

## บทที่ 2

### วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาในครั้งนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์และอำนาจในการทำนายนายการจัดการชีวิตกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นในโรงเรียน เป็นการศึกษาที่นำแนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมาใช้ในการวิจัยดังนี้

1. แนวคิดด้านการจัดการชีวิต (Life management)
  - 1.1 การเลือก (selection)
  - 1.2 การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม (optimization)
  - 1.3 การชดเชยหรือทดแทน (compensation)
  - 1.4 การจัดการชีวิตกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  
2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่น และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 2.1 วัยรุ่น
  - 2.2 สุขภาพทางเพศ
  - 2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ

ชำนาญกานหอสมุด

## 1. แนวคิดด้านการจัดการชีวิต (Life management)

อะไรคือสิ่งที่เราต้องการในชีวิต และจะจัดการกับชีวิตอย่างไรจึงจะไปถึงเป้าหมายและความสำเร็จ นี่เป็นคำถามที่ต้องค้นหาคำตอบให้กับตนเอง ความมุ่งหวังไปสู่เป้าหมาย คือพลังที่ช่วยขับเคลื่อนเพื่อพัฒนาในช่วงระยะเวลาของชีวิต (Baltes & Baltes, 1990; Brandtstadter, 1999; Riediger, inpress; Heckhausen, 1999) ในด้านชีววิทยาและข้อบังคับทางสังคม การมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะการมีเป้าหมายของบุคคลที่เหมาะสม ต้องคำนึงถึงสิ่งที่จะได้รับทั้งภายในและภายนอก วิธีการที่เหมาะสม วิธีการที่ไม่เอื้ออำนวย และการเปลี่ยนแปลงหรือปรับเปลี่ยนวิธีการทฤษฎีที่เหมาะสมกับช่วงชีวิต คือ การให้คำแนะนำทั่วไปสำหรับกลุ่มบุคคลที่มีอายุน้อย ควรให้คำแนะนำแนวทางการบำรุงรักษาและการหลีกเลี่ยง หรือเผชิญการสูญเสียเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ (Baltes, 1997; Brandtstadter, 1999; Heckhausen, 1999) การเปลี่ยนแปลงในการกำหนดเป้าหมายของบุคคล เกี่ยวพันถึงความแตกต่างของอายุในการกำหนดทิศทางเป้าหมายของบุคคล การมีเป้าหมายที่แตกต่างกันไม่ได้เกิดขึ้นเฉพาะในแต่ละช่วงวัยของชีวิต แต่ยังเกี่ยวข้องกับการกำหนดทิศทางเป้าหมายด้วย แต่อย่างไรก็ตาม ทางเลือกที่เหมาะสมในผู้ใหญ่คือ แรงจูงใจที่ได้จากคำแนะนำ เพื่อป้องกันและเผชิญกับความสูญเสีย ให้ได้มาซึ่งเป้าหมายที่กำหนดไว้ ส่วนผู้ที่มีอายุน้อย แรงจูงใจไม่ใช่สิ่งสำคัญ แต่ที่สำคัญคือความเชื่อมั่นและบทบาทที่มีต่อแรงจูงใจ พร้อมทั้งความเพียรพยายามและการเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี นอกจากนี้การเตรียมพร้อมตามขีดความสามารถ การเพิ่มพูนความรู้ และทักษะใหม่ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้บุคคลคงไว้ซึ่งบทบาทหน้าที่ เมื่อต้องเผชิญกับความสูญเสียในเป้าหมายที่คาดหวังไว้ได้ (Baltes, 1987, 1997)

ข้อเสนอที่ได้จากการศึกษาวิจัย พบว่า การกำหนดทิศทางของเป้าหมาย ประกอบด้วย การเจริญเติบโต การรักษาและการป้องกันการสูญเสีย (Baltes, Lindenberger, & Saudinger, 1998) โดยเฉพาะช่วงอายุที่แตกต่างกันมีความสัมพันธ์กับการกำหนดทิศทางเป้าหมาย การมีคุณภาพชีวิตที่ดี บทบาทหน้าที่ต่อความคาดหวัง วิธีการตามความต้องการของเป้าหมาย ที่สามารถแสดงออกมาได้จากพฤติกรรมทางเลือก (selection) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการรับรู้ที่ดีของบุคคลกับเป้าหมาย ประสบการณ์ทั้งภายในและภายนอกของวิธีการไปสู่เป้าหมาย และลักษณะความคิดที่ผ่านเข้ามาในชีวิต ดังนั้นการพัฒนาตามช่วงระยะเวลาของชีวิต โดยการผสมผสานขอบเขตของการรับรู้และการทำหน้าที่ของร่างกาย ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงและปรับตัวให้เหมาะสมกับคนสิ่งแวดล้อมที่ได้สัมผัสทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมถึงระดับเป้าหมาย ทิศทางและวิธีการไปสู่เป้าหมายเป็นการแสดงออกที่สำคัญในการพัฒนาและการจัดการชีวิต

การจัดการชีวิตด้วยรูปแบบการเลือก (selection) การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม (optimization) และการชดเชยหรือทดแทน (compensation) เป็นแบบอย่างทั่วไปสำหรับความเข้าใจในการปรับตัว และการพัฒนาที่ดีของความสำเร็จ รูปแบบนี้เป็นการกำหนดเป้าหมาย การคัดเลือกเป้าหมาย และการติดตามเป้าหมาย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการควบคุมดูแลในการช่วยเหลือบุคคลต่อการปรับตัว ทั้งสิ่งที่ได้รับและการสูญเสีย นั่นคือ การกำหนดทิศทางของเป้าหมาย ซึ่งเกี่ยวข้องกับภารกิจเติบโต การรักษา การป้องกันและการเผชิญกับการสูญเสียที่อาจเกิดขึ้นในชีวิต การได้รับเป็นการเคลื่อนไหวของหน้าที่จากระดับต่ำไปสู่ระดับสูง และการสูญเสีย หมายถึงการเคลื่อนไหวจากระดับสูงลงสู่ระดับต่ำ และการได้รับคือสิ่งที่ได้มาของหน้าที่การปฏิบัติใหม่ๆ การปรับปรุงแก้ไขประสิทธิภาพหรือประสิทธิผลให้ดีขึ้นจากโครงสร้างเก่าหรือดำรงไว้ซึ่งภาระและขอบเขตหน้าที่ สำหรับความสูญเสียนั้นหมายถึง การหายไปของโครงสร้างองค์ประกอบ หรือการลดลงของประสิทธิภาพและประสิทธิผลของโครงสร้างเก่า

รูปแบบการเลือก (selection) การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม (optimization) และการชดเชยหรือทดแทน (compensation) ถูกพัฒนาภายใต้ศาสตร์ที่ว่าด้วยสภาวะและกระบวนการทางจิตที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงช่วงระยะเวลาของชีวิต (Freund & Baltes, 1998; Freund, Li, & Baltes, 1999; Lang & Baltes, 1997) และจิตวิทยาแห่งชีวิต (Baltes, 1997; Baltes, Lindenberger, & Staudiner, 1998; Freund, & Baltes, 2000) คำโครงทั่วไปเกี่ยวกับทฤษฎีเพื่อการเข้าใจ การวิเคราะห์ความแตกต่างของพัฒนาการแห่งชีวิต ความแตกต่างของบทบาทหน้าที่จากระดับเล็กๆ ไปสู่ระดับที่ใหญ่ขึ้น ซึ่งทั่วโลกใช้เป็นกลยุทธ์ในการพัฒนามนุษย์ ทำให้เห็นความแตกต่างของแต่ละคนด้านการเลือก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการทดแทน ทั้งความเชี่ยวชาญ การประยุกต์ใช้ และการจัดการ (Baltes & Baltes, 1990; Freund & Baltes, 2000; Freund, Li & Baltes, 1990) นักจิตวิทยาพบหลักฐานที่อ้างอิงเกี่ยวกับทฤษฎีนี้ เช่น มีพฤติกรรมการใช้การเลือก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน พบว่ามักเป็นผู้ประสบความสำเร็จ (Baltes & Lang, 1997; Freund & Baltes, 1998; 2002)

ในการใช้ทฤษฎีการเลือก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสมและการชดเชยหรือทดแทน เน้นกลยุทธ์การจัดการชีวิตตามแง่มุมนี้ คือ การปรับเปลี่ยนเป้าหมายให้ชัดเจน เรียนรู้ และการมีวิธีการที่เหมาะสมเพื่อไปสู่เป้าหมาย และยืนหยัดที่จะทำต่อไป แม้จะพบกับความพ่ายแพ้และความสูญเสีย การจัดการชีวิตมีความสำคัญต่อความสำเร็จในการรอเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิต ซึ่งเป็นข้อดีที่นำมาใช้เมื่อต้องเผชิญกับความสูญเสีย กระบวนการเผชิญปัญหาหรือความสูญเสียที่สำคัญ คือการปรับเปลี่ยนเป้าหมาย เป้าหมายที่ไม่ประสบความสำเร็จ หรือเป้าหมายที่

ไม่ชัดเจน ในทางตรงกันข้าม รูปแบบการเลือกการปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน เป็นการเรียนรู้ที่จะทดแทน หรือคงไว้ซึ่งภาระหน้าที่เพื่อตอบสนองต่อความสูญเสีย

จะเห็นว่า การจัดการชีวิต เป็นกระบวนการพัฒนาบุคคลที่ออกแบบมาเพื่อช่วยเหลือบุคคลให้เกิดการเรียนรู้ที่จะอยู่ในสังคม รู้จักการประยุกต์ใช้ทักษะชีวิตต่อการแก้ปัญหาต่างๆ สามารถจัดการตนเองให้มีพฤติกรรมที่ถูกต้องเมื่อต้องเผชิญกับสิ่งท้าทายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน โดยการสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการปรับพฤติกรรม การเปลี่ยนแนวคิด การจัดการความกับข้อแท้ ความล้มเหลวของชีวิต และการสร้างสุขภาพที่ดี

Paul Baltes and Margret Baltes ได้เสนอรูปแบบเพื่อการพัฒนาแบบ การเลือก (selection) การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม (optimization) และการชดเชยหรือทดแทน (compensation) ซึ่งรูปแบบนี้มีการพัฒนาภายใต้ศาสตร์ที่ว่าด้วยสภาวะและกระบวนการทางจิตวิทยาแห่งชีวิต เพื่อความเข้าใจในการวิเคราะห์ความแตกต่างของพัฒนาการ ความแตกต่างของบทบาทหน้าที่จากระดับเล็กๆ ไปสู่ระดับที่ใหญ่ขึ้น

กลยุทธ์การจัดการชีวิตเกี่ยวกับการเลือก (selection) การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม (optimization) และการชดเชยหรือทดแทน (compensation) ของ Freund and Baltes ใช้พัฒนาบุคคลทั่วไปให้ประสบความสำเร็จในชีวิต การปฏิบัติตามกระบวนการพัฒนา 3 ขั้นตอนนี้ขึ้นอยู่กับการวิเคราะห์เพื่อการตัดสินใจเลือก และการลงมือปฏิบัติ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ในขั้นตอนของการเลือก (selection) วิธีการไปสู่เป้าหมายนั้น กล่าวถึงความรู้และความสามารถในการพิจารณาตามวิธีการ ให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงของบุคคลทั้งทางด้านจิตใจและความต้องการทางสังคม ส่วนความหมายของการปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม (optimization) และการชดเชยหรือทดแทน (compensation) หมายถึงตัวเลือก วิธีการ หรือกลยุทธ์ไปสู่เป้าหมายของบุคคล คุณค่าทางสังคมและการสนับสนุนของสิ่งแวดล้อม ซึ่ง Freund and Baltes สรุปลักษณะเฉพาะของการเลือก (selection) การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม (optimization) และการชดเชยหรือทดแทน (compensation) ดังแสดงในตารางที่ 2.1

## ตารางที่ 2.1

แสดงแนวคิด The SOC model ด้านการเลือก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน

การเลือก (selection)	การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม (optimization)	การชดเชยหรือทดแทน (compensation)
1. การเลือกที่เป็นไปได้ - การตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง - แผนการตั้งเป้าหมาย - วิธีการของเป้าหมาย - ข้อผูกมัดการตั้งเป้าหมาย 2. การเลือกที่เป็นไปไม่ได้ - เน้นเป้าหมายที่สำคัญที่สุด - ตั้งเป้าหมายใหม่ - ปรับเปลี่ยนระดับมาตรฐาน - ค้นหาเป้าหมายใหม่	1. ความตั้งใจ 2. การใช้โอกาสที่เหมาะสม 3. การใช้ความเพียรพยายาม 4. การใช้วิธีการ/ทักษะใหม่ๆ 5. การฝึกฝนทักษะจนชำนาญ 6. การจัดสรรปันส่วน 7. การทำตามผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ	1. การเปลี่ยนวิธีการ 2. การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น 3. การบำบัดที่เกี่ยวข้อง 4. การได้รับวิธีการ/ทักษะใหม่ๆ 5. การใช้วิธีการที่ไม่คุ้นเคย 6. การเปลี่ยนลำดับ/ขั้นตอน 7. การใช้แบบอย่างจากผู้ที่ประสบความสำเร็จ 8. หลีกเลี่ยงการทดแทนที่ไม่เหมาะสม

ที่มา: The SOC model (freund and Balts, 2002)

The SOC model ได้สร้างรูปแบบของการพัฒนานั้นคือ เป็นกระบวนการที่เป็นสากล ภายใต้กฎของการพัฒนาการ กระบวนการเหล่านี้ต้องอาศัยเนื้อหาข้อมูลในด้านจิตวิทยา และวัฒนธรรมเป็นหลักของการทำหน้าที่ เช่น ภาวะสังคมสัมพันธ์ หน้าที่ในด้านความจำและการเรียนรู้ รวมไปถึงระดับของการวิเคราะห์ เช่น สังคม กลุ่มคน บุคคล แล้วนำมาลงมือกระทำเป็นทฤษฎีเสมือนจริง การเลือก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน อ้างอิงถึงกระบวนการของการตั้งค่า การปฏิบัติตาม และการคงไว้ของเป้าหมายเฉพาะบุคคล

### 1.1 การเลือก (selection)

การเลือก (selection) หมายถึงการตั้งเป้าหมายชีวิต การกำหนดบทบาทหน้าที่ และความเป็นไปได้ของทางเลือกในเป้าหมายนั้น สิ่งแรกที่เน้นเกี่ยวกับการเลือก คือ การตั้งเป้าหมาย โอกาสที่เหมาะสมทั้งทางกาย จิต สังคมแวดล้อม และความเป็นไปได้ของการเลือก เมื่อระบุหรือมุ่งมั่นตามวิธีการที่เลือกแล้วตามระยะเวลาที่ผ่านมาของชีวิตหรือบทบาทหน้าที่ของ



บุคคล ซึ่งการตั้งเป้าหมายคือเงื่อนไขที่วางไว้เกี่ยวกับการพัฒนาพฤติกรรมให้เป็นระบบ บุคคลที่มีเป้าหมายชีวิตจะทำให้รู้สึกว่ามีจุดมุ่งหมายและมีวิธีการไปสู่เป้าหมาย การมุ่งเน้นเป้าหมายที่เป็นไปได้ สามารถผลักดันให้เกิดวิธีการใหม่ๆ เช่น เมื่อเลือกสิ่งที่สนใจหรือเหมาะสมกับความสามารถของตนเองก็มีความพยายามคิดหาวิธีการต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

การเลือกนำไปสู่การพัฒนา เพราะเป็นตัวชี้นำไปสู่เป้าหมายส่วนบุคคล และการบริหารจัดการพฤติกรรม การเลือกเป้าหมายเป็นความต้องการส่วนตัวที่จะพัฒนา และการกำหนดเป้าหมายควรอยู่ในขอบเขตของความคิดและความเป็นไปได้ ภายใต้ทรัพยากรที่มี จึงจะสามารถช่วยให้บรรลุผล และเป็นสิ่งที่เข้ากันได้พอดีกับบุคคล ความต้องการของบุคคล และความต้องการด้านสิ่งแวดล้อม การเลือกได้สนับสนุนผลสำเร็จจากการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างในหลายๆ ทาง นอกจากนี้เป้าหมายยังมีส่วนช่วยในการจัดการกับพฤติกรรม ซึ่งนำความสนใจและพฤติกรรมหลักฐานที่ได้จากประสบการณ์แสดงให้เห็นว่า การเลือกบนพื้นฐานอันเล็กน้อยนี้ เป็นสิ่งเฉพาะของการปรับตัวสำหรับประชาชนเป็นอย่างมาก

การเลือกแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ การเลือกที่เป็นไปได้ (elective selection) และการเลือกที่เป็นไปไม่ได้ (loss-base selection) รูปแบบการเลือกทั้งคู่นั้นตรงกันข้ามในแง่ของการทำหน้าที่ การเลือกที่เป็นไปได้ นำไปสู่การวิเคราะห์ และจำแนกเป้าหมายตามลำดับ เพื่อให้ตรงกับความต้องการส่วนบุคคล และเหตุผลที่เป็นไปได้ หรือภายใต้ทรัพยากรที่สามารถมีได้ ส่วนการเลือกที่เป็นไปไม่ได้ เป็นความสำเร็จที่สูงมากกว่าระดับของการทำหน้าที่ นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงเป้าหมาย หรือระบบของเป้าหมาย เช่น การสร้างเป้าหมายเพิ่มอีกหนึ่งเป้าหมาย โดยยึดเป้าหมายที่สำคัญ มาตรฐานการปรับตัว หรือการปรับเปลี่ยนเป้าหมายที่ไม่ยากเกินความสามารถ

การเลือกที่เป็นไปได้ (elective selection) มีจุดมุ่งหมายที่ความต้องการ ส่วนการเลือกที่เป็นไปไม่ได้ (loss-base selection) เป็นผลมาจากประสบการณ์ความล้มเหลว นั้นหมายถึง การดำเนินชีวิตที่กำลังถูกคุกคาม การเลือกที่เป็นไปไม่ได้ จำเป็นต้องสร้างเป้าหมายใหม่จากประสบการณ์ที่ล้มเหลวสามารถพัฒนาให้เป็นเป้าหมายใหม่ได้โดยเน้นเป้าหมายที่สำคัญที่สุด หรือการปรับเปลี่ยนมาตรฐานใหม่ ทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายใหม่ได้ง่าย การเลือกที่เป็นไปไม่ได้เป็นกระบวนการที่สำคัญของชัยชนะแห่งชีวิต เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลว เพราะว่าเป็นการเน้นหรือปรับเปลี่ยนวิธีการเพื่อทดแทนสิ่งที่หาไม่ได้ หรือครอบคลุมความสูญเสียอื่นๆ ที่มากกว่าเป้าหมายที่มีความหวัง

ลักษณะสำคัญของการเลือกที่เป็นไปได้ คือ มีการตั้งเป้าที่เฉพาะเจาะจง มีแผนการตั้งเป้าหมาย วิธีการบรรลุเป้าหมายและมีความมุ่งมั่นตามเป้าหมาย ส่วนการเลือกที่

เป็นไปได้ ควรมีการปรับเปลี่ยนที่มีลักษณะสำคัญ คือ เน้นเป้าหมายที่สำคัญที่สุด ตั้งเป้าหมายใหม่ ปรับเปลี่ยนระดับมาตรฐาน และค้นหาเป้าหมายใหม่

การตั้งเป้าหมาย เป็นการกำหนดผลลัพธ์ของการทำงานไว้ล่วงหน้า เพื่อจูงใจหรือผลักดันให้ค้นหาวิธีการต่างๆ หรือยุทธศาสตร์ที่จะให้บรรลุเป้าหมาย (เท็อน ทองแก้ว, 2550) หรือเป็นการกำหนดทิศทางและจุดมุ่งหมายปลายทางของการกระทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งของบุคคลจัดเป็นแรงจูงใจจากภายในของบุคคลผู้นั้นจะส่งผลให้ทำงานอย่างมีแผนและดำเนินไปสู่เป้าหมาย หรือ หมายถึง สิ่งที่เราให้ความสำคัญ และปรารถนาจะเกิดขึ้นในอนาคต และเป็นแรงจูงใจให้คนเรามีพลังมุ่งไปสู่อนาคต

**วิธีการตั้งเป้าหมายที่ดี** ในการที่จะตั้ง หรือกำหนดนำสิ่งใดมาเป็นเป้าหมาย ต้องพิจารณาให้รอบคอบ สำนวญความต้องการ สถิติปัญญา ความสามารถ ความถนัด ความสนใจ ฐานะและสุขภาพ สิ่งที่ต้องการนั้นตรงกับความต้องการที่แท้จริงและเหมาะสมหรือไม่ นอกจากนี้ยังมีหลักการที่ควรคำนึงถึงดังนี้

1. ความเป็นไปได้ เป้าหมายที่ต้องการนั้นเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ สามารถบรรลุผลได้จริง และสามารถทำได้ด้วยตัวเอง
2. เขียนเป็นลายลักษณ์อักษร เขียนเป้าหมายไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อเป็นสิ่งยืนยันหรือย้ำเตือนให้ระลึกถึงเป้าหมายนั้นๆ คล้ายเป็นสัญญาที่เราทำกับตัวเอง
3. มีความเฉพาะ ชัดเจน เป้าหมายที่กำหนดขึ้นนั้นต้องไม่กว้างจนเกินไปควรเป็นเป้าหมายที่ชัดเจน มีความเฉพาะเจาะจงลงไป เช่น
  - อยากมีรายได้เดือนละ 20,000 บาท
  - อยากเรียนให้จบปริญญาตรี
  - อยากมีงานที่มั่นคงทำ ฯลฯ
4. มีประโยชน์ เป้าหมายที่ตั้งความปรารถนาไว้นั้น เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ทำให้พึ่งตนเองได้หรือช่วยเหลือบุคคลรอบข้างและสังคมได้

การตั้งเป้าหมายจะต้องกำหนดไว้ให้พอดี เหมาะสม ไม่ตั้งไว้จนสูงเกินไป เมื่อทำไม่ได้ ไม่สำเร็จก็จะทำให้ผิดหวัง ท้อแท้ ไม่อยากทำอะไรอีก เป็นผู้ไร้ความสำเร็จ แต่ถ้าตั้งไว้ต่ำจนเกินไป ก็จะทำให้ไม่มีโอกาสได้พัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ ไม่มีความกระตือรือร้นขาดความอดทน ไม่สู้กับปัญหาอุปสรรคต่างๆ

### ประเภทของการวางเป้าหมาย

ในแต่ละช่วงชีวิตของคนเราควรจะต้องมีการตั้งเป้าหมายไว้อย่างชัดเจน การวางเป้าหมายอาจแบ่งออกได้ตามระยะเวลาที่กำหนดเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. เป้าหมายระยะสั้นที่สุด (Micro goals) เป็นการกำหนดเป้าหมายในช่วงเวลา 15 นาทีจนถึง 60 นาที เป้าหมายนี้สามารถทำได้ตามที่กำหนดและควบคุมให้เป็นไปได้มากที่สุด หากทำไม่ได้ก็เป็นความล้มเหลวที่จะมีผลต่อเป้าหมายในระยะอื่นๆ ด้วย
2. เป้าหมายระยะสั้นมาก (Mini goals) เป็นการวางเป้าหมายช่วง 1 วันจนถึง 1 เดือน
3. เป้าหมายระยะสั้น (Short range goals) เป็นการวางเป้าหมายช่วง 1 เดือนถึง 1 ปี
4. เป้าหมายระยะกลาง (Medium range goals) เป็นการวางเป้าหมายในช่วงระยะเวลา 5-6 ปี ชำนาญว่าในอนาคตของเราต้องการอะไร มีสิ่งใดที่จะต้องทำให้ได้ในช่วงระยะเวลา 5-6 ปี
5. เป้าหมายระยะยาว (Long-range goals) เป็นการกำหนดวางเป้าหมายของชีวิตอาจใช้เวลาตั้งแต่ 10 ปี หรือมากกว่า

### 1.2 การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม (optimization)

การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม (optimization) หมายถึงสิ่งที่ได้มาจากการเลือกสรรตามความต้องการ รวมถึงการประยุกต์ใช้และการปรับเป้าหมายให้ตรงกับความต้องการของชีวิต ภายใต้ลักษณะส่วนบุคคลและสังคมวัฒนธรรม การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม รวมถึงสิ่งที่ได้มาและวิธีการที่ตรงกับความต้องการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการวางรูปแบบการเลือก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสมและการทดแทนที่เลือกสรรมาแล้วได้ผลลัพธ์เป็นที่น่าพอใจ การประยุกต์ใช้ และการปรับเป้าหมายที่ตรงกับความต้องการเป็นสิ่งสำคัญของชีวิต การปฏิบัติตามทฤษฎีที่มีความสัมพันธ์กับแนวคิดที่มุ่งมั่นในเป้าหมาย ประเภทของเป้าหมายนั้น จะช่วยให้บรรลุตามเป้าหมายได้ง่าย ขึ้นอยู่กับชนิดของเป้าหมายซึ่งพิจารณาภายใต้ลักษณะส่วนบุคคล สังคม วัฒนธรรม และวิธีการหลากหลายที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย อย่างไรก็ตาม ควรมีการระบุประเภทเป้าหมาย วิธีการบรรลุเป้าหมายว่าตรงกับเป้าหมายที่ต้องการ

สำหรับผลที่ออกมาคือ เราได้ทำสำเร็จตามความต้องการในขอบเขตความคิดของการเลือก เป้าหมายอยู่ในประเด็นที่ตรงกับปัญหา ซึ่งหมายถึงสิ่งที่ต้องการ การประยุกต์ใช้และการแก้ไขให้ดีขึ้น ความหมายนั้นก็คือ สิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการที่จะทำให้เกิดผลสำเร็จในหนึ่งเป้าหมายที่ตั้งไว้ ตามเป้าหมายหลักเฉพาะ (เช่น ครอบครัว กีฬา) บุคลิกส่วนตัว ลักษณะเฉพาะ (เช่น อายุ เพศ) และเนื้อหาของสังคม วัฒนธรรม (เช่น ระบบสถาบันสนับสนุน) ความคิดแบบเดิม



สิ่งที่มีอยู่เดิมจะถูกแทนที่ด้วยการปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม ซึ่งเป็นการลงทุนในเรื่องของเวลาและพลังงาน เพื่อให้ได้ซึ่งความหมายของเป้าหมายที่ต้องการ รวมทั้งรูปแบบอื่นๆ ที่เป็นผลสำเร็จ และการปฏิบัติของเป้าหมายในด้านทักษะ

ในบุคคลที่อายุมากแล้ว การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสมนำไปสู่การพัฒนาที่สำคัญ ที่เน้นผลสำเร็จ เพราะสัญญาความผูกมัดในการเติบโตพัฒนา ที่สัมพันธ์กับเป้าหมายที่เป็นการทำหน้าที่ปกติที่ดี การทดลองเพื่อพิสูจน์ความสำเร็จ เป็นการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเติบโตของเป้าหมาย กับระดับของประสิทธิภาพส่วนตัว และนำไปสู่สภาวะอารมณ์ในทางที่ดี และพัฒนาไปสู่ความอยู่ดีมีสุข ในกลุ่มผู้สูงอายุมักพบการสูญเสียได้บ่อยๆ บางทีมันอาจเป็นสิ่งที่สนับสนุนการเติบโตของเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดการเป็นอยู่ที่ดี

ลักษณะสำคัญของการปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสมคือ ความตั้งใจ การใช้โอกาสที่เหมาะสม การใช้ความเพียรพยายาม การใช้วิธีหรือทักษะใหม่ๆ การฝึกฝนทักษะจนชำนาญ การจัดสรรปันส่วน และการปฏิบัติตามผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ

### 1.3 การชดเชยหรือทดแทน (compensation)

การชดเชยหรือทดแทน (compensation) หมายถึง การรักษาไว้ซึ่งบทบาทหน้าที่เมื่อต้องเผชิญกับความล้มเหลว หรือความสูญเสียชั่วคราวหรือถาวร โดยการทดแทนสิ่งใหม่หรือการปรับเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ การทดแทนคล้ายกับการปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม การชดเชยหรือทดแทนเป็นการรักษาบทบาทหน้าที่เมื่อไม่ได้ตามเป้าหมายที่กำหนด ในบุคคลที่อายุมากแล้ว จะทำอย่างไรกับการบริหารจัดการเพื่อที่จะคงไว้ซึ่งการทำหน้าที่ที่ดี ในแง่ของข้อจำกัดในด้านสุขภาพและสภาวะสูญเสีย การรักษาไว้ซึ่งการทำหน้าที่ที่ดีในแง่ของสภาวะที่การสูญเสีย บางทีอาจเน้นสิ่งสำคัญสำหรับการสนับสนุนผลสำเร็จของการศึกษากลยุทธ์หนึ่งที่สำคัญที่เป็นหลักของการเลือกบนพื้นฐานสภาวะของการสูญเสีย ได้ถูกนำมาพิจารณากัน การเลือกบนสภาวะของการสูญเสีย แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างของเป้าหมาย ตัวอย่างคือ การปรับเปลี่ยนเป้าหมายที่ไม่สามารถบรรลุผลได้ แล้วพัฒนาเป้าหมายใหม่ โดยการพัฒนาเป้าหมายใหม่นี้จะถูกสนับสนุนให้เกิดในการปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม เป้าหมายส่วนบุคคลที่สำคัญ บางทีอาจเป็นหลักสำคัญที่ทำให้เกิดหลักการอยู่ดีของบุคคลได้ และไม่ง่ายเช่นกันที่จะมองข้ามในสภาวะที่สูญเสีย ในกรณีนี้มันอาจเป็นอะไรที่มากกว่าการปรับตัวเพื่อคงไว้ซึ่งเป้าหมาย โดยหาแหล่งทรัพยากรใหม่ที่ไม่ได้ถูกนำมาใช้ให้สามารถนำมาใช้เป็นทรัพยากรที่มีประโยชน์ สำหรับเป้าหมายที่เป็นทางเลือกอื่น กระบวนการนี้นำไปสู่กระบวนการชดเชย หรือกระบวนการหาสิ่งทดแทน

ลักษณะสำคัญของการชดเชยหรือทดแทนคือ การเปลี่ยนวิธีการ การขอความช่วยเหลือจากผู้อื่น การบำบัดที่เกี่ยวข้อง การได้รับวิธีการ/ทักษะใหม่ๆ การใช้วิธีการที่ไม่คุ้นเคย การเปลี่ยนลำดับหรือขั้นตอน การใช้แบบอย่างจากผู้ที่ประสบความสำเร็จ และการหลีกเลี่ยงการชดเชยหรือทดแทนที่ไม่เหมาะสม ข้อสรุปสำคัญคือ กระบวนการชดเชยหรือทดแทนนั้นเป็นสิ่งที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการคงไว้ซึ่งระดับการทำหน้าที่ที่ดี กระบวนการชดเชยหรือทดแทนแตกต่างจากการปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสมนั้น ความมุ่งหมายเพื่อให้ห้กลับกัน หรือหลีกเลี่ยงการสูญเสีย ซึ่งค่อนข้างจะเป็นความสำเร็จในด้านที่ดี

ดังนั้นการเลือกการปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทนเป็นส่วนที่สำคัญที่จะช่วยให้ รู้จักที่จะพิจารณาความต้องการของตนเองที่แท้จริง สามารถกำหนดเป้าหมายชีวิตได้อย่างชัดเจน มีการกำหนดวิธีการที่จะทำให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

#### 1.4 การจัดการชีวิตกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาของ Freund และ Baltes ในเรื่อง Selection, optimization and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indicators of successful aging. (1998) พบว่า การใช้กระบวนการ selection, optimization and compensation (SOC) ในพฤติกรรมจัดการชีวิต มีความสัมพันธ์กับระดับของปัจจัยที่ทำให้เกิดการประสบความสำเร็จ ได้แก่ ปัจจัยด้านการมีสุขภาพที่ดี ปัจจัยด้านการมีอารมณ์ในด้านบวก ข้อตกลงส่วนบุคคล การเปิดเผย การควบคุมความเชื่อ เชาว์ปัญญา และอายุ

Baltes, and Baltes, (1990) ได้ศึกษาในเรื่อง Psychological perspective on successful aging: The model of Selective optimization with compensation. ได้ทำการศึกษาในบุคคลที่ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ประสบความสำเร็จในชีวิต มีการพัฒนาตนเองโดยอาศัยกระบวนการ SOC ซึ่งประกอบไปด้วย การเลือก การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน โดยปรับกระบวนการการพัฒนาและการจัดการชีวิตของตนเองตามกระบวนการ SOC ให้เหมาะสมกับสภาพการณ์ส่วนบุคคลและสังคม ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างหรือบุคคลที่ได้ใช้กระบวนการ SOC ในการพัฒนาและจัดการชีวิตของตนเองนั้น ส่งผลให้เป็นบุคคลที่ประสบความสำเร็จในชีวิตตามมา และสามารถจัดการกับชีวิตของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Freund, & Baltes, (2002) ได้ศึกษาในเรื่อง Life-management strategies of selective, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. พบว่า การ

เลือกบนพื้นฐานของการสูญเสีย การปฏิบัติเพื่อให้เกิดภาวะที่เหมาะสม และการชดเชยหรือทดแทน (SOC) เป็นยุทธวิธีในการบริหารจัดการชีวิต โดยบุคคลในช่วงวัยกลางคนจะแสดงผลการรับรองหรือเห็นพ้องกับ SOC มากกว่าวัยหนุ่มสาวหรือผู้สูงอายุ ยิ่งไปกว่านั้น SOC ได้แสดงให้เห็นถึงความหมายและประโยชน์ที่เกิดขึ้น และความแตกต่างออกไปของโครงสร้างด้านจิตวิทยา (เช่น รูปแบบการคิดต่าง ๆ) และแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงบวกกับชีวิตความเป็นอยู่ ซึ่งยังคงมีอยู่ถึงแม้ว่าความเป็นส่วนตัวและการปรับเปลี่ยนโครงสร้างจะเปลี่ยนแปลงและถูกควบคุม

จากที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น การจัดการชีวิตโดยอาศัยแนวคิด The SOC model เป็นการส่งเสริมและพัฒนาให้วัยรุ่นมีการตั้งเป้าหมายชีวิตของตนเองที่ชัดเจน กำหนดทิศทางและแนวทางการปฏิบัติ การปรับเปลี่ยนเป้าหมายในชีวิตให้ชัดเจน มีการเรียนรู้ และการมีวิธีการที่เหมาะสมเพื่อไปให้ถึงการบรรลุเป้าหมาย โดยเฉพาะในด้านพฤติกรรมกรรมกรสร้างเสริมสุขภาพทางเพศของตนเองในชีวิตประจำวัน เพื่อนำไปสู่การเป็นวัยรุ่นที่มีทัศนคติและพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ลดอัตราการเกิดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทางเพศ และเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่เป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคม มีค่านิยมที่ดีที่ใช้ในการนำทางชีวิต และสามารถจัดการกับชีวิตตนเองได้อย่างมีคุณภาพต่อไป

## 2. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพทางเพศของวัยรุ่น และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 วัยรุ่น

พระราชบัญญัติส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ พ.ศ.2521 มาตรา 3 กำหนดว่า “วัยรุ่น” หมายความว่า บุคคลซึ่งมีอายุไม่เกินยี่สิบห้าปี

พระราชบัญญัติจัดตั้งศาลวัยรุ่นและครอบครัว และวิธีพิจารณาคดีวัยรุ่นและครอบครัว พ.ศ.2534 บัญญัติว่า “วัยรุ่น” หมายความว่า บุคคลอายุเกินสิบสี่ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึงสิบแปดปีบริบูรณ์

วัยรุ่น ตามความหมายขององค์การอนามัยโลกหมายความว่า เป็นช่วงอายุที่มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายในลักษณะที่พร้อมที่จะมีเพศสัมพันธ์ได้ เป็นระยะที่มีพัฒนาการเปลี่ยนแปลงจากสภาพที่ต้องพึ่งพาทางเศรษฐกิจ ไปสู่ภาวะที่ต้องรับผิดชอบและพึ่งพาตนเอง

สรุป วัยรุ่น มีความหมายถึง บุคคลซึ่งมีอายุตั้งแต่สิบห้าปีบริบูรณ์และอายุไม่เกินยี่สิบห้าปีบริบูรณ์

วัยรุ่น (Adolescent) ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า ช่วงความเป็นวัยรุ่นได้ขยายออกไปประมาณช่วงอายุระหว่าง 12-25 ปี อาจแบ่งช่วงวัยรุ่นเป็น 3 ระยะ โดยใช้เกณฑ์ความเป็นเด็ก-ผู้ใหญ่ตัดสิน คือ ช่วงอายุประมาณ 12-15 ปี เป็นช่วงวัยแรกรุ่น ยังมีพฤติกรรมค่อนข้างไปทางเป็นเด็กอยู่มาก ช่วงอายุ 16-17 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนกลาง พฤติกรรมก้าวร้าวมุ่งเป็นผู้ใหญ่ ช่วงอายุ 18-25 ปี เป็นระยะวัยรุ่นตอนปลาย พฤติกรรมค่อนข้างเป็นผู้ใหญ่ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549) ในช่วงนี้เด็กจะมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นหลายด้าน ต้องมีการปรับตัวหลายอย่างพร้อมกัน รวมไปถึงทางด้านจิตใจและอารมณ์ต่างๆ ควบคู่กับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคม โดย เฮิร์ลอค (Hurlock, 1973 อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549) ได้อธิบายว่าวัยรุ่นเป็นวัยหัวเลี้ยวหัวต่อเป็นวัยแห่งการปรับตัวทางสังคม และวัยแห่งปัญหา มีความเครียดทางอารมณ์ตัดสินใจรวดเร็วและรุนแรง ทศนคติในการมองโลกและทางสังคมของวัยรุ่นอาจมีความขัดแย้ง ในด้านอารมณ์และสัมพันธภาพกับเพื่อนทั้งเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม ซึ่งแสดงพฤติกรรมต่างๆที่เด่นชัดต่างจากวัยอื่น ซึ่งบางครั้งก็พบว่าก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ตามมา

วัยรุ่นเป็นช่วงวัยที่สำคัญของช่วงชีวิตพัฒนาการในช่วงวัยนี้จะเห็นพัฒนาการได้ชัด ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม การเปลี่ยนแปลงอย่างมากจะเกิดในพัฒนาการต่างๆ ดังนี้

**พัฒนาการทางร่างกาย** การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายจากอิทธิพลของฮอร์โมนเพศจะทำให้มีการเจริญเติบโตของร่างกายที่รวดเร็วขึ้น การเจริญเติบโตภายนอกที่มองเห็นได้ง่าย เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก รูปร่าง สัดส่วน ฯลฯ และความเจริญส่วนภายใน เช่น การทำงานของต่อมบางชนิดโครงกระดูกแข็งแรงขึ้น และโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงของอวัยวะเพศอย่างสมบูรณ์ มีการผลิตเซลล์สืบพันธุ์ในเด็กชาย การมีประจำเดือนของเด็กหญิง มีผลทำให้มีความสามารถในการสืบพันธุ์อย่างสมบูรณ์ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549) หญิงและชายมีความแตกต่างกันในด้านจังหวะ การเริ่มต้น ความเร็วและระยะเวลาของการเจริญเติบโต โดยพัฒนาการของลักษณะทางเพศของวัยรุ่น มีการเปลี่ยนแปลงทางระบบสืบพันธุ์ อวัยวะเพศเริ่มมีขนาดใหญ่ขึ้น และเริ่มทำหน้าที่ ผู้ชายจะมีความสามารถในการขับสุจิออกมา ผู้หญิงจะมีการตกไข่ และมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายที่ไม่เกี่ยวข้องกับระบบสืบพันธุ์ เช่น การมีขนตามตัว การเปลี่ยนแปลงที่ต่อมเหงื่อ ต่อมไขมัน และกล้ามเนื้อที่ล่องเสียง ระยะเวลาที่มีการเปลี่ยนแปลงลักษณะทางเพศนี้เรียกว่า “ระยะแรกรุ่น”

**พัฒนาการทางด้านอารมณ์** การเปลี่ยนแปลงและการเจริญเติบโตทางร่างกายทั้งภายในและภายนอกย่อมส่งผลกระทบต่อแบบแผนอารมณ์ของวัยรุ่น มีอารมณ์



เปลี่ยนแปลงง่าย สับสน อ่อนไหว ไม่มั่นคง ระดับความเข้มข้นของอารมณ์แต่ละอย่างนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพเดิมและตัวเร้าที่ทำให้เกิดอารมณ์ บางท่านเรียกลักษณะอารมณ์ของเด็กวัยรุ่นว่าเป็นแบบ “พายุบูแคม” (storm and stress) ไม่ว่าจะอารมณ์ประเภทใดก็มีความรุนแรง อ่อนไหวง่าย เปลี่ยนแปลงง่าย การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดี บางครั้งพลุ่งพล่าน บางครั้งเก็บกด บางครั้งมั่นใจสูง บางครั้งไม่แน่ใจ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549) วัยรุ่นมีความคิดฝันเกี่ยวกับเรื่องเพศ และอาจจะทำให้เกิดการโทษตนเองว่าผิด (guilt) หรือเริ่มมีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง และเข้าใจผิดคิดว่าเป็นความผิดเช่นกัน เริ่มมีกิจกรรมทางเพศที่ไม่ใช่การร่วมเพศ (physical contact) เช่น โทรศัพท์พูดคุยกันนานๆ พอเข้าสู่วัยรุ่นตอนกลางเริ่มมีพลังทางเพศสูงขึ้น มีพฤติกรรมทางเพศแบบค้นหา เริ่มมีการนัดพบและมีเพศสัมพันธ์ แต่จะยังไม่ยอมรับผลกระทบจากพฤติกรรมทางเพศ ทำให้มีความสับสนภายในจิตใจไม่กล้าที่จะแสดงออกต้องเก็บไว้ คิดมาก ซึ่งบางครั้งอาจแสดงออกทางอารมณ์เศร้าได้ (สุวรรณา เรื่องกาญจนเศรษฐี และคณะ, 2547) การเกิดอารมณ์ที่ง่ายและรุนแรงของวัยรุ่นนั้นอาจนำไปสู่การยุบ หรือชักชวนให้เกิดการอยากลองทั้งในทางที่ดีและไม่ดีด้วยความคิดชั่ววูบของอารมณ์นั้นอาจจะเป็นสิ่งที่ทำให้วัยรุ่นแสดงพฤติกรรมที่ผิดหรือไม่เหมาะสมเกิดขึ้นได้

ลักษณะสำคัญของทางอารมณ์ของวัยรุ่น มีดังนี้

- มีความรุนแรง บางครั้งมีการประชดและทำร้ายตนเอง
- มีความเปลี่ยนแปลงได้ง่าย ไม่คงที่ ไม่สม่ำเสมอ
- ขาดการควบคุมการแสดงออกทางอารมณ์
- มักเกิดความรู้สึกผิดหวังแม้ในตอนแรกจะแสดงออกอย่างรุนแรง แต่นานๆ เข้าแม้ความรุนแรงจะลดลงไปบ้างแล้วก็ตาม แต่อารมณ์ดังกล่าวจะยังติดค้างอยู่ในใจของวัยรุ่นได้
- อารมณ์อ่อนไหวง่าย คล้อยตามสิ่งที่ได้ฟัง ได้อ่าน ได้พบเห็น ได้ง่ายสามารถบรรยายอารมณ์ดังกล่าวตามจินตนาการของตนเองได้เป็นอย่างดี
- อารมณ์ค้าง ความเครียด ความวิตกกังวล ใจในเรื่องต่างๆ ไม่สามารถถูกขจัดให้หายไปในระยะเวลานาน มักหมกมุ่นกับปัญหาต่างๆ ที่ตนเองแก้ไขไม่ได้ (พรพิมล เจียมนาครินทร์, 2539 อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549)

**พัฒนาการทางด้านสังคม** วัยรุ่นให้ความสำคัญสัมพันธ์กับเพื่อนร่วมวัยมากกว่าในระยะวัยเด็กตอนกลาง จับกลุ่มกันได้นาน แน่นแฟ้น และผูกพันกับเพื่อนในกลุ่มมากขึ้น กลุ่มจะไม่มีเฉพาะเพื่อนเพศเดียวกันเท่านั้น แต่มีเพื่อนต่างเพศเข้ามาสมทบด้วย กลุ่มเพื่อนเป็นสังคมที่สำคัญของวัยรุ่นมาก การเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและกลุ่มเพื่อนจะทำให้วัยรุ่นเกิดความมั่นใจและ



ภาคภูมิใจในตนเอง ฉะนั้นวัยรุ่นจะไว้วางใจและสนิทสนมกับเพื่อนมากกว่าผู้ใหญ่ เมื่อมีปัญหา ก็จะปรึกษาหารือกันหรือฟังซึ่งกันและกัน วัยรุ่นจะชอบการแสดงออก ชอบการออกงานกับเพื่อนสนิท ที่รู้จักกัน เข้าใจกัน ที่มีความสนใจคล้ายๆ กัน มีความสามารถพอๆ กันและเมื่อมีการรวมกลุ่มกัน จะสร้างกฎระเบียบ ภาษา ประเพณีประจำกลุ่มเพื่อใช้เฉพาะสมาชิกของกลุ่ม ปรับตัวเองให้เข้ากับ กฎเกณฑ์และกติกาของกลุ่ม กลุ่มยังสนองความต้องการความต้องการทางสังคมด้านต่างๆ ซึ่ง วัยรุ่นต้องการมากขณะนี้เช่น การเป็นบุคคลสำคัญ การต่อต้านผู้มีอำนาจ การหนีสภาพเบื่อหน่าย ของบ้าน ฯลฯ การคบเพื่อนร่วมวัยเป็นพฤติกรรมสังคมที่สำคัญยิ่งต่อจิตใจของเด็กวัยรุ่น แต่การ คบเพื่อนย่อมมีทั้งคุณและโทษ เพื่อนอาจเป็นผู้ประคับประคองจิตใจในยามทุกข์ร้อนที่แฉะสิ่งที่มี ประโยชน์ และอาจชักนำไปในทางเสื่อมถอยได้เช่นกัน

พัฒนาการทางสังคมระหว่างเพศและการเรียนบทบาททางเพศ สัมพันธภาพ ระหว่างเด็กหญิงและเด็กชายแปลกไปจากเด็กวัยเด็กตอนปลาย ความเจริญเติบโตของลักษณะ ทฤษฎีทางเพศเป็นแรงกระตุ้นให้เด็กชายและเด็กหญิงเริ่มสนใจซึ่งกันและกัน และมีความพอใจ พบปะสังสรรค์ ร่วมเล่น ร่วมเรียน ทำงาน พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น เมื่อเด็กชายและ เด็กหญิงเริ่มสนใจกันและกันแล้ว ทั้งสองฝ่ายเริ่มให้ความสำคัญต่อการประพฤติปฏิบัติตาม บทบาททางเพศของตน (sex role) การเลียนและเรียนบทบาททางเพศของเด็กในขณะนี้ ไม่จำกัด ว่าเลือกเลียนเฉพาะบุคคลที่เด็กรักและพบเห็นในบ้านที่เป็นเพศเดียวกับตน แต่ขยายวงมาเลือก เพื่อนร่วมวัย บุคคลสำคัญในประวัติศาสตร์ ในวงการบันเทิง ธุรกิจ ในหนังสืออ่านเล่น และบุคคล อื่นที่เด็กรู้จักและพบเห็น เด็กเลือกใครมาเลียนแบบนั้นขึ้นอยู่กับรากฐานบุคลิกภาพดั้งเดิมของเด็ก และเป็นเช่นนี้ไปจนถึงสิ้นสุดวัยรุ่น การเข้ากลุ่มเปิดโอกาสให้เด็กชายหญิงได้รู้จักมักคุ้น เข้าใจความ แตกต่างระหว่างเพศ รู้จักประพฤติตนตามบทบาททางเพศ รู้จักปฏิบัติตนต่อเพื่อนร่วมเพศและต่าง เพศ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2549)

เนื่องวัยรุ่นชายหญิงในสังคมปัจจุบันมีโอกาสพบปะสัมพันธ์ใกล้ชิดกันมากขึ้น จน อาจมีความสัมพันธ์ถึงขั้นเลยเถิดในขณะที่ตนยังไม่มีความพร้อมที่จะมีบุตร ดังนั้นการให้การ ประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้เรื่องเพศแก่วัยรุ่นในสังคมปัจจุบันจึงมีความจำเป็น ความรู้เรื่อง เพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นมักได้รับมาจากคำบอกเล่าของเพื่อนร่วมรุ่น หรือรุ่นพี่ และมักจะอายุๆ กลัวๆ กล้าๆ ที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับเรื่องนี้ดังนั้นปัจจุบันนี้พ่อแม่ของวัยรุ่นและสังคมเห็นความจำเป็นที่ จะต้องจัดให้มีการเรียนเรื่องเพศศึกษาอย่างเป็นทางการเป็นเรื่องราวในโรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย

Fuhrmann (1990) อ้างใน ศรีเรือน แก้วกังวาน (2549) ได้รวบรวมผลงานวิจัย เกี่ยวกับเรื่องนี้ สรุปได้ความว่า การสอนเพศศึกษาในโรงเรียนไม่ได้ก่อให้เกิดการทดลองกิจกรรม

ทางเพศมากขึ้น การสอนเพศศึกษาเป็นการอธิบายความจริงให้เด็กวัยรุ่นเข้าใจการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตัวเอง ลดความกลัว ความสงสัยเกี่ยวกับเรื่องเพศ และความสัมพันธ์กับเพศตรงข้ามของวัยรุ่น

ข้อเสนอแนะสำหรับการสอนเพศศึกษาสำหรับเด็กอายุ 7-12 ปี การสอนเพศศึกษาควรมีเนื้อหาเกี่ยวกับ

- พัฒนาการส่วนบุคคล การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และอารมณ์ใหม่ๆ ที่เกิดขึ้น
- ข้อมูลเกี่ยวกับพัฒนาการของต่างเพศ
- ช่วงระยะเวลาที่จัดสอนควรให้เหมาะสมกับวัยที่แปรเปลี่ยนไป

สำหรับเด็กวัย 12 ปีขึ้นไป ควรสอนเกี่ยวกับ

- การเกิดแรงกระตุ้นทางเพศ
- การมีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน
- การใช้ยาคุมกำเนิด
- โรคที่ติดต่อทางเพศ
- เพศและความสัมพันธ์ทางเพศ
- รักร่วมเพศ

อัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2551) ได้กล่าวถึงเพศศึกษากับพฤติกรรมทางเพศไว้ว่า การมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมของวัยรุ่น ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายประการ ทั้งในส่วนของความตระหนักรู้ในตน (Self-awareness) ความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) ความรับผิดชอบในตนเอง (Self-responsibility) รวมถึงการเรียนรู้การชะลอความพึงพอใจ (delayed gratification) ทั้งนี้ หากวัยรุ่นได้มีความรู้ความเข้าใจถึงอิทธิพลต่างๆ ที่มีผลต่อการดำรงชีวิตอย่างถูกต้อง จะช่วยให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมได้มากขึ้น ความรู้ความเข้าใจดังกล่าว ควรรวมถึงองค์ประกอบต่างๆ ดังนี้

1. พัฒนาการทางเพศ (human sexuality development)
2. สุขอนามัยทางเพศ (sexual health)
3. พฤติกรรมทางเพศ (sexual behavior)
4. สัมพันธภาพ (relation)
5. ทักษะที่จำเป็นของบุคคล (personal skill)
6. สังคมและวัฒนธรรม (Social and culture)
7. บทบาททางเพศ (Gender role)

ด้วยเหตุนี้ กระทรวงศึกษาธิการจึงได้ร่วมกับกระทรวงสาธารณสุขในการจัดให้มีการสอนสาระด้านเพศศึกษาต่างๆ ดังกล่าวเบื้องต้น แก่ช่วงวัยต่างๆ ของเด็กก่อนที่จะก้าวสู่ความเป็นวัยรุ่นที่สามารถมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมได้ในอนาคต อย่างไรก็ตาม บทบาทการสอนในโรงเรียนนั้น เป็นเพียงองค์ประกอบที่ช่วยเติมเต็ม และยังคงอาศัยการเตรียมการและติดตามจากครอบครัว และทุกฝ่ายของสังคมอย่างใกล้ชิดด้วย

**พัฒนาการทางด้านสติปัญญา** วัยรุ่นจะมีความสมบูรณ์ทางสติปัญญา มีความกระตือรือร้น มีความสามารถต่างๆ เพิ่มขึ้น มีการใช้ความคิดอย่างมีเหตุผล สามารถแสดงความคิดเห็นร่วมกับคนอื่น ๆ กล้าแสดงออกมากขึ้น รู้จักสังเกตความรู้สึกของผู้อื่น รู้จักแยกแยะความชอบและไม่ชอบ ชอบแสดงความคิดเห็นและทำกิจกรรมด้วยตนเอง มีการเรียนรู้โดยเริ่มจากการลองผิดลองถูกและชอบแก้ปัญหาด้วยตนเอง พร้อมทั้งปรับปรุงบุคลิกภาพของตนเองให้เป็นไปตามที่สังคมยอมรับ

ลักษณะของพัฒนาการทางสติปัญญาของวัยรุ่น (สุชา จันทรโสม, 2536) จะมีความจำดีมาก มีสมาธิดี มีความคิดกว้างขวาง พยายามแสวงหาความรู้ใหม่ๆ มีจินตนาการมาก มีความเชื่อมั่น

**ลักษณะและความต้องการของวัยรุ่น** วัยรุ่น เป็นวัยที่มีลักษณะและความต้องการที่จำเป็นเฉพาะของตนเอง (สุชา จันทรโสม, 2536)

1. มีพลังมาก ต้องการการแสดงออกที่ดีและเหมาะสม เพื่อให้เป็นที่ยอมรับของพ่อแม่ ครู และกลุ่มเพื่อนของตนเอง และผูกพันกับกลุ่มเพื่อนมาก บางครั้งจะเชื่อฟังเพื่อนในกลุ่มมาก
2. ต้องการพึ่งตนเองได้มากขึ้นและพึ่งผู้ใหญ่ให้น้อยลง มักปฏิเสธความช่วยเหลือจากผู้ใหญ่เนื่องจากต้องการแสดงความเป็นผู้ใหญ่ และต้องการทดลองแก้ปัญหาด้วยตนเองก่อน
3. ต้องการความเป็นอิสระ ความเป็นส่วนตัวมากขึ้น ต้องการแสดงความเป็นตัวของตัวเองโดยการแสวงหาปรัชญาและอุดมการณ์ของตนเอง ครอบครัวควรส่งเสริมให้บุตรได้มีความเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง
4. มีความสนใจเพศตรงข้ามและต้องการมีเพื่อนต่างเพศโดยการแสดงออกเพื่อทำความรู้จักในด้านความต้องการทางเพศครอบครัวมีความสำคัญอย่างมากในการให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ ของวัยรุ่น เพื่อหลีกเลี่ยงการที่วัยรุ่นไปแสวงหาความรู้ในเรื่องเพศจากที่อื่นๆ ซึ่งอาจก่อให้เกิดผลเสียได้ถ้าได้รับข้อมูลที่ผิดๆ
5. ความรู้สึกกำกวมสับสนบทบาทตน บางครั้งรู้สึกเป็นผู้ใหญ่ บางครั้งรู้สึกเป็นเด็ก
6. ความต้องการปรัชญาชีวิตที่น่าพอใจซักถามเรื่องที่สนใจ อยากรู้อย่างมีเหตุผล

กล่าวโดยสรุป วัยรุ่นเป็นระยะช่วงคาบเกี่ยวระหว่างวัยเด็กและวัยผู้ใหญ่เป็นวัยที่การเปลี่ยนแปลงและพัฒนาในหลายๆ ด้านเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว มีความอ่อนไหวทำให้เกิดปัญหาต่างๆ ได้ง่าย นับเป็นเวลาหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ซึ่งหากผ่านช่วงเวลานี้ไปอย่างราบรื่นโดยไม่มีปัญหามากนัก จะสามารถเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ได้ดี แต่ถ้าเป็นไปในทางที่ตรงกันข้ามก็มักเกิดปัญหายุ่งยากในการดำเนินชีวิตตามมา โดยเฉพาะวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง 15-18 ปี ที่ผู้วิจัยทำการศึกษา จัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนกลางถึงตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโต พัฒนาเต็มที่ มีความคิดเป็นเหตุเป็นผลมากขึ้น แต่เนื่องจากยังขาดประสบการณ์ และไม่มองไกลถึงผลเสียที่จะตามมา ประกอบกับความอยากรู้อยากลองในเรื่องเพศ อาจจะทำให้วัยรุ่นทดลองทำในสิ่งที่เป็นผลเสียต่อตนเองได้ เช่น การมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม เป็นต้น

## 2.2 สุขภาพทางเพศ

โดยทั่วไปความหมายของคำว่าสุขภาพทางเพศค่อนข้างยุ่งยาก เนื่องจากมาจากว่าเรื่องเกี่ยวกับเพศของแต่ละบุคคลไม่เหมือนกัน มีความหลากหลาย และเปลี่ยนแปลงได้อยู่เสมอ การตระหนักรู้ในเรื่องเพศ เพศ บทบาททางเพศ และ ความไม่เท่าเทียมทางเพศ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทางเพศ (UNFPA, 2000 อ้างใน ปรียกมล รัชกุล, 2546) การให้ความหมายของสุขภาพทางเพศมีมาตั้งแต่ปี ค.ศ.1975 และปรับปรุงใหม่ในปี ค.ศ.1999 โดยองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายว่า สุขภาพทางเพศยังรวมไปถึงในด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคม ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการมีสุขภาพทางเพศที่ดีอย่างแท้จริง และยังรวมไปถึงการพัฒนาบุคลิกภาพ การสื่อสาร และความรัก ต่อมา ICPD ได้รายงานเพิ่มเติมความหมายของการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ ให้รวมถึงการพัฒนาชีวิตและสัมพันธภาพส่วนบุคคลเข้าไว้ด้วย ไม่เฉพาะแต่การให้คำปรึกษา และการดูแลที่เกี่ยวข้องกับการเจริญพันธุ์เท่านั้น (UN 1994 cited in Hardon, 1995 อ้างใน ปรียกมล รัชกุล, 2546)

ICPD มีความต้องการเผยแพร่รายละเอียดข้อเท็จจริงในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับวัยรุ่น ยกตัวอย่างเช่น คณะกรรมาธิการสุขภาพทางเพศของวัยรุ่นแห่งชาติในอเมริกาได้ให้รายละเอียดของลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพทางเพศที่ดีของวัยรุ่น ดังนี้ (Haffner, 1995 อ้างใน ปรียกมล รัชกุล, 2546)

## ตารางที่ 2.2

แสดงลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพทางเพศที่ดีของวัยรุ่น

หัวข้อที่เกี่ยวข้อง	ลักษณะและพฤติกรรม
1. ความเป็นตัวของตัวเอง	<p>1.1 ความพึงพอใจในตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจในการเปลี่ยนแปลงของช่วงวัย</li> <li>- มีความคิดเห็นเรื่องการเปลี่ยนแปลงในช่วงวัยที่เป็นปกติ</li> <li>- ปฏิบัติการทางสุขภาพ พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ รวมถึงการงดเว้นจากแอลกอฮอล์ และสารเสพติดทุกชนิด และได้รับการตรวจร่างกายอย่างสม่ำเสมอ</li> </ul> <p>1.2 ความรู้สึกรับผิดชอบต่อพฤติกรรมของตนเอง</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ค่านิยมของตนเอง</li> <li>- ตัดสินใจได้ว่า อะไรคือบุคลิกภาพส่วนบุคคลที่ถูกต้อง และปฏิบัติตามค่านิยมนั้นๆ</li> <li>- เข้าใจในผลที่เกิดขึ้นจากการกระทำ</li> <li>- เข้าใจในข้อความสื่อ สามารถแยกแยะสิ่งที่ไม่ดี ไม่จริง การคาดเดาเกี่ยวกับเรื่องเพศและการมีสัมพันธ์ใกล้ชิด</li> <li>- สามารถแบ่งแยกสิ่งที่บุคคลต้องการจากกลุ่มเพื่อน</li> <li>- เข้าใจว่าแอลกอฮอล์และยาเสพติดต่างๆ ในปริมาณเท่าไรที่สามารถทำให้เสียการตัดสินใจ</li> <li>- รู้ถึงพฤติกรรมที่จะทำลายตนเองและหาทางแก้ไข</li> </ul> <p>1.3 ความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- มีความสุขกับความรู้สึกทางเพศโดยปราศจากการแสดงออกทางพฤติกรรม</li> <li>- เข้าใจถึงผลที่เกิดจากการมีพฤติกรรมทางเพศ</li> <li>- มีการตัดสินใจส่วนบุคคลในการทำการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองตามค่านิยมของบุคคล</li> <li>- มีการตัดสินใจที่ดีในการมีพฤติกรรมทางเพศกับคู่ของตนเอง</li> </ul>



หัวข้อที่เกี่ยวข้อง	ลักษณะและพฤติกรรม
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจถึงผลของการเลียนแบบบทบาททางเพศและมีตัวเลือกสำหรับบทบาททางเพศที่เหมาะสมของตนเอง</li> <li>- เข้าใจในการให้คำแนะนำเรื่องเพศ</li> <li>- ค้นหาข้อมูลเกี่ยวกับเรื่องทางเพศที่ต้องการศึกษา</li> <li>- เข้าใจการเปรียบเทียบ และความกดดันทางวัฒนธรรมที่พาดพิง เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ</li> <li>- ยอมรับว่าบุคคลแตกต่างทางค่านิยมและประสบการณ์</li> </ul>
2. กับบิดามารดาและสมาชิกครอบครัว	<p>2.1 ผลของการสื่อสารกับครอบครัวในเรื่องเพศ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- รักษาความเหมาะสม เท่าเทียม ระหว่างบทบาทในครอบครัว ความรับผิดชอบและความต้องการเติบโตอย่างอิสระ</li> </ul>
3. กับบุคคลในวัยเดียวกัน	<p>3.1 ปฏิกริยาระหว่างความเหมาะสมในเรื่องเพศและความเคารพนับถือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลของการสื่อสารกับเพื่อน</li> <li>- มิตรภาพระหว่างเพศชายและเพศหญิง</li> <li>- ความลำบากในการสร้างสัมพันธภาพ</li> <li>- ความสามารถในการพิสูจน์และหลีกเลี่ยงการหาประโยชน์จากสัมพันธภาพ</li> <li>- เข้าใจและปฏิเสธเรื่องเพศที่รบกวนหรือทำให้ลำบากใจ</li> <li>- ความเคารพในสิทธิของผู้อื่น การรักษาความลับ</li> <li>- ความสามารถในการเจรจากับครอบครัว</li> <li>- เชื่อฟังในสิ่งที่ถูกต้อง เชื่อฟังคำสั่งสอนของผู้ใหญ่</li> <li>- ความเข้าใจและค้นหาข้อมูลจากบิดามารดา ค่านิยมของครอบครัว และพิจารณานำมาเป็นค่านิยมของตนเอง</li> <li>- ถามคำถามกับบิดามารดาและผู้ที่เกี่ยวข้องได้เกี่ยวกับเรื่องเพศ</li> <li>- ยอมรับ ไว้วางใจในการพูดคุยเรื่องทางเพศกับผู้ใหญ่ที่ไว้วางใจได้ และพยายามสอบถามปัญหา ความคิดเห็น</li> </ul>

หัวข้อที่เกี่ยวข้อง	ลักษณะและพฤติกรรม
	<p>จากบิดามารดา</p> <p>3.1 การแสดงออกทางการกระทำทางค่านิยมของตนเอง และความเชื่อเมื่อเกิดความขัดแย้งกับกลุ่ม</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- เข้าใจในความกดดันที่มีอยู่มากและยอมรับ และตัดสินใจที่ถูกต้องตรงกันกับค่านิยมของตนเอง</li> </ul>
4.1 กับคู่รัก	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การอยู่ร่วมกับคู่รัก การตัดสินใจมีสัมพันธภาพทางเพศ และการวางแผนพฤติกรรม</li> <li>- การมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันตนเองและคู่รักจากการตั้งครรภ์โดยไม่พึงประสงค์และการเกิดโรค</li> <li>- รู้ว่าใช้อย่างไรและมีระบบการดูแลสุขภาพ การสื่อสารกับตัวแทน ศาสนา ขนบธรรมเนียมและโรงเรียน ค้นหา คำแนะนำ ข้อมูลข้อเท็จจริงและการบริการที่ต้องการ</li> </ul>

ที่มา: ลักษณะและพฤติกรรมสุขภาพทางเพศที่ดีของวัยรุ่น Haffner, 1995 อ้างใน ปรียกมล รัชกุล, 2546

สุขภาพทางเพศมีความสำคัญกับสภาพร่างกายและสุขภาพจิตอย่างแนบแน่น มนุษย์นอกจากจะเจ็บป่วยด้วยโรคทางกายและโรคทางจิตแล้ว ยังอาจเจ็บป่วยหรือทุกข์ทรมานจากความเปราะบางของมนุษย์เอง ดังนั้นองค์การอนามัยโลก จึงกำหนดลักษณะของควมมีสุขภาพอนามัยทางเพศที่สมบูรณ์ได้ว่า

1. มีความสามารถที่จะเป็นสุข และควบคุมพฤติกรรมทางเพศของตนเอง ให้สอดคล้องกับจรรยาของสังคม และไม่ละเมิดศีลธรรมของผู้อื่น
2. ปราศจากความรู้สึกกลัว อับอายและละอายใจ ความหลงผิด และสภาวะทางจิตใจจะยังยั้งการตอบสนองทางเพศ และทำให้สัมพันธภาพทางเพศเสื่อมลง
3. ปราศจากความผิดปกติทางร่างกาย โรคภัยไข้เจ็บ และความบกพร่องต่างๆ ที่จะขัดขวางการทำหน้าที่ทางเพศ

เรื่องของเพศเป็นเรื่องส่วนบุคคล โดยที่บุคคลนั้นย่อมสามารถมีความรัก ความสุข และความพอใจจากเพศของตนเอง และสามารถที่จะแบ่งปันความสุขและความพอใจนั้นกับผู้อื่น โดยอยู่ในหลักของศีลธรรมอันดี โดยไม่เบียดเบียนหรือเอาเปรียบกันและโดยปลอดภัยจาก

โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ เนื่องจาก ความเป็นเรื่องส่วนบุคคลนี้เองย่อมไม่สามารถนำเรื่องเพศของแต่ละคนมาเปรียบเทียบกันได้ บางคนอาจจะเข้าใจผิดว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องเพศต่างๆที่เป็นปกติ ในอดีตสังคมค่อนข้างจะจำกัดการรับรู้ เรื่องทางเพศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับเยาวชน ความรู้เรื่องเพศมักได้มาจากคำบอกกล่าวของเพื่อนรุ่นพี่ การไปใช้บริการหญิงโสเภณี การอ่านหนังสือ ดูวิดีโอลามกอนาจาร ทำให้เยาวชนรับรู้เรื่องทางเพศอย่างผิดๆ และทำให้เกิดความหลงผิดตามมา เช่น ผู้ชายบางคนเข้าใจผิดว่าสุขภาพทางเพศที่ดี หมายถึง ต้องมีความสามารถในการร่วมเพศได้มากครั้ง ร่วมเพศได้นานและมีคู่นอนจำนวนมากๆ ทัศนคติผิดๆ ดังกล่าวนำมาซึ่งพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น การเสริมอวัยวะเพศด้วยวิธีการต่างๆ การสำส่อนทางเพศ ฯลฯ สร้างปัญหาให้กับตัวเองตามมา

การที่จะมีสุขภาพทางเพศที่ดี ย่อมหมายถึงการเดินทางกลาง โดยมีเพศสัมพันธ์กับคู่สมรส ในเวลาที่เหมาะสม ไม่ชิงสุกก่อนห่าม และมีการแบ่งปันซึ่งกันและกัน ด้วยความรัก ความเข้าใจ การมีเพศสัมพันธ์ อย่างปลอดภัย (Safe sex) ปราศจากการเสี่ยงต่อการติดเชื้อกามโรค และโรคเอดส์ การมีความเข้าใจ ในเรื่องการคุมกำเนิด เพื่อป้องกันการตั้งครรภ์ที่ไม่ปรารถนา รู้จักยับยั้งชั่งใจ ในเมื่อไม่ถึงเวลา และโอกาสอันควร รู้จักเคารพ ในสิทธิส่วนบุคคล และให้เกียรติเพศตรงข้าม โดยเฉพาะผู้ชาย และผู้ที่อ่อนแอกว่า ทั้งหมดนี้ ย่อมจะนำมา ซึ่งสุขภาพอนามัยทางเพศที่สมบูรณ์ ภายใต้ขอบเขต ของศีลธรรมจรรยาอันดีงามในสังคม (สัญญา ภัทราชัย, 2541)

ประภาส ภูคำใบ (2550) ได้ให้ความหมายของสุขภาพทางเพศ หมายถึง ความพึงพอใจทางเพศ การควบคุมพฤติกรรมทางเพศ การมีอนามัยเจริญพันธุ์ การตอบสนองทางเพศ มีสัมพันธ์ทางเพศ การทำหน้าที่ทางเพศและการเจริญพันธุ์ “สุขภาพทางเพศ” จึงมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับชีวิตมนุษย์ทั้งชายและหญิง การที่วัยรุ่นรู้จักการปฏิบัติตนให้ถูกต้องในเรื่องเพศ จะทำให้วัยรุ่นมีความมั่นใจและมีบุคลิกภาพที่ดี ส่งผลถึงการมีสุขภาพทางเพศที่ดีด้วย ซึ่งการศึกษาวิจัยของ มรรยาท รุจิวิษณุ และคณะ (2548) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศในเยาวชนไทย เปรียบเทียบและศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ ความเชื่อ/ทัศนคติ และการปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศในเยาวชนไทยในนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 6,485 คน พบว่า ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศในเยาวชนไทย ได้แก่ ปัจจัยด้านวัยรุ่น ปัจจัยด้านครอบครัว ปัจจัยด้านเพื่อน และปัจจัยด้านสื่อหรือแหล่งข้อมูล และในส่วนของ การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของ ความรู้ ความเชื่อ/ทัศนคติ และการปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศของเยาวชนไทย จำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคลพบว่า ด้านความรู้ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 และ .05 เมื่อจำแนกตาม

ระดับการศึกษาของเยาวชน และสถานภาพสมรสของบิดามารดา ด้านความเชื่อ/ทัศนคติ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ .001 ตามลำดับ และในด้านความรู้ ความเชื่อ/ทัศนคติ และการปฏิบัติตนในการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศของเยาวชนไทย มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากที่ผู้วิจัยได้ทบทวนวรรณกรรมในข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า สุขภาพทางเพศ หมายถึง การดูแลตนเองในด้านที่เกี่ยวข้องกับการเจริญพันธุ์ตั้งแต่เริ่มเข้าสู่วัยเจริญพันธุ์ ทั้งในด้านการรักษาความสะอาดและตรวจความผิดปกติของอวัยวะสืบพันธุ์ การศึกษาหาความรู้และการพูดคุยเรื่องเพศ การมีเพศสัมพันธ์ การคุมกำเนิด การป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการหากิจกรรมเพื่อลดความหมกมุ่นเรื่องเพศ พร้อมทั้งการปฏิบัติตนให้ถูกต้องและเหมาะสมในเรื่องเพศ เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศของตนเองที่ดีต่อไปในอนาคต

### 2.3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรม พบว่าปัจจัยที่เกี่ยวข้องและมีอิทธิพลกับการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศในวัยรุ่นมีหลายปัจจัยด้วยกัน ข้อมูลจากรายงานของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550) พบว่าปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศ ได้แก่ ปัจจัยด้านครอบครัว ซึ่งเป็นสถาบันแรกที่อบรมทางด้านจิตใจ และปลูกฝังพฤติกรรมสุขภาพให้แก่เด็ก ครอบครัวจึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมต่างๆ รวมถึงพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นด้วย ปัจจัยด้านเพื่อน เพื่อนจะมีอิทธิพลในเรื่องความเชื่อ ความคิด และการให้คำปรึกษาแนะนำต่างๆ รวมทั้งในเรื่องเพศด้วย ปัจจัยทางสังคม วิถีการดำรงชีวิต เศรษฐกิจ ค่านิยมที่ผิด สื่อต่างๆ ที่นำเสนอเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศในทางที่ผิด ทำให้เกิดผลเสียในทางพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศแก่เยาวชนได้ ปัจจัยในด้านวัฒนธรรม ได้แก่ อิทธิพลวัฒนธรรมตะวันตก ที่ได้แพร่กระจายมายังประเทศไทย เช่น วัฒนธรรมทางการแต่งกายใช้เสื้อผ้าน้อยชิ้นทำให้วัยรุ่นเกิดการเลียนแบบ การแสดงต่างๆ ที่พบเห็นจากสื่อจะมีบทบาทที่แสดงทั้งแบบสุขภาพและไม่สุขภาพหรือแบบอนาจารซึ่งมีให้เห็นมากมาย วัยรุ่นสามารถเรียนรู้จากภาพที่เห็นได้ ค่านิยมในเรื่องการรักรักนวลสงวนตัวเริ่มจะหายไปเพราะรับเอาค่านิยมใหม่ที่มองว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมดา วัฒนธรรมทางเพศของเยาวชนเปลี่ยนแปลง เช่น ค่านิยมการมีกิ๊ก วัยรุ่นคิดว่าเป็นเรื่องเท่และน่าสนใจ ซึ่งบางครั้งบางโอกาสอาจจะทำให้เกิดปัญหาทางเพศได้ และอีกปัจจัยหนึ่งที่สำคัญคือ ปัจจัยส่วนบุคคล ซึ่งในการศึกษาคั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำปัจจัยส่วนบุคคลมา่วมในการศึกษา ได้แก่ เพศ ระดับการศึกษา และการประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้เรื่องเพศ เนื่องจากปัจจัยส่วนบุคคลเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับความเป็นตนเองมากที่สุด จึงถือเป็นปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการชีวิตมากกว่าปัจจัยด้านอื่น ๆ

### 2.3.1 ปัจจัยด้านเพศ

ปัจจัยด้านเพศเป็นอีกปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศในวัยรุ่น เนื่องจากบุคคลแต่ละคนจะมีลักษณะส่วนบุคคลและประสบการณ์เฉพาะของตนเองแตกต่างจากคนอื่น ๆ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการปฏิบัติพฤติกรรมในครั้งต่อไป โดยเฉพาะพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ (Pender, 1996) สอดคล้องกับการศึกษาของ อนงค์ ชีระพันธุ์ (2544) กล่าวว่า ีปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ อายุ เพศ ระดับการศึกษา ค่าใช้จ่ายที่ได้รับ และความรู้เรื่องเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดวงหทัย นุ่มนวล (2546) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานครพบว่า เพศ อายุ และลักษณะที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ปัจจัยด้านครอบครัว การให้ความรู้เรื่องเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น อรชร อัฐทิวลาภ (2544) ได้ศึกษาพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในจังหวัดภูเก็ต พบว่าปัจจัยด้านเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.05$ ) อัมพร เบญจพลพิทักษ์ (2551) ได้กล่าวถึง วัยรุ่น (Adolescent) หมายถึง ช่วงวัยที่มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วในระยะเวลาการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กสู่วัยผู้ใหญ่ ซึ่งประกอบด้วย การเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รวมทั้ง มีการพัฒนาทางเพศที่สมบูรณ์ (full sexual maturation) แม้การเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นจะแตกต่างกันในแต่ละเพศในแต่ละบุคคล และในแต่ละยุคสมัย กล่าวคือ เด็กหญิงจะเข้าสู่วัยรุ่นเร็วกว่าเด็กผู้ชาย โดยเฉลี่ยประมาณ 2 ปี และในแต่ละประมาณ 10 ปี ที่ผ่านไป เด็กจะเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นเร็วขึ้นประมาณ 6 เดือน การเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของร่างกายมีผลกระทบต่อวัยรุ่น และสามารถนำไปสู่ความหมกมุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงนี้ โดยที่ความช้า/เร็วของการเข้าสู่วัยรุ่นเมื่อเปรียบเทียบกับเพื่อนฝูงร่วมวัยร่วมกับอิทธิพลของค่านิยมสังคม จะส่งผลต่อการรับรู้และยอมรับตนเอง (self perception and self acceptance) รวมถึง การนำไปสู่รูปแบบพฤติกรรมทางเพศและพฤติกรรมทางสังคมอื่นๆ ของวัยรุ่นได้

**พัฒนาการทางเพศในเพศหญิง** ในประเทศแถบตะวันตก เด็กหญิงมีประจำเดือนครั้งแรกที่ช่วงอายุประมาณ 10-16 ปี แต่ในบางกลุ่มประเทศ เด็กหญิงจะมีประจำเดือนครั้งแรกที่อายุมากกว่านี้ เช่นใน Papua New Guinea เด็กหญิงมีประจำเดือนที่ช่วงอายุ 18-20 ปี ความแตกต่างของอายุที่เริ่มเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นนี้ ได้รับอิทธิพลจากอาหารสภาพการทำงานและสภาพคุณภาพชีวิต โดยพบว่า เมื่อองค์ประกอบเหล่านี้ดีขึ้น เด็กจะเข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นได้เร็วขึ้น ดังนั้น ในระยะเวลาที่มีการพัฒนาทางวัตถุอย่างรวดเร็วในระยะเวลาที่ผ่านมา ประเทศที่พัฒนาแล้วจึงพบว่า



เด็กได้เข้าสู่ความเป็นวัยรุ่นเร็วขึ้นกว่าเดิมอย่างชัดเจน (Baker and Bellis 1995) นอกเหนือจากอิทธิพลจากโภชนาการและคุณภาพชีวิตที่ถือเป็นปัจจัยทางชีวภาพแล้ว ยังมีการศึกษาที่พบว่าปัจจัยด้านอารมณ์ก็ส่งอิทธิพลต่ออายุที่เริ่มมีประจำเดือนเช่นกัน กล่าวคือ Aro และ Taipale (1987) พบว่าเด็กหญิงในครอบครัวที่มีความขัดแย้งและปราศจากพ่อมีแนวโน้มมีประจำเดือนเร็วกว่าเด็กหญิงอื่น ๆ รวมทั้งเด็กหญิงกลุ่มนี้จะเริ่มต้นมีเพศสัมพันธ์ ใช้สุราและบุหรี่เร็วกว่าเด็กหญิงอื่น ๆ ด้วย การศึกษานี้จึงเป็นส่วนหนึ่งที่สะท้อนว่า การมีประจำเดือนนั้น เป็นภาวะขึ้นที่ขึ้นอยู่กับปัจจัยอื่นๆ (dependent variable) (Belsky et al., 1991) ทั้งในส่วนของปัจจัยทางชีวภาพและปัจจัยทางพฤติกรรมที่สัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด และในทางตรงข้าม พฤติกรรมทางเพศเหล่านี้ ก็ส่งอิทธิพลย้อนกลับไปสู่การรบกวนความขัดแย้งในครอบครัวให้รุนแรงขึ้น โดยพฤติกรรมปัญหาในเด็กหญิงลักษณะดังกล่าว จะพบได้ในโรงเรียนสหศึกษามากกว่าโรงเรียนที่มีนักเรียนหญิงล้วน การศึกษานี้จึงอาจสะท้อนให้เห็นว่า กลุ่มเพื่อนยังมีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของเด็กหญิงอีกด้วย

นอกจากนี้ ยังพบว่า มุมมองของเด็กหญิงที่มีต่อการมีประจำเดือนยังส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมและการแสดงออกทางอารมณ์อีกด้วย ในเด็กหญิงที่ทัศนคติด้านลบต่อการมีประจำเดือนและมีประจำเดือนเร็วกว่ากลุ่มเพื่อนฝูงมีแนวโน้มจะรับรู้ประสบการณ์ครั้งแรกของการมีประจำเดือนในฐานะของสถานการณ์ด้านลบ (Brooks – Gunn and Reiter, 1990) ทั้งนี้ การมีประจำเดือนครั้งแรกเร็วกว่าเด็กอื่นจะสัมพันธ์กับการเพิ่มของปัญหาทางจิตใจของเด็กหญิง โดยส่วนหนึ่งอาจเกิดจากการที่เด็กหญิงอายุนั้นๆ จะมีเวลาในการเตรียมตัวน้อยกว่าเพื่อนร่วมวัย ประกอบกับการมีประจำเดือนทำให้เด็กหญิงต้องเผชิญกับความคาดหวัง ความเครียด รวมทั้งสิ่งแวดล้อมแบบใหม่โดยที่ยังขาดความพร้อมทางด้านจิตใจ (Ge et al., 1996) หลังจากมีประจำเดือนแล้ว มีแนวโน้มว่าเด็กหญิงจะเริ่มใส่ใจต่อการควบคุมอาหารเพื่อรักษา รูปร่าง ทั้งนี้ การศึกษาพบว่า การควบคุมอารมณ์นี้เป็นผลมาจากทัศนคติที่ดีต่อความผอมของรูปร่างมากกว่าที่จะเป็นผลจากอิทธิพลทางการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (Rutter and Rutter 1992)

**พัฒนาการทางเพศในเด็กชาย** เด็กชายเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงทางเพศช้ากว่าเด็กหญิงประมาณ 18-24 เดือน ทั้งนี้ พบว่า การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของเด็กชาย จะส่งผลต่อสถานภาพในกลุ่มเพื่อนฝูงอย่างชัดเจน กล่าวคือ เด็กชายที่มีพัฒนาการของร่างกายเร็ว จะได้รับการยอมรับจากเพื่อนฝูงและมีภาพลักษณ์แห่งตน (Self-image) ที่ดี ซึ่งในด้านจิตใจนั้น อาจอธิบายได้จากการที่ความ “เป็นหนุ่ม” เป็นสัญลักษณ์ของความแข็งแรงและสะท้อนถึงประสิทธิภาพในการขยายเผ่าพันธุ์ (Weisfield et al., 1987) นอกจากนี้ ยังมี ข้อน่าสังเกตชัดเจนว่า พ่อแม่มีแนวโน้มแสดงท่าทีและความคาดหวังที่แตกต่างต่อการ “เป็นหนุ่ม” ของลูกชาย และ

การ “เป็นสาว” ของลูกสาว เด็กหญิงมักได้รับความรู้และการบอกกล่าวเกี่ยวกับการมีประจำเดือน ครั้งแรกจากแม่หรือบุคคลที่สนิทสนมอื่น ขณะที่เด็กชายมักไม่มีโอกาสได้พูดคุยเกี่ยวกับ “ความสามารถในการสร้างอสุจิครั้งแรก” (Spenmarche) กับพ่อของตน (Durkin 1995).

**พฤติกรรมทางเพศ** พฤติกรรมทางเพศครอบคลุมทั้งพฤติกรรมที่อยู่ภายใน (covert behavior) ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ไม่ได้แสดงออกมาให้เห็น อาทิเช่น ความคิด ค่านิยม ซึ่งมีผลอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมที่ถูกแสดงออกมาให้เห็นได้ชัดเจน (overt behavior) เช่น การคบเพื่อนต่างเพศ จนกระทั่งถึงการมีความสัมพันธ์ทางเพศ การศึกษาโดยทั่วไป พบว่า เด็กชายและเด็กหญิงวัยรุ่น มีแนวโน้มการแสดงออกของพฤติกรรมทางเพศที่แตกต่างกัน เด็กชาย 95% มีการสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง (Masturbate) ขณะที่เด็กหญิงมีอัตราของพฤติกรรมนี้ประมาณ 60% ตา แม้ในภาวะปัจจุบัน พ่อแม่ในประเทศส่วนใหญ่ยังมีแนวโน้มที่จะหวั่นใยต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกี่ยวข้องกับเพศและเพศสัมพันธ์ในลูกสาวมากกว่าในลูกชาย ข้อสังเกตที่น่าสนใจประการหนึ่งคือ แม้ว่าค่านิยมของสังคมที่มีต่อเพศหญิงในประเทศต่างๆ จะมีความแตกต่างหลากหลาย แต่แนวคิดที่มองเห็นบทบาทเพศชายเปรียบเสมือนผู้ล่า (predator) นั้น กลับเกิดขึ้นอย่างคล้ายคลึงกันในทุกภูมิภาคของโลก ด้วยคำอธิบายทางชีวสังคมและเหตุผลต่างๆ นานา นอกจากนี้ยังพบว่า เพศหญิงและเพศชาย ยังมีค่านิยมหรือแบบแผนความคิดในเรื่องเพศสัมพันธ์ที่แตกต่างกัน เพศชายมักรับรู้ประสบการณ์ทางเพศครั้งแรกของตนในฐานะสิ่งที่พึงพอใจและภาคภูมิใจ ในขณะที่เพศหญิงมักมีความรู้สึกวิตกกังวลอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม Durkin (1995) ได้เสนอว่า ค่านิยมตลอดจนแบบแผนความคิดนี้ อาจมีการเปลี่ยนแปลงนั่นคือ ความแตกต่างเช่นนี้ได้ลดลงเรื่อยๆ ในช่วงเวลาที่ผ่านมา ในสังคมไทยให้การยอมรับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานของผู้ชาย โดยมีความเชื่อว่าเป็นธรรมชาติของผู้ชายที่ต้องมีความต้องการทางเพศและจำเป็นต้องหาทางปลดปล่อย แต่ผู้หญิงกลับมิได้ถูกคาดหวังจากสังคมว่าเป็นผู้มีความต้องการทางเพศหรือแม้แต่มีความสนใจทางเพศ สังคมจึงมีข้อกำหนดที่ค่อนข้างเข้มงวดกับผู้หญิง (นภภรณ์ หะวานนท์, 2542) ดังนั้นจึงส่งผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นชายที่สามารถหาประสบการณ์ทางเพศได้มากกว่าเพศหญิง เห็นได้จาก กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2550) รายงานข้อมูลจากการศึกษาเยาวชนที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ใน 24 จังหวัดทั่วประเทศ พบว่ามีเพศสัมพันธ์เร็วขึ้นประมาณ 2 เท่าตัว โดยเด็กชายมีเพศสัมพันธ์แล้วจากร้อยละ 10 ในปี 2539 เป็นร้อยละ 21 ในปี 2549 ส่วนเด็กหญิงเพิ่มจากร้อยละ 4 เป็นร้อยละ 12 ในช่วงเดียวกัน สอดคล้องกับการศึกษาของ ศรีสุมาลย์ ศาสตรสาร (2544) ศึกษาเรื่อง ทศนคติในเรื่องเพศกับพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่นในชนบทไทย พบว่า ผลการศึกษาแสดงให้เห็นชัดเจนในเรื่องมาตรฐานทางเพศที่ไม่เหมือนกัน

ระหว่าง เพศชายและเพศหญิง วัยรุ่นหญิงมีทัศนคติต่อเรื่องเพศตามค่านิยมและวัฒนธรรมไทย เช่น มากกว่าครึ่งหนึ่งของวัยรุ่นชายเห็นด้วยกับการมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานถ้าหากว่ารักกัน ในขณะที่วัยรุ่นหญิงเห็นด้วยเพียงร้อยละ 17 เท่านั้น เช่นเดียวกันวัยรุ่นชาย เกือบร้อยละ 50 คิดว่าผู้ชายควรเป็นผู้เริ่มกิจกรรมทางเพศ ในขณะที่วัยรุ่นหญิงเพียง ร้อยละ 3 ตอบว่า ผู้หญิงควรเป็นผู้เริ่มกิจกรรมทางเพศ จากผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างหญิงส่วนใหญ่ (ประมาณ 2 ใน 3 หรือ ร้อยละ 65.2) ยังไม่มีพฤติกรรมที่จะนำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ได้ ขณะที่กลุ่มตัวอย่างชาย มีเพียง ร้อยละ 28.2 ผลการวิจัยพบว่าปัจจัยด้านเพศ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการมีเพศสัมพันธ์ที่มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และพบว่าวัยรุ่นหญิงมีแนวโน้มที่จะมีเพศสัมพันธ์น้อยกว่า วัยรุ่นชาย 7.4 เท่า

### 2.3.2 ปัจจัยด้านระดับการศึกษา

การศึกษาเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาชีวิตให้ดีขึ้น เพราะจะมีผลในการพัฒนาความรู้ความสามารถ ระดับการศึกษาจึงเป็นเครื่องบ่งชี้ระดับความรู้ และประสบการณ์ การเรียนรู้ของบุคคล ตลอดจนความคิด ความเชื่อ และพฤติกรรมที่แตกต่างกันออกไป ผู้ที่มีการศึกษาสูงย่อมมีการแสวงหาความรู้และรู้จักใช้บริการต่างๆ มากกว่าผู้มีการศึกษาน้อย และผู้ที่มีการศึกษาน้อยมักจะมีข้อจำกัดในการแก้ปัญหา (ณัฐพร สายพันธุ์, 2546) จากการศึกษาของ อนงค์ ชีระพันธุ์ (2544) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น พบว่า ระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยวัยรุ่นที่มีระดับการศึกษาสูงขึ้นจะมีพฤติกรรมทางเพศเพิ่มขึ้นตามลำดับ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงในด้านพัฒนาการหลายด้าน มีการเจริญเติบโตไปพร้อมกับการเติบโตทางการศึกษา ธนวรรณ ชุมแวงวาปี (2550) ได้กล่าวไว้ว่า สังคมทุกแห่งในปัจจุบันนี้ยอมรับกันทั่วไปว่าวัยรุ่น (Adolescence) เป็นช่วงระยะที่สำคัญที่สุด เป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ เป็นระยะที่เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต ซึ่งชีวิตนั้นปลายจะราบรื่นหรือไม่เพียงใดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับดำเนินชีวิตของระยะวัยรุ่นนี้ เพราะเหตุว่าเด็กวัยรุ่นจะต้องประสบความยุ่งยาก มีปัญหาต่าง ๆ นานา ประการ และต้องกับความลำบากในการปรับตัว จึงมักมีผู้กล่าวว่า “เป็นวัยวิกฤติ” (Critical Period) บ้าง หรือ “วัยแห่งพายุพายุแค้น” (Storm & Stress) บ้างทั้งนี้เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กเข้าสู่วัยรุ่นนั้นเป็นไปทีละน้อยๆ วัยรุ่นมีสิ่งใหม่ๆ ที่เกิดขึ้นได้แก่การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและสรีระ เช่น โครงสร้างทางร่างกาย อวัยวะต่างๆ เกี่ยวกับเพศรวมทั้งระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเจริญเติบโตและพัฒนาการไปตามกระบวนการของมันจนถึงขั้นวุฒิภาวะ (Maturity) หรือเข้าสู่วัยผู้ใหญ่มี

ความสามารถในการทำงานได้ เด็กทุกคนจะต้องระยะแห่งความเปลี่ยนแปลงในวัยนี้ อาจช้าหรือเร็วย่อมแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

สถาบันการศึกษาเป็นอีกสถาบันทางสังคมอีกสถาบันหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการเรียนรู้เรื่องเพศศึกษาอย่างเหมาะสม แต่เนื่องจากค่านิยมในสังคมไทยมองเรื่องเพศเป็นเรื่องต้องห้าม และเป็นเรื่องส่วนตัวมาเป็นเวลานาน การสอนเพศศึกษาที่เหมาะสมในสถาบันจึงไม่เกิดขึ้น การสอนเพศศึกษาในสถาบันการศึกษาที่เหมาะสมคือการเริ่มสอนตั้งแต่ระดับประถมศึกษา ในเรื่องบทบาทชายหญิง การยอมรับในบทบาททั้งชายหญิง การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกันด้วยความสัมพันธ์ที่ดี ความรับผิดชอบระหว่างเพศ ครอบครัวศึกษา บทบาทหน้าที่ระหว่างบิดามารดาและบุตร ในระดับประถมศึกษาตอนปลายและมัธยมศึกษาตอนต้น เรียนรู้เรื่องสรีรวิทยา ระบบเจริญพันธุ์ทั้งชายและหญิง การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงานเป็นเรื่องไม่เหมาะสม การปฏิบัติตนระหว่างหญิงชายในวัยรุ่น วิถีชีวิต ค่านิยมในสังคมไทยที่ไม่นิยมให้วัยรุ่นหญิงชายประพฤติหรือมีพฤติกรรมซิงสุกก่อนห้าม ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย เรียนรู้เรื่องความรับผิดชอบระหว่างเพศ การมีวุฒิภาวะที่ดีในเรื่องเพศ ถ้าสถาบันการศึกษาได้ให้ความรู้และการรับรู้ที่ดีในเรื่องเพศศึกษาอย่างเหมาะสม เยาวชนไทยทั้งหญิงและชายจะมีพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมตามวัย รวมทั้งมีวุฒิภาวะที่สมบูรณ์ระหว่างเยาวชนหญิงชาย จะทำให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีวุฒิภาวะในเรื่องเพศ

โรงเรียนเป็นอีกสถาบันหนึ่งที่กล่าวกันว่ามีผลสำคัญอันดับรองจากสถาบันครอบครัวในการให้ทิศทางในเรื่องเพศที่ถูกต้องเหมาะสมแก่วัยของเด็กและเยาวชน ในชั้นเรียนครูยังสามารถถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับนักเรียนทุกระดับการศึกษาในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ บทบาททางเพศที่เหมาะสม รวมทั้งบทบาทหน้าที่ของการเป็นสมาชิกของสังคมไทยที่มีคุณภาพ ครูยังเป็นพี่ปรึกษา แนะนำปัญหาต่างๆ แก่นักเรียนของตนได้ตามความจำเป็น ดังนั้นครูและการศึกษาจึงมีบทบาทเพิ่มขึ้นในการส่งเสริมพัฒนาเยาวชน เพื่อให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าของสังคมและประเทศชาติต่อไป (นงลักษณ์ เอ็มประดิษฐ์และคณะ, 2546)

ในประเทศไทยหลักสูตรการศึกษาของโรงเรียนเริ่มมีการแทรกสาระต่างๆ ที่พอจะมีความสัมพันธ์กับเพศศึกษาได้บ้าง ดังหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น ปีพ.ศ.2521 ที่ได้มีการปรับปรุงหลักสูตรในปี พ.ศ.2533 โดเนกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ มีหลายวิชาที่สอดแทรกเนื้อหาทางเพศศึกษาทั้งโดยตรงและโดยอ้อม เช่นวิชาสุขศึกษา ให้ความรู้เรื่องสภาพการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์และบุคลิกของวัยรุ่น การวางแผนครอบครัว เป็นต้น หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย ปี พ.ศ.2524 ที่ได้มีการปรับปรุงหลักสูตรในปี พ.ศ.2533 มีหลายวิชาที่สอดแทรก



เนื้อหาทางเพศศึกษาและที่เกี่ยวข้องเช่นกัน เช่นวิชาสุขศึกษา (พ.042) ให้ความรู้เรื่องความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจของวัยรุ่น พฤติกรรมทางสังคม การเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ ตลอดจนปัญหาการป้องกันและแก้ไข วิชาสุขศึกษา (พ.606) ให้ความรู้เรื่องการติดต่อสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม การมีครอบครัว เป็นต้น (วันทนี วาสิกะสิน, 2537) และมีการศึกษามากมายที่พบว่าระดับการศึกษามีผลต่อพฤติกรรมทางเพศ เช่น การศึกษาของ วัฒนาสารระขวัญ (2544) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา ในเขตเมืองและชนบท จังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ปัจจัยทางชีวสังคมด้านระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศของนักเรียน และระดับการศึกษา สามารถร่วมกับตัวแปรด้านทัศนคติทางเพศสัมพันธ์ แรงสนับสนุนทางสังคมและสถานภาพสมรสของบิดามารดาสมาสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมทางเพศสัมพันธ์ได้ร้อยละ 13.90 สอดคล้องกับการศึกษาของพิชญ์สินี พงษ์จงมิตร (2546) ได้ศึกษาการเปิดรับข่าวสาร ความรู้ และพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีลักษณะทางประชากรศาสตร์ด้านระดับชั้นการศึกษา และประเภทโรงเรียนต่างกันจะมีความรู้เรื่องเพศแตกต่างกัน โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จะมีความรู้เรื่องเพศมากกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

จะเห็นได้ว่า วัยรุ่นเติบโตไปพร้อมกับการศึกษาทั้งในด้านวิชาการและการศึกษาในด้านชีวิต วัยรุ่นมีการเรียนรู้สิ่งต่างๆ มากมายที่เข้ามา ซึ่งการที่วัยรุ่นมีระดับการศึกษาที่สูงขึ้นไป เป็นไปได้ว่า การเจริญเติบโตทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และวุฒิภาวะมักจะถูกขัดเกลาให้เติบโตไปพร้อมๆ กัน ซึ่งโดยเฉพาะวัยรุ่นตอนปลาย ซึ่งเป็นวัยที่มีวุฒิภาวะที่มากพอสมควร การศึกษาจะช่วยให้วัยรุ่นรู้จักคิดวิเคราะห์หืออย่างมีเหตุผลมากขึ้น แต่อาจจะมีขาดประสบการณ์และการตัดสินใจที่ดีพอ ดังนั้น การศึกษาในระดับที่สูงขึ้นไป น่าจะมีผลในการพัฒนาวัยรุ่นให้เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถและวุฒิภาวะและการตัดสินใจที่เหมาะสมมากขึ้น

### 2.3.3 ปัจจัยด้านการประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้เรื่องเพศ

การประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้เรื่องเพศ ในที่นี้มีความหมายเกี่ยวกับระดับความคิดเห็นของวัยรุ่นในโรงเรียนในการประเมินตนเองว่ามีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศมากน้อยเพียงใด ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญมาก จากการศึกษาของ ณัฐฤดี สันทิพย์สมบุรณ์ (2541) ศึกษาเรื่องปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยี ราชมนถล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ผลการศึกษาระดับความรู้เรื่องเพศ นักศึกษามีความรู้ ในระดับปานกลาง คือ 13.46 จาก 20 คะแนน และตัวแปรด้านความรู้



เรื่องเพศมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของนักศึกษา จากความคิดแบบเดิมว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องที่ต้องปกปิดและเป็นสิ่งที่หยาบคาย โดยแท้จริงแล้วไม่ได้หมายถึงความต้องการทางเพศเพียงอย่างเดียวเท่านั้น แต่ในความจริงแล้วหากมีความรู้ความเข้าใจเรื่องเพศที่ถูกต้องจะช่วยให้วัยรุ่นมีความรู้เรื่องสรีระทั้งของตนเองและเพศตรงข้ามทำให้รู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและเตรียมพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงนั้น การเรียนรู้เรื่องเพศจะขจัดความกลัว ความสงสัย ความกังวล และความคิดที่ไม่ดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ ทำให้มีพัฒนาการในทางที่เหมาะสมและมีเจตคติที่ดีในเรื่องเพศ เข้าใจความต้องการทางเพศของตนเองเมื่อถึงวัยอันควร รู้จักป้องกันตัว การวางตัว การคบเพื่อนต่างเพศ รวมทั้งการคุมกำเนิดเมื่อถึงวัยอันควรเพื่อป้องกันตนเอง นอกจากนี้ ยังช่วยให้บุคคลมีวุฒิภาวะสมวัย เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดี มีเหตุผล เป็นบิดามารดาที่ดีต่อบุตร ดังนั้นการเรียนรู้เรื่องเพศจะทำให้วัยรุ่นเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในวันหน้า มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี เป็น, ประชากรที่มีคุณภาพของสังคม (บุปผา ศิริวัศมี, 2546) ซึ่งสอดคล้องกับพนม เกตุมาน (2551) ที่ได้ให้ข้อคิดเกี่ยวกับเรื่องการสอนให้วัยรุ่นมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องเพศศึกษาไว้ว่า การสอนเรื่องเพศแก่เด็กและวัยรุ่น เป็นกระบวนการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่เกิดจนตาย เป็นการศึกษาทั้งในระบบโรงเรียน และนอกระบบโรงเรียน ที่จะให้บุคคลได้เรียนรู้ธรรมชาติความเป็นจริงของชีวิตและสังคม เพื่อให้บุคคลมีความรู้ มีทัศนคติ และมีพฤติกรรมถูกต้องในเรื่องเพศ ตลอดจนสามารถปรับตัวตามพัฒนาการของชีวิตอย่างเหมาะสม การสอนดังกล่าวมีเนื้อหาที่ครอบคลุมกว้างขวาง เกิดขึ้นต่อเนื่องตามพัฒนาการเด็กตั้งแต่เกิด และต่อเนื่องไปตามวัยจนถึงวัยรุ่น เด็กเรียนรู้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย และจากตัวอย่างและการสอนโดยบิดามารดา ครอบครัว และสังคมสิ่งแวดล้อม ไปตามระดับสติปัญญาและการเปลี่ยนแปลงของตนเอง และสิ่งแวดล้อม พัฒนาเป็นเอกลักษณ์ทางเพศ บทบาททางเพศที่เหมาะสม ปรับตัวเอง และควบคุมตัวเองในเรื่องเพศได้ การสอนเรื่องเพศจำเป็นให้สอดคล้องตามพัฒนาการทางเพศปกติ ผู้สอนเรื่องเพศจึงต้องศึกษาเรื่องพัฒนาการทางเพศตั้งแต่เด็กจนถึงวัยรุ่น เพื่อให้จัดการเรียนรู้ได้อย่างถูกต้อง

การสอนเรื่องเพศสามารถสอนได้ตั้งแต่เด็กยังเล็ก สอดแทรกไปกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านอื่นๆ พ่อแม่ควรเป็นผู้สอนเบื้องต้น เมื่อเข้าสู่โรงเรียน ครูจะช่วยสอนให้สอดคล้องไปกับที่บ้าน เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ควรส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้ด้วยตัวเองแต่มีแนวทางที่ถูกต้อง

การสอนเพศศึกษาในโรงเรียนนั้น กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุขได้ร่วมกันกำหนดหลักสูตรการเรียนรู้เรื่อง “เพศศึกษา” ในนักเรียน โดยแบ่งการเรียนรู้ตามวัตถุประสงค์ 6 ด้าน ซึ่งสามารถใช้เป็นหลักในการสอนที่บ้านได้ด้วยเช่นกัน ดังนี้

1. พัฒนาการทางเพศ (Human sexual development) ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโต พัฒนาการทางเพศตามวัย ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

2. สัมพันธภาพ (Interpersonal relation) การสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรสและการสร้างครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสามี-ภรรยา พ่อ-แม่-ลูก

3. ทักษะส่วนบุคคล (Personal and communication skills) ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เช่น ทักษะการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์ และควบคุมความสัมพันธ์ให้อยู่ในความถูกต้องเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการขอความช่วยเหลือ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

4. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual behaviors) การแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศหรือบทบาททางเพศ (Gender role) ที่เหมาะสมกับบทบาททางเพศและวัย เป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่เกิดความเสียหายทางเพศ(เช่น เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นน เพศสัมพันธ์ที่ปราศจากการป้องกันการตั้งครรภ์หรือการติดเชื้อ) การสร้างเอกลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสม ความเสมอภาคทางเพศ และบทบาททางเพศที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมอย่างสมดุล

5. สุขอนามัยทางเพศ (Sexual health) ความรู้ความเข้าใจและสามารถดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้ตามวัย เช่น การดูแลรักษาอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ อนามัยการเจริญพันธุ์ สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่างๆและความผิดปกติในลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะเพศ การหลีกเลี่ยงอันตรายจากการชอกช้ำ บาดเจ็บ อักเสบ และติดเชื้อ รวมถึงการถูกล่วงเกินทางเพศ

6. สังคมและวัฒนธรรม (Society and culture) ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย การให้เกียรติเพศตรงข้าม การรักษานวลสงวนตัว ไม่ปล่อยให้กำเนิดเพศสัมพันธ์โดยง่าย การปรับตัวต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะจากสื่อที่ช่วยยู่ทางเพศต่างๆ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

ในการสอนเพศศึกษาในนักเรียนดังกล่าว ยังได้กำหนดช่วงชั้นที่สอนออกเป็น 4 ระดับ ช่วงชั้นแรกตั้งแต่ ป.1-3 ช่วงชั้นที่ 2 ตั้งแต่ ป.4-6 ช่วงชั้นที่ 3 ตั้งแต่ ม.1-3 ช่วงชั้นที่ 4 ตั้งแต่ ม.4-6 โดยออกแบบให้เนื้อหาสอดคล้องกับการเรียนรู้ และแทรกลงไปในการเรียนรู้ของเด็กตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาตอนต้นไปจนถึงมัธยมศึกษาตอนปลาย สอดคล้องกับการศึกษาของ

มรรยาท รุจิวิชชัญ และคณะ (2548) ที่กล่าวไว้ว่า ความรู้และทัศนคติมีผลต่อการปฏิบัติตนของเยาวชนไทย เยาวชนที่มีความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพปานกลาง และมีทัศนคติที่ดีพอควรเกี่ยวกับเรื่องนี้ อาจทำให้การปฏิบัติตนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศได้บ่อยครั้ง ดังนั้นการจัดให้มีการเรียนการสอนในเรื่องเพศจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจในการนำมาให้ความรู้ที่ถูกต้องอย่างแท้จริงกับวัยรุ่น เหมือนดังที่คณะกรรมการสุขภาพแห่งชาติ (2551) กล่าวไว้ว่า การสอนและอบรมเรื่องเพศศึกษามุ่งสอนให้เยาวชนรู้เท่าทันพัฒนาการด้านร่างกาย จิตใจและค่านิยมด้านเพศ ตลอดจนสอนให้มีทักษะการคิดวิเคราะห์สถานการณ์เรื่องเพศของตนเองอย่างมีวิจารณญาณ เพราะเยาวชนยังขาดความรู้ที่ครบถ้วนเพียงพอและถูกต้องในเรื่องการมีชีวิตทางเพศที่ปลอดภัยเป็นสุขและปราศจากโรค ดังนั้นการที่วัยรุ่นมีความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศหรือพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศที่ถูกต้องอย่างแท้จริงไม่ใช่สิ่งที่ผิด ในทางตรงกันข้ามน่าจะเป็นแนวทางอันจะนำไปสู่การลดปัญหาการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสมของวัยรุ่นในอนาคต และมีพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศที่เหมาะสมอย่างแท้จริง และจากการศึกษาของ เจตนิพิฐ สมมาตย์ (2550) พบว่า นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการสร้างเสริมทักษะชีวิตร่วมกับกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อพฤติกรรมกำบังการมีเพศสัมพันธ์ มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสม ทักษะชีวิต และพฤติกรรมกำบังการมีเพศสัมพันธ์ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองและ ดีกว่ากลุ่มเปรียบเทียบในทุกๆ ด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 สอดคล้องกับการศึกษาของ ปรียกมล รัชกุล (2546) ได้สรุปข้อคิดเห็นจากเยาวชนที่เข้าร่วมโปรแกรมการให้ความรู้สุขภาพทางเพศและอนามัยการเจริญพันธุ์ ได้ข้อคิดเห็นว่าการได้รับความรู้ในเรื่องเพศเป็นเรื่องใกล้ตัวมากที่สุด สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในเรื่องการดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศของตนเอง และการได้รับความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง จะนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเอง ทำให้ดำเนินชีวิตได้ถูกต้อง และจากการศึกษาของ สุรางค์รัตน์ โฆษิตธนสาร (2548) ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมการสอนเพศศึกษาเพื่อป้องกันพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ ในนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาปีที่ 2 จังหวัดนครราชสีมา พบว่า ภายหลังจากการทดลอง กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในด้าน ความรู้เรื่องการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ทัศนคติต่อพฤติกรรมทางเพศ ความเชื่อในความสามารถของตนเองในการป้องกันพฤติกรรมทางเพศที่ไม่พึงประสงค์ ความภูมิใจในตนเองและพฤติกรรมทางเพศ มากกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

จะเห็นได้ว่า ในปัจจุบันมีสื่อหลายแขนงที่สามารถเข้าถึงเรื่องเพศได้อย่างง่ายดาย วัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากลอง หากมีความสนใจที่จะหาความรู้เรื่องเพศด้วยตนเองตามช่องทางการเรียนรู้ที่หลากหลายในแบบที่ไม่เหมาะสมที่ เช่น การดูหนังโป๊ สื่อทางอินเทอร์เน็ตที่สามารถเข้าถึงได้อย่างง่ายดาย ก็จะทำให้เกิดการเรียนรู้เรื่องเพศในแบบที่ไม่เหมาะสมได้มากขึ้น ซึ่งอาจเกิดพฤติกรรมการเลียนแบบจากสิ่งที่ได้พบเห็นตามมา จึงจะเห็นได้ว่าการที่วัยรุ่นมีความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้องไม่ใช่สิ่งที่เสียหาย แต่กลับเป็นแนวทางที่ดีที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพทางเพศที่ดีและมีความเหมาะสมต่อไปในอนาคต

นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการสร้างเสริมสุขภาพทางเพศ ได้แก่การศึกษาของ ดวงหทัย นุ่มนวล (2545) ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) สุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า ด้านทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศส่วนใหญ่มีระดับทัศนคติโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีทัศนคติในระดับสูงเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์เพียงครั้งเดียวนำมาซึ่งปัญหาได้ เช่น การตั้งครรภ์ โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทัศนคติเรื่องการที่ผู้ชายเที่ยวโสเภณี หรือมีประสบการณ์ทางเพศแสดงถึงความ เป็นชายชาตรีมีทัศนคติในระดับต่ำ การปฏิบัติตนในเรื่องเพศพบว่าส่วนใหญ่มีเพื่อนต่างเพศ มีพฤติกรรมจับมือถือแขนมากที่สุด และเคยมีเพศสัมพันธ์ ความสัมพันธ์ของตัวแปรพบว่า เพศ อายุ และลักษณะที่อยู่อาศัยมีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น ปัจจัยทางทัศนคติเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศ การปฏิบัติตนในเรื่องเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น และปัจจัยด้านการเปิดรับสื่อที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องเพศ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่น

จุฬารัตน์ หัวหาญ (2539) ศึกษาเรื่องพฤติกรรมทางเพศและปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีเพศสัมพันธ์ของนักเรียนวัยรุ่นชายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 434 คน โดยการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการประเมินตนเองเกี่ยวกับความรู้เรื่องเพศ การคุมกำเนิด และโรคเอดส์ระดับปานกลาง มีทัศนคติเป็นกลางต่อการมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 66.6 เคยดื่มสุราร้อยละ 73.4 เคยสูบบุหรี่ร้อยละ 44.7 เคยดูวีดีโอ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ที่ปลุกอารมณ์ทางเพศ ร้อยละ 92.2 เคยอ่านหนังสือที่ปลุกเร้าอารมณ์ทางเพศ ร้อยละ 91.0 เคยไปเที่ยวคลับ บาร์ หรือสถานเริงรมย์อื่นๆ ร้อยละ 51.4 เคยไปเที่ยวสถานอาบ อบ นวด ร้อยละ 4.6 แหล่งความรู้เรื่องเพศส่วนใหญ่ได้จากเพื่อน ร้อยละ 25.8 โดยมีเพื่อนสนิทที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับคูรัก และ/หรือ กับหญิงบริการทางเพศ ร้อยละ 40.1 ในด้านพฤติกรรม



ทางเพศ พบว่า เคยมีเพศสัมพันธ์ ร้อยละ 25.8 เคยสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองร้อยละ 32.7 อายุต่ำสุดในการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกคือ 8 ปี สูงสุด 19 ปี อายุที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก โดยเฉลี่ยเท่ากับ 16.1 ปี คู่เพศสัมพันธ์ครั้งแรกส่วนใหญ่คือ เพื่อนหญิง ร้อยละ 59.8 เคยใช้การคุมกำเนิดบ้างเป็นครั้งคราวร้อยละ 55.4 และเหตุผลที่ไม่ใช้เพราะคิดว่าเป็นช่วงปลอดภัย ร้อยละ 43.8 วิธีคุมกำเนิดที่ใช้คือ ถุงยางอนามัย ร้อยละ 79.2 เคยเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ร้อยละ 3.6

ศุภลักษณ์ ธนธรรมสถิต และปนัดดา สุขสำราญ (2548) ได้ศึกษาพฤติกรรมทางเพศของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 ในเขตสาธารณสุขที่ 11 ได้แก่ จังหวัดมุกดาหาร นครพนม สกลนคร กาฬสินธุ์ และเขตสาธารณสุขที่ 14 ได้แก่ จังหวัดอุบลราชธานี อำนาจเจริญ โสธร ศรีสะเกษ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง 6 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 4,186 คน โดยการเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนที่เคยมีเพศสัมพันธ์กับเพศตรงข้าม จำแนกรายจังหวัด สูงที่สุดคือจังหวัดยโสธร ร้อยละ 7.5 รองลงมาคือจังหวัดกาฬสินธุ์ ร้อยละ 5.3 และจังหวัดมุกดาหาร สกลนคร ศรีสะเกษ นครพนม อุบลราชธานี อำนาจเจริญ พบร้อยละ 5.0, 4.7, 4.6, 4.2, 3.8 และ 3.1 ตามลำดับ อายุเฉลี่ยของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกเท่ากับ 14.7 ปี อายุต่ำสุด 10 ปี ส่วนใหญ่มีเพศสัมพันธ์กับแฟนหรือคนรัก คิดเป็น ร้อยละ 53.6 รองลงมาคือเพื่อนร้อยละ 18.0 เรื่องความรักและอยากลองเป็นสาเหตุสำคัญของการมีเพศสัมพันธ์ครั้งแรก สถานที่ที่มีเพศสัมพันธ์ครั้งแรกมีทั้งที่พักตนเอง ที่พักคนที่มีเพศสัมพันธ์ด้วย บ้านเพื่อน คิดเป็น ร้อยละ 25.8, 20.1 และ 20.6 ตามลำดับ นักเรียนที่มีเพศสัมพันธ์และมีการป้องกันการตั้งครรภ์ร้อยละ 47.4 โดยใช้วิธีการสวมถุงยางอนามัยร้อยละ 37.6 หลังภายนอกร้อยละ 16.5

สุวรรณา เรื่องกานจนเศรษฐ์ (2547) ได้นำเสนอผลการสำรวจภาคสนาม โดยสำนักวิจัยเอแบคโพลล์ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ เรื่อง “ประสบการณ์และทัศนคติของวัยรุ่นต่อปัญหาพฤติกรรมทางเพศในปัจจุบัน:กรณีศึกษาตัวอย่างประชาชนที่มีอายุ 15 - 25 ปี ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล” ทำการสำรวจระหว่างวันที่ 9 - 17 ตุลาคม 2547 จำนวนทั้งสิ้น 1,627 คน ผลการสำรวจพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่คือ ร้อยละ 6.7 มีประสบการณ์ด้านการมีแฟน / คนรัก โดยร้อยละ 37.5 เคยมีแฟน / คนรักมากกว่า 1 คน ประเด็นที่น่าสนใจคือตัวอย่างถึงร้อยละ 11.2 มีแฟน / คนรัก มากกว่า 4 คน (5 คนขึ้นไป) และกลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 42.4 คน เคยมีประสบการณ์ด้านเพศสัมพันธ์ โดยร้อยละ 16.1 เคยประสบปัญหาการตั้งครรภ์ไม่พึงประสงค์ ที่น่าตกใจคือร้อยละ 13.9 ระบุว่ายอมรับพฤติกรรม การมีเพศสัมพันธ์กับผู้ที่เพิ่งรู้จักตามสถานที่ต่างๆ เช่น ผับ เคาท์ และห้างสรรพสินค้า เช่นเดียวกับกลุ่มตัวอย่างถึงร้อยละ 91.5 เคยมีประสบการณ์การบริโภคข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับเรื่องเพศในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเคยดูหนังโป๊จากวีดีโอซีดี การดูเว็บโป๊ และอ่านหนังสือโป๊ โดยกลุ่มตัวอย่างให้ทัศนะว่าปัจจัย



ที่มีส่วนส่งเสริม/กระตุ้นให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การที่วีซีดี/ดีวีดีหนังลามกหาซื้อได้ง่าย และการแพร่ระบาดของเว็บไซต์ลามก ตลอดจนการลงภาพโป๊/ลามกของสื่อหนังสือพิมพ์/นิตยสารต่าง ๆ ก็มีส่วนกระตุ้นได้มากขณะที่ไม่มีที่/แหล่งให้คำปรึกษาเมื่อเกิดปัญหาเรื่องเพศ โดยกลุ่มตัวอย่างให้ความเห็นในการแก้ปัญหาดังกล่าว ด้วยการสร้างระบบควบคุมการใช้อินเทอร์เน็ตของวัยรุ่น และการออกกฎ ระเบียบ เพื่อควบคุมความสัมพันธ์ทางเพศของนักเรียน/นักศึกษาในสถาบันการศึกษา

