามารถแก้ไขข้อบกพร่องหรือความผิดปกติทางเพศทุกชนิด และสามารถช่วยให้นักทุกคนมีความสุขสุดในเรื่องของกามารมณ์ได้

เพศศึกษา เน้นถึงการให้ความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์ ทั้งนี้ศาสตร์แขนงนี้จึงมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับกายวิภาค สรีรวิทยา ระบบสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง ตลอดจนการทำให้เกิดทารกและการเรียนรู้จิตวิทยา ระหว่างเพศ

เพศศึกษามีความลึกซึ้งกว่าเพศศาสตร์ (เพศศาสตร์เป็นส่วนหนึ่งของเพศศึกษา) ความรู้ทางด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาระหว่างเพศหรือความรู้ทางด้านเพศศาสตร์อย่างเดียวนั้นถือว่าไม่เพียงพอ แต่จะต้องมีความรู้ทางด้านชีวิตและการศึกษา อื่น ๆ อีก เช่น สุขวิทยา ศาสนา สันติภาพ การแพทย์ การสาธารณสุข ประชากรศึกษา การวางแผนครอบครัว จิตวิทยา สังคม ประเพณี ศิลปกรรม วัฒนธรรมและการเมือง เข้ามาเป็นส่วนประกอบด้วย ทั้งนี้ถ้าจะพิจารณาในเชิงลักษณะเนื้อหาของ เพศศึกษาก็สามารถกล่าวได้ว่าเป็นแบบผสมผสานสาขาวิชาต่าง ๆ เข้าด้วยกัน นอกจากนั้นการสอนเพศศึกษายังเน้นถึง 3 เป้าหมายของการศึกษาค้นคว้าอีกด้วย คือ

1. ทางด้านความรู้ จะเน้นความรู้แบบพุทธิปัญญา คือไม่ใช่ให้รู้หรือจำได้เท่านั้น แต่จะต้องให้ผู้เรียนสามารถวิเคราะห์ สังเคราะห์ และนำไปประยุกต์ได้ พร้อมทั้งประเมินผลได้ด้วย
2. ทางด้านความรู้สึก และทัศนคติ จะต้องให้ผู้เรียนเกิดความรู้สึกและทัศนคติที่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ
3. ทางด้านปฏิบัติ การเรียนการสอนจะต้องใช้อำนาจให้ผู้เรียนได้มีโอกาสสัมผัสกับชีวิตจริงให้มากที่สุด ในบางกรณีอาจใช้วิธีสร้างสถานการณ์หรือบทบาทสมมุติ หรือใช้วิธีสืบสวนหรือวิธีแก้ข้อปัญหาค้นคว้าการอภิปรายกลุ่มย่อยได้ ทั้งนี้เพราะความรู้และทัศนคติเป็นเพียงปัจจัยที่สำคัญในการนำไปสู่การปฏิบัติ ดังนั้นการปฏิบัติจึงเป็นนิสัย เป็นเรื่องที่เป็นไปแบบอัตโนมัติ จึงเป็นเรื่องที่ควรจะได้รับ การเน้นจากผู้สอนตามวุฒิภาวะของผู้เรียน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเพศศึกษา

งานวิจัยในประเทศ

นิยม ฉิมตระกูล (2518 : 81) ได้ศึกษาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนมัธยมสาธิตสวนกุหลาบที่มีต่อการที่จะจัดให้มีการสอนเพศศึกษาเป็นนักเรียนหญิง 229 คน และนักเรียนชาย 282 คน รวมทั้งสิ้น 511 คน ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนมากมีทัศนคติและเห็นด้วยที่จะจัดให้มีการสอนเพศศึกษา นักเรียนชายมีทัศนคติที่ดีต่อการที่จะจัดให้มีการสอนเพศศึกษามากกว่านักเรียนหญิง นักเรียนที่มีบิดามารดา หรือผู้ปกครองมีอาชีพรับราชการค้าขาย รับจ้างและอื่น ๆ มีทัศนคติที่จะจัดให้มีการสอนเพศศึกษาไม่แตกต่างกัน นักเรียนที่ได้รับการเลี้ยงดูจากบิดามารดา หรือผู้ปกครอง แบบให้ความรัก แบบลงโทษ และแบบเรีบทรงเอาจากเด็ก มีทัศนคติที่จะจัดให้มีการสอนเพศศึกษาไม่แตกต่างกัน

เกษม ศรีพงษ์ (2521 : 37) ได้ศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการสอนวิชาเพศศึกษาโดยใช้บทเรียนสำเร็จรูปกับการสอนปกติ ในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 120 คน ผลการวิจัยพบว่า การสอนโดยใช้บทเรียนสำเร็จรูปกับการสอนตามปกติ มีให้ผลต่อการเรียนรู้ของนักเรียนแตกต่างกัน แต่นักเรียนในกลุ่มทดลองมีทัศนคติที่ดีต่อการเรียนสำเร็จรูป

สุนทรทิพย์ พลปริชา (2524 : 59) ทำการทดลองใช้บทเรียนโปรแกรมเพศศึกษา เรื่อง "ชีวิตสมรส" สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน กลุ่มทดลองใช้บทเรียนโปรแกรมกลุ่มควบคุมใช้การบรรยาย ผลปรากฏว่าหลังจากการทดลอง ทั้งสองกลุ่มเรียนรู้เพิ่มขึ้นจากความรู้เดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กลุ่มที่เรียนจากบทเรียนโปรแกรมมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงกว่ากลุ่มที่เรียนจากการบรรยายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุชิน บัวงาม (2528 : 94) ศึกษาเจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่มีต่อความรู้เรื่องเพศ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาชั้นปีที่ 2 ภาคปกติ ปีการศึกษา 2527 จำนวน 589 คน จากการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษามีเจตคติต่อความรู้เรื่องเพศในระดับที่
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีเจตคติต่อความรู้เรื่องเพศ ไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษามีเจตคติต่อความรู้เรื่องเพศดีกว่านักศึกษาเอกพลศึกษา
4. นักศึกษาที่มีพื้นฐานความรู้เดิมแตกต่างกันมีเจตคติต่อความรู้เรื่องเพศ ไม่แตกต่างกัน
5. นักศึกษาที่มีบิดาอาชีพแตกต่างกัน มีเจตคติต่อความรู้เรื่องเพศแตกต่างกัน
6. นักศึกษาที่มีมารดาที่มีอาชีพแตกต่างกันมีเจตคติต่อความรู้เรื่องเพศ ไม่แตกต่างกัน
7. นักศึกษาที่มีภูมิฐานะเดิมแตกต่างกัน มีเจตคติต่อความรู้เรื่องเพศ ไม่แตกต่างกัน
8. นักศึกษาที่เคยเรียนวิชาเพศศึกษา มีเจตคติต่อความรู้เรื่องเพศดีกว่านักศึกษา

ที่ไม่เคยเรียนวิชาเพศศึกษา

9. นักศึกษาที่มีความมีการศึกษาแตกต่างกัน มีเจตคติต่อความรู้เรื่องเพศ ไม่แตกต่างกัน
10. นักศึกษาที่มีมารดาที่มีการศึกษาแตกต่างกันมีเจตคติต่อความรู้เรื่องเพศ ไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยในต่างประเทศ

จอห์นสัน และชูทท์ (Johnson and Schutt. 1966 : 64 - 67) ได้ทำการวิจัยเรื่องทัศนคติของผู้บริหารโรงเรียนที่มีต่อการสอนเพศศึกษา โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือผู้บริหารโรงเรียนทั้งชายหญิง จำนวน 1,500 คน ผลการวิจัยปรากฏว่าผู้บริหารร้อยละ 90 เห็นว่า ควรจัดสอนเพศศึกษาในโรงเรียน และข้อเสนอแนะว่า ไม่ควรสอนแต่เรื่องการสืบพันธุ์เท่านั้น ควรจะสอนเรื่องต่าง ๆ ที่จะทำให้นักเรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศ และในการสอนควรคำนึงถึงศีลธรรมอันดีด้วย และมีความคิดเห็นว่า การที่ทางโรงเรียนต่าง ๆ ยังมิได้จัดสอนเพศศึกษาขึ้นนั้น เป็นเพราะว่าขาดครูผู้ทรงคุณวุฒิ และยังเกรงต่อปฏิกิริยาของชุมชนหากจะสอนเพศศึกษาขึ้นในโรงเรียนของตน

ปอมเปียน (Pompian. 1970 : 3711-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์ความรู้และทัศนคติของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้ปกครองและครูเกี่ยวกับโครงการเพศศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อรวบรวมและวิเคราะห์ความรู้ต่าง ๆ ที่มีประโยชน์ในการพัฒนาโปรแกรมเพศศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา โดยให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผู้ปกครองและครู จำนวน 62 คน ทอมแบบสอบถามก่อนที่จะให้ความรู้

เรื่องเพศศึกษา และเมื่อนักเรียนได้เรียนเพศศึกษาจากโปรแกรมแล้วสามปี ก็ให้ตอบแบบสอบถามชุดเดิมอีกครั้ง ผลการวิจัยพบว่า ในตอนแรกนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ส่วนใหญ่มีความรู้ไม่ค่อยถูกต้องเกี่ยวกับเพศศึกษา แต่หลังจากได้เรียนเพศศึกษาแล้ว นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษากว้างขวางขึ้น นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อโปรแกรมนี้นักเรียนมีลักษณะเปิดเผยที่จะหาความรู้มากกว่าเด็กผู้หญิง นักเรียนส่วนมากจะต้องการเรียนเรื่องเพศ และเห็นว่าโรงเรียนเป็นสถาบันที่ดีที่สุดที่จะให้ความรู้แก่นักเรียน

เบอร์รี (Berry. 1974 : 4118-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสอนเพศศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาใน Dude Country จำนวน 59 โรงเรียน เมื่อผู้บริหารและผู้จัดการร่างหลักสูตรเพศศึกษาให้ส่งคำตอบมาแล้ว ผลปรากฏว่า

1. โรงเรียนส่วนใหญ่สอนวิชาเพศศึกษาแทรกกับวิชาสุขศึกษามากที่สุด และบางโรงเรียนมีวิชาบังคับซึ่งบางวิชาก็มีวิชาเพศศึกษารวมอยู่ด้วย
2. การสอนเพศศึกษาเป็นความรับผิดชอบทางโรงเรียนและส่วนใหญ่ยินดีจัดโปรแกรมเพศศึกษาในโรงเรียน แต่บางแห่งไม่ได้จัดสอนเพราะขาดบุคลากรเท่านั้น
3. การก่อตั้งโครงการสอนเพศศึกษา ควรร่วมมือกันทุกฝ่าย ทั้งผู้ปกครอง นักเรียน ผู้บริหารโรงเรียน และชุมชนนั้น
4. ทัศนคติของชุมชนเป็นตัวกำหนดประสิทธิภาพการสอนเพศศึกษาในโรงเรียน
5. สื่อมวลชนต่าง ๆ มีผลต่อทัศนคติด้านเพศศึกษาของนักเรียน
6. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ไม่ได้เข้าเรียนในมหาวิทยาลัยในระดับชั้น

ปริญญาตรีที่จัดสอนวิชาเพศศึกษา

7. ในการสอนเพศศึกษานั้น ควรเน้นข้อเท็จจริงในเรื่องค่านิยมและทัศนคติที่เกี่ยวข้องความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

ความหมายของความวิตกกังวล

มีผู้ให้ความหมายของความวิตกกังวลไว้หลายอย่าง ท่อไปนี้จะขอบทความความหมายของความวิตกกังวล ซึ่งมีความหมายต่าง ๆ กัน ทั้งท่อไปนี้

เบิร์ด (Bird. 1973 : 8) กล่าวถึงความวิตกกังวล ว่า ความวิตกกังวลเป็นสัญญาณอันตรายของจิตใจที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลประสบภาวะคับขันหรือภาวะอันตราย

เมย์ (May. 1977 : 172) ให้ความหมายว่า ความวิตกกังวลคือความรู้สึกหวาดหวั่นที่เกิดขึ้นเนื่องจากมีสิ่งคุกคามต่อค่านิยมหรือคุณค่าที่บุคคลยึดถือ ว่าสำคัญและมีความจำเป็นในการดำรงชีวิต

พริสต์ (Priest. 1983 : 8) ได้ให้ความหมายของความวิตกกังวล ไว้ว่า ความวิตกกังวล เป็นความรู้สึกที่ทันทาคิดว่ามีเหตุการณ์ที่ทำให้ไม่สบายใจ เกิดขึ้น

เจริญ สมวงษ์ศิริ (2523 : 1) กล่าวถึงความวิตกกังวลไว้ว่า ความวิตกกังวลเป็นสภาวะของจิตใจที่มีลักษณะต่อไปนี้

1. เป็นความรู้สึกที่ไม่สบายใจ
2. มีความรู้สึกว่าจะมีสิ่งเลวร้ายหรืออันตรายเกิดขึ้นโดยบอกสาเหตุไม่ได้
3. อาจมีความรู้สึกกลัวรวมอยู่ด้วยก็ได้

สรุป ความวิตกกังวล คือ ภาวะการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ที่เกิดขึ้น ทำให้บุคคลมีความรู้สึกไม่เป็นสุข อึดอัด กระวนกระวาย และอาจจะเพิ่มขึ้น ถ้าไม่ได้รับการแก้ไข

ประเภทของความวิตกกังวล

ตามทฤษฎีจิตวิเคราะห์ ฟรอยด์ (Freud. 1959 : 4 - 7) ได้แบ่งความวิตกกังวลเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลตามความจริง (Reality Anxiety) เป็นความวิตกกังวลต่อความเป็นจริงของชีวิตหรือเกิดความกลัวอันตรายอันแท้จริงจากโลกภายนอก เป็นความวิตกกังวลที่บุคคลกลัวว่าจะเกิดสิ่งที่ไม่ดีขึ้นกับตนเองและสิ่งที่กลัวนั้นมีอยู่จริง ๆ และสามารถเกิดขึ้นกับตัวเองได้ เช่น นักเรียนที่รู้ตัวว่าทำข้อสอบไม่ได้ก็เกิดความวิตกกังวลว่าจะสอบตกหรือเมื่อฝนตกหนักติดต่อกันหลายวัน คนกรุงเทพฯ ก็วิตกกังวลว่า น้ำท่วมบ้านทำให้ข้าวของเสียหาย เป็นต้น

2. ความวิตกกังวลแบบโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลหาพฤติกรรมหนึ่งพฤติกรรมใดที่ตามแรงจูงใจไปแล้ว มีความรู้สึกว้าวุ่น

คนกระทำไปนั้นบุคคลอื่นจะไม่ยอมรับ หรือถูกตำหนิ ถูกลงโทษ ฯลฯ จึงเกิดความไม่สบายใจ ซึ่งพฤติกรรมที่กระทำไปนั้น ผู้อื่นอาจจะไม่สนใจ หรือไม่มีความคิดเห็นใด ๆ ร่วมด้วยทั้งสิ้น แต่ผู้ทำเกิดความหวาดระแวงเพียงฝ่ายเดียว ความวิตกกังวลชนิดนี้ถ้ามีมาก ๆ ย่อมเป็นสาเหตุให้เกิดโรคประสาทหรือโรคจิตได้

3. ความวิตกกังวลแบบมีศีลธรรม (Moral Anxiety) คือความวิตกกังวลเกี่ยวกับหลักศีลธรรม เป็นความกลัวต่อความรู้สึกผิดชอบ (Conscience) กล่าวคือความคิดหรือการกระทำบางอย่างจะขัดกับศีลธรรมที่ตนได้รับการสั่งสอนมาตั้งแต่วัยเด็ก จึงเกิดความรู้สึกผิด และกลัวว่าจะถูกลงโทษ ความวิตกกังวลชนิดนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลที่เมื่อวัยเด็กได้รับการอบรมเลี้ยงดู โดยเฉพาะในเรื่องการควบคุมพฤติกรรมให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ แบบแผนของศีลธรรม จรรยาหรือ หลักศาสนาและถูกวางเงื่อนไขว่าถ้าไม่ประพฤติปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ทั้งกล่าวจะถูกลงโทษหรือมีความผิด ความวิตกกังวลชนิดนี้ถ้ามีมากเกินไปก็จะทำให้เกิดอาการโรคจิตหรือโรคประสาทได้

นอกจากจะแบ่งความวิตกกังวลเป็น 3 ประเภทดังกล่าวแล้ว โดยทั่วไปเราจำแนกความวิตกกังวลในคนปกติ และคนป่วยออกเป็น 3 ชนิด (สวณีย์ เทียวกิ่งแก้ว, 2527 : 177 - 178)

1. ความวิตกกังวลแบบคนปกติ (Normal Anxiety) ได้แก่ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เป็นแหล่งของพลังงานที่กระตุ้นให้เรา มีพลังในการต่อสู้เพื่อดำรงชีวิต เป็นตัวกระตุ้นให้เราคิดวางแผน เพื่อหาทางเอาชนะอุปสรรคที่มาขัดขวาง เช่น ในเขตที่มีการจราจรติดขัดหรือคับคั่งก็มีการสร้างทางด่วน หรือสะพานลอยขึ้น ความวิตกกังวลชนิดนี้จะเกิดขึ้นในขณะที่บุคคลประสบกับภาวะคุกคามสวัสดิภาพของตน เช่น การเจ็บป่วย การสอบไล่ การตกงาน ฯลฯ ความวิตกกังวลจะเกิดขึ้นได้สัดส่วนกับสิ่งกระตุ้น จะเกิดได้ไม่นาน เมื่อตัวกระตุ้นลดลง ความวิตกกังวลก็จะลดลงตามไปด้วย

2. ความวิตกกังวลในโรคประสาท (Neurotic Anxiety) เป็นภาวะที่ความวิตกกังวลเกิดขึ้นไม่ได้สัดส่วนกับตัวกระตุ้น สาเหตุของความวิตกกังวลเพียงเล็กน้อย บุคคลนั้นก็ตื่นกลัวและตอบสนองภาวะความวิตกกังวลเกินขอบเขต

3. ความวิตกกังวลที่เป็นพยาธิสภาพ หรือความวิตกกังวลเรื้อรัง (Pathologic or Chronic Anxiety) เป็นภาวะความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นโดยไม่มีสาเหตุเด่นชัด มีลักษณะเรื้อรัง ทำให้บุคคลนั้นอยู่ในสภาวะตึงเครียดตลอดเวลา สาเหตุของความวิตกกังวลแบบนี้โดยมากเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เก็บกดไว้ หรือขัดแย้งที่ตนเองยอมรับไม่ได้ มีผลทำให้เกิดพฤติกรรมแปลก ๆ เป็นพฤติกรรมชนิดโรคจิตโรคประสาท

จากแนวความคิดของสไปรเบอร์เกอร์ (Spielberger. 1973 : 145 - 146) ซึ่งตรงกับแนวคิดของ คะเทิล (Cattel) ได้แบ่งความวิตกกังวลในเชิงจิตวิทยาเป็น 2 ประเภท ซึ่งวิเคราะห์จากสถานการณ์และบุคลิกภาพได้ดังนี้

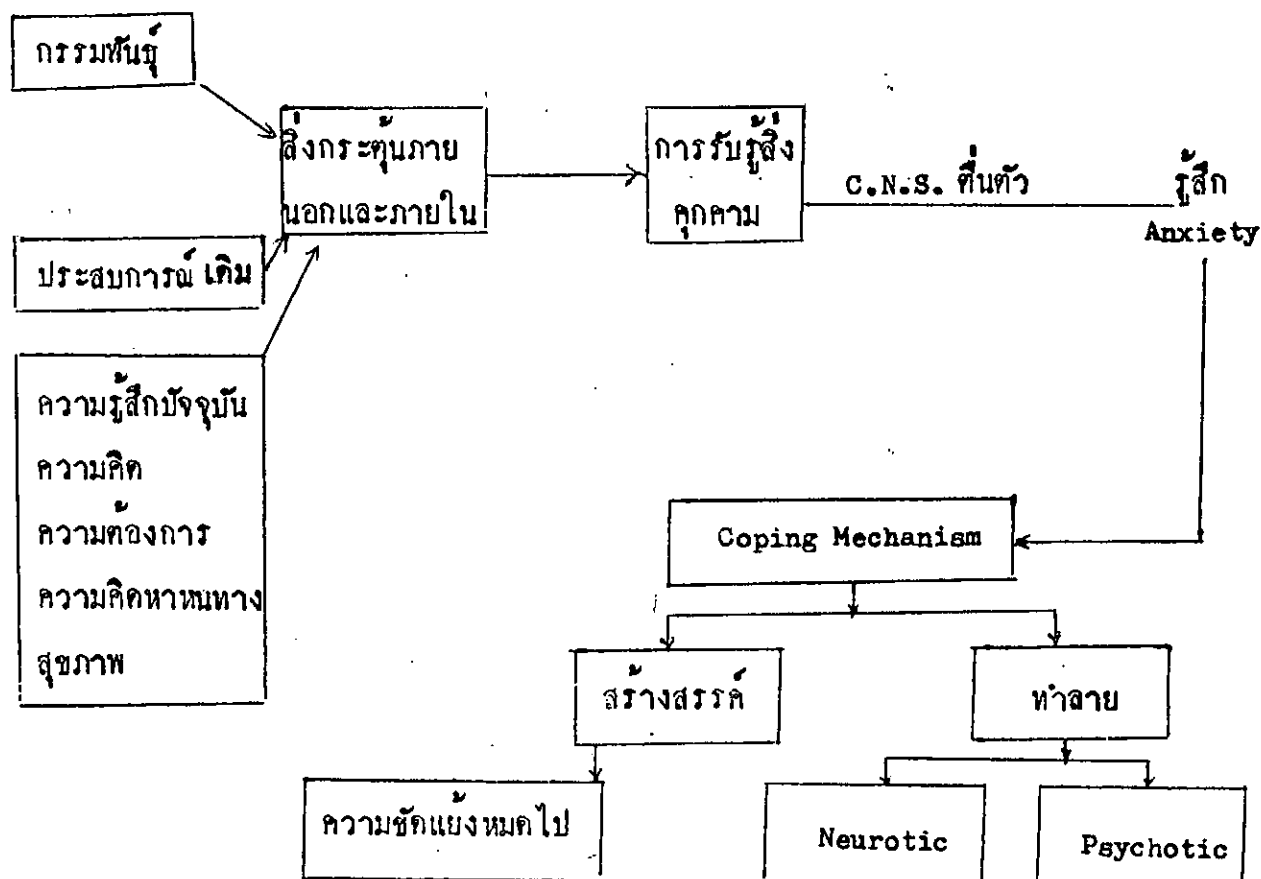
1. ความวิตกกังวลขึ้นอยู่กับสถานการณ์ (State Anxiety or Situational Anxiety or Acute Anxiety) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับบุคคลในบางสถานการณ์เท่านั้น และความเข้มของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นขึ้นอยู่กับความเข้มของสิ่งเร้าด้วย ความวิตกกังวลประเภทนี้จะมีความเข้มสูง แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะคงที่ในช่วงเวลาสั้น ๆ ผู้ที่มีความวิตกกังวลแบบนี้มาก คือผู้ที่มีความถี่ของความวิตกกังวลในสถานการณ์ต่าง ๆ มาก

2. ความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะในตัวบุคคล (Trait Anxiety) ความวิตกกังวลประเภทนี้จะเกิดขึ้นกับบุคคลในสถานการณ์ทั่ว ๆ ไป ทุกสถานการณ์ แต่จะมีความเข้มในระดับต่ำ และจะเกิดต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน จะเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคลถือว่าเป็นลักษณะหนึ่งของบุคลิกภาพโดยปกติแล้วทุกคนจะมีความวิตกกังวลประเภทนี้ โดยที่เราไม่รู้ตัว

รูปแบบของความวิตกกังวลในภาวะปกติ

รูปแบบความวิตกกังวลนี้ สันเคราะห์ขึ้นโดยสไปรเบอร์เกอร์ (ฉวีวรรณ สุกะบุตร. 2527 : 70 ; อ้างอิงมาจาก Spielberger. n. d.) ได้แสดงถึงสาเหตุของการเกิดความวิตกกังวลในโลกการรับรู้ของสมองส่วนต่าง ๆ และปฏิกิริยาตอบสนอง ปฏิกิริยาลดความวิตกกังวล เมื่อมีสิ่งเร้าผ่านการรับรู้ของสมอง (ดังรูป)

รูปแบบของความวิตกกังวลในภาวะปกติ



จากรูป อธิบายได้ว่า องค์ประกอบของกรรมพันธุ์ ประสบการณ์ในอดีต และสถานการณ์ปัจจุบัน จะมีปฏิสัมพันธ์ (Interaction) กันกลายเป็นส่วนหนึ่งของความวิตกกังวลแฝงอยู่ องค์ประกอบเหล่านี้จะสัมพันธ์กับสิ่งเร้าภายนอกเข้าสู่การรับรู้ของสมองโดย ซีรีบรัม คอร์เท็กซ์ เพื่อประเมินว่าสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นทำให้เกิดความเครียดมากน้อยเท่าใด ถ้ากระทบกระเทือนอารมณ์ของคนนั้น ก็จะมีการแสดงออกของความวิตกกังวล โดยการใช้กลไกทางจิต (Coping Mechanism) เพื่อลดความวิตกกังวลและกำจัดสาเหตุ

สาเหตุของความวิตกกังวล

สาเหตุของความวิตกกังวลซึ่งมีมนุษย์ส่วนใหญ่มีความคุ้นเคยเป็นอย่างดี ได้แก่สภาวะการณที่ก่อให้เกิดความกระวนกระวาย ความขัดแย้ง และความเครียด เพทูลู (ปาพนัน บุญ-หลง. 2527 : 138 ; อ้างอิงมาจาก Poplau. n.d.) ได้แบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. การคุกคามใด ๆ ก็ตามที่มีต่อความปลอดภัยของบุคคลทำให้เกิดความวิตกกังวล การคุกคามนี้แบ่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่

1.1 การคุกคามต่อการทำงานของร่างกาย เช่น การคุกคามที่มีต่อการรักษาความสมบูรณ์ของร่างกาย เช่น การควบคุมอุณหภูมิ การแสดงท่าทาง

1.2 การคุกคามต่อความเป็นตนเอง การคุกคามบุคคลที่รักษาความฉะฉานเฉพาะของตนและค่านิยม ความเชื่อ ความหวัง หรือภาพพจน์ ทำให้เกิดความไม่สมบูรณ์ในอารมณ์

2. ความวิตกกังวล สื่อถึงกันได้เสมอระหว่างบุคคล ผู้มีความวิตกกังวลทำให้ผู้อื่นในสถานการณ์นั้นเกิดความวิตกกังวลขึ้นได้

นอกจากนี้สาเหตุที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลอาจจะมาจากปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ (สุวัทนา อารีพรค. 2524 : 49 - 74)

1. ร่างกายและพันธุกรรม (Biologic and Genetic Factors) บางท่านมีความเชื่อว่าผู้ที่มียีนร่างกายผอมบางและสูงโปร่ง มีแนวโน้มที่จะเกิดความวิตกกังวลได้ง่าย และพันธุกรรมอาจเป็นตัวกำหนดว่าคน ๆ นั้น ถูกกระตุ้นให้เกิดความวิตกกังวลโดยสิ่งเร้าจากภายนอกได้รวดเร็วเพียงใดอย่างไร

2. ปัจจัยทางจิตใจ (Psychogenic Factors) ความวิตกกังวลเป็นสัญญาณบอกให้มนุษย์รับรู้ถึงอันตรายที่จะเกิดจากสภาวะการณต่าง ๆ ในแต่ละวัยของชีวิต

3. สังคมและวัฒนธรรม

ปัจจัยทางค่านิยมวัฒนธรรมนิยมประเพณี เศรษฐกิจ สหิการเมือง กฎหมาย ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีผลต่อการพัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่วัยเด็ก เพราะสังคมและวัฒนธรรมจะถูกถ่ายทอดจากผู้เลี้ยงดูเด็กไปสู่เด็ก เมื่อสภาพเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา เช่นมีปัญหา

อาชญากรรมและอันตรายสูง การว่างงาน ความแตกร้างในครอบครัว ฯลฯ สิ่งเหล่านี้มีส่วนคุกคามต่อภาวะของจิตใจทั้งสิ้น และเป็นปัจจัยให้เกิดความวิตกกังวลขึ้น

4. การเรียนรู้

ได้แก่การเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข (Classical Conditioning)

การเรียนรู้แบบมีเงื่อนไขและมีแรงเสริม (Operant Conditioning) การลอกเลียนแบบ (Modeling) การเรียนรู้ทั้งสามทำให้เกิดความวิตกกังวลดังนี้

4.1 การเรียนรู้แบบวางเงื่อนไข เช่น ถ้าบุคคลมีความวิตกกังวลอยู่แล้วไปพบ นายจ้างซึ่งคุเขาหลายครั้ง การคุเป็นการสร้างเงื่อนไขขึ้น ทำให้เกิดการตอบสนองทางอารมณ์ คือความกังวล เมื่อสิ่งเร้า 2 อย่าง คือการถูกคุ และนายจ้าง เกิดร่วมกันบ่อย ๆ ทำให้บุคคลนั้นเกิดความรู้สึกวิตกกังวลเมื่อพบนายจ้าง ไม่ว่านายจ้างจะคุหรือไม่ก็ตาม เพราะนายจ้างกับความกังวลของผู้ป่วยมีความสัมพันธ์อย่าง เป็นเงื่อนไขกัน

4.2 การเรียนรู้แบบมีเงื่อนไขและมีแรงเสริม จากความกังวลดังกล่าวข้างต้น ถ้าได้รับการเสริมแรง โดยไม่รู้ตัว จากบิดามารดาหรือคนใกล้ชิด ด้วยการเอาใจใส่ เห็นอกเห็นใจและช่วยเหลือ เวลาที่เขาวิตกกังวล ถ้าเขาได้รับแรงเสริมเช่นนี้บ่อย ๆ ความวิตกกังวลจะฝังแน่นกลายเป็นนิสัยไป

4.3 การลอกเลียนแบบ (Modeling Imitation) บุคคลอาจเกิด ความวิตกกังวลได้จากการที่บิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูมีความวิตกกังวลเสมอ เขาได้เรียนรู้ พฤติกรรมเช่นนี้ของบิดามารดาหรือผู้เลี้ยงดูเป็นประจำ ก็ลอกเลียนแบบมาเป็นบุคคลิกลักษณะ ของตนได้

5. อายุ

การพัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่าง ๆ กัน ดังต่อไปนี้

5.1 ในวัยทารก ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น ได้แก่ "ความรู้สึกสูญเสียแม่ หรือผู้ที่เปรียบเหมือนแม่" ถ้าแม่พ้นสายตาต้องจากไปไกล หรือเสียชีวิต

5.2 ในวัยเด็ก อันตรายในระยะนี้คือ "การกลัวจะเสียความรักจากพ่อแม่ หรือคนที่เปรียบเหมือนพ่อแม่" ซึ่งความวิตกกังวลที่เรื้อรังจะก่อให้เกิดความแปรปรวนของนิสัย เช่น การกักเก็บ การคุกคามเมื่อ การมีสวาทระกในที่นอน

5.3 ในวัยรุ่น ปัญหาทางด้านการเรียน การสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศ การเลือกอาชีพ เรื่องศาสนา การเงิน ซึ่งยังต้องพึ่งพาผู้ใหญ่ อารมณ์ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงง่าย อย่างไม่มีเหตุผล ขาดการควบคุมอารมณ์ สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุให้วัยรุ่นวิตกกังวลสูง

5.4 วัยผู้ใหญ่ ความวิตกกังวลในวัยนี้ เกิดจากความไม่สูงมากเกินไป และความพยายามที่จะบรรลุเป้าหมายซึ่งไม่อาจเป็นไปได้ ทำให้ตนเองรู้สึกไม่มีค่า และจะแสดง ความวิตกกังวลออกมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เกิดโรคประสาท

5.5 วัยสูงอายุ เป็นวัยที่วิตกกังวลมักเป็นผลมาจากความขัดเคืองและความ โกรธที่ถูกเก็บกดเอาไว้ ความรู้สึกเช่นนี้เกี่ยวข้องกับ ความกลัวว่าจะถูกทอดทิ้ง ไม่มีใคร เอาใจใส่ดูแล และความรู้สึกว่าเหว่ เทียวคาย

6. เพศ

พริสท์ (Priest. 1983 : 88 - 99) กล่าวว่า เพศหญิงมีโอกาสที่จะเกิด ความวิตกกังวลไ้มากกว่าเพศชาย ทั้งนี้เพราะเพศหญิงจะมีเหตุการณ์เกิดขึ้นดังต่อไปนี้

6.1 การมีประจำเดือน

6.2 การเปลี่ยนแปลงของร่างกายก่อนที่จะย่างเข้าสู่วัยรุ่น

6.3 การตั้งครรภ์

6.4 การแท้ง และการกำเนิดบุตร

6.5 การหมดประจำเดือน

ซึ่งเหตุการณ์ทั้งกล่าวต่าง ๆ เหล่านี้จะเป็นสาเหตุให้ เพศหญิงเกิดความวิตก กังวลได้

7. ปัจจัยทางชีวเคมี: (Biochemical Factors)

อาการวิตกกังวลอาจเกิดผ่านทางขบวนการทางชีวเคมีง่าย ๆ คือมีสารประกอบ ของอนุภาคแคลเซียมกับอนุภาคแลคเตท (Lactate) ซึ่งเกิดขึ้นในช่วงระหว่าง เซลเมมเบรน ที่กำลังตื่นตัว เช่น ที่ปลายเส้นประสาท การที่แลคเตทมีจำนวนมากจะรบกวนการทำงาน

ตามปกติของแคลเซียมในการทำหน้าที่ส่งกระแสประสาท นักค้นคว้าบางท่าน แสดงให้เห็นว่า เมื่อให้น้ำยาโซเดียมแอสคเตทเข้าไปในร่างกาย จะกระตุ้นให้เกิดอาการของความวิตกกังวล คล้ายกับผู้ป่วยที่เป็นโรคประสาทชนิดนี้ อาการที่เกิดขึ้นสัมพันธ์กับสารประกอบอนุภาค แคลเซียม และอนุภาคแอสคเตท

ขั้นตอนการเกิดความวิตกกังวล

การเกิดความวิตกกังวล เพทลู (Field. 1979 : 17 - 24 ; citing Peplau. n.d.) ได้แบ่งพฤติกรรมเป็นขั้นตอนได้ดังนี้

1. บุคคลมีความเชื่อ ความหวัง ค่านิยม ซึ่งได้รวมกันก่อตัวเป็นภาพพจน์ที่เขา มีต่อตัวเอง
 2. ความเชื่อ ความหวัง ค่านิยม หรือภาพพจน์ ที่เขามีต่อตัวเองถูกคุกคามทำให้เกิดความไม่สมดุลทางอารมณ์
 3. บุคคลนั้นเกิดภาวะหวาดหวั่น ไม่มั่นใจ เกิดความรู้สึกไม่แน่ใจว่าจะแก้ไข เหตุการณ์เฉพาะหน้าได้อย่างไร
 4. เกิดความวิตกกังวลกระวนกระวายใจขึ้น เกิดความเครียด มีพลังงานเกิดขึ้น ภาวะนี้เรียกว่า Anxiety
 5. บุคคลทำการชักพลังงานส่วนเกินอย่างอัตโนมัติ โดยเปลี่ยนพลังงานออกเป็น พฤติกรรมอัตโนมัติ เช่น โกรธ เสียใจขึ้น มีการเคลื่อนไหวทางร่างกายมากขึ้น
 6. เกิดความรู้สึกอ่อนคลาย เกิดสมดุลทางจิตใจและอารมณ์ขึ้นใหม่
- จะเห็นได้ว่าเมื่อมีภาวะความวิตกกังวลเกิดขึ้น สิ่งที่จะติดตามมาคือความรู้สึก อึดอัดไม่สบายใจ ความหวาดวิตกกังวล ก็คือพฤติกรรมซึ่งอาจจะเป็นคำพูดหรือท่าทางก็ได้ ทั้งนี้เป็นเพราะกลไกที่แยบยลของร่างกายและจิตใจในการที่จะชักจูงภาวะไม่สมดุลของ จิตใจ และอารมณ์เสีย พฤติกรรมการแสดงออกของความคิดวิตกกังวล นั้นมีหลายรูปแบบขึ้นอยู่กับ บุคคลและวิธีการที่เขาเคยใช้ได้ในอดีต

ระดับความวิตกกังวล

ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นในบุคคลแต่ละครั้งนั้น มีความรุนแรงไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งกระตุ้น ความหมายของเหตุการณ์ และบุคลิกภาพของบุคคลนั้น ๆ ถ้าเป็นบุคคลที่หัวไวหรือง่ายเหตุการณ์เพียงเล็กน้อยก็ทำให้เกิดความวิตกกังวลในระดับรุนแรงได้เหมือนกัน ระดับความวิตกกังวลแบ่งตามทฤษฎีของเพปโล (เปาหมิ่น บุญ-หลง. 2527 : อ้างอิงมาจาก Peplau. n.d.) ได้ 6 ระดับ คือ

1. Ataraxy (-1) เป็นระดับที่ปราศจากความวิตกกังวล หรือน้อยจนไม่สามารถจะกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมได้ ถือว่าไม่ปกติ พบได้ในคนที่ได้รับความตกใจทันทีทันใด แล้วเงียบเฉยไปเลย หรืออาจพบได้ในผู้ป่วยที่ได้รับการล่อมประสาทในชนาคนมาก
2. Well Being (0) เป็นระดับปกติ พบได้ในคนทั่วไป เป็นระดับที่เกิดความรู้สึกสบายใจที่ผ่อนคลายเกิดขึ้น เมื่อได้รับประสบการณ์ที่พอใจ มีความวิตกกังวลได้ แต่ก็สามารถปรับตัวได้ในเวลาอันสมควร
3. Mild Anxiety (+1) เป็นความรู้สึกไม่สบายน้อย ๆ จะทำให้เกิดอารมณ์ตื่นเต้นมาก บุคคลสามารถสังเกตความแตกต่างของสิ่งแวดล้อมได้ สามารถมองเห็นความเกี่ยวพันระหว่างเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นทันที และสามารถอธิบายความแตกต่างได้ เราจะตื่นตัวในการดูหนังสือ มีสมาธิที่ดี จดจำได้แม่นยำ เพิ่มการเรียนรู้และความตั้งใจ จะช่วยให้แต่ละบุคคลมีความสามารถเผชิญกับสถานการณ์ที่สร้างความวิตกกังวล ความวิตกกังวลในระดับนี้เป็นการเตรียมพร้อมจะรับรู้และปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์คนปกติเมื่อเกิด Mild Anxiety สามารถปรับกลับมาเป็น Well Being ได้
4. Moderate Anxiety (+2) เป็นการเกิดความวิตกกังวลขณะเผชิญสถานการณ์ที่ไม่สบายใจมากขึ้น ทำให้แต่ละบุคคลรับรู้แคบลง มีแรงผลักดันมากขึ้น มีการตื่นตัวมากขึ้น ว่องไวมากขึ้นเกือบจะลุดเล่สุกกร อาจมีการปรับตัวแบบสู้หรือหนี ตัวอย่าง ผู้ป่วยที่กำลังเผชิญการผ่าตัด ผู้ป่วยที่อยู่ในโรงพยาบาลนาน ผู้ป่วยในระยะสุดท้ายจะแสดงอาการมีการเคลื่อนไหวมาก พูดมาก ถามซ้ำ ๆ ซาก ๆ ร้องไห้ และอาจมีอาการแสดงออกโดยอาเจียร ปวดศีรษะ หรือพบในภาวะขณะที่เรากำลังดูหนังสืออย่างตั้งใจ และสนใจหนังสือ เราจะไม่ได้อินเสียงเพื่อนเรียก เสียงวิทยุที่มีอยู่

5. Severe Anxiety (+3) มีความกระวนกระวาย กลัวรับรู้อะไรจะแสบมาก ไม่สามารถเข้าใจความจริงที่เกิดขึ้น ควบคุมตัวเองไม่ได้ รู้สึกกลัวเพิ่มมากขึ้น มีการ กระสับกระส่ายเพิ่มขึ้นชัดเจน อาจจะพูดมากและเร็วขึ้น ไม่สามารถทำลายความรู้สึกไม่สบายใจ ได้ ตัวอย่าง ผู้ป่วยที่มีสีหน้าไม่สบายใจมีอาการไม่สนใจสิ่งแวดล้อม ซึม เศร้า ถึงเครียด พุดซ้ำซาก และร้องไห้

6. Panic (+4) เป็นความวิตกกังวลระดับรุนแรงสุด ที่นึกกลัวสุดขีด เป็นภาวะที่ควบคุมตัวเองไม่ได้ จะทำให้การรับรู้เสียไป ความตั้งใจลดลง ไม่รับความจริง จำไม่นาน ไม่สามารถตัดสินใจหรือควบคุมความรู้สึกและการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อบุคคล จะไม่สามารถช่วยตัวเองให้พ้นภาวะที่ก่อให้เกิดความกังวลใจนี้จะมีอาการซึมเศร้าสุดขีด ระยะนี้บุคคลใกล้ชิดจะได้รับความเดือดร้อนไปด้วยจากการกระทำที่ควบคุมไม่ได้ ตัวอย่าง ผู้ป่วยฮิสทีเรีย หรือผู้ที่มีอาการทางจิตชั่วคราว จะแสดงพฤติกรรมที่ไม่สามารถควบคุมได้ มีแนวโน้มจะทำลายตัวเองและผู้อื่น

การวัดระดับความวิตกกังวล

เนื่องจากความวิตกกังวลเป็นอารมณ์ที่เราารู้สึก มีลักษณะเป็น สกวิสัย (Subjective) ซึ่งแต่ละคนจะมีความรู้สึกแตกต่างกันไป ดังนั้นเพื่อจะได้เข้าใจถึงระดับความวิตกกังวล ในแต่ละบุคคลจึงได้มีการประเมินความวิตกกังวลตามแบบ สภาวิสัย (Objective) ที่ต่างกัน 3 วิธี (Lader Malcolm. 1971 : 82 - 108)

1. โดยการตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง เป็นลักษณะแบบสอบถามให้กับผู้ตอบ แล้วนำมาประเมินความวิตกกังวลนั้น ๆ มีชนิดใด เช่น

1.1 The Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)

1.2 The Taylor Manifest Anxiety Scale (Taylor MAS)

1.3 The 16 Personality Factor Questionnaire (16 PF)

1.4 The Maudsley Personality Inventory (MPI) and Eysenck

Personality Inventory (EPI)

1.5 The State - Trait Anxiety Inventory (STAI)

1.6 Assimilation Scales

1.7 Freeman Manifest Anxiety test

1.8 S - R Inventory of Anxiousness

1.9 Activity Preference Questionnaire

1.10 Multipic Affect Adjective Check List (MAACL)

2. สังเกตพฤติกรรมที่แสดงออก เพราะเชื่อว่าเป็นปฏิกิริยาสะท้อนจากอารมณ์ภายในใจ ซึ่งแสดงออกทางคำจิติใจที่เราเห็นได้ มีอาการไม่สบายใจ กระวนกระวายใจ หงุดหงิด ขาดสมาธิ นอนไม่หลับ กลัวภัยอันตราย เบื่ออาหาร ผื่นร้าย การแสดงออกของบุคคล หรือผู้ป่วยที่มีความวิตกกังวลที่เราเห็นได้ จะเป็นการช่วยประเมินความวิตกกังวลของบุคคลในสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ใกล้เคียงความจริง

3. การวัดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา บุคคลที่มีความวิตกกังวล จะมีการแสดงออกทั้งทางร่างกายและจิตใจ ในคำจิติใจเราก็มักใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยาช่วยได้ ส่วนการเปลี่ยนแปลงที่แสดงออกทางร่างกายซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงทางคำจิติรวิทยา สามารถจะบ่งชี้ได้จากอาการที่แสดงออกทางระบบประสาทอัตโนมัติ เช่น มีความตึงของกล้ามเนื้อ ใจสั่น มือสั่น เหงื่อออก (โดยเฉพาะบริเวณฝ่ามือฝ่าเท้า) ม่านตาขยาย ชีพจรเต้นเร็ว บัสสาวะบ่อย ท้องเสีย บางครั้งระบบประสาทอัตโนมัติที่ถูกกระตุ้นมาก จะเกิดอาการรุนแรงมากขึ้นตามระดับความวิตกกังวล เช่น มีอาการ Hyperventilation Syndrome เป็นต้น นักจิตวิทยาสรีรวิทยา ได้ใช้เทคนิควัดการเปลี่ยนแปลงของระบบประสาทอัตโนมัติดังนี้

3.1 Palmar Skin Conductance

ซึ่งวัดในรูป Galvanic Skin Response (GSR'S) หรือที่เรียกว่า Psychogalvanic Reflexes (PGP'S) เป็นการวัด Skin Potential ที่เปลี่ยนแปลงไป

3.2 Cardiovascular Measures

3.2.1 วัดอัตราการเต้นของหัวใจ โดยการใช้เครื่องบันทึกคลื่นหัวใจ

(Electrocardiogram : ECG)

3.2.2 วัคซีพจร โดยใช่ Mechanical Pulse Detective

3.2.3 วัคความดันโลหิต แต่ก็นิยมน้อยกว่าการวัคอัตราการเต้นของหัวใจ เพราะว่าไม่มีเทคนิคอัตโนมัติใช้วัคเฉพาะ

3.3 Other Automatic Measure

3.3.1 วัคการหลั่งของน้ำลาย โดยการ Suction น้ำลายเหนือดวง Parotid Gland

3.3.1 การขยายของม่านตา โดย Pupillography

3.3.3 การวัคอื่น ๆ โดยการวัคการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายใน เช่น กระเพาะอาหาร กระเพาะปัสสาวะ เป็นเทคนิคที่ใช้กันน้อยมาก

3.4 Somatic Measure

ที่นิยมใช้กันกว้างขวาง คือ Electromyography (EMG) เป็นการวัคการทำงานของกล้ามเนื้อ โดยการวัค Action Potential ที่เกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อ

3.5 Electroencephalogram (EEG)

เป็นการวัคคลื่นสมอง เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นในระดับต่าง ๆ ซึ่งใช้ใน Clinical Neurophysiology การวัคระดับความวิตกกังวลมีมากมายหลายวิธี เพื่อตอบปัญหาของระดับอารมณ์ คือความวิตกกังวลนั้น ดังนั้นการใช้เทคนิคแต่ละอย่างเป็นไปเพื่อวัคอุปสงค์การใช้งานทั่ว ๆ ไป หรือทางคลินิกโดยตรง

ผลของความวิตกกังวล

ในขณะที่ร่างกายเกิดความวิตกกังวลขึ้นนั้นมีการเปลี่ยนแปลงอันเป็นผลทั้งร่างกายและจิตใจดังนี้ (สุวณีย์ ทันติพัฒนานันท์. 2521 : 15 - 19)

1. ผลของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นที่ระบบประสาท โดยที่ซีรีบรัมเมื่อทำหน้าที่รับรู้สิ่งเร้าโดยจะกระตุ้นให้ต่อมพิทูอิทารี และไฮโปทาลามัส ซึ่งมีผลเกิดขึ้น 2 ประการ

1.1 ต่อมพิทูอิทารี จะหลั่งฮอร์โมน ACTH ไปกระตุ้นส่วนคอร์เท็กซ์ของต่อมหมวกไต ทำให้มีการหลั่งฮอร์โมนคอร์ติคอล (Cortical Hormone) มีผลทำให้ร่างกายทนทานต่อภาวะวิตกกังวลได้ดีขึ้น

1.2 ไฮโปทาลามัส หรือศูนย์กลางของอารมณ์ เป็นสมองที่ควบคุมระบบประสาทอัตโนมัติโดยสมองส่วนนี้จะส่งกระแสประสาทไปตาม Sympathetic System ไปส่วนที่ Medulla ของกอลัมเบลิก ทำให้มีการหลั่งสารอิพิเนฟริน (Epinephrine) ซึ่งจะมีผลทำให้กล้ามเนื้อหัวใจ เกร็ง เติบโตหรือมี

ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางค่านชีวเคมี ในภาวะวิตกกังวล Epinephrine, Norepinephrine และ Adreno Cortical Hormone จะถูกขับออกมาสู่กระแสเลือดมากขึ้น สารโอรโมนเหล่านี้มีหน้าที่ 3 อย่าง คือ

1. Mineralocorticoids ควบคุมความสมดุลของ Electrolyte เช่น โซเดียม โพแทสเซียม และแคลเซียม

2. Glicocorticoids มีผลต่อการเผาผลาญอาหารจำพวก โปรตีน ไขมันและน้ำตาล

3. Androgens มีผลต่อระบบกล้ามเนื้อและสร้างเสริมลักษณะเพศชาย

1.3 ผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางค่านสรีรวิทยา

ผลการเปลี่ยนแปลงนี้ขึ้นอยู่กับระดับของความวิตกกังวล โดยทั่วไป ความวิตกกังวลในระดับ Mild และ Moderate จะเพิ่มการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย แต่ถ้าขึ้นถึงระดับ Severe และ Panic แล้วจะทำให้ระบบต่าง ๆ หยุดทำงานได้เช่นกัน การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นได้แก่ หัวใจเต้นเร็วและถี่ขึ้น การหายใจจะลึกและเร็วขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิของร่างกายและความดันโลหิต ประจำเดือนมีการเปลี่ยนแปลง บัสสาวะบ่อย ปากแห้ง ความอยากอาหารลดลง เหงื่อออกตัวเป็น ม่านตาขยายใหญ่ขึ้น น้ำตาลถูกขับออกจากตับมากขึ้น ผิวหนังซีด เป็น กล้ามเนื้อเย็น โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่คอ หัวสัน ถ้ามีความวิตกกังวลมากขึ้น การทำงานของระบบต่าง ๆ อาจหยุดลงก็ได้ ตามที่เคยได้บันทึกไว้ว่า ตกใจจนหมดสติ ซึ่งก็คือภาวะ Panic นั่นเอง

2. ผลการเปลี่ยนแปลงทางค่านจิตใจ

2.1 ความวิตกกังวลในระดับต่าง ๆ จะมีผลต่อการเรียนรู้และการปรับตัว เมื่อมีความวิตกกังวลในระดับ Mild จนถึงระดับ Moderate ถ้าบุคคลนั้นมีทักษะอยู่แล้ว

จะสามารถใช้ทักษะในการเรียนรู้ได้ แต่ถ้าเป็นระดับ Severe ถึง Panic ไม่ว่าบุคคลจะมีทักษะหรือไม่ เขาจะไม่มีโอกาสใช้ทักษะนั้น เพราะเขาอยู่ในช่วงตื่นกลัวสุดขีด พฤติกรรมของเขาจะเป็นไปตามอัตโนมัติที่ไม่ต้องคิดก่อนเพื่อขจัดความวิตกกังวล

2.2 ผลของความวิตกกังวลต่อสมาธิและความจำ ความวิตกกังวลในระดับ Mild และ Moderate จะทำให้มีสมาธิดีขึ้น แต่ในระดับ Severe และ Panic สมาธิจะลดลง ในด้านความจำนั้น ความวิตกกังวลเล็กน้อย จะทำให้มีการจดจำมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากความจำประกอบด้วย 3 ส่วนคือ Registration, Retention และ Recall เมื่อมีความวิตกกังวลเล็กน้อยประสาทรับรู้ทั้งห้าตื่นตัว จึงรับข้อมูลมากขึ้น Register ไว้มากขึ้นจึง Retain ไว้มากสามารถ Recall ได้มาก ถ้าการรับรู้ลดความจำก็เกิดน้อย ดังนั้น ในภาวะ Severe และ Panic Level ความจำเกิดได้น้อยมากเพราะมีการรับรู้ลด

2.3 ผลของความวิตกกังวลต่อพฤติกรรมแสดงออก เมื่อเกิดความวิตกกังวล บุคคลมักจะแสดงออกแบบอัตโนมัติที่เห็นบ่อย ๆ คือ หงุดหงิด โมโหง่าย และโกรธเราจำแนกเป็น 4 กลุ่มได้แก่

2.3.1 Acting out Behavior มีการแสดงพฤติกรรมเปิดเผย เช่น หงุดหงิด โมโหง่าย โกรธ พุดจาซวนแฉะ ท่าทางกระสับกระส่ายอยู่ไม่นิ่ง

2.3.2 Somatizing เป็นการลดความวิตกกังวลโดยการเปลี่ยนเป็นอาการทางกาย เช่น พวกผู้ป่วยที่มีอาการนิคปกติทางสรีรวิทยา (ตัวอย่าง โรคกระเพาะ ปวดศีรษะจากความเครียด หอบหืด ความดันโลหิตสูง)

2.3.3 Freezing - to the Spot ได้แก่การชะงักงันอยู่ในภาวะที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล อาจมีพฤติกรรมด้อยลงหรือหมดความรู้สึกไวภายในเป็นอาการเหล่านี้พฤติกรรมด้อยไปสู่การพัฒนากลับในวัยต้น (Regression)

2.3.4 Using the Anxiety in the Service of Learning โดยมีพฤติกรรมในรูปแบบพยายามเข้าใจสาเหตุของความวิตกกังวล และทำความเข้าใจในสาเหตุและวิธีการที่จะขจัดภาวะวิตกกังวล หาสาเหตุว่าอะไรทำให้อึดอัดใจ

ไม่สบายใจ เรียนรู้จากประสบการณ์นี้ เช่นเมื่อไม่ได้อ่านหนังสือ เมื่อเข้าห้องสอบจะวิตกกังวล รู้สึกอึดอัดไม่สบายใจภายหลังสอบทั้งนั้นในครั้งต่อมา บุคคลไม่ยอมให้มีประสบการณ์เช่นนั้นอีก ก็หาทางป้องกันโดยอ่านหนังสือและเตรียมตัวให้พร้อม

กลวิธีการเผชิญกับความวิตกกังวล (Coping Strategies)

เมื่อมีความวิตกกังวลเกิดขึ้น บุคคลจะต้องหาวิธีการช่วยให้ตนเองหลุดพ้นจากภาวะ อันไม่พึงประสงค์โดย (ฉวีวรรณ สุตะบุตร. 2527 : 68 - 69)

1. หาความสุขใส่ตัว ด้วยการได้รับความรัก ความเห็นใจ คำปลอบประโลม บางครั้งรับประทานอาหารมากขึ้น กินสุรา กินยาและเสพยาเสพติดต่าง ๆ
2. ควบคุมตนเอง กวดขันตัวเอง เช่น เม้มปาก กัดฟัน ขมิใจ ไม่ต้องการความช่วยเหลือจากใคร
3. แสดงความรู้สึกเครียดออกมา เช่น ร้องไห้ สาบ่าน หัวเราะ ตะโกน การร้องไห้ หัวเราะเป็นการปลดปล่อยพลังงาน
4. หลีกเสี่ยง แยกตัว ไม่สนใจใคร ไม่สนใจใคร แยกตัวเองออกไปจากเหตุการณ์เพื่อให้เกิดความสบายใจ
5. พูดออกมา การพูดเป็นการระบายอารมณ์ได้มาก เพราะมีคนอื่นรับรู้ เป็นการแบ่งเบาความทุกข์ หรือช่วยหาทางออกให้ได้
6. คิดคนเดียวโดยปลอบใจว่า ชีวิตต้องมีการทดลอง ทุกคนต้องเผชิญปัญหา การคิดคนเดียว อาจทำให้หมกมุ่น เสร้าหมอง นอนไม่หลับ
7. กระทำริยาต่าง ๆ เช่น เคาะโต๊ะ เดินไปเดินมา ปิดประตูทั้ง ๆ บางคนเล่น กีฬา เตะฟุตบอล ว่ายน้ำ เล่น ล้างบ้าน ปลูกต้นไม้
8. ใช้สัญลักษณ์ทดแทน เช่น สวมหมวก อ่อนวอนบนสิ่งศักดิ์สิทธิ์
9. มีอาการทางกาย การแสดงออกทางกายเป็นการ สื่อความหมายชนิดหนึ่ง เช่น หัวใจเต้นแรง บัสสาวะบ่อย เหงื่อออกมาก หน้ามืด ปากสั่น พูดไม่ออก

กลวิธีเผชิญปัญหาที่ไม่ดี

Avoidance การหลีกเลี่ยง เมื่อบุคคลไม่สบายใจก็พยายามขจัดออกไปโดยแยกตัวเองออกจากสถานการณ์ต่าง ๆ โดยเร็วที่สุดเท่าที่จะเร็วได้ แต่ไม่ได้ทำให้ปัญหาต่าง ๆ หายไป

Denial ปฏิเสธ การปฏิเสธพบได้เสมอและเป็นผลทำให้คนเจ็บป่วยมารับการรักษา เช่น คนเป็นมะเร็งไม่ยอมรับว่าตนเองเป็น กว่าจะพบแพทย์ก็สายเสียแล้ว

Repression การเก็บกด คนที่เก็บกดความรู้สึก ยักยอก ถ่วงเทหรือกระทำทดแทน มักเกิดอาการย้ำคิดย้ำทำ

Projection โโทษคนอื่น บางคนถึงขั้นถดถอย **Hysterical Disseociation** มีอาการทางกายแสดงออกมาเพื่อลดความวิตกกังวล เช่น อาการชัก เจ็บปวด อัมพาต ซึ่งเป็นการเพิ่มความขัดแย้งยิ่งขึ้น

ถ้าหากว่า บุคคลได้ใช้กลวิธีต่าง ๆ เพื่อขจัดความวิตกกังวลแล้วไม่ได้ผล ความวิตกกังวลก็จะยังคงอยู่และมีระดับสูงขึ้น และก็จะพยายามใช้กลไกทางจิตแก้ไขในทางที่ผิด ๆ จนเกิดอาการที่เรียกว่า **Psychoneurosis** หรือ **Psychosis** อาการที่พบได้แก่ **Anxiety Neurosis, Conversion Reaction, Phobic Neurosis, Depressive Neurosis, Obsessive Compulsive Neurosis** เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวล

งานวิจัยในประเทศ

จากการศึกษาของ อ่ำพล โองเคสิณ (2515 : 185 - 191) เรื่องความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบางประการของบุคลิกภาพในนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีที่ 7 ในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด จำนวน 500 คน พบว่าความวิตกกังวลมีความสามารถในการอ่านความเข้าใจในการอ่าน และความเร็วในการอ่าน ในกลุ่มรวมมีความสัมพันธ์กันในเชิงเส้นตรง และสัมพันธ์สลับกันเป็นลบ

เด็กเก็บตัวมีความวิตกกังวลสูงกว่าเด็กแสดงตัว เด็กหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่าเด็กชาย ความวิตกกังวลของเด็กในต่างจังหวัดมีมากกว่าในกรุงเทพมหานคร

จากการศึกษาของชูชีพ อ่อนโคกสูง (2516 : 87 - 88) เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง กับคุณธรรมแห่งพลเมืองคิ ในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น พบว่าเด็กชายและเด็กหญิงมีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน เด็กที่ผูกครองรับราชการ ค้าขาย และอาชีพอื่น ๆ มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน ในด้านบุคลิกภาพพบว่า เด็กที่ได้รับคะแนนบุคลิกภาพ แสดงตัวสูงจะมีความวิตกกังวล ต่ำและเด็กที่ได้คะแนนบุคลิกภาพแสดงตัวต่ำจะมีความวิตกกังวลสูง

จากการศึกษาของสมัญญา เสี่ยงใส (2521 : 43 - 44) ได้ทำการศึกษาเรื่องความวิตกกังวลและวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพฯ พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลด้านการเรียนกับด้านอาชีพมากที่สุดรองลงมาก็คือด้านสังคม และสุดท้ายคือความวิตกกังวลในเรื่องส่วนตัว วิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนพบว่า ใช้วิธีแบบใช้เหตุผลมากที่สุด รองลงมาก็คือวิธีแบบถอยหนี และเลือกใช้วิธีแบบก้าวร้าวเป็นอันดับสุดท้าย

จากการศึกษาของ ชมชื่น สมประเสริฐ (2526 : 82) เรื่องผลของการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล ในนักเรียนคณะวิทยาศาสตร์ปีที่ 1 มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2524 - 2525 อายุ ระหว่าง 17 - 21 ปี จำนวน 64 คน ซึ่ง นักศึกษาทุกคนได้รับการทดสอบระดับความวิตกกังวลก่อนและหลัง การฝึกอานาปานสติสมาธิด้วยแบบทดสอบ STATE - TRAIT ANXIETY INVENTORY ได้มีการจัดบันทึกจำนวนครั้งของการฝึกสมาธิของนักศึกษา หลังระยะเวลาการฝึกสมาธิ 3 เดือน ได้กลุ่มตัวอย่าง 3 กลุ่ม ตามจำนวนการมาฝึกสมาธิ คือกลุ่มนักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกมากกว่าร้อยละ 75 นักศึกษาที่มาฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกสมาธิระหว่างร้อยละ 50 - 75 และกลุ่มนักศึกษาที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความวิตกกังวลแบบส เตทและเทรทของกลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม ก่อนการฝึกอานาปานสติสมาธิไม่มีความแตกต่างกัน

2. ระบุความวิตกกังวลแบบสเททของกลุ่ตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม หลังการฝึก อานาปานสติสมาธิ ไม่มีความแตกต่างกัน

3. ระบุความวิตกกังวลแบบเทรทของกลุ่ตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม หลังการฝึก อานาปานสติสมาธิ มีความแตกต่างกัน โดยที่กลุ่มฝึกสมาธิระยะเวลาการฝึกมากกว่าร้อยละ 75 มีความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มที่ใช้เวลาฝึกร้อยละ 50 - 75 แต่ไม่แตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ

4. หลังการฝึกอานาปานสติสมาธิ นักศึกษาที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาการฝึก มากกว่าร้อยละ 75 มีระดับความวิตกกังวลแบบเทรทลดลงกว่าก่อนการฝึกสมาธิ

5. นักศึกษาที่ฝึกสมาธิโดยมีระยะเวลาฝึกหัดระหว่างร้อยละ 50 - 75 และกลุ่มที่ไม่ได้ฝึกสมาธิ มีระดับความวิตกกังวลแบบเทรทก่อนและหลังการฝึกไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยในต่างประเทศ

ซาราสัน (Sarason. 1957 : 383 - 391) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่าง ความวิตกกังวลกับความล้มเหลวในการเรียนรู้ กลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 90 คน เลือกมาจาก นักศึกษาวิชาจิตวิทยาเบื้องต้น แห่งมหาวิทยาลัยอินเดียนา 530 คน ซึ่งได้คะแนน Taylor Anxiety Scale (TAS) ระหว่าง 27 - 14 จัดเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง (HA) 45 คน และคะแนน TAS ระหว่าง 2 - 8 จัดเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ (LA) 45 คน กลุ่มตัวอย่างนี้ได้รับคำสั่งเหมือนกันหมดในการจำคำไว้ความหมายของแบบทดสอบ A 15 ครั้ง หลังจากทำแบบทดสอบ A เสร็จแล้ว 3 นาที ทุกคนต้องทำแบบทดสอบ Digit Cancellation Task อีกครั้งหนึ่ง หลังจากนั้นผู้ทดลองสุ่ม HA และ LA แต่ละกลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มย่อย ได้แก่ ก. กลุ่มล้มเหลวในการทำแบบทดสอบ A ข. กลุ่มล้มเหลวในการทำแบบทดสอบ Digit Cancellation Task และ ค. กลุ่มควบคุมก่อนทำแบบทดสอบ กลุ่ม ก. และกลุ่ม ข. ได้รับคำติเตียนจากผู้ทดลองว่าเมื่อเปรียบเทียบมาตรฐานกันแล้ว กลุ่ม ก. และ ข. ทำแบบทดสอบ A ได้คะแนนต่ำที่สุด และเป็นผลงานที่เลวที่สุดที่เคยได้รับ จากนักศึกษามหาวิทยาลัย เพราะนักศึกษาที่มีความสามารถปานกลางก็จะทำได้ดีกว่านี้มาก ส่วนกลุ่ม ค. กลุ่มทดลองสนทนากับเรื่องกิจกรรมทั่วไปของมหาวิทยาลัยโดยใช้เวลา เท่ากับ 2 กลุ่มแรก ทุกคนต้องทำแบบทดสอบ B 30 ครั้ง เมื่อทำแบบทดสอบ B แล้ว ผู้ทดลองกล่าวกับกลุ่ม ก. และกลุ่ม ข. ว่า เขาทำแบบทดสอบ B ได้ดีขึ้นและควรภูมิใจ

ในผลงานครั้งนี้ ผลการทดลองปรากฏว่า ในกลุ่ม ก. ข. และ ค. กลุ่ม HA ทำได้ดีกว่ากลุ่ม LA ในกลุ่ม ก. และ ข. กลุ่ม HA มีความสามารถหักเหยมนกันในกลุ่ม ข. กลุ่ม LA มีความสามารถแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญกับกลุ่ม ก. แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญกับกลุ่ม ข

เวท และคนอื่น ๆ. (Waite and others. 1958 : 267 - 270)

ได้ศึกษาเรื่องความวิตกกังวลและการเรียนรู้ของเด็ก โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหาความแตกต่างระหว่างนักเรียนที่มีความวิตกกังวลสูงกับนักเรียนที่มีความวิตกกังวลต่ำ ในการทดลองเกี่ยวกับการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนเกรด 2 - 5 จำนวน 747 คน ทำแบบสอบถามความวิตกกังวลของนักเรียน นักเรียนที่ไคคะแนนอยู่ใน Upper Quartile จัดเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง (HA) และนักเรียนที่ไคคะแนนอยู่ใน Lower Quartile จัดเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ (LA) และเลือกกลุ่มตัวอย่างไว้ 24 คู่ โดยจัดตามเกรด เพศ และระดับสติปัญญา จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่าง ทำแบบทดสอบการเรียนรู้ในห้องทดสอบ เริ่มด้วยการคุยอย่างเป็นกันเองและให้ภาพจากแบบทดสอบ Thematic Apperception Test ซึ่ง (TAT) ไคคะแนนสูงกว่า 21 จัดเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง (HA) และไคคะแนนต่ำกว่า 9 จัดเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ (LA) กลุ่มตัวอย่างต้องฝึกการจำคำไว้ความหมายจากแบบฝึกหัดที่แจกให้ 6 ครั้ง จากนั้นจึงทดสอบ โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบจำคำไว้ความหมายซ้ำ ๆ กันหลายครั้ง จนกระทั่งกลุ่มตัวอย่างสามารถทำไคถูกต้องตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 2 ครั้ง หรือทำแบบทดสอบนั้นอย่างมาก 25 ครั้ง ผลปรากฏว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างกลุ่ม HA และ LA

ปี ค.ศ. 1961 ซาราสัน (Sarason. 1961 : 165 - 168) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติงานของกลุ่มตัวอย่างที่มีความวิตกกังวลต่างกันในการแก้ปัญหายาก ๆ โดยให้นักศึกษาวิชาจิตวิทยาเบื้องต้นแห่งมหาวิทยาลัยวอชิงตัน 191 คน ทำแบบทดสอบ Test Anxiety Scale (TAS) และ Lack of Protection Scale (LP) นักศึกษาที่ไคคะแนน TAS ระหว่าง 6 - 16 จัดเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลสูง (HA) คะแนน TAS ระหว่าง 3 - 5 จัดเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลปานกลาง (MA) คะแนน TAS ระหว่าง 0 - 2 จัดเป็นกลุ่มที่มีความวิตกกังวลต่ำ (LA) นักศึกษาที่ไคคะแนน LP ระหว่าง 9 - 20 จัดเป็นกลุ่มสูง

คะแนน LP ระหว่าง 4 - 8 จัดเป็นกลุ่มกลาง คะแนน LP ระหว่าง 0 - 3 จัดเป็นกลุ่มต่ำแต่ละกลุ่มมีนักศึกษาประมาณ 35 - 50 คน แต่ละคนได้รับแบบทดสอบซึ่งมี 2 แผน แผนแรกเป็นคำสั่ง แผนที่สองเป็นรายชื่อ "Anagrams" รวม 13 คำ วิธีทำคือกลุ่มตัวอย่างต้องเรียงสลับอักษร Anagrams ของแต่ละคำใหม่ให้ความหมายในภาษาอังกฤษภายในเวลา 18 นาที การให้คำสั่ง แบ่งเป็น 2 ตอน ตอนแรกทุกคนได้รับคำสั่งเหมือนกันทั้งหมดยังเป็นตอนที่อธิบายวิธีทำ ตอนที่ 2 ผู้ทดลองแบ่งคำสั่งออกเป็น 2 ชนิด ได้แก่ Threat Instruction เป็นคำสั่งแบบข่มขวัญในทำนองว่า การเรียงอักษร Anagrams นี้มีความสัมพันธ์กับสติปัญญา นักเรียนที่มีความเฉลียวฉลาดสูงกว่าระดับเฉลี่ย (I.Q. มากกว่า 100) และนักศึกษามหาวิทยาลัยเท่านั้นจึงจะทำได้ ข. Nonthreat Instruction เป็นคำสั่งแบบปลอบโยนให้กำลังใจในการเรียงอักษร Anagrams แม้ว่าจะไม่สามารถทำได้ทั้งหมดก็ไม่ใช่เรื่องที่น่าวิตก กลุ่มตัวอย่างไม่ทราบว่าการทดลองนี้มีคำสั่ง 2 ชนิด ผลปรากฏว่า TAS และ LP มีความสัมพันธ์กับคำสั่งอย่างมีนัยสำคัญ ในกลุ่มที่ได้รับคำสั่งชนิด Threat Instruction กลุ่ม HA ทำได้น้อยกว่ากลุ่ม LA และ MA แต่ในทางตรงข้ามในกลุ่มที่ได้รับคำสั่งชนิด Nonthreat Instruction กลุ่ม HA ทำได้มากกว่ากลุ่ม LA และ MA

ความวิตกกังวลกับศาสนา

ศาสนา คือ คำสอนที่เป็นข้อบัญญัติให้บุคคลประพฤติตาม มีผู้ที่เป็นเจ้าของศาสนาได้ทั้งเป็นข้อบัญญัติขึ้น ตามที่ตนได้ประพาศมาแล้วบ้าง ตามความรู้ความเห็นบ้าง ยกเอาจารีตประเพณีที่ประชาชนนิยมประพฤติตามกันต่อมา อันเป็นทางที่ไม่ผิดไปจากข้อบัญญัติบ้าง รวมเข้าบัญญัติเป็นศาสนา (พระยาภิกขิตฺตโมหะ. 2520 : 1)

พระพุทธศาสนา

เป็นเวลา 2573 ปีมาแล้วที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ถึงความจริงของธรรมชาติ ชีวิตมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ชีวิตของคนเราคำเป็นไปตามวิบากกรรมที่เราได้กระทำขึ้น ใครทำดี ย่อมได้ดี ใครทำชั่ว ย่อมได้ชั่ว ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดแต่เหตุ เหตุที่ดี (กุศล) ผลดีก็ตามมา เหตุชั่ว (อกุศล) ผลชั่วก็ตามมา (ปญฺญาโมหิทธิกฺข. 2527 : 7)

ดังพุทธภาษิตว่า

ปาฬีส วปต พิชฺ คาทิสฺ อภเต นลฺ

กลุยาณกกริ กลุยาณํ ปาปการิ จ บำปกั

แปลว่า หวานพืชเช่นโตโตยลเช่นนั้น (ผู้) ทำดี โดดี (ผู้) ทำชั่วได้ชั่ว

พระองค์ทรงสอนเรื่องทุกข์กับความดับทุกข์ และสอนให้มนุษย์รู้จักป้องกันมิให้เกิดเหตุของความทุกข์ด้วยการกระทำที่เป็นกุศล ละการกระทำที่เป็นอกุศลดังปรากฏเป็นหลักฐานสำคัญของสรุปลำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในหลักโอวาทปาติโมกข์ (พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. 2521 : 48) มี 3 ข้อคือ

1. การไม่ทำความชั่วทั้งปวง คือการไม่ประพฤติดิในกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม (อกุศลกรรมบถ 10) ได้แก่ (สาย ปุณณณ. 2511 : 52)

1.1 กายกรรม 3 การกระทำทางกาย ประกอบด้วย

1.1.1 การฆ่าสัตว์

1.1.2 การลักทรัพย์

1.1.3 การประพฤติดิในกาม

1.2 วจีกรรม 4 การกระทำทางวาจา ประกอบด้วย

1.2.1 การพูดเท็จ

1.2.2 การพูดส่อเสียด

1.2.3 การพูดคำหยาบ

1.2.4 การพูดเพ้อเจ้อ

1.3 มโนกรรม 3 การกระทำทางใจ ประกอบด้วย

1.3.1 การอยากได้ของผู้อื่น

1.3.2 การคิดพยาบาทปองร้ายผู้อื่น

2. การทำความดี ได้แก่ การประพฤติปฏิบัติตามบุญกิริยาวัตถุ 10 ประการดังนี้

(สุตฺติ ทนฺตรียุส. 2524 : 75 - 76)

2.1 การให้สิ่งที่เป็นประโยชน์สุขแก่ผู้ใดได้รับ

2.2 การรักษากายวาจาให้เป็นปกติไม่ทำให้เกิดการเบียดเบียนผู้อื่น

- 2.3 การอบรมจิตให้หลุดพ้นประเสริฐเกิดขึ้นและให้เจริญยิ่งขึ้นด้วย
- 2.4 การแสดงการวะและอ่อนน้อมแก่ผู้ที่เจริญด้วยชาตวิติ วัชวิติและคุณวิติ
- 2.5 การสงเคราะห์ช่วยเหลือในกิจที่ชยทั้งทางโลกและทางธรรม
- 2.6 การอนุโมทนารับส่วนบุญกุศลให้แก่ ปิตา มารดา ครูอาจารย์ ญาติ

ที่นอกลอคนสรรพสัตว์ทั้งหลาย

2.7 การอนุโมทนารับส่วนบุญที่มีผู้อุทิศให้ ได้แก่ การเห็นและคล้อยตามด้วยความอิมใจในส่วนบุญที่มีผู้อุทิศให้

2.8 การตั้งใจสดับตรับฟังพระธรรมเทศนา แม้ฟังการสนธิวิชาการทางโลกที่ไม่มีโทษ ก็สงเคราะห์เป็นธรรมสวณะ

2.9 การแสดงธรรมแก่ผู้ประสงค์ฟังธรรม แม้การสั่งสอนวิชาการทางโลกที่ไม่มีโทษ ก็สงเคราะห์เป็นธรรมเทศนาเช่นเดียวกัน

2.10 การมีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง อย่างน้อยก็ถึงกับมัสกตาปัญญา คือ ปัญญาว่า สัตว์มีกรรมเป็นของตน หากดีได้ดี หากชั่วได้ชั่ว

3. การทำจิตให้บริสุทธิ์ คืออย่าให้ยึดถืออะไรได้โดยความเป็นตัวตนของตน มันจะเศร้าหมอง มันจะหนัก มันจะเป็นทุกข์ (พุทธทาสภิกขุ. 2520 : 8 - 10) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์นั้น จะทำได้โดยวิธีทำสมาธิ และวิปัสสนากรรมฐาน (Singhaton Ngarasabho Phra Maha. 1971 : 19) พระพุทธองค์ท่านทรงเตือนสติว่า สิ่งทั้งปวงในโลกนี้ ไหลเรื่อยไปไม่มีหยุดคือไม่เที่ยง ขอให้ทุกคนสมมุตญ่ด้วยความไม่ประมาท จากหลักคำสอนของพระพุทธองค์ที่มีมากมายถึงแปดหมื่นสี่พันพระธรรมขันธ์นั้น สามารถสรุปได้ว่า "สิ่งทั้งปวงยึดมันไม่ได้" ถ้าไปยึดมันเข้าแล้วย่อมเป็นทุกข์ เมื่อปฏิบัติเพื่อความไม่ยึดมันแล้วก็ไม่เป็นทุกข์ จะเห็นได้ว่า พุทธศาสนาให้ความเป็นเสรีแก่ชาวพุทธเป็นอันมาก ข้อมบังคับอันอาจก่อให้เกิดความหนักใจ พระพุทธองค์ได้ทรงวางไว้สำหรับชาวพุทธแต่น้อยที่สุด และไม่ถึงกับเป็นภาระที่จักต้องแบกหามไว้เป็นสัมภาระที่หนักและรุงรังแต่ประการใด (วัชรางกูร. 2499 : 2)

ศาสนาอิสลาม.

ชาวไทยมุสลิมนั้นศาสนามีอิทธิพลต่อความนึกคิดและจิตใจมาก เขาถือว่าศาสนานั้นเป็น "ธรรมเนียมชีวิต" หรือ (Way of Life) ของเขาเลยทีเดียว หลักสำคัญของเขาก็คือมารวมมนุษย์ทั้งหลายมีความผูกพันกับพระเจ้าตลอดเวลา เนื่องจากพระเจ้าเป็นผู้สร้างเขาขึ้นมา ดังนั้นชีวิตของมนุษย์ทุกคนไม่มีอิสระแก่ตนเอง ดังความหมายของคำว่า อิสลามซึ่งเป็นภาษาอารบิก แปลว่า การมอบกายและจิตใจให้แก่พระองค์ (คือพระเจ้าอัลลอฮ์) ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า "Surrender" ตามความหมายนี้อิสลามก็คือศาสนาซึ่งผู้ปฏิบัติยินยอมมอบกายและจิตใจให้พระเจ้าอัลลอฮ์ (สมเจีย อนุমানราชชน. 2513 : 4). โครงสร้างของศาสนาอิสลามนั้นประกอบด้วยหลักการศรัทธาในพระเจ้า และหลักการปฏิบัติ ซึ่งมีหลักปฏิบัติระหว่างมนุษย์กับพระเจ้า เช่น การนมัสการ (ละหมาด) วันละ 5 ครั้ง การถือศีลอด คือการงดกิน งดการประพฤติดามารมณ์ฝ่ายต่ำที่ต้องห้าม ในช่วงเวลาระหว่างรุ่งอรุณไปจนถึงพระอาทิตย์ตกดินให้ถือศีลอดทุกวัน มีกำหนด 1 เดือนเต็ม และการประกอบพิธีฮัจญ์คือการไปนมัสการหินคำหรือวิหารกะอเบะห์ ที่นครเมกกะ ประเทศซาอุดีอาระเบีย ซึ่งการประกอบพิธีนี้ตามหลักศาสนาถือว่าในชั่วชีวิตหนึ่งควรจะไปอย่างน้อย 1 ครั้ง (ทวน สุวรรณศาสน. 2511 : 1)

ความศรัทธาในอัลลอฮ์ ทำให้ผู้ศรัทธาได้รับจุดมุ่งหมายในชีวิตตามที่เขาต้องการ ในอิสลามจุดมุ่งหมายในชีวิตคือศรัทธาในอัลลอฮ์คำว่า "ศรัทธา" นี้ ครอบคลุมการกระทำทุกสิ่งทุกอย่างของผู้ที่เชื่อฟังอัลลอฮ์ มุสลิมเข้มงวดกับจุดมุ่งหมายในชีวิตตลอดทั้งชีวิตตอนทุกชั้นตอนในชีวิตของเขา ไม่ว่าจะเป็นเด็ก ๆ วัยหนุ่มสาว ผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุ

การภักดีต่ออัลลอฮ์ทำให้ชีวิตประสบจุดมุ่งหมาย และความมุ่งหมายโดยเฉพาะภายในโครงสร้างของอิสลาม อิสลามสอนให้ทราบว่าชีวิตในโลกนี้เป็นเพียงแต่ขั้นตอนระยะสั้นของชีวิตของเขา เพราะว่ามีชีวิตอื่นอีก ชีวิตในโลกนี้และปรโลกแยกจากกันด้วยความตาย ชีวิตในปรโลกนั้นบุคคลที่จะได้รับรางวัลขึ้นอยู่กับการกระทำของเขาในโลกนี้ ในที่สุดความตายก็มาถึงและในวันแห่งการตัดสินอัลลอฮ์จะให้รางวัลหรือลงโทษแก่บุคคลใดก็ขึ้นอยู่กับ การกระทำของเขาในโลกนี้

ผู้ไม่ศรัทธามีจุดมุ่งหมายในชีวิตของเขา เช่น การรวบรวมเงินทองและทรัพย์สินสมบัติ การทำตามใจตัวเองในเรื่อง เพศ การกิน การดื่ม การเล่นรำ แต่จุดมุ่งหมายเหล่านี้เป็นเพียงการผ่านไปครั้งหนึ่ง ๆ จุดมุ่งหมายเหล่านี้เมื่อมีมาแล้วก็จากไป ขึ้นแล้วก็ลง เงินมีมาแล้วก็จากไป ความมั่งคั่งมีมาแล้วก็จากไป เรื่องทางเพศก็ไม่สามารถคงอยู่ได้ตลอดไป ค้นหาเหล่านี้เพื่อเงิน อาหาร และเรื่องทางเพศซึ่งไม่สามารถตอบคำถามให้แก่ตัวเองได้ว่า อะไร เพราะอะไร อย่างไรก็ตามอิสลามคุ้มครองมุสลิมจากปัญหายุ่งยากเหล่านี้ เพราะว่าอิสลามหาสิ่งเหล่านี้ให้แจ่มชัดแก่มุสลิม จากการเริ่มต้นทุกสิ่ง จุดมุ่งหมายที่ถาวรของมุสลิมในชีวิตก็คือการเชื่อฟังอัลลอฮ์เพื่อการที่ไปสู่สวรรค์ในชีวิตปรโลก (สลาหมัด ฉิมวิเศษ. 2527 : 6 - 9)

ในเรื่องศาสนานี้ ไคมีนกับจิตวิทยาพยายามศึกษากันมาก ในแง่ของขบวนการของความเชื่อและตัวแปรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ไคมีนการวิจัยอย่างกว้างขวางในเรื่องนี้ มีการสร้างแบบสอบถาม มาตราวัด การศึกษารายบุคคล การวิเคราะห์องค์ประกอบ เป็นต้น เพื่อศึกษาในเรื่องนี้

กล๊อค (Dittes. 1969 : 634 ; citing Clock. 1959) ได้ศึกษาและแยกตัวแปรอิสระต่าง ๆ ในศาสนา แบ่งเป็นประเภทพฤติกรรมต่าง ๆ ทางศาสนาได้ 5 ตัวแปร เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน คือ

1. ความเชื่อในศาสนา แบ่งออกเป็น
 - 1.1 เนื้อหาและขอบเขตของความเชื่อ
 - 1.2 ชนิดต่าง ๆ ของความเชื่อ แบ่งออกเป็น

ความเชื่อเกี่ยวกับพระเจ้า เช่น การมีชีวิตอยู่ ลักษณะต่าง ๆ ของพระเจ้า และจุดประสงค์ทั่ว ๆ ไปของพระเจ้า เป็นต้น

ความเชื่อเกี่ยวกับ การปฏิบัติต่อพระองค์ และการดำเนินชีวิตตามพระประสงค์ของพระเจ้า

- 1.3 ระดับความเชื่อของแต่ละคน

2. การปฏิบัติศาสนกิจ เช่น การสวดมนต์ การบูชาต่าง ๆ การถือศีล กินเจ เป็นต้น ซึ่งแบ่งออกเป็น

2.1 ความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ

2.2 จุดมุ่งหมายในการปฏิบัติ

3. ความรู้สึกต่าง ๆ ต่อศาสนา เช่น การเชื่อถือหรือศรัทธาว่าชีวิตของมนุษย์ อยู่ภายใต้อำนาจของพระเจ้า ความกลัวต่าง ๆ เป็นต้น

4. ความรู้เกี่ยวกับทางศาสนาในแง่ต่าง ๆ เช่น แหล่งกำเนิดกฎปฏิบัติในประเพณีต่าง ๆ และหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ในศาสนา เป็นต้น

5. ผลที่ได้รับจากศาสนา เช่น ความสงบสุขทางใจ เป็นต้น

มาร์ติน และนิโคล (Campbell. 1963 : 609 ; citing Martin and Nichols. 1962)

เขาวัดความรู้ในหลักศาสนานั้น โดยให้ตอบคำถาม ถูก - ผิด ในหลักศาสนาใน คัมภีร์ไบเบิล ส่วนความเชื่อศาสนานั้น คำถามจะเกี่ยวกับความศักดิ์สิทธิ์ของศาสนาในแง่ต่าง ๆ ความหลังของการสวดมนต์ ชีวิตหลังจากที่ตายไปแล้ว ความศักดิ์สิทธิ์ของพระเจ้า และความสำคัญของวัด เป็นต้น

ผลการวิจัยพบว่า

1. ในกลุ่มคนที่มีความรู้ในหลักศาสนาสูง จะมีความสัมพันธ์ในทางลบระหว่างความรู้เกี่ยวกับหลักศาสนาและความเชื่อในศาสนา

2. ในกลุ่มคนที่มีความรู้ในหลักศาสนาต่ำ จะมีความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างความรู้เกี่ยวกับศาสนาและความเชื่อในศาสนา

คุยเลน และอาร์โนลด์ (Kuhlen and Arnoled. 1964 : 291 - 300) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความเชื่อต่อศาสนาของเด็กวัยรุ่น โดยสุ่มประชากร จำนวน 250 คน ซึ่งเป็นนักเรียน Grade 6, 9 และ 12 ใน Public School แห่งหนึ่งจากผลของการสำรวจปรากฏว่าเด็ก Grade 6, 9 และ 12 มีจำนวนถึง 33%, 47% และ 60% ตามลำดับ ไม่ชอบบริการของวัด เด็ก Grade 6, 9, และ 12 มีจำนวนถึง 42%, 50% และ 57%

ตามลำดับมีความข้องใจเกี่ยวกับวิทยาการและศาสนา และมีเด็กที่ไม่ยอมไปวัดทั้ง Grade 6, 9 และ 12 มีจำนวนเท่ากัน คือ 67%

บาซาบี (Basabe. 1967 : 13) แห่งมหาวิทยาลัย Sophia ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยคาทอลิกแห่งหนึ่งในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น ได้สำรวจทัศนคติของเด็กหนุ่มสาวของญี่ปุ่น ที่มีต่อศาสนาอย่างกว้างไกลแก่ นิสิตปีที่ 1 ในมหาวิทยาลัย 44 แห่ง จำนวน 6,180 คน เป็น นิสิตหญิง 1,002 คน นิสิตชาย 5,178 คน ในจำนวนนี้มีนิสิตที่มีความเชื่อในศาสนาประมาณ 8% เท่านั้น ศาสนาที่เขานับถือได้แก่ คาทอลิก โปรเตสแตนต์ พุทธศาสนา และชินโต ผลที่ได้จากการสำรวจ คือ

1. นิสิตประมาณ 70% เห็นว่าศาสนาเป็นสิ่งที่เข้าใจด้วยตนเอง และเป็นสิ่งที่มีความหมายสำคัญ เป็นสิ่งที่มนุษย์ได้สร้างขึ้น เพื่อสนองความต้องการทางใจ และทำให้เกิดความสุขช่วยบรรเทาทุกข์ นิสิตประมาณ 60% เห็นว่า ศาสนาไม่ใช่ว่าเป็นสำหรับผู้ที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ศาสนาเหมาะสำหรับผู้ที่อ่อนแอ ไม่มีความทะเยอทะยาน ต้องการที่พึ่ง พวกนี้มองศาสนาในแง่ความจริง (Truth) และในแง่ของสิ่งที่มียู้อย่างไรก็ตามมีนิสิตประมาณ 55 - 65% ที่มองคุณค่าของศาสนาทางจิตใจ ว่าเป็นสิ่งที่นำความสงบมาสู่ส่วนลึกของจิตใจและให้ความสุขความมั่นใจในยามทุกข์ พวกที่ยอมรับศาสนาก็มองศาสนาในแง่ที่เข้าใจตามอรรถนัย และในระบับศีลธรรมจรรยา

2. นิสิตหญิงมีทัศนคติเห็นด้วยกับศาสนา มากกว่านิสิตชายประมาณ 10 - 15%

พัชรา เอกานนท์ (2512 : 157 - 158) ได้ศึกษาเปรียบเทียบเกี่ยวกับความเชื่อและทัศนคติต่อพุทธศาสนาของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มนักเรียนที่มารดาเห็นว่าความเชื่อและทัศนคติต่อพุทธศาสนาเป็นเรื่องสำคัญ (กลุ่ม ก) กับกลุ่มนักเรียนที่มารดาเห็นว่าความเชื่อและทัศนคติต่อพุทธศาสนาเป็นเรื่องไม่สำคัญ (กลุ่ม ข) กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มนักเรียนและกลุ่มมารดา กลุ่มละ 80 คน กลุ่มนักเรียนมีอายุระหว่าง 12 - 18 ปี แบ่งเป็นกลุ่มย่อย 2 กลุ่ม คือกลุ่ม ก และ กลุ่ม ข กลุ่มมารดาต้องมีการศึกษาจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ขึ้นไป และมีอายุระหว่าง 30 - 55 ปี แบ่งเป็นมารดาของกลุ่ม ก และมารดาของกลุ่ม ข แต่ละกลุ่มนี้ไม่มีประชากรกลุ่มละ 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบสอบถาม 3 ชุด แบบสอบถามแต่ละชุด ประกอบด้วยคำถามที่มีลักษณะแสดงความเชื่อ
ที่ถูกต้อง (Positive Beliefs) ความเชื่อที่ไม่ถูกต้อง (Negative Beliefs)

ทัศนคติที่ดี (Positive Attitudes) และทัศนคติที่ไม่ดี (Negative Attitudes)

วิธีการทางสถิติที่ใช้คือ t-test และ Product Moment Coefficient Correlation

ผลของการวิจัย

1. มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในเรื่องความเชื่อและทัศนคติที่ดีต่อพุทธศาสนา
ระหว่างนักเรียนกลุ่ม ก และนักเรียนกลุ่ม ข

2. ไม่มีความแตกต่างกันระหว่างนักเรียนชายนักเรียนหญิง เกี่ยวกับทัศนคติต่อ
พุทธศาสนาในกลุ่มเดียวกัน แต่มีความแตกต่างกันระหว่างเพศชายและเพศหญิง อย่างมีนัยสำคัญ
เกี่ยวกับความเชื่อที่ดีต่อพุทธศาสนา

3. ทัศนคติที่ดีต่อพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่ม ก ทั้งชายและหญิงกับมารดาของตนมีค่า
สหสัมพันธ์ (r) = .893 และ .853 ตามลำดับ ถือได้ว่ามีความสัมพันธ์กันในลักษณะตามกัน
และอยู่ในระดับสูง ส่วนทัศนคติที่ดีต่อพุทธศาสนาของนักเรียนกลุ่ม ข ทั้งชายและหญิงกับมารดา
ของตน มีค่าสหสัมพันธ์ (r) = .58 และ .773 ตามลำดับซึ่งถือได้ว่ามีความสัมพันธ์ในลักษณะ
ตามกัน และอยู่ในระดับกลางและระดับสูงตามลำดับ

อัญญา บุญชู (2518 : 46 - 48) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับการศึกษา
และความเชื่อในศาสนาต่าง ๆ คือศาสนาอิสลาม ศาสนาพุทธ และศาสนาคริสต์ ของชาวไทย
มุสลิมในภาคใต้ของไทย และความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันระหว่างความเชื่อในศาสนาต่าง ๆ
รวมทั้ง เปรียบเทียบความเชื่อมั่นในศาสนาต่าง ๆ ระหว่างระดับการศึกษา กลุ่มตัวอย่าง
เป็นชาวไทยมุสลิม อายุระหว่าง 16 - 25 ปี ในจังหวัดนครศรีธรรมราช สงขลา นัตตานี
และยะลา มีการศึกษาทางกัน 4 ระดับ คือระดับประถมศึกษาตอนต้น (ป.4) 58 คน ระดับ
ประถมศึกษาตอนปลาย (ป.7) 60 คน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.ศ. 3) 43 คน ซึ่งกำลัง
ศึกษาอยู่ในโรงเรียนศึกษาผู้ใหญ่ ระดับ 3, 4, 5 ตามลำดับ และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
(ม.ศ.5) 30 คน จากมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์รวมทั้งสิ้น 191 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
คือ แบบสอบถามความเชื่อในศาสนาต่าง ๆ แบบมาตราประเมินค่า วิเคราะห์ข้อมูลโดยการ
คำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองชั้น และการทดสอบความแตกต่าง

ของคะแนนเฉลี่ยตามวิธีการของนิวแมน คูลส์ ผลการวิจัย ปรากฏว่า ระดับการศึกษาและความเชื่อในศาสนาต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ต่ำและเป็นไปในทางลบ ความเชื่อในศาสนาอิสลามและศาสนาพุทธ มีความสัมพันธ์ต่ำ และเป็นไปในทางลบเช่นกัน แต่ไม่พบความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อในศาสนาอิสลาม และศาสนาคริสต์ ส่วนความเชื่อในศาสนาพุทธและศาสนาคริสต์ มีความสัมพันธ์ปานกลาง และเป็นไปในทางบวก และไม่พบความแตกต่างของความเชื่อในศาสนาต่าง ๆ ของชาวไทยมุสลิมระหว่างระดับการศึกษา

จากทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของ فروบ์ (นวลละอ อสุภาณล. 2527 : 30 - 35 ; อ้างอิงมาจาก Freud. n.d.) ได้ศึกษาโครงสร้างของบุคลิกภาพประกอบด้วยระบบสำคัญ 3 ระบบ คือ id ego และ superego

Id จะทำงานตามกฎความสุขสบาย ไม่รับรู้ในระเบียบกฎเกณฑ์ของสังคม โดยมีการรับรู้แต่เฉพาะในโลกของตนเอง

Ego จะทำงานตามกฎความเป็นจริง มีการรับรู้อย่างมีสติ เพื่อหาวิธีสนองความต้องการอย่างเหมาะสมไม่เอาแต่ใจหรือเข้าข้างตนเอง รู้จักใช้เหตุผลและมองทุกอย่างด้วยสายตาเป็นกลาง

Superego เป็นระบบการควบคุม การทำงานของ ego และ id การถูกควบคุมจากมโนธรรม หรือ superego เป็นสาเหตุสำคัญของความวิตกกังวล ส่วนหนึ่งของมโนธรรม หรือ superego เกิดจากการตั้งมาตรฐานหรือข้อห้ามของพ่อแม่ อันเป็นผลให้เด็กเกิดความกังวลและรู้สึกผิด เมื่อเขาได้กระทำสิ่งที่เขาคิดว่าผิด ในคนที่สุขภาพจิตดี superego ของเขาจะมีปริมาณปานกลางและยืดหยุ่นได้ แต่คนที่ เป็นโรคประสาท superego ของเขาจะมีลักษณะรุนแรงไม่สามารถผ่อนปรน เพราะฉะนั้นไม่ว่าเขาจะคิดอะไร หรือทำอะไร superego จะคอยควบคุมและบอกเขาอยู่เสมอว่าสิ่งที่เขาคิดหรือทำเป็นสิ่งไม่ดี ไม่มีค่า และควรได้รับการลงโทษ (สุวิทนา อารีพรรค. 2524 : 63)

ความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

การศึกษาค้นคว้าความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนนี้ มีรายงานหลายรายที่บ่งว่ามีค่าสหสัมพันธ์เป็นลบระหว่างองค์ประกอบทั้งสองนี้ แมค แคนคเลส คาสทาเนตา และซาราสัน (Mc. Candless, Castaneda and Sarason. 1960 : 73) ได้คำนวณค่าสหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ในวิชาต่าง ๆ ถึง 30 ค่า ปรากฏว่ามีเพียงค่าเดียวที่เป็น 0 ค่าอื่น ๆ เป็นลบตั้งแต่ $-.05$ ลงไปในจำนวนนี้มี 13 ค่า เป็นลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติและผลสัมฤทธิ์ในวิชาคณิตศาสตร์อยู่ในอิทธิพลของความวิตกกังวลมากที่สุด หลังจากศึกษาเพิ่มเติมในเด็กเกรด 6 ผู้วิจัยกลุ่มนี้พบว่า ความวิตกกังวล มีส่วนช่วยในการพยากรณ์ความสำเร็จในการเรียนด้วยคะแนนสติปัญญาแม่นยำในเด็กระดับนี้

ไคลน และอีแวนส์ (Klein and Evans. 1969 : 465 - 475) ศึกษาในวิทยาลัยเฉพาะนิสิตชาย ปี 1 - 2 จำนวน 127 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มหนึ่งมีการฝึกฝนการทำงาน อีกกลุ่มหนึ่งปล่อยให้เรียนไปตามปกติ ในระยะเวลา 3 สัปดาห์ติดต่อกัน ก็พบสิ่งที่น่าสนใจ คือ ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์เป็นเส้นโค้งกับการทำงาน กลุ่มที่ทำงานไม่มีความสัมพันธ์กับความวิตกกังวลปานกลาง และมีปฏิกริยารวมระหว่างความวิตกกังวลกับความสามารถทางภาษา อนึ่ง ในการวิจัยครั้งนี้ได้คำนวณค่าสหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการสอบกับแบบทดสอบ เอส. เอ. ที. วี. (S.A.T.-V) เป็น $-.25$ ในกลุ่มทดลองและ $-.54$ ในกลุ่มควบคุม

ลอชลิน และคนอื่น ๆ (Loughlin and others. 1965 : 207 - 215) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศกับความวิตกกังวลโดยใช้ระดับสติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นเกณฑ์ โดยทดลองกับนักเรียนเกรดที่ 4 - 8 ของโรงเรียนในเมืองแห่งหนึ่งที่มีระดับสังคมและเศรษฐกิจปานกลาง เครื่องมือที่ใช้ทดสอบคือ แบบวัดการอ่าน การคิดเลข คาลิฟอร์เนีย (California Reading Test, California Arithmetic Test) และแบบวัดสติปัญญาสุภาพะทางสมอง (California Test of Mental Maturity) คณะวิจัยชุดนี้ได้แบ่งนักเรียนตามเพศและระดับสติปัญญาดังนี้ นักเรียนที่มีไอคิว 75 - 94, 95 - 104, 105 - 114, 115 - 124 และสูงกว่า 125 ขึ้นไป และปรากฏว่าจำนวน

นักเรียนที่มีไอคิวระหว่าง 75 - 94 มากกว่ากลุ่มอื่น ๆ จึงได้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย คือ นักเรียนที่มีไอคิวระหว่าง 75 - 84 กลุ่มหนึ่ง และ 85 - 94 อีกกลุ่มหนึ่ง สำหรับคะแนนผลสัมฤทธิ์ในการเรียนของแต่ละกลุ่ม ระดับสติปัญญาและเพศแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ กลุ่มที่มีผลสัมฤทธิ์ สูง กลาง ต่ำ โดยถือเอาคะแนนความสามารถทางความเข้าใจและใช้ศัพท์จากแบบวัดการอ่านและคะแนนความสามารถในการใช้หลัก และมีเหตุผลทางคณิตศาสตร์ จากแบบวัดการคิดเลขเป็นเกณฑ์หลังจากนั้นให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดระดับความวิตกกังวล 3 ชุด คือ ซี เอ็ม เอ เอส (CMAS) ที่ เอ เอส ซี (TASC) และ จี เอ เอส ซี (GASC) กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักเรียนชาย 2,651 คน นักเรียนหญิง 2,369 คน ผลปรากฏว่ามีความแตกต่างระหว่างเพศกับความวิตกกังวลอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 มีความแตกต่างระหว่างเพศมากที่สุดในแบบ จี เอ เอส ซี (GASC) และมีความแตกต่างระหว่างเพศน้อยที่สุดในแบบวัด ที่ เอ เอส ซี (TASC) นักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลสูงกว่านักเรียนชาย ความแตกต่างระหว่างเพศเกิดขึ้นอย่างมีนัยสำคัญมากที่สุดในกลุ่มนักเรียนที่มีไอคิวระหว่าง 95 - 104 และ 105 - 114 กลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ปานกลาง และกลุ่มนักเรียนเกรดที่ 5 ความแตกต่างระหว่างเพศเกิดขึ้นน้อยที่สุดในกลุ่มนักเรียนที่มีไอคิวสูงกว่า 125 ขึ้นไป กลุ่มนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์สูง เป็นกลุ่มนักเรียนเกรดที่ 8

ส่วนการวิจัยในประเทศนั้น ปรานี วิถีวัฒนา (2514 : 71) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของความขัดแย้งในบทบาทต่อความวิตกกังวลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกลุ่มตัวอย่าง เป็นนิสิตระดับปริญญาโท และประกาศนียบัตรชั้นสูง ทั้งปี 1, 2 คณะครุศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 240 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 80 คน คือนิสิตที่เรียนเต็มเวลา นิสิตที่เรียนบางเวลาและกลุ่มครูที่สอนเต็มเวลา ใช้แบบวัด 3 ชุด คือแบบวัดเกี่ยวกับความแตกต่างในบทบาทของนิสิต แบบวัดเกี่ยวกับความแตกต่างในบทบาทของอาจารย์ และแบบวัดความวิตกกังวลทางการศึกษา นิสิตที่เรียนเต็มเวลาตอบแบบวัดเกี่ยวกับความแตกต่างในบทบาทของนิสิตกับความวิตกกังวลทางการศึกษา กลุ่มครูที่สอนเต็มเวลาตอบแบบวัดเกี่ยวกับความแตกต่างในบทบาทของอาจารย์ สำหรับนิสิตที่เรียนบางเวลาตอบแบบวัดทั้ง 3 ชุด สัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนิสิตที่เรียนบางเวลาใช้คะแนนเฉลี่ยสะสมในเทอมต้น

ผลการวิจัยพบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางการศึกษากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นไปในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ จะเห็นได้ว่า ความวิตกกังวลหรือความทุกข์นั้นเกิดขึ้นได้กับทุกคน ซึ่งพระพุทธองค์กล่าวว่า คนเราเกิดมาพร้อมกับความทุกข์ เมื่อคนเรามีทุกข์ก็จะพยายามหาทางแก้ความทุกข์หรือปัญหาด้วยวิธีต่าง ๆ กัน ซึ่งผู้วิจัยคิดว่าในวัยรุ่นตอนต้นนั้นนักเรียนจะมีความทุกข์หรือความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม ซึ่งเป็นเรื่องของเพศศึกษาและถ้าเกิดความวิตกกังวลแล้วจะทำให้เกิดผลกระทบต่อกันต่าง ๆ มากมาย เช่น ด้านการเรียน การประกอบอาชีพ ด้านสังคม และอื่น ๆ แต่จากผลงานการวิจัยต่าง ๆ นั้น ส่วนมากจะศึกษา ความวิตกกังวลต่อตัวแปรต่าง ๆ ที่ไม่ใช่เพศศึกษา ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทดลองสอนเพศศึกษา เพื่อจะศึกษาถึงความวิตกกังวลทางด้านต่าง ๆ ว่าจะลดลงหรือไม่ ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความวิตกกังวลขึ้นมาโดยวัดความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม

สมมุติฐานของการวิจัย

1. ผลของการสอนเพศศึกษาทำให้ระดับความวิตกกังวลลดลง
2. กลุ่มที่ได้รับการสอนเพศศึกษามีระดับความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการสอนเพศศึกษา

การสอนเพศศึกษา

3. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน
4. นักเรียนหญิงที่มีอายุต่างกันมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน
5. นักเรียนชายที่มีอายุต่างกันมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน
6. นักเรียนที่นับถือศาสนาต่างกันมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน
7. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกันมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลอง เป็นขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการทดลอง
3. การดำเนินการทดลอง
4. การดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบางกะปิ จังหวัดกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2531 ที่มีอายุระหว่าง 12 - 15 ปี จำนวน 192 คน เป็นนักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธ 96 คน และศาสนาอิสลาม 96 คน โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Random Sampling) จากจำนวนนักเรียนทั้งหมด 600 คน ดังแสดงไว้ในตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแบ่งตามเพศ อายุ และศาสนา

กลุ่ม	เพศ		อายุ (ปี)		ศาสนา	
	ชาย	หญิง	12 - 13	14 - 15	พุทธ	อิสลาม
ทดลอง	48	48	52	44	48	48
ควบคุม	48	48	48	48	48	48
รวม	96	96	100	92	96	96

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ซึ่งมีแบบแผนการทดลองเป็นแบบ
Pre-test Post-test Control Group Design ดังแสดงไว้ในตาราง 2

ตาราง 2 แสดงแบบแผนการทดลอง

กลุ่มตัวอย่าง	ก่อนทดลอง	การให้การศึกษา เรื่องเพศศึกษา	หลังการทดลอง
R_E	O_1	X_1	O_2
R_C	O_1	X_2	O_2

R_E	=	กลุ่มทดลอง
R_C	=	กลุ่มควบคุม
O_1	=	การทดสอบก่อนเรียน
O_2	=	การทดสอบหลังเรียน
X_1	=	การสอนเพศศึกษา
X_2	=	การไม่สอนเพศศึกษา

การสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการทดลอง

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและรวบรวมข้อมูลมีดังนี้

1. บทเรียนเพศศึกษา ผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาวิชาเพศศึกษา (Sex Education)

ของ เบลมอนท์ (Belmont. 1967 : 88 - 125) เคอร์แคนดัลล์ (Kirkendall. 1968 : 77)
ชัยวัฒน์ ปัญจพงษ์ (2523 : 23 - 306) สุชาติ โสมประยูร (2521 : 9 - 148)
สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (2526 : 64 - 335) สำนักการศึกษา
กรุงเทพมหานคร (2521 : 84 - 122) โอบุ วาริรักษ์ (2527 : 44 - 49)

และเนื้อหาที่เกี่ยวกับจิตวิทยาวัยรุ่น ของจิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2526 : 65 - 72)
 ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม (2527 : 26 - 62) ประสาท อิศรปริศา (2523 :
 141 - 163) ปราณี่ รามสูตร (2528 : 17 - 72) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
 (2527 : 210 - 234) สุชา จันทน์เอน (2518 : 134 - 137) สุโท เจริญสุข
 (2520 : 9 - 24) แล้วนำมาสร้างบทเรียน ซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาต่อไปนี้

1. ระบบการสืบพันธุ์ของมนุษย์
2. ความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ
3. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ
4. สุขวิทยาของอวัยวะเพศ
5. ความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ
6. การปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่าง เพศ
7. การแต่งงานและชีวิตครอบครัว
8. ความนิยปกติทางเพศ
9. กามโรค
10. ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับ เรื่อง เพศ

2. แบบทดสอบ เป็นแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษา ชนิด
 เลือกตอบ 5 ข้อ เลือก

3. แบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความวิตกกังวล ลักษณะเป็น
 แบบมาตราส่วนประมาณค่า

การดำเนินการสร้าง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และใช้ในการรวบรวมข้อมูล
 ได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. บทเรียนเพศศึกษา ในการสร้างแผนการสอนได้ดำเนินการขั้นตอนดังนี้

1.1 ศึกษากำหนดจุดมุ่งหมาย เจาะพฤติกรรมการและความคิดรวบยอดของ
 แต่ละแผนการสอน

1.2 จัดทำแบบทดสอบ ให้ครอบคลุมเนื้อหาและสอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย
เชิงพฤติกรรม

2. แบบทดสอบ

2.1 ลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบ เลือกตอบชนิด 5 ตัวเลือก แต่ละข้อ
มีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว จำนวน 50 ข้อ

2.2 การตรวจให้คะแนน ใช้วิธี 0 - 1 โดยตอบถูกให้ 1 คะแนน ข้อที่
ตอบผิดหรือไม่ตอบ หรือตอบเกิน 1 ข้อให้ 0 คะแนน

2.3 คุณภาพของแบบทดสอบ ผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการสร้างแบบทดสอบและ
การเขียนข้อสอบปรนัยจากเทคนิคการวัดผล (ชาวาล แพทย์กุล. 2508 : 139 - 247)
เมื่อสร้างแบบทดสอบเสร็จแล้วนำแบบทดสอบทั้งหมดไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจเพื่อแก้ไขข้อ
บกพร่องทางด้านเนื้อหา ดังแสดงไว้ในภาคผนวก จ

3. แบบสอบถาม

3.1 สร้างแบบสอบถามเพื่อวัดความวิตกกังวล ซึ่งคำถามในแบบสอบถามนั้น
จะถามความวิตกกังวลเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงทางกายาร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา
และด้านจริยธรรม คำถามมีทั้งหมด 100 คำถาม ดังแสดงไว้ในภาคผนวก ข

3.2 ลักษณะของแบบสอบถามเป็นสถานการณ์ที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลใน
ด้านต่าง ๆ ให้ผู้เรียนเลือกตอบตามสภาพความเป็นจริงของนักเรียนเอง ดังตัวอย่าง
ข้อความในแบบสอบถามและสเกลตอบข้างล่างนี้

มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

ข้าพเจ้ากลัวใจที่ตัวเองหน้ามัน
ข้าพเจ้ากลัวใจที่ตัวเล็กกว่าเพื่อน
ข้าพเจ้าอายที่มีสิวบนใบหน้า

3.3 เกณฑ์การให้คะแนน กำหนดการให้คะแนนดังนี้

มากที่สุด	ให้	5	คะแนน
มาก	ให้	4	คะแนน
ปานกลาง	ให้	3	คะแนน
น้อย	ให้	2	คะแนน
น้อยที่สุด	ให้	1	คะแนน

นำคะแนนจากแบบสอบถามทั้งหมดมาหาค่าคะแนนเป็นร้อยละ และจัดแบ่งความวิตกกังวลตามคะแนนดังนี้

ผู้ที่มีความวิตกกังวลสูง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนตั้งแต่ร้อยละ 65 ขึ้นไป

ผู้ที่มีความวิตกกังวลปานกลาง หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนในช่วงร้อยละ 33 ถึง 65

ผู้ที่มีความวิตกกังวลต่ำ หมายถึง ผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าร้อยละ 33

3.4 คุณภาพของแบบสอบถาม

3.4.1 หาค่าความเที่ยงตรงของแบบสอบถามโดยวิธี Face Validity

โดยผู้ทรงคุณวุฒิในทางจิตวิทยา ตรวจสอบลักษณะของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น

3.4.2 หาค่าอำนาจจำแนก นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้ว ไปทดสอบ

ใช้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนบางกะปิ จำนวน 131 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง

ทั้งนักเรียนหญิงและนักเรียนชายที่นับถือศาสนาพุทธ และศาสนาอิสลาม แล้วนำผลของคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามมาจัดเรียงคะแนนโดย

3.4.2.1 จัดกลุ่มผู้ได้คะแนนสูงและกลุ่มผู้ได้คะแนนต่ำ

ร้อยละ 27 ของผู้ทำแบบสอบถาม เพื่อนำไปประเมินค่าตอบแต่ละข้อ

3.4.2.2 หาค่าคะแนนเฉลี่ยของกลุ่มผู้ได้คะแนนสูง และ

กลุ่มผู้ได้คะแนนต่ำเป็นรายข้อ แล้วหาค่าอัตราส่วนวิกฤตโดยใช้ t-test เลือกเฉพาะข้อที่มีอำนาจจำแนกตั้งแต่ 2.0 ขึ้นไป ถึงแสดงไว้ในตารางภาคผนวก ก

3.5 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตร Coefficient Alpha

ของ ครอนบาร์ค (Cronbach, 1970 : 161) หลังจากได้คำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของ

แบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่นทางร่างกาย 0.9029 ด้านอารมณ์ 0.8914
 ด้านสังคม 0.9116 ด้านสติปัญญา 0.9311 ด้านจริยธรรม 0.9081 และค่ารวม
 0.9683

การดำเนินการทดลอง

การทดลองวิจัยครั้งนี้ ใช้เวลาทำการทดลอง 13 คาบ ในวันที่ 5 ธันวาคม
 ถึงวันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ. 2531 โดยทำการทดลองวันละ 1 คาบ

วิธีดำเนินการทดลองได้ทำตามลำดับดังนี้

1. ให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มทำแบบสอบถามเพื่อวัดความวิตกกังวล โดยใช้เวลา
 1 คาบ
2. ให้กลุ่มทดลองเรียนเพศศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้ขอความกรุณาจากอาจารย์ที่สอน
 วิชาสุขศึกษา โรงเรียนบางกะปิ มาช่วยสอนเรื่องแก่กลุ่มทดลองเป็น 2 ห้องเรียน และ
 สอนในเวลา 15.30 - 16.30 น. กลุ่มควบคุมไม่ได้เรียน
3. หลังจากเรียนครบ 10 คาบแล้ว ทำการทดสอบเพื่อวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน
 ใช้เวลา 1 คาบ และอีก 1 คาบ ทำแบบสอบถามเพื่อวัดระดับความวิตกกังวล
4. รวบรวมข้อมูลเพื่อนำไปวิเคราะห์ต่อไป

การดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการจัดกระทำข้อมูล ได้ใช้ค่าสถิติต่าง ๆ ดังนี้

1. ค่าสถิติพื้นฐาน (Ferguson. 1976 : 47) ได้แก่
 - 1.1 ค่าร้อยละ
 - 1.2 ค่าเฉลี่ย ใช้สูตร

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

1.3 ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สูตร

$$s = \sqrt{\frac{N \Sigma x^2 - (\Sigma x)^2}{N(N-1)}}$$

2. คำอ่านจําแนกของแบบสอบถามเป็นรายข้อ ใช้สูตร (วิเชียร เกตุสิงห์.
2523 : 151)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{s_1^2/N_1 + s_2^2/N_2}}$$

3. ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม จากสูตรของ ครอนบาร์ท (Cronbach.
1970 : 161)

$$\alpha = \frac{n}{n-1} \left[1 - \frac{s_i^2}{s_t^2} \right]$$

α = ความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

s_t^2 = ผลรวมของความแปรปรวนของ คะแนนแต่ละข้อ

s_i^2 = ความแปรปรวนของคะแนนรวมทั้งหมด

n = จำนวนคำถามในแบบสอบถาม

4. การวิเคราะห์เพื่อทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ แบบ
โปรแกรมสำเร็จ SPSSX (Statistical Package for The Social Science)

4.1 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม คือ กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
ใช้ t-test (Independent)

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left[\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right]}}$$

ที่ df = $n_1 + n_2 - 2$

เมื่อ	t	แทน	ค่าความแตกต่างของ คะแนนที่เพิ่มขึ้นระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่ม ควบคุม
	$\bar{X}_1$	แทน	ค่าเฉลี่ยของ คะแนนที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มทดลอง
	$\bar{X}_2$	แทน	ค่าเฉลี่ยของ คะแนนที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มควบคุม
	S_1^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของ คะแนนที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มทดลอง
	S_2^2	แทน	ค่าความแปรปรวนของ คะแนนที่เพิ่มขึ้นของกลุ่มควบคุม
	n_1	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มทดลอง
	n_2	แทน	จำนวนนักเรียนในกลุ่มควบคุม

4.2 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนจากแบบสอบถามก่อนเรียน
และหลังเรียนภายในกลุ่ม ใช้ t-test (Dependent)

	t	=	$\frac{\sum D}{\sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n - 1}}}$
ที่	df	=	$n - 1$
เมื่อ	t	แทน	ค่าความแตกต่างระหว่างคะแนนการสอบครั้งแรก และครั้งหลัง
	$\sum D$	แทน	ผลรวมของความแตกต่างของ คะแนนในแต่ละคู่
	$\sum D^2$	แทน	ผล รวมของ ความแตกต่างของ คะแนนในแต่ละคู่ ยกกำลังสอง
	$(\sum D)^2$	แทน	ผลรวมของ ความแตกต่างของ คะแนนในแต่ละคู่ ทั้งหมดยกกำลังสอง
	n	แทน	จำนวนคู่ของคะแนนจากการสอบครั้งแรกและครั้งหลัง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. เปรียบเทียบจำนวนผู้ที่มีความวิตกกังวลระดับต่าง ๆ ก่อนและหลังการทดลอง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ก่อนและหลังได้รับการสอนเพศศึกษาของกลุ่มทดลอง
3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านก่อนและหลังได้รับการสอนเพศศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงของกลุ่มทดลอง
5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ระหว่างนักเรียนหญิงที่มีอายุต่างกันของกลุ่มทดลอง
6. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ระหว่างนักเรียนชายที่มีอายุต่างกันของกลุ่มทดลอง
7. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ระหว่างนักเรียนที่มีทัศนคติศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามของกลุ่มทดลอง
8. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ระหว่างนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาสูงและต่ำของกลุ่มทดลอง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. เปรียบเทียบจำนวนผู้ที่มีความวิตกกังวลระดับต่าง ๆ ก่อนและหลังการทดลอง

ตาราง 3 แสดงจำนวนผู้ที่มีความวิตกกังวลระดับต่าง ๆ ในอัตราร้อยละ ก่อนและหลังการทดลอง

ความวิตกกังวลด้าน	ระดับความวิตกกังวล	กลุ่มทดลองมีจำนวน (%)		กลุ่มควบคุมมีจำนวน (%)	
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
ร่างกาย	สูง	4.2	-	2.1	1.0
	กลาง	56.2	6.0	51.0	51.1
	ต่ำ	39.6	94.0	46.9	47.9
อารมณ์	สูง	7.3	-	5.2	2.1
	กลาง	79.2	7.3	76.0	77.0
	ต่ำ	13.5	92.7	18.8	22.9
สังคม	สูง	6.2	-	5.2	3.1
	กลาง	75.7	5.2	59.4	62.5
	ต่ำ	28.1	94.8	35.4	34.4
สติปัญญา	สูง	17.7	-	13.5	12.5
	กลาง	67.7	12.5	66.7	64.6
	ต่ำ	14.6	87.5	19.8	22.9
จริยธรรม	สูง	27.1	-	32.3	25.0
	กลาง	64.6	24.0	56.2	65.6
	ต่ำ	8.3	76.0	11.5	9.4

ตาราง 3 (ต่อ)

ความวิตกกังวลด้าน	ระดับความวิตกกังวล	กลุ่มทดลองมีจำนวน (%)		กลุ่มควบคุมมีจำนวน (%)	
		ก่อนทดลอง	หลังทดลอง	ก่อนทดลอง	หลังทดลอง
รวม	สูง	16.7	-	5.2	2.1
	กลาง	83.3	4.2	83.3	85.4
	ต่ำ	9.0	95.8	11.5	12.5

จากตาราง 3 ปรากฏว่า ก่อนการทดลองทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีความวิตกกังวลอยู่ในระดับสูง กลาง และต่ำ ตามจำนวนร้อยละที่แสดงไว้ในตาราง ซึ่งภายหลังการทดลอง จำนวนผู้มีความวิตกกังวลในกลุ่มต่ำเพิ่มขึ้นหนึ่ง เพราะจำนวนผู้ที่มีความวิตกกังวลในกลุ่มสูงและกลุ่มกลาง มีความวิตกกังวลลดลงมา อยู่ในกลุ่มต่ำ แต่นักเรียนในกลุ่มควบคุมยังคงมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับเดิม

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ก่อนและหลังได้รับการสอนเพศศึกษาของกลุ่มทดลอง เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า "ผลของการสอนเพศศึกษาทำให้ระดับความวิตกกังวลลดลง"

ตาราง 4 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ก่อนและหลังได้รับการสอนเพศศึกษาของกลุ่มทดลอง

ความวิตกกังวลด้าน	กลุ่มทดลอง	n	$\bar{X}$	s	t
ร่างกาย	หลังการทดลอง	96	23.2604	4.048	-13.76**
	ก่อนการทดลอง	96	38.8125	13.514	
อารมณ์	หลังการทดลอง	96	26.2500	4.057	-19.69**
	ก่อนการทดลอง	96	46.4479	12.417	
สังคม	หลังการทดลอง	96	24.7917	3.604	-17.7083**
	ก่อนการทดลอง	96	42.5000	13.403	
สติปัญญา	หลังการทดลอง	96	26.5833	4.888	-16.20**
	ก่อนการทดลอง	96	48.6146	15.875	
จริยธรรม	หลังการทดลอง	96	28.8229	6.448	-19.17**
	ก่อนการทดลอง	96	55.0833	16.217	
รวม	หลังการทดลอง	96	129.7083	15.779	-21.48**
	ก่อนการทดลอง	96	231.4583	58.146	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 4 ปรากฏว่า หลังจากได้รับการสอนเพศศึกษาแล้ว กลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในค่านาง ๆ และรวมทุกค่านลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลค่านาง ๆ และรวมทุกค่านก่อนและหลังได้รับการสอนเพศศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่า "กลุ่มที่ได้รับการสอนเพศศึกษามีระดับความวิตกกังวลน้อยกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการสอนเพศศึกษา"

ตาราง 5 แสดงคะแนนเฉลี่ยความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ก่อนและหลังได้รับการสอนเพศศึกษาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ความวิตกกังวลด้าน	กลุ่ม	n	$\bar{X}$	s	t
ร่างกาย	ทดลอง	96	15.5521	11.076	11.85**
	ควบคุม	96	0.1875	6.218	
อารมณ์	ทดลอง	96	20.1979	10.052	17.13**
	ควบคุม	96	0.7708	4.729	
สังคม	ทดลอง	96	17.7083	11.527	12.50**
	ควบคุม	96	1.0000	6.221	
สติปัญญา	ทดลอง	96	22.0313	13.324	13.00**
	ควบคุม	96	1.6875	7.579	
จริยธรรม	ทดลอง	96	26.2604	13.423	14.60**
	ควบคุม	96	0.6250	10.765	
รวม	ทดลอง	96	101.7500	46.402	19.82**
	ควบคุม	96	4.2708	13.044	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 5 ปรากฏว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงของกลุ่มทดลอง เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 3 ว่า "นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน"

ตาราง 6 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ระหว่างนักเรียนชายและนักเรียนหญิงของกลุ่มทดลอง

ความวิตกกังวลด้าน	เพศ	n	$\bar{X}$	s	t
ร่างกาย	ชาย	48	13.5625	10.717	-1.78
	หญิง	48	17.5417	11.181	
อารมณ์	ชาย	48	19.3125	9.981	-0.86
	หญิง	48	21.0833	10.150	
สังคม	ชาย	48	17.9375	10.570	-0.19
	หญิง	48	17.4792	12.519	
สติปัญญา	ชาย	48	20.0208	13.542	-1.49
	หญิง	48	24.0417	12.930	
จริยธรรม	ชาย	48	25.2500	14.420	-0.74
	หญิง	48	27.2708	12.416	
รวม	ชาย	48	96.0833	46.622	-1.20
	หญิง	48	107.4167	45.966	

จากตาราง 6 ปรากฏว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลต่างกันต่าง ๆ และรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านระหว่างนักเรียนหญิงที่มีอายุต่างกันของกลุ่มทดลอง เพื่อทดสอบสมมติฐานของการวิจัยข้อที่ 4
พบว่า "นักเรียนหญิงที่มีอายุต่างกัน มีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน

ตาราง 7 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านระหว่างนักเรียนหญิงที่มีอายุต่างกันของกลุ่มทดลอง

ความวิตกกังวลด้าน	อายุ (ปี)	n	$\bar{X}$	S	t
ร่างกาย	12 - 13	28	14.2143	10.024	-2.58**
	14 - 15	20	22.2000	11.284	
อารมณ์	12 - 13	28	18.8571	11.201	-1.84**
	14 - 15	20	24.2000	7.682	
สังคม	12 - 13	28	12.6786	12.523	-3.50**
	14 - 15	20	24.2000	9.128	
สติปัญญา	12 - 13	28	18.4286	11.503	-4.12**
	14 - 15	20	31.9000	10.682	
จริยธรรม	12 - 13	28	23.7143	12.403	-2.47**
	14 - 15	20	32.2500	10.862	
รวม	12 - 13	28	87.8929	45.011	-4.00**
	14 - 15	20	134.7500	31.614	

** มีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

จากตาราง 7 ปรากฏว่า นักเรียนหญิงที่มีอายุน้อยกว่ามีความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านน้อยกว่านักเรียนหญิงที่มีอายุมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .01

6. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านระหว่างนักเรียนชายที่มีอายุต่างกันของกลุ่มทดลอง เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 5 ที่ว่า "นักเรียนชายที่มีอายุต่างกันมีความวิตกกังวลแตกต่างกัน"

ตาราง 8 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านระหว่างนักเรียนชายที่มีอายุต่างกันของกลุ่มทดลอง

ความวิตกกังวลด้าน	อายุ (ปี)	n	$\bar{X}$	S	t
ร่างกาย	12 - 13	24	7.5417	8.151	-4.68**
	14 - 15	24	19.5833	9.623	
อารมณ์	12 - 13	24	13.0833	7.489	-5.51**
	14 - 15	24	25.5417	8.156	
สังคม	12 - 13	24	12.3333	7.861	-4.30**
	14 - 15	24	23.5417	10.048	
สติปัญญา	12 - 13	24	12.3333	10.025	-4.75**
	14 - 15	24	27.7083	12.285	
จิรเขตรวม	12 - 13	24	17.3750	12.789	-4.49**
	14 - 15	24	33.1250	11.487	
รวม	12 - 13	24	62.6667	31.940	-7.13**
	14 - 15	12	129.5000	33.032	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 8 ปรากฏว่า นักเรียนชายที่มีอายุน้อยกว่า มีความวิตกกังวลในค่านต่าง ๆ และรวมทุกค่านน้อยกว่านักเรียนชายที่มีอายุมาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

7. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลค่านต่าง ๆ และรวมทุกค่าน ระหว่างนักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 6 ที่ว่า "นักเรียนที่นับถือศาสนาต่างกัน มีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน"

ตาราง 9 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านระหว่าง
นักเรียนนับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามของกลุ่มทดลอง

ความวิตกกังวลด้าน	ศาสนา	n	$\bar{X}$	s	t
ร่างกาย	พุทธ	48	17.0000	12.275	1.29
	อิสลาม	48	14.1042	9.643	
อารมณ์	พุทธ	48	22.8125	10.065	2.63
	อิสลาม	48	17.5833	9.432	
สังคม	พุทธ	48	19.6667	12.225	1.68
	อิสลาม	48	15.7500	10.548	
สติปัญญา	พุทธ	48	23.9792	13.894	1.44
	อิสลาม	48	20.0833	12.571	
จริยธรรม	พุทธ	48	27.7292	13.205	1.07
	อิสลาม	48	24.7917	13.616	
รวม	พุทธ	48	111.1875	47.668	2.03
	อิสลาม	48	92.1325	43.566	

จากตาราง 9 ปรากฏว่า นักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลามมีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่เป็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับคะแนนความแตกต่างของนักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธมากกว่าคะแนนความแตกต่างของนักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลาม ซึ่งแสดงว่านักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธมีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านมากกว่านักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลาม

8. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านระหว่างนักเรียนที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำของกลุ่มทดลอง เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อที่ 7 ที่ว่า "นักเรียนที่ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต่างกัน มีระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน"

ตาราง 10 แสดงความแตกต่างของคะแนนความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านระหว่าง
นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนสูงและต่ำของกลุ่มทดลอง

ความวิตกกังวลด้าน	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	n	$\bar{X}$	S	t
ร่างกาย	สูง	55	14.7455	11.291	0.83
	ต่ำ	41	16.6341	10.823	
อารมณ์	สูง	55	18.0182	8.808	2.45**
	ต่ำ	41	23.1220	10.953	
สังคม	สูง	55	15.4000	10.130	2.25**
	ต่ำ	41	20.8049	12.644	
สติปัญญา	สูง	55	19.4000	12.021	2.23**
	ต่ำ	41	25.5610	14.292	
จริยธรรม	สูง	55	24.3273	12.248	1.61
	ต่ำ	41	28.8537	14.608	
รวม	สูง	55	91.8909	39.482	2.38**
	ต่ำ	41	114.9756	51.927	

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 10 ปรากฏว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาสูง และนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาค่ำ มีความวิตกกังวลทางด้านอารมณ์ สังคม สติปัญญา และรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ความวิตกกังวลทางด้านร่างกาย และจริยธรรมแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้สังเกตเห็นได้ชัดว่า พวกที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาสูง จะมีความวิตกกังวลน้อยกว่าพวกที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาค่ำ

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการสอนเพศศึกษาต่อระดับความวิตกกังวลในนักเรียนวัยรุ่น
ก่อนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการสอนเพศศึกษาต่อระดับความวิตกกังวล ตามตัวแปร
ต่อไปนี้ เพศ อายุ ศาสนา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษา

ความสำคัญของการวิจัย

1. ทำให้ทราบว่า การสอนเพศศึกษาสามารถลดระดับความวิตกกังวลได้หรือไม่
2. ผลของการวิจัยนี้ช่วยให้เป็นแนวทางเกี่ยวกับการนำเพศศึกษาไปสอนแก่วัยรุ่น
ก่อนต้น
3. ผลของการวิจัยอาจนำไปใช้เพื่อป้องกันมิให้เกิดปัญหาทางเพศ
4. เพื่อเป็นแนวทางในการวิจัย เรื่อง เพศศึกษาต่อไปในอนาคต

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลอง คือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา โรงเรียนบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ทั้งชายและหญิง ที่มีอายุ 12 - 15 ปี นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม ทั้งหมด 192 คน เป็นชาย 96 คน และเป็นหญิง 96 คน เป็นนักเรียนที่มีอายุ 12 - 13 ปี จำนวน 100 คน และเป็นนักเรียนที่มีอายุ 14 - 15 ปี จำนวน 92 คน และเป็นนักเรียนที่ นับถือศาสนาพุทธ 96 คน นับถือศาสนาอิสลาม 96 คน โดยจัดแบ่งนักเรียนเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แต่ละกลุ่มมีจำนวนนักเรียนกลุ่มละ 96 คน วิธีการแบ่งกลุ่มได้จากการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยสุ่มจากนักเรียนทั้งหมด 600 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. บทเรียนเพศศึกษา ซึ่งผู้วิจัยได้สร้างขึ้นประกอบด้วยเนื้อหาต่อไปนี้ (ภาคผนวก ค)
 - 1.1 ระบบการสืบพันธุ์ของมนุษย์
 - 1.2 ความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ
 - 1.3 การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ
 - 1.4 สุขวิทยาอนามัยเพศ
 - 1.5 ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ
 - 1.6 การปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศ
 - 1.7 การแต่งงานและชีวิตครอบครัว
 - 1.8 ความฉิบยัภยทางเพศ
 - 1.9 กามโรค
 - 1.10 ความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ
2. แบบทดสอบ เป็นแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษา ชนิดเลือกตอบ มี 5 ตัวเลือก แต่ละข้อมีคำตอบที่ถูกต้องเพียงคำตอบเดียว จำนวน 50 ข้อ (ภาคผนวก จ)
3. แบบสอบถามเพื่อวัดระดับความวิตกกังวล จำนวน 100 ข้อ เป็นแบบสอบถามแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) มี 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด เป็นแบบวัดความวิตกกังวล 5 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม มีค่าความเชื่อมั่นแต่ละด้านเรียงตามลำดับดังนี้ 0.9029, 0.8914, 0.9116, 0.9311, 0.9081 และรวมทุกด้านเท่ากับ 0.9683 (ภาคผนวก ข)

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2531 ก่อนทำการทดลองให้นักเรียนทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำแบบสอบถามวัดระดับความวิตกกังวล หลังจากนั้นดำเนินการสอนตามกระบวนการที่ได้จัดเตรียมไว้กับกลุ่มตัวอย่าง เมื่อเรียนจบบทเรียนจำนวน 10 คาบแล้ว ให้นักเรียนทำแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษา และ

แบบสอบถามวัดระดับความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นมาก่อนเรียนอีกครั้งหนึ่ง เพื่อนำผลไปทำการวิเคราะห์ ซึ่งในการวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์แบบโปรแกรมสำเร็จ SPSSX เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่มคือ กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม โดยใช้ t-test (Independent) และเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มใช้ t-test (Dependent)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. หลังจากการสอนเพศศึกษาแล้ว นักเรียนส่วนใหญ่ในกลุ่มทดลองที่มีความวิตกกังวลสูง จะมีความวิตกกังวลลดลงอยู่ในระดับต่ำ ส่วนนักเรียนในกลุ่มควบคุมยังคงมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับเดิม
2. นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการสอนเพศศึกษา มีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. นักเรียนกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ รวมทุกด้านลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
4. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
5. นักเรียนหญิงที่มีอายุน้อยกว่า มีความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน น้อยกว่านักเรียนหญิงที่มีอายุมากกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
6. นักเรียนชายที่มีอายุน้อยกว่า มีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน น้อยกว่านักเรียนชายที่มีอายุมากกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
7. นักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม มีความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
8. นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาสูง มีความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้าน ยกเว้นด้านร่างกายและจริยธรรมน้อยกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาต่ำ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผล

1. นักเรียนที่ได้รับการสอนเพศศึกษา มีความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01/ซึ่งตรงกับสมมติฐานข้อที่ 1 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการที่นักเรียนได้รับการเรียนรู้ในเรื่องเพศศึกษาเพิ่มขึ้น ทำให้ความไม่รู้ในเรื่องนี้ลดลง และมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อเพศศึกษา ซึ่งผลจากการมีความรู้ และทัศนคติที่ดีในเพศศึกษา ทำให้ความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรมลดลง มีผลงานการวิจัยหลาย ๆ เรื่อง ที่สอดคล้องกับการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา ถึงผลงานการวิจัยของ ปอมเปียน (Pompian. 1970 : 3711-A) พบว่า ในตอนแรกเด็กวัยรุ่นตอนต้น ส่วนใหญ่มีความรู้ไม่ค่อยถูกต้องเกี่ยวกับเพศศึกษา แต่หลังจากได้เรียนเพศศึกษาแล้วนักเรียนมีความรู้เรื่องเพศศึกษากว้างขวางขึ้น สุจิน บัวงาม (2528 : 94) พบว่า นักศึกษาที่เคยเรียนวิชาเพศศึกษา มีเจตคติต่อความรู้เรื่องเพศศึกษา ผู้ที่ไม่เคยเรียนวิชาเพศศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับผลงานการวิจัยของ นิยม จิมตระกูล (2518 : 81) พบว่า นักเรียนส่วนมากมีทัศนคติที่ดีและเห็นควยที่จะจัดให้มีการสอนเพศศึกษา

2. นักเรียนในกลุ่มทดลองมีความวิตกกังวลในด้านต่าง ๆ และรวมทุกด้านลดลงมากกว่านักเรียนในกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01/ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนในกลุ่มทดลองได้รับความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษาอย่างกว้างขวาง และถูกต้อง ทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลในด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรมลดลงมากกว่าผู้ที่ไม่มีความรู้ในเรื่องเพศศึกษา/เพราะการที่นักเรียนไม่มีความรู้ในเพศศึกษา หรือมีความรู้รอบรู้และรู้อย่างผิด ๆ ทำให้นักเรียนมีความวิตกกังวลต่อสภาพการณ์ที่เกิดขึ้นหรือเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม เป็นต้น ซึ่งในเรื่องการเรียนรู้เพศศึกษานั้น ไคแลนด์เตอร์ (Kilander. 1970 : 3) ได้กล่าวไว้ว่า เพศศึกษาเป็นการศึกษาที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนได้เตรียมพร้อมที่จะแก้ปัญหาของชีวิตซึ่งมีเรื่องเพศเป็นส่วนประกอบ มีทั้งแก้ปัญหาส่วนบุคคล ตลอดจนถึงปัญหาที่สัมพันธ์กับคนอื่น เป็นปัญหาที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย สังคม จิตใจ ศีลธรรม ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะมีผลสำเร้งต่อชีวิตครอบครัว รวมทั้งสัมพันธ์ภาพที่ดีของสมาชิกในครอบครัว และสุขภาพ โสมประยูร (2521 : 164) กล่าวว่า เพศศึกษาเป็น

การศึกษาที่ผู้ใหญ่เรียนได้รับทั้งความรู้ ความเข้าใจ ทักษะหรือความรู้สึกลึกซึ้งที่ตกในเรื่องราวธรรมชาติของเพศ และพฤติกรรมทางเพศ เพื่อสามารถปฏิบัติตนให้มีสุขภาพและสวัสดิภาพสมบูรณ์ รวมทั้งสามารถประพฤติก้าวให้เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างเพศเดียวกัน และระหว่างเพศตรงข้ามทั้งในสถานส่วนตัวและส่วนรวม และจากผลงานการวิจัยของ สุนทรทิพย์ พลปริชา (2524 : 59) พบว่าหลังจากการทดลองสอนเพศศึกษาเรื่อง "ชีวิตสมรส" แล้วนักเรียนเพิ่มขึ้นจากความรู้เดิมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความวิตกกังวลด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่ตรงกับสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 3 ที่ตั้งไว้ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าในสังคมปัจจุบัน นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีสิทธิเสรีภาพเท่าเทียมกันทุกคนสามารถที่จะเปิดเผยความรู้สึกนึกคิดของตนเองได้อย่างอิสระเสรี ไม่ต้องคอยเก็บกดหรือระงับความรู้สึกนึกคิดเอาไว้ ใครมีความรู้อย่างไรก็แสดงออกมา ดังนั้นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงจึงแสดงความวิตกกังวลด้านต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานการวิจัยของ ชูชีพ อ่อนโคสูง (2516 : 88 - 97) พบว่า เด็กชายและเด็กหญิงมีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน

4. จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 4 และ 5 ทำให้ทราบว่านักเรียนที่มีอายุน้อยกว่ามีความวิตกกังวลด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา จริยธรรม และรวมทุกด้าน น้อยกว่านักเรียนที่มีอายุมากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่านักเรียนที่มีอายุน้อย (12 - 13 ปี) ยังมีความนึกคิดเป็นเด็ก และมองโลกในแง่ดี ความสนใจของตัวเอง เช่น ความสวย ความงาม และความสนใจต่อเพศตรงข้ามหรือสถานการณ์รอบ ๆ ตัว ยังมีน้อยกว่านักเรียนที่มีอายุมากกว่า (14 - 15 ปี) ในวัยนี้นักเรียนเริ่มเข้าสู่ความเป็นหนุ่มเป็นสาวมากขึ้น เริ่มมีความสนใจเกี่ยวกับตัวเองและสิ่งแวดล้อมรอบตัวมากกว่าตอนที่ยังน้อย และมีความวิตกกังวลต่อความรู้สึกของสังคมและบุคคลอื่นมากขึ้น โดยเฉพาะเพศตรงข้าม ทำให้นักเรียนที่มีอายุมากกว่ามีความวิตกกังวลมากกว่านักเรียนที่มีอายุน้อย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ปาหนัน บุญหลง (2527 : 138) ที่ว่าพัฒนาการในแต่ละวัยจะส่งเสริมให้เกิดความวิตกกังวลได้ต่างกัน ในวัยเด็กนั้นความวิตกกังวลจะมีน้อย ในวัยนี้เขากลัวจะเสียความรักจากพ่อแม่หรือคนที่เปรียบเหมือนพ่อแม่ แต่เด็กในวัยรุ่นจะมีปัญหาทาง

ด้านการเรียน การสัมพันธ์กับเพื่อนทางเพศ การเลือกอาชีพ เรื่องศาสนา การเงิน ซึ่งยังคงพึ่งพาผู้ใหญ่ อารมณ์ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงง่ายอย่างไม่มีเหตุผล ขาดการควบคุมอารมณ์ สิ่งเหล่านี้เป็นเหตุให้วัยรุ่นวิตกกังวลสูง

5. จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 6 พบว่า นักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธ และศาสนาอิสลาม มีความวิตกกังวลทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา จริยธรรมและรวมทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน แต่จากการวิเคราะห์ข้อมูล มีแนวโน้มว่านักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธ มีความวิตกกังวลในด้านทาง ๆ และรวมทุกด้านมากกว่านักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลาม ที่เป็นเช่นนี้อาจจะสรุปได้ดังนี้

5.1 จากการที่นักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธและศาสนาอิสลาม มีความวิตกกังวลไม่แตกต่างกัน เพราะประการแรกปัจจุบันผู้ปกครองที่นับถือศาสนาพุทธ และอิสลาม นิยมส่งบุตรหลานให้เข้าเรียนหนังสือในชั้นที่สูงกว่าแต่ก่อน และเรียนในโรงเรียนเดียวกันโดยไม่มีการแบ่งแยกพวกกัน ทำให้เด็ก ๆ ปรับตัวเข้าหากัน และผสมผสานกลมกลืนกัน ความรู้สึกนึกคิด จึงไม่แตกต่างกันมากนัก และอีกประการหนึ่งเราจะเห็นได้ว่าสมัยนี้วิทยาการต่าง ๆ เจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว นักเรียนที่นับถือศาสนาต่างก็จะมีโอกาสเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งบางครั้งอาจจะเรียนรู้แบบลองผิดลองถูกหรือได้รับความรู้อย่างไม่ถูกต้อง และผู้ปกครองก็ไม่ได้กีดกันการเรียนรู้ของเด็ก ทำให้เด็กที่นับถือศาสนาต่างก็มีความวิตกกังวล ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา จริยธรรม และรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน

5.2 จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า นักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธมีความวิตกกังวลด้านทาง ๆ และรวมทุกด้านมากกว่านักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลามนั้น อาจจะเป็นเพราะว่านักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธนั้น เป็นชาวพุทธตามที่พ่อแม่เป็น พ่อแม่ไม่ได้ปลูกฝังการเป็นพุทธนามกะให้กับลูกตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก ทำให้ไม่เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติ เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็เป็นทุกข์ หรือมีความวิตกกังวลมาก แต่นักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลามนั้น จะเห็นได้ว่า เขาได้เรียนรู้เกี่ยวกับศาสนาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก ทั้งนี้เพราะพ่อแม่ที่นับถือศาสนาอิสลามนั้นนิยมส่งบุตรหลานให้เรียนวิชาสามัญ และเรียนศาสนาไปพร้อมกัน ฉะนั้นเด็ก ๆ จะประพฤติปฏิบัติตามหลักศาสนาจนเป็นปกตินิสัย และมีความศรัทธาในพระเจ้า และคิดว่าเมื่อเขาทำความดีแล้ว พระเจ้าคงไม่ทอดทิ้ง ซึ่งก็เป็นกำลังใจอย่างหนึ่งที่ทำให้เขาสามารถเผชิญกับสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างปกติ ซึ่งในเรื่องกำลังใจนั้น ก็ออก

(Dittes. 1969 : 634 ; citing Clock. 1959) ได้ศึกษาและพบว่า ผลได้รับจากศาสนานี้ จะก่อให้เกิดความสงบสุขทางใจได้ซึ่งเมื่อมีความสงบสุขทางใจ ความวิตกกังวลในสิ่งต่าง ๆ จึงลด น้อยลง และการเหตุผลดังกล่าวนี้จึงอาจกล่าวได้ว่านักเรียนที่นับถือศาสนาอิสลามมีแนวโน้มว่า ความวิตกกังวลในคานต่าง ๆ และรวมทุกคานน้อยกว่านักเรียนที่นับถือศาสนาพุทธ

6. จากการทดสอบสมมติฐานข้อที่ 7 พบว่า นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษา ทางกัน มีความวิตกกังวลทางคานอารมณ์ สังคม สติปัญญา และรวมทุกคานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ความวิตกกังวลทางคานร่างกาย และจริยธรรมไม่แตกต่างกัน กล่าวคือ นักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาสูงมีความวิตกกังวลทางคานอารมณ์ สังคม และสติปัญญา น้อยกว่านักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาต่ำ ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่า นักเรียนที่มีความ วิตกกังวลน้อยจะมีจิตใจแจ่มใสเข้ากับเพื่อนทุกคนได้ดี และเวลาเรียนก็ตั้งใจเรียนและสนใจพอสมควร ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจได้ดีกว่าพวกที่มีความวิตกกังวลสูง ฉะนั้นเวลาทำแบบทดสอบจึงทำคะแนน ได้ดีกว่าพวกที่มีความวิตกกังวลสูง ซึ่งมีรายงานการวิจัยหลายเรื่องที่สอดคล้องกับการศึกษาค้น ความวิตกกังวลกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ดังรายงานการวิจัยของ แมค แคนคัลเลส คาสทาเนต และซาราสัน (Mc.Candless, Castaneda and Sarason. 1960 : 73) พบว่าความวิตกกังวล มีส่วนช่วยในการพยากรณ์ความสำเร็จในการเรียนด้วยคะแนนสติปัญญา นอกจากนี้ ไคลน์ และอีแวนส์ (Klin and Evans. 1969 : 465 - 475) พบว่า ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์เป็นเส้นโค้ง กับภาระงาน และปราณี วูทวิธมา (2514 : 71) พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวล ทางการศึกษากับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นไปในทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เช่นกัน ส่วนนักเรียนที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษาทางกัน แต่มีความวิตกกังวลทางคานร่างกายและ คานจริยธรรมไม่แตกต่างกันนั้น อาจจะเนื่องมาจากนักเรียนในวัยนี้เริ่มสนใจตัวเองมากขึ้น และสนใจ สิ่งแวดล้อมรอบตัวมากขึ้น ทำให้นักเรียนทั้งสองกลุ่มมีความวิตกกังวลทางคานร่างกายและคานจริยธรรม ไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลงานการวิจัยของ สมัญญา เสียงใส (2521 : 43 - 44) พบว่า นักเรียนมีความวิตกกังวลในคานการเรียน คานอาชีพ และรองลงมาคือคานส่วนตัว

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะทดลองสอนเพศศึกษาแก่เด็กก่อนวัยรุ่นเพื่อศึกษาผลของการสอนเพศศึกษาต่อความวิตกกังวล
2. ควรจะศึกษาองค์ประกอบต่าง ๆ หรือตัวแปรต่าง ๆ เช่น การยอมรับเลี้ยงดู กับการศึกษาของบิดามารดาฐานะทางเศรษฐกิจ วัฒนธรรมต่อความวิตกกังวล
3. ควรสร้างคู่มือสำหรับการสอนเพศศึกษาให้กับครูที่สอนในระดับเด็กก่อนวัยรุ่นและวัยรุ่นตอนต้น
4. ในการจัดหลักสูตรเพศศึกษามรรจุลงในวิชาสุขศึกษาสำหรับนักเรียนมัธยมต้นนั้น ควรเน้นให้เกิดความรู้ความเข้าใจและมีทัศนคติที่ถูกต้องต่อเพศศึกษา ทั้งในระดับมัธยม 1, 2 และ 3 อย่างต่อเนื่อง เพื่อเตรียมเด็กให้พร้อมที่จะเผชิญกับความเปลี่ยนแปลงที่จะเกิดขึ้นต่อตัวเองในการเข้าสู่วัยรุ่น ซึ่งจะทำให้ลดความวิตกกังวลในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างดีขึ้น และนำไปแก้ปัญหาทางกายต่าง ๆ เช่น ค่านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม และการที่เขาได้รับความรู้อย่างถูกต้องนั้นจะเป็นเกราะป้องกันอันตรายจากการถูกชักชวนให้ไปประพฤติในสิ่งที่ไม่ถูกต้องได้

ဘဏ္ဍာရန်ကုန်

บรรณานุกรม

- การศาสนา, กรม กระทรวงศึกษาธิการ. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง. เล่มที่ 10
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2521.
- เกษม ศรีหงษ์. การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ในการสอนวิชาเพศศึกษาโดยใช้บทเรียน
สำเร็จรูปกับการสอนตามปกติ. ปริญญาโท. กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อังศาเนา.
- เจริญ สมวงษ์ศิริ. การใช้ยารักษาความวิตกกังวล. กรุงเทพฯ : สภาวิชาการพิมพ์,
2523.
- จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์. "วัยรุ่นสนใจอะไร," วารสารแนะแนว. 88 : 65 - 72 ;
สิงหาคม - กันยายน 2526.
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑูรย์. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. เชียงใหม่ : คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.
- ฉวีวรรณ สุขบุตร. การพยาบาลจิตเวชพื้นฐาน. นนทบุรี : วิทยาลัยพยาบาลศรีธัญญา,
2527.
- ชัยวัฒน์ บัญพวงษ์ สุรีย์ กาญจนวงศ์ และจารุณี นະวิโรจน์. เพศศึกษาแผนใหม่.
กรุงเทพฯ : โอเคียนสโตร์, 2523.
- ฐิติ อ่อนโลกสูง. ความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพแสดงตัว ความวิตกกังวล ความเชื่อมั่น
ในตนเอง กับคุณธรรมแห่งพลเมืองดี. ปริญญาโท. กศ.ม. กรุงเทพฯ :
วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2516.
- ชมชื่น สมประเสริฐ. ผลการฝึกสมาธิต่อระดับความวิตกกังวล. ปริญญาโท. วท.ม.
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.
- คำรณ พุทธา. "มอริวัธ," คู่สร้าง-คู่สม. 79 : 51 กรกฎาคม 2529.
- ทวน สุวรรณศาสน์. ศาสนอิสลามสอนอะไร. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ :
โรงพิมพ์การศาสนา, 2519.

นิยม ฉิมกระภูด. การศึกษาทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในโรงเรียนมัธยมสาธิต
ส่วนกลางที่มีต่อการที่จะจัดให้มีการสอนเพศศึกษา. ปริญญาโท กศ.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2518. อีศสำเนา.
นวลละออง สุภานน. ทฤษฎีบุคลิกภาพ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527.

ปัญญานันทะภิกขุ. นัยต่อศาสนาอย่างไร. กรุงเทพฯ : แพร่พิทยา, 2527.

ประสาธ อิศรปริกา. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : เว็อนแก้วการพิมพ์, 2523.

ปราทณ บุญทอง. การพยาบาลจิตเวช เล่ม 1. กรุงเทพฯ : โรงพยาบาลสมเด็จ
เจ้าพระยา, 2527.

ปราณี ฐิติวัฒนา. ผลของความขัดแย้งในบทบาทต่อความวิตกกังวลและสัมฤทธิ์ผลทางการเรียน.
ปริญญาโท ก.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515. อีศสำเนา.

ปราณี รามสูตร. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : รุ่งวัฒนา, 2528.

พัชชา เกกานนท์. การศึกษาเกี่ยวกับความเชื่อและทัศนคติต่อศาสนาของนักเรียนในระดับมัธยม
ศึกษาตอนต้น. ปริญญาโท ก.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2512. อีศสำเนา.

พระยาภักตินฤเบศร์, มหาอำมาตย์ตรี. พระพุทธศาสนา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา,
2520.

พุทธศาสนิกขุ. หลักธรรมะสำหรับนักศึกษา. กรุงเทพฯ : สมชายการพิมพ์, 2520.

ทองเพ็ญ. เจียมปัญญารัต. เปรียบเทียบความวิตกกังวลในการฝึกปฏิบัติงานบนหอผู้ป่วยกับการ
ฝึกสอนของนักศึกษาพยาบาล. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อีศสำเนา.

"รักข้ามรุ่น," เคลวินส์. 22 กรกฎาคม 2529. หน้า 1, 20.

"รวม 30 นักเรียนวัยรุ่นไว้ในจานสเก็ต," ไพบร. 24 กรกฎาคม 2529. หน้า 1, 6

วันชัย วาสิตะสิน. ปัญหาพฤติกรรมทางเพศของมนุษย์กับงานสังคมสงเคราะห์.
กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, 2526.

วัชรางกูร (นามแฝง). สัมพันธ์วิทยาระหว่างศาสนากับชีวิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์.
2529.

เสนอ อินทรสุศรี. "เพศศึกษา," คณะกรรมการดำเนินงานเรื่องในปีประชากรโลก

2517 ประชากรกับการอุบรอก หน้า. 272 - 273. กรุงเทพฯ :

นิคมราการพิมพ์, 2518.

สมัญญา เสี่ยงใส. ความวิตกกังวล และวิธีลดความวิตกกังวลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ :

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2521. อักษรสำเนา.

สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย, เพศศึกษา. กรุงเทพฯ : โอเคียนสโตร,

2525.

สาย ปุณณม. หยกทองพระพุทธศาสนา. อนุสรณ์ในการพระราชทานเพลิงศพพันโทหลวง

ธนากรพิณิจ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2511.

สมจัย อนุมานราชชน. อัล อิสลาม. สมาคมยุวมุสลิมแห่งประเทศไทย, 2513.

สุโขทัยธรรมมาธิราช, มหาวิทยาลัย. พัฒนาการวัยรุ่นและการอบรม. 2527.

สุทธิ คันศรีสุข. บุญบาป : ธรรมชาติที่มีอำนาจของชีวิต. ม.ป.ท., 2524.

สุชา จันทน์เฒ. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : แพรวพิทยา, 2518.

สุทิน บัวงาม. การศึกษาเจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่มีต่อความรู้เรื่องเพศ.

ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,

2528. อักษรสำเนา.

สุโท เจริญสุข. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : โอเคียนสโตร, 2520.

สุชาติ โสสมประยูร และวรรณี โสสมประยูร. เพศศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,

2521.

สุวนีย์ เกี้ยวกิ่งแก้ว. แนวคิดพื้นฐานการพยาบาลจิตเวช. เชียงใหม่ : คณะพยาบาลศาสตร์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2527.

สุวนีย์ คันติพัฒนานันท์. "Anxiety" ในเอกสารประกอบการอบรมเชิงปฏิบัติการเรื่อง

การพยาบาลจิตเวช. หน้า 15 - 19. ระหว่าง 10 กรกฎาคม 2521 -

18 สิงหาคม 2521. อักษรสำเนา.

- สุวัฒนา อารีพรรค. ความนึกปกติทางจิต. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- สุนทรทิพย์ พลปรีชา. การทดลองใช้บทเรียน โปรแกรมสอนเพศศึกษาเรื่อง "ชีวิตสมรส" สำหรับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 กรุงเทพฯ. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2524. อักษรสำเนา.
- อัจฉรา บุญชู. ความสัมพันธ์ระหว่าง ระดับการศึกษาและความเชื่อในศาสนาของชาวไทยมุสลิมในภาคใต้. ปริญญาโท ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2519. อักษรสำเนา.
- อำพล โองเคสื้อม. ความวิตกกังวล ความสามารถในการอ่าน และลักษณะอื่นบางประการของบุคคลิกภาพ. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : วิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร, 2515. อักษรสำเนา.
- โอบุรุ วาริรักษ์. "เพศศึกษา," วารสารแนะแนว. 95 : 44 - 49 ตุลาคม พ.ศ. 2527.
- Basabe, Fernando M. Japanese Youth confronts Religion. Tokyo : Charles E. Tuttle Company INC, 1967.
- Belmont, Herman S. Sex Education in Symposium on Sexual Function and Dysfunction. by Jay Fink, Paul, M.D. Philadelphia, F.A. Davis Comany, 1967.
- Berry, Mildred E. "Sex Education in Dade County Public Secondary Schools," Dissertation Abstracts. vol. 35 : 4118-A; January, 1975.
- Bird, B. Talking With Patients. Philadelphia : J.B. Lippincott company, 1973.
- Burt, John J. and Linda M. Brower. Education for Sexuality Concepts and Programs for Teaching. Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1970.
- Campbell, Klenin. "Different Class Levels," Dissertation Abstracts. 10(23) : 2309; April, 1963.
- Chapman, Arthur H. Mangement of Emotional Problems Children and Adolescents. Philadelphia : Lippincott, 1965.

- Cronbach, Lee J. Essentials of Psychological Testing. 2nd ed. New York : Harper and Row Publisher, 1960.
- Dittes, Jame E. "Psychology of Riligion," The Handbook of Social Psychology. Vol. 5 2nd ed. New York : Addision Wesley Publishing Company, 1969.
- Feldman, Philip. Human Sexual Behavior. New York : John Wiley & Son, 1980.
- Ferguson, George A. Statistical Analysis in Psychology and Education. New York : McGraw-Hill book Company, 1966.
- Field, William E. The Psychotherapy of Hildegard E. Peplau. USA : Atwood Printing, 1979.
- Freud, Sigmund. Inhibitions, Simptoms and Anxiety. Translated by a Strachey, Revised and edited by Strachey, New York : W.W. Norton 1959.
- Johnson, Warren R. and Schutt, Magaret. "Sex Education Attitude of School Administration and School Board Members," The Journal of School Health. Vol. 41, No.6 : 64 - 67 February, 1966.
- Kilander, Frederick H. Sex Education in the Schools. New York : the McMillan Company, 1970.
- Kirkendull, Lester A. Sex in the Adolescent Years. New York : Association 1964.
- _____. "Sex Education," in Human Sexulity in Midical Education and Practice. Illinois : Charles C. Thomas, 1968.
- Kuhlen, Raymond G. and Arnold, Martha. "Age Differences in Religious Beliefs and Problem during Adolescence," Journal of Genetic Psychology. Vol 65. A.A. 1964.
- Lader, Malcom. Clinical Anxiety. London : William Heinemann, 1971.
- Loughlin, Leo, J. and others. "An Inventigation of Sex Difference by Intelligence, Subject - Matter Area, Grade and Achievement Level on their Anxiety Scale," Journal of Genetic Psychology. 1965.
- May, Rollo. The Meaning of Anxiety. Rev.,ed. New York : Norton, 1977.
- Pompian, Helen Kilmer. "A Study of the Initiation of a Sex Education Program in Elementary School with An Analysis of the Sexual Knowledge of the Sixth Grade Pupils Involed and of their Attitude and these of their Parentsand Teachers," Dissertation Abstracts International. Vol. 30 No. 9 : 3711-A; March, 1970.

Priest, Robert. Anxiety and Depression A Practical Guide to Recovery.
Singapore : P.G. 1983.

Sarason, Irwin G. Stress and Anxiety. Vol. 2 ed. New York : John
Wiley & Sons, 1975.

_____. "The Effect of Anxiety and Two Kinds of Failure on Serial
Learning," Journal of Psychology. p. 383 - 391. 25(1957).

_____. "The Effects of Anxiety and Threat on the Solution of a
Difficult Task," Journal of Abnormal and Social Psychology.
p. 165 - 168. 62(1961)

Sarason, Seymour B. Anxiety in Elementary School Children. New York :
1960.

Singhathon, Nsarasabho, Phra Maha. Buddhism A Guide to A Happy Life.
Mahachulalongkornrajavittayalai, Buddhist University , 1971.

Spielberger, Charles D. Stress and Anxiety. Vol. 5 New York : John
Wiley & Sons, 1973.

Waite, Richard R. and others. "A Study of Anxiety and Learning in Children,"
Journal of Abnormal and Social Psychology. p. 267 - 270. 57(1958).

ආරක්ෂාව

ภาคผนวก ก

ตารางแสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามวัดความวิตกกังวล
ด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจริยธรรม

ตาราง 11 แสดงค่าอำนาจจำแนกของแบบสอบถามวัดความวิตกกังวลด้านทาง ฯ

ลำดับข้อ	t	ลำดับข้อ	t	ลำดับข้อ	t
<u>การร่างกาย</u>		<u>การอารมณ์</u>		<u>การสังคม</u>	
1	4.52	1	8.93	1	10.00
2	5.37	2	4.52	2	3.66
3	6.57	3	4.36	3	7.33
4	8.83	4	4.23	4	4.36
5	7.48	5	5.83	5	8.16
6	5.81	6	9.93	6	5.46
7	4.61	7	10.39	7	5.20
8	7.89	8	10.56	8	6.26
9	7.27	9	7.26	9	10.24
10	8.67	10	4.82	10	7.21
11	6.30	11	4.83	11	8.05
12	10.21	12	8.56	12	10.69
13	8.29	13	3.79	13	6.77
14	8.79	14	5.90	14	5.98
15	7.37	15	4.82	15	4.31
16	7.10	16	2.22	16	5.90
17	5.69	17	4.02	17	8.54
18	6.41	18	4.99	18	6.19
19	4.83	19	5.43	19	4.05
20	4.47	20	6.87	20	6.46

ตาราง 11 --(ต่อ)

ลำดับข้อ	t	ลำดับข้อ	t	ลำดับข้อ	t
<u>งานสถิติ</u>		14	8.91	7	10.05
1	5.25	15	8.30	8	8.66
2	12.53	16	9.17	9	10.32
3	5.58	17	4.77	10	6.50
4	6.91	18	6.13	11	3.24
5	7.58	19	10.35	12	5.46
6	8.72	20	8.34	13	4.48
7	9.53	<u>งานจริยธรรม</u>		14	8.86
8	12.41	1	7.65	15	12.83
9	10.42	2	7.38	16	7.32
10	5.11	3	7.89	17	8.26
11	10.24	4	6.94	18	7.49
12	10.72	5	8.20	19	11.51
13	10.50	6	9.85	20	7.51

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามวัดความวิตกกังวลด้านร่างกาย อารมณ์
สังคม สติปัญญา และจริยธรรม

แบบสอบถามวัดความวิตกกังวล

ประวัติส่วนตัว

เพศชาย

.....หญิง

อายุ12 - 13 ปี

.....14 - 15 ปี

ศาสนา.....พุทธ

.....อิสลาม

คำชี้แจงในการทำแบบสอบถาม

แบบสอบถามต่อไปนี้มีคำถามทั้งหมด 100 ข้อ ให้นักเรียนทำทุกข้อ และให้ใส่เครื่องหมาย ✓
 ในช่องที่นักเรียนคิดว่าควรจะเป็นอย่างนั้นตามความรู้สึกของตัวเอง

	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<u>ตัวอย่าง</u> ข้าพเจ้าภูมิใจที่ตัวเล็กกว่าเพื่อน					

ขอให้นักเรียนตั้งใจทำแบบสอบถามด้วยความรู้สึกคิดเห็นของตนเอง เพราะจะเป็นประโยชน์ต่อตัวนักเรียนเองและเพื่อน ๆ ทุกคนด้วย

ขอขอบคุณในความร่วมมือของนักเรียนทุกคน

รชนี โลศิริ

แบบสอบถามวัดความวิตกกังวล

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<u>เกี่ยวกับทางกาย</u>					
1	ข้าพเจ้ากลัวใจที่ตัวเองเล็กกว่าเพื่อน.....					
✓ 2	ข้าพเจ้ารู้สึกอายที่ถูกล้อเลียนว่าตัวโตเกินไป.....					
3	ข้าพเจ้ากลัวใจที่มือและเท้ายาวเกินงาม.....					
✓ 4	ข้าพเจ้ากลัวใจที่รูปร่างไม่สมส่วน.....					
✓ 5	ข้าพเจ้าเป็นกังวลกับสีหน้าใบหน้า.....					
✓ 6	ข้าพเจ้ากลัวใจที่ตัวเองเกินหลังโกง (เพราะตัวสูงเกินไป).....					
7	ข้าพเจ้ากลัวใจที่ร่างกายมีขนาดเท่า เด็กชั้นประถม.....					
8	ข้าพเจ้ากลัวใจที่รูปร่างเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม.....					
9	ข้าพเจ้ากลัวใจที่ตนเองใหญ่กว่าเพื่อน ๆ.....					
✓ 10	ข้าพเจ้ากลัวใจที่ตัวเองหนาขึ้น.....					
11	ข้าพเจ้ากลัวใจที่ตัวเองหนาแหว่ง.....					
✓ 12	ข้าพเจ้ากลัวใจที่ร่างกายมีเหงื่อออกมากกว่าปกติ.....					
✓ 13	ข้าพเจ้ากลัวใจที่มือกลืนตัว.....					
14	ข้าพเจ้ารำคาญขนที่ขึ้นตามร่างกาย.....					
✓ 15	ข้าพเจ้ากลัวใจที่ตัวดำ.....					
16	ข้าพเจ้ากลัวใจที่ตัวเองเกินไหล่.....					
17	ข้าพเจ้ารู้สึกอายน้อยกว่าคนอื่นนอกแวน.....					
18	ข้าพเจ้ากลัวใจที่สะโพกใหญ่กว่าเพื่อน ๆ.....					
✓ 19	ข้าพเจ้ากลัวใจที่หน้าอกใหญ่กว่าเพื่อน ๆ.....					
✓ 20	ข้าพเจ้ากลัวใจที่ขาทั้งสองข้างโกง.....					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<u>เกี่ยวกับทางานอารมณ์</u>					
✓ 1	ข้าพเจ้ากลุ่มใจเป็นคนหงุดหงิดง่าย.....					
2	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ตัวเองไม่ชอบคุยกับเพศตรงกันข้าม.....					
3	ข้าพเจ้าเกลียดการพูดคุยเรื่องเพศ.....					
✓ 4	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ตัวเองพูดถึงอย่างเวลาคุยกับเพศตรงข้าม.....					
✓ 5	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ถูกว่าเป็นคนขวางโลก.....					
✓ 6	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เป็นคนใจร้อน.....					
7	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เป็นคนใจน้อย.....					
8	ข้าพเจ้ากลุ่มใจเวลาถูกพ่อแม่ว่า.....					
✓ 9	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ตัวเองไม่เป็นอิสระในทางานทาง ๆ.....					
10	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ไม่มีเพศตรงข้ามมาชอบ.....					
✓ 11	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ถูกพ่อแม่เข้มงวดเรื่องการคบเพื่อน ทางเพศ.....					
12	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่หาเงินใช้เองไม่ได้.....					
13	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่มีเพื่อนทางเพศมาชอบหลายคน.....					
✓ 14	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ถูกผู้ใหญ่ว่าแกแกล้งแกลม.....					
15	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่มีความรู้สึกทางเพศ.....					
16	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่สำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง.....					
✓ 17	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ถูกพ่อแม่ว่าเรื่องเพศเป็นของทองหมม.....					
18	ข้าพเจ้าน้อยใจในความซื่อตรงของตัวเอง.....					
19	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่พ่อแม่ไม่รัก.....					
✓ 20	ข้าพเจ้ารู้สึกอวางว้างและว่าเหว.....					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<u>เกี่ยวกับทางค่านิยม</u>					
✓ 1	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง.....					
2	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เพื่อนต่างเพศชอบชวนไปเที่ยว.....					
3	ข้าพเจ้าตกใจเวลาถูกครูเรียกทอมคำถาม.....					
✓ 4	ข้าพเจ้าหลบเลี่ยงการสมาคมกับเพื่อน ๆ.....					
✓ 5	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เป็นคนขี้อลาด.....					
6	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ตัวเองชอบอยู่คนเดียว.....					
✓ 7	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ถูกเพื่อนเห็นว่าเป็นตัวตลก.....					
8	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ตัวเองเป็นคนไม่ค่อยพูด.....					
9	ข้าพเจ้ามักใช้เวลาอยู่ทอดหนารุ่นรุ่น.....					
10	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เพื่อนน้อย.....					
✓ 11	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เวลาพูดไม่มีคนสนใจฟัง.....					
✓ 12	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ตัวเองคอยกวาดเพื่อนในด้านต่าง ๆ.....					
✓ 13	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่มีเงินน้อยกว่าเพื่อน ๆ.....					
14	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เกิดมาจน.....					
15	ข้าพเจ้าเบื่อการเรียนร่วมกับเพื่อนต่างเพศ.....					
✓ 16	ข้าพเจ้าเบื่อต่อการที่จะอยู่ร่วมกับคนหมู่มาก.....					
✓ 17	ข้าพเจ้ากลัวเพื่อนหรือคนที่เรารักจะทอดทิ้ง.....					
18	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ถูกเพื่อนที่โตกว่ารังแก.....					
19	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เกิดมาเป็นลูกคนกลาง.....					
✓ 20	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ถูกผู้ใหญ่ว่าเป็นคนซุ่มซ่าม.....					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<u>เกี่ยวกับทางานศึกษา</u>					
1	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ถูกว่าเป็นคนปัญญาอ่อน.....					
✓ 2	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เรียนไม่ทันเพื่อน.....					
✓ 3	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่พ่อแม่ไม่รักเพราะเรียนไม่เก่ง.....					
4	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ครูไม่สนใจ.....					
5	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ถูกเพื่อนที่เรียนเก่งไม่ใหรวมกลุ่มในการเรียน.....					
6	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ตัวเองเป็นคนที่คึกซ่า.....					
7	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ถูกเพื่อนว่าเป็นคนเห็นแก่ตัว.....					
8	ข้าพเจ้ากลุ่มใจกลัวทำข้อสอบไม่ได้.....					
✓ 9	ข้าพเจ้ากลัวไม่มีงานทำเมื่อเรียนจบแล้ว.....					
10	ข้าพเจ้าไม่ชอบการสอบในวิชาต่าง ๆ.....					
11	ข้าพเจ้าไม่มั่นใจเมื่อมีการแข่งขันในการเรียน.....					
✓ 12	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เรียนไม่ค้เท่าเพื่อน.....					
13	ข้าพเจ้าท้อใจทุกครั้งทีครู เรียกถามในชั้นเรียน.....					
14	ข้าพเจ้ามักอายที่ตอบคำถามไม่ได้.....					
15	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ตัวเองเป็นคนพูดก่อนคิด.....					
16	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่พูดไม่ชัดถ้อยชัดคำ.....					
17	ข้าพเจ้ามักปวดศีรษะเวลาคิดอะไรไม่ออก.....					
✓ 18	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ตัวเองเป็นคนเฉื่อยช้า.....					
19	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เป็นชนชาดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์.....					
20	ข้าพเจ้ารู้สึกว้าตัวเองไร้ค่า.....					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	<u>เกี่ยวกับทางจิตวิทยา</u>					
✓ 1	ข้าพเจ้ากลัวการทําท่าง.....					
2	ข้าพเจ้ากลัวการนั่งคุยกับเพศตรงข้ามสองทอสอง.....					
3	ข้าพเจ้าตกใจที่เห็นหญิงชายเค้นโอบกั้นในที่สาธารณะ.....					
4	ข้าพเจ้ากลัวว่ามีเพื่อนทางเพศมารัก.....					
5	ข้าพเจ้ากลัวใจที่เพื่อนทางเพศนัดไปเที่ยว.....					
✓ 6	ข้าพเจ้าเกลียดที่เห็นหญิงชายแสดงความรักกันในที่ เปิดเผย.....					
✓ 7	ข้าพเจ้ากลัวใจที่ประเทศไทยมีแหล่งเร่ร่อนมาก.....					
8	ข้าพเจ้ากลัวการพูดคุยเรื่องเพศ.....					
9	ข้าพเจ้ากลัวใจที่เพศตรงข้ามมาถูกเนื้อของตัว.....					
10	ข้าพเจ้ากลัวใจที่พ่อแม่แสดงความรักให้ลูกเห็น.....					
11	ข้าพเจ้ากลัวใจที่พ่อแม่ไม่ให้อิสระในการคบเพื่อน ทางเพศ.....					
12	ข้าพเจ้ากลัวใจที่ตนเองอยู่ในห้องเกี่ยวกับตนเอง ที่เป็นเพศตรงข้าม.....					
13	ข้าพเจ้ากลัวใจที่เห็นเด็ก ๆ ไม่ใส่เสื้อผ้า.....					
✓ 14	ข้าพเจ้ากลัวใจที่เห็นศีลธรรมเสื่อมลง.....					
✓ 15	ข้าพเจ้ากลัวใจที่เห็นหญิงชายมีคู่สมอยู่ในที่ต่าง ๆ.....					
✓ 16	ข้าพเจ้ากลัวใจที่อาชญากรรมทางเพศเพิ่มขึ้น.....					
17	ข้าพเจ้ากลัวใจที่คนไทยเลียนแบบฝรั่ง.....					

ข้อ	ข้อความ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
18	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เมืองไทยมีโสภณมาก.....					
19	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่เห็นนักเรีบนหญิงและชายเดินโอบกััน.....					
20	ข้าพเจ้ากลุ่มใจที่ทองเรียนเพศศึกษา.....					

ภาคผนวก ค
บทเรียนพิเศษ

บทเรียนเพศศึกษา

ผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาวิชาเพศศึกษา (Sex Education) ของ เบลมอนท์ (Belmont. 1967 : 88 - 125) เคอร์เคนดัลล์ (Kirkendall. 1968 : 77) ชัยวัฒน์ ปัจจุพงษ์ 2523 : 23 - 306) สุชาติ โสณประยูร (2521 : 9 - 148) สมาคมวางแผนครอบครัวแห่งประเทศไทย (2526 : 64 - 335) สำนักการศึกษากรุงเทพมหานคร (2521 : 84 - 122) โอนุ วาริรักษ์ (2527 : 44 - 49) และเนื้อหาที่เกี่ยวกับจิตวิทยาวัยรุ่นของ จิราภรณ์ อารยะรังสฤษฎ์ (2526 : 65 - 72) ฉวีวรรณ สุขพันธ์โพธาราม (2527 : 26 - 62) ประสาท อิศรปริศา (2523 : 141 - 163) ปราณี รามสุทร (2528 : 17 - 72) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช (2527 : 210 - 234) สุชา จันทน์เอน (2518 : 134-137) สุธิโธ เจริญสุข (2520 : 9 - 24) แล้วนำมาสร้างบทเรียนซึ่งประกอบด้วยเนื้อหาต่อไปนี้

1. ระบบสืบพันธุ์ของมนุษย์
2. ความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ
3. การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ
4. สุขวิทยาของอวัยวะเพศ
5. ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ
6. การปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศ
7. การแต่งงานและชีวิตครอบครัว
8. ความผิดปกติทางเพศ
9. กามโรค
10. ความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ระบบสืบพันธุ์ของมนุษย์

ระบบสืบพันธุ์เป็นระบบที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ ได้แก่ การสร้างฮอร์โมนเพศ เพื่อควบคุมลักษณะทางเพศของร่างกาย ความสนใจทางเพศ การตอบสนองทางเพศ และ การมีบุตร ซึ่งการสืบพันธุ์ของมนุษย์ต้องอาศัยเซลล์ทางเพศของหญิง ได้แก่ ไข่ (Ovum) กับ เซลล์ทางเพศของชาย ได้แก่ ตัวอสุจิ (Spermatozoa) เซลล์สืบพันธุ์เหล่านี้จะถูกสร้างขึ้นโดย ทอมเพศ

ระบบสืบพันธุ์ของเพศชาย และเพศหญิงประกอบด้วย อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน และฮอโมนเพศ

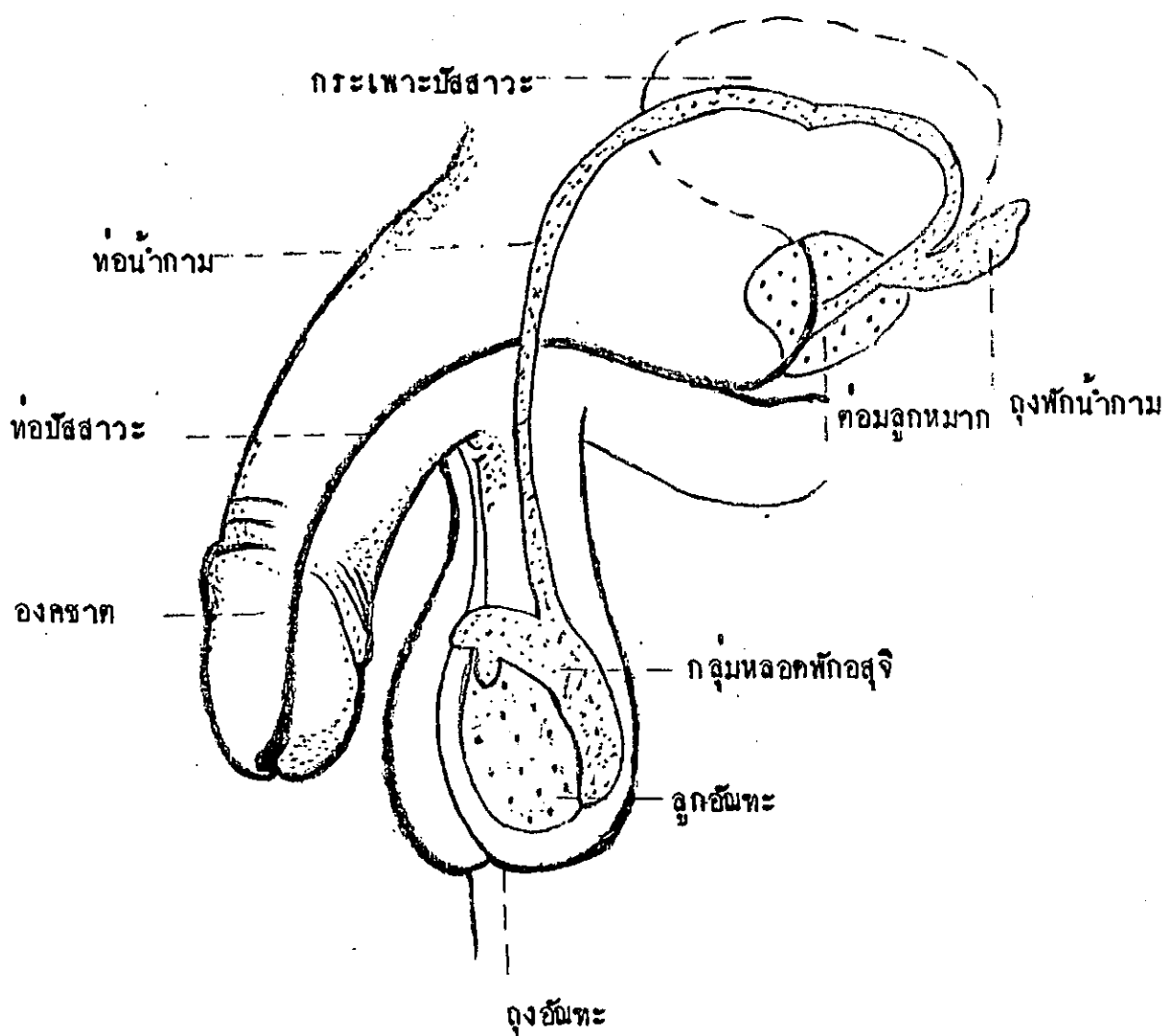
ระบบสืบพันธุ์เพศชาย (Male Reproduction)

ระบบสืบพันธุ์ของเพศชายประกอบด้วย

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ได้แก่ ลูกอัณฑะ ท่อเก็บอสุจิ และองคชาต

อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ได้แก่ ท่อส่งอสุจิ ถุงผลิตน้ำหล่อเลี้ยงอสุจิ ท่อหลั่งน้ำกาม

และท่อมลูกหมาก



ภาพประกอบ 1 แสดงอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

1. อัณฑะ (Testis) มีหน้าที่ผลิตเซลล์เพศชายหรืออสุจิ (Sperm) มีลักษณะรูปร่างคล้ายไข่ไก่ฟองเล็ก ๆ ยาวประมาณ 4 เซนติเมตร หนาประมาณ 2 - 3 เซนติเมตร มีน้ำหนักประมาณ 15 - 30 กรัม อัณฑะมีอยู่ 2 ข้าง และบรรจุอยู่ในถุงอัณฑะ (Scrotum) ลูกอัณฑะจะเริ่มปรากฏให้เห็นหลังจากทารกปฏิสนธิอยู่ในครรภ์มารดา 7 - 8 สัปดาห์ ระยะแรกลูกอัณฑะจะอยู่ภายในช่องท้อง แต่พอใกล้คลอดลูกอัณฑะจะเคลื่อนจากช่องท้องลงสู่ถุงอัณฑะที่บริเวณขาหนีบ หลังจากนั้น ช่องทางเดินนั้นก็จะปิดไม่ให้อัณฑะกลับเข้าไปในช่องท้องอีก ถ้าหากว่าช่องดังกล่าวปิดไม่สนิท ก็จะเป็นทางทำให้ลำไส้เล็กเคลื่อนลงไปสู่ถุงอัณฑะ เกิดภาวะไส้เลื่อน (Inguinal Hernia) ได้

ภายในลูกอัณฑะมีหลอดสร้างเชื้ออสุจิ (Seminiferous Tubularis) จำนวนมาก ขดเรียงกันเป็นท่อน ๆ หลอดเล็ก ๆ เหล่านี้จะทำหน้าที่ผลิตตัวอสุจิและฮอร์โมนเพศชาย (Testosterone) ที่ด้านหลังของอัณฑะแต่ละข้างจะมีกลุ่มของหลอดเล็ก ๆ อีกมากมายท่อนไปขดมา เรียกว่าหลอดเก็บตัวอสุจิหรือกลุ่มหลอดอสุจิ (Epididymis) ซึ่งเป็นที่เก็บเชื้ออสุจิชั่วคราว เพื่อให้เชื้ออสุจิเติบโตเต็มที่

จากนี้จะมีหลอดเล็กต่อไปอีกเรียกว่า หลอดนำเชื้ออสุจิ (Vas Deferens) ซึ่งจะไปเชื่อมกับถุงเก็บอสุจิ (Seminal Vesicles) จากถุงนี้จะมีหลอดเล็ก ๆ (หลอดคั่นนำอสุจิหรือ Vas Deferens) ท่อไปเชื่อมกับท่อปัสสาวะ (Urethra) ภายในต่อมลูกหมาก (Prostate Gland)

2. อองคชาตหรือลึงค์ (Penis) เป็นอวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ตั้งอยู่หน้าหัวหน่าวบริเวณด้านหน้าของถุงอัณฑะ ประกอบด้วยกล้ามเนื้อเหนียว และมีลักษณะหยุ่นคล้ายฟองน้ำสามารถยืดและหดได้ โดยปกติลึงค์จะไม่มีขนาดยาวประมาณ 5 - 6 เซนติเมตร และมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2.5 เซนติเมตร เมื่อเกิดความตึงการทางเพศ ลึงค์จะแข็งตัวและขยายตัวเพิ่มขนาดขึ้นเป็นเท่าตัว เนื่องจากมีเลือดไหลมาคั่งที่บริเวณนี้มาก ที่ปลายลึงค์มีใบประสาธและเลือดมาเลี้ยงมากมาย ทำให้มีความรู้สึกไวต่อการสัมผัสมาก ในวัยเด็กจะมีหนังหุ้มปลายปิดตลอด มีเพียงช่องทางเล็ก ๆ สำหรับให้น้ำปัสสาวะไหลออก ซึ่งหนังหุ้มปลายนี้อาจเป็นแหล่งที่สะสมสิ่งสกปรกและเชื้อโรค ถ้าถ่ายปัสสาวะไม่ออก ซึ่งในบางรายอาจจะขลิบหนังหุ้มปลายออก เพื่อให้ทำความสะอาดได้ง่ายขึ้น

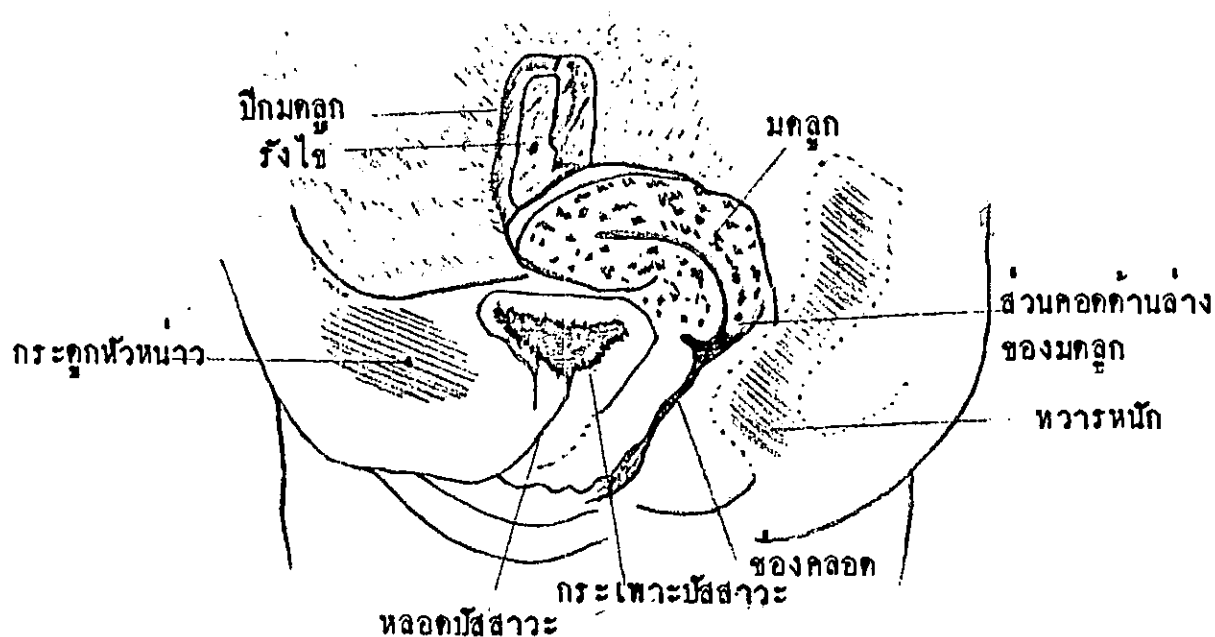
3. ท่อมลูกหมาก (Prostate Gland) มีลักษณะคล้ายลูกหมาก หนองอยู่รอบท่อปัสสาวะ ส่วนใน ตรงกลางของกระเพาะปัสสาวะ ท่อมมีหน้าที่สร้างของเหลว ซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่างอ่อน ๆ ส่งเข้าไปในถุงเก็บอสุจิ เพื่อผสมกับน้ำเลี้ยงตัวอสุจิของเหลวดังกล่าวนี้จะไปทำลายฤทธิ์กรดจาก น้ำเมือกในช่องคลอดเพศหญิง ป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิถูกทำลายด้วยสภาพความเป็นกรด เพื่อให้เกิด การปฏิสนธิขึ้นได้

เมื่อตัวอสุจีสวมตัวกับน้ำเลี้ยงอสุจิที่ส่งมาจากต่อมต่าง ๆ แล้ว ก็จะเป็นน้ำอสุจิ (Semen) เก็บสะสมไว้ในถุงเก็บอสุจิ เมื่อมีจำนวนมากขึ้นก็จะถูกขับออกมาจากร่างกายในขณะ ถึงจุดสุดยอดในการร่วมเพศ หรือขับออกมาในขณะที่เรียกว่า "ฝันเปียก" ถุงเก็บอสุจิจะหดตัว บีบให้น้ำอสุจิเข้าไปยังหลอดคั่นน้ำอสุจิแล้วขับน้ำอสุจิออกมาทางเกี่ยวกับท่อปัสสาวะ ซึ่งในขณะเดียวกัน นั้น รูเปิดของท่อปัสสาวะจะปิด และขณะที่ขับน้ำปัสสาวะออกไป รูของหลอดคั่นน้ำอสุจิก็ปิดสลับ กันไป ในการขับอสุจิแต่ละครั้ง จะมีของเหลวประมาณ 3 - 5 มิลลิเมตร และมีตัวอสุจิประมาณ 300 - 400 ล้านตัว แต่จะมีตัวที่แข็งแรงที่สุดสามารถไปผสมกับไข่ที่สุดแล้วของเพศหญิงได้เพียง ตัวเดียว

การสร้างเซลล์สืบพันธุ์เพศชายและการฝันเปียก เซลล์สืบพันธุ์เพศชายหรือตัวอสุจิ (Sperm) ถูกสร้างขึ้น เมื่อเด็กชายอายุได้ประมาณ 12 ปี ตัวอสุจิมีขนาดเล็กมาก มองด้วย ตาเปล่าไม่เห็น ต้องใช้กล้องจุลทรรศน์สองคู่จะเห็นว่ามีรูปร่างคล้ายลูกออก ประกอบด้วยส่วนหัว ที่มีขนาดโต แล้วค่อยคอดลงมาเป็นส่วนหางที่ยาวเรียว หางนี้ใช้ในการแหวกว่ายไปมา ตัวอสุจิ ถูกสร้างในหลอดสร้างเชื้ออสุจิ โดยในระยะแรกจะยังเคลื่อนไหวไม่ได้ ต้องฝังตัวอยู่บนเจริญเติบโต เต็มที่ จึงจะเคลื่อนย้ายไปเก็บที่ถุงเก็บอสุจิสะสมไว้จนถึงระดับหนึ่ง หากไม่มีการระบายออกท่ว การมีเพศสัมพันธ์ ร่างกายก็จะระบายออกด้วยการให้น้ำอสุจิเคลื่อนออกมาตามท่อปัสสาวะเอง ในขณะที่นอนหลับเป็นการลดปริมาณน้ำอสุจิให้ลดลงโดยธรรมชาติ เราเรียกปรากฏการณ์ว่า การฝันเปียก (Wet Dream) ซึ่งเป็นปรากฏการณ์ที่บ่งบอกว่าวัยรุ่นชายนั้นได้บรรลุนิติภาวะ ทางเพศแล้ว ร่างกายมีความพร้อมที่จะผสมพันธุ์เพื่อให้กำเนิดบุตรต่อไป

ระบบสืบพันธุ์เพศหญิง (Female Reproduction)

ระบบสืบพันธุ์เพศหญิงแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก กับอวัยวะสืบพันธุ์ภายใน



ภาพประกอบ 2 แสดงอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

อวัยวะสืบพันธุ์ภายนอก ประกอบด้วย

เนินหัวหน่าว (Mon Pubis) เป็นเนินอยู่ตอนบน ประกอบด้วยกล้ามเนื้อประสานกัน หลวม ๆ กับไขมันและพังผืด เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นจะมีขนขึ้นปกคลุม

แคมใหญ่ (Labia Majora) เป็นกลีบเนื้อขนาดใหญ่อยู่ 2 ข้างของช่องคลอด จากโคนนิ้วหัวแม่มือลงไปบรรจบกันที่ฝีเย็บ ภายในเต็มไปด้วยเส้นประสาท หลอดเลือด ท่อน้ำนมไขมัน และเนื้อเยื่อ ข้างคานนอกจะมีขนขึ้น ทำหน้าที่ปกคลุมอวัยวะไว้ทั้งหมด

แคมเล็ก (Labia Minora) เป็นกลีบเนื้อขนาดเล็กอยู่ 2 ข้าง ถัดแคมใหญ่เข้าไป โดยคานบนบรรจบกันที่คลิตอริส ประกอบด้วยเยื่อที่ซับซ้อนกัน มีท่อน้ำนมมาก จึงมีผิวอ่อนนุ่ม และมีสีแดงเรื่อ ๆ ไม่มีขน ทำหน้าที่ปกคลุมคลิตอริส ปากของปัสสาวะ และปากของช่องคลอด ไม่ให้มีการติดเชื้อจากภายนอกเข้าสู่ภายในของช่องคลอด

ทั้งส่วนเนินและแคมทั้งสองนี้ เราเรียกรวมกันว่า วาลวา (Valva) คลิตอริส (Clitoris) เป็นปุ่มเนื้อเล็ก ๆ อยู่ตรงกลางรอยต่อขอบของแคมเล็ก ประกอบด้วยหลอดเลือดและเส้นประสาทมาเลี้ยงมากมาย ทำให้มีความไวต่อความรู้สึกทางเพศและการสัมผัสมาก สามารถขยายตัวขึ้นได้จากการที่มึนเลือดมาคั่ง เปรียบได้กับปลายติ่งของเพศชาย

ปากของช่องคลอด เป็นอวัยวะที่มีความสำคัญในการร่วมเพศ และเป็นทางคลอดของทารกอยู่ตอนใต้ของปากท่อปัสสาวะ ซึ่งอยู่ถัดจากคลิตอริสลงมาอีกที

เยื่อพรหมจารี (Hymen) เป็นเนื้อเยื่อบาง ๆ อยู่รอบปากช่องคลอด ตรงกลางมีช่องเล็ก ๆ ให้เลือดประจำเดือนไหลออกมา ในรายที่ปากช่องคลอดไม่มีช่อง จะต้องทำการผ่าตัดเปิดเยื่อพรหมจารี เยื่อพรหมจารีนั้นแตกหักได้ แต่อาจฉีกขาดเมื่อได้รับการกระทบกระเทือน เช่น ขี่ม้า ขี่จักรยาน เล่นกีฬา ทกลุม ฯลฯ รวมทั้งฉีกขาดเมื่อมีการรวมประเวณีครั้งแรก

ท่อมบาร์โธลิน (Bartholin Gland) เป็นท่อมเล็ก ๆ อยู่ 2 ข้างของช่องคลอดโดยอยู่ระหว่างแคมเล็กกับแคมใหญ่ ทำหน้าที่คอยขับน้ำเมือกเพื่อลดการเสียดสี และช่วยในการหล่อลื่นของช่องคลอดระหว่างการร่วมเพศ

ฝีเย็บ (Perineum) เป็นรอยบรรจบกันของแคมใหญ่ ประกอบด้วยกล้ามเนื้อและพังผืดกันระหว่างช่องคลอดกับทวารหนัก มีความยืดหยุ่นตัวได้มาก และอาจฉีกขาดได้ ถ้าหากไม่มีการเบี่ยงให้เข้าที่ตรงรูปเดิม จะทำให้ผนังช่องคลอดหย่อนยาน เป็นเหตุให้มดลูกและช่องคลอดเคลื่อนต่ำลงมา โดยเฉพาะในผู้หญิงที่มีอายุมากและผ่านการคลอดลูกหลายครั้งโดยการคลอดเอง

อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน ประกอบด้วย

ช่องคลอด (Vagina) เป็นช่องที่อยู่ลึกจากปากช่องคลอดเข้าไปข้างใน เบื้องหน้าในจะแนบติดกันโดยปกติ แต่สามารถแยกออกจากกันได้ เนื่องจากสามารถหดและขยายตัวได้มาก คานบนของช่องคลอดจะติดกับปากมดลูก (Cervix) ช่องคลอดจะมีความลึกประมาณ 7 - 10 เซนติเมตร และมีหน้าทึ่ดังนี้

1. เป็นทางผ่านของเลือดประจำเดือนจากโพรงมดลูกออกสู่ภายนอก
2. เป็นทางผ่านของตัวอสุจิเข้าสู่ปากมดลูก เพื่อไปผสมกับไข่ที่พร้อมไข่
3. เป็นทางผ่านของทารกออกจากมดลูกสู่ภายนอก

มดลูก (Uterus) มีรูปร่างคล้ายผอญู ตั้งอยู่ในอุ้งเชิงกรานระหว่างกระเพาะปัสสาวะกับทวารหนัก ประกอบด้วยกล้ามเนื้อหนาแน่นมาก สามารถขยายตัวและหดตัวได้มาก มีขนาดหน้าประมาณ 1 นิ้ว กว้าง 2 นิ้ว และยาว 3 นิ้ว ภายในจะเป็นโพรงแคบ ๆ มีเยื่อประกอบด้วยเนื้อเยื่อ 3 ชั้น คือ ชั้นนอกสุด เรียกว่า ซีโรซา (serosa) เป็นเยื่อบาง ๆ คลุมมดลูกอยู่ชั้นกลางเป็นชั้นกล้ามเนื้อ เรียกว่า ไมโอเมเทรียม (Myometrium) มีการเรียงตัวซับซ้อนกันเพื่อประโยชน์ในการบีบตัวของมดลูก ชั้นในสุด เป็นเยื่อบุผนังมดลูก (Endometrium) ประกอบด้วยต่อมต่าง ๆ จำนวนมาก และมีหลอดเลือดเล็ก ๆ มาเลี้ยงมากมาย ร่องรับไข่ที่ได้รับการผสมจากตัวอสุจิแล้ว จากในโพรงมดลูกขึ้นไป คานบนจะมีท่อนำไข่ทั้งสองข้างมาเปิดเข้าสู่มดลูกข้างละท่อ ส่วนคานกลางจะติดต่อกับช่องคลอด เรียกว่า คอของมดลูกในระยะตั้งครรภ์ มดลูกจะขยายตัวโตขึ้น เพื่อให้เป็นที่อยู่ของทารกได้ พอหลังคลอดก็หดกลับเหมือนเดิม

ท่อนำไข่หรือปีกมดลูก (Uterine Tube) เป็นท่อนเล็ก ๆ ที่ทอดจากมดลูกข้างซ้ายและข้างขวาเชื่อมกับรังไข่ มีขนาดเล็กเท่าไส้ปากกามีความยาวประมาณ 3 - 5 นิ้ว ตอนปลายที่ติดกับรังไข่จะโตบานออกคล้ายปากแตร และมีลักษณะเป็นริ้ว ๆ เพื่อทำหน้าที่พัดโบกไข่ให้เข้าสู่หลอดจากรังไข่เข้าไปในท่อนำไข่ เพื่อรอการผสมกับตัวอสุจิ ภายในท่อนำไข่จะมีกล้ามเนื้อซึ่งบีบรัดอยู่เสมอ ซึ่งช่วยเคลื่อนตัว (Cilia) ขนนี้จะทำหน้าที่พัดโบกไข่ให้เข้าสู่โพรงมดลูก

รังไข่ (Ovary) มีรูปร่างกลมรี กว้าง 1 นิ้ว ยาวประมาณ 1.5 นิ้ว มีอยู่ทั้งข้างซ้ายและข้างขวาของมดลูกข้างละท่อ และเชื่อมโยงกับมดลูกโดยท่อนำไข่ รังไข่จะทำหน้าที่ผลิตเซลล์

เพศหญิงหรือไข่ (Ovum) และสร้างฮอร์โมนเพศหญิง รังไข่จะมีในเพศหญิงตั้งแต่เกิดถึงแก่กรรม โดยระยะแรกจะอยู่ใกล้ ๆ กับโพรงท้องข้าง เมื่อใกล้คลอด รังไข่จะเคลื่อนตัวต่ำลงจนติดกับขอบบนของกระดูกเชิงกราน ภายในรังไข่แต่ละข้างจะมีถุงเล็ก ๆ จำนวนมาก ซึ่งบรรจุไข่ไว้ใน ซึ่งรังไข่จะผลิตไข่ออกมาเดือนละ 1 ฟองเท่านั้น โดยผลิตกันทำหน้าที่สืบพันธุ์จนกระทั่งสิ้นเดือน

ท่อน้ำนม (Mammary Gland) มีอยู่ 2 ข้าง แต่ละข้างอยู่ทางคานหาของทรวงอก ภายในท่อนประกอบด้วยท่อนเล็ก ๆ รวมกันเป็นกลีบ ๆ จากท่อนเล็ก ๆ นี้จะมีท่อเล็ก ๆ มารวมกันเป็นท่อใหญ่ และขยายเป็นกระเปาะเพื่อรับน้ำนมไว้ จากกระเปาะก็จะมีท่อเป็นรูปปีกนกขนาดเล็กมาออกที่หัวนมของหัวนม ท่อนน้ำนมจะมีเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน และไขมันแทรกอยู่ ระหว่างกลีบขนาดของนมจึงขึ้นกับปริมาณของไขมันที่แทรกอยู่ระหว่างท่อนมากกว่าจำนวนเนื้อท่อน ดังนั้นผู้ที่มีเต้านมขนาดใหญ่ไม่ได้หมายความว่าผลิตน้ำนมได้จำนวนมากเสมอไป

บริเวณผิวหนังรอบ ๆ หัวนม (Nipple) จะมีสีคล้ำกว่าปกติ เรียกว่า อะริโอลา (Areola) ตรงบริเวณหัวนมจะมีหลุมเล็กและเส้นประสาทไปเลี้ยงมากมาย ทำให้มีความไวต่อการสัมผัสท่อนน้ำนมจะเจริญขึ้นเมื่อเด็กย่างเข้าสู่วัยสาว โดยจะมีปริมาณเนื้อเยื่อเกี่ยวพันและไขมันเพิ่มขึ้น ทำให้เต้านมมีขนาดใหญ่ขึ้น ส่วนเนื้อท่อนจะทำงานจริง ๆ เมื่อมีการตั้งครรภ์ โดยจะสร้างน้ำนมสำหรับใช้เลี้ยงทารกหลังคลอด

การสร้างเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิงและการมีประจำเดือน เมื่อเด็กหญิงอายุประมาณ 12 ปี จะเริ่มมีไข่สุก 1 ฟอง จากรังไข่ข้างละเดือนสลับกัน (ประมาณ 28 - 30 วัน) เมื่อไข่หลุดออกมาจากรังไข่ เราเรียกว่า ตกไข่ (Ovulation) ไข่จะลอยออกมาตามท่อนรังไข่ เพื่อรับการผสมพันธุ์ ไข่ที่สุกแล้วมีขนาดเล็กมากมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.1 มิลลิเมตร ซึ่งสามารถมองเห็นโดยควายตาเปล่า ไข่ไม่สามารถเคลื่อนที่โดยตัวตัวเอง ต้องคอยให้ชนเล็ก ๆ ที่อยู่ในท่อนรังไข่ ขับโบกให้ไข่เคลื่อนไปตามท่อนและเข้าสู่มดลูก เมื่อไข่ไม่ได้รับการผสม มันก็จะสลายตัวไปพร้อมกับเนื้อเยื่อผนังมดลูก ก็จะหลุดออกมาเป็นประจำเดือน (Menstruation)

ความเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

ระยะของการเจริญจากเด็กเข้าสู่วัยรุ่น เป็นระยะของการพัฒนาสำคัญทางกายภาพ เด็กชายและหญิงจะเริ่มเข้าสู่ลักษณะความพร้อมทางเพศ ในช่วงวัยเด็กความแตกต่างทางเพศจะมีลักษณะเพียงบ่งชี้ถึงความเป็นชายและหญิง แยกได้จากอวัยวะเพศส่วนความรู้สึก ความพร้อมทางเพศยังไม่มี วัยเด็กเล็กการเจริญของฮอรโมนเพศจะใกล้เคียงกัน เด็กชายหญิงจึงมีลักษณะคล้ายกัน ต่อมาเมื่อเด็กเติบโตเข้าสู่ความเป็นหนุ่มสาว การเจริญและเปลี่ยนแปลงนี้จะแยกบุคลิกภาพแตกต่างกันได้ชัดเจนระหว่างหญิงและชาย การเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ เป็นการแสดงความพร้อมทางวุฒิภาวะทางเพศ วัยรุ่นชายหญิงระยะนี้จะค่อยเริ่มมีความรู้สึกแปลกกระตือรือร้นที่จะเล่นหัวกันเหมือนตอนเป็นเด็ก มีอารมณ์ความรู้สึกทางกายภาพ ในการอยากติดต่อกับหรือมีโอกาสคบเพื่อนต่างเพศ

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

ปัจจัยนี้ก็คือ ฮอรโมนที่สร้างขึ้นจากต่อมไร้ท่อแล้วซึมเข้าสู่กระแสเลือดไปหล่อเลี้ยงร่างกายมีผลบังคับให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจและอารมณ์ ตลอดจนควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ให้เป็นปกติสุข ต่อมาเพิ่มเติมในระบบนี้ได้แก่

1. ต่อมใต้สมอง (Pituitary Gland) ต่อมนี้อยู่ด้านล่างของสมอง ส่วนหน้าขนาดประมาณเท่าเม็ดถั่ว ต่อมนี้ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนหน้าเรียกว่า แอนทีเรีย โทล (Anterior lobe) เซลล์ชนิดต่าง ๆ ในส่วนนี้จะผลิตฮอรโมนคนละชนิดกัน ได้แก่

1. โกรทฮอรโมน (Growth Hormone) มีอิทธิพลต่อการแบ่งตัวของเซลล์ที่จะสร้างกระดูก ถ้าหากจะทำให้ร่างกายไม่เติบโตตามปกติ ก็จะเป็นคนแคระ และถ้ามีมากจะทำให้กระดูกเจริญมาก และกล้ามเนื้อเจริญมาก คนที่โตผิดปกติ (Gigantism)

2. ฮอรโมนที่มีอิทธิพลต่อการสร้างน้ำนมของต่อมน้ำนมหลังจากที่คลอดลูก

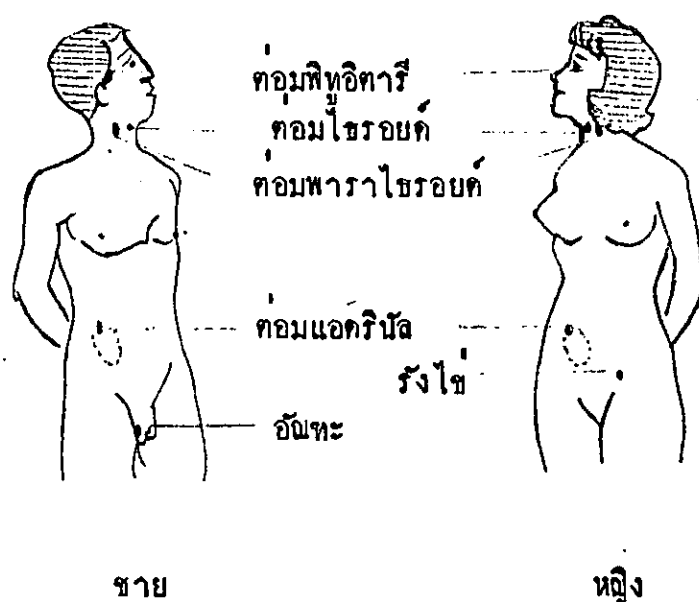
3. ฮอรโมนที่มีอิทธิพลต่อเมแทบอลิซึมของน้ำตาลและไขมัน

4. ฮอรโมนที่มีอิทธิพลต่อต่อมไร้ท่ออื่น ๆ เช่น ไทรอยด์ ต่อมหมวกไต รังไข่ ลูกอัณฑะ และตับอ่อน ฮอรโมนที่ไปกระตุ้นต่อมที่กล่าวนี้ เป็นชนิดเฉพาะของแต่ละต่อมไปกระตุ้นให้ต่อมเหล่านั้นทำงานและจะขาดไม่ได้

ส่วนหลังเรียกว่า โปสทีเรีย โหลบ (Posterior Lobe) ส่วนนี้เป็นที่เก็บและปล่อยฮอรโมน 2 ชนิด คือ

1. ออกซิโทซิน (Oxytocin) ฮอรโมนนี้ทำการกระตุ้นในกล้ามเนื้อเรียบของมดลูก และทำให้เซลล์ลูกเล็ก ๆ ของเต้านมหดตัวขับให้น้ำนมไหลออกมาเมื่อลูกดูดนม

2. วาโซเพรสซิน (Vasopressin) จะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อเรียบของผนังหลอดเลือดหดตัว และส่งเสริมการดูดน้ำกลับสู่ร่างกายที่หน้าปัสสาวะขนาดเล็กในเนื้อไต



ภาพประกอบ 3 แสดงลักษณะตำแหน่งของต่อมไร้ท่อที่มีหน้าที่เกี่ยวกับการพัฒนาทางเพศ

2. ต่อมไทรอยด์ (Thyroid Gland) ที่คอยูท้านหน้าของคอใต้กล่องเสียงต่อมน้ำ
ผลิตฮอร์โมน ไทรอกซิน (Thyroxin) ทำหน้าที่

1. กระตุ้นเมแทบอลิซึม และการดูดซึมอาหารในลำไส้ เพิ่มการผลิตความร้อน
ให้ร่างกาย เพิ่มเหงื่อ กระตุ้นให้หัวใจทำงานเร็วขึ้น จึงทำให้ความดันโลหิตเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อเป็น
คอพอกชนิด Toxic Goiter จะมีฮอร์โมนมาก ทำให้เกิดอาการที่กลั้ว

2. ฮอร์โมนนี้ส่งผลทั่วไป คือการเจริญเติบโตของร่างกายและจิตใจ

3. มีส่วนช่วยส่งเสริมการเจริญของอวัยวะเพศ

3. ต่อมพาราไทรอยด์ (Parathyroid Gland) มี 2 คู่ ขนาดเล็กเท่าเม็ดถั่วเขียว
ที่คอยูท้านหลังของต่อมไทรอยด์ มีหน้าที่ควบคุมการใช้แคลเซียมของร่างกาย มันจะรักษาระดับ
แคลเซียมในกระดูกที่โดยทำให้เกิดขบวนการดึงเอาออกมาจากกระดูก ถ้าฮอร์โมนน้อยก็จะทำให้
แคลเซียมกลับเข้าสู่กระดูกอีก

4. ต่อมหมวกไต (Adrenal Gland) เป็นส่วนปลายบนของไต มองดูจะเป็นรูปคล้าย
สามเหลี่ยม ประกอบไปด้วย 2 ส่วน คือ

ส่วนรอบนอก เรียกว่า แอดรีนัล คอร์เท็กซ์ (Adrenal Cortex) จะมีฮอร์โมน
จำเพาะ จากต่อมนี้ส่งมาควบคุมการสร้างฮอร์โมนของมัน มีหลายอย่าง ฮอร์โมนที่จะสร้าง
จากส่วนนี้ มีหน้าที่คือ

1. ทำหน้าที่รักษาสสมดุลระหว่างน้ำกับเกลือในร่างกาย

2. ช่วยในเรื่องเมแทบอลิซึมของไขมัน และคาร์โบไฮเดรต

3. กระตุ้นการผลิตฮอร์โมนเพศ และฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโต

ส่วนภายใน เรียกว่า แอดรีนัล เม็ดุลลา (Adrenal Medulla) ส่วนนี้จะต่อกับ
ระบบประสาทอัตโนมัติ ให้ฮอร์โมนชื่อ แอดรีนาลิน (Adrenalin) ในร่างกายเรานั้น ฮอร์โมนนี้
มีกลไกที่จะเตรียมร่างกายให้ทำหน้าที่ในภาวะคับขันหรือเตรียมสู้ ใดแก่ ทำให้อัตราการเต้นของ
หัวใจเร็วขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น ทำให้ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้หลอดเลือดที่ผิวหนังหดตัว
จึงมีเลือดกลับสู่หัวใจมากขึ้น นอกจากนี้ยังทำหน้าที่ให้กล้ามเนื้อหลวมคลายตัวและการกระตุ้น

การหายใจ มันช่วยกระตุ้นการเปลี่ยนไกลโคเจน เป็นน้ำตาลกลูโคส ซึ่งเป็นที่ต้องการของกล้ามเนื้อ เพื่อเป็นอาหาร

5. ตับอ่อน (Pancreas) เป็นต่อมประสมรวม คือมีทั้งต่อมมีท่อและไม่มีท่อ ส่วนที่เป็นต่อมไม่มีท่อนี้จะพบว่า เนื้อเยื่อมันจับกลุ่มเล็ก ๆ กระจาอยู่ เรียกว่า Islet of Langerhan เซลล์เหล่านี้สร้าง อินซูลิน แล้วก็จะขับออกสู่กระแสเลือดและอินซูลินจะควบคุมระดับน้ำตาลในร่างกายให้เป็นปกติ โดยไปส่งเสริมการสังเคราะห์ไกลโคเจนเพื่อเก็บไว้ ถ้าขาดฮอร์โมนอินซูลินนี้ จะทำให้เป็นโรคเบาหวาน

6. รังไข่ (Ovary)

7. อัณฑะ (Testis)

ซึ่งทั้งรังไข่และอัณฑะ ใ้กล่าวในระบบสืบพันธุ์แล้ว

การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ

1. การเปลี่ยนแปลงทางกาย

เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยแรกเริ่มจะมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทุก ๆ ด้าน ดังนี้

1.1 ขนาดของร่างกายและการเคลื่อนไหว

การเจริญเติบโตทางกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว วัยนี้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเจริญขึ้นทุกส่วน เช่น แขน ขา ยาว มือ เท้าใหญ่ สะโพก ออก ไหล่ กว้างใหญ่ ขึ้นมี "พุง" ที่หน้าอก แต่ถึงแม้ทุกส่วนในร่างกายจะเจริญขึ้นเท่าสัดส่วนในการเจริญเติบโตจะแตกต่างกันไป ไม่เติบโตโดยสัมพันธ์กัน ทำให้วัยบางส่วนเกะกะ การเคลื่อนไหวร่างกายเกร็งก้าง นอกจากนี้วัยนี้ยังเริ่มมีกลิ่นตัวแรงและขนเนื่องจากตามผิวหนังขยายตัว และต่อมเหงื่อขับเหงื่อออกมามาก การผลิตน้ำนมตามผิวหนังมีมาก ช่วงนี้จึงเป็นช่วงที่เริ่มมีผิวหนังเด็กชายและเด็กหญิง

นอกจากอวัยวะของร่างกายจะเจริญเพิ่มขึ้นทั้งทางด้านขนาด ส่วนสูง และน้ำหนักแล้ว เด็กชายและเด็กหญิงจะมีการเจริญที่เป็นไปตามเพศของเพศ ที่นอกเหนือไปจากการมีอวัยวะเพศ เช่น เด็กชายเริ่มมีเสียงห้าว ไหล่กว้าง กล้ามเนื้อเป็นมัด มีหนวดเครา และมีขนในที่ลับและรักแร้ ส่วนเด็กหญิงจะมีเสียงแหลมเล็ก สะโพกขยาย แอวคอดเล็ก ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งเขียนเป็นตารางเปรียบเทียบระหว่างเพศชาย เพศหญิง ได้ดังนี้

ตาราง 12 เกมการเจริญเติบโตแสดงว่าเด็กเข้าสู่วัยรุ่น

เด็กหญิง	เด็กชาย
1. มีขนในที่ลับ และรักแร้	1. มีขนในที่ลับ รักแร้ หน้าอก (บางคน) และมีหนวดเครา
2. ส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว จนอาจเหวี่ยงใหญ่โตเกินไป	2. ส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วเช่นกัน
3. พัฒนาการของสองชั้น	3. พัฒนาการของสองชั้น
4. หลอดเสียงมีการพัฒนาเต็มที่ มีเสียงแบบ "หญิงสาว"	4. เสียงแตกห้าว
5. เริ่มมีประจำเดือน	5. อวัยวะสืบพันธุ์เจริญ มีการหลั่งน้ำอสุจิเป็นครั้งแรก

1.2 ส่วนสูงและน้ำหนัก

ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงจะมีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วมาก ในระยะนี้ เรียกในภาษาอังกฤษว่า "Growth Spurt" จากนั้น น้ำหนักอาจคงที่แต่ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ จนอายุประมาณ 18 - 20 ปี จึงจะคงที่

1.3 โครงกระดูกและฟัน

กระดูกแขนขาเจริญเร็วมาก จึงทำให้ดูว่าแขนขายาวแก่งก้างในเพศหญิง กระดูกเชิงกรานเริ่มขยายตัวออก ส่วนฟันก็จะขึ้นตามปกติประมาณ 2 - 3 ปี ในเด็กชาย กระดูกขากรรไกรจะเจริญมาก ทำให้สัดส่วนของหน้าอกเปลี่ยนไป

2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

ความเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของวัยรุ่น มีผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย แยกออกได้เป็น

2.1 มีความต้องการและความปรารถนาใหม่ ๆ เกิดขึ้น และเป็นไปอย่างรุนแรง เช่น ความโอ้อวดในสิ่งสวยงาม สนใจในตนเอง เมื่อต้องการอะไรไม่สมประสงค์ ก็ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงไป เช่น เส่ราโสก โกรธ อี้อัด ที่สำคัญ คืออาจจะพยายามหาความพอใจ เอาทางใดทางหนึ่งให้จงได้

2.2 มีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น ความเจริญทางเพศเกิดขึ้น และที่สำคัญที่สุดก็คือ ความรู้สึกในเรื่องเพศที่เกิดขึ้นด้วย เด็กวัยเด็กทั้งชายและหญิงจะเล่นด้วยกันได้อย่างสนิทสนม โดยมีได้คิดถึงเรื่องเพศจนกระทั่งย่างเข้าสู่วัยรุ่น ทอมเพศเจริญเต็มที่ ความคิดที่จะแยกเพศได้ คิดตามมากด้วย ประเพณีและสภาพแวดล้อม จึงได้แยกเด็กทั้งสองออกจากกัน เด็กจะมองเห็นความสวยงามงดงามต่าง ๆ แต่ละฝ่ายจะพัฒนาในการแต่งตัวเพื่อจะอวดเพศตรงกันข้าม เนื่องจากวัย 12 - 14 ปีนี้ เด็กหญิงเจริญเร็วกว่าเด็กชายทั้งในร่างกายและความคิด เด็กหญิงจึงสนใจเพศตรงข้ามก่อนและในโอกาสเดียวกันก็จะเป็นที่สนใจของเด็กชายที่มีอายุแก่กว่า ในระยะนี้ ทั้งเด็กชายและเด็กหญิงสามารถที่จะสืบพันธุ์ได้แล้ว

2.3 เกิดความกระวนกระวายใจในเรื่องการเจริญเติบโต ในวัยนี้ร่างกายจะเจริญเติบโตเร็ว เสือน้ำมีการเปลี่ยนแปลงน้อย ๆ จนทำให้เด็กกลัวว่าร่างกายของตนจะใหญ่โตมาก ทำให้หุ่ยอายเคลื่อนไหวไม่สะดวก ดังนั้นจึงเป็นธรรมชาติโดยการอดอาหาร การขี้น การนั่ง ทำหลังงอ ๆ เพื่อให้ตัวเล็กอยู่เสมอ เด็กหญิงมักใส่เสื้อรัดทรงมิให้เจริญขึ้น เด็กชายบางคน เป็นทุกข์เกี่ยวกับเรื่องเพศของตน หรือไม่ยอมรับเรื่องเพศเพราะเสียงเปลี่ยนไป ความกระวนกระวาย อันสำคัญเกี่ยวกับความเจริญของอวัยวะสืบพันธุ์ โดยเฉพาะเด็กหญิงมีประจำเดือน ถ้าไม่ได้รับการอบรมให้เข้าใจจะตกอกตกใจ

2.4 สติปัญญาและความคิดเจริญก้าวหน้ากว้างขวางออกไป สนใจและแสวงหาความรู้ใหม่ ๆ เพื่อเพิ่มพูนความสามารถ เริ่มเข้าใจความสวยงาม ไพเราะ ความดี ความเจริญ

ทางด้านความคิดค่อยเป็นค่อยไปไม่มีการเร่งเร้าให้เกิดขึ้นในวัยใดวัยหนึ่ง เด็กหญิงเจริญเร็วกว่าเด็กชาย ระหว่างอายุ 12 - 14 ปี หลังจากนั้นเด็กชายจะเจริญไต่ทันและขึ้นหน้าเด็กหญิง

2.5 เริ่มรู้จักรับผิดชอบและต้องการอิสระ เด็กชอบแสดงความคิดเห็น และกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามลำพัง โดยเชื่อความสามารถของตน รักเกียรติยศ และชื่อเสียง สนใจเล่าเรียน และกระทำกิจที่เห็นว่าเป็นงาน และเป็นประโยชน์แก่สาธารณะ ทดลองทำสิ่งนั้นสิ่งนี้เรื่อยไป และรับสิ่งที่พอใจเอาไว้เป็นของตน การเข้าใจและรู้จักแนะนำให้รู้จักตนเอง และตัดสินใจพิจารณาพฤติกรรมต่าง ๆ ให้ถูกต้องเหมาะสม

2.6 อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรุนแรง ประเดี๋ยวรัก ประเดี๋ยวโกรธ ประเดี๋ยวเกลียด กระสับกระส่าย กระตือรือร้น นับถือตนเอง ทำอะไรสำเร็จก็ดีใจ ถ้าพลาดพลั้งก็เสียใจ ความภูมิใจและทะนงตนก็เช่นกัน อาจส่งเสริมหรือบั่นทอนก็ได้ ในวัยนี้เด็กจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงหลายอย่าง เพื่อให้เหมาะสมกับสภาพที่เพิ่มความรับผิดชอบและเสรีภาพมากขึ้น สาเหตุอื่นที่ทำให้เด็กวัยนี้มีความหวั่นไหวไม่แน่นอนก็คือ การเริ่มตระหนักในความลึกลับของชีวิต นับตั้งแต่บ่อเกิดของความมุ่งหมายและผลลัพธ์ในชีวิต และความซับซ้อนในปัญหาสังคม

2.7 จินตนาการมีมากขึ้น โดยเฉพาะการ "ฝันกลางวัน" มีอยู่มากและมีอยู่นาน ๆ โดยถือเอาตัวเองเป็นคนสำคัญ ทั้งนี้บังจัญมา แต่การที่เด็กในวัยนี้ต้องดิ้นรนเพื่อทำตัวเองให้เหมาะสมกับความยุ่งยากสับสนสับสนของชีวิต

สุขวิทยาของอวัยวะเพศ

อวัยวะเพศเป็นอวัยวะอยู่ในบริเวณที่ลับและอับชื้น บริเวณอวัยวะเพศจึงอาจเกิดความเสี่ยงสกปรก มีกลิ่นและโรคทาง ๆ ได้ง่าย หลักสำคัญในการรักษาสุขวิทยาของอวัยวะเพศก็คือ การรักษาความสะอาด ในที่เสมอ การรักษาความสะอาดของอวัยวะเพศ ก็เช่นเดียวกับผิวหนังในบริเวณอื่น คือการฟอกล้าง ด้วยน้ำและสบู่ที่จะช่วยชำระเหงื่อไคลสิ่งสกปรกต่าง ๆ ออกไป

สบู่ ซึ่งใช้ในการอาบน้ำหรือฟอกล้างผิวหนังนั้น สบู่ที่ดีจะมีคุณสมบัติ 5 ประการ คือ

1. ต้องมีฤทธิ์เป็นด่างอ่อน ๆ
2. ต้องไม่เพิ่มสีอย่างใดในสบู่ คือต้องเป็นสบู่สีขาว
3. ต้องไม่เพิ่มเครื่องหอมลงผสมมากเกินไป
4. ต้องไม่มีทิวาหรือสารเคมีใด ๆ ผสมอยู่ด้วย
5. ต้องราคาถูก

เครื่องนุ่งห่ม มีความสำคัญเกี่ยวกับสุขวิทยาของอวัยวะเพศอยู่มาก โดยเฉพาะชั้นในหรือกางเกงใน ควรจะบางเบาหรือไม่รัดแน่นจนเกินไป เนื้อยานั้นควรซับเหงื่อและเมื่อสวมแล้วรู้สึกสบายดี เหงื่อระเหยไปได้ง่าย เครื่องนุ่งห่มเหล่านี้ เมื่อใช้แล้วไม่ควรสวมซ้ำอีก

สุขปฏิบัติสำหรับอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

1. รักษาความสะอาดอยู่เสมอ ในการอาบน้ำต้องล้างด้วยสบู่ และเช็ดให้แห้ง ถ้าหนังขูดลอกคันมาก ต้องรีบขึ้นมาทำความสะอาด ถ้าไม่สามารถเปิดทำความสะอาดได้ ต้องให้แพทย์ผ่าตัดเอาหนังขูดนั้นออก เพื่อไม่ให้เกิดสิ่งสกปรกหมักหมม

2. สวมกางเกงในที่สะอาดไม่ควรปล่อยให้เหงื่อออกและอับชื้นเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดเชื้อราบริเวณอวัยวะเพศได้

3. ไม่สวมใส่กางเกงชั้นในและกางเกงชั้นนอกที่รัดแน่นเกินไป จะทำให้เกิดอักเสบและบวมที่บริเวณอวัยวะเพศได้ และต้องควรระวังไม่ให้อวัยวะเพศถูกกระทบกระแทกรุนแรง ซึ่งจะทำให้อักเสบและปวดบวมได้

4. เมื่อมีความต้องการทางเพศ ควรหาทางออกที่ถูกต้อง เช่น ไม่หมกหมุ่น หรืออยู่คนเดียว ควรออกกำลังกาย หรือหางานอดิเรกทำ ถ้าหากจำเป็นอาจจะสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองได้ แต่ไม่ควรไปเที่ยวสำส่อนหรือร่วมประเวณีกับหญิงโสเภณี รวมทั้งไม่ควรระบายความต้องการทางเพศกับเพศเดียวกัน เพราะนับเป็นความผิดปกติทางจิตใจ ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม รวมทั้งมีโอกาสติดเชื้อโรคที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ อันรวมถึงโรคเอดส์ซึ่งเป็นโรคร้ายแรงและยังไม่สามารถรักษาได้

5. เมื่อมีความผิดปกติเกี่ยวกับอวัยวะเพศ ควรปรึกษาแพทย์ ไม่ควรอายแพทย์ และเก็บทิ้งไว้ อันจะนำมาซึ่งอันตรายและปัญหามากขึ้นในภายหลัง

6. ไม่ควรซื้อคำชักชวนเกี่ยวกับการใช้ยาหรือวัตถุอื่นใด เพื่อหวังผลกระตุ้นอวัยวะเพศ เพราะอาจเป็นอันตราย และยากแก่การแก้ไขได้

สุขปฏิบัติสำหรับอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

1. รักษาความสะอาดโดยสม่ำเสมอ ไม่ให้อับชื้น ควรทำความสะอาดหลังถ่ายปัสสาวะ และอุจจาระทุกครั้ง

2. การใส่กางเกงชั้นในหรือผ้าซับระดู เมื่อเปื้อนควรเปลี่ยนใหม่ตามเวลา หรือสภาพการใช้งานที่เหมาะสม เช่น เมื่อผ้าอนามัยนั้นซับระดูไว้มากพอควร หรือในช่วงที่มีระดูน้อย และใช้เป็นเวลาากกว่า 12 ชั่วโมง เมื่อใช้แล้วควรเอากะดาษห่อทิ้งขยะให้เรียบร้อย ไม่ทิ้งไว้ในถังส้วม เพราะจะทำให้ส้วมตันได้

3. สวมใส่เสื้อผ้าชุดชั้นในที่ไม่รัดแน่นจนเกินไป

4. การใช้ห้องน้ำส้วมทุกครั้ง ต้องคำนึงถึงความสะอาด และอนามัยเสมอ

5. ไม่ควรใส่เสื้อผ้า ผ้าเช็ดตัว ผ้าคลุม ประทับกับคนอื่น โดยเฉพาะผู้ที่สงสัยว่าเป็น

กามโรค

6. ระวังอย่าให้อวัยวะเพศถูกกระทบกระแทกแรง จะทำให้ช้ำอักเสบ และเป็นอันตรายได้

7. ในช่วงที่มีประจำเดือน ถ้ามีอาการปวดท้องน้อย ให้ใช้กระเป๋าน้ำร้อน ประคบเพื่อให้ความอบอุ่น และอาจกินยาแก้ปวดลดการเกร็งตัวของมดลูก

8. ในช่วงที่มีระดู ไม่ควรออกกำลังกายหนัก โยคะหรือรุนแรง และไม่ควรลงว่ายน้ำในสระน้ำสาธารณะ ควรออกกำลังกายเบา ๆ และพักผ่อน นอนหลับให้เพียงพอ
9. ควรมีการจกมันทีการมีประจำเดือนไว้ทุกเดือนว่ามีอาการผิดปกติ มาเร็วมาช้าไปมากน้อยเพียงไร ถ้าผิดปกติ เช่น ขาดหายไป 2 - 3 เดือน หรือมาเดือนละ 2 - 3 ครั้ง ควรปรึกษาแพทย์
10. ควรออกกำลังกายหรือทำงานอดิเรกทำ เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
11. เมื่อมีสิ่งผิดปกติเกี่ยวกับวัยเพศให้ปรึกษาแพทย์

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ

ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ หมายถึง การที่ชายและหญิงมีปฏิสัมพันธ์กันหรือมาร่วมกันแสดงกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลาย ๆ อย่าง เพื่อแสดงออกถึงการชดเชยกันหรือช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างเพศ

ความสำคัญ หรือความจำเป็นที่ต้องมีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านจิตวิทยา กล่าวคือ การมีความสัมพันธ์ระหว่างเพศ จะช่วยให้บังเกิดความรู้สึกพอใจเพราะได้ชดเชยในสิ่งที่ตนขาด
2. เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านชีวภาพ กล่าวคือ ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ จะเป็นจุดเริ่มต้นของการนำไปสู่การขยายพันธุ์ เพื่อรักษาเผ่าพันธุ์ของตนไว้
3. เพื่อตอบสนองความต้องการทางด้านสังคม กล่าวคือ มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ดังนั้นมนุษย์จึงต้องปฏิบัติตามบรรทัดฐานที่สังคมกำหนดไว้ จึงจะสามารถดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ความสัมพันธ์ระหว่างเพศเป็นเงื่อนไขอย่างหนึ่งที่ถูกกำหนดโดยสังคม ดังนั้นสมาชิกของสังคมจึงจำเป็นต้องปฏิบัติตามข้อบังคับที่สังคมกำหนดมา

มรรยาทในการออกสังคมระหว่างเพศ

มรรยาททางสังคม เป็นเงื่อนไขที่สมาชิกในสังคมสร้างขึ้นเพื่อความราบรื่นเป็นระเบียบในการดำรงชีวิตร่วมกันในสังคม มรรยาททางสังคมจะช่วยให้สมาชิกในสังคมแสดงบทบาท (Role) ที่สมาชิกในสังคมคาดหวังไว้ได้ถูกต้องตามสถานภาพทางสังคม (Status) ของตน

การฝ่าฝืนละเลยมรรยาททางสังคมจะไม่ได้รับโทษทัณฑ์ตามกฎหมาย เพราะถือว่าเป็นการฝ่าฝืนละเลยบรรทัดฐานในแบบวิถีประชา (Folkway) เท่านั้น ผู้ฝ่าฝืนละเลยอาจถูกประณามว่า "ทำตัวไม่เป็นสุภาพบุรุษ" หรือ "ทำตัวไม่เป็นสุภาพสตรี" หรือ "ช่างไม่มีมนุษยสัมพันธ์เลย"

การฝ่าฝืนละเลยมรรยาททางสังคมนอกจากจะโดนประณามจากสมาชิกในสังคมแล้วยังทำให้ไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย ทำให้การดำเนินชีวิตในสังคมต้องถูกจำกัดอยู่ในวงแคบ

มรรยาททางสังคมระหว่างเพศ หมายถึง มรรยาททางสังคมที่เพศชาย และเพศหญิงจะพึงปฏิบัติต่อกันในโอกาสวาระและสถานที่ต่าง ๆ กัน

มรรยาททางสังคมาระหว่างเพศ เป็นเรื่องที่ต้องค่าแก่การฝึกจนกลายเป็นกิจกรรรมที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แบบธรรมชาติ ไม่เชอะเขิน จนกลายเป็น "น้ำเกลี้ยง" ไปในขณะปฏิบัติ

ตัวอย่างมรรยาทการออกสังคมาระหว่างเพศมีดังนี้

1. ไม่นินทาว่าร้ายสุภาพสตรีหรือสุภาพบุรุษคนใดทั้งที่สุภาพสตรีหรือสุภาพบุรุษคนนั้นอยู่หรือไม่อยู่ในสถานที่นั้น
2. ไม่วิพากษ์วิจารณ์พฤติกรรมของสุภาพสตรีหรือสุภาพบุรุษคนใดไปในทางที่เสียต่อหน้าสุภาพสตรีคนอื่น
3. ไม่เล่าเรื่องซึ่งอาจทำให้สุภาพสตรีหรือสุภาพบุรุษที่อยู่ในสถานที่นั้นรู้สึกอับอายขายหน้า
4. ไม่ใช้คำหยาบ คำสบถสาบาน คำหวน มาพูดกับสุภาพสตรี
5. ไม่นำความลับหรือเรื่องส่วนตัวหรือเรื่องที่เป็นอับมงคลของสุภาพสตรีใด ๆ มากล่าวให้ผู้อื่นฟัง
6. ไม่ใช้ถ้อยคำใด ๆ ที่อาจอ้างตนเองเหนือสุภาพสตรีหรือยกตนข่มสุภาพบุรุษทั้งหลาย
7. ควรใช้ถ้อยคำ น้ำเสียงให้อยู่ในระดับที่น่าฟัง พยายามเลือกใช้คำที่สุภาพ และไม่ควรพูดเร็ว หรือซาจนเกินไป ควรพูดตามธรรมชาติ
8. เมื่อมีสุภาพสตรีก้าวเข้ามาร่วมวงสนทนา หรือร่วมวงอาหาร สุภาพบุรุษทุกคนและสุภาพสตรีที่อาวุโสน้อยกว่าควรยืนต้อนรับ
9. ต้องไม่กระทำการใด ๆ ที่จะให้ตัวเองและเพื่อนต่างเพศของตนเป็นเป้าสายตาของคนทั้งหลาย
10. ต้องไม่กระทำการใด ๆ ที่เป็นการละเมิดสิทธิของผู้อื่นหรือทำให้ผู้อื่นได้รับความไม่สะดวกโดยไม่จำเป็น
11. การเดินบนทางเท้า สุภาพบุรุษควร เดินทางคันติคกับถนนสุภาพสตรี เดินทางคันใน และเมื่อข้ามถนนสุภาพบุรุษควรจะอยู่ทางขวามือของสุภาพสตรี
12. เมื่อสุภาพบุรุษและสุภาพสตรีที่รู้จักกันมาก่อนพบกัน สุภาพบุรุษควรทักทายสุภาพสตรีก่อน และควรเดินไปกับเธอในระยะทางเพียงเล็กน้อย เมื่อต้องการจะพูดอะไร ก็จะพูดให้สั้นที่สุด

13. สุภาพบุรุษควรเสนอตนเองช่วยเหลือสิ่งของให้กับสุภาพสตรี แทนนำไปหิมนขาย
ย้อยแย่งเอาของมาจากมือควรให้สุภาพสตรีส่งมาให้เอง

14. การขึ้นรถลงรถ สุภาพบุรุษของให้สุภาพสตรีขึ้นก่อน แต่ตอนลงสุภาพบุรุษของลงก่อน
เพื่อจะได้เตรียมพร้อมให้ความช่วยเหลือ

ในกรณีรถประจำทางที่แน่น ๆ สุภาพบุรุษอาจต้องขึ้นก่อนสุภาพสตรี เพื่อนำทางให้
สุภาพสตรี เดินตามเข้าไปได้

สุภาพบุรุษจะต้องแสดงความสะอาดสะอ้านที่จะพำนักทั้งหมด ในขณะนั้นให้กับสุภาพสตรี
และถ้าขึ้นรถประจำทางสุภาพบุรุษควรจะช่วยค่าโดยสารให้กับสุภาพสตรีที่ตามมาด้วย

สุภาพสตรีควรกล่าวขอบคุณและช่วยเหลือสุภาพบุรุษที่ลุกให้ขึ้น โดยช่วยเหลือสัมภาระ
ต่าง ๆ ให้

15. การเข้า-ออก ลิฟต์ สุภาพบุรุษจะต้องให้สุภาพสตรี เข้า-ออกก่อนเสมอ และ
ควรกวดการสนทนากันในลิฟต์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีบุคคลอื่นร่วมลิฟต์อยู่ด้วย

16. ก่อนขึ้นบันได จะต้องขออนุญาตของคุณและคนข้างเคียงเสียก่อน

เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพศ

การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพศ ต้องอาศัยเทคนิคดังต่อไปนี้

1. สร้างความไว้วางใจ ความไว้วางใจเป็นความปรารถนาขั้นสุดของการสร้าง
ความสัมพันธ์ระหว่างเพศ เพราะเมื่อคนเรามีความไว้วางใจกันแล้วก็เชื่อได้ว่าจะไม่เกิดภัย
เกิดขึ้น หรือจะมีก็สามารถระวังได้ และการกระทำกิจการใด ๆ รวมกันทั้งส่วนตัวและส่วนรวมก็
สำเร็จได้โดยง่าย

2. สร้างความพอใจ ๆ กันด้วยวิธีการต่าง ๆ วิธีสร้างความพอใจให้กับเพศตรงข้าม
สามารถทำได้โดยยึดหลักการสร้างอารมณ์ให้เขายังเกิดความพอใจโดยจะแสดงออกด้วยการพูด
การแสดงและอาศัยกิริยาที่สุภาพเรียบร้อยก็ได้ นอกจากนั้นจะต้องรู้จักให้หรือตอบสนองความต้องการ
ของผู้อื่น ตลอดจนการแสดงความจริงใจในความปรารถนาดีและการกระทำทุกอย่างให้เห็นว่า
เป็นความปรารถนาดี

3. สร้างความรักและนับถือ สำหรับความรักและนับถือนั้นอาจสืบเนื่องมาจากความสัมพันธ์ที่ใคร่ร่วมงานกันรวมทุกขรรวมสุขกัน บานประสมการณต์รวมกัน

4. การรู้นิสัยของบุคคลที่จะคบด้วย นิสัยคือการประพฤติ การปฏิบัติตามความเคยชิน ได้แก่ ความขยัน ความเกียจคร้าน ความใจร้อน ความเยือกเย็น ความอ่อนโยน ความแข็งแกร่ง ฯลฯ

5. การรู้รสนิยมของบุคคลที่จะคบด้วย รสนิยม คือสิ่งที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งชอบอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น บางคนชอบคอกกู่หลาย บางคนชอบแสดงฝีมือ บางคนชอบภาพยนตร์จีน บางคนชอบเล่นเทนนิส ฯลฯ

6. การรู้งานอดิเรกของบุคคลที่จะคบด้วย งานอดิเรก คืองานที่ทำเพื่อความสบายใจ ความเพลิดเพลิน ความสนุก โดยใช้เวลาว่างงาน บางคนชอบทำงาน ช่างไม้ ช่างเขียน ช่างปั้น บางคนชอบปลูกต้นไม้คอก ฯลฯ

7. การรู้ความถนัดของบุคคลที่จะคบด้วย ความถนัด หมายถึง การมีความรู้ และความชำนาญ ควบการรู้แจ้งเห็นจริงต่อกิจการอย่างใดอย่างหนึ่ง

ในการติดต่อเพื่อสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพศ หากได้ทราบนิสัย รสนิยม งานอดิเรก และความถนัด ของบุคคลที่เราต้องการติดต่อลงหน้า ก็จะเป็นประโยชน์มาก หากไม่สามารถจะรู้ได้ทั้ง 4 อย่าง รู้แต่เพียงบางอย่างก็ได้ประโยชน์

การปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างประเทศ

วัยรุ่นเป็นวัยของการเปลี่ยนแปลง เป็นวัยที่จะเริ่มมีความสัมพันธ์กันในด้านสังคมของเพศชายและหญิง ในการเปลี่ยนแปลงนี้เด็กวัยรุ่นย่อมต้องเกิดภาวะในการปรับตัวให้เข้ากับภาวะใหม่

การปรับตัว คือการทำให้เข้ากับสิ่งแวดล้อมเพื่อความสำเร็จหรือเพื่อบรรลุลสิ่งที่ยึดปรารถนา ซึ่งในการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อน หรือเพื่อนต่างประเทศนั้น มีวิธีการดังต่อไปนี้

1. ยอมรับสภาพจริงของตน โดยพิจารณาให้ถ่องแท่ว่าตนเองมีสภาพที่แท้จริงอย่างไร พิจารณาแล้วถ้ามองสิ่งใดที่เป็นความคอย ความขาดความไม่เท่าเทียมคนอื่น ก็พยายามทำให้ยอมรับสภาพจริงนั้น แล้วกำหนดใจให้รู้จักประมาณตน รู้จักสภาพของตน รู้จักสถานการณ์ของตน อย่ากระทำการใด ๆ ที่หยาบคายความคอย เช่น ตัวเองอยู่ในสภาพยากจน แต่กลับใช้โดยกระทำการที่แสดงความอวดดีต่าง ๆ เพื่อแสดงว่าถึงยากจนก็ไม่กลัวไม่เกรงใคร เป็นต้น บางคนหลงตนเอง รู้ตัวเองว่าเป็นผู้มีความวิเศษเก่งกล้า ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่สมควร การที่คนเราสำคัญตนว่าเป็นคนเหนือคนอื่น เก่งกล้ากว่าคนอื่น ประเภท "อะไร ๆ ก็ต้องฉัน" เหล่านี้ย่อมก่อให้เกิดเป็นความที่หาเป้าหมายซึ่งจริงของคนอื่น หรือก่อให้เกิดความไม่พอใจที่ภาษาเด็กวัยรุ่นมักจะว่า "เซเมน" เมื่อถึงคราวจะต้องขอความช่วยเหลือใคร คนเขาก็จะหมั่นไส้ไม่ยอมช่วย และไม่คบหาสมาคมด้วย

2. ยอมรับปรับปรุงตนเอง ให้เข้ากับบุคคลหรือสังคมที่ตนอยู่ร่วมในทางที่ถูกตามควรแก่กรณี

3. ทำตนให้เป็นคนมีเหตุผล โดยรู้จักหาเหตุผล และรู้จักใช้เหตุผล การคิดหรือการทำอะไรก็ตามเหตุตามผล ใครควรช่วยใครสมควร ไม่ทำตามอารมณ์ ยอมทำให้งานทั้งปวงสำเร็จโดยราบรื่น

4. การรู้จักประนีประนอมกัน คนบางคนถือว่าการยอมประนีประนอมเป็นการแสดงความโง่ ความอ่อนแอ ซึ่งเป็นความคิดที่ผิดอย่างยิ่ง การรู้จักประนีประนอมยอมคนอื่นตามสมควร เป็นการแสดงน้ำใจรู้จักเสียสละความเห็นแก่ตัว อันเป็นธรรมชาติของมนุษย์ทุกรูปทุกนาม การหันหน้าเข้าประจันกัน ถอยถอยอย่าค้ำกันยอมยังความสันติสุขให้เกิดในที่ทุกหนทุกแห่ง

5. อย่าเป็นคนเจ้าอารมณ์ เด็ด ๆ ควรพยายามฝึกการควบคุมตนอย่าให้เป็นคนเจ้าอารมณ์ เพราะความเป็นคนเจ้าอารมณ์ทำให้ความเสื่อมเสียให้แก่บุคลิกภาพของคนเป็นอย่างมาก ทำให้คนมีกิริยา วาจา ไม่น่าดู บางคนถึงกับหยามคายร้ายกาจ เป็นที่เบียดเบียนหรือเป็นที่ขบขันไปของคนที่อยู่รวม อารมณ์เป็นสิ่งสำคัญในชีวิตของคนเรา ภัยเป็นเหตุอันน่ากลัวของคนทุกคนที่เรารู้จัก ก่อให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน ก่อให้เกิดความระส่ำระสาย เกิดความวุ่นวายแก่ชีวิตประจำวันของคนนั้น ๆ ก็ได้ เช่นกัน คนบางคนตกเป็นทาสของอารมณ์จนเป็นนิสัย กลายเป็นคนหงุดหงิดเจ้าโมโหโทโส เอาแต่ใจ คนแบบนี้อยู่ร่วมกับใครก็ลำบาก หนักเข้าอาจถึงเจ็บตัว หรือถึงชีวิตได้ คนเจ้าอารมณ์นอกจากจะเสีย บุคลิกภาพ และเสียสุขภาพจิตแล้ว ยังมีผลเสียไปถึงสุขภาพทางกายด้วย เป็นอันตรายแก่ประสาท แก่การหมุนเวียนของโลหิต แก่หัวใจและอื่น ๆ เด็ด ๆ จึงควรฝึกตน อย่าให้เป็นคนเจ้าอารมณ์ เป็นคนมักหงุดหงิด มักโกรธ เสียตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะได้มีอารมณ์อง่แผ่ว เยือกเย็น ไม่เป็นความรอนแรมชีวิต

6. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา คือฝึกตนให้เป็นคนเห็นใจคนอื่น และรู้จักที่จะสนใจ คนอื่นบ้าง เพราะธรรมชาติของมนุษย์นั้นต้องการให้คนอื่นสนใจตน จะเห็นได้ว่าคนเรามีการพบปะ สัมผัสแลกเปลี่ยนความสนใจซึ่งกันและกัน เช่น ผู้มีฝีมือในการปรุงอาหารคิดค้นการปรุงอาหาร ใดใหม่ก็ชักชวนญาติมิตรให้ไปบริโภค เราจึงควรจะต้องรู้จักชื่นชมสนใจกับงานของผู้อื่นบ้างตาม กาลเทศะ จะเป็นการยั้งความชื่นบานให้เกิดแก่ทุกฝ่าย

7. รู้จักไว้ใจคนอื่นตามสมควร คนบางคนมักขี้ระแวง ไม่เชื่อใจใครไม่ไว้ใจใครเลย ในโลกนี้ ความระแวงเป็นเหตุให้คนอยู่ร่วมกันด้วยความไม่ไว้วางใจกัน ไม่ปรองดองกัน และไม่มี ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นหนทางตัดความสำเร็จในกิจการส่วนบุคคลและส่วนรวม และเป็น เหตุให้สุขภาพจิตเสีย ฉะนั้นจึงพยายามฝึกตน อย่าให้เป็นคนขี้ระแวงจนเกิดสมควรร

นอกจากที่กล่าวมาแล้ว ฝ่ายชายและฝ่ายหญิงควรจะปฏิบัติตัวตามบรรทัดฐานต่าง ๆ ที่สมควร ได้แก่

ข้อที่ฝ่ายชายพึงปฏิบัติต่อดฝ่ายหญิง

ฝ่ายชายควรคบหาสมาคมกับหญิงด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่เกียติแกหญิง ไม่ฉกฉวยโอกาส หรือแกล้งทำ ไม่เกี้ยวพาราสีหรือทะเลาะ โคม ควรช่วยเหลือฝ่ายหญิง เช่น การให้ที่นั่งแก่เพศหญิง การช่วยเหลือของเมื่อฝ่ายหญิงทำของตก เวลานั้นควรคำนึงในหาสุขภาพ การพูดจาควรสุภาพอ่อนโยน ไม่โก่นหาว่าร้าย หรือถูกเพื่อนต่างเพศ เป็นต้น

ข้อที่ฝ่ายหญิงพึงปฏิบัติต่อดฝ่ายชาย

ฝ่ายหญิงควรวางตัวให้เหมาะสม สงวนตัว รักษาชื่อเสียงของตนเอง และวงศ์ตระกูล ไม่หลงคำนิมที่ไมเหมาะสม เช่น การแต่งตัวไม่สุภาพ การดื่มเหล้าสุมนหรื หรือการแสดง นรยาที่ไมสมกับเป็นกุลสตรีไทย ควรสำรวมกาย วาจา ใจ ไม่ส่งเสียงดัง ไม่กล่าวคำขรุสวาท หรือแสดงกิริยาไมสุภาพเรียบร้อย แสดงน้ำใจเมตตากฎา โอบอ้อมอารี จะลุกจะนั่งหรือเดิน ควรอยู่ในอิริยาบถที่สุภาพอ่อนน้อมให้เกียติเพื่อนชาย ไม่แสดงกิริยาถูกเหยียดหยาม ถ้าเพื่อนชาย คบหาสมาคมกับเราอย่างสุภาพชนทั่วไป เป็นต้น

การแต่งงานและชีวิตครอบครัว

หนุ่มสาววัยรุ่นส่วนมากไม่คำนึงถึงการแต่งงาน และมักจะตั้งปัญหาคำถามว่า ควรแต่งงานเมื่ออายุเท่าไรดี ควรให้บุตรระยะวัยรุ่นหรือยัง ซึ่งคำตอบของปัญหานี้แตกต่างกันไปตามสถานภาพของชีวิตของแต่ละบุคคล แต่ละวัฒนธรรม และแต่ละสภาพสังคม เศรษฐกิจ วัยรุ่นชนบทมักแต่งงานอายุน้อย เพราะความเป็นวัยรุ่นสิ้นสุดเร็วกว่าวัยรุ่นในเมือง

การแต่งงาน

การแต่งงาน หมายถึง พิธีการรับรองโดยกฎหมายหรือประเพณี ซึ่งยังผลทำให้ชายและหญิงได้ใช้ชีวิตร่วมกันเป็นสามีภรรยา การแต่งงานเป็นการ เริ่มต้นของการขยายเผ่าพันธุ์ การแต่งงานเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ ในการตอบสนองความต้องการในด้านความรัก เพราะทุกคนต้องการความรัก ต้องการอยู่ใกล้ชิดและปรนนิบัติบุคคลที่เรารัก

หลักในการเลือกคู่

หลักทั่วไปในการเลือกคู่ครองมีดังนี้

1. เชื้อชาติ ควรเลือกคู่ครองที่มีเชื้อชาติเดียวกัน ซึ่งมีประเพณีขนบธรรมเนียมและวัฒนธรรมเดียวกันจะได้เข้าใจกันได้ง่ายหากเลือกคู่ครองที่ต่างเชื้อชาติกัน เช่น ไทยแต่งงานกับฝรั่ง ไทยแต่งงานกับจีน ไทยแต่งงานกับแขก จะทำให้ชีวิตสมรสไม่ราบรื่นอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
2. ศาสนา เรื่องศาสนาก็เป็นเรื่องสำคัญควรเลือกคู่ครองที่มีศาสนาเดียวกัน คู่ครองที่มีศาสนาเดียวกัน คู่ครองที่มีศาสนาเดียวกันไม่ต้องปรับตัวในเรื่องศาสนา ความเชื่อถือ การปฏิบัติทางศาสนาจะไปควบกันได้ ถ้าศาสนาต่างกันจะเป็นเหตุให้เกิดความขัดแย้งกันในเรื่องความเชื่อถือ ท่อนที่แต่งงานกันใหม่ ๆ หรือระยะข่าวใหม่ปลามันนั้นก็ยังไม่เป็นไร จะว่าอะไรก็ตามกัน แต่เมื่อแต่งงานกันนาน ๆ ความรักก็จะจืดจางลงไปทุกวันถ้าความเชื่อถือและทัศนคติไม่ตรงกัน ก็อาจจะทำให้ชีวิตสมรสแตกสลายได้ง่าย

3. การศึกษา คู่ครองควรจะมีการศึกษาใกล้เคียงกัน ถ้าการศึกษาต่างกันมากจะทำให้ชีวิตสมรสไม่ราบรื่น ฝ่ายชายควรจะมีการศึกษาสูงกว่าเล็กน้อย เพราะประเพณีไทยนั้นเชาินบมิให้ผู้ชายเป็นหัวหน้าครอบครัว ควรจะมีความรู้เหนือกว่าเล็กน้อย ถ้าการศึกษาต่างกันอาชีพต่างกันมาก จะเกิดปัญหาในการครองเรือนมาก เช่น สมบัติฝ่ายชาย ป.4 อาชีพเล่นการพนัน ฝ่ายหญิงปริญญาโท มีความรู้สูงหมกหมนอยู่กับการศึกษาการวิจัยอยู่เสมอ ทานลองมองภาพทจนดูว่า คู่สมรสคู่นี้จะรวมชีวิตสมรสกันราบรื่นหรือไม่ ผู้เขียนคิดว่าคงไม่ราบรื่นแน่นอน

ฉะนั้นในการเลือกคู่ครองที่มีการศึกษาใกล้เคียงกันย่อมจะเป็นผลดี

4. ฐานะทางเศรษฐกิจ ความแตกต่างทางอาชีพหรือรายได้ของคู่ครองนั้น ชายหนุ่มหญิงสาวมักจะไม่ค่อยคำนึงถึงมากนัก บางคูอาจจะมีอคติคิดว่า "จะดีกว่ากันเกินไป" อันที่จริงปัญหาเรื่องฐานะทางการเงินนั้นทำให้ชีวิตการสมรสประสบความล้มเหลวกันมาากพอสมควร เพราะว่าการดำเนินชีวิตครอบครัวนี้จะต้องอาศัยปัจจัยสี่ (คืออาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และเครื่องนุ่งห่ม) ถ้าขาดปัจจัยสี่เหล่านี้ก็จะทำให้ชีวิตสมรสประสบความล้มเหลวได้ง่าย ฉะนั้นในการเลือกคู่ครองควรที่จะเลือกคนที่ฐานะการเงินพอใกล้เคียงกัน ถ้าเลือกคนรวยมากเกินไปจะได้รับการถูกละเลยยกหยามอยู่ตลอดเวลา ถ้าเลือกคนจนเกินไปก็จะลำบากในการสร้างฐานะให้เท่าเทียมกับเพื่อนฝูง

5. วัชณะทางอารมณ์ ควรเลือกคู่ครองที่มีวัชณะทางอารมณ์ เช่น

5.1 เป็นผู้รู้จักและเข้าใจในตนเองได้ดี

5.2 เป็นผู้รู้จักและเข้าใจผู้อื่น

5.3 เป็นผู้สามารถเผชิญกับความจริงแห่งชีวิต

5.4 มีความสุขุมรอบคอบ รู้จักเหตุผล รู้จักผ่อนสั้นผ่อนยาว

5.5 รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ

5.6 เป็นผู้ใหญ่ทั้งร่างกายและจิตใจ

ถ้าแต่งงานกับคู่ครองที่ไม่มีวัชณะทางอารมณ์ก็จะทำให้อยู่ร่วมกันไม่ราบรื่น อาจจะประสบความล้มเหลวในชีวิตสมรสก็ได้

6. สุขภาพดี การเลือกคู่ครองควรเลือกคนที่มีสุขภาพดีทั้งทางกายและทางจิตใจ
ดังคำพุทธภาษิตกล่าวไว้ว่า "อโรคยา ปรมา ลาภา" ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ
การเลือกคู่ครองที่สุขภาพไม่ดีเจ็บป่วยออก ๆ แอด ๆ อยู่เสมอนั้น อาจจะนำความบิตหวัง
ในคู่สมรสได้อย่างแน่นอน คู่สมรสควรจะหลีกเลี่ยง

7. กิริยา มรรยาท การเลือกคู่ครองควรคำนึงถึงเรื่อง กิริยา มรรยาทของคู่ครองด้วย
เพราะว่าเรื่องกิริยามรรยาทนั้น เป็นสิ่งที่เจ็ดหน้าสุทธาของคู่สมรสอยู่ไม่น้อยถ้าเราเลือกคู่ครองที่
กิริยา มรรยาทไม่ดีหรือไม่เหมาะสมกันก็จะรวมทางกันไม่ไค้ตลอด

8. ควรเลือกบุคคลที่เรารักและเขารักเราอย่างจริงใจ ถ้าฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งไม่เกิด
ความรักจากใจจริงแล้ว เมื่ออยู่ร่วมกันนาน ๆ ก็จะทำให้มีความรักแตกสลายไค้ง่าย

9. ควรเลือกคู่ครองที่มีร่างกายเหมาะสมกัน ไม่อ้วนจนเกินไปหรือผอมจนเกินไป จะ
ไค้ไม่เป็นปัญหาในการครองคู่ ประกิตยชายควรจะโตและสูงกว่าฝ่ายหญิงเล็กน้อย

สิ่งที่น่ารู้ในชีวิตครอบครัว

การที่เราจะนำเอาคนสองคน ซึ่งมีพื้นฐานทั้งชาติสกุล การอบรม การศึกษา อุดมนิสัยใจคอ
ตลอดจนอารมณ์และสิ่งแวดล้อมที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง มาอยู่ร่วมกันอย่างใกล้ชิด สนิทสนมเป็นอันหนึ่ง
อันเดียว โดยไม่มีความยุ่งยากบาดหมางกัน ทั้งสองฝ่ายจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะต้องปรับตัวเข้าหากัน
เพื่อให้ชีวิตครอบครัวดำเนินไปไค้อย่างมีความสุขและสมปรารถนา แต่ละฝ่ายอาจต้องสละความสุข
ส่วนตัวบ้าง เพื่อความสุข ความร่มเย็นของครอบครัว ซึ่งการปรับปรุงตัวเองที่จำเป็นในครอบครัวนั้น
ไค้แก่

1. การควบคุมอารมณ์ของตนเอง แต่ละฝ่ายต้องยอมรับรู้ว่าหลังจากแต่งงานแล้ว เรา
มิไค้ได้อยู่คนเดียวอีกต่อไปฉะนั้นจะปล่อยตัวตามอารมณ์ตนเองอย่างก่อนแต่งงานแล้วหาไค้ไม่ ทรงรู้จัก
เอาใจเขามาใส่ใจเรา อย่าเห็นแก่ตัว

ในกรณีที่มีบุตร จงอย่าแสดงความขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท ไค้ถึงขั้นต่อหน้าบุตร
โดยเฉพาะการใช้กำลังกายทำร้ายซึ่งกันและกันนั้น ถ้าเด็กเห็นจะเป็นพิษเป็นภัยต่อความรู้สึก

ของเค็กมาก ฉะนั้นจะต้องใจเย็น รอทุกคนเป็นส่วนตัว โดยอย่าให้เค็กต้องมารู้เห็น และ
กระทบกระเทือนใจไปตาย

2. การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน เมื่อเราแต่งงานเราต้องยอมรับความจริงที่ว่าเรา
แต่งงานกับมนุษย์ปุถุชน ซึ่งยอมรับจะต้องมีข้อบกพร่อง เมื่อเราพบว่าสามีภรรยาของเราปฏิบัติผิดพลาด
หรือบกพร่อง ก็ขอให้กวนั้นเป็นธรรมดาของมนุษย์ปุถุชน จะต้องรู้จักให้อภัยแก่กันและกัน และต้อง
ให้อภัยโดยสิ้นเชิง แล้วไม่ต้องหยิบยกขึ้นมาพูดซ้ำแล้วซ้ำอีกให้ระคายเคืองกันโดยไม่จำเป็น

3. รู้จักพูดและหยุดพูดในโอกาสอันสมควร และเหมาะสม อย่าทำตัวเป็นคนจู้จี้ ชื่น
หรือปากปรายสาบานย หึงทอผู้นั้น ทอสามีและภรรยาของตน ไม่มีใครทนได้กับการพูดจาซ้ำซาก
ถากถาง โดยไม่รู้จักกาลเทศะ การพูดจากันระหว่างสามีภรรยา ควรใช้ปียะวาจา โดยพูดให้
อ่อนหวาน สุภาพ และรักษาความจริงใจไว้ให้มากที่สุด งดเว้นการประนาม หยามหยาบ ถากถาง
เยาะเย้ยซึ่งกันและกันไม่ฉีกหน้าสามีหรือภรรยาของตนต่อหน้าคนอื่น

4. รู้จักแบ่งหน้าที่และความรับผิดชอบในครอบครัวจัดแบ่งงบประมาณไว้ โดยไม่เอาเปรียบ
ซึ่งกันและกัน รู้จักช่วยกันหารายได้มาจุนเจือครอบครัวโดยไม่เกียจคร้าน เกียจจนเกินไป เพื่อความ
อยู่รอดของครอบครัว

5. ความไว้วางใจและเชื่อถือในเกียรติของอีกฝ่ายหนึ่ง พยายามหลีกเลี่ยงการแสดง
กิริยา หึงหวงจนออกนอกหน้า ท้องไวใจแคบสมรสของตน จงแสดงให้อีกฝ่ายหนึ่งเห็นว่าเราเป็นคน
มีเกียรติ น่าเชื่อถือ เราไว้วางใจ และเชื่อถือในเกียรติของเขา ซึ่งจะช่วยให้เขาจะอายใจที่จะ
ทำผิด ซึ่งย่อมดีกว่าการไปทำให้เขารู้สึกตัวว่าเป็นนักโทษในชีวิตสมรส และคอยหาทางหลีกเลี่ยง
การควบคุมตลอดเวลา

6. จงรักษาชื่อเสียงของสามีหรือภรรยาให้เหมือนญาติของเรา อย่าถือเขาถือเรา ถ้าให้
ความอุปการะใดก็อย่ารังเกียจ เกียจจนเลย รักพ่อแม่ของสามีภรรยา เหมือนหนึ่งพ่อแม่บังเกิดเกล้า
ของเราเอง อย่าคิดว่าเราเป็นบุคคลภายนอก ต้องคิดว่าเป็นครอบครัวของเรา ต้องล้มหัวจมท้าย
ร่วมทุกข์ ร่วมสุขกันตลอดไป อย่าเป็นคนเห็นแก่ตัว อย่าก้าวร้าวรุนแรงกับญาติของอีกฝ่ายหนึ่ง ให้
ความรักเคารพนับถือโดยสุจริตใจ

7. เอาใจใส่ในร่างกายและสุขภาพของตนเอง การแต่งกายต้องให้เหมาะสมกับกาละเทศะ รักษาร่างกายให้สะอาดน่าชื่นชมอยู่เสมอ ไม่ควรทำตัวน่าสมัจนเกินไป นึกถึงความพอเหมาะพอดีกับฐานะของตนเป็นสำคัญ ต้องปรับตัวให้เข้ากับบริบทของอีกฝ่ายหนึ่ง ถ้าเป็นไปได้ ควรพยายามแต่งตัวด้วยสีสันและรูปแบบที่เข้ากันได้ทั้งสองฝ่าย

8. มีความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาตามสมควร ทั้งสองฝ่ายต้องพยายามปรับตัวเข้าหากัน ให้ความสมคูลย์ในเรื่องความต้องการทางเพศ และพยายามให้ทั้งสองฝ่าย ได้รับความสุขและความพอใจ ในชีวิตสมรสใหม่มากที่สุด ต้องรู้จักการเอาใจเข้าใส่ใจเรา ในบางครั้งถ้ามีความจำเป็น ก็ควรปรึกษาแพทย์ ซึ่งจะเป็นผู้สามารถช่วยเหลือแนะนำได้เป็นอย่างดี ไม่ควรปล่อยชีวิตไปตามบุญตามกรรม

9. รู้จักการเตรียมตัวเป็นพ่อและแม่ที่ดี รักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงตลอดเวลา โดยหมั่นตรวจสุขภาพ ตรวจโลหิตทอยาให้แม่เชื่อฟังดี ถ้าพบต้องรีบรักษา โดยเฉพาะฝ่ายหญิงถ้ารู้ตัวว่าตั้งครรภ์ จะต้องรักษาสุขภาพของตนให้ดีที่สุด เพื่อให้ลูกที่เกิดมานั้นแข็งแรงปราศจากความพิการบกพร่อง

เด็กจะมีสติปัญญาและสมองดี ก็ต่อเมื่อมารดาได้รับอาหารประเภทเนื้อ (โปรตีน) เพียงพอ นับตั้งแต่ตั้งครรภ์จนคลอด และเด็กได้รับการเลี้ยงดูด้วย อาหารโปรตีนอย่างเพียงพอไปจนอายุ 5 - 6 ขวบ มารดาจึงควรสนใจและเอาใจใส่ในความจริงข้อนี้ไว้ตลอดเวลา

ความผิดปกติทางเพศ

ความผิดปกติทางเพศในคนที่มีความรู้สึกทางเพศ หัตถ์คต คำนิยม ตลอดจนพฤติกรรมทางเพศ ที่แสดงออกเป็นไปอย่างไม่เหมาะสม ผิดแปลกแตกต่างหรือเบี่ยงเบนไปจากที่สามัญชนในสังคมนั้น ๆ จะพึงปฏิบัติ เนื่องจากสภาพจิตใจที่ผิดปกติ ทำให้เขาไม่สามารถควบคุมตนเองได้ ในขั้นนี้จะขอ ยกตัวอย่างความผิดปกติทางเพศดังนี้

การ เป็นกะเทยหรือลัทธิเพศ

โดยปกติแล้วเมื่อเกิดมาคนเราจะมีความแตกต่างของเพศว่าเป็นชายหรือหญิงอย่างเห็นแจ้งชัด ลักษณะแจ้งชัดของเพศ หมายถึงลักษณะทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งเป็นระบบสืบพันธุ์ของชายและหญิง แต่ในบางครั้งเกิดปัญหาความผิดปกติทางธรรมชาติ ซึ่งทำให้เกิดปัญหาหลักเพศขึ้น

การ เป็นกะเทยหรือลัทธิเพศแยกออกได้เป็น 3 ลักษณะตามสาเหตุการเกิด ดังนี้

1. การ เป็นกะเทยแท้คือสภาพที่มีอวัยวะภายในทั้ง 2 เพศ คือมีทั้งรังไข่และลูกอัณฑะ ส่วนอวัยวะภายนอก อาจเป็นลักษณะของเพศใดเพศหนึ่ง แต่ไม่สมบูรณ์หรือกำกวม

กะเทยแท้ (True Hermaphrodite) เป็นลักษณะความแปรปรวนของระบบสืบพันธุ์ที่เกิดขึ้นได้ยาก ความผิดปกติบางอย่างปรากฏเห็นได้ชัดแต่บางรายไม่ทราบว่าตนมีความผิดปกติ ผิดแปลกไปจากคนอื่น จนกว่าเมื่อผ่าตัดจึงทราบว่าตนเองมีทั้งสองเพศ และเพศหนึ่งชอบเล่นกว่าอีกเพศหนึ่ง

2. การ เป็นกะเทยเทียม (False หรือ Pseudo Hermaphroditism) หมายถึง บุคคลที่มีอวัยวะภายในเป็นเพศหนึ่ง แต่อวัยวะเพศภายนอกเป็นของอีกเพศหนึ่งหรือกำกวม กะเทยเทียมแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

2.1 กะเทยเทียมหญิง หมายถึง กะเทยที่มีอวัยวะภายในเป็นหญิง คือ มีรังไข่ แต่อวัยวะภายนอกมีลักษณะเป็นองคชาติ หรือกำกวมแยกไม่ออกว่าเป็นองคชาติหรือเป็นอวัยวะเพศหญิง

2.2 กะเทยเทียมชาย หมายถึง กะเทยที่มีอวัยวะเพศภายในเป็นชาย คือ มีลูกอัณฑะ แต่มีอวัยวะเพศภายนอกเป็นของหญิง หรือกำกั๊งแยกไม่ออกว่าเป็นอวัยวะเพศหญิงหรือองคชาติ

ลักษณะนี้เรียกกะเทยหญิง (Female Pseudohermaphrodite)

โดยทั่วไปมนุษย์มีลักษณะแนวโน้มของความเป็นกะเทยได้ง่าย เพราะมนุษย์มีลักษณะกำกวมทางเพศ (Bisexual) ทอมควบคุมการเจริญเติบโตของคนเราคือทอมไฮโปฟิซ (Pituitary) ทอมนี้เป็นผู้ทำหน้าที่ในการควบคุมระบบการทำงานทางด้าน การเจริญเติบโตต่าง ๆ และควบคุมความสมบูรณ์พรหมทางเพศ ทอมเพศ (Gonads) จะผลิตฮอร์โมน ทั้งฮอร์โมนชาย (Androgens) และฮอร์โมนหญิง (Estrogens) จนเมื่อเด็กจะย่างเข้าสู่วัยสาวและหนุ่ม คือก่อนการมีประจำเดือน 1 ปีครึ่งของหญิงหรือก่อนการผลิตน้ำอสุจิสมพันธุ์ของชาย ทอมเพศจะทำงานตามส่วนที่ควรจะเป็นตามเพศของแต่ละบุคคล คือถ้าเป็นหญิงก็จะเร่งการผลิตฮอร์โมนหญิงออกมาให้มากเพื่อช่วยเสริมการเติบโตของมดลูก รังไข่ ส่วนชายผลิตฮอร์โมนชายเพื่อช่วยเสริมทางด้านระบบสืบพันธุ์ของชาย ในบางครั้งช่วงแรกของการเปลี่ยนแปลงในวัยแตกหนุ่มสาว อาจเกิดการแปรปรวนแปรของการทำงานของฮอร์โมนเพศบาง แต้มักไม่มามีการรบกวน

3. ความเป็นกะเทยที่เป็นผลเกิดขึ้นทางด้านจิตใจ อาจจะคล้ายสาเหตุดังต่อไปนี้

3.1 เกิดจากการอบรมเลี้ยงดู กรณีนี้เป็นผลจากพ่อแม่ผู้ปกครองต้องการลูกเพศหนึ่งแต่ลูกเป็นอีกเพศ พ่อแม่จึงพยายามขัดเซกความพอใจของตนเองด้วยการพยายามให้ลูกเป็นเพศที่ตนปรารถนา เช่นการให้แต่งกายหรือพูดเช่นเพศที่ตนอยากได้ แม่การแต่งกาย การสอนให้พูดจะเป็นเครื่องปรุงแต่งลักษณะภายนอกก็ตาม แต่ผลนำของการเลี้ยงดูผิดเพศนี้จะกระทบกระเทือนต่อจิตใจ อารมณ์ของเด็กได้ เด็กเล็กอยากได้บางอย่างที่จะได้ความรักเมตตาจากพ่อแม่ เมื่อได้สิ่งเกิดถึงความต้องการของพ่อแม่ต้องการให้เป็นเพศแม่จะตรงข้ามกับตนเด็กจะทำตามนั้น เพื่อจะได้สิ่งที่เป็นขอปรารถนาของตน คือความรัก การยอมรับของพ่อแม่และแม่

3.2 สิ่งแวดล้อมที่ได้รับการเลี้ยงดูมาตั้งแต่เล็ก ตามปกติของพฤติกรรมทางจิตวิทยา เด็กจะเลียนแบบเพศเดียวกับตน แต่ในบางบ้านที่แม่มีอำนาจเหนือพ่อ การตัดสินใจอำนาจอยู่แม่ เหตุนี้อาจทำให้ลูกสาวเลียนแบบลักษณะเข้มแข็งคล้าย ๆ ผู้ชายของแม่มา นอกจากนี้บางที่การจัดสิ่งแวดล้อม เช่น พวัก ๆ น้อง ๆ เป็นเพศใดเพศหนึ่งอยู่หลายคน เด็กเป็นเพศตรงข้าม

อยู่คนเดียว การโต้เล่นแต่กับเพศตรงข้ามมาก ๆ มาแต่เล็ก ทำให้เด็กเป็นเพศผิดจากเพศของตนได้ เช่น ลูกชายมีแฟนสาว น้องสาว เล่นกันในหมู่ผู้หญิง เล่นตุ๊กตา ไข่มุกกระ ชากับผู้หญิง อาจติดลักษณะผู้หญิงมาไ้มาก

ปัญหาของเด็กตลอดจนถึงวัยรุ่นที่เกิดขึ้นจากสิ่งแวดล้อมที่ใหญ่โตจนเกินไป ยกตัวอย่าง เช่น บ้านที่ลูกชายพอเมื่อยากไ้ลูกสาวหรือผู้ปกครองรู้สึกหรือถูกหักว่าชายหน้าตาน่ารักเหมือนผู้หญิง พอเมื่อยพอใจจะให้ลูกแต่งกายแบบหญิง เช่น การให้ไวผมยาว คัดผม สวมเสื้อย่นอย่างลูกสาว การจิกสิ่งแวดล้อมเช่นนี้ให้เด็กภูมิใจแล้ว ไม่ก่อให้เกิดอันตรายแต่อย่างใด ทั้งนี้เพราะเครื่องแต่งตัว วิธีการแต่งตัวไม่สามารถเปลี่ยนแปลงนิสัยใจคอของคนไ้เลย ตัวอย่างเช่น คนประพฤติเกะกะเหรอกเกราบางคนอาจยังชอบนิยมคัดผมแต่งตัวเป็นกะเทย

ในปัจจุบันเชื่อกันว่า การแต่งกายผิดเพศนี้อาจเป็นอันตรายต่ออนาคตของเด็กไ้ นอกจากจะเป็นเครื่องแสดงชัดถึงความผิดปกติทางจิตใจของบิดามารดา และมีผลมาถึงเด็กเช่น ดังที่กล่าวข้างต้นแล้ว ความปรารถนาจะเอาใจพ่อแม่ ทำให้เด็กเกิดสภาพความผิดปกติขึ้น ภายในจิตใจในบางรายอาจจะเกิดความปรารถนาที่จะมีเพศเป็นเพศตรงข้ามกับตนอย่างจริงจัง

ในบางกรณีเกิดจากปัญหาปัจจุบันที่หญิงท้อแอ่น มนุษย์ช่วยเหลือตนเองทางด้านการป้องกันตนไม่ไ้ เป็นอันตรายต่อกับจากการถูกรังแกจากผู้แข็งแรงกว่าเช่น ชาย ทำให้พ่อแม่พยายามเน้นสอนความเข้มแข็งไปยังชายให้กับลูกสาว เช่น การให้แสดงท่าแข็งขึง คุ้ย หนี ทำป้องกันตนเอง ไม่ยอมแพ้อ่อนน้อมกับใคร ลูกชายต้องสอนให้ชอบการต่อสู้ ใ้มีชีวิตถูกทอดทิ้งลำบาก เพื่อเป็นหญิงที่แข็งแกร่งหรือเป็นชายที่เข้มแข็ง การเน้นสอนดังกล่าวนั้นส่วนมากก็กับสังคม แต่ของคำนึงถึงความพอดีหรือทางสายกลางไว้ด้วย เพราะอาจสร้างบุคลิกภาพให้เด็กกลายเป็นวัยรุ่นที่ขาดสัมมาคารวะกระด้าง มีมนุษยสัมพันธ์ไม่ไ้ และกลายเป็นพ่อแม่ที่ขาดความเป็นพ่อหรือแม่ที่เป็นแบบแผนที่ดีของลูก ๆ ต่อไป เช่น กลายเป็นพ่อที่ดุ นักเลงหัวไม้ เป็นแม่ขาดการให้ความสำคัญต่อกิจการงานดูแลบ้าน

3.2 การไ้รับการบีบคั้นทางจิตใจอย่างรุนแรง ในการเข้าสังคมกับกลุ่มเพื่อนวัยรุ่น บางคนไ้รับการเลี้ยงดู มีสภาพแวดล้อมแตกต่างจากเพื่อนทำให้ไม่สามารถเข้ากับเพื่อนไ้ เช่น ไม่อาจแสดงกิจกรรมความสามารถที่จะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนไ้ เด็กชายที่ไม่อาจเล่นกีฬาสนุก

โลกโน่นไต่อย่างเพื่อน ๆ เด็กสาวที่รู้สึกท้อถอย ถ้าจะต้องเจอกับกลุ่มเพื่อนที่สวຍแทนกว่า การนับขั้นนี้ ทำให้เด็กเห็นว่า ถ้าคนยังถือเพศของตนอยู่ไม่อาจทำให้ประสบความสำเร็จได้ จึงต้องปรับตัวควย การแสดงพฤติกรรมของเพศตรงข้ามเพื่อเป็นการเรียกร้องความสนใจ เช่น วัยรุ่นชายที่ไม่อาจ โลกโน่นไต่อย่างเพื่อน จะไต่อย่างว่า ตนทำไม่ได้เพราะอ่อนแออย่างยิ่ง เด็กสาวที่สวຍกางเกง ทำท่าทางทะมัดทะเมาะอย่างว่าเพราะตนไม่ใช่ฝ่ายพวกรักสวຍรักงาม ตนชอบความโลกโน่นไต่อย่างมากว่า

การรักร่วมเพศ

การรักร่วมเพศ เป็นพฤติกรรมทางเพศระหว่างเพศเดียวกัน พฤติกรรมนี้เกิดไ้ทั้งชาย และหญิง

รักร่วมเพศมีมาแต่โบราณ ในสมัยโรมันทำกันอย่างเปิดเผย ในปัจจุบันปัญหาเรื่องนี้ ยังมองกันทางค่านิยมคติ ความไม่ปกติ แม้การโต้แย้งและเิ่มมองเห็นว่าไม่น่าจะผิดปกติ ในความเห็นของจิตแพทย์ คิดว่าความประพฤตินี้เป็นเรื่องของปัญหาของชีวิตแต่ละบุคคล ไม่ใช่ ความผิดปกติ

รักร่วมเพศ คือการปฏิบัติการทางเพศกับเพศเดียวกันเหมือนการร่วมเพศระหว่างชาย กับหญิง โดยอาจมีการให้ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งที่มีลักษณะการแสดงนิคเพศเป็นฝ่ายที่สมมติให้เป็นเพศตรงข้าม ชายที่มีบทบาทเป็นหญิงเรียกกันว่า "ควีน" ชายที่มีบทบาทเป็นชายเรียก "เกย์"

รักร่วมเพศระหว่างชายและชายเรียกว่า โฮโมเซ็กช่ว (Homosexuality)

รักร่วมเพศระหว่างหญิง เรียกเลสเบียน (Lesbian)

พฤติกรรมของการเกิดปัญหารักร่วมเพศอาจจะจำแนกสาเหตุที่เกิดได้ คือ

1. ความประหัยใจควยเด็กเล็ก ที่ได้รับจากผูปกครองที่เป็นเพศตรงข้ามในทาง ไม่พึงปรารถนา ตัวอย่างเช่น ลูกสาวได้เห็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมของพ่อ เช่น ความไม่รับนิคชอบ มีความประพฤติเสื่อมเสียทาง ๆ ความรู้สึกนี้เป็นผลให้เขาเกิดความกดดัน ความเครียด หญิงสาว ได้รับความประหัยใจของบทบาทเพศตรงข้ามในทางค่านาย และสร้างทัศนคติหาคความเชื่อถือ เพื่อนชายที่รุ่นราวคราวเดียวกับตน

2. เด็กที่ถูกพันกับบิดาหรือมารดาที่เป็นเพศเดียวกันมากเกินไป อาจเป็นห่วงพ่อหรือแม่เกินไป ไม่ใกล้ชิดลูกเท่าที่ควร

3. สภาพแวดล้อมเกี่ยวกับตนเอง เช่น ความยากจนของครอบครัวที่คงอยู่ร่วมกันในแหล่งเสื่อมโทรม ได้เห็นการแสดงออกทางเพศของบิดามารดา หรือความไม่สำรวมทาง ๆ จากเพื่อนบ้านแวดล้อม เช่น เพียบโตในแหล่งสถานโสเภณี ได้เห็นตัวอย่างจากสื่อมวลชน เช่น โทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ สิ่งที่เป็นประสบการณ์ไม่เหมาะสมนี้ นำไปสู่ความประพฤตินอกทางเพศในตอนที่โตได้

4. บุคคลที่มีบุคลิกภาพบกพร่อง มีปมขบถคิดว่าตนไม่อาจมีเส้นกั้นกุกเพศตรงข้าม เช่น ความผิดปกติที่เกิดจากการมีสมองพิการทำให้ความผิดปกติ การปรับตัวผิดปกติ บางคนอาจเกิดจากการติดยาเสพติด เป็นเหตุเกิดความผิดปกติ ขาดความอบอุ่นไม่ได้

5. ผู้ไม่ประสบความสำเร็จในการเข้ากลุ่มเพื่อน เช่น ชายที่ไม่อาจสนุกโลกโนนได้ อย่างเพื่อนในกลุ่ม หรือหญิงที่เห็นว่าตนไม่สวย ไม่มีคุณสมบัติเช่นเพื่อนในกลุ่ม

6. เกิดจากความรู้สึกสนุก อยากเป็นตัวของตัวเอง หรือทำตัวแปลกกว่าคนอื่น

7. เกิดจากการบอกเล่าอบรมจากบุคคลที่เด็กเชื่อถือ เช่น พ่อหรือแม่ให้เกลียดเพศตรงข้าม ปัญหาความบาดหมางในครอบครัวระหว่างพ่อกับแม่ และแม่แสดงการเกลียดชังชายอย่างมาก มีส่วนทำให้ชายที่ติดแม่อาจพยายามทำตัวเป็นผู้หญิง

8. เด็กชายบางคนมีทัศนคติรัก และได้รับความสนใจจากเพื่อนและพี่โรงเรียนที่เข้าจับจองสิ่งสอนพฤติกรรมทางเพศ เป็นหญิงให้ เด็กชายผู้นั้นเกิดความเคยตัว พอใจกับการได้รับความสนใจและความพอใจ ไม่สามารถเลิกพฤติกรรมจะเป็นหญิงได้

การป้องกันและช่วยเหลือความผิดปกติทางเพศ

การป้องกันเรื่องนี้จะต้องอาศัยความเข้าใจจากครอบครัวเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ผู้ที่มีความผิดปกติทางเพศต่าง ๆ นั้นมักมีความผิดปกติมาตั้งแต่ยังเล็กจากครอบครัว ประสบการณ์จากครอบครัวที่ได้รับจากบิดามารดาส่วนมาก บทบาทที่พ่อแม่ควรคำนึง

1. ความประหลาดประหลาดของพ่อแม่จะทอดอะลุ่มอล่วย เข้าใจปรองดองกัน
2. การมีบุตร เป็นเรื่องของความรับผิดชอบร่วมกัน พ่อแม่ไม่ควรสร้างเงื่อนไขเรื่อง

เพศจนเป็นเหตุสับสนของเด็ก

3. การมีพฤติกรรมทางเพศในช่วงวัยหนุ่มสาว เช่น การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง พ่อแม่ไม่ควรทำให้เด็กเข้าใจว่าเป็นความผิด การพยายามทำความเข้าใจให้เด็กทราบว่า เป็นเรื่องธรรมชาติของหนุ่มสาวที่จะเกิดอารมณ์ ความรู้สึก ความคิดทางเพศ อย่าให้เด็กเข้าใจว่า เรื่องเพศเป็นเรื่องชั่วร้าย

4. ควรดูแล แนะนำและควบคุมเด็กเล็ก และวัยรุ่นพ่อควรในเรื่อง การอ่านหนังสือ รายการโทรทัศน์และภาพยนตร์ควรแนะนำเด็กโตอย่างวัยรุ่นให้รู้จักพิจารณา สารและประโยชน์ ในการเลือกตัดสินใจ

นอกจากนี้สิ่งสำคัญคือ องค์การรัฐ เช่น คณะกรรมการ กบว. (คณะกรรมการบริหาร วิทยุและโทรทัศน์แห่งประเทศ) ตลอดจนเอกชนผู้รับผิดชอบในการนำหนังสือ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ ควรจะคำนึงถึงความเสี่ยงในการแพร่ข่าวและภาพที่เป็นตัวอย่างไม่ดีหรือยั่วบง ท่างการรบกวนแก่เยาวชนให้มาก

อนาคตของเยาวชนนอกจากบทบาทรอบครอบครัวแล้ว คือบทบาทที่โรงเรียนซึ่งมีครู คำเนินการในการช่วยเหลือปัญหาดังกล่าวได้ คือ

1. การจัดกิจกรรมให้เด็กวัยรุ่นได้รับนิยมนอกทำงานร่วมกันระหว่างชายและหญิง โดยครูคอยดูแล การให้การสนับสนุนการทำกิจกรรมกลุ่มการเล่น การกีฬา งานอดิเรก เพื่อ ให้รู้จักใช้เวลาว่างสาระประโยชน์
2. เยาวชน วัยรุ่นที่แสดงความผิดปกติทางเพศเป็นผลจากความกดดันทางจิตใจที่ได้รับจากครอบครัว การสนับสนุนให้กำลังใจแก่เขาจะมีส่วนช่วยเพิ่มความมั่นใจได้มาก ไม่ควร อย่างยิ่งที่จะพูดเสียคือ ล้อเลียน
3. การพยายามดึงความสามารถเพื่อทำให้เขาประสบความสำเร็จ โดยไม่จำเป็นต้องเรียกร้องความสนใจทางกามนิยตแปลกทางเพศจะช่วยให้ได้มาก

กามโรค

กามโรค โรคซึ่งมักจะติดต่อกันโดยการร่วมประเวณี มีหลายโรคที่แพร่หลายและเป็นกันมาก

คือ

1. โรคหนองใน เป็นกามโรคที่พบได้มากเป็นอันดับหนึ่งของกามโรคทั้งหมด คือ ประมาณ

50 - 70%

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรียชื่อ โกลโนคอคคัส

ระยะฟักตัว 2 - 10 วัน

อาการ ในผู้ชายหลังจากได้รับเชื้อ 2 - 10 วัน จะมีอาการถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอย และแสบร้อนมาก มีหนองไหลออกทางท่อปัสสาวะ ระยะแรก ๆ อาจไหลซึมเป็นหนองเหลือง ๆ ต่อมาจะออกเหมือนเส้นขาวเหนียว

ในผู้หญิง ระยะแรกมักไม่มีอาการ แต่ต่อมาจะเกิดการตกขาวทางช่องคลอด ออกเป็นหนองสีเหลือง ๆ มีกลิ่นเหม็น ชักเบาและแสบร้อนเวลาเบา ปัสสาวะขุ่น

อาการแทรกซ้อน ผู้ชาย ทอมลูกหมากอักเสบ ท่อปัสสาวะตีบ

ผู้หญิง มดลูกอักเสบ ปีกมดลูกอักเสบ ตั้งครรภ์นอกมดลูก เป็นผื่น
ทั้งสองเพศ เชื้ออาจเข้าสู่กระแสโลหิต ทำให้เกิดข้ออักเสบ

เชื้อพบปอดอักเสบ หัวใจอักเสบ

ขอแนะนำ

1. ไม่ควรใช้เสื่อผ้า เครื่องนุ่งห่ม เช่น ผ้าเช็ดตัว กางเกงใน ฯลฯ ประปนกับผู้อื่น

2. ไม่ควรเที่ยวสำส่อนทางเพศ เมื่อจะเที่ยวต้องรู้จักป้องกันตนเอง โดยการ

ใช้ถุงยางอนามัย เป็นต้น

3. เมื่อเริ่มมีอาการดังกล่าว รีบไปพบแพทย์ทำการรักษาเสียในระยะเริ่มแรก

และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์โดยเคร่งครัด

4. งดเว้นการสัมผัสทางเพศระหว่างที่ยังป่วยอยู่

5. สามีหรือภรรยาที่เป็นโรคนี ควรได้รับการตรวจและรักษาคู่กันทั้งสองคน

6. ไม่ควรรักษาตนเอง เช่น ซอยากินเอง เป็นต้น

2. หนองในเทียม เป็นกามโรคที่พบได้มากเป็นที่ 2 รองจากโรคหนองใน มักจะมีอาการเรื้อรัง บางคนเป็นนานเป็นปี รักษาหายยาก

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส หรือเชื้อรา ซึ่งมีอยู่หลายตัว

ระยะฟักตัว 1 - 4 สัปดาห์

อาการ มีหนองไหลซึมออกทางท่อปัสสาวะคล้ายหนองใน ปัสสาวะขัดและแสบ แต่อาการไม่เท่าหนองใน

อาการแทรกซ้อน คล้ายหนองใน

ข้อแนะนำ

1. เหมือนหนองใน

2. โรคนีรักษายาก เพราะเชื้อมักดื้อยา เมื่อเป็นควรไปพบแพทย์เพื่อรับการรักษา

3. แผลริมอ่อน เป็นกามโรคที่พบได้มากเป็นอันดับ 3

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย เชื้อฮิโมฟิลัส กูครีไอ

ระยะฟักตัว 2 - 7 วัน

อาการ จะเริ่มโดยมีแผลเล็ก ๆ ที่ปลายอวัยวะเพศ ลักษณะแผลคล้ายแผลเปื่อย ขอบไม่แข็งและไม่เรียบ เรียกว่าแผลริมอ่อน มักมีหลายแผลจะรู้สึกเจ็บ ต่อมามีหนองน้ำเหลืองที่ขาหนีบบวมโตเป็นหนอง และอาจแตกออก ถ้าไม่ได้รับการรักษาที่ถูกต้อง แผลจะลุกลามไปมากจนบางครั้งอวัยวะแห่งหายไปเลย

อาการแทรกซ้อน หนองที่ปลายอวัยวะเพศติด หรืออวัยวะเพศแห้งหาย

ข้อแนะนำ เช่นเดียวกับหนองใน

4. ซิฟิลิส โรคนี้มีอาการแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายหลายอย่าง

สาเหตุ เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย คือ ทรีโปนีมา พัลลิดัม

ระยะฟักตัว 1 - 8 สัปดาห์

อาการ แบ่งออกเป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1 เริ่มมีตุ่มเล็ก ๆ ที่หัวเข็มแทง เกิดขึ้นที่อวัยวะเพศ ซึ่งต่อมาจะแตกแล้วกลายเป็นแผลกว้าง ขอบแผลจะเรียบและแข็งเรียบกว่าแผลริมแข็ง มักมีแผลเคี้ยวรูปกลม หรือรู อาจมี 2 แผลติดกันได้ ระยะนี้จะไม่มีอาการคันหรือเจ็บแสบอย่างใด ต่อมน้ำเหลืองที่ขาหนีบโต และถ้าไม่รักษาแผลจะหายเองได้ แต่เชื้อยังคงอยู่ในร่างกาย

การเจาะเลือดหา VDRL จะพบเลือดบวก หลังจากมีแผล

1 - 2 สัปดาห์

ระยะที่ 2 พบหลังระยะแรก 2 - 3 สัปดาห์ เชื้อจะเข้าต่อมน้ำเหลือง และอยู่ในเลือดกระจายไปทั่วร่างกาย มีผื่นขึ้นทั้งตัวและที่ฝ่ามือคว่ำ (ซึ่งต่างจากโรคอื่น ๆ ซึ่งผื่นมักไม่ขึ้นที่ฝ่ามือ) ผื่นเหล่านี้จะไม่คันเรียกว่าระยะ "ออกดอก" อาจพบอาการอื่น ๆ ร่วมด้วย เช่น เจ็บคอ ปวดเมื่อยตามข้อ หนาว

ระยะที่ 3 เกิดจากผู้ป่วยไม่ได้รับการรักษา หรือรักษาไม่ถูกวิธี เช่น ใช้อาณินเอง ทำให้เชื้อระยะร้ายแรงของโรค จะมีตาบอด หูหนวก สติปัญญาเสื่อม เชื้อเข้าสู่สมอง และไขสันหลัง ทำให้เป็นอัมพาตและอาจเสียชีวิตได้ ระยะนี้อาจพบหลังจากระยะที่ 2 เป็นเวลาหลาย ๆ ปีก็ได้

ข้อแนะนำ

1. เปลี่ยนหนองใน
2. ควรตรวจเลือดเพื่อหา VDRL ถ้าสงสัยว่าเป็นโรค
3. ผู้หญิงมีครรภ์ควรฝากครรภ์ และตรวจเลือดหา VDRL ทุกสัปดาห์ เพื่อป้องกัน

มิให้ทารกได้รับอันตรายจากโรคนี้

5. ฝีมะม่วง

สาเหตุ เกิดจากเชื้อไวรัส ชื่อ ลิมโฟแกรนูโลมา เวนเนเรียม

ระยะพักตัว 2 - 4 สัปดาห์

อาการ ที่แรกจะพบคือน้ำที่อวัยวะเพศ และหายไปเองโดยที่คนไข้ไม่ได้สังเกตพบ
 ต่อมาจะมีอาการบวมของท่อน้ำเหลืองที่ขาหนีบโตเป็นก้อนใหญ่ กระจุกกันซึ่งเรียกว่า "ปิ่นม่วง"
 มักพบที่ขาหนีบทั้งสองข้าง ปล่อยทิ้งไว้อาจแตกมีน้ำเหลืองไหลออกมาเป็นแผลเรื้อรัง เชื้อจะลุกลาม
 ทำให้ลำไส้ใหญ่ส่วนล่างอักเสบ อาจถึงกับอุดตัน ถ่ายไม่ออก นอกจากนี้อาจพบอาการอักเสบตามข้อ
 เป็นไข ปวดศีรษะ อ่อนเพลีย ทาอักเสบ และเนิ่นช้าตามตัว

อาการแทรกซ้อน ลำไส้ใหญ่อักเสบ แผลเป็นใหญ่
 ข้อนะเน่า เช่นเดียวกับโรคหนองใน

ความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ

ปัญหาความเชื่อดังกล่าวเกี่ยวกับทางเพศ (Sexual Myth) เช่น เชื่อว่าชายแท้ต้องมีอวัยวะเพศใหญ่ การมีน้ำกามเคลื่อนจะทำให้เสียโปรตีนไป ท้องกินไข่ชกเซย์ให้พอ เลี้ยงอาหารไม่ยอมท้องเสียก็มี ประจำเดือนไม่มาจะเป็นบ้า การเป็นกามโรคต้องไปรวมเพศกับสาวพรหมจารีแล้วจะหายขาด สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองแล้วจะเป็นหมัน เป็นโรคหัวใจ เป็นกามตายคาม เป็นต้น

ความเชื่อดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความวิตกกังวลลงวนวายใจ เช่น เริ่มมีประจำเดือนใหม่ ๆ ประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ เพราะรังไข่เพิ่งเริ่มทำงาน ถ้าเชื่อกับความประจำเดือนเป็นเลือดเสีย ถ้าไม่มีประจำเดือนเลือดเสียจะคั่งในร่างกายทำให้เป็นบ้า เด็กแรกมีประจำเดือนก็กระอักกระอ่วนกับการใช้ผ้าซับ เกรงจะโป่ง เพื่อนจะรู้ ไม่อยากมี พอไม่มีก็กลัวเป็นบ้า เลยเกิดความกังวลหวาดหวั่นทรมาน เกิดอาการโรคประสาทคอนเวอชั่น โรคประสาทหวาดกลัว และโรคประสาทหวาดกังวล

โรคประสาทคอนเวอชั่น (Conversion Neurosis) คือ การมีพฤติกรรมแปรปรวนไปเนื่องจากบุคคลนั้นมีความวิตกกังวลสูงอย่างเฉียบพลัน และแปรเปลี่ยนความวิตกกังวลออกมาเป็นอาการแปรปรวนทางร่างกาย เช่น เป็นลมชักโดยไม่มีสาเหตุทางสมองเลย เป็นอัมพาต มีอาการเคลื่อนไหวส่วนใดหนึ่งของร่างกายไม่ได้ ที่พบบ่อย ๆ คือการสำนึกตนบกพร่องลุกขึ้นร้องไห้อววยวาย ร่ายรำที่ชาวบ้านมักเรียกว่า ยี่เข่า เจาทรง พบในเด็กวัยรุ่นหญิงมากกว่าชาย

โรคประสาทชนิดหวาดกลัว (Phobia Neurosis) คือการมีพฤติกรรมแปรปรวนเนื่องจากบุคคลนั้นมีความวิตกกังวลรุนแรงมาก (Overwhelmed with Anxiety) แล้วกลายเป็นอาการกลัวสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่คนปกติไม่กลัว

โรคประสาทชนิดหวาดกังวล (Anxiety Neurosis) คือการมีพฤติกรรมแปรปรวนเนื่องจากบุคคลนั้นมีความวิตกกังวลมาก จนทำให้เกิดอาการหวาดหวั่นกลัวอะไรรอบไม่ถูกสมาธิในการอ่านการเขียนเสียไป มีอาการทางระบบอวัยวะภายในทุกระบบ ปวดหัว ปวดท้อง ใจสั่น หายใจไม่สะดวก นอนไม่หลับ

สาเหตุ

1. การขาดความเข้าใจเรื่องสรีรวิทยาที่ถูกทองของการเพศ เห็นการพูด การถาม การทำเรื่องเพศเป็นการหยามคาย ไม่ใช่ไม่น่าทำ เด็กก็ต้องตอบขอสงวนด้วยตนเอง จากหนังสือ จากการซักถามเพื่อนประเภทล้าวยและคนอื่น

2. การเผยแพร่ความรู้ทางการเพศผิด ๆ เช่น สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองแล้วจะเป็นพิษ เป็นโรคตามทนายท่าน ทั้งที่ความจริงแล้วการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองในวัยรุ่นเป็นธรรมชาติ

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbation) ในวัยรุ่น พบในชายมากกว่า หญิง พฤติกรรมเหล่านี้ถ้าทำเป็นครั้งคราวในส่วนตัวไม่เสียหายที่การงาน ไม่ทำให้เกิดบาดแผล กับอวัยวะใดเป็นปกติ ถ้าทำอย่างเปิดเผยโดยไม่รู้สึกอาย คือเป็นการขาดการควบคุมแรงผลักดันในวัยรุ่นที่เป็นโรคจิตหรือประสาท ถ้าใช้วัตถุสอดใส่เข้าไปในช่องคลอด ทำให้เกิดแผลฉีกขาด หรือการติดเชื้อ ก็เป็นพฤติกรรมที่ต้องหยุดยั้ง โดยการให้เพศศึกษาและการรักษาเฉพาะเรื่อง

เด็กวัยรุ่นชายหญิงที่เล่นกีฬา ชอบสังสรรค์ มีอะไรทำไม่อยู่ว่าง ไม่นอนกลิ้งเกลือกกับเพื่อนนอนซนซางนาน ๆ ไม่อ่านหรือดูภาพลามกอนาจาร มักไม่มีปัญหานี้เพราะมีทางระบายความเครียดและไม่เร้ากามารมณ์

การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นการระบายความตึงเครียดทางการเพศอย่างหนึ่งของธรรมชาติ โดยต้องการทำให้เกิดการปลดปล่อยน้ำกามและตัวเชื้อสเปิร์มที่ผลิตมาซึ่งไว้เติมถุงน้ำกามที่โคนลิ้น ในรายที่อายุยังไม่สมควรหรือไม่มีโอกาสของการร่วมเพศ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองเป็นกิจกรรมทางเพศปกติ ไม่เป็นพิษภัยแก่ใคร ไม่ฉีกขาดชั่วช้า

3. ผู้ใหญ่พูดไม่จริง เช่น เด็กถามว่า "น้องมาจากไหน" ตอบว่า "มาจากกรุงระบอไม" เมื่อเด็กพบความจริง ความเชื่อที่วางใจพ่อแม่ก็คลั่ง หันไปศรัทธาคนอื่น ๆ ที่พูดความจริงแทน

การป้องกัน

เพื่อให้เด็กวัยรุ่นมีความเชื่อและความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ ควรจะให้เด็กมีความรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างถูกต้องและเหมาะสม

ภาคผนวก ง

โครงการสอนพิเศษ

1

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
ครั้งที่ 1 7 ธ.ค. 31 เวลา 15.30 ถึง 16.30 น.	1. ไ้หมักเรียนรู้สามารถระบุชื่ออวัยวะสำคัญของพืช 2. ไ้หมักเรียนรู้สามารถอธิบายหน้าที่ของอวัยวะสำคัญของพืช 3. ไ้หมักเรียนรู้สามารถระบุชื่ออวัยวะสำคัญของพืช 4. ไ้หมักเรียนรู้สามารถอธิบายหน้าที่ของอวัยวะสำคัญของพืช	ระบบสำคัญของพืช 1. ระบบลำต้นพืช 1.1 อวัยวะ 1.2 โครงสร้างของลำต้น 1.3 คุณสมบัติของลำต้น 2. ระบบรากพืช 2.1 อวัยวะสำคัญของราก 2.1.1 เนื้อเยื่อ 2.1.2 แขนง 2.1.3 เนื้อเยื่อ 2.1.4 ปากของหลอด 2.1.5 เนื้อเยื่อ 2.1.6 คอลเลกชัน 2.1.7 ปีก	1. ครูนำภาพอวัยวะสำคัญของพืช และพืช ใหม่ คำอธิบาย 2. ครูสอนเกี่ยวกับอวัยวะ เกี่ยวกับ 2.1 อวัยวะ สำคัญของพืช และพืชที่สำคัญ 2.2 ครูนำ คำแปลของ อวัยวะสำคัญของ พืชและ พืช โดย ภาพประกอบ	1. ภาพอวัยวะสำคัญของพืช 2. ภาพอวัยวะสำคัญของพืช 3. แผนภูมิสรุปหน้าที่ ของอวัยวะสำคัญของพืช 4. แผนภูมิสรุปหน้าที่ ของอวัยวะสำคัญของพืช	1. ครูพิจารณาจากการ ตอบคำถามของ นักเรียน 2. ครูพิจารณาจากการ บันทึกเรียนออกมา รวมกิจกรรมของ นักเรียน ในการ ออกแบบภาพ ตำแหน่งอวัยวะ สำคัญของพืช

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การวิจัย	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
		2.2 อวัยวะสืบพันธุ์ภายใน 2.2.1 ช่องคลอด 2.2.2 มดลูก 2.2.3 ท่อนำไข่หรือ ปีกมดลูก 2.2.4 รังไข่ 2.2.5 ท่อนำแม่	2.3 ครูให้ตัวแทนของ นักเรียนออกมา แสดงตำแหน่งอวัยวะ เพศชายและหญิง พร้อมกันซักถาม อวัยวะเพศชาย สลับกันไปเรื่อยๆ 3. ครูสรุปเนื้อหาที่สำคัญ ของระบบอวัยวะ สืบพันธุ์เพศชายและ หญิง		

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
ครั้งที่ 2 8 ธ.ค. 31 เวลา 15.30 ถึง 16.30 น.	1. ไหม้กับเรียนสามารถอธิบายและยกตัวอย่างความเจริญเติบโตและพัฒนากาทางประเทศได้อย่างถูกต้อง 2. ไหม้กับเรียนสามารถอธิบายและยกตัวอย่างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางประเทศ 3. ไหม้กับเรียนสามารถระบุหรือทำนายผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางประเทศได้ 4. ไหม้กับเรียนสามารถอธิบายและยกตัวอย่างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางประเทศได้ 5. ไหม้กับเรียนสามารถระบุหรือทำนายผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางประเทศได้ 6. ไหม้กับเรียนสามารถอธิบายและยกตัวอย่างปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางประเทศได้ 7. ไหม้กับเรียนสามารถระบุหรือทำนายผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงทางประเทศได้	ความเจริญเติบโตและพัฒนากาทางประเทศ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางประเทศ 1. คอมพิวเตอร์ 2. คอมพิวเตอร์ 3. คอมพิวเตอร์ 4. คอมพิวเตอร์ 5. คอมพิวเตอร์ 6. รังไข่ 7. อวัยวะ	1. ผู้นำภาพการเจริญเติบโตและพัฒนากาทางประเทศ 2. คอมพิวเตอร์ 3. คอมพิวเตอร์ 4. คอมพิวเตอร์ 5. คอมพิวเตอร์ 6. รังไข่ 7. อวัยวะ	1. ภาพพัฒนาการทางเพศพร้อมคำอธิบาย 2. ภาพคอมพิวเตอร์ 3. ภาพพัฒนาการทางเพศพร้อมคำอธิบาย 4. ภาพคอมพิวเตอร์ 5. ภาพพัฒนาการทางเพศพร้อมคำอธิบาย 6. ภาพคอมพิวเตอร์ 7. ภาพพัฒนาการทางเพศพร้อมคำอธิบาย	1. ครูพิจารณาจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนในกิจกรรมของครูพิจารณาจากคำตอบบนกระดาน 2. ครูสังเกตจากการตอบของนักเรียน 3. ครูสังเกตจากการตอบของนักเรียน 4. ครูพิจารณาจากการตอบของนักเรียน

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
	4. ให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับสุขภาพของครอบครัวและความสุข พัฒนาการทางเพศ โคถูกคอง อวัยวะ 4 คอ		2.3 ครูให้ตัวแทนของนักเรียนออกมาทำท่าแสดงของครอบครัวที่มีความสุข 2.4 ครูให้นักเรียนดูภาพของครอบครัวที่มีความสุขและทำท่าแสดงของครอบครัวที่มีความสุข 2.5 ครูให้นักเรียนดูภาพของครอบครัวที่มีความสุขและทำท่าแสดงของครอบครัวที่มีความสุข 3. ครูให้นักเรียนดูภาพของครอบครัวที่มีความสุขและทำท่าแสดงของครอบครัวที่มีความสุข อวัยวะ 4 คอ ทางเพศ		

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหาเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
			3.1 ครูใช้บัตรคำเขียน หมายของคอม และคอม แลวืคค สลับทบมกรระคาคำ 3.2 ครูแบ่งนักเรียน ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยให้ กลุ่มที่ 1 สรุปหน้าที่ ของคอมไวทอ และคอมใหญ่ทอของ ลงบมกรระคาคำ กลุ่มที่ 2 ทรวจตุ คำนอมวาทูกทอของทรว ไม่ ถาคคไทแกไซ ใหญ่ทอของ		

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	หัวข้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
			กลุ่มที่ 3 จัดตาม กลุ่มที่ 1, 2 และ ครู 4. ครูสรุปเพิ่มเติมโดยการ ซักถามนักเรียน		

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	หัวข้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
ครุฑ 3 9 ธ.ค. 31 เวลา 15.30 ถึง 16.30 น.	1. ให้นักเรียนสามารถอธิบายและยกตัวอย่างการเจริญเติบโตและพัฒนากายทางเพศตามร่างกายที่ถูกของ 2. ให้นักเรียนสามารถอธิบายและยกตัวอย่างการเจริญเติบโตและพัฒนากายทางเพศตามร่างกายที่ถูกของ 3. ให้นักเรียนอธิบายความสำคัญของการเปลี่ยนแปลงทางเพศที่ถูกของ	การเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ 1. การเปลี่ยนแปลงตามร่างกาย 1.1 ขนาดของร่างกายและการเคลื่อนไหว 1.2 ส่วนสูงและน้ำหนัก 1.3 โครงกระดูกและฟัน 2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ 2.1 มีความต้องการและความปรารถนาใหม่ ๆ เกิดขึ้น	1. ให้นำภาพการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายในเด็กวัยเรียนคำอธิบาย 1.1 ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 3 กลุ่มโดยให้กลุ่มที่ 1 เป็นผู้สรุปพัฒนาการดังกล่าว แล้วเขียนลงบนกระดานดำ	1. ภาพพัฒนาการทางเพศทางร่างกายคำอธิบาย 2. แผนภูมิสรุปพัฒนาการทางเพศตามร่างกาย	1. ครูพิจารณาจากการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนในกิจกรรมขอ 1.1 2. ครูพิจารณาจากคำตอบบนกระดาน 3. ครูสังเกตจากการตอบปัญหาของนักเรียน

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
	4. ให้เด็กเรียนรู้และสามารถ แก้ไขปัญหา สำหรับ ตนเองได้	2.2 มีความรู้สึก ทางเพศเกิดขึ้น 2.3 เกิดความกระวน กระวายในวัย การเจริญเติบโต 2.4 สติปัญญาและ ความคิดเจริญ ก้าวหน้ากว้างขวาง ออกไป 2.5 เริ่มรู้จักรักนิยมนิยม และต้องการอิสระ 2.6 อารมณ์เปลี่ยนแปลง ได้ง่ายและรุนแรง 2.7 จินตนาการมีมากขึ้น	กลุ่มที่ 2 เป็น ผู้ตรวจตราว่า ถูกต้องหรือไม่ ถ้า ไม่ถูกต้องให้แก้ไข ใหญ่ของ กลุ่มที่ 3 ยกตัวอย่าง อธิบายและสรุป พัฒนาการทางเพศ ตามร่างกายและ เปิดโอกาสให้ กลุ่ม 1, 2 จัดถาม 1.2 ครูสรุปเพิ่มเติม โดยให้แผนภูมิช่วย		

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
			2. คุมนำบทเพลง เจริญเติบโต และพัฒนาการทางเพศ ความเข้าใจ โชนกเรียน คุพรชมคำอธิบาย 2.1 คุรเมงนถกเรียน ออกเป็น 3 กลุ่ม โดยให้ กลุ่มที่ 1 ระบุพัฒนา การทางเพศตามจิตใจ แล้วเขียนสรุปลงบน กระดาษคำ กลุ่มที่ 2 ทราบจก คำว่าถูกต้องหรือไม่ ถ้าไม่ถูกต้องให้ แก้ไขให้ถูกต้อง		

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
			กลุ่มที่ 3 อธิบาย พัฒนาการทางเพศ ตามจิตใจและเปิด โอกาสให้ครูและ เพื่อน ๆ ชักถาม 2.2 ครูสรุปเพิ่มเติม โดยโรแลนด์ช่วย		

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
ครั้งที่ 4 12 ธ.ค. 31 เวลา 15.30 น.	1. ให้นักเรียนสามารถอธิบายหลักสุขบัญญัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์เพศชายได้ถูกต้อง 2. ให้นักเรียนสามารถอธิบายหลักสุขบัญญัติเกี่ยวกับอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิงได้ถูกต้อง 3. ให้นักเรียนสามารถรักษาวัยใส่อวัยวะสืบพันธุ์ของตนเองให้สะอาดและปลอดภัยได้	สุขวิทยาของอวัยวะเพศ 1. สุขบัญญัติสำหรับอวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย 2. สุขบัญญัติสำหรับอวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง	1. ครูใช้บัตรคำถามว่า "นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอวัยวะเพศในโรงเรียนอย่างไร" ให้แต่ละภาคและ 1.1 ครูใช้บัตรคำแสดงสุขบัญญัติถูกต้องและไม่ถูกต้องของการรักษาวัยใส่อวัยวะเพศชายและหญิงให้สะอาดและปลอดภัยพัฒนากระบวนการคิดค้นกับ	1. บัตรคำเขียนคำถามว่า "นักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับอวัยวะเพศในโรงเรียนอย่างไร" ให้แต่ละภาคและ 1.1 ครูใช้บัตรคำแสดงสุขบัญญัติถูกต้องและไม่ถูกต้องของการรักษาวัยใส่อวัยวะเพศชายและหญิงให้สะอาดและปลอดภัยพัฒนากระบวนการคิดค้นกับ	1. ครูพิจารณาจาก การรวมกิจกรรมของนักเรียนในกิจกรรมข้อ 1.2 2. ครูพิจารณาจาก คำตอบบน กระดานดำ 3. ครูพิจารณาจาก การอธิบายตอบ คำถามของ นักเรียน

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
			1.2 ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่มให้ทำงานกลุ่มดูใบความรู้ที่ครูแจกแล้วให้ตัวแทนเขียนบนกระดานดำ 1.3 ครูให้นักเรียนนักเรียนและสรุปเนื้อหา		

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
ครึ่งที่ 6 15 ธ.ค. 31 เวลา 15.30 ถึง 16.30 น.	1. ให้เด็กเรียนรู้สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนและสามารถปรับตัวกับเพศตรงข้ามได้อย่างเหมาะสม 2. ให้เด็กเรียนรู้สามารถบอกหลักเกณฑ์จะนำไปเลือกคู่ครองเพื่อการสมรส 3. ให้เด็กเรียนรู้สามารถบอกข้อพิพาทหญิงพึงปฏิบัติต่อฝ่ายชายหรือฝ่ายชายพึงปฏิบัติต่อฝ่ายหญิงใดถูกต้อง	การปรับตัวเข้ากับเพื่อนทางเพศ 1. ยอมรับสภาพจริงของตนเอง 2. ยอมรับปรับปรุงตนเอง 3. ทำตนให้เป็นคนมีเหตุผล 4. การรู้จักประนีประนอมกับ 5. ยอมรับเป็นคนเจ้าอารมณ์ 6. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา 7. รู้จักไวใจคนอนตามสมควร ข้อพิพาทชายพึงปฏิบัติต่อฝ่ายหญิง ข้อพิพาทหญิงพึงปฏิบัติต่อฝ่ายชาย	1. ครูอธิบายถึงหลักการปรับตัวเข้ากับเพื่อนทางเพศ 2. ให้เด็กเรียนหาชวกับกันอธิบายถึงข้อพิพาทชายพึงปฏิบัติต่อฝ่ายหญิง วนอะไรไปบางหรือแยกตัวอย่าง 3. ให้เด็กเรียนหญิงชวกับกันอธิบายถึงข้อพิพาทชายหญิงปฏิบัติต่อฝ่ายชายหรือแยกตัวอย่าง 4. ครูและเด็กเรียนชวกับกันสรุปเป็นข้อ ๆ บนกระดานดำ	1. ภาพแสดงการอยู่กันเป็นหมวดหมู่ของมนุษย์ 2. บัตรคำหลักเกณฑ์การปรับตัวเข้ากับเพื่อนทางเพศ	1. สังเกตนักเรียนอธิบายการปรับตัวของมนุษย์ 2. สังเกตจากการที่นักเรียนช่วยกันอธิบาย

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
ครั้งที่ 2 16 ธ.ค. 31 เวลา 15.30 ถึง 16.30 น.	1. ให้เด็กเรียนรู้สามารถบอกได้ว่าวิถีครอบครัวเลือกคู่ครองอันเป็นผลประโยชน์และความสำราญในชีวิต สมรสและชีวิตครอบครัว 2. ให้เด็กเรียนรู้สามารถบอกหลักการในการเลือกคู่ครองเพื่อการสมรส 3. ให้เด็กเรียนรู้สามารถบอกความหมายของการสมรสและการปฏิบัติที่ถูกต้องในการสมรส	การแต่งงานและชีวิตครอบครัว การแต่งงานหมายถึงหลักในการเลือกคู่ 1. เชื้อชาติ 2. ศาสนา 3. การศึกษา 4.ฐานะทางเศรษฐกิจ 5. ฐานะทางอารมณ์ 6. สุขภาพ 7. ภิรมย์รรมยา 8. ควรเลือกบุคคลที่เรารักและเขารักเรา อย่างจริงใจ	1. ครูอธิบายถึงวิถีของมนุษย์ที่ควรเริ่มบทเรียนในการเลือกคู่ครอง และให้นักเรียนอธิบาย 1.1 ให้เด็กเรียนรู้ร่วมกันอธิบายถึงสภาพการเลือกคู่ครองในสังคมไทยในปัจจุบัน แล้วครูเป็นผู้สรุปให้เห็นถึงการเลือกคู่ครองที่ถูกต้อง	1. ภาพการสมรสของหญิงสาว 2. ภาพเหตุการณ์การออกสังคมของวัยรุ่นในเรื่องคนเพศตรงข้ามในทางเพศและทางสังคม 3. บัตรคำวิธศึกษาคู่ครองเพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้กับเปรียบเทียบเกี่ยวกับนักเรียนอธิบาย	1. สังเกตการอธิบายของนักเรียนเกี่ยวกับ การเลือกคู่ครอง 2. สังเกตการอธิบายของนักเรียนเกี่ยวกับสภาพทางสังคม 3. บัตรคำวิธศึกษาคู่ครองเพื่อให้เด็กเรียนรู้ได้กับเปรียบเทียบเกี่ยวกับนักเรียนอธิบาย

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
	4. ให้นักเรียนสามารถบอกถึงสิ่งที่หนูในชีวิตครอบครัว	9. ควรเลือกคู่ครองที่มีร่างกายเหมาะสมกับสิ่งที่หนูในชีวิตครอบครัว 1. การควบคุมอารมณ์ของตนเอง 2. การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน 3. การรู้จักดูแลและดูแลสุขภาพในโอกาสอันสมควร 4. รู้จักแบ่งปันและความรักใคร่ชอบใจในครอบครัว 5. ความไว้วางใจและเชื่อถือในเกียรติของอีกฝ่ายหนึ่ง	1.2 ให้นักเรียนอภิปรายว่าการเลือกคู่ครองนักเรียนควรมีหลักเกณฑ์อย่างไร แล้วช่วยกันสรุป แล้วนำไปเปรียบเทียบถึงหลักเกณฑ์ในเนื้อเรื่อง 2. ครูอธิบายถึงการสมรสถูกต้องตามกฎหมายตามขั้นตอนขนบธรรมเนียมประเพณี และกฎหมายบังคับอย่างไรแล้ว	4. มีตรคำความหมายของคำว่า การแต่งงาน 5. มีตรคำหัวข้อสิ่งที่หนูในชีวิตครอบครัว	

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
	6. จงรักภักดีของสามเวิรื้อภรรยาให้เพิ่มอนุทินเรา 7. เอาใจใส่ในร่างกายและสุขภาพของตนเอง 8. มีความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาพอสมควร 9. รู้จักการเก็บยืมตัวเป็นพ่อแม่แม่	6. จงรักภักดีของสามเวิรื้อภรรยาให้เพิ่มอนุทินเรา 7. เอาใจใส่ในร่างกายและสุขภาพของตนเอง 8. มีความรู้เกี่ยวกับเพศศึกษาพอสมควร 9. รู้จักการเก็บยืมตัวเป็นพ่อแม่แม่	เปิดโอกาสให้นักเรียนสอบถามและอธิบายเพิ่มเติม 3. ให้นักเรียนช่วยกันอภิปรายถึงสภาพของคูครองก่อนและหลังการสมรสว่าแตกต่างกันอย่างไร แล้วครูสรุปให้สอดคล้องกับเนื้อเรื่อง 4. ให้นักเรียนช่วยกันบอกถึงสิ่งนาในหัวทศรอบครัวโดยครูเป็นผู้กำหนดหัวข้อให้ให้และครูคอยแนะให้นักเรียนเขาใจอย่างถูกต้อง		

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
ครั้งที่ 8 19 ธ.ค. 31 เวลา 15.30 ถึง 16.30 น.	1. ให้นักเรียนสามารถ บอกความผิดปกติ ทางเพศได้ถูกต้อง 2. ให้นักเรียนสามารถ อธิบายการเป็นกะเพาะ หรืออัณฑะได้ถูกต้อง 3. ให้นักเรียนสามารถ แยกการเป็นกะเพาะ หรืออัณฑะ เป็น 3 ลักษณะ ตาม สาเหตุการเกิดได้ ถูกต้อง 4. ให้นักเรียนสามารถ บอกพฤติกรรมของ การรักแร้ ได้ถูกต้อง	ความผิดปกติทางเพศ 1. การเป็นกะเพาะหรือ อัณฑะ แยกออกได้ เป็น 3 ลักษณะ ตาม สาเหตุการเกิด 1.1 ความเป็น กะเพาะ 1.2 ความเป็น กะเพาะ 1.3 ความเป็น กะเพาะ กะเพาะเป็น เกิดชั้นทางดาน จิตใจ	1. ครูสนทนากับนักเรียน เกี่ยวกับเรื่องความผิด ปกติทางเพศของมนุษย์ 1.1 ความหมายของ กะเพาะ กะเพาะ 1.2 การรักแร้ 1.3 การป้องกันและ ช่วยเหลือความ ผิดปกติทางเพศ 2. ครูให้นักเรียนยกตัวอย่าง การรักแร้ที่เกิดขึ้น ในปัจจุบัน พร้อม ยกตัวอย่างความผิด และผลเสียอย่างไว	1. ภาพพฤติกรรมของ เด็กวัยรุ่นที่ชอบ ปฏิบัติทางเพศ เดียวกัน 2. แผนภาพลักษณะ ของชายห่อ แต่งงานเป็นผู้หญิง	1. พิจารณาจาก การยกตัวอย่าง ของนักเรียน 2. พิจารณาจาก การตอบคำถาม

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
	5. ให้นักเรียนสามารถ บอกวิธีการป้องกัน และช่วยเหลือ ความผิดปกติ ทางเพศของตนเอง ได้ถูกต้อง	ก. เกิดจากการรวม เลี้ยงดู ข. สิ่งแวดล้อมที่ครอบครัว การเลี้ยงดู แต่เด็ก ค. การได้รับการ อบรมสั่งสอน อย่างรุนแรง 2. การรวมเพศ พฤติกรรมของการเกิด ปัญหาการรวมเพศ อาจจะจำแนก สาเหตุได้ดังนี้ 2.1 ความประมาท แล้วยังเด็กเล็ก	3. ครูอธิบายปัญหา การรวมเพศ เกิดขึ้นกับทุกคน สาวไม่รู้จัก และให้นักเรียน ช่วยกันวิเคราะห์หา สาเหตุและผลเสีย อย่างเป็น อย่างไร		

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
		2.2 เด็กศึกษากับ บิดามารดาที่เป็น เพศเดียวกันตน มากเกินไป 2.3 สภาพแวดล้อม เกี่ยวกับตนเอง 2.4 บุคคลในบุคลิกภาพ บทหรือ 2.5 ผู้ไม่ประสบความสำเร็จในการ กลุ่มเพื่อน 2.6 เกิดจากความรู้สึก สนุก อยากเป็นตัว ของตัวเอง 2.7 เกิดจากการบอกเล่า อบรมจากบุคคลที่เด็ก เชื่อถือ			

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
		2.8 เด็กชายบางคน ทนทานรัก 3. การป้องกันและ ช่วยเหลือความผิดปกติ ทางเพศ 3.1 ความประพฤติปฏิบัติ ของพ่อแม่จะคง จะลดน้อย 3.2 การบุตรเป็น เรื่องของความ รับผิดชอบร่วมกัน 3.3 การรับผิดชอบ เพศในวงวัย หนุ่มสาว 3.4 การดูแลตนเองและ ควบคุมเด็กเล็ก			

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
๕๑ ครั้งที่ 9 20 พ.ค. 31 เวลา 15.30 ถึง 16.30 น.	1. ให้นักเรียนสามารถ จำแนกชนิดทาง ๆ ของกาบโรคได้ ถูกต้อง 2. ให้นักเรียนสามารถ บอกสาเหตุทำให้ กาบโรครวมแนวโน้มสูง ขึ้นเรื่อย ๆ ได้ อย่างถูกต้อง 3. ให้นักเรียนสามารถ ระบุแหล่งแพร่ระบาด ของกาบโรคได้ถูกต้อง 4. ให้นักเรียนสามารถบอก สาเหตุของกาบโรค และชนิดใดถูกต้อง	กาบโรค 1. โรคทองใบ 2. ทองใบใหม่ 3. แฉกริมขอบ 4. ฝักดัด 5. ปีมะม่วง	1. ครูแบ่งนักเรียนออกเป็น 5 กลุ่ม ให้แต่ละกลุ่มไป หารายละเอียดเกี่ยวกับ กาบโรค กลุ่มละโรค 1 ห ตัวหาขอหมายารายงาน นำเสนอในหัวขอต่อไปนี้ เพียงสั 1.1 สาเหตุ 1.2 การติดต่อ 1.3 ระยะเวลาที่ก่อ 1.4 อาการของโรค 1.5 ขอแนะนำวิธี การป้องกันของ กาบโรค 5 เรื่อง คือ	1. ภาพประกอบกาบโรค ทั้ง 5 ชนิด 2. แผนภูมิ เปรียบเทียบ ขอแตกต่างลักษณะ อาการของโรค ทั้ง 5 ชนิด	1. พิจารณาจาก รายงานของ นักเรียนที่ ออกมารายงาน หน้าชั้น 2. พิจารณาจาก การตอบข้อสงสัย ของนักเรียน 3. พิจารณาจากการ ถามและตอบปัญหา ของนักเรียน

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียนรู้	การประเมินผล
	5. ให้นักเรียนสามารถบอกอาการของกาฬโรคแต่ละชนิดและระบบแพ้ตัวของกาฬโรคได้ถูกต้อง 6. ให้นักเรียนสามารถบอกประโยชน์ของกาฬโรคแต่ละชนิดได้ถูกต้อง		1. โรคหนองใน 2. หนองในเทียม 3. แผลริมชอบ 4. อีพิธิส 5. ฝีหนอง 2. ครูสรุปหัวข้อสั้น ๆ ให้นักเรียนออกครึ่ง		

วัน เดือน ปี	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อเรื่อง	กิจกรรม	สื่อการเรียน	การประเมินผล
ครึ่งที่ 10 22 ธ.ค. 31 เวลา 15.30 ถึง 16.30 น.	1. ให้เด็กเรียนรู้สามารถแยกตัวอย่างความเชื่อและความเข้าใจผิดในเรื่องราวเพศได้ 2. ให้เด็กเรียนรู้สามารถวิเคราะห์ความเชื่อในเรื่องเพศว่าถูกหรือไม่	ความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ 1. ปัญหาความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับทางเพศ 2. โรคประสาทดอนอวัยวะ 3. โรคประสาทรังไข่ 4. โรคประสาทรังไข่ หูดหงอน สาเหตุการป้องกัน	1. ครูให้นักเรียนช่วยกันยกตัวอย่างความเชื่อและความเข้าใจผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศ คนละ 1 ตัวอย่าง 2. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่มพิจารณาความเชื่อนั้นผิดหรือถูก ถ้าผิดให้ช่วยหาคำตอบที่ถูกต้องเป็นอย่างไร ประมาณ 5 ตัวอย่าง 3. ครูสรุปเนื้อหาเกี่ยวกับความเชื่อผิด ๆ ให้ให้นักเรียนทราบอีกครั้ง	บัตรคำความเชื่อผิด ๆ เกี่ยวกับเรื่องเพศ	1. ทักษะจาก การฝึกเรียน ช่วยกันแก้คำตอบ 2. ทักษะจาก การถามตอบคำถามเกี่ยวกับความเชื่อ วาถูกหรือผิด

ภาคผนวก จ

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษา

แบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเพศศึกษา

1. เพศศึกษาเป็นวิชาที่ช่วยเรื่องอะไร
 - ก. ความสัมพันธ์ทางเพศ
 - ข. ความต้องการทางเพศ
 - ค. ความเปลี่ยนแปลงและพัฒนาการทางเพศ
 - ง. การเลือกคู่ครองและความต้องการทางเพศ
 - จ. ความสามารถในการสัมพันธ์ทางเพศ
2. ข้อใดเป็นจุดประสงค์ที่สำคัญของการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษา
 - ก. สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
 - ข. สามารถเข้าใจวิธีการสัมพันธ์ได้
 - ค. สามารถนำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง
 - ง. สามารถรักษาความสะอาดอวัยวะเพศได้ถูกต้อง
 - จ. สามารถหลีกเลี่ยงโรคต่าง ๆ ที่เกิดกับอวัยวะเพศได้
3. เชลล์สัมพันธ์เพศชายคืออะไร
 - ก. อัณฑะ
 - ข. อสุจิ
 - ค. ทอมลูกหมา
 - ง. องคชาต
 - จ. รังไข่
4. ทอมลูกหมาในเพศชายมีหน้าที่อะไร
 - ก. สร้างของเหลวซึ่งมีฤทธิ์เป็นด่างอ่อน ๆ
 - ข. ผลิตเชลล์สัมพันธ์เพศชาย
 - ค. ควบคุมการบีบตัวของกล้ามเนื้อองคชาต
 - ง. กระตุ้นความรู้สึกทางเพศเวลาที่มีความต้องการ
 - จ. ทุกข้อที่กล่าวมาถูกต้อง

5. โดยเฉลี่ยเด็กผู้ชายจะมีน้ำอสุจิเคลื่อนเมื่ออายุกี่ปี
 - ก. 12 ปี
 - ข. 13 ปี
 - ค. 14 ปี
 - ง. 15 ปี
 - จ. 16 ปี
6. ทอมอะไรทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนออกมาควบคุมความเจริญเติบโตทางเพศ
 - ก. ทอมไฮม์ส
 - ข. ทอมชิบรอบค
 - ค. ทอมพรวกไท
 - ง. ทอมไทม์สมอง
 - จ. ทอมพาราชิบรอบค
7. การเปลี่ยนแปลงทางเพศในข้อใดที่เกิดขึ้นเฉพาะเพศเดียว
 - ก. ขน
 - ข. สิว
 - ค. เสียง
 - ง. การผลิตเซลล์เพศ
 - จ. ความต้องการทางเพศ
8. ทอมโกนาคคืออวัยวะในข้อใด
 - ก. รังไข่
 - ข. มดลูก
 - ค. ท่อนำไข่
 - ง. ปากมดลูก
 - จ. ช่องคลอด

9. เมื่อวัยรุ่นเกิดความท้อถอยทางเพศ อวัยวะเพศที่เรียกว่า สิ่งที่จะแข็งตัว และขยายตัวเพิ่มขึ้นเป็นเท่าตัวเพราะสาเหตุใด
- มีความรู้สึกตื่นเต้นมาก
 - มีเลือดมาคั่งบริเวณนี้มาก
 - หนังหุ้มปลายขององคชาตถูกเสียดสี
 - ฮอร์โมนที่ควบคุมบังคับให้แข็งตัว
 - ใยประสาทที่ปลายขององคชาตขยายตัว
10. อวัยวะใดของระบบสืบพันธุ์เพศหญิงที่ทำหน้าที่ผลิตน้ำเมือกเพื่อลดการเสียดสีในระหว่างที่มีการรวมเพศ
- รังไข่
 - มดลูก
 - ท่อนำไข่
 - ช่องคลอด
 - ท่อนมบาร์โธลิน
11. อวัยวะส่วนใดของระบบสืบพันธุ์เพศหญิงทำหน้าที่ปกคลุมอวัยวะเพศไว้ทั้งหมด
- แคมเล็ก
 - แคมใหญ่
 - คลิตอริส
 - เนินหัวหน่าว
 - ปากช่องคลอด

12. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับหน้าที่และลักษณะโดยทั่วไปของปีมมคูลูกในเพศหญิง
- มีขนาดเล็กเท่าไข่ปากกา
 - เป็นพื้นสมของไข่และอสุจิ
 - เชื่อมอยู่ระหว่างมคูลูกและรังไข่
 - ภายในมีกล้ามเนื้อบีบรัดตัวเสมอ
 - ช่วยมคูลูกในการบีบและขยายตัว
13. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงทางเพศ คือ
- ฮอรโมนที่สร้างขึ้นจากต่อมไร้ท่อ
 - ฮอรโมนที่มีอิทธิพลต่อการสร้างน้ำนม
 - ฮอรโมนที่มีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตของร่างกาย
 - การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับเด็กวัยรุ่น
 - ฮอรโมนที่เกิดจากการกระตุ้นในกล้ามเนื้อเรียบ
14. ฮอรโมนที่ถูกสร้างขึ้นโดยต่อมไร้ท่อจะถูกส่งไปหล่อเลี้ยงร่างกายส่วนต่าง ๆ ทางใด
- น้ำดี
 - ต่อมเพศ
 - ต่อมเหงื่อ
 - น้ำเหลือง
 - ท่อมไทม่อม
15. ข้อใดกล่าวถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับหน้าที่ของฮอรโมนเพศที่ผลิตโดยต่อมไทม่อมส่วนหน้า
- กระตุ้นต่อมน้ำนมให้ผลิตน้ำนม
 - กระตุ้นมคูลูกให้บีบตัวขณะคลอด
 - ควบคุมการสร้างเซลล์สืบพันธุ์เพศหญิง
 - กระตุ้นรังไข่สร้างฮอรโมนเอสโตรเจน
 - กระตุ้นรังไข่สร้างฮอรโมนโปรเจสเตอโรน

16. ในเด็กวัยฐานมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายใดมากที่สุด
- จิตใจ
 - ร่างกาย
 - อารมณ์
 - สังคม
 - กานพฤติกรรม
17. ข้อใดกล่าวถูกต้องเกี่ยวกับเรื่อง "เพศศึกษา"
- เป็นเรื่องที่น้อยอายไม่ควรศึกษา
 - เป็นเรื่องของผู้ใหญ่โดยเฉพาะไม่เกี่ยวกับเด็ก
 - เป็นเรื่องที่ควรปล่อยไปตามกาลเวลา ถึงเวลาที่จะรู้เอง
 - เป็นส่วนสำคัญส่วนหนึ่งของชีวิตคนเราที่ควรศึกษา
 - ทุกข้อที่กล่าวมาถูกต้อง
18. การเปลี่ยนแปลงทางเพศจะเริ่มชัดเจนเมื่ออายุประมาณ 10 ปี และจะหยุดการเปลี่ยนแปลงเมื่ออายุประมาณเท่าใด
- 15 ปี
 - 20 ปี
 - 25 ปี
 - 30 ปี
 - 35 ปี
19. การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญข้อใดบ่งบอกว่า เพศชายเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น
- มีหนวดเครา
 - มีกำลังเข้มแข็ง
 - มีกลิ่นกายเหม็นมากขึ้น
 - มีน้ำอสุจิไหลออกมาได้
 - ส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

20. การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญข้อใดที่บ่งบอกว่า เพศหญิงเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นแล้ว
- มีประจำเดือน
 - ใบหน้าผิวพรรณเปลี่ยนแปลง
 - มีน้ำเสียง ห้าวทางออกหวาน
 - หน้าอกขยายใหญ่ สะโพกขยาย
 - ส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว
21. ข้อใดไม่ใช่การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของวัยรุ่น
- มีความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้น
 - เกิดความกระวนกระวายใจในเรื่องการเจริญเติบโต
 - เริ่มมีความรู้จักเพื่อนต่างเพศและสนใจการเรียนน้อยลง
 - มีความต้องการและความปรารถนาใหม่ ๆ เกิดขึ้น
 - อารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่ายและรุนแรง
22. มรรยาททางสังคมระหว่างเพศ หมายถึง
- เงื่อนไขที่สมาชิกในสังคมสร้างขึ้น
 - มรรยาททางสังคมที่เพศชายและหญิง ทั้งปฏิบัติต่อกันในวาระต่าง ๆ กัน
 - บทบาทที่เพศชายพึงปฏิบัติต่อเพศหญิง
 - มรรยาททางสังคมที่ให้สมาชิกในสังคมแสดงบทบาท
 - เรื่องที่ควรค่าแก่การฝึกฝนจนกลายเป็นกิจกรรมโดยธรรมชาติ
23. ข้อใดไม่ใช่เทคนิคการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพศ
- สร้างความรักและนับถือ
 - สร้างความไว้วางใจ
 - การรู้จักสยของบุคคลที่จะคบด้วย
 - การรู้จักเอาใจบุคคลที่จะคบด้วย
 - การรู้รสนิยมของบุคคลที่จะคบด้วย

24. สุขุมปฏิบัติเกี่ยวกับอวัยวะเพศที่สำคัญที่สุดคือข้อใด
- ก. ไม่เที่ยวสำส่อนทางเพศ
 - ข. ล้างทำความสะอาดอยู่เสมอ
 - ค. ไม่สวมกางเกงในที่รัดแน่นเกินไป
 - ง. ไม่ตอบสนองทางเพศรุนแรงหรือบ่อยครั้งจนเกินไป
 - จ. เมื่อมีความต้องการทางเพศ ควรระบายความต้องการทางเพศกับเพศเดียวกัน
25. เมื่อมีอารมณ์ทางเพศเกิดขึ้น ควรหาวิธีแก้ไขอย่างไรจึงเหมาะสมที่สุด
- ก. เล่นกีฬา
 - ข. ไปเที่ยวกับเพื่อนต่างเพศ
 - ค. ศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องเพศ
 - ง. หาหนังสือเกี่ยวกับเรื่องเพศอ่าน
 - จ. ไปเดินเล่นตามศูนย์การค้า
26. เมื่อมีปัญหาทางเพศเกิดขึ้นควรแก้ไขปัญหานั้นอย่างไรจึงจะถูกต้อง
- ก. ปรึกษาเพื่อนสนิท
 - ข. หาวิธีแก้ไขด้วยตนเอง
 - ค. ปรึกษาคู-อาจารย์ พ่อ แม่
 - ง. ปลอมใจให้เป็นไปตามธรรมชาติ
 - จ. ควรหาทางออกโดยการไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ
27. ข้อใดคือการปรับตัวเข้ากับเพื่อนต่างเพศได้ดี
- ก. ขอมรับสภาพความเป็นจริง
 - ข. ทำตนให้เป็นคนที่มีเหตุผล
 - ค. การรู้จักประนีประนอมกัน
 - ง. รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา
 - จ. ถูกทุกข้อที่กล่าวมา

28. ข้อใดมิใช่ข้อที่ฝ่ายชายพึงปฏิบัติต่อฝ่ายหญิง
- ให้เกียรติแก่ผู้หญิง
 - ไม่เกี้ยวพาราสีหรือแตะโดน
 - ฉวยโอกาสจับมือเวลานั่งคุย
 - เวลานั่งคุยควรมั่นในหน้าที่สุภาพ
 - ควรพูดจาสุภาพอ่อนโยน
29. ข้อใดมิใช่ข้อที่ฝ่ายหญิงพึงปฏิบัติต่อฝ่ายชาย
- รักษาวลสงวนตัว
 - แต่งตัวสุภาพเรียบร้อย
 - ควรสำรวจกาย วาจา ใจ
 - แสดงกิริยาถูกกนเขียบคหยาณ
 - แสดงน้ำใจเมตตากรุณา
30. การแต่งงานในช่วงอายุเท่าใดจึงจะเหมาะสม
- 15 - 18 ปี
 - 19 - 20 ปี
 - 20 - 22 ปี
 - 25 - 30 ปี
 - 30 ปีขึ้นไป
31. หลักในการเลือกคู่ครองควรปฏิบัติอย่างไร
- ควรเลือกคู่ครองที่มีศาสนาเดียวกัน
 - ฐานะทางเศรษฐกิจดีมาก
 - การศึกษาระดับใดก็ได้
 - เลือกบุคคลที่เรารักเขาและเขารักเราอย่างจริงใจ
 - ข้อ ก. และข้อ ง. ถูก

32. ชีวิตครอบครัวมีความสุขอย่างแท้จริงในการ เป็นอยู่ของอาศัยปัจจัยอะไรบาง
- มีอาหารบริโภคที่เพียงพอ
 - มีที่อยู่อาศัย
 - มีเครื่องนุ่งห่มที่จำเป็น
 - มียารักษาโรค
 - ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
33. ข้อใดเป็นสิ่งที่จำเป็นที่สุดทำให้ชีวิตครอบครัวอยู่อย่างมีความสุข
- การรู้จักแบ่งหน้าที่และความรับผิดชอบในครอบครัว
 - การรู้จักให้อภัยซึ่งกันและกัน
 - การไว้วางใจและเชื่อใจให้เกียรติซึ่งกันและกัน
 - การรู้จักเอาใจใส่ในร่างกาย และสุขภาพของตนเอง
 - การรู้จักการเตรียมตัวที่จะเป็นพ่อและแม่ที่ดี
34. บุคคลที่มีความผิดปกติทางเพศมักเกิดจากสาเหตุใดมากที่สุด
- ความทองของการทางร่างกาย
 - สภาพจิตใจที่ผิดปกติจนไม่สามารถควบคุมได้
 - ค่านิยมของสังคมในปัจจุบัน
 - การ เปลี่ยนแปลงโดยธรรมชาติของร่างกาย
 - เกิดจากฮอร์โมนเพศในร่างกาย
35. ความเป็นกะเทยที่เป็นผลเกิดขึ้นทางด้านจิตใจ สาเหตุที่สำคัญที่สุดคือข้อใด
- เกิดจากการอบรมเลี้ยงดู
 - สิ่งแวดล้อมที่ได้รับจากการเลี้ยงดู
 - พฤติกรรมที่เก๋กชอบเลียนแบบ
 - การได้รับการบีบบังคับทางจิตใจ
 - เกิดจากปัญหาในตัวเอง

36. ข้อใดไม่ใช่พฤติกรรมของการเกิดปัญหาารักร่วมเพศ
- ความประทับใจแต่วัยเด็กที่ได้รับจากยูทูปกรอง
 - เด็กติดอยู่กับนิทานหรือการ์ตูนที่เป็นเพศเดียวกันจนมากเกินไป
 - เด็กชายบางคนมีหน้าตาน่ารักจนได้รับความสนใจพอใจจากเพศเดียวกัน
 - เกิดจากการที่พ่อแม่มีความยากจนและขาดการอบรมเด็ก
 - เกิดจากความรู้สึกสนุก อยากเป็นตัวของตัวเอง
37. การป้องกันและช่วยเหลือความผิดปกติทางเพศควรปฏิบัติอย่างไร
- พ่อแม่จะต้องอดทนอดกลั้น เข้าใจปรองดองกัน
 - พ่อแม่ไม่ควรสร้างเงื่อนไขเรื่องเพศจนเกิดความสับสน
 - การสร้างความใคร่ด้วยตนเอง พ่อแม่ควรให้เด็กเข้าใจว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ
 - ควรแนะนำและให้ความรู้ในเรื่องเพศแก่เด็กพอสมควร
 - ถูกทุกข้อที่กล่าวมา
38. กามโรคชนิดใดพบมากที่สุด
- หนองใน
 - ซิฟิลิส
 - แผลริมอ่อน
 - หนองในเทียม
 - กามโรคที่ซ่อนน้ำเหลือง
39. กามโรคชนิดใดที่อาจติดต่อได้ทางพันธุกรรม
- ซิฟิลิส
 - หนองใน
 - แผลริมอ่อน
 - เป็นเมว
 - หนองในเทียม

40. กามโรคชนิดใด ไม่มีอาการเกี่ยวกับท่อน้ำเหลือง

- ก. โรคหนองใน
- ข. โรคซิฟิลิส
- ค. โรคแผลริมอ่อน
- ง. โรคหนองในเทียม
- จ. โรคแผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ

41. กามโรคชนิดใดมีระยะพักตัวนานที่สุด

- ก. โรคหนองใน
- ข. โรคซิฟิลิส
- ค. โรคแผลริมอ่อน
- ง. โรคหนองในเทียม
- จ. โรคแผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ

42. กามโรคชนิดใดมีระยะพักตัวสั้นที่สุด

- ก. โรคหนองใน
- ข. โรคซิฟิลิส
- ค. โรคแผลริมอ่อน
- ง. โรคหนองในเทียม
- จ. โรคแผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ

43. กามโรคชนิดใดอาจทำให้ผู้ป่วยตามอดได้

- ก. โรคหนองใน
- ข. โรคซิฟิลิส
- ค. โรคแผลริมอ่อน
- ง. โรคหนองในเทียม
- จ. โรคแผลกามโรคเรื้อรังที่ขาหนีบ

44. ข้อใดเป็นวิธีป้องกันกามโรคที่ผิดพลาด
- ก่อนแต่งงาน และเริ่มตั้งครรถ์ควรตรวจโลหิต
 - ควรรักษาพยาบาลในเตรตนหยอดตาเด็กเกิดใหม่
 - ควรหลีกเลี่ยงจากสิ่งเร้าทำให้เกิดอารมณ์ทางเพศ
 - งดความสัมพันธ์ทางเพศกับบุคคลที่สงสัยว่าเป็นกามโรค
 - หากสงสัยว่าตนเองเป็นกามโรคควรรีบไปแพทย์ตรวจ
45. ข้อใดเป็นอาการของเริมมวง
- บวมของท่อน้ำเหลืองขาหนีบ
 - ถ่ายปัสสาวะกระปริดกระปรอย
 - มีหนองไหลออกมาทางท่อปัสสาวะ
 - มีแผลเล็ก ๆ ทั่วปลายอวัยวะเพศ
 - ชอบแฉะจะเวียนและแข็งเรียกว่าแผลริมแข็ง
46. ข้อใดเป็นอาการแทรกซ้อนของโรคหนองใน
- หนังขุ่นปลายอวัยวะเพศบวม
 - ลำไส้ใหญ่อักเสบ แผลเป็นใหญ่
 - ท่อน้ำเหลืองอักเสบ
 - ปีกมดลูกอักเสบ ทั้งครรภ์นอกมดลูก
 - ข้อ ค. และข้อ ง. ถูก
47. ข้อใดเป็นผลเสียระยะยาวที่เกิดจากการเป็นโรคซิฟิลิส
- ร่างกายบวม อ่อนเพลีย
 - เป็นไขปวดศีรษะอยู่เป็นประจำ
 - ร่างกายพิการ สติปัญญาเสื่อม
 - คัมและกระดูกแข็งในท่อปัสสาวะ
 - ร่างกายไม่แข็งแรง ซากภูมิคุ้มกันโรค

48. การสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง มีผลต่อร่างกายอย่างไร
- ก. จะทำให้หนัก
 - ข. เป็นโรคหัวใจ
 - ค. เป็นโรคประสาท
 - ง. เป็นกามตายคาม
 - จ. เป็นการผ่อนคลายอารมณ์เพศได้บ้าง
49. โรคประสาทตอนเวรขึ้นคืออะไร
- ก. การมีพฤติกรรมเกี่ยวกับความผิดปกติทางเพศ
 - ข. การมีพฤติกรรมแปรปรวนความวิตกกังวลรุนแรงมาก
 - ค. การเกิดอาการหวาดกลัวอะไรบางอย่างโดยไม่ถูก
 - ง. การมีพฤติกรรมแปรปรวนไปเนื่องจากบุคคลที่มีความวิตกกังวลสูงอย่างเฉียบพลัน
 - จ. ทุกข้อที่กล่าวมาถูก
50. การป้องกันความเชื่อผิดเกี่ยวกับเรื่องเพศควรปฏิบัติอย่างไร
- ก. ให้เด็กได้ทราบเกี่ยวกับเรื่องเพศ
 - ข. ให้เด็กได้ดูภาพยนตร์เกี่ยวกับเรื่องเพศบ้าง
 - ค. ให้เด็กอ่านหนังสือไป
 - ง. ให้เด็กได้มีโอกาสสังเกตพฤติกรรมของคู่สมรส
 - จ. ควรจะให้เด็กมีความรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างถูกต้องและเหมาะสม

เฉลยแบบทดสอบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน วิทยาศาสตร์

1. ก	2. ก	3. ข	4. ก	15. ก
6. ง	7. ก	8. ก	9. ข	10. จ
11. ข	12. จ	13. ก	14. ง	15. ก
16. ข	17. ง	18. ข	19. ง	20. ก
21. ก	22. ข	23. ง	24. ข	25. ก
26. ก	27. จ	28. ก	29. ง	30. ง
31. จ	32. จ	33. ก	34. ข	35. ก
36. ง	37. จ	38. ก	39. ก	40. ง
41. ข	42. ก	43. ข	44. ง	45. ก
46. จ	47. ก	48. จ	49. ง	50. จ

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวรัชณี นามสกุล โลศิริ

เกิดวันที่ 14 เดือนธันวาคม พุทธศักราช 2495

สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2519 ถึงปัจจุบัน อาจารย์สอนคณิตศาสตร์ โรงเรียนบางกะปิ

ประวัติการศึกษา

ประกาศนียบัตรประโยคมัธยมศึกษาตอนปลาย สายสามัญ

มีนาคม 2514 โรงเรียนบางกะปิ

การศึกษามัธยมศึกษา (คณิตศาสตร์) มศว.ปทุมวัน

มีนาคม 2519