

## แผนการสอน

### 10006102 ทักษะชีวิตในการพัฒนาสุขภาพ

#### จุดประสงค์รายวิชา

1. เพื่อเข้าใจหลักการและวิธีการพัฒนาสุขภาพกาย สุขภาพจิตวัยรุ่น
2. เพื่อหมีทักษะในการแสดงออกเกี่ยวกับพฤติกรรมและสัมพันธภาพที่เหมาะสมตามวัฒนธรรมไทย
3. วางแผนป้องกันและหลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงจากโรคติดต่อ สิ่งเสพติดและการใช้ยา
4. เพื่อให้รู้คุณค่าและเป้าหมายในการดำเนินชีวิตด้วยวิถีทางที่ถูกต้องและภาคภูมิใจ

#### สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการและวิธีการพัฒนาสุขภาพกาย/สุขภาพจิตวัยรุ่น
2. สร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อครอบครัว เพื่อน และสังคมตามหลักวัฒนธรรมไทย
3. วางแผนป้องกันอันตรายจากโรคติดต่อ สิ่งเสพติดและการใช้ยา
4. วิเคราะห์และแก้ปัญหาสุขภาพวัยรุ่น
5. แสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศที่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย
6. ปฏิบัติโครงการเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ

#### คำอธิบายรายวิชา

ปฏิบัติเกี่ยวกับ พัฒนาการและทักษะการดำเนินชีวิต การเห็นคุณค่าในตนเองรู้หลักปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตตามวัยของตนเอง การมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศที่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมไทย การปฏิบัติตนในการป้องกันโรค การป้องกันอันตรายจากสิ่งเสพติด การใช้ยา และการแก้ปัญหาสุขภาพ

## หน่วยการเรียนรู้

หน่วย ที่	ชื่อหน่วย	จำนวน คาบ	ที่มา		
			A	B	C
1	ทักษะการดำเนินชีวิต	2	/		/
2	การพัฒนาการของมนุษย์และการเจริญเติบโต ของวัยรุ่น	2	/	/	/
3	พัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น	4	/	/	/
4	พฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและ วัฒนธรรม	4			//
5	วัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศ	4		/	/
6	สิ่งเสพติดให้โทษ	4	/	/	/
7	ยาแผนปัจจุบัน	4	/	/	/
8	สัมพันธภาพในครอบครัว	2		/	/
9	หลักการออกกำลังกาย	6	/	/	/
10	การโภชนาการเพื่อสุขภาพ	4	/	/	/
รวม		36			

หมายเหตุ A=หลักสูตร B=ตำราเอกสารประกอบการเรียน C=ศึกษาค้นคว้าจากอื่นๆ

โครงการจัดการเรียนรู้

วิชา ทักษะชีวิตในการพัฒนาสุขภาพ รหัสวิชา 2000-1602 (0-2-1)

สัปดาห์ที่	หน่วยที่	ชื่อหน่วยการเรียนรู้	ทฤษฎี	ปฏิบัติ	จำนวนเวลาเรียน
1	1	ทักษะการดำเนินชีวิต	1.ความหมายของทักษะชีวิต 2.องค์ประกอบของทักษะชีวิต 3.กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต 4.เนื้อหาที่เป็นจุดเน้นในการพัฒนาทักษะชีวิต 5.การพัฒนาทักษะด้านสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในชีวิต	กิจกรรมที่ 1.แยกองค์ประกอบของทักษะชีวิต	2
2	2	การพัฒนาการของมนุษย์และการเจริญเติบโตของวัยรุ่น	1.การเจริญเติบโตของมนุษย์ 2.หลักการพัฒนาการของมนุษย์ 3.พัฒนาการในวัยรุ่น 4.คำแนะนำในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น	กิจกรรมที่ 1.วาดภาพการเจริญเติบโตของมนุษย์ในระยะก่อนคลอดและหลังคลอด	2
3-4	3	พัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น	1.เป้าหมายของการพัฒนาการทางเพศ 2.พัฒนาการทางเพศในวัย	กิจกรรมที่ 1.นำเสนอรายงานเรื่องพัฒนาการทางเพศทั้งชาย	4

			เด็ก  3.ปัญหาทางเพศในเด็ก และวัยรุ่น  4.การช่วยเหลือ  5.การป้องกันการมี เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น	และหญิง	
5-6	4	พฤติกรรมทางเพศกับ สิ่งแวดล้อมและ วัฒนธรรม	1.ปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มี ต่อการมีเพศสัมพันธ์  2.แนวทางการป้องกัน  3.ค่านิยมทางเพศ  4.อิทธิพลตะวันตกของ วัยรุ่นในสังคมไทย	กิจกรรมที่1.ศึกษา พฤติกรรมทางเพศ กับสิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม	4
7-8	5	วัยรุ่นกับการคบเพื่อน ต่างเพศ	1.ความหมายและ ความสำคัญของการคบ เพื่อนต่างเพศ  2.แนวทางในการคบเพื่อน ต่างเพศที่เหมาะสม  3.รูปแบบของการคบเพื่อน ต่างเพศ  4.คบเพื่อนต่างเพศอย่างไร ให้ผู้ใหญ่ยอมรับ  5.บทบาทของครอบครัว ต่อการคบเพื่อนต่างเพศ ของเด็กวัยรุ่น	กิจกรรมที่1. อธิบายรูปแบบ ของการคบเพื่อน ต่างเพศในวัยรุ่น	4
9-10	6	สิ่งเสพติดให้โทษ	1.ความหมายของสิ่งเสพ	กิจกรรมที่1.	4

			<p>คิดให้โทษ</p> <p>2.ผลต่อร่างกายและจิตใจ</p> <p>3.วิธีสังเกตอาการผู้เสพ</p> <p>4.การป้องกัน</p> <p>5.โทษของยาเสพติด</p>	<p>วิเคราะห์ข่าวที่ เกี่ยวข้องกับสิ่ง เสพติด</p>	
11-12	7	ยา	<p>1.การจำแนกยา</p> <p>-ตามกฎหมาย</p> <p>-ตามรูปแบบและวิธีการใช้</p> <p>-ตามสรรพคุณ</p> <p>2.การใช้ยาแผนปัจจุบัน</p> <p>3.อันตรายจากการใช้ยา</p> <p>4.ยาแผนโบราณ</p> <p>5.ประเภทของยาแผน โบราณ</p>	<p>กิจกรรมที่1.อ่าน ฉลากยาและ จำแนกประเภทยา</p>	4
13	8	สัมพันธภาพใน ครอบครัว	<p>1.ความหมายของ ครอบครัว</p> <p>2.ประเภทของครอบครัว</p> <p>3.ลักษณะของครอบครัว</p> <p>4.ข้อควรพิจารณาก่อนการ มีครอบครัว</p> <p>5.การพัฒนาความ เป็น ครอบครัว</p> <p>6.หน้าที่ของครอบครัว</p>	<p>กิจกรรมที่1. สำรวจพฤติกรรม ที่เกี่ยวข้อง สัมพันธภาพที่ดี ระหว่างบุคคลของ ตนเอง</p>	2

			7.การสร้างสัมพันธ์ภาพใน ครอบครัว		
14-16	9	หลักการออกกำลังกาย และการสร้างเสริม สมรรถภาพทางกาย	1.การออกกำลังกายอย่าง ปลอดภัย 2.ประโยชน์ของการออก กำลังกาย 3.การออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ 4.ขั้นตอนการออกกำลังกาย	กิจกรรมที่1. ทดสอบ สมรรถภาพ ร่างกายของตนเอง กิจกรรมที่2.จัด โครงการกิจกรรม เพื่อสุขภาพ	6
17-18	10	การโภชนาการเพื่อ สุขภาพ	1.ความหมายของอาหาร และโภชนาการ 2.คุณค่าของอาหารต่อ สุขภาพ 3.ภาวะโภชนาการ 4.โภชนาบัญญัติและธง โภชนา 5.หลักการเลือกอาหารที่ เหมาะสมกับวัยรุ่น	กิจกรรมที่1. สำรวจพฤติกรรม การบริโภคของ ตนเอง	4
					36

### ผังมโนทัศน์ (Concept mapping)







สมรรถนะย่อยและจุดประสงค์การปฏิบัติ

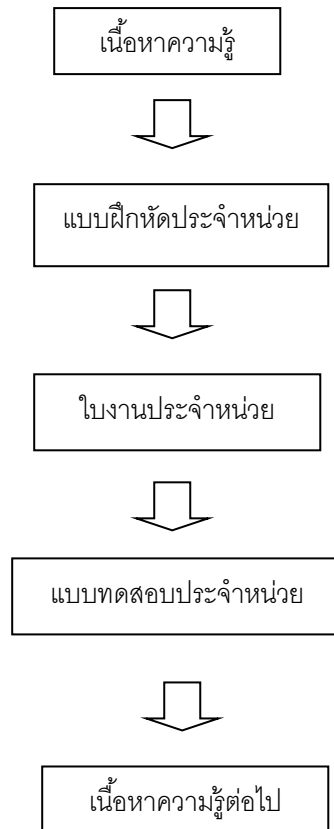
ชื่อเรื่อง	สมรรถนะย่อยและจุดประสงค์การปฏิบัติ
<p>หน่วยที่ 1 ทักษะการดำเนินชีวิต</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ความหมายของทักษะชีวิต</li> <li>2. องค์ประกอบของทักษะชีวิต</li> <li>3. กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต</li> <li>4. เนื้อหาที่เป็นจุดเน้นในการพัฒนาทักษะชีวิต</li> <li>5. การพัฒนาทักษะชีวิตด้านสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในชีวิต</li> </ol> <p>ใบงานที่ 1</p> <p>หรือ</p> <p>กิจกรรมที่ 1</p>	<p><b>สมรรถนะย่อย</b></p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต</p> <p><b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วิเคราะห์นิยามศัพท์คำว่าทักษะชีวิตได้</li> <li>2. บอกองค์ประกอบของทักษะชีวิตในรูปแบบต่างๆ ได้ถูกต้อง</li> <li>3. จำแนกทักษะชีวิตทั่วไปและทักษะชีวิตเฉพาะได้</li> <li>4. อธิบายความหมายของคำศัพท์ที่เกี่ยวกับทักษะชีวิตด้านสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในชีวิตได้</li> </ol>
<p>หน่วยที่ 2 การพัฒนาการของมนุษย์และการเจริญเติบโตของวัยรุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การเจริญเติบโตของมนุษย์</li> <li>2. หลักการพัฒนาการของมนุษย์</li> <li>3. พัฒนาการในวัยรุ่น</li> <li>4. คำแนะนำในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น</li> </ol> <p>ใบงานที่ 1 หรือ กิจกรรมที่ 1</p>	<p><b>สมรรถนะย่อย</b></p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น</p> <p><b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกการพัฒนาการของมนุษย์ระยะก่อนคลอดและหลังคลอดได้</li> <li>2. ระบุหลักการพัฒนาการของมนุษย์ได้</li> <li>3. จำแนกขั้นตอนการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่นได้</li> <li>4. อธิบายบทบาทขององค์กรต่างๆ ในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่นได้</li> </ol>
<p>หน่วยที่ 3 พัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 พัฒนาการและการยอมรับเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น             <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่น</li> <li>3.1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น</li> <li>3.1.3 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น</li> </ol> </li> <li>3.2 การเบี่ยงเบนทางเพศเป็นปัญหาทางเพศ</li> <li>3.3 พัฒนาการทางจิตใจจริยธรรม และสังคม</li> <li>3.4 ปัญหาทางเพศในเด็กและวัยรุ่น</li> </ol>	<p><b>สมรรถนะย่อย</b></p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น</p> <p><b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกการพัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น</li> <li>2. ระบุหลักการพัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น</li> <li>3. จำแนกขั้นตอนการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่นได้</li> <li>4. อธิบายบทบาทขององค์กรต่างๆ ในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่นได้</li> </ol>

<p><b>หน่วยที่ 4 พฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์</li> <li>2. แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศใน โรงเรียนและชุมชน</li> <li>3. ค่านิยมทางเพศ</li> <li>4. อิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกของวัยรุ่นในสังคมไทย</li> </ol>	<p><b>สมรรถนะย่อย</b></p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม</p> <p><b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมได้</li> <li>2. ระบุหลักการพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมได้</li> <li>3. <b>จำแนกชั้นตอนพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมได้</b></li> <li>4. อธิบายบทบาทขององค์การต่างๆในการส่งเสริมพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมได้</li> </ol>
<p><b>หน่วยที่ 5 วัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การสนใจเพศตรงข้ามของวัยรุ่น</li> <li>2. การคบเพื่อนต่างเพศโดยให้ผู้ใหญ่ยอมรับ</li> <li>3. บทบาทของครอบครัวต่อการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น</li> <li>4. แนวทางในการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม</li> <li>5. รูปแบบของการคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่น</li> </ol>	<p><b>สมรรถนะย่อย</b></p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับวัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศ</p> <p><b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกเกี่ยวกับวัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศได้</li> <li>2. ระบุหลักการเกี่ยวกับวัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศได้</li> <li>3. <b>จำแนกชั้นตอนเกี่ยวกับวัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศได้</b></li> <li>4. อธิบายบทบาทขององค์การต่างๆเกี่ยวกับวัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศได้</li> </ol>
<p><b>หน่วยที่ 6 สิ่งเสพติดให้โทษ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6.1 ความหมายของคำว่า “สิ่งเสพติดให้โทษ”</li> <li>6.2 ประเภทและชนิดของ “สิ่งเสพติดให้โทษ”</li> <li>6.3 สาเหตุของการติดสิ่งเสพติดให้โทษ</li> <li>6.4 ลักษณะและโทษของสิ่งเสพติดให้โทษ อันเกิดจากรัฐธรรมนูญ</li> <li>6.5 วิธีการสังเกตอาการของผู้เสพสิ่งเสพติดให้โทษ</li> <li>6.6 ผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้เสพสิ่งเสพติดให้โทษ</li> <li>6.7 การป้องกันสิ่งเสพติดให้โทษ</li> <li>6.8 การบำบัดรักษาผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ</li> <li>6.9 สถานที่ให้คำปรึกษาและบำบัดผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ</li> </ol>	<p><b>สมรรถนะย่อย</b></p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษ</p> <p><b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษ</li> <li>2. ระบุหลักการเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษ</li> <li>3. <b>จำแนกชั้นตอนเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษ</b></li> <li>4. อธิบายบทบาทขององค์การต่างๆเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษ</li> </ol>

<p><b>หน่วยที่ 7 ยาแผนปัจจุบัน-ยาแผนโบราณ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การจำแนกยา</li> <li>2. การใช้ยา</li> <li>3. ยาที่ใช้ภายนอก</li> <li>4. การจำแนกยาตามสรรพคุณ</li> </ol>	<p><b>สมรรถนะย่อย</b></p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับยาแผนปัจจุบัน-ยาแผนโบราณ</p> <p><b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกเกี่ยวกับยาแผนปัจจุบัน-ยาแผนโบราณได้</li> <li>2. ระบุหลักการเกี่ยวกับยาแผนปัจจุบัน-ยาแผนโบราณได้</li> <li>3. จำแนกชั้นตอนเกี่ยวกับยาแผนปัจจุบัน-ยาแผนโบราณได้</li> <li>4. อธิบายบทบาทขององค์การต่างๆเกี่ยวกับยาแผนปัจจุบัน-ยาแผนโบราณได้</li> </ol>
<p><b>หน่วยที่ 8 สร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเพื่อนและสังคม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ความหมายของครอบครัว</li> <li>2 ประเภทของครอบครัว</li> <li>3 ลักษณะของครอบครัว</li> <li>4 ข้อควรพิจารณาก่อนการมีครอบครัว</li> <li>5 การพัฒนาความ เป็นครอบครัว</li> <li>6 หน้าที่ของครอบครัว</li> <li>7 การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว</li> </ol>	<p><b>สมรรถนะย่อย</b></p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเพื่อนและสังคม</p> <p><b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเพื่อนและสังคม</li> <li>2. ระบุหลักการเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเพื่อนและสังคม</li> <li>3. จำแนกชั้นตอนเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเพื่อนและสังคม</li> <li>4. อธิบายบทบาทขององค์การต่างๆเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเพื่อนและสังคม</li> </ol>
<p><b>หน่วยที่ 9 หลักการออกกำลังกายและการสร้างเสริมสมรรถภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ</li> <li>2.กีฬาที่นิยมสำหรับการออกกำลังกาย</li> <li>3.การออกกำลังกายอย่างปลอดภัย</li> <li>4.ประเภทของการออกกำลังกาย</li> <li>5.การเตรียมพร้อมก่อนออกกำลังกาย</li> <li>6.การเตรียมตัวก่อนออกกำลังกาย</li> <li>7.ความสำคัญและความจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย</li> <li>8.การปฏิบัติตัวหลังการออกกำลังกาย</li> </ol> <p>ประโยชน์ต่อสุขภาพ</p>	<p><b>สมรรถนะย่อย</b></p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย</p> <p><b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย</li> <li>2. ระบุหลักการเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย</li> <li>3. จำแนกชั้นตอนเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย</li> <li>4. อธิบายบทบาทขององค์การต่างๆเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย</li> </ol>

<p><b>หน่วยที่ 10 การโภชนาการเพื่อสุขภาพ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. อาหารและโภชนาการ</li> <li>2. คุณค่าของอาหารต่อสุขภาพ</li> <li>3. ธงโภชนาการ</li> <li>4. หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย</li> </ol>	<p><b>สมรรถนะย่อย</b></p> <p>แสดงความรู้เกี่ยวกับการโภชนาการเพื่อสุขภาพ</p> <p><b>จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. บอกความหมายของอาหารและการโภชนาการเพื่อสุขภาพได้</li> <li>2. ระบุหลักการเกี่ยวกับการโภชนาการเพื่อสุขภาพได้</li> <li>3. จำแนกชั้นตอนเกี่ยวกับการโภชนาการเพื่อสุขภาพได้</li> <li>4. อธิบายบทบาทขององค์กรต่างๆเกี่ยวกับการโภชนาการเพื่อสุขภาพได้</li> </ol>
---	--

## ส่วนประกอบของเอกสารประกอบการสอนในแต่ละหน่วย



## หน่วยที่ 1

### ทักษะการดำเนินชีวิต

#### หัวข้อเรื่อง

1. ความหมายของทักษะชีวิต
2. องค์ประกอบของทักษะชีวิต
3. กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต
4. เนื้อหาที่เป็นจุดเน้นในการพัฒนาทักษะชีวิต
5. การพัฒนาทักษะชีวิตด้านสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในชีวิต

#### แนวคิดสำคัญ

ทักษะชีวิต เป็นความสามารถของบุคคลที่จะจัดการกับปัญหาต่างๆรอบตัวในสภาพสังคมปัจจุบัน และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต กิจกรรมที่จะสร้างและพัฒนาทักษะชีวิตต้องเป็นกิจกรรมที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ ผู้เรียนเป็นผู้ได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ ซึ่งลักษณะของกิจกรรมที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาเสริมสร้างทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันชีวิตให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุข

#### สมรรถนะย่อย

แสดงความรู้เกี่ยวกับทักษะชีวิต

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

- วิเคราะห์นิยามศัพท์คำว่าทักษะชีวิตได้
- บอกองค์ประกอบของทักษะชีวิตในแบบต่างๆได้ถูกต้อง
- จำแนกทักษะชีวิตทั่วไปและทักษะชีวิตเฉพาะได้
- อธิบายความหมายของคำศัพท์ที่เกี่ยวกับทักษะชีวิตด้านสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในชีวิตได้

## 1. ความหมายของทักษะชีวิต

คำว่า ทักษะ (Skill) หมายถึงความชัดเจนและความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่งซึ่งบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะการอาชีพ การกีฬาการทำงานร่วมกับผู้อื่น การอ่าน การสอน การจัดการ ทักษะทางคณิตศาสตร์ ทักษะทางภาษาทักษะทางการใช้เทคโนโลยี ฯลฯ ซึ่งเป็นทักษะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนจากการกระทำหรือการปฏิบัติ ซึ่งทักษะดังกล่าวนี้เป็นทักษะที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตที่จะทำให้ผู้ที่มีทักษะเหล่านั้นมีชีวิตที่ดี สามารถดำรงชีพอยู่ในสังคมได้ โดยมีโอกาสที่ดีกว่าผู้ไม่มีทักษะดังกล่าวซึ่งทักษะประเภทนี้เรียกว่า Livelihood skill หรือ Skill for living ซึ่งแตกต่างกับทักษะชีวิต ที่เรียกว่า Life skill

ดังนั้นทักษะชีวิต(Life skill) หมายถึง คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา(Psychosocial competence) ซึ่งเป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ เอดส์ยาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข หรือกล่าวง่าย ๆ ว่าทักษะชีวิต คือ ความสามารถในการแก้ปัญหาที่ต้องเผชิญในชีวิตประจำวันเพื่อให้อยู่รอดปลอดภัยและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข



ภาพที่ 1.1 ทักษะชีวิตเป็นภูมิคุ้มกันเพื่อให้มีชีวิตอยู่รอดปลอดภัยและมีความสุข

แหล่งที่มา : <http://www.photo.rmutt.ac.th/archives/2757>

## 2. องค์ประกอบของทักษะชีวิต

องค์ประกอบของทักษะชีวิตจะมีความแตกต่างกันตามวัฒนธรรมและสถานที่แต่ทักษะชีวิตที่จำเป็นที่สุดที่ทุกคนควรมี ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้สรุปไว้และถือเป็นหัวใจสำคัญในการดำรงชีวิต คือ

1. **ทักษะการตัดสินใจ (Decision making)** เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรมด้านสุขภาพหรือความปลอดภัยในชีวิตโดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสมก็จะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นต้น



ภาพที่ 1.2 ทักษะการตัดสินใจที่ถูกต้องจะมีผลต่อการมีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

แหล่งที่มา : [http://www.khaosod.co.th/view\\_news.php?newsid](http://www.khaosod.co.th/view_news.php?newsid)

2. **ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving)** เป็นความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตได้อย่างมีระบบไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจจนอาจลุกลามเป็นปัญหาใหญ่เกินแก้ไข

3. **ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)** เป็นความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เพื่อค้นหาทางเลือกต่าง ๆ รวมทั้งผลที่จะเกิดขึ้นในแต่ละทางเลือกและสามารถนำประสบการณ์มาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

4. **ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)** เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์รอบตัวที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

5. **ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication)** เป็นความสามารถในการใช้คำพูดและท่าทางเพื่อแสดงออกถึงความรู้สึกและความคิดของตนเองได้อย่างเหมาะสมกับวัฒนธรรมและสถานการณ์





### 3. กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิต 10 ประการเมื่อนำไปจัดกิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตให้กับกลุ่มเป้าหมายสามารถแบ่งได้เป็น 2 ส่วน

1. **ทักษะชีวิตทั่วไป** คือความสามารถพื้นฐานที่ใช้เผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวันเช่น ความเครียด สุขภาพการคบเพื่อน การปรับตัว ครอบครั้วแตกแยก การบริโภคอาหาร ฯลฯ
2. **ทักษะชีวิตเฉพาะ** คือ ความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ยาเสพติด โรคนเอดส์ ไฟไหม้น้ำท่วม การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ฯลฯ



ภาพที่ 1.4 ทักษะชีวิตด้านสุขภาพทำให้ตระหนักในการดูแลตนเอง

แหล่งที่มา : [http://202.28.25.163/mis/knowledge/view\\_project\\_detail\\_env.asp?id=2004](http://202.28.25.163/mis/knowledge/view_project_detail_env.asp?id=2004)

#### 4. เนื้อหาที่เป็นจุดเน้นในการพัฒนาทักษะชีวิต

จากองค์ประกอบของทักษะชีวิต 10 ประการนักวิชาการได้กำหนดเนื้อหาที่เป็นจุดเน้นในการพัฒนาทักษะชีวิต 4 ด้าน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการส่งเสริมการป้องกันและการแก้ไขที่สอดคล้องกับสภาพปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมายในแต่ละพื้นที่คือ

1. **ด้านสุขภาพอนามัย** มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในการดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีบุคลิกภาพที่เหมาะสมรู้วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บและสามารถแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่จะนำไปสู่โรคภัยไข้เจ็บได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2. **ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน** มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในภัยอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รู้วิธีป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นและสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากภัยอันตรายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

3. **ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม** มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักในคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมมีจิตสำนึกในการร่วมอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมรู้วิธีใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่ารู้วิธีป้องกันไม่ให้เกิดสภาพแวดล้อมเป็นพิษและสามารถแก้ไขปัญหาสภาพแวดล้อมเป็นพิษในชุมชนได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

4. **ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมและคุณลักษณะที่พึงประสงค์** มีจุดมุ่งหมาย เพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญของการมีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่ถูกต้องและคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนในสังคมไทย รู้วิธีป้องกันไม่ให้ตนเอง ครอบครัวสามารถแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม



ภาพที่ 1.5 การเห็นคุณค่าตนเองสร้างความรู้สึถึงความสำเร็จของตนเอง

แหล่งที่มา : <http://lifeskills.obec.go.th/lifeskills.php>

## 5. การพัฒนาทักษะชีวิตด้านสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในชีวิต

คำศัพท์ที่ควรทราบเกี่ยวกับทักษะชีวิตด้านสุขภาพอนามัยและความปลอดภัยในชีวิต ได้แก่

5.1 การเสริมสร้างทักษะชีวิต หมายถึงกระบวนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้และการสอนให้เกิดการเรียนรู้และความสามารถของบุคคลในการใช้ทักษะที่จำเป็นในการเผชิญสถานการณ์ที่นำไปสู่การมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควร เพื่อให้การเรียนรู้ดังกล่าวช่วยพัฒนาให้เกิดการเห็นคุณค่าในตน ความตระหนักรู้ในตน ทักษะการตัดสินใจ ทักษะการปฏิเสธซึ่งจะนำไปสู่พฤติกรรมป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควรที่ไม่ปลอดภัยในที่สุด

5.2 การเห็นคุณค่าในตนเอง หมายถึงความรู้สึกรับรู้ถึงความสำเร็จของตนเอง รู้สึกว่าตนเองเป็นคนมีค่ามีความสามารถ และมีความหมายต่อบุคคลอื่น ได้แก่ พ่อแม่ ครูอาจารย์ และเพื่อน ๆ

5.3 ความตระหนักรู้ในตนเอง หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการเข้าใจตนเองและรับรู้ว่าตนเองกำลังคิดอะไรอยู่รู้สึกอย่างไร และกำลังทำอะไรอยู่กับตนเองหรือกับบุคคลอื่นรวมทั้งสามารถประเมินสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับตนเองได้โดยมุ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความตระหนักในตนเองเกี่ยวกับผลกระทบที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ก่อนเวลาอันควร

5.4 ทักษะในการตัดสินใจอย่างมีเหตุผล หมายถึงความสามารถที่เป็นกระบวนการคิดอย่างมีเหตุผลของวัยรุ่นที่แสดงออกถึงการพิจารณาเลือกทางปฏิบัติในสถานการณ์ใดสถานการณ์หนึ่งตามกระบวนการต่าง ๆ คือ การวิเคราะห์ ประเด็นปัญหา การรวบรวมข้อมูล การหาทางเลือกการประเมินทางเลือกต่าง ๆ ตามข้อมูลที่ได้และทำการคัดเลือกทางเลือกที่ดีและเหมาะสมที่สุด

5.5 ทักษะในการปฏิเสธ หมายถึง ความสามารถของวัยรุ่นที่แสดงออกถึงความต้องการของตนเองอย่างตรงไปตรงมาเพื่อทำความเข้าใจร่วมกัน โดยผลลัพธ์ที่เกิดจากข้อตกลงร่วมกันนั้นจะต้องเป็นที่ยอมรับด้วยความพึงพอใจด้วยกันทั้งสองฝ่ายการปฏิเสธที่เหมาะสมจะช่วยรักษาสัมพันธ์ภาพที่ดีในกลุ่มเพื่อนได้และเราก็จะสามารถหลีกเลี่ยงพฤติกรรมที่อาจนำผลเสียมาสู่ตนเองได้

### สรุป

ทักษะชีวิต คือ คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมจิตวิทยา ที่เป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคตไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพเพศดี ยาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรมจริยธรรมฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุของค์ประกอบของทักษะชีวิตมีความแตกต่างกับวัฒนธรรมและสถานที่ ทักษะชีวิตถือเป็นหัวใจสำคัญในการดำรงชีวิต กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิตมี 2 ส่วนคือ ทักษะชีวิตทั่วไปและทักษะชีวิตเฉพาะ

## .กิจกรรมที่ 1

จุดประสงค์ จำแนกทักษะทั่วไปและทักษะเฉพาะได้พร้อมทั้งบอกรวมทั้งประกอบของทักษะชีวิตในแบบต่างๆ ได้เข้าใจ

กิจกรรม ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม เขียนผังมโนทัศน์ขององค์ประกอบทักษะชีวิตแล้วออกมาอภิปรายพร้อมทั้งยกตัวอย่างองค์ประกอบทักษะชีวิตแต่ละด้าน

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกหัวข้อต่อไปนี้เป็นกลุ่มละ 2 หัวข้อ โดยไม่ซ้ำกัน

- 1.ทักษะการตัดสินใจ (Decision making)
- 2.ทักษะการแก้ปัญหา (Problem solving)
- 3.ทักษะการคิดสร้างสรรค์ (Creative thinking)
- 4.ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)
- 5.ทักษะการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective communication)
- 6.ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)
- 7.ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง (Self awareness)
- 8.ทักษะการเข้าใจผู้อื่น (Empathy)
- 9.ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion)
- 10.ทักษะการจัดการกับความเครียด (Coping with stress)

แบบทดสอบก่อนการเรียนรู้  
หน่วยที่ 1 ทักษะการดำเนินชีวิต

จงทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใด กล่าวถึงทักษะชีวิตได้ถูกต้องชัดเจน
  - ก. ความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
  - ข. ทักษะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน
  - ค. คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมและจิตวิทยา
  - ง. ทักษะในการดำรงชีวิตที่จะทำให้ผู้มีทักษะมีชีวิตที่ดีสามารถอยู่ในสังคมได้
2. ข้อใด เป็น ทักษะชีวิต
  - ก. ทักษะการอาชีพ
  - ข. ทักษะทางคณิตศาสตร์
  - ค. ทักษะทางการใช้เทคโนโลยี
  - ง. การปรับตัวในอนาคต ในการดูแลสุขภาพตนเอง
3. ความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ เป็นทักษะชีวิต แบบใด
  - ก. ทักษะการแก้ปัญหา
  - ข. ทักษะการตัดสินใจ
  - ค. ทักษะการคิดสร้างสรรค์
  - ง. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ
4. ความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์ เป็นทักษะชีวิต แบบใด
  - ก. ทักษะการแก้ปัญหา
  - ข. ทักษะการตัดสินใจ
  - ค. ทักษะการคิดสร้างสรรค์
  - ง. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ

5. ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ เป็นทักษะชีวิต แบบใด
- ก. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น
  - ข. ทักษะการตระหนักรู้ในตนเอง
  - ค. ทักษะการจัดการกับอารมณ์
  - ง. ทักษะการจัดการกับความเครียด
6. ข้อใด เป็น ทักษะชีวิตทั่วไปทั้งหมด
- ก. การคบเพื่อน การบริโภคอาหาร
  - ข. การติดยาเสพติด การคบเพื่อน การบริโภคอาหาร
  - ค. การปรับตัว ครอบครัวแตกแยก การติดยาเสพติด
  - ง. การติดยาเสพติด ติดโรคเอดส์ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
7. ข้อใด เป็น ทักษะชีวิตเฉพาะทั้งหมด
- ก. การคบเพื่อน การบริโภคอาหาร
  - ข. การติดยาเสพติด การคบเพื่อน การบริโภคอาหาร
  - ค. การปรับตัว ครอบครัวแตกแยก การติดยาเสพติด
  - ง. การติดยาเสพติด ติดโรคเอดส์ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
8. การเรียนรู้วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้ายไข้เจ็บ เป็นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านใด
- ก. ด้านสุขภาพอนามัย
  - ข. ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
  - ค. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
  - ง. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์
9. ความสามารถในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านใด
- ก. ด้านสุขภาพอนามัย
  - ข. ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
  - ค. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
  - ง. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์

10. ความรู้สึกถึงความสำเร็จของตน รู้สึกว่าตนเองมีค่า เป็นความหมายทักษะชีวิตด้านใด
- ก. การเห็นคุณค่าในตนเอง
  - ข. ความตระหนักรู้ในตนเอง
  - ค. การเสริมสร้างทักษะชีวิต
  - ง. การเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักรู้ในตนเอง



เฉลยแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้  
หน่วยที่ 1 ทักษะการดำเนินชีวิต

ข้อที่	คำตอบ
1	ก
2	ง
3	ก
4	ก
5	ก
6	ก
7	ง
8	ก
9	ง
10	ก

แบบทดสอบหลังการเรียนรู้  
หน่วยที่ 1 ทักษะการดำเนินชีวิต

จงทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ทักษะต่างๆต่อไปนี้ ข้อใด เป็น ทักษะชีวิต
  - ก. ทักษะการอาชีพ
  - ข. ทักษะทางคณิตศาสตร์
  - ค. ทักษะทางการใช้เทคโนโลยี
  - ง. การปรับตัวในอนาคต ในการดูแลสุขภาพตนเอง
2. ข้อใด กล่าวถึงทักษะชีวิตได้ถูกต้องชัดเจน
  - ก. ความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง
  - ข. ทักษะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน
  - ค. คุณลักษณะหรือความสามารถเชิงสังคมและจิตวิทยา
  - ง. ทักษะในการดำรงชีวิตที่จะทำให้ผู้มีทักษะมีชีวิตที่ดีสามารถอยู่ในสังคมได้
  - จ. การติดยาเสพติด ติดโรคเอดส์ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
3. การเรียนรู้วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ เป็นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านใด
  - ก. ด้านสุขภาพอนามัย
  - ข. ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
  - ค. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
  - ง. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์
4. ความสามารถในการคิดที่จะเป็นส่วนช่วยในการตัดสินใจและแก้ไขปัญหาโดยการคิดสร้างสรรค์  
เป็นทักษะชีวิต แบบใด
  - ก. ทักษะการแก้ปัญหา
  - ข. ทักษะการตัดสินใจ
  - ค. ทักษะการคิดสร้างสรรค์
  - ง. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ
5. ความสามารถในการจัดการกับปัญหาที่เกิดขึ้นในชีวิตโดยไม่เกิดความเครียดทางกายและจิตใจ  
เป็นทักษะชีวิต แบบใด
  - ก. ทักษะการแก้ปัญหา

- ข. ทักษะการตัดสินใจ
  - ค. ทักษะการคิดสร้างสรรค์
  - ง. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ
6. ความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ เป็นทักษะชีวิต แบบใด
- ก. ทักษะการเข้าใจผู้อื่น
  - ข. ทักษะการตระหนักรู้ในตน
  - ค. ทักษะการจัดการกับอารมณ์
  - ง. ทักษะการจัดการกับความเครียด
7. ข้อใด เป็น ทักษะชีวิตเฉพาะทั้งหมด
- ก. การคบเพื่อน การบริโภคอาหาร
  - ข. การติดยาเสพติด การคบเพื่อน การบริโภคอาหาร
  - ค. การปรับตัว ครอบครัวแตกแยก การติดยาเสพติด
8. ความสามารถในการแก้ไขปัญหาพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม เป็นการพัฒนาทักษะชีวิตด้านใด
- ก. ด้านสุขภาพอนามัย
  - ข. ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน
  - ค. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
  - ง. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์
9. ความรู้สึกถึงความสำเร็จของตน รู้สึกว่าตนเองมีค่า เป็นความหมายทักษะชีวิตด้านใด
- ก. การเห็นคุณค่าในตนเอง
  - ข. ความตระหนักรู้ในตนเอง
  - ค. การเสริมสร้างทักษะชีวิต
10. ข้อใด เป็น ทักษะชีวิตทั่วไปทั้งหมด
- ก. การคบเพื่อน การบริโภคอาหาร
  - ข. การติดยาเสพติด การคบเพื่อน การบริโภคอาหาร
  - ค. การปรับตัว ครอบครัวแตกแยก การติดยาเสพติด
  - ง. การติดยาเสพติด ติดโรคเอดส์ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ
  - ง. การเห็นคุณค่าในตนเอง ความตระหนักรู้ในตนเอง

เฉลยแบบทดสอบหลังการเรียนรู้  
หน่วยที่ 1 ทักษะการดำเนินชีวิต

ข้อที่	คำตอบ
1	ง
2	ค
3	ก
4	ค
5	ก
6	ค
7	ง
8	ง
9	ก
10	ก

แบบฝึกหัด

หน่วยที่ 1 ทักษะการดำเนินชีวิต

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. คำว่า “ทักษะ” กับ คำว่า “ทักษะชีวิต” แตกต่างกันอย่างไร

.....

.....

.....

2. จงระบุ ความหมายขององค์ประกอบของทักษะชีวิต ตามที่องค์การอนามัยโลกได้สรุปไว้

.....

.....

.....

3. กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต มี 2 ส่วนใหญ่ ๆ อะไรบ้าง จงกล่าวมาให้ละเอียด

.....

.....

.....

4. จงอธิบายจุดเน้นในการพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน มาเป็นข้อ ๆ

.....

.....

.....

## เฉลยใบงาน

### หน่วยที่ 1 ทักษะการดำเนินชีวิต

ตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้ให้ชัดเจน (10 คะแนน)

1. คำว่า “ทักษะ” กับ คำว่า “ทักษะชีวิต” แตกต่างกันอย่างไรร (2 คะแนน)

ทักษะ (Skill) หมายถึง ความชัดเจน และความชำนาญในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ซึ่งบุคคลสามารถสร้างขึ้นได้จากการเรียนรู้ ได้แก่ ทักษะการอาชีพ การกีฬา การทำงานร่วมกับผู้อื่น การอ่าน การสอน การจัดการ ทักษะทางคณิตศาสตร์ ทักษะทางภาษา ทักษะทางการใช้เทคโนโลยี ฯลฯ ซึ่งเป็นทักษะภายนอกที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจน จากการกระทำ หรือจากการปฏิบัติ

ทักษะชีวิต หรือ Life skill จึงหมายถึง คุณลักษณะ หรือความสามารถเชิงสังคม จิตวิทยา ที่เป็นทักษะภายในที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเผชิญสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมสำหรับการปรับตัวในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ เอดส์ ยาเสพติด ความปลอดภัย สิ่งแวดล้อม คุณธรรมจริยธรรม ฯลฯ เพื่อให้สามารถมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. จงระบุ ความหมายขององค์ประกอบของทักษะชีวิต ตามที่ องค์การอนามัยโลกได้สรุปไว้ ตามหัวข้อต่อไปนี้ (2 คะแนน)

1. ทักษะการตัดสินใจ (Decision making)

ทักษะการตัดสินใจ เป็นความสามารถในการตัดสินใจเกี่ยวกับเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตได้อย่างมีระบบ เช่น ถ้าบุคคลสามารถตัดสินใจเกี่ยวกับการกระทำของตนเองที่เกี่ยวกับพฤติกรรม ด้านสุขภาพ หรือความปลอดภัยในชีวิต โดยประเมินทางเลือกและผลที่ได้จากการตัดสินใจเลือกทางที่ถูกต้องเหมาะสม ก็จะมีผลต่อการใช้สุขภาพที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ (Critical thinking)

ทักษะการคิดอย่างมีวิจารณญาณ เป็นความสามารถในการคิดวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ และประเมินปัญหาหรือสถานการณ์ที่อยู่รอบตัวเราที่มีผลต่อการดำเนินชีวิต

### 3. ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล (Interpersonal relationship)

ทักษะการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคล เป็นความสามารถในการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน และกัน และสามารถรักษาสัมพันธภาพไว้ได้ยืนยาว

### 4. ทักษะการจัดการกับอารมณ์ (Coping with emotion)

ทักษะการจัดการกับอารมณ์ เป็นความสามารถในการรับรู้อารมณ์ของตนเองและผู้อื่น รู้ว่าอารมณ์มีผลต่อการแสดงพฤติกรรมอย่างไร รู้วิธีการจัดการกับอารมณ์โกรธ และความเศร้าโศก ที่ส่งผลทางลบต่อร่างกาย และจิตใจได้อย่างเหมาะสม

### 3. กลวิธีในการสร้างทักษะชีวิต มี 2 ส่วนใหญ่ ๆ อะไรบ้างจงกล่าวมาให้ละเอียด ( 2 คะแนน)

1. ทักษะชีวิตทั่วไป คือ ความสามารถพื้นฐานที่ใช้เผชิญปัญหาปกติในชีวิตประจำวันเช่น ความเครียด สุขภาพ การคบเพื่อน การปรับตัว ครอบครัวแตกแยก การบริโภคอาหาร ฯลฯ
2. ทักษะชีวิตเฉพาะ คือ ความสามารถที่จำเป็นในการเผชิญปัญหาเฉพาะ เช่น ยาเสพติด โรคเอดส์ ไฟไหม้ น้ำท่วม การถูกล่วงละเมิดทางเพศ ฯลฯ

### 4. บอกจุดเน้นในการพัฒนาทักษะชีวิตทั้ง 4 ด้าน มาเป็นข้อ ๆ ( 4 คะแนน)

1. ด้านสุขภาพอนามัย มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ความเข้าใจและตระหนักใน การดูแลตนเอง ให้มีสุขภาพอนามัยที่ดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีบุคลิกภาพที่เหมาะสม รู้วิธีป้องกันไม่ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ และสามารถแก้ไขปัญหาวุฒิตุกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่จะนำไปสู่โรคภัย ไข้เจ็บได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

2. ด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักใน ภัยอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน รู้วิธีป้องกันภัยอันตรายที่จะเกิดขึ้นและสามารถแก้ไข ปัญหา ที่ เกิด ขึ้น จาก ภัย อัน ตราย ได้ อย่าง ถูก ต้อง เหมาะ สม

3. ด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักในคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีจิตสำนึกในการร่วมอนุรักษ์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รู้วิธีใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า รู้วิธีป้องกันไม่ให้เกิดสภาพแวดล้อมเป็นพิษ และสามารถแก้ไขปัญหาสภาพแวดล้อมเป็นพิษในชุมชนได้ อย่างถูกต้องเหมาะสม

4. ด้านคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ มีจุดมุ่งหมาย เพื่อส่งเสริมให้มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนักถึงความสำคัญของการมีคุณธรรม จริยธรรม ค่านิยมที่ถูกต้อง และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของคนในสังคมไทย รู้วิธีป้องกันไม่ให้ตนเอง ครอบครัว สามารถแก้ไขปัญหา พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

## สื่อการเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต,ตำราเอกสารประกอบการเรียน

## กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 1 การวิเคราะห์ทักษะทั่วไปและทักษะเฉพาะ

การวัดและประเมินผล

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 1

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

ผลงานชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 1 การวิเคราะห์ทักษะทั่วไปและทักษะเฉพาะ

## เอกสารอ้างอิง:-

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. **ครอบครัวและสิ่งแวดล้อม (หน่วยที่ 8-15)** พิมพ์ครั้งที่ 10

กรุงเทพมหานคร: สุโขทัยธรรมมาธิราช, 2546.

สุชา จันทรเอม. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2546.

สมชาย สุพันธุ์วิช และคณะ. **ครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต**. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2545.



## หน่วยที่ 2

### พัฒนาการของมนุษย์และการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

#### หัวข้อเรื่อง

1. การเจริญเติบโตของมนุษย์
2. หลักการพัฒนาการของมนุษย์
3. พัฒนาการในวัยรุ่น
4. คำแนะนำในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น

#### แนวคิดสำคัญ

การพัฒนาการของมนุษย์เป็นการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจ การพัฒนาการจะดำเนินไปพร้อมกันทั้งทางร่างกายและจิตใจ การเจริญเติบโตของวัยรุ่นเป็นช่วงการพัฒนาในวัยหนึ่งของชีวิต การเรียนรู้สภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จะทำให้วัยรุ่นมีทักษะชีวิตในการเรียนรู้และรู้เท่าทันตนเอง

#### สมรรถนะย่อย

แสดงความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

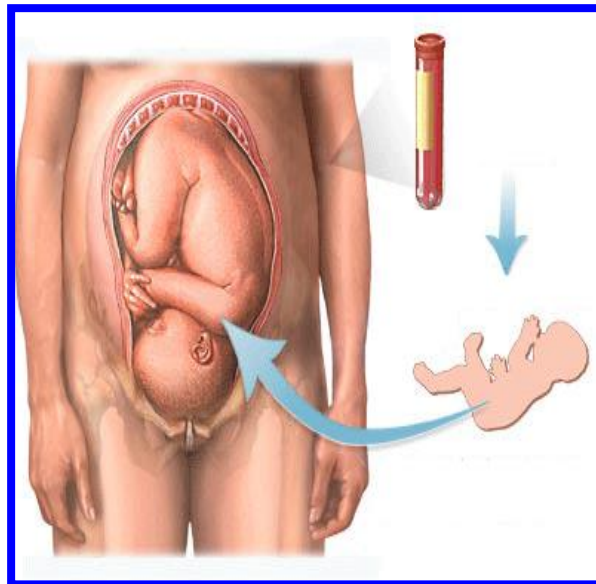
1. บอกพัฒนาการของมนุษย์ระยะก่อนคลอดและหลังคลอดได้
2. ระบุหลักการพัฒนาการของมนุษย์ได้
3. จำแนกขั้นตอนการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่นได้

4. อธิบายบทบาทขององค์การต่างๆในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่นได้

## 1. การเจริญเติบโตของมนุษย์

### 1. การเจริญเติบโตของมนุษย์ก่อนคลอด

1.1 การเจริญเติบโตของมนุษย์ในระยะเอ็มบริโอการเจริญเติบโตของมนุษย์เริ่มจากไข่ได้รับการปฏิสนธิจากอสุจิเป็นไซโกตที่บริเวณท่อนำไข่ส่วนต้น จากนั้นจะมีการแบ่งเซลล์เพิ่มจำนวนในระยะคลีเวจพร้อมกับเคลื่อนที่ตามท่อนำไข่ไปฝังตัวในผนังมดลูก เมื่ออายุได้ประมาณ 7 วัน ซึ่งอยู่ในระยะบลาสทูลา จากนั้นเอ็มบริโอจะเข้าสู่ระยะแกสตรูลาเกิดเนื้อเยื่อ 3 ชั้นเมื่ออายุได้ 2 สัปดาห์ เอ็มบริโอจะมีความยาว 1.5 มิลลิเมตรในสัปดาห์ที่ 3 จะปรากฏร่องรอยของระบบและอวัยวะขึ้น ซึ่งเข้าสู่ระยะออร์แกนโนเจเนซิสจะมีการสร้างอวัยวะจนครบภายในเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะสิ้นสุดของเอ็มบริโอและหลังจากระยะนี้แล้วจะเรียกว่าฟัตัส



ภาพที่ 2.1 การเจริญเติบโตของมนุษย์ในระยะเอ็มบริโอ

แหล่งที่มา : <http://www.incomen.com/forum/index.php?topic=169.0>

1.2 การเจริญเติบโตของมนุษย์ระยะฟัตัส เมื่ออายุได้ 8-9 สัปดาห์จะมีนิ้วมือและนิ้วเท้าเจริญเห็นได้ชัดเจน สามารถแยกเพศได้ช่วงเดือนที่ 4-6 ฟัตัสจะมีขนาดโตขึ้นเรื่อยๆ มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น มีการเจริญของกระดูกมีผมและขน

ในช่วง 3 เดือนสุดท้ายของการตั้งครรภ์จะมีขนาดโตมากขึ้น ในระยะนี้เป็นระยะที่ระบบประสาทเจริญมาก หลังจากแม่ตั้งครรภ์ได้ประมาณ 280 วันซึ่งนับจากวันแรกของการมีประจำเดือนครั้งสุดท้ายก็ถึงระยะครบกำหนดคลอดออกมาโดยส่วนใหญ่ส่วนหัวของทารกจะออกมาก่อน หลังจากคลอดออกมาประมาณ 1 นาทีทารกจะเริ่มหายใจและติดตามด้วยเสียงร้อง

## 2. การเจริญเติบโตของมนุษย์หลังคลอด

การเจริญเติบโตของมนุษย์ในระยะหลังคลอดนี้ส่วนใหญ่จะมีการเพิ่มความสูงและน้ำหนักของร่างกายซึ่งมีอัตราการเจริญเติบโตของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายไม่เท่ากันสภาวะบางประการที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกในครรภ์ เอ็มบริโอและฟัตัสได้รับอาหารจากแม่โดยผ่านทางรกผู้เป็นแม่จึงต้องบริโภคอาหารให้ครบและพอเพียงต่อความต้องการครบสารอาหารหลัก 5 หมู่ โดยเฉพาะประเภทเนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเหลืองและมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย พบว่าถ้าขาดสารอาหารประเภทโปรตีนในระยะ 3 เดือนก่อนคลอด จะทำให้การเจริญของระบบประสาทของทารกผิดปกติหญิงมีครรภ์ควรได้รับพลังงานจากอาหารวันละประมาณ 2,300 กิโลแคลอรี สารเคมีบางอย่างที่แม่ได้รับอาจมีผลต่อการเจริญเติบโตของทารกได้โดยเฉพาะการเจริญของเอ็มบริโอระยะ 2 เดือนแรกถ้าเอ็มบริโอได้รับสารพวกเทอร์าโทเจน (Teratogens) การดื่มสุราและการสูบบุหรี่อาจมีผลต่อการเจริญเติบโตของอวัยวะผิดปกติและอาจก่อให้เกิดการแท้งหญิงตั้งครรภ์ในระยะต้นๆ ถ้าติดเชื้อหัดเยอรมันจะทำให้การเจริญเติบโตของหัวใจ เลนส์ตา หูส่วนใน และสมองของเอ็มบริโอผิดปกติได้ การได้รับรังสีเอกซ์ (X-rays) มากเกินไป ความผิดปกติของฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตก็มีผลต่อการเจริญเติบโตที่ผิดปกติได้

ร่างกายมนุษย์มีการเจริญเติบโตจากวัยทารกสู่วัยเด็ก วัยรุ่น และวัยผู้ใหญ่ ซึ่งในแต่ละวัยขนาดของร่างกายจะมีการเปลี่ยนแปลงแตกต่างกันไปการเจริญเติบโตทางร่างกายของมนุษย์สังเกตได้จากสิ่งต่อไปนี้

1. น้ำหนัก
2. ส่วนสูง
3. ความยาวของลำตัว
4. ความยาวของช่วงแขนเมื่อกางเต็มที่
5. ความยาวของเส้นรอบวงศีรษะ
6. ความยาวของเส้นรอบอก
7. การขึ้นของฟันแท้

### ลักษณะการเจริญเติบโต

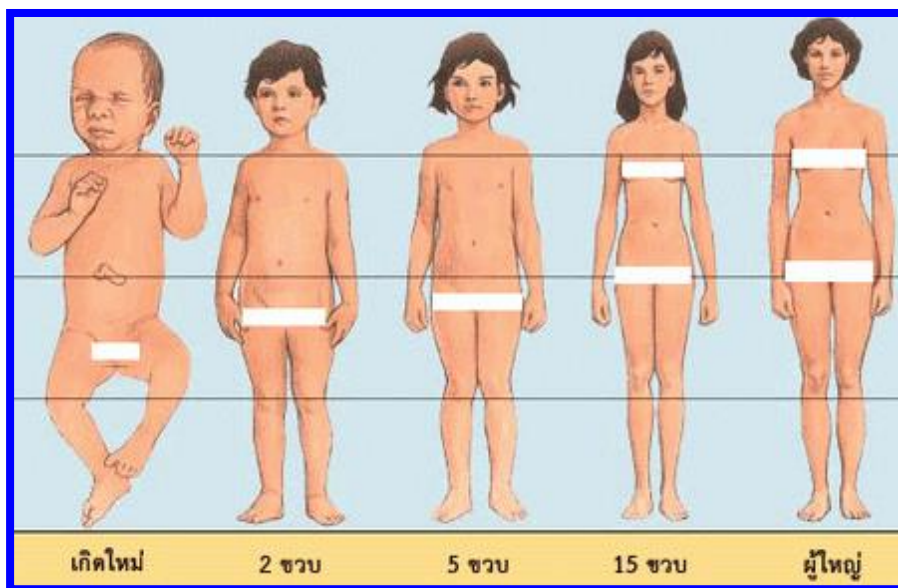
พัฒนาการประกอบด้วยการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่ไม่เหมือนกัน รูปแบบของการเติบโตแบ่งออกเป็น 4 แบบใหญ่ๆ  
คือ

1. การเปลี่ยนแปลงทางขนาดเด็กจะค่อยๆ สูงขึ้นมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น รูปร่างขยายขึ้น อวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ปอด จะใหญ่ขึ้น

2.การเปลี่ยนแปลงทางด้านสัดส่วนและสติปัญญาสัดส่วนของเด็กจะต่างจากผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในวัยทารกกับวัยผู้ใหญ่ส่วนในด้านสติปัญญาจะเปลี่ยนไปตามวัย จากคำพูด ไปสู่การเล่นของเล่นและในวัยรุ่นจะชอบเสื้อผ้า เครื่องแต่งกาย

3. ลักษณะเดิมหายไปนั่นคือการเติบโตทำให้อวัยวะหรือสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิดหายไป เช่น ฟันน้ำนมและขนอ่อนขณะที่เป็นเด็ก

4. ลักษณะใหม่เกิดขึ้นนั่นคือเมื่อฟันน้ำนมและขนอ่อนหลุดไปจะได้ฟันแท้มาแทนและอยู่ไปตลอดชีวิตหากได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง



ภาพที่ 2.2 การเจริญเติบโตของมนุษย์

แหล่งที่มา : <http://www.bothong.ac.th/Biology3/112.html>

## 2. หลักการพัฒนาร่างกายของมนุษย์

พัฒนาร่างกายของมนุษย์ดำเนินไปอย่างมีแบบแผนทีละขั้น เช่น พัฒนาการของทารก จะเริ่มคว้าก่อนคืบ คืบก่อนคลาน คลานก่อนนั่งหรือยืนได้เอง ฯลฯ เพื่อเป็นการช่วยตัดสินใจว่าความเจริญเติบโตอย่างไรเรียกว่า“พัฒนาการ”ให้พิจารณาว่าความเจริญเติบโตนั้นเป็นไปตามหลักของพัฒนาการต่อไปนี้หรือไม่

1. พัฒนาการของมนุษย์ดำเนินไปพร้อมกันทั้ง 4 ด้าน สัมพันธ์กันอยู่ตลอดเวลาเช่น เมื่อเด็กโตขึ้น พัฒนาการทางด้านร่างกายอันได้แก่ ส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นจะมีพัฒนาการทางอารมณ์ คือ สามารถควบคุมพฤติกรรมขณะเกิดอารมณ์ได้ดีขึ้นมีพัฒนาการทางสังคม คือ ปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นได้มากขึ้นและมีพัฒนาการทางสติปัญญา คือ มีความคิดอ่านเป็นของตัวเองมากขึ้นเป็นต้น

2. พัฒนาการเริ่มจากส่วนหยาบไปหาส่วนย่อย เช่น เด็กจะสามารถจับของขนาดใหญ่ด้วยนิ้วทุกนิ้วได้ ก่อนจับของขนาดเล็กด้วยนิ้วเพียง 2-3 นิ้ว หรือเด็กจะมองเห็นตัวหนังสือหรือรูปภาพขนาดใหญ่ได้ก่อนและดีกว่าตัวหนังสือหรือรูปภาพขนาดเล็กเป็นต้น

3. เด็กปกติจะผ่านพัฒนาการตามลำดับขั้น แต่ด้วยอัตราที่ไม่เท่ากัน เช่น เด็กทุกคนจะต้องคว้า ก่อนคืบหรือพูดอ้อแอ้ก่อนพูดเป็นคำ แต่เด็กแต่ละคนอาจทำแต่ละอย่างได้ในอายุที่ต่างกัน บางคนอาจคว้าได้เมื่ออายุ 4 เดือน บางคนอาจคว้าเมื่ออายุ 5 เดือนบางคนอาจเริ่มอ้อแอ้เมื่ออายุ 8 เดือน บางคนอาจเริ่มเมื่ออายุได้ 6 หรือ 10 เดือน เป็นต้น

4. พัฒนาการทั้งหลายทำนายได้ เพราะพัฒนาการเป็นการเปลี่ยนแปลงที่มีแบบแผน เช่น เมื่อเด็กอ้อแอ้จะบอกได้ว่าหลังจากนี้อีก 1 ถึง 3 เดือน เขาจะพูดเป็นคำได้หรือเมื่อเด็กเริ่มตั้งหัดยืนเราก็ตอบอกได้ว่าขั้นต่อไปของเขาคือจะยืนได้เองนานขึ้นและจะเดินเองได้ในที่สุด

ปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาร่างกายของมนุษย์

1. เพศ ปกติเพศหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเพศชาย
2. ต่อมาต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ผลิตสารต่างๆอาจทำงานมากหรือน้อยต่างกันไป
3. อาหารการได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนทำให้เกิดการเจริญเติบโตช้า
4. อากาศและแสงแดดถ้ามีอากาศดีและได้รับแสงแดดบ้างจะทำให้เราแข็งแรงและเจริญเติบโตตามปกติ

5. การบาดเจ็บและโรคภัยที่เป็นมาตั้งแต่เกิด ถ้าป่วยมาตั้งแต่เด็กจะทำให้การเจริญเติบโตช้า

6. การเรียนรู้ที่จะฝึกหัดหรือฝึกฝน โดยเฉพาะการเล่นกีฬาและการทำกิจกรรมต่าง ๆ จะทำให้พัฒนาการของกล้ามเนื้อดีและทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเร็วขึ้น

### องค์ประกอบที่มีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์คือ

1. **พันธุกรรม (Heredity)** คือลักษณะต่างๆ ทั้งทางกายและทางพฤติกรรมที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษสู่ลูกหลานการถ่ายทอดนี้ผ่านทางเซลล์สืบพันธุ์ของพ่อและแม่ ลักษณะต่างๆ จากพ่อและแม่จะถ่ายทอดไปสู่ลูกโดยทางเซลล์สืบพันธุ์นี้ ซึ่งเรียกว่า โครโมโซม (Chromosome) สำหรับมนุษย์จะมีโครโมโซม 23 คู่ หรือ 46 แท่งมีอยู่ 1 คู่ทำหน้าที่กำหนดเพศหญิงหรือเพศชายอิทธิพลของพันธุกรรมที่มีต่อมนุษย์ คือ เป็นตัวกำหนดเพศ รูปร่างหมู่โลหิต สีผมผิว ตา และระดับสติปัญญาเป็นต้น นักจิตวิทยาหลายท่าน เช่น อนาสตาซี (Anastasi) ได้กล่าวว่า พันธุกรรมมีอิทธิพลต่อพัฒนาการของมนุษย์เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยีน (Gene) ที่แตกต่างกันจะเป็นตัวกำหนดให้แต่ละบุคคลมีพัฒนาการที่แตกต่างกันส่วนใหญ่แล้วพันธุกรรมจะมีผลต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายมากที่สุด

2. **วุฒิภาวะ (Maturation)** เป็นกระบวนการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของบุคคล โดยไม่ต้องอาศัยการฝึกหัดหรือประสบการณ์ใด ๆ เช่น การยืน การเดิน การวิ่ง การเปล่งเสียงซึ่งเป็นพื้นฐานตามธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นไปตามปกติเมื่อถึงวัยที่สามารถจะกระทำได้

3. **การเรียนรู้ (Learning)** เป็นพัฒนาการที่เกิดจากประสบการณ์และการฝึกหัดหรือความสามารถทางทักษะอย่างหนึ่งอย่างใด โดยเฉพาะซึ่งจะต้องอาศัยประสบการณ์และการฝึกหัดเป็นพื้นฐานสำคัญคั้งนั้นนักจิตวิทยาที่สนใจเรื่องการเรียนรู้จึงให้ความสำคัญกับเรื่องความพร้อม (Readiness) ว่าเป็นสิ่งสนับสนุนในเรื่องการเรียนรู้เป็นอย่างมากจากการศึกษาเรื่อง “ความพร้อม” นักจิตวิทยาได้แบ่งแนวความคิดออกเป็น 2 กลุ่มคือ

3.1 ความพร้อมเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ (Natural Readiness Approach) กลุ่มนี้มีความเห็นว่าความพร้อมของบุคคลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเมื่อถึงวัยหรือ ระยะเวลาที่เหมาะสมที่จะทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดได้คั้งนั้นในกลุ่มนี้จึงเห็นว่าการทำอะไรก็ตาม ไม่ควรจะเป็น “การเร่ง” เพราะการเร่งจะไม่ทำให้เกิดประโยชน์ใด ๆ ทั้งสิ้น ตรงกันข้ามอาจจะทำให้เกิดผลเสียตามมาคือ ความท้อถอยและความเบื่อหน่าย เป็นต้น

3.2 ความพร้อมเกิดจากการกระตุ้น (Guided experience approach) กลุ่มนี้มีความเห็นตรงข้ามกับกลุ่มแรกคือ เห็นว่าความพร้อมนั้นสามารถเร่งให้เกิดขึ้นได้ โดยการกระตุ้นการแนะนำการจัดประสบการณ์อันจะก่อให้เกิดเป็นความพร้อมได้โดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็ก ซึ่งจะเป็นวัยที่มีช่วงวิกฤต (Critical Period) ของการเรียนรู้และการปรับตัวเป็นอย่างมาก

4. **สิ่งแวดล้อม (Environment)** ได้แก่สิ่งที่อยู่รอบตัวบุคคลนั้น ๆ ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิตนอกจากนั้น สิ่งแวดล้อมยังหมายรวมถึงระบบและโครงสร้างต่างๆ ที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นเช่น ระบบครอบครัว ระบบสังคม ระบบวัฒนธรรม เป็นต้น

### 3. พัฒนาการในวัยรุ่น

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมากทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ สังคมปัจจุบันเป็นยุคข่าวสารไร้พรมแดน ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ความรู้สึกนึกคิดของวัยรุ่นมากขึ้นด้วย ในระยะวัยรุ่นเป็นระยะหัวเลี้ยวหัวต่อของชีวิต เป็นวัยวิกฤต (Critical period) หรือวัยพายุบูแคม (Storm and stress) เนื่องจากการปรับเปลี่ยนการดำเนินชีวิตอย่างมาก มีปัญหาและความยากลำบากในการปรับตัว

วัยรุ่น (Adolescence) เป็นวัยที่มีพัฒนาการปรับเปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่ เริ่มตั้งแต่ช่วงอายุประมาณ 12 หรือ 13 ปี จนกระทั่งถึงอายุประมาณ 20 ปี มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นสัญญาณสำคัญที่บ่งชี้ถึงการพ้นระยะการเป็นเด็ก คือการเปลี่ยนแปลงรูปร่างภายนอกและการมีวุฒิภาวะทางเพศ เช่น ความสูง น้ำหนัก การเริ่มมีลักษณะทางเพศ ได้แก่ การมีหน่ออกในวัยรุ่นหญิง การมีหนวดและการเปลี่ยนแปลงของเสียงในวัยรุ่นชาย ขณะเดียวกันก็มีการเปลี่ยนแปลงในพัฒนาการด้านอื่น ๆ ด้วย

#### 2.3.1 การแบ่งระยะของวัยรุ่น

มีการแบ่งระยะของวัยรุ่น ออกเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. วัยรุ่นตอนต้น (Early adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 13-15ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 15-17 ปี
2. วัยรุ่นตอนกลาง (Middle adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 15-18 ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 17-19ปี
3. วัยรุ่นตอนปลาย (Late adolescence) เด็กหญิงมีอายุระหว่าง 18-21ปี เด็กชายมีอายุระหว่าง 19-21 ปี



ภาพที่ 2.3 วัยรุ่น (Adolescence) เป็นวัยที่เปลี่ยนจากวัยเด็กเข้าสู่ผู้ใหญ่

### พัฒนาการทางด้านร่างกายของวัยรุ่น

การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย เริ่มจากการพัฒนาลักษณะทางเพศอย่างชัดเจน ได้แก่ การมีประจำเดือนครั้งแรกในเด็กหญิงและการหลั่งอสุจิกครั้งแรกของเด็กชาย

การเจริญเติบโตของลักษณะทางเพศมีพัฒนาการ 3 ขั้นตอน ได้แก่

1. Pre-pubescence เป็นระยะลักษณะทางเพศส่วนต่าง ๆ เริ่มพัฒนา เช่น สะโพกเริ่มขยาย เต้านมของเด็กหญิงเริ่มเจริญ เสียงของเด็กชายเริ่มแตกพร่า แต่อวัยวะสืบพันธุ์(Productive Organs) ยังไม่เริ่มทำหน้าที่

2. Pubescence เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศส่วนต่าง ๆ ยังคงมีการเจริญต่อไป อวัยวะสืบพันธุ์เริ่มทำหน้าที่แต่ยังไม่สมบูรณ์ เด็กหญิงเริ่มมีประจำเดือน เด็กชายเริ่มสามารถผลิตเซลล์สืบพันธุ์ได้

3. Post-pubescence หรือ Puberty เป็นระยะที่ลักษณะทางเพศทุกส่วนเจริญเติบโตเต็มที่ อวัยวะสืบพันธุ์ทำหน้าที่ได้ มีวุฒิภาวะทางเพศสามารถมีบุตรได้จึงถือเป็นระยะที่เด็กย่างเข้าสู่วัยรุ่นที่แท้จริง

การเริ่มเข้าสู่ระยะต่าง ๆ ข้างต้น อายุของเด็กแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ในบางคนอาจเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นในระยะ Puberty ก่อนข้างเร็ว ในบางคนมีพัฒนาการก่อนข้างช้าได้

### พัฒนาการทางอารมณ์ของวัยรุ่น

ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของฟรอยด์ วัยรุ่นอยู่ในขั้นพอใจในการรักเพศตรงข้าม (Genital stage) ความพึงพอใจและความสุขต่างๆ เป็นแรงขับมาจากวุฒิภาวะทางเพศ เริ่มสนใจเพศตรงข้าม มีแรงจูงใจที่จะรักผู้อื่น ต้องการอิสระจากพ่อแม่มากขึ้น เด็กชายจะเลียนแบบพ่อ เด็กหญิงจะเลียนแบบแม่

อารมณ์ของวัยรุ่นเป็นอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงง่าย อ่อนไหวง่าย เจ้าอารมณ์ มีอารมณ์รุนแรง การควบคุมอารมณ์ยังไม่ดี บางครั้งเก็บกด บางคราวมั่นใจสูง บางครั้งพลุ่งพล่าน ลักษณะอารมณ์เหล่านี้เรียกรวมกันว่า พายุบุแคม (Storm and stress) เพราะลักษณะอารมณ์แบบนี้จึงมีความคิดเห็นขัดแย้งกับผู้ใหญ่ได้ง่าย ทำให้วัยรุ่นคิดว่าผู้ที่เข้าใจตนเองดีที่สุดคือเพื่อนในวัยเดียวกัน เนื่องจากมีความคิดเห็นที่เป็นไปทางเดียวกัน ขอมรับกันและกัน การเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ที่เกิดขึ้นนี้มีผลมาจากหลายปัจจัยประกอบกันเช่น การปรับตัวกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย การปรับพฤติกรรมการแสดงออกจากการเป็นเด็กเข้าสู่การเรียนรู้บทบาทของการเป็นผู้ใหญ่สังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เป็นต้น



## ปัญหาทางอารมณ์

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมีผลกระทบต่ออารมณ์ของวัยรุ่นอย่างมาก เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบันทำให้พ่อแม่ผู้ปกครองมีภาระกิจอื่น ๆ ค่อนข้างมากจนลืมไปว่าบุตรหลานกำลังเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ทำให้ไม่มีการเตรียมตัวก่อนล่วงหน้า วัยรุ่นบางคนมีพัฒนาการทางเพศเร็วก่อนวัยหรือบางคนอาจช้ากว่าวัย ความคิดของเด็กเองที่คิดว่าตัวเองมีความแตกต่างจากเพื่อน มีปมด้อยเรื่องรูปร่างหน้าตา ทำให้ยอมรับตัวเองไม่ได้ ส่งผลให้เกิดปัญหาทางอารมณ์ มีภาวะเครียด เกิดพฤติกรรมซึมเศร้า และอาจก่อให้เกิดปัญหาอื่น ๆ ตามมาได้ เช่น ปัญหาการฆ่าตัวตายในวัยรุ่น เป็นต้น

การส่งเสริมวุฒิภาวะทางอารมณ์ ทำได้โดยผู้ปกครองต้องใช้เวลาและมีความอดทนเพื่อทำความเข้าใจวัยรุ่น เป็นตัวอย่างของผู้ที่มีอารมณ์มั่นคง แนะนำและส่งเสริมให้วัยรุ่นเรียนรู้การควบคุมอารมณ์และวิธีระบายความเครียดที่เหมาะสม

## พัฒนาการทางความคิดสติปัญญาและพัฒนาการด้านเหตุผลเรื่องศีลธรรมจรรยา

### พัฒนาการทางความคิดสติปัญญา

วัยรุ่นมีการเจริญเติบโตของสมองอย่างเต็มที่ พัฒนาการทางด้านความคิดสติปัญญาเป็นไปอย่างรวดเร็วสามารถเข้าใจเรื่องที่เป็นนามธรรมได้ มีความคิดกว้างไกล พยายามแสวงหาความรู้ใหม่ๆ มีจินตนาการมาก มีความเชื่อมั่นในความคิดของตนเองอย่างมาก

พัฒนาการทางความคิดตามแนวคิดของเพียเจท์ (Piaget, 1958 cited in Lefrancois, 1996) วัยรุ่นพัฒนาความคิดจากความคิดแบบรูปธรรมมาจากวัยเด็ก มาสู่กระบวนการพัฒนาความคิดแบบเป็นเหตุผล มีรูปแบบชัดเจน ซึ่งมีลักษณะเด่นคือสามารถคิดอย่างมีเหตุผล โดยไม่ใช้วัตถุเป็นสื่อ มีการคิดแบบใช้ตรรกะจากเงื่อนไขที่กำหนด การคิดแบบใช้เหตุผลเชิงสัดส่วน การคิดแบบแยกตัวแปรเพื่อสรุปผล การคิดแบบใช้เหตุผลสรุปเป็นองค์รวม คาดการณ์อนาคตได้โดยมองย้อนอดีต

ความคิดแบบตัวเองเป็นศูนย์กลางในวัยรุ่น คือจะคิดว่าพฤติกรรมของตนถูกเฝ้ามองจากบุคคลอื่น ให้ความใส่ใจอย่างมากต่อคำวิพากษ์วิจารณ์ของบุคคลอื่น โดยเฉพาะเรื่องการแต่งกาย ทรงผม และรูปร่างของตน วัยรุ่นมักคาดหวังว่าสิ่งที่ตนแสดงออกว่าสนใจ ชอบ บุคคลอื่นจะต้องรู้สึกเช่นนั้นด้วย และวัยรุ่นมีความคิดฝัน มีจินตนาการว่าตนเป็นคนเก่ง และมีโลกส่วนตัว

## พัฒนาการทางสังคมของวัยรุ่น

ทฤษฎีพัฒนาบุคลิกภาพของอีริกสัน วัยรุ่นอยู่ในขั้นพัฒนาการขั้นที่ 5 คือ ความมีเอกลักษณ์ประจำตัวหรือความสับสนในบทบาทของตนเอง (Identity vs. Identity diffusion) เป็นวัยที่พัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง มีจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง สังคมของวัยรุ่นคือกลุ่มเพื่อน จะยึดแบบจากกลุ่มเพื่อนและบุคคลที่ตรงกับอุดมคติ อาจเกิดความขัดแย้งด้านสัมพันธภาพกับผู้ใหญ่ และเกิดความสับสนทางจิตใจหากไม่สามารถแก้ไขความสับสนนี้ได้ เด็กจะมีบุคลิกภาพสับสน ไม่มั่นคง

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อน วัยรุ่นมีความต้องการที่จะเป็นที่ยอมรับของเพื่อนและสังคมรอบตัว มีการรวมกลุ่มเพื่อนรุ่นเดียวกัน ซึ่งส่วนใหญ่มีความคิดหรือทำอะไรคล้ายกัน ช่วยเหลือกัน มีการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน เมื่ออยู่ในกลุ่ม กลุ่มเพื่อนนี้จะมีอิทธิพลมากต่อทัศนคติ ความสนใจ และพฤติกรรมการแสดงออกของวัยรุ่น วัยรุ่นมักมีความคิดว่าความคิดเห็นของคนอื่น ไม่มีความสำคัญเท่ากับความเห็นของกลุ่ม และมีความต้องการให้ผู้ใหญ่ยอมรับกลุ่มเพื่อนของตนด้วย

ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศ เมื่ออายุประมาณ 13-14 ปี เด็กหญิงจะเริ่มสนใจเด็กชายและพยายามเรียกร้องความสนใจจากเด็กชาย แต่เด็กชายยังไม่มีความรู้สึกนี้ เมื่อเด็กชายอายุประมาณ 14-16 ปี จะเริ่มสนใจเพศตรงข้ามและบางคนเริ่มแยกตัวไปสนิทสนมกับเพศตรงข้าม วัยรุ่นหญิงจะพิถีพิถันเรื่องการแต่งกายอย่างมาก เอาใจใส่เรื่องรูปร่าง ความสวยงามของหน้าตา เช่นเดียวกับวัยรุ่นชายที่มีพฤติกรรมที่มุ่งให้วัยรุ่นหญิงสนใจตนเอง เช่น แหวหรือหยอกล้อวัยรุ่นหญิง ในวัยรุ่นที่มีรูปร่างหน้าตาสวย เป็นที่ยอมรับของกลุ่มเพื่อนมักจะไม่มีปัญหา แต่ในวัยรุ่นที่มีความคิดว่าตนเองแตกต่างจากเพื่อน มีปมด้อยเรื่องรูปร่างหน้าตา มักจะต้องแสดงพฤติกรรมอื่นให้เป็นที่น่าสนใจของเพศตรงข้าม เมื่อวัยรุ่นชายและหญิงมีความสนใจซึ่งกันและกัน ทั้งสองฝ่ายเริ่มให้ความสำคัญต่อการแสดงออกของบทบาททางเพศ ความสนใจและความสนิทสนมกับเพื่อนต่างเพศนี้อาจยั่งยืนไปจนกระทั่งมีการแต่งงานเกิดขึ้นในวัยผู้ใหญ่ต่อไป

## ปัญหาทางด้านสังคมของวัยรุ่น

1. ปัญหาการขัดแย้งในครอบครัว วัยรุ่นคิดว่าผู้ใหญ่มีความคิดเห็นแตกต่างจากตนเอง โดยเป็นความคิดเห็นที่ไม่เข้ากับบุคลิกของตน วัยรุ่นยอมรับไม่ได้ที่ผู้ใหญ่ตำหนิสิ่งที่ตนและกลุ่มเพื่อนคิดว่าถูกต้อง และจากการที่วัยรุ่นมักมีอารมณ์รุนแรง มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัวอย่างมาก วัยรุ่นจึงมักอยู่กับกลุ่มเพื่อนซึ่งวัยรุ่นคิดว่ามีความเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างมาก มีความสุขเมื่อได้อยู่ด้วยกันไม่ชอบอยู่บ้านเนื่องจากบุคคลในครอบครัวไม่เข้าใจ

2. ปัญหาการตั้งครกในวัยรุ่นจากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศวัยรุ่นที่มีความสนใจซึ่งกันและกันอาจมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีการป้องกันทำให้เกิดปัญหาการตั้งครกในวัยรุ่นซึ่งยังไม่มีความพร้อมในการเลี้ยงบุตรที่จะเกิดมาเนื่องจากยังอยู่ในวัยเรียน จึงทำให้เกิดปัญหาการทำแท้งผิดกฎหมายเกิดขึ้น และส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของหญิงวัยรุ่นได้ ถึงแม้ไม่มีการทำแท้งเกิดขึ้น วัยรุ่นหญิงก็ได้รับผลกระทบทางด้านจิตใจอย่างสูงเนื่องจากการกระทำที่สังคมไม่ยอมรับและทำให้วัยรุ่นหญิงไม่สามารถศึกษาอย่างต่อเนื่องต่อไปได้

3. ปัญหาโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่นเดียวกับปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีความรู้ในการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์หรือการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทำให้วัยรุ่นชายและหญิงมีโอกาสเป็นโรคได้เช่น โรคหนองในแท้ โรคหนองในเทียม โรคซิฟิลิส การติดเชื้อ HIV เป็นต้น



ภาพที่ 2.4 ปัญหาโรคทางเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น

แหล่งที่มา : <http://www.bothong.ac.th/Biology3/112.html>

4. ปัญหาโสเภณีเด็กวัยรุ่น วัยรุ่นบางคนหรือบางกลุ่มมีความต้องการทางด้านวัตถุหรือเงิน อาจด้วยความต้องการที่จะเหมือนเพื่อนถึงแม้ฐานะทางเศรษฐกิจทางครอบครัวไม่เอื้ออำนวย มีความต้องการสารเสพติด การเป็นวัยรุ่นขาดรัก การประชดชีวิต ทำให้ต้องกลายเป็นหญิงหรือชายอาชีพพิเศษได้

5. ปัญหาการใช้สารเสพติด จากการที่วัยรุ่นมีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ความอยากลอง อยากเท่ หรืออยากจะทำตามผู้ใหญ่ที่ตนนิยมชมชอบ ฯลฯ ส่งผลให้วัยรุ่นมีการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา กระทั่งกลายเป็นการใช้สารเสพติดที่มีอันตรายต่อตนเองอย่างมากและผิดกฎหมายอย่างเฮโรอีนได้ ในโลกของวัยรุ่นปัจจุบันนิยมจัดงานสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนและมีการใช้สารเสพติด เช่น ยาไอ ทำให้ขาดการควบคุมตนเอง เกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การคาดคิดมาก่อนหรือไม่มีการป้องกัน ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ การเป็นหญิงชายอาชีพพิเศษ หรือปัญหาอาชญากรรมตามมาได้

## 4. คำแนะนำในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น

การส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่น ผู้ที่เป็นวัยรุ่นเอง บิดา มารดา อาจารย์ และผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมดควรร่วมมือเพื่อช่วยเหลือให้วัยรุ่นไทยสามารถมีพัฒนาการและการปรับตัวที่ดี สามารถใช้ชีวิตในวัยรุ่นได้อย่างดี และพร้อมที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีต่อไป

1. **สถาบันครอบครัว**มีบทบาทในการประทับประคอง สนับสนุนให้มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ บังคับของสถาบันครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพัฒนาการวัยรุ่นคือ ให้การดูแลพัฒนาการทางด้านร่างกาย ให้วัยรุ่นได้รับอาหารที่เป็นประโยชน์ มีการพักผ่อนตามความต้องการของร่างกาย มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม และได้ประกอบกิจกรรมต่างๆ ที่วัยรุ่นสนใจ ด้านจิตใจ สภาพแวดล้อมในครอบครัวมีผลโดยตรงต่อพัฒนาการด้านต่างๆ ของวัยรุ่น บิดา มารดา และผู้ปกครองที่มีบุตรหลานซึ่งกำลังมีการเจริญเติบโตเข้าสู่วัยรุ่น ควรให้ความสนใจ เข้าใจการเปลี่ยนแปลง และแบ่งเวลาให้กับวัยรุ่นมากขึ้น สัมพันธภาพที่ดีในครอบครัวจะเป็นพื้นฐานที่ดีในการส่งเสริมให้วัยรุ่นสามารถใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

### 2. สถานศึกษา

โรงเรียนหรือสถานศึกษา ครูอาจารย์มีบทบาทสำคัญในการสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีและเหมาะสมในการมีสังคมร่วมกันของวัยรุ่น การส่งเสริมความรักในหมู่คณะ การเลือกคบเพื่อนที่ดี การเคารพในกฎเกณฑ์ของสังคม รู้จักการให้อภัย การควบคุมอารมณ์รุนแรงด้วยวิธีที่เหมาะสม รวมทั้งการให้ความรู้เกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับวัยรุ่น ทำให้วัยรุ่นมีความเข้าใจเกี่ยวกับตนเองอย่างถูกต้อง

### 3. สถาบันในชุมชน

ชุมชนมีบทบาทในการเป็นแหล่งประโยชน์ที่ดีของวัยรุ่น เช่น สถาบันศาสนาสามารถลดอารมณ์ที่รุนแรงและแปรปรวนง่ายของวัยรุ่น โดยครอบครัว โรงเรียน และวัดควรจัดให้มีกิจกรรมร่วมกันเพื่อช่วยเหลือและส่งเสริมให้วัยรุ่นได้มีกิจกรรมต่างๆ เช่น การอุปสมบทหมู่ การเรียนพุทธศาสนาในวัดสำหรับศาสนาพุทธ หรือการเรียนพระคัมภีร์ในศาสนาคริสต์และอิสลาม เป็นต้น ในโรงพยาบาล การจัดกิจกรรมโดยการให้นักเรียนได้เข้าไปสังเกตการทำงานในลักษณะการช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ การมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือจะส่งเสริมให้วัยรุ่นรู้จักการช่วยเหลือบุคคลอื่นที่มีความเดือดร้อนได้ รวมทั้งอาจทำให้วัยรุ่นชายได้ตระหนักเห็นความรุนแรงที่เกิดขึ้นจากการขับชั๊รถที่ไม่ปลอดภัยและการแก้ปัญหาโดยใช้ความรุนแรง เป็นต้น

#### 4. สื่อสารมวลชน

บทบาทของสื่อมวลชนในโลกปัจจุบันมีมากมาย การเลือกสื่อที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่นควรมีการพิจารณาอย่างดี การสร้างภาพยนตร์ที่มีความรุนแรง มีการใช้สิ่งเสียดสีของบุคคลที่อยู่ในความสนใจของวัยรุ่น ภาพยนตร์หรือเพลงที่มีการยั่วยุทธทางอารมณ์ ท่าเต้นต่าง ๆ ที่มีลักษณะล่อแหลม ฯลฯ สิ่งเหล่านี้ผู้ผลิตสื่อควรให้ความสำคัญและตระหนักถึงวัยรุ่นที่ดูสื่อเหล่านี้ว่าจะเป็นการส่งเสริมพฤติกรรมในทางที่ไม่เหมาะสมด้วย

สื่อสารมวลชนยังสามารถจัดกิจกรรมที่ผ่อนคลายความเครียดได้ เช่น มีการจัดกิจกรรมที่สนุกสนานส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมของสมาชิกในครอบครัว การทำกิจกรรมเหล่านี้จะส่งเสริมให้เกิดความรัก ความเอาใจใส่ดูแลกันในครอบครัว เป็นการส่งเสริมสัมพันธ์ภาพอันดีในครอบครัวต่อไป

#### สรุป

การพัฒนาการและการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกายและจิตใจของมนุษย์ จะเป็นไปตามขั้นตอนทางธรรมชาติ การเจริญเติบโตของวัยรุ่นเป็นช่วงชีวิตหนึ่งของมนุษย์ การเปลี่ยนแปลงและการปรับตัวตามสภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จะสร้างให้วัยรุ่นมีทักษะชีวิตในการเรียนรู้ การเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่นเช่น เพศชายเริ่มมีหนวดเครา ที่หยาบแข็ง มีกลิ่นตัว มีสิ่ว เพศหญิงมีเสียงแหลม ไบหน้าสดใสผิวเปล่งปลั่ง สะโพกผายออก เอวคอดเล็ก เป็นต้น เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นการมีความต้องการทางเพศเป็นเรื่องปกติ แต่หากหมกมุ่นมากเกินไปอาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้ วัยรุ่นจะมีพัฒนาการทางจิตใจ สามารถเรียนรู้เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ ได้

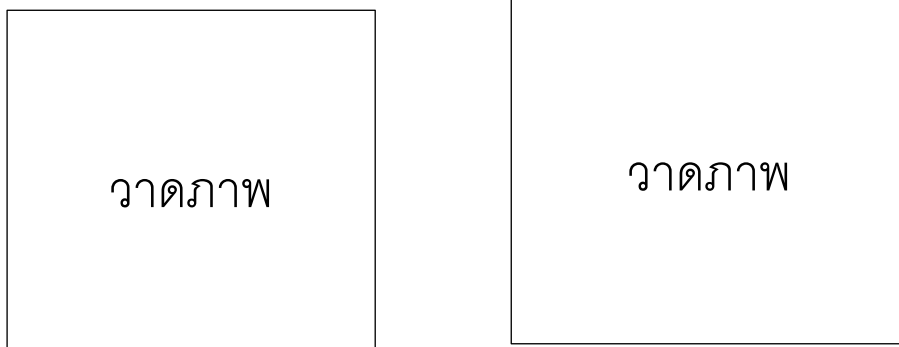
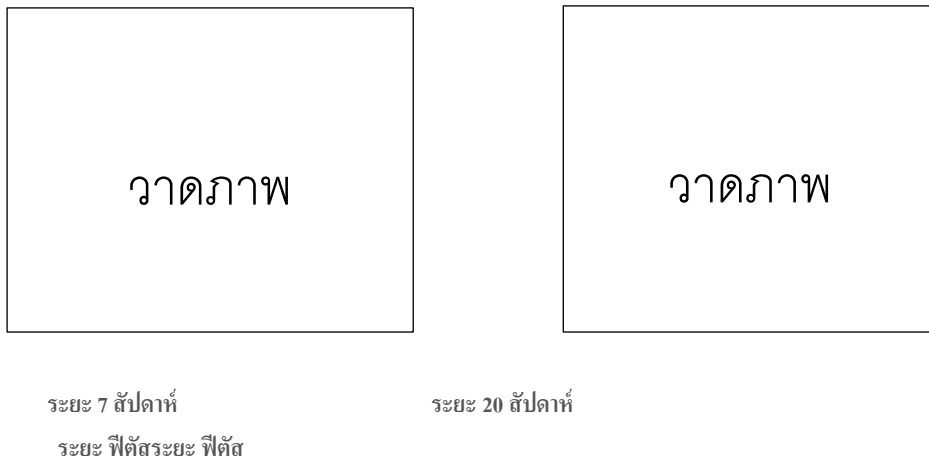
กิจกรรมที่ 2

จุดประสงค์ เข้าใจและอธิบายพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละระยะได้อย่างถูกต้อง

คำชี้แจง ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 2-4 กลุ่มแล้ววาดภาพของพัฒนาการมนุษย์แต่ละระยะพร้อมทั้งอธิบายการพัฒนาการของมนุษย์ในแต่ละระยะ



ระยะ ฟีตัส



ระยะ 30 สัปดาห์

ระยะ 38 สัปดาห์

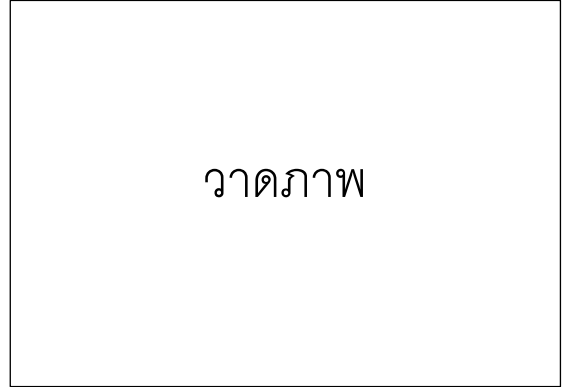
หลังคลอด

2 ปี



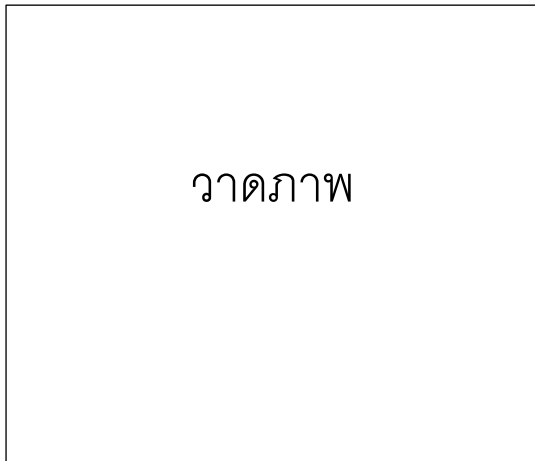
อธิบาย.....

5 ปี



อธิบาย.....

15 ปี



อธิบาย.....

ผู้ใหญ่



อธิบาย.....

## แบบทดสอบการเรียนรู้

### หน่วยที่ 2 การพัฒนาการของมนุษย์และการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

จงทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง

ก. พัฒนาการของมนุษย์ คือการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีของมนุษย์ทั้งทางด้านร่างกายและ

จิตใจ

ข. การเจริญเติบโตของมนุษย์ เริ่มจากไข่ได้รับการปฏิสนธิจากอสุจิเป็นไซโกตที่บริเวณท่อ

นำ

ไข่ส่วนต้น

ค. การเจริญเติบโตของมนุษย์ระยะฟักตัวเมื่ออายุได้ 8-9 สัปดาห์ จะมีนิ้วมือและนิ้วเท้า

เจริญเห็นได้ชัดเจน

ง. การเจริญของกระดูก ผม และขนของทารกในครรภ์จะเกิดในช่วง 6 เดือนสุดท้าย  
ของการตั้งครรภ์

2. ถ้าทารกหลังคลอดขาดสารอาหารประเภทโปรตีนในระยะเท่าไรจะทำให้ระบบประสาทของ  
ทารกผิดปกติ

ก. 3 เดือน

ข. 4 เดือน

ค. 5 เดือน

ง. 6 เดือน

3. ข้อใด ไม่เป็น ลักษณะการเจริญเติบโตของมนุษย์

ก. ลักษณะเดิมเกิดขึ้น



- ข. ลักษณะเดิมหายไป
  - ค. การเปลี่ยนแปลงทางขนาด
  - ง. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสัดส่วนและสติปัญญา
4. พัฒนาการของมนุษย์ดำเนินไปพร้อมกันทุกด้านคือพัฒนาการทางด้านใด
- ก. ร่างกาย
  - ข. ร่างกาย อารมณ์
  - ค. ร่างกาย อารมณ์ สังคม
  - ง. ร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา
5. ทุกข้อเป็นปัจจัยที่มีผลต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ยกเว้นข้อใด
- ก. เพศ
  - ข. ต่อมต่าง ๆ
  - ค. อาหารกิน
  - ง. พฤติกรรมทางสังคม
6. ข้อใดคือลักษณะต่าง ๆ ทั้งทางกายและทางพฤติกรรมที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษสู่ลูกหลาน
- ก. วุฒิภาวะ
  - ข. การเรียนรู้
  - ค. พันธุกรรม
  - ง. สิ่งแวดล้อม
7. ข้อใดคือกระบวนการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของบุคคล โดยไม่ต้อง
- อาศัยการฝึกหัดหรือประสบการณ์ใด ๆ
- ก. วุฒิภาวะ
  - ข. การเรียนรู้
  - ค. พันธุกรรม
  - ง. สิ่งแวดล้อม
8. วัยรุ่น (Adolescence) เป็นวัยที่อยู่ในช่วงอายุเท่าไร
- ก. 11 - 19 ปี
  - ข. 12 - 20 ปี
  - ค. 13 - 21 ปี
  - ง. 14 - 25 ปี

9. การพัฒนาการขั้นที่ 5 ของวัยรุ่นคือข้อใด
- ก. ความมีเอกลักษณ์ประจำตัว
  - ข. มีจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง
  - ค. ความสับสนในบทบาทของตนเอง
  - ง. มีเอกลักษณ์ประจำตัว มีจุดมุ่งหมายในชีวิตของตนเอง มีความสับสนในบทบาทของ

ตนเอง

10. การดูแลพัฒนาการทางด้านร่างกาย ให้วัยรุ่นได้รับอาหารที่เป็นประโยชน์ มีการพักผ่อนตามความต้องการของร่างกาย องค์กรที่ส่งเสริมพัฒนาการนี้คือข้อใด
- ก. สถานศึกษา
  - ข. สื่อสารมวลชน
  - ค. สถาบันในชุมชน
  - ง. สถาบันครอบครัว

เฉลยแบบทดสอบการเรียนรู้

หน่วยที่ 2 การพัฒนาการของมนุษย์และการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

ข้อที่	คำตอบ
1	ง
2	ก
3	ก
4	ง
5	ง
6	ค
7	ก
8	ข
9	ง
10	ง

แบบฝึกหัด

หน่วยที่ 2 พัฒนาการของมนุษย์และการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. จงอธิบายระยะการเจริญเติบโตของมนุษย์ ในระยะเอ็มบริโอ มาให้เข้าใจ

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

2. ระบุลักษณะการเจริญเติบโตของมนุษย์ทั้ง 4 แบบ มาเป็นข้อ ๆ

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

3. บอกองค์ประกอบที่มีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์มาเป็นข้อ ๆ

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

4. ให้นักเรียนวิเคราะห์ปัญหาทางด้านสังคมของวัยรุ่นในปัจจุบันมาให้เข้าใจ

.....

.....

.....

## เฉลยในงาน

### หน่วยที่ 2 การพัฒนาการของมนุษย์และการเจริญเติบโตของวัยรุ่น

#### 1. จงอธิบายระยะการเจริญเติบโตของวัยรุ่น มาให้เข้าใจ (2 คะแนน)

##### การเจริญเติบโตของมนุษย์ในระยะเอ็มบริโอ

การเจริญเติบโตของมนุษย์เริ่มจากไข่ที่ได้รับการปฏิสนธิจากสุจิเป็นไซโกตที่บริเวณท่อนำไข่ส่วนต้น จากนั้นจะมีการแบ่งเซลล์เพิ่มจำนวนในระยะคลีเวจพร้อมกับเคลื่อนที่ตามท่อนำไข่ไปฝังตัวในผนังมดลูก เมื่ออายุได้ประมาณ 7 วัน ซึ่งอยู่ในระยะบลาสูลาจากนั้นเอ็มบริโอจะเข้าสู่ระยะแกสตรูลาเกิดเนื้อเยื่อ 3 ชั้นเมื่ออายุได้ 2 สัปดาห์ เอ็มบริโอจะมีความยาว 1.5 มิลลิเมตรในสัปดาห์ที่ 3 จะปรากฏร่องรอยของระบบและอวัยวะขึ้น ซึ่งเข้าสู่ระยะออร์แกนโนจีนซิสจะมีการสร้างอวัยวะครบภายในเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งเป็นระยะสิ้นสุดของเอ็มบริโอและหลังจากระยะนี้แล้วจะเรียกว่าฟัตัส

#### 2. ระบุลักษณะการเจริญเติบโตของมนุษย์ ทั้ง 4 แบบใหญ่ ๆ มาเป็นข้อ ๆ (4 คะแนน)

1. การเปลี่ยนแปลงทางขนาดเด็กจะค่อยๆ สูงขึ้นมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น รูปร่างขยายขึ้น อวัยวะภายใน เช่น หัวใจ ปอด จะใหญ่ขึ้น

2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านสัดส่วนและสติปัญญาสัดส่วนของเด็กจะต่างจากผู้ใหญ่ โดยเฉพาะในวัยทารกกับวัยรุ่นส่วนใหญ่ในด้านสติปัญญาจะเปลี่ยนไปตามวัย จากคำพูด ไปสู่การเล่นของเล่นและในวัยรุ่นจะชอบเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย

3. ลักษณะเดิมหายไปนั่นคือการเติบโตทำให้อวัยวะหรือสิ่งที่ติดตัวมาตั้งแต่แรกเกิดหายไป เช่น ฟันน้ำนม และขนอ่อนขณะที่เป็นเด็ก

4. ลักษณะใหม่เกิดขึ้นนั่นคือเมื่อฟันน้ำนมและขนอ่อนหลุดไปจะได้ฟันแท้มาแทนและอยู่ไปตลอดชีวิตหากได้รับการดูแลอย่างถูกต้อง

#### 3. บอกองค์ประกอบที่มีผลต่อพัฒนาการของมนุษย์มาเป็นข้อ ๆ (3 คะแนน)

1. พันธุกรรม (Heredity) คือลักษณะต่างๆ ทั้งทางกายและทางพฤติกรรมที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษสู่ลูกหลาน การถ่ายทอดนี้ผ่านทางเซลล์สืบพันธุ์ของพ่อและแม่ ลักษณะต่างๆ จากพ่อและแม่จะถ่ายทอดไปสู่ลูกโดยทางเซลล์สืบพันธุ์นี้ ซึ่งเรียกว่า โครโมโซม (Chromosome) สำหรับมนุษย์จะมีโครโมโซม 23 คู่ หรือ 46 แท่งมีอยู่ 1 คู่ทำหน้าที่กำหนดเพศหญิงหรือเพศชายอิทธิพลของพันธุกรรมที่มีต่อมนุษย์ คือ เป็นตัวกำหนดเพศ รูปร่างหมู่โลหิต สีผมผิวตา และระดับสติปัญญาเป็นต้น นักจิตวิทยาหลายท่าน เช่น อนาสตาซี (Anastasi) ได้กล่าวว่า พันธุกรรมมีอิทธิพลต่อ

พัฒนาการของมนุษย์เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ยีน (Gene) ที่แตกต่างกันจะเป็นตัวกำหนดให้แต่ละบุคคลมีพัฒนาการที่แตกต่างกันส่วนใหญ่แล้วพันธุกรรมจะมีผลต่อพัฒนาการทางด้านร่างกายมากที่สุด

2. **วุฒิภาวะ (Maturation)** เป็นกระบวนการเจริญเติบโตและการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติของบุคคล โดยไม่ต้องอาศัยการฝึกหัดหรือประสบการณ์ใด ๆ เช่น การยืน การเดิน การวิ่ง การเปล่งเสียงซึ่งเป็นพื้นฐานตามธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นไปตามปกติเมื่อถึงวัยที่สามารถจะกระทำได้

3. **การเรียนรู้ (Learning)** เป็นพัฒนาการที่เกิดจากประสบการณ์และการฝึกหัดหรือความสามารถทางทักษะอย่างหนึ่งอย่างใด โดยเฉพาะซึ่งจะต้องอาศัยประสบการณ์และการฝึกหัดเป็นพื้นฐานสำคัญดังนั้นนักจิตวิทยาที่สนใจเรื่องการเรียนรู้ จึงให้ความสำคัญกับเรื่องความพร้อม (Readiness) ว่าเป็นสิ่งสนับสนุนในเรื่องการเรียนรู้เป็นอย่างมากจากการศึกษาเรื่อง “ความพร้อม” นักจิตวิทยาได้แบ่งแนวความคิดออกเป็น 2 กลุ่มคือ

3.1 ความพร้อมเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ (Natural Readiness Approach) กลุ่มนี้มีความเห็นว่าความพร้อมของบุคคลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเมื่อถึงวัยหรือ ระยะเวลาที่เหมาะสมที่จะทำกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดได้ ดังนั้นในกลุ่มนี้จึงเห็นว่าทำอะไรก็ตาม ไม่ควรจะเป็น “การเร่ง” เพราะการเร่งจะไม่ทำให้เกิดประโยชน์ใด ๆ ทั้งสิ้น ตรงกันข้ามอาจจะทำให้เกิดผลเสียตามมาคือ ความท้อถอยและความเบื่อหน่าย เป็นต้น

3.2 ความพร้อมเกิดจากการกระตุ้น (Guided experience approach) กลุ่มนี้มีความเห็นตรงข้ามกับกลุ่มแรก คือ เห็นว่าความพร้อมนั้นสามารถเร่งให้เกิดขึ้นได้ โดยการกระตุ้นการแนะนำการจัดประสบการณ์อันจะก่อให้เกิดเป็นความพร้อมได้โดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงวัยเด็ก ซึ่งจะเป็นวัยที่มีช่วงวิกฤต (Critical Period) ของการเรียนรู้และการปรับตัวเป็นอย่างมาก

4. **สิ่งแวดล้อม (Environment)** ได้แก่สิ่งที่อยู่รอบตัวบุคคลนั้น ๆ ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและสิ่งที่ไม่มีชีวิตนอกจากนั้นสิ่งแวดล้อมยังหมายรวมถึงระบบและโครงสร้างต่างๆ ที่มนุษย์ได้สร้างขึ้นเช่น ระบบครอบครัว ระบบสังคม ระบบวัฒนธรรม เป็นต้น

#### 4. ให้นักเรียนวิเคราะห์ ปัญหาทางด้านสังคมของวัยรุ่นในปัจจุบันมาให้เข้าใจ (3 คะแนน)

1. ปัญหาการขัดแย้งในครอบครัว วัยรุ่นคิดว่าผู้ใหญ่มีความคิดเห็นแตกต่างจากตนเองโดยเป็นความคิดเห็นที่ไม่เข้ากับคุณสมบัติของตน วัยรุ่นยอมรับไม่ได้ที่ผู้ใหญ่ดำเนินสิ่งที่ดีตนและกลุ่มเพื่อนคิดว่าถูกต้อง และจากการที่วัยรุ่นมักมีอารมณ์รุนแรง มีพฤติกรรมก้าวร้าว ทำให้เกิดความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัวอย่างมาก วัยรุ่นจึงมักอยู่กับกลุ่มเพื่อนซึ่งวัยรุ่นคิดว่ามีความเข้าใจซึ่งกันและกันอย่างมาก มีความสุขเมื่อได้อยู่ด้วยกันไม่ชอบอยู่บ้านเนื่องจากบุคคลในครอบครัวไม่เข้าใจ

2. ปัญหาการตั้งครรภในวัยรุ่นจากความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนต่างเพศวัยรุ่นที่มีความสนใจซึ่งกันและกันอาจมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การป้องกันทำให้เกิดปัญหาการตั้งครรภในวัยรุ่นซึ่งยังไม่มีความพร้อมในการเลี้ยงบุตรที่จะเกิดมาเนื่องจากยังอยู่ในวัยเรียน จึงทำให้เกิดปัญหาการทำแท้งผิดกฎหมายเกิดขึ้น และส่งผลให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพของหญิงวัยรุ่นได้ ถึงแม้ไม่มีการทำแท้งเกิดขึ้น วัยรุ่นหญิงก็ได้รับผลกระทบทางด้าน

จิตใจอย่างสูงเนื่องจากการกระทำที่สังคมไม่ยอมรับและทำให้วัยรุ่นหญิงไม่สามารถศึกษาอย่างต่อเนื่องต่อไปได้

3. ปัญหาโรคทางเพศสัมพันธ์ เช่นเดียวกับปัญหาการตั้งครรภ์ในวัยรุ่น การมีประสบการณ์การมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มีความรู้ในการป้องกันตนเองจากการตั้งครรภ์หรือการป้องกันโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ทำให้วัยรุ่นชายและหญิงมีโอกาสเป็นโรคได้ เช่น โรคหนองในแท้ โรคหนองในเทียม โรคซิฟิลิส การติดเชื้อ HIV เป็นต้น

4. ปัญหาโศกณิเค์กรวัยรุ่น วัยรุ่นบางคนหรือบางกลุ่มมีความต้องการทางด้านวัตถุหรือเงิน อาจด้วยความต้องการที่จะเหมือนเพื่อนถึงแม้ฐานะทางเศรษฐกิจทางครอบครัวไม่เอื้ออำนวย มีความต้องการสารเสพติด การเป็นวัยรุ่นขาดรัก การประชดชีวิต ทำให้ต้องกลายเป็นหญิงหรือชายอาชีพพิเศษได้

5. ปัญหาการใช้สารเสพติด จากการที่วัยรุ่นมีความขัดแย้งกับบุคคลในครอบครัว อิทธิพลของกลุ่มเพื่อน ความอยากรอง อยากเท่ หรืออยากจะทำตามผู้ใหญ่ที่ตนนิยมชมชอบ ฯลฯ ส่งผลให้วัยรุ่นมีการใช้สารเสพติด เช่น บุหรี่ สุรา กระทั่งกลายเป็นการใช้สารเสพติดที่มีอันตรายต่อตนเองอย่างมากและผิดกฎหมายอย่างเฮโรอีนได้ในโลกของวัยรุ่นปัจจุบันนิยมจัดงานสังสรรค์ในกลุ่มเพื่อนและมีการใช้สารเสพติด เช่น ยาไอ ทำให้ขาดการควบคุมตนเอง เกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่มี การคาดคิดมาก่อนหรือไม่มี การป้องกัน ซึ่งส่งผลให้เกิดปัญหาการตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การติดโรคทางเพศสัมพันธ์ การเป็นหญิงชายอาชีพพิเศษ หรือปัญหาอาชญากรรมตามมาได้

## สื่อการเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต,ตำราเอกสารประกอบการเรียน

## กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 2 พัฒนาการของมนุษย์

## การวัดและประเมินผล

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 2

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

## งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

## ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 2 พัฒนาการของมนุษย์

## เอกสารอ้างอิง:-

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. **ครอบครัวและสิ่งแวดล้อม (หน่วยที่ 8-15)** พิมพ์ครั้งที่ 10

กรุงเทพมหานคร: สุโขทัยธรรมมาธิราช, 2546.

สุชา จันทรเอม. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. พิมพ์ครั้งที่ 7 กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2546.

สมชาย สุพันธ์วิช และคณะ. **ครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต**. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2545.



## หน่วยที่ 3

### พัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น

#### หัวข้อเรื่อง

- 3.1 พัฒนาการและการยอมรับเปลี่ยนแปลงของวัยรุ่น
  - 3.1.1 การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายของวัยรุ่น
  - 3.1.2 การเปลี่ยนแปลงด้านจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น
  - 3.1.3 พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น
- 3.2 การเบี่ยงเบนทางเพศเป็นปัญหาทางเพศ
- 3.3 พัฒนาการทางจิตใจจริยธรรม และสังคม
- 3.4 ปัญหาทางเพศในเด็กและวัยรุ่น

#### แนวคิดสำคัญ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์อย่างรวดเร็ว หากไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้อาจเกิดปัญหาทางจิตใจ ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

#### สมรรถนะย่อย

แสดงความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกการพัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น
2. ระบุหลักการพัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น
3. จำแนกขั้นตอนการเจริญเติบโตทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของวัยรุ่นได้
4. อธิบายบทบาทขององค์กรต่างๆในการส่งเสริมพัฒนาการและการปรับตัวในวัยรุ่นได้

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ตลอดจนพัฒนาทางเพศอย่างรวดเร็ว ซึ่งทำให้วัยรุ่นเกิดความสับสนต่อการปฏิบัติตัวจึงมักเกิดปัญหา เช่น การเบี่ยงเบนทางเพศ การมีพฤติกรรมทางเพศที่ผิดปกติ

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่น เป็นต้น

### 1. พัฒนาการและการยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของวัยรุ่น

#### 1.1 วัยรุ่นชาย การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัดได้แก่

1. เริ่มมีหนวดเคราที่หยาบแข็ง มีขนขึ้นบริเวณรักแร้ หน้าแข้ง และอวัยวะเพศ

2. อวัยวะเพศโตขึ้น และมีการหลั่งน้ำอสุจิออกมาครั้งแรกขณะหลับเรียกว่า “ฝันเปียก”

3. หัวนมจะแข็งเป็นไตหรือก้อนเล็ก ๆ ถ้าสัมผัสจะรู้สึกเจ็บ เรียกว่า “นมขึ้นพาน” หรือนมตั้งพาน

4. เสียงเปลี่ยนเป็นเสียงแหบและห้าว เรียกว่า “เสียงแตกหนุ่ม”

5. มีกลิ่นตัว และสิวขึ้นตามใบหน้า

6. ร่างกายเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมีกล้ามเนื้อและกระดูกที่แข็งแรง สะโพกแคบไหล่กว้าง แขนขายาว บางครั้งดูเก้งก้าง

#### 1.2 วัยรุ่นหญิง การเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัดได้แก่

1. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้และอวัยวะเพศ

2. มีประจำเดือนหรือระดู

3. เริ่มมีหน้าอกที่โตขึ้น

4. มีเสียงแหลม

5. มีกลิ่นตัวและสิวขึ้นบนใบหน้า

6. มีใบหน้าสดใส ผิวเปล่งปลั่ง

7. สะโพกผายออก เอวคอดเล็ก

## 1.2 การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

หลักการปรับตัวของวัยรุ่นต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

1. ยอมรับและเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งของตนเองและเพื่อนเป็นเรื่องธรรมชาติ
2. ดูแลรักษานามัยของตนเอง ได้แก่ ผิว เล็บ ฟัน เครื่องแต่งกายให้สะอาดอยู่เสมอ
3. ดูแลใส่ใจสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ พักผ่อนให้เพียงพอออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ หลีกเลี่ยงสารเสพติด

## 2. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์ของวัยรุ่น

### 2.1 ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์อย่างรวดเร็ว จึงมักถูกเรียกว่า “เป็นวัยอลวน” หรือ “วัยพายุคุกคาม” โดยมีการเปลี่ยนแปลงดังนี้

1. มีความเชื่อ ค่านิยม เจตคติเป็นของตนเอง
2. อยากได้สิ่งใดหรือทำอะไร มักต้องได้หรือกระทำทันที
3. มีความมั่นใจในตนเอง
4. อยากรู้ อยากเห็น และอยากลอง
5. อารมณ์อยู่เหนือเหตุผล
6. รักในตนเอง รักสวยรักงาม ชอบส่องกระจกดูความงามของตนเอง
7. ชอบอิสระ ไม่ชอบบังคับหรือมีกฎระเบียบ
8. มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย เพื่อฝัน ขี้อาย เริ่มสนใจเพศตรงข้าม แต่จะไม่แสดงออก
9. วัยรุ่นชายจะชอบความห้าวหาญชอบการต่อสู้ ผจญภัย และคึกคะนอง
10. เริ่มมีความต้องการทางเพศ

### 2.2 การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ

วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์อย่างรวดเร็ว หากไม่สามารถยอมรับการเปลี่ยนแปลงได้อาจเกิดปัญหาทางจิตใจ ดังนั้นวัยรุ่นจึงควรยอมรับการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ เพื่อการมีสุขภาพจิตที่ดีดังนี้

- 1.ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง โดยรู้จักปล่อยวางในบางเรื่อง
2. พยายามสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง กล่าวเผชิญหน้ากับปัญหา และพร้อมแก้ปัญหา
3. รู้จักปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น เพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคม
4. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ มองโลกในแง่ดี คิดดี ทำดี ไม่จริงจังกับทุกสิ่งมากเกินไป ทำกิจกรรมเพื่อผ่อนคลายอารมณ์
5. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดี สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเอง รวมถึงการยอมรับและเข้าใจในอารมณ์ของผู้อื่น
6. ฝึกทำจิตใจให้สงบมีสมาธิ ไม่คิดฟุ้งซ่าน โดยจิตใจที่สงบและมีสมาธิจะช่วยทำให้มีเหตุผล พร้อมแก้ปัญหาต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น
7. หลีกเลียงจากสิ่งไม่ดีทั้งหลายที่มีผลต่อจิตใจและอารมณ์ เช่น การไม่คบคนพาล เกละหลีกเลียงจากสารเสพติด การพนัน เกมส์ เป็นต้น

### 3. พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่น

#### 3.1 อวัยวะสืบพันธุ์ของเพศชายและเพศหญิง

##### 1. อวัยวะสืบพันธุ์เพศชาย

- 1.1 ท่อสุจิ คือ ทางเดินของน้ำสุจิจากลูกอัณฑะสู่ท่อปัสสาวะ
- 1.2 ต่อมสร้างน้ำเลี้ยงสุจิ คือ ต่อมขนาดเท่าเม็ดถั่วลิสง หลังสาร์เมือกสำหรับหล่อลื่น และส่งท่อเปิดเข้าสู่ท่อปัสสาวะในองคชาติ
- 1.3 องคชาติ มีลักษณะเป็นท่อหรือหลอดตั้งอยู่เหนือลูกอัณฑะ ช่วยในการขับถ่ายปัสสาวะ
- 1.4 ต่อมลูกหมาก คือ ต่อมสร้างน้ำหล่อเลี้ยงเชื้อสุจิ
- 1.5 ลูกอัณฑะ คือ มีลักษณะเล็กกลมจำนวน 2 ลูก บรรจุอย่างหลวม ๆ ในถุงอัณฑะ เป็นแหล่งผลิตตัวสุจิ

##### 2. อวัยวะสืบพันธุ์เพศหญิง

2.1 ท่อรังไข่หรือปีกมดลูก คือ ท่อขนส่งไข่จากรังไข่ไปยังมดลูก

2.2 มดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่แข็งแรงตั้งอยู่ตรงฐานของช่องท้องมีรูปร่างคล้ายลูกแพร์ขนาดใหญ่เท่ากำปั้น ภายในกลวงเป็นโพรง ตอนปลายแคบและชี้ลงเบื้องล่างเป็นอวัยวะที่ตัวอ่อนจะใช้เป็นที่เจริญเติบโตเป็นทารก

2.3 รังไข่ รังไข่แต่ละข้างจะตั้งอยู่ในบริเวณช่องท้องส่วนล่าง โดยทำหน้าที่ปล่อยไข่ออกมาเดือนละใบสลับกัน

2.4 ปากมดลูก เป็นกล้ามเนื้อที่บีบตัวเข้าหากันเป็นจังหวะแต่จะเปิดอ้าออกเล็กน้อยเพื่อให้ตัวอสุจิผ่านเข้าไปได้และจะยึดตัวอย่างเต็มที่ เพื่อให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปในระหว่างการคลอด

2.5 ช่องคลอด ปกติช่องคลอดจะแบนเรียบอยู่ระหว่างกระเพาะปัสสาวะกับลำไส้ตรงแต่จะสามารถขยายตัวกว้างออกเพื่อรับองคชาติในระหว่างการมีเพศสัมพันธ์หรือเพื่อเปิดทางให้ทารกเคลื่อนตัวผ่านออกไปในเวลาคลอดได้

### 3.2 ต่อมาควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

1. ต่อมาได้สมอง เป็นต่อมที่สำคัญกว่าต่อมไร้ท่ออื่น ๆ เพราะฮอร์โมนที่สร้างขึ้นจากต่อมนี้จะทำหน้าที่ควบคุมการสร้างฮอร์โมน มีลักษณะเป็นก้อนเล็ก ๆ เรียงซ้อนกันอยู่ตรงบริเวณใต้สมอง แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่

1.1 ต่อมใต้สมองส่วนหน้า จะผลิตฮอร์โมนซึ่งทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโต

ของร่างกายให้เป็นไปตามวัย และผลิตฮอร์โมนในเพศหญิงเพื่อเร่งให้ไข่สุก รวมทั้งทำหน้าที่ควบคุมรังไข่ให้ผลิตฮอร์โมนเพศหญิงออกมา ตลอดจนกระตุ้นอวัยวะให้สร้างอสุจิและผลิตฮอร์โมนเพศชาย

1.2 ต่อมใต้สมองส่วนหลัง จะผลิตฮอร์โมนที่จะกระตุ้นมดลูกให้บีบตัวขณะคลอดบุตรและควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ

### 2. ต่อมเพศชาย คืออวัยวะ มีหน้าที่

1. ผลิตตัวอสุจิหรือเซลล์สืบพันธุ์เพศชาย

2. ผลิตฮอร์โมนเพศชาย 2 ประเภท คือ

1) ฮอร์โมนแอนโดรเจน ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดลักษณะเฉพาะของความเป็นชาย เช่นการมีหนวดเครา ขนหน้าอกขนรักแร้ ขนหน้าแข้งเป็นต้น

2) สอร์โมนเทสโทสเตอโรน ทำหน้าที่กระตุ้นให้เกิดลักษณะเสียงห้าว กล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น มีรูปร่างทรวดทรงเป็นชาย มีการหลั่งน้ำอสุจิ ตลอดจนพัฒนาการด้านจิตใจที่เป็นชาย และมีความต้องการทางเพศ

3.ต่อมเพศหญิง คือรังไข่ มีหน้าที่สำคัญ 2 ประการได้แก่

3.1ผลิตไข่หรือเซลล์สืบพันธุ์ของเพศหญิง

3.2ผลิตฮอร์โมนเพศหญิง 2 ประเภท คือ

--- 1) สอร์โมนเอสโตรเจน ทำหน้าที่ กระตุ้นให้เกิดลักษณะของเพศหญิง ได้แก่ มีเสียงแหลม ใบน้ำตาลอ่อนปัสรง เอวคอด มีหน้าอก และสะโพกผาย

2) สอร์โมนโพรเจสเตอโรน ทำหน้าที่

2) สอร์โมนโพรเจสเตอโรน ทำหน้าที่ ไปกระตุ้นการสร้างมดลูกให้หนาขึ้น เพื่อรองรับการฝังตัวของไข่ที่ผสมแล้ว และกระตุ้นการผลิตน้ำนมเมื่อมีทารก

4. ต่อมหมวกไต เป็นต่อมที่มีลักษณะคล้ายหมวกครอบด้านบนของไตทั้ง 2 ข้าง จึงมี 2 ต่อม แต่ละต่อมแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือชั้นนอกและชั้นใน แต่ต่อมหมวกไตชั้นนอกเท่านั้นที่ทำหน้าที่ เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการทางเพศ คือทำหน้าที่ ผลิตสอร์โมนเพศชายและเพศหญิง คือ เอสโตรเจน โพรเจสเตอโรน เทสโทสเตอโรน และแอนโดสเทอโรน โดยจะควบคุมความรู้สึทางเพศ ถ้าต่อมนี้มีความผิดปกติเด็กชายจะมีพัฒนาการทางเพศเร็วขึ้น ส่วนเด็กหญิงจะพัฒนาการทางเพศก่อนไปทางเพศชาย

5. ต่อมไทรอยด์ อยู่ตรงส่วนบนของหลอดลมที่บริเวณลูกกระเดือก มี 2 ส่วน คือ ด้านขวาและด้านซ้ายติดกัน ทำหน้าที่ผลิตสอร์โมนไทรอกซิน ซึ่งควบคุมการใช้พลังงานและการเผาผลาญอาหาร ถ้าต่อมนี้ทำงานผิดปกติจะทำให้ร่างกายแคระแกรน สติปัญญาต่ำ อวัยวะเพศเจริญเติบโตไม่เต็มที่ เมื่อเพศหญิงเข้าสู่วัยสาว ต่อมนี้จะขยายตัวเล็กน้อยในระหว่างที่มีประจำเดือนและระยะตั้งครรรภ์ซึ่งถือว่าปกติ แต่ถ้าต่อมนี้ทำงานผิดปกติคือผลิตสอร์โมนได้น้อยกว่าที่ร่างกายต้องการเนื่องจากขาดธาตุไอโอดีน ต่อมนี้จะขยายตัวใหญ่ขึ้น ทำให้เป็นโรคคอพอก

6. ต่อมไพมัส มีลักษณะเป็นพูทั้งสองพู ติดกันอยู่ตรงบริเวณขั้วหัวใจระหว่างปอด 2 ข้าง

ทำหน้าที่ควบคุมไม่ให้มีความรู้สึทางเพศที่ผิดปกติ ซึ่งขนาดของต่อมไพมัสจะเปลี่ยนแปลงผกผันตามอายุของคนทารกจะยาว แต่เมื่ออายุเพิ่มขึ้นต่อมไพมัสจะสั้น

3.3 การยอมรับและปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางพัฒนาการทางเพศ

เมื่อเข้าสู่ช่วงการมีความต้องการทางเพศเป็นเรื่องปกติ แต่ถ้าหมกมุ่นมากเกินไป อาจทำให้เกิดปัญหาสุขภาพจิตได้

ข้อปฏิบัติต่อการยอมรับและปรับตัวต่อการพัฒนาการทางเพศ ได้แก่

1. ศึกษาความรู้เกี่ยวกับเรื่องเพศ
2. ยอมรับต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และพัฒนาการทางเพศของตนเอง
3. รู้จักปฏิบัติตัวให้เหมาะสมต่อตนเองและเพศตรงข้าม
4. รู้จักทักษะในการแก้ปัญหาทางเพศ
5. ทำกิจกรรมหรืองานอดิเรกทำ

6. ดูแลสุขอนามัยทางเพศของตนเองให้ถูกต้อง โดยการปฏิบัติดังนี้ อบน้ำให้สะอาดและสวมเสื้อผ้าที่ซักแล้ว เพื่อให้มีกลิ่นตัวสะอาด เพื่อป้องกันการเกิดสิว เปลี่ยนผ้าอนามัยบ่อย ๆ ขณะมีประจำเดือน เพื่อไม่ให้เกิดการหมักหมม และเมื่อเกิดปัญหาทางเพศควรไปพบแพทย์

7. เมื่อมีปัญหาเรื่องเพศ ควรปรึกษาพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ที่ไว้ใจได้ เพื่อให้ท่านชี้แนะแนวทางในการแก้ปัญหาที่ถูกต้อง

#### 4. การเบี่ยงเบนทางเพศ

การเบี่ยงเบนทางเพศเป็นปัญหาทางเพศแบบหนึ่ง ซึ่งพบได้ทั้งเพศหญิงเพศชาย โดยบุคคลอาจแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศหรือผิดปกติกามทางเพศขึ้น ทำให้สังคมเกิดความรู้สึกถึงความไม่ถูกต้องตามบรรทัดฐานที่สังคมกำหนดไว้ ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น

##### 4.1 สาเหตุของการเบี่ยงเบนทางเพศ

1. การอบรมเลี้ยงดู
2. การมีบุคลิกภาพที่แปรปรวนอันเนื่องมาจากจิตใต้สำนึกของตนเองเช่นการมีปมด้อย
3. ความรู้สึกเก็บกดทางเพศ
4. สภาพแวดล้อม
5. การเลียนแบบพฤติกรรมที่แสดงออกถึงการเปลี่ยนแปลงทางเพศ

## 4.2 ลักษณะการเบี่ยงเบนทางเพศ

1. ความแปรปรวนในเอกลักษณ์ทางเพศของตนเอง หมายถึง มีพฤติกรรมที่ไม่สอดคล้องกับเพศของตนเอง เช่นชายอยากเป็นหญิง หญิงอยากเป็นชาย เป็นต้น
2. พฤติกรรมเบี่ยงเบนในการปฏิบัติทางเพศ เป็นพฤติกรรมทางเพศที่แตกต่างจากบุคคลทั่วไป ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อความเป็นโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ที่พบเห็นบ่อยได้แก่
  1. ลักเพศ คือ บุคคลที่มีความสุขจากการแต่งตัว แต่งหน้า สวมใส่เสื้อผ้า แสดงท่าทางของเพศตรงข้าม
  2. ถ้ามอง คือ บุคคลที่มีความสุขจากการแอบดู
  3. ชอบอวดอวัยวะเพศ คือ บุคคลที่มีความพึงพอใจหรือมีความสุขจากการเปิดเผยอวัยวะเพศของตนเองให้ผู้อื่นดู
  4. การทำอนาจารเด็ก คือบุคคลที่มีความสุขกับการได้ร่วมเพศกับเด็ก
  5. เบียดเสียด ฎุโถ คือ บุคคลที่มีความสุขกับการได้ใช้อวัยวะเพศฎุโถกับอวัยวะของเพศตรงข้าม
  6. ซาดิสต์ คือ บุคคลที่มีความสุขกับการทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด
  7. เพชรร่วมสายเลือด คือ บุคคลที่มีความสุขกับการมีเพศสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว
  8. เพศกับวัตถุ คือ บุคคลที่มีความสุขกับการใช้สิ่งของในการระบายความใคร่
  9. ตันหาจัด คือ มีความต้องการทางเพศสูงจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้
  10. พุดจาลามก เป็นการคุกคามทางเพศที่เป็นวาจา
  11. การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อยครั้ง การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเองถือว่าเป็นเรื่องปกติแต่ถ้าหมกมุ่นมากเกินไป จะถือว่าเป็นพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

## 4.3การแก้ปัญหาพฤติกรรมเบี่ยงเบนทางเพศ

1. การสร้างครอบครัวให้เข้มแข็ง



2. การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง

3. สถาบันการศึกษาควรมีหลักสูตรการเรียนการสอนในเรื่องเพศ

4. การสร้างเครือข่ายทางสังคม

5. หลีกเลี่ยงการบังคับ

พัฒนาการเรื่องเพศในเด็กและวัยรุ่น เกี่ยวข้องกับชีวิตตั้งแต่เด็ก การที่บุคคลได้เรียนรู้ธรรมชาติความเป็นจริงทางเพศ จะช่วยให้มีความรู้ มีทัศนคติ สามารถปรับตัวตามพัฒนาการของชีวิตอย่างเหมาะสม และมีพฤติกรรมถูกต้องในเรื่องเพศ เรื่องเพศสามารถสอนได้ตั้งแต่เด็ก สอดแทรกไปกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านอื่นๆ พ่อแม่ควรเป็นผู้สอนเบื้องต้น เมื่อเข้าสู่โรงเรียน ครูจะเป็นผู้ช่วยสอนให้สอดคล้องไปกับที่บ้าน เมื่อเด็กเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น ควรส่งเสริมให้เด็กเรียนรู้ด้วยตัวเอง แต่มีแนวทางที่ถูกต้อง ป้องกันปัญหาทางเพศที่อาจเกิดตามมาในวัยรุ่นหรือผู้ใหญ่

#### พัฒนาการทางเพศ

การเรียนรู้เรื่องเพศนั้น ประกอบด้วยเนื้อหาตามพัฒนาการ 6 ด้าน ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย (Human sexual development) ความรู้ความเข้าใจในเรื่องการเจริญเติบโต พัฒนาการทางเพศตามวัย ทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน
2. สัมพันธภาพ (Interpersonal relation) การสร้างและรักษาความสัมพันธ์กับบุคคลในสังคม การสร้างและรักษาสัมพันธภาพกับเพื่อนเพศเดียวกันและต่างเพศ การเลือกคู่ การเตรียมตัวก่อนสมรส และการสร้างครอบครัว ความสัมพันธ์ระหว่างสามี-ภรรยา พ่อ-แม่-ลูก
3. ทักษะส่วนบุคคล (Personal and communication skills) ความสามารถในการจัดการสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เช่น ทักษะการสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์ และควบคุมความสัมพันธ์ให้อยู่ในความถูกต้องเหมาะสม ทักษะการปฏิเสธ ทักษะการขอความช่วยเหลือ ทักษะการจัดการกับอารมณ์ ทักษะการตัดสินใจและแก้ปัญหาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ เป็นต้น
4. พฤติกรรมทางเพศ (Sexual behaviors) การแสดงออกถึงพฤติกรรมทางเพศหรือบทบาททางเพศ (Gender role) ที่เหมาะสมกับบทบาททางเพศและวัย เป็นที่ยอมรับของสังคม ไม่เกิดความเสี่ยงทางเพศ (เช่น เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น เพศสัมพันธ์ที่ปราศจากการป้องกันการตั้งครรภ์หรือการติดเชื้อ) การสร้างเอกลักษณ์ทางเพศที่เหมาะสม ความเสมอภาคทางเพศ และบทบาททางเพศที่ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมอย่างสมดุล

5. สุขอนามัยทางเพศ (Sexual health) มีความรู้ความเข้าใจและสามารถดูแลสุขภาพอนามัยทางเพศได้ตามวัย เช่น การดูแลรักษาอวัยวะในระบบสืบพันธุ์ อนามัยการเจริญพันธุ์ สังเกตการเปลี่ยนแปลงต่างๆและความผิดปกติในลักษณะและหน้าที่ของอวัยวะเพศ การหลีกเลี่ยงอันตรายจากการชกซ้ำ บาดเจ็บ อักเสบ และติดเชื้อ รวมถึงการถูกล่วงเกินทางเพศ เป็นต้น

6. สังคมและวัฒนธรรม (Society and culture) ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมสอดคล้องกับสังคมและวัฒนธรรมไทย การให้เกียรติเพศตรงข้าม การรักษานวลสงวนตัว ไม่ปล่อยใจให้เกิดเพศสัมพันธ์โดยง่าย การปรับตัวต่อกระแสการเปลี่ยนแปลงของสังคม โดยเฉพาะจากสื่อที่ช่วยทางเพศต่างๆ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ

#### เป้าหมายของพัฒนาการทางเพศ

พัฒนาการทางเพศเป็นส่วนหนึ่งของพัฒนาการบุคลิกภาพที่เกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก มีความต่อเนื่องไปจนพัฒนาการเต็มที่ในวัยรุ่น หลังจากนั้นเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพที่ติดตัวตลอดชีวิต เมื่อสิ้นสุดวัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงต่อไปนี้

1. มีความรู้เรื่องเพศ ตามวัย และพัฒนาการทางเพศ ตั้งแต่ร่างกาย การเปลี่ยนแปลงไปตามวัยจิตใจและสังคม ของทั้งตนเองและผู้อื่น ทั้งของเพศตรงข้าม และความแตกต่างกันระหว่างเพศ
2. มีเอกลักษณ์ทางเพศของตนเอง ได้แก่ การรับรู้เพศตนเอง(Core gender) บทบาททางเพศและพฤติกรรมทางเพศ(Gender role) มีความพึงพอใจทางเพศหรือความรู้สึกทางเพศต่อเพศตรงข้ามหรือต่อเพศเดียวกัน (Sexual orientation)
3. มีพฤติกรรมการรักษาสุขภาพทางเพศ (Sexual health) การรู้จักร่างกายและอวัยวะเพศของตนเอง ดูแลรักษาทำความสะอาด ป้องกันการบาดเจ็บ การติดเชื้อ การถูกล่วงละเมิดทางเพศ การป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ
4. ทักษะในการสร้างความสัมพันธ์กับผู้ที่จะร่วมเป็นคู่ครอง การเลือกคู่ครองการรักษาความสัมพันธ์ให้ยาวนาน แก้ไขปัญหาต่างๆในชีวิตร่วมกัน การสื่อสาร การมีความสัมพันธ์ทางเพศกับคู่ครองอย่างมีความสุข มีการวางแผนชีวิตและครอบครัว
5. บทบาทในครอบครัว บทบาทและหน้าที่สำหรับการเป็นลูก การเป็นพี่-น้อง และสมาชิกในครอบครัว หน้าที่และความรับผิดชอบของการเป็นพ่อแม่ ที่ถูกต้องตามกฎหมายและขนบธรรมเนียมประเพณีและศีลธรรมของสังคมที่อยู่

6. ทักษะคติทางเพศที่ถูกต้อง ภูมิใจและพอใจในเพศของตนเอง ไม่รังเกียจหรือปิดบัง ปิดกั้นการเรียนรู้ทางเพศที่เหมาะสม รู้จักควบคุมพฤติกรรมทางเพศให้แสดงออกถูกต้องให้เกียรติผู้อื่น ไม่ล่วงละเมิดทางเพศต่อผู้อื่น ยับยั้งใจตนเองไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร

### **พัฒนาการทางจิตใจ จริยธรรม และสังคม**

พัฒนาการทางจิตใจ (Psychological development) วัยนี้สติปัญญาพัฒนาสูงขึ้น จนมีความคิดเป็นแบบรูปธรรม มีความสามารถในการเรียนรู้ เข้าใจเหตุการณ์ต่างๆ อย่างลึกซึ้ง มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ และสังเคราะห์ สิ่งต่างๆ ได้มากขึ้นตามลำดับ สามารถคิดได้ดี คิดเป็น คิดหลายด้าน ทำให้สามารถตัดสินใจได้ ความสามารถทางสติปัญญาเพิ่มมากขึ้นจนเหมือนผู้ใหญ่ แต่ในช่วงระหว่างวัยรุ่นนี้ยังขาดประสบการณ์ ขาดความรอบคอบ มีความหุนหันพลันแล่น ขาดการขังคิดหรือไตร่ตรองว่ามหรือทำด้วยความอยากตามสัญชาตญาณหรือตามความต้องการทางเพศที่มีมากขึ้น พัฒนาการทางจิตใจจะช่วยให้วัยรุ่นมีการขังคิด ควบคุม และปรับตัว (Adjustment) ต่อสิ่งแวดล้อมได้ดีในเวลาต่อมา

เอกลักษณ์ (identity) วัยรุ่นเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบสิ่งตนเองถนัด ซึ่งแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่ชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยจะเลือกคบผู้ที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง วัยนี้จะมีเอกลักษณ์ทางเพศ (Sexual Identity) ชัดเจนขึ้น ประกอบด้วย การรับรู้ว่าเป็นเพศใด (Core gender identity) ซึ่งติดตัวมาตั้งแต่อายุ 3 ปี พฤติกรรมที่แสดงออกทางเพศ (Gender role) คือพฤติกรรมซึ่งเด็กแสดงออกให้ผู้อื่นเห็น ได้แก่ กิริยาท่าทาง คำพูด การแต่งกาย เหมาะสมและตรงกับเพศตนเองและความรู้สึกพึงพอใจทางเพศ (Sexual orientation) คือความรู้สึกทางเพศกับเพศใด ทำให้วัยรุ่นบอกได้ว่าตนเองชอบเพศเดียวกัน (Homosexuality) เพศตรงข้าม (Heterosexuality) หรือได้กับทั้งสองเพศ (Bisexuality)

ความพึงพอใจทางเพศนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ การแก้ไขเปลี่ยนแปลงทำได้ยาก วัยรุ่นจะรู้ด้วยตัวเองว่า ความพึงพอใจทางเพศของตนแบบนี้ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ จะเปลี่ยนแปลงได้เฉพาะการแสดงออกภายนอก ไม่ให้แสดงออกผิดเพศมากจนเป็นที่ล้อเลียนกั่นแกล้งของเพื่อนๆ

วัยนี้ต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อนอย่างมาก (Acceptance) อยากเด่นอยากดัง อยากให้มีคนรู้จักมากๆ อยากเป็นที่ชื่นชม ชื่นชอบของผู้อื่นๆ อาจแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางเพศไม่เหมาะสม เช่น การแต่งกายยั่วยวนทางเพศ เพื่อให้เป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม วัยรุ่นที่เป็นรักร่วมเพศอาจแสดงออกผิดเพศมากขึ้น

เพื่อให้เป็นที่สนใจและยอมรับ หรือเมื่อถูกกีดกันจากเพศเดียวกัน ก็อาจจับกลุ่มพวกที่แสดงออกผิดเพศเหมือนกัน เป็นการแสวงหากลุ่มที่ยอมรับ ทำให้เห็นการแสดงออกผิดเพศมากขึ้น

การเปลี่ยนแปลงทางเพศในวัยนี้ตามปกติ ทำให้วัยรุ่นรู้สึกภาคภูมิใจตนเอง (Self esteem) ในทางตรงข้ามเด็กที่เปลี่ยนแปลงช้าหรือไม่มีลักษณะเด่นทางเพศอาจเสียความภูมิใจในตนเอง เสียความมั่นใจตนเอง (Self confidence) วัยรุ่นบางคนไม่มีข้อดีข้อเด่นด้านใด อาจแสดงออกทางเพศมากขึ้นเพื่อให้ตนเองรู้สึกภูมิใจในตนเอง หรือบางคนมีแฟนเร็วหรือมีเพศสัมพันธ์เร็วเพื่อทำให้รู้สึกว่าตนเองมีคุณค่า มีคนต้องการ มีคนทำดีด้วย วัยรุ่นที่มีปัญหาครอบครัวจึงมักมีพฤติกรรมทางเพศเร็ว เช่นมีแฟน มีเพศสัมพันธ์ เพื่อชดเชยหรือทดแทนความรู้สึกเบื่อ เหงา ไร้ค่า เมื่อมีเพศสัมพันธ์แล้ว ทำให้ยังรู้สึกว่าตนเองไม่มีคุณค่ามากขึ้น บางรายใช้เรื่องเพศเป็นสะพานสู่ความต้องการทางวัตถุ ได้เงินตอบแทน หรือโอ้อวดเพื่อนว่าเป็นที่ดึงดูดใจของเพศตรงข้ามมาก

วัยรุ่นบางคนขาดกรอบที่ใช้เป็นหลักในการควบคุมตนเอง วัยนี้มีความเป็นตัวของตัวเองสูง (Independent : autonomy) รักอิสระ เสรีภาพ ไม่ค่อยชอบอยู่ในกฎเกณฑ์กติกาใดๆ ชอบคิดเอง ทำเอง พึ่งตัวเอง เชื่อความคิดตนเอง ความอยากรู้อยากเห็นอยากลองมีมาก มีปฏิริยาตอบโต้ผู้ใหญ่ที่บีบบังคับสูง ทำให้อาจเกิดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ เช่น การแต่งกาย การเที่ยวกลางคืน ดื่มสุราหรือเสพยาเสพติด เพศสัมพันธ์ เป็นต้น การจัดขอบเขตในวัยรุ่นจึงต้องให้พอดี ถ้าห้ามมากเกินไป วัยรุ่นอาจแอบทำนอกสายตาผู้ใหญ่ แต่ถ้าปล่อยปละละเลยเกินไปจะเกิดพฤติกรรมเสี่ยง การฝึกสอนการควบคุมตัวเองจึงต้องอาศัยความสัมพันธ์ที่ดี ฝึกให้คิดด้วยตัวเอง เปิดโอกาสให้วัยรุ่นเรียนรู้ แต่อยู่ในขอบเขต

การควบคุมตนเอง (Self control) วัยนี้ควรฝึกเรียนรู้การควบคุมความคิด ยิ่งความคิดและความรู้สึกทางเพศหรือความต้องการทางเพศ ห้ามใจไม่ให้มีเพศสัมพันธ์ วัยนี้ควรสอนให้ควบคุมตนเองโดยให้เกิดการควบคุมจากใจตนเอง ให้ความรู้ว่าจะไม่ควบคุมจะเกิดข้อเสียอะไรบ้าง ถ้าควบคุมจะมีข้อดีอย่างไร การฝึกให้วัยรุ่นใช้สมองส่วนคิดมาก ทำให้เกิดการคิดก่อนทำ ไตร่ตรองอย่างรอบคอบ สมอง “ส่วนคิด” จะมาควบคุมสมอง “ส่วนอยาก” หรือควบคุมด้านอารมณ์เพศได้มากขึ้น

อารมณ์วัยรุ่นที่ปั่นป่วน เปลี่ยนแปลง หงุดหงิด เครียด โกรธ กังวล ซึมเศร้าโดยไม่มีสาเหตุ อาจเป็นสาเหตุให้เกิดปัญหาทางเพศ เช่นวัยรุ่นบางคนอาจหันไปใช้กิจกรรมที่ช่วยลดความเครียดหรือเพิ่มความสนุกสนานแต่เกิดปัญหาตามมา ได้แก่ การมีแฟน มีเพศสัมพันธ์ การใช้สุราและยาเสพติด

อารมณ์ทางเพศเกิดขึ้นในวัยนี้มาก ทำให้มีความสนใจเรื่องทางเพศหรือมีพฤติกรรมทางเพศ เช่น การมีเพื่อนต่างเพศ การคู่อัยุ่ทางเพศรูปแบบต่าง ๆ การสำเร็จความใคร่ด้วยตนเอง ซึ่งถือว่าเป็นเรื่องปกติในวัยนี้สามารถมีได้แต่ควรให้มีพอควร ไม่หมกมุ่นหรือปล่อยให้มีความคลั่งมึนกระตุนทางเพศมาก

เกินไป วัยนี้อาจแสดงพฤติกรรมทางเพศบางและอาจเป็นปัญหา เช่น เบี่ยงเบนทางเพศ กามวิปริต หรือ การมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น การฝึกให้วัยรุ่นเข้าใจ ขอมรับ และจัดการอารมณ์เพศอย่างถูกต้องดีกว่าปล่อยให้วัยรุ่นเรียนรู้เอง

**พัฒนาการทางจริยธรรม (Moral development)** วัยนี้สามารถพัฒนาให้มีจริยธรรม แยกแยะความผิดชอบชั่วดีได้ เริ่มมีระบบนิยามของตนเอง เมื่อเข้าสู่วัยรุ่นตอนปลาย การควบคุมตนเองจะดีขึ้น จนเป็นระบบจริยธรรมที่สมบูรณ์เหมือนผู้ใหญ่ คือรู้ว่าอะไรไม่ควรทำ และสามารถควบคุมตนเองได้ด้วย จริยธรรมวัยนี้เกิดจากการเรียนรู้ที่สัมพันธ์กับคนใกล้ชิด คือพ่อแม่ ครู และเพื่อน การมีแบบอย่างที่ดีช่วยให้วัยรุ่นมีจริยธรรมที่ดีด้วย เพื่อนมีอิทธิพลสูงในการสร้างทัศนคติค่านิยมและจริยธรรม ถ้าเพื่อนไม่ดี อาจชักจูงให้เด็กขาดระบบจริยธรรมที่ถูกต้อง โดยเฉพาะจริยธรรมทางเพศ วัยรุ่นที่อยู่ในกลุ่มที่เห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติ จะมีเพศสัมพันธ์สูงกว่าวัยรุ่นทั่วไปอื่นๆ จริยธรรมทางเพศในวัยรุ่นนี้ ควรให้เกิดความเข้าใจต่อเพศตรงข้าม ให้เกียรติ และยับยั้งใจทางเพศ ไม่ละเมิดหรือล่วงเกินผู้อื่นทางเพศ

**พัฒนาการทางสังคม (Social development)** วัยนี้เริ่มห่างจากทางบ้าน ไม่ค่อยสนิทสนมคลุกคลีกับครอบครัวเหมือนเดิม แต่สนใจเพื่อนและเพศตรงข้าม สร้างความสัมพันธ์กับคนที่พึงพอใจทางเพศ และรักษาความสัมพันธ์ให้ยืนยาวจนตกลงร่วมเป็นคู่ครอง และสร้างครอบครัวให้ยืนยาวต่อไปได้

บทบาทของพ่อแม่ เป็นแบบอย่างทางเพศ สอนเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจอารมณ์ การจัดการกับอารมณ์เพศ มีบทบาททางเพศที่เหมาะสม และการยับยั้งชั่งใจทางเพศ

### **ปัญหาทางเพศในเด็กและวัยรุ่น**

ปัญหาทางเพศในเด็กและวัยรุ่นแบ่งตามประเภทต่างๆ ได้ดังนี้

#### **1. ความผิดปกติในเอกลักษณ์ทางเพศ (Gender identity disorder)**

อาการเด็กมีพฤติกรรมผิดเพศ เด็กรู้สึกว่าเป็นเพศตรงข้ามกับเพศทางร่างกายมาตั้งแต่เด็ก มีพฤติกรรมทางเพศเป็นแบบเดียวกับเพศตรงข้าม ได้แก่

1.การแต่งกาย ชอบแต่งกายผิดเพศ เด็กชายชอบสวมกระโปรงและรั้งเกียจกางเกงเด็กหญิงรั้งเกียจกระโปรง แต่ชอบสวมกางเกง เด็กชายชอบแต่งหน้าทาปากชอบคุณแม่แต่งตัวและเลียนแบบแม่

2.การเล่น มักเล่นเลียนแบบเพศตรงข้ามหรือชอบเล่นกับเพศตรงข้ามเด็กชายมักไม่ชอบเล่นรุนแรง ชอบเล่นกับผู้หญิง และมักเข้ากลุ่มเพศตรงข้ามเสมอ

3.จินตนาการว่าตนเองเป็นเพศตรงข้ามเสมอแม้ในการเล่นสมมุติก็มีสมมุติตนเองเป็นเพศตรงข้าม เด็กชายอาจจินตนาการว่าตัวเองเป็นนางฟ้าหรือเจ้าหญิง เป็นต้น

4.พฤติกรรมทางเพศ เด็กไม่พอใจในอวัยวะเพศของตนเอง บางคนรู้สึกรังเกียจหรือแสร้งทำเป็นไม่มีอวัยวะเพศหรือต้องการกำจัดอวัยวะเพศออกไป เด็กหญิงจะขี้ถ่ายปัสสาวะ เด็กชายจะนั่งถ่ายปัสสาวะ เขียนแบบพฤติกรรมทางเพศของเพศตรงข้ามโดยตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ

อาการต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นแล้วดำเนินอย่างต่อเนื่อง เด็กอาจถูกล้อเลียน ถูกกีดกันออกจากกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน เด็กมักพอใจในการเข้าไปอยู่กับกลุ่มเพื่อนต่างเพศ และถ่ายทอดพฤติกรรมของเพศตรงข้ามทีละน้อยๆ จนกลายเป็นบุคลิกภาพของตนเอง

เมื่อเข้าสู่วัยรุ่น เด็กมีความรู้สึกไม่สบายใจเกี่ยวกับเพศของตนเองมากขึ้น และต้องการเปลี่ยนแปลงเพศตนเองเมื่อเข้าสู่ผู้ใหญ่ ภาวะเช่นนี้เรียกว่า Transsexualism

## 2. รักร่วมเพศ (Homosexualism)

อาการ เริ่มเห็นชัดเจนตอนเข้าวัยรุ่น เมื่อเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ ทำให้เกิดความพึงพอใจทางเพศ(Sexual orientation) โดยมีความรู้สึกทางเพศ ความต้องการทางเพศ อารมณ์เพศกับเพศเดียวกัน

รักร่วมเพศยังรู้จักเพศตนเอง(Core gender) ตรงตามที่ร่างกายเป็น รักร่วมเพศชายบอกตนเองว่าเป็นเพศชาย รักร่วมเพศที่เป็นหญิงบอกเพศตนเองว่าเป็นเพศหญิง การแสดงออกว่าชอบเพศเดียวกัน มีสิ่งที่แสดงออกชัดเจนและไม่ชัดเจนกิริยาท่าทางและการแสดงออกภายนอกมีสิ่งที่แสดงออกชัดเจนและไม่แสดงออกขึ้นอยู่กับบุคลิกของผู้นั้นและการยอมรับของสังคม

ชายชอบชาย เรียกว่า เกย์ (Gay) หรือตุ๊ด แต่ เกย์ยังมีประเภทย่อย เป็นเกย์คิงและเกย์ควีน เกย์คิงแสดงบทบาทภายนอกเป็นชาย การแสดงออกทางเพศ(Gender role)ไม่ค่อยเป็นหญิง จึงดูภายนอกเหมือนผู้ชายปกติธรรมดา แต่เกย์ควีนแสดงออกเป็นเพศหญิง เช่นกิริยาท่าทาง คำพูด ความสนใจกิจกรรมต่างๆ ความชอบต่างๆเป็นหญิง

หญิงชอบหญิง เรียกว่าเลสเบียน(Lesbianism) การแสดงออกมี 2 แบบเช่นเดียวกับเกย์ เรียกว่าทอมและดี้ ดีแสดงออกเหมือนผู้หญิงทั่วไป แต่ทอมแสดงออก(Gender role)เป็นชาย เช่นตัดผมสั้น สวมกางเกงไม่สวมกระโปรง เป็นต้น

ในกลุ่มรักร่วมเพศยังมีประเภทย่อยอีกประเภทหนึ่ง ที่มีความพึงพอใจทางเพศได้กับทั้งสองเพศ เรียกว่า ไบเซกซวล (Bisexualism) มีความรู้สึกทางเพศและการตอบสนองทางเพศได้กับทั้งสองเพศ

สาเหตุ ปัจจุบันมีหลักฐานสนับสนุนว่า สาเหตุมีหลายประการประกอบกัน ทั้งสาเหตุทางร่างกาย พันธุกรรม การเลี้ยงดู และสิ่งแวดล้อมภายนอก

**การช่วยเหลือ** พฤติกรรมรักร่วมเพศเมื่อพบในวัยเด็ก สามารถเปลี่ยนแปลงได้ โดยการแนะนำการเลี้ยงดู ให้พ่อแม่เพศเดียวกันใกล้ชิดมากขึ้น พ่อแม่เพศตรงกันข้ามสนิทสนมน้อยลง เพื่อให้เกิดการถ่ายทอดแบบอย่างทางเพศที่ถูกต้อง แต่ต้องให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ส่งเสริมกิจกรรมเหมาะสมกับเพศ เด็กชายให้เล่นกีฬาส่งเสริมความแข็งแรงทางกาย ให้เด็กอยู่ในกลุ่มเพื่อนเพศเดียวกัน ถ้ารู้ว่าเป็นรักร่วมเพศ ตอนวัยรุ่น ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงแก้ไขได้ การช่วยเหลือทำได้เพียงให้คำปรึกษาแนะนำในการดำเนินชีวิตแบบรักร่วมเพศอย่างไร จึงจะเกิดปัญหาที่น้อยที่สุด และให้คำแนะนำพ่อแม่เพื่อให้ทำใจยอมรับสภาวะการนี้ โดยยังคงมีความสัมพันธ์ที่ดีกับลูกต่อไป

**การป้องกัน** การเลี้ยงดู เริ่มตั้งแต่เด็ก พ่อและแม่เพศเดียวกันกับเด็กมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเด็ก การคบเพื่อน ส่งเสริมกิจกรรมให้ตรงตามเพศ

## 2. พฤติกรรมกระตุ้นตนเองทางเพศในเด็ก (การเล่นอวัยวะเพศตนเอง Self-stimulation behavior)

กระตุ้นตนเองทางเพศ เช่น นอนคว่ำดูไถอวัยวะเพศกับหอมหรือพื้น เป็นต้น

สาเหตุเด็กเหงา ถูกทอดทิ้ง มีโรคทางอารมณ์ เด็กมักค้นพบด้วยความบังเอิญ เมื่อถูกกระตุ้นหรือกระตุ้นตนเองที่อวัยวะเพศแล้วเกิดความรู้สึกเสียว พอใจกับความรู้สึกนั้น เด็กจะทำซ้ำ ในที่สุดคิดเป็นนิสัย

### การช่วยเหลือ

1. หยุดพฤติกรรมนั้นอย่างสงบ เช่น จับมือเด็กออก ให้เด็กนอนหงาย บอกเด็กสั้นๆว่า “หนูไม่เล่นอย่างนั้น”
2. เบี่ยงเบนความสนใจ ให้เด็กเปลี่ยนท่าทาง ขวนพุดคุย
3. หากิจกรรมทดแทน ให้เด็กได้เคลื่อนไหว เพลิดเพลิน สนุกสนานกับกิจกรรมและสังคม
4. อย่าให้เด็กเหงา ถูกทอดทิ้งหรืออยู่ตามลำพัง เด็กอาจกลับมากระตุ้นตนเองอีก
5. งดเว้นความก้าวร้าวรุนแรง การห้ามด้วยท่าทีน่ากลัวเกินไปอาจทำให้เด็กกลัวฝังใจมีทัศนคติด้านลบต่อเรื่องเพศ อาจกลายเป็นเก็บกดทางเพศ หรือขาดความสุขทางเพศในวัยผู้ใหญ่

## 3. พฤติกรรมกระตุ้นตนเองทางเพศในวัยรุ่นหรือการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเอง (Masturbation)

สาเหตุ พฤติกรรมกระตุ้นตนเองทางเพศในวัยรุ่นเป็นเรื่องปกติ ไม่มีอันตราย ยอมรับได้ถ้าเหมาะสมไม่มากเกินไปหรือหมกมุ่นมาก พบได้บ่อยในเด็กที่มีปัญหาทางจิตใจ ปัญญาอ่อน เหนงา วิปริตทางเพศ และสิ่งแวดล้อมมีการกระตุ้นหรือช่วยทางเพศมากเกินไป

การช่วยเหลือ ให้ความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้อง ให้กำหนดการสำเร็จความใคร่ด้วยตัวเองให้พอดีไม่มากเกินไป ลดสิ่งกระตุ้นทางเพศที่ไม่เหมาะสม ใช้กิจกรรมเบนความสนใจ เพิ่มการออกกำลังกาย ฝึกให้เด็กมีควบคุมให้พฤติกรรมให้พอควร

#### 4. พฤติกรรมทางเพศที่วิปริต (Paraphilias)

ผู้ป่วยไม่สามารถเกิดอารมณ์เพศได้กับสิ่งกระตุ้นทางเพศปกติ มีความรู้สึกทางเพศได้เมื่อมีการกระตุ้นทางเพศที่แปลกประหลาดพิสดาร ที่ไม่มีในคนปกติ ทำให้เกิดพฤติกรรมใช้สิ่งผิดธรรมชาติกระตุ้นตนเองทางเพศ มีหลายประเภทแยกตามสิ่งที่กระตุ้นให้เกิดความรู้สึกทางเพศ ได้แก่

1. Fetishism เกิดความรู้สึกทางเพศจากการสัมผัส วัสดุผ้า ชุดนม เสื้อผ้า ชุดชั้นใน
2. Exhibitionism เกิดความรู้สึกทางเพศจากการอวดอวัยวะเพศตนเอง
3. Frotteurism เกิดความรู้สึกทางเพศจากการได้ดู โถ สัมผัสภายนอก
4. Voyeurism เกิดความรู้สึกทางเพศจากการแอบดู
5. Sadism เกิดความรู้สึกทางเพศจากการทำให้ผู้อื่นเจ็บปวด ด้วยการทำร้ายร่างกาย หรือคำพูด
6. Masochism เกิดความรู้สึกทางเพศจากการทำตนเอง หรือให้ผู้อื่นทำให้ตนเองเจ็บปวด ด้วยการทำร้ายร่างกาย หรือคำพูด
7. Pedophilia เกิดความรู้สึกทางเพศกับเด็ก
8. Zoophilia เกิดความรู้สึกทางเพศกับสัตว์
9. Transvestism เกิดความรู้สึกทางเพศจากการแต่งกายผิดเพศ

สาเหตุ



1. การเลี้ยงดู ทักษะคิดไม่ดีต่อเรื่องทางเพศที่พ่อแม่ปลูกฝังเด็ก ทำให้เด็กเรียนรู้ว่าเรื่องเพศเป็นเรื่องต้องห้าม ต้องปิดบัง เลวร้ายหรือเป็นบาป เด็กจะเก็บกดเรื่องเพศ ทำให้ปิดกั้นการตอบสนองทางเพศกับตัวกระตุ้นทางเพศปกติ

2. การเรียนรู้ เมื่อเด็กเริ่มมีความรู้สึกทางเพศ แต่ไม่สามารถแสดงออกทางเพศได้ตามปกติ เด็กจะแสวงหาหรือเรียนรู้ด้วยตัวเอง ว่าเมื่อใช้ตัวกระตุ้นบางอย่าง ทำให้เกิดความรู้สึกทางเพศได้ จะเกิดการเรียนรู้แบบเป็นเงื่อนงำ และเป็นแรงเสริมให้มีพฤติกรรมกระตุ้นตัวเองทางเพศด้วยสิ่งกระตุ้นนั้นอีก

**การช่วยเหลือใช้หลักการช่วยเหลือแบบพฤติกรรมบำบัด ดังนี้**

1. การจัดการสิ่งแวดล้อม กำจัดสิ่งกระตุ้นเดิมที่ไม่เหมาะสมให้หมด หากิจกรรมทดแทนเบี่ยงเบนความสนใจ อย่าให้เด็กเหงาอยู่คนเดียวตามลำพัง ปรับเปลี่ยนทัศนคติทางเพศในครอบครัว ให้เห็นว่าเรื่องเพศไม่ใช่เรื่องต้องห้าม สามารถพูดคุย เรียนรู้ได้ พ่อแม่ควรสอนเรื่องเพศกับลูก

2. ฝึกการรู้ตัวและควบคุมตนเองทางเพศ ให้รู้ว่าเมื่ออารมณ์เพศเมื่อใด โดยสิ่งกระตุ้นใด พยายามห้ามใจตนเองที่จะใช้สิ่งกระตุ้นเดิมที่ผิดธรรมชาติ

3. ฝึกการสร้างอารมณ์เพศกับตัวกระตุ้นตามปกติ เช่น รูปโป๊-เปลือย แนะนำการสำเร็จความใคร่ที่ถูกต้อง

4. บันทึกรูปพฤติกรรม เมื่อยังไม่สามารถหยุดพฤติกรรมได้ สังเกตความถี่เหตุกระตุ้น การยับยั้งใจตนเองให้รางวัลตนเองเมื่อพฤติกรรมลดลงการป้องกัน การให้ความรู้เรื่องเพศที่ถูกต้องตั้งแต่เด็ก ด้วยทัศนคติที่ดี

## **5. เพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น**

**สาเหตุที่ทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมทางเพศต่อกันอย่างไม่เหมาะสม**

1. ขาดความรักความอบอุ่นจากครอบครัว

2. ขาดความรู้สึกมีคุณค่าของตนเอง ไม่ประสบความสำเร็จด้านการเรียน แสวงหาการยอมรับ หาความสุขและความพึงพอใจจากแฟนเพศสัมพันธ์ และกิจกรรมที่มีความเสี่ยงต่างๆ

3. ขาดความรู้และความเข้าใจทางเพศ ความตระหนักต่อปัญหาที่ตามมาหลังการมีเพศสัมพันธ์ การป้องกันตัวของเด็ก ขาดทักษะในการป้องกันตนเองเรื่องเพศ ขาดทักษะในการจัดการกับอารมณ์ทางเพศ

4. ความรู้และทัศนคติทางเพศของพ่อแม่ที่ไม่เข้าใจ ปิดกั้นการเรียนรู้เรื่องเพศ ทำให้เด็กแสวงหาเองจากเพื่อน

5. อิทธิพลจากกลุ่มเพื่อน รับรู้ทัศนคติที่ไม่ควบคุมเรื่องเพศเห็นว่าการมีเพศสัมพันธ์เป็นเรื่องธรรมดา ไม่เกิดปัญหาหรือความเสี่ยง
6. มีการกระตุ้นทางเพศ ได้แก่ ตัวอย่างจากพ่อแม่ ภายในครอบครัว เพื่อน สื่อช่วยทางเพศต่างๆ ที่เป็นแบบอย่างไม่ดีทางเพศ

ระดับการป้องกันการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่น แบ่งเป็น3ระดับต่าง ดังนี้

1. การป้องกันระดับต้น ก่อนเกิดปัญหา ได้แก่ลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ การเลี้ยงดูโดยครอบครัว สร้างความรักความอบอุ่นในบ้าน สร้างคุณค่าในตัวเอง ให้ความรู้และทัศนคติทางเพศที่ดี มีแบบอย่างที่ดี
2. การป้องกันระดับที่ 2 หาทางป้องกันหรือลดการมีเพศสัมพันธ์ในวัยรุ่นที่มีความเสี่ยงอยู่แล้ว โดยการสร้างความตระหนักในการไม่มีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียนหรือก่อนการแต่งงานหาทางเบนความสนใจวัยรุ่นไปสู่กิจกรรมสร้างสรรค์ ใช้พลังทางเพศที่มีมากไปในด้านที่เหมาะสม
3. การป้องกันระดับที่ 3 ในวัยรุ่นที่หยุดการมีเพศสัมพันธ์ไม่ได้ให้ป้องกันปัญหาที่เกิดจากการมีเพศสัมพันธ์ ป้องกันการตั้งครรภ์และโรคติดต่อทางเพศ โดยการให้ความรู้ทางเพศ เปรียบเบนความสนใจ หากิจกรรมทดแทน

### กิจกรรมที่ 3

**จุดประสงค์** อธิบายพัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่นและรู้จักวิธีป้องกันโรคทางเพศได้ถูกต้อง

**กิจกรรม** ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่มแล้วนำเสนอรายงานการพัฒนาการทางเพศทั้งเพศชายและเพศหญิง จาก 4 หัวข้อ

1. ด้านร่างกาย
2. ด้านจิตใจ-อารมณ์
3. ด้านคุณธรรมจริยธรรม
4. ต่อมาที่ควบคุมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางเพศ

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแบ่งกลุ่มเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงนำเสนอผลงานเกี่ยวกับพัฒนาการทางเพศของกลุ่มตนเอง

ชาย

พัฒนาการจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น				

---

หญิง

พัฒนาการจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น				

## แบบทดสอบการเรียนรู้

### หน่วยที่ 3 พัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น

จงทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. วัยรุ่นชายไม่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายตามข้อใด

ก. เริ่มมีหนวดเคราที่หยาบแข็ง    ข. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้

ค. มีประจำเดือนหรือระดู    ง. ฟันเปื่อย

2. วัยรุ่นหญิงมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เห็นได้ชัดคือข้อใด

ก. มีประจำเดือนหรือระดู    ข. เริ่มมีหนวดเคราที่หยาบแข็ง

ค. ฟันเปื่อย    ง. มีขนขึ้นบริเวณรักแร้

3. การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายคือข้อใด

ก. มีความเชื่อ ค่านิยม    ข. ดูแลรักษานามัยของตนเอง

ค. มีความมั่นใจในตนเอง    ง. รู้ว่าตนเองอยากได้สิ่งใดหรือทำอะไร

4. การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจคืออะไร

ก. เริ่มมีความต้องการทางเพศ    ข. วัยรุ่นชายจะชอบความท้าทาย

ค. ยอมรับสภาพความเป็นจริงของตนเอง. มีอารมณ์อ่อนไหวง่าย

5. พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นเพศชายคือข้อใด

ก. ท่อรังไข่หรือปีกมดลูก    ข. มดลูก

ค. รังไข่    ง. ท่อสุจิ

6. พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นของเพศหญิงคือ

ก. องคชาติ

ข. ต่อมลูกหมาก

ค. ช่องคลอด

ง. ลูกอัณฑะ

7. ต่อมเพศชายคืออัณฑะ มีหน้าที่อะไร

ก. ควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ

ข. ควบคุมรังไข่ให้ผลิตฮอร์โมนเพศ

ค. ควบคุมการเจริญเติบโต

ง. ผลิตตัวอสุจิหรือเซลล์สืบพันธุ์เพศชาย

8. ฮอร์โมนเพศชายคืออะไร

ก. แอนโดรเจน

ข. เอสโตรเจน

ค. ไซรัป

ง. อิมัลชัน

9. พฤติกรรมเบี่ยงเบนในการปฏิบัติทางเพศคือพฤติกรรมใด

ก. การสร้างครอบครัวยุติธรรม

ข. ถ้ามอง

ค. การสร้างภูมิคุ้มกันให้กับตนเอง

ง. การสร้างเครือข่ายทางสังคม

10. ทักษะส่วนบุคคล (Personal and communication skills) คือข้อใด

ก. พฤติกรรมทางเพศหรือบทบาททางเพศ

ข. ความรู้ความเข้าใจและสามารถดูแลสุขภาพได้

ค. ค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมสอดคล้องกับสังคม

ง. การสื่อสาร การสร้างความสัมพันธ์

## แบบฝึกหัด

### หน่วยที่ 3 พัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของวัยรุ่นมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

2. การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายทำได้อย่างไร

.....

.....

.....

3. ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจและอารมณ์เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

4. การยอมรับและการปรับตัวต่อการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจทำได้อย่างไร

.....

.....

.....

5. พัฒนาการทางเพศของวัยรุ่นเป็นอย่างไร

.....

---

## สื่อการเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต,ตำราเอกสารประกอบการเรียน

## กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 3 พัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น

## การวัดและประเมินผล

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 3

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

## งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

## ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 3 พัฒนาการทางเพศจากวัยเด็กสู่วัยรุ่น

เอกสารอ้างอิง:- <http://www.psyclin.co.th> , <http://www.rcpsycht.org>

## หน่วยที่ 4

### พฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม

#### หัวข้อเรื่อง

- 4.1 ปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์
- 4.2 แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศในโรงเรียนและชุมชน
- 4.3 ค่านิยมทางเพศ
- 4.4 อิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกของวัยรุ่นในสังคมไทย

#### แนวคิดสำคัญ

การมีเพศสัมพันธ์เกิดจากปัจจัยเสี่ยงของสังคม ทำให้เกิดปัญหาการมีเพศสัมพันธ์ในวัยเรียน การล่าสอนทางเพศ การข่มขืน การล่วงละเมิดทางเพศ การตั้งครรภ์ที่ไม่พึงประสงค์ การทำแท้งและโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ ปัจจัยเสี่ยงที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันมีหลายรูปแบบ ทั้งที่เกิดจากพฤติกรรมของตนเองหรือสภาพแวดล้อมรอบตัว

#### สมรรถนะย่อย

แสดงความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมไทย

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมไทยได้
2. ระบุหลักการพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมได้
3. จำแนกขั้นตอนพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมได้
4. อธิบายบทบาทขององค์การต่างๆในการส่งเสริมพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมได้



## ปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์

สังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทั้งทางด้านเศรษฐกิจและเทคโนโลยีต่างๆ ทำให้พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของบุคคลเริ่มเปลี่ยนแปลง บางครั้งรับวัฒนธรรมสมัยใหม่มาใช้ในชีวิตมากขึ้น เมื่อชีวิตมีความเปลี่ยนแปลงย่อมส่งผลให้ผู้คน สภาพจิตใจและสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไปด้วย เนื่องจากมีสิ่งเร้าและค่านิยมรูปแบบต่างๆ ให้เลือกปฏิบัติตามมากขึ้น การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นเหล่านี้มีโอกาสก่อให้เกิดปัจจัยเสี่ยงและความไม่ปลอดภัย ที่พบบ่อยในสังคมคือการมีเพศสัมพันธ์ โดยปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ดังตัวอย่างที่สามารถเห็นได้ชัดเจน ต่อไปนี้

### 1.1 สถานที่พักอาศัย

ที่พักอาศัยเป็นปัจจัยเสี่ยงอย่างหนึ่งต่อการมีเพศสัมพันธ์กรณีไม่ได้อยู่กับพ่อแม่สถานที่พักอาศัยมีหลายประเภท เช่น หอพัก อพาร์ตเมนต์ แฟลต คอนโดมิเนียม ห้องเช่า บ้านเช่า บ้านญาติ เป็นต้น ที่พักอาศัยในลักษณะหลากหลายดังกล่าวข้างต้นนี้นับเป็นปัจจัยเสี่ยงของสังคมประการแรกที่เกิดโอกาสเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ของวัยรุ่น ซึ่งพักอาศัยอยู่ห่างไกลสายตาของพ่อแม่หรือผู้ปกครองการเลือกแหล่งที่พักอาศัยเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องศึกษาให้รอบคอบเพื่อพิจารณาว่าสถานที่พักหรือบริเวณรอบๆ ที่พักสภาพแวดล้อม การเดินเข้า-ออก หรือกรณีอื่นๆ มีความปลอดภัย ไม่เป็นแหล่งมั่วสุม มีกลุ่มวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อความปลอดภัยในรูปแบบต่างๆ มีสภาพแวดล้อมหรือบริเวณที่พักเปลี่ยว รกร้าง ไม่ค่อยมีผู้คนอาศัย ลักษณะต่างๆ เหล่านี้ควรนำมาพิจารณาในการเลือกสถานที่พักอาศัย โดยที่พักอาศัยที่มีความปลอดภัยเหมาะสมกับการอยู่อาศัยมีลักษณะดังต่อไปนี้

- 1.สถานที่สะอาด รอบๆ บริเวณ โปร่ง โล่ง ไม่เป็นป่ารกทึบ หรือมีสภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม
- 2.มียามรักษาความปลอดภัย
- 3.การเดินทางสะดวก ซอยไม่เปลี่ยว
- 4.ไม่เป็นแหล่งมั่วสุมหรือมีกลุ่มวัยรุ่นนักร้อง อันธพาล มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อความปลอดภัย
- 5.มีบุคคลอาศัยอยู่ทุกหลังคาเรือน ไม่รกร้าง ไม่เสื่อมโทรม



รูปที่ 5.1 ที่พักอาศัย

(ที่มา <http://www.bloggang.com/>)

## 1.2 การท่องเที่ยวต่างจังหวัด

การท่องเที่ยวต่างจังหวัดเป็นกิจกรรมนันทนาการหรืองานอดิเรก เพื่อการพักผ่อนหรือคลายความเครียด อาจเป็นการสังสรรค์ระหว่างเพื่อนฝูง กิจกรรมระหว่างไปเที่ยวต่างจังหวัด ได้แก่ เข้าค่ายพักแรม เดินป่า ดูนก ตกปลา ถ่ายภาพ ปีนเขาล่องแพ เทียน้ำตก ทะเล ชมปะการัง เป็นต้น

การท่องเที่ยวต่างจังหวัดเป็นปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ โดยมีลักษณะของความเสี่ยงเมื่อมองในเรื่องของการเดินทาง การพักอาศัย ซึ่งมักไปด้วยกันเพียงสองต่อสองทำให้เกิดความใกล้ชิดสนิทสนม รวมทั้งบรรยากาศที่อาจชวนให้เคลิ้ม ทำให้ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงหรือปฏิเสธได้ อาจก่อให้เกิดการมีเพศสัมพันธ์แบบไม่ได้ตั้งใจ ไม่ว่าจะถูกหลอกลวงหรือเต็มใจก็ตาม ทำให้เกิดปัญหาตามมาภายหลังได้ ดังนั้น จึงมีข้อเตือนใจในการไปเที่ยวต่างจังหวัดด้วยความปลอดภัยและสนุกสนาน ดังนี้

1. ควรบอกให้พ่อแม่หรือผู้ปกครองทราบ
2. ควรชวนเพื่อนไปเที่ยวเป็นกลุ่มและอยู่ในกลุ่มเพื่อนเสมอไม่แยกตัวไปอยู่คนเดียวตามลำพังกับเพื่อนชายสองต่อสอง
3. มีความระมัดระวังไม่เหลวไหลเคลิบเคลิ้มไปกับบรรยากาศ
4. มีทักษะการปฏิเสธต่อสถานการณ์เสี่ยงจากการมีเพศสัมพันธ์
5. ถ้าเป็นไปได้ไม่ควรพักค้างคืน ควรไปเช้ากลับเย็น จะเหมาะสมและปลอดภัยกว่า



รูปที่ 5.2 การท่องเที่ยวต่างจังหวัด

(ที่มา <http://www.weloveim.com/rattikan/>)

### 1.3 วันวาเลนไทน์หรือวันแห่งความรัก

วันวาเลนไทน์เป็นวันสำคัญวันหนึ่งของวัยรุ่น และเป็นปัจจัยเสี่ยงของสังคมต่อการมีเพศสัมพันธ์อย่างหนึ่ง ซึ่งในปัจจุบันวัยรุ่นได้รับเอาวัฒนธรรมและค่านิยมทางตะวันตกมายึดถือและปฏิบัติตาม โดยการแสดงออกของความรักที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ในรูปแบบต่างๆ ในบางกรณีเกิดความไม่เหมาะสมกับสังคมหรือวัฒนธรรมที่มีอยู่ ดังนั้นจึงถือเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ ซึ่งส่วนใหญ่มีแนวคิดในกรณีเพศสัมพันธ์กับวันวาเลนไทน์ ดังนี้ (สวนดุสิตโพล: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต)

#### 1. วัยรุ่นให้ความสำคัญกับวันวาเลนไทน์มากน้อยเพียงใด

ร้อยละ 61.64 ให้ความสำคัญปานกลาง (ชายร้อยละ 50.71, หญิงร้อยละ 66.53)

#### 2. วัยรุ่นอยากฉลองวันวาเลนไทน์กับใครมากที่สุด

ร้อยละ 63.40 อยากฉลองกับแฟน/คนรัก (ชายร้อยละ 70.91, หญิงร้อยละ 60.00)

#### 3. วัยรุ่นเลือกทำกิจกรรมใดเป็นพิเศษในวันวาเลนไทน์

ร้อยละ 35.61 ดูภาพยนตร์/ฟังเพลง (ชายร้อยละ 35.38 หญิงร้อยละ 35.71)

ร้อยละ 5.58 เที่ยวกลางคืน (ชายร้อยละ 9.06 หญิงร้อยละ 4.07)

ร้อยละ 3.72 เที่ยวต่างจังหวัด (ชายร้อยละ 2.92 หญิงร้อยละ 4.07)

#### 4. วัยรุ่นคิดว่าวันวาเลนไทน์เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์มากน้อยเพียงใด

ร้อยละ 50.95 คิดว่ามีส่วนอยู่บ้างที่เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์ (ชายร้อยละ 47.39 หญิงร้อยละ 52.54)

ร้อยละ 11.57 คิดว่าวันวาเลนไทน์มีส่วนมากที่เอื้อต่อการมีเพศสัมพันธ์ (ชายร้อยละ 47.39 หญิงร้อยละ 52.54)

จากแนวคิดดังกล่าว วันวาเลนไทน์เป็นปัจจัยเสี่ยงประการหนึ่งต่อการมีเพศสัมพันธ์ ดังนั้น นักเรียนจึงควรรู้วิธีหลีกเลี่ยงและป้องกันตนเองจากสถานการณ์เสี่ยงดังกล่าวจากข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ยึดมั่นและปฏิบัติตามขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมที่สั่งมาของ ไทย
2. นำทักษะการปฏิบัติมาใช้ป้องกันตนเองหรือเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์เสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์
3. มีความระมัดระวัง มีสติ นึกถึงปัญหาที่จะตามมาภายหลัง รวมทั้งความรับผิดชอบต่อตนเองและครอบครัว
4. กำหนดขอบเขตความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนสนิทหรือคู่รัก ให้อย่างชัดเจน
5. ให้อภัยซึ่งกันและกัน

#### 1.4 สื่อเรื่องเพศหรือสื่อลามก

ปัจจุบันสื่อที่นำเสนอเรื่องเพศมีมากมายหลายรูปแบบ ซึ่งจัดเป็นปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ ได้แก่

1. หนังสือหรือนิตยสารลามก ซึ่งมีภาพถ่ายของนางแบบชุดว่ายน้ำ ภาพเปลือย หรือหนังสือทั่วไปที่สอดแทรกเรื่องเพศ
2. หนังสือการ์ตูนบางเล่มที่มีภาพกอด จูบ และมีเพศสัมพันธ์
3. ซีดีและวีซีดี ที่มีเรื่องราวการแสดงกิจกรรมการมีเพศสัมพันธ์อย่างเปิดเผย
4. รายการโทรทัศน์ ที่มีการนำเสนอเรื่องบางส่วนในการแสดงออกเรื่องเพศ เช่น ภาพยนตร์ต่างประเทศ ละครการ์ตูนญี่ปุ่น รายการเพลง เป็นต้น
5. เว็บไซต์ลามก ซึ่งมีภาพประกอบหรือการขายวีซีดีที่เกี่ยวข้องกับเรื่องเพศ รวมทั้งโปรแกรมแชท ซึ่งสามารถใช้ติดต่อทำความรู้จักกันระหว่างชายและหญิง ทำให้เกิดความสนิทสนมกันอย่างรวดเร็ว มีการนัดหมายเพื่อไปเที่ยวชวนไปมีเพศสัมพันธ์กัน (บางโปรแกรมผู้ร่วมสนทนาสามารถดูรูปร่างหน้าตาของกันและกันได้)
6. ป้ายโฆษณา เช่น แผ่นป้ายโฆษณาตามป้ายรถประจำทางหรือป้ายโฆษณาตามศูนย์การค้าที่มีภาพของผู้หญิงในชุดชั้นใน เป็นต้น

จากสื่อดังกล่าวข้างต้นที่เป็นปัจจัยเสี่ยงของสังคมต่อการมีเพศสัมพันธ์สามารถมีแนวทางวิเคราะห์และเลือกรับสื่อให้เกิดความปลอดภัยได้ดังนี้

1. รู้จักพิจารณาและวิเคราะห์ถึงประโยชน์และโทษของสื่อประเภทต่างๆ ก่อนเลือกใช้หรือรับข้อมูลจากสื่ออื่นๆ
2. เลือกใช้แต่เว็บไซต์หรืออ่านหนังสือที่มีประโยชน์
3. ไม่บอกที่อยู่หรือนัดพบกับคนแปลกหน้าที่รู้จักทางสื่ออินเทอร์เน็ต
4. ขอคำแนะนำหรือความคิดเห็นถึงการเลือกรับและใช้สิ่งต่างๆ จากผู้อื่น เพื่อนำมุมมองในหลายๆ ด้านจากบุคคลอื่นมาพิจารณาเลือกใช้ให้เกิดประโยชน์กับตนเองมากที่สุด

## 2. แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศใน โรงเรียนและชุมชน

ในการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศ ควรคำนึงถึงธรรมชาติและบทบาทชายหญิง เพราะมุมมองเรื่องการมีเพศสัมพันธ์จะมีความแตกต่างกันคือ วัยรุ่นชายต้องการมีเพศสัมพันธ์เนื่องจากบางคนอยากรู้ อยากรู้ อยากรู้ ส่วนวัยรุ่นหญิงมักยินยอมมีเพศสัมพันธ์กับคู่รัก เพราะคิดว่าเป็นการแสดงออกของความรัก จากมุมมองที่มีความแตกต่างกันนี้ การที่จะชักชวนให้วัยรุ่นชายและหญิงเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมดังกล่าวทั้งใน โรงเรียนและชุมชน จึงควรต้องมีกิจกรรมหลายรูปแบบเพื่อเป็นแนวทางให้เลือกเข้ากิจกรรมได้ตามความต้องการและสนใจ

การมีส่วนร่วมของวัยรุ่นในการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศใน โรงเรียนและชุมชน คือ กระบวนการเกี่ยวข้องให้วัยรุ่นมีส่วนในการเปลี่ยนข้อมูลและความคิดเห็น เพื่อแสวงหาทางเลือก และการตัดสินใจแก้ปัญหาของตนเอง เพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศ โดยร่วมใช้ความคิดเห็นเสนอโครงการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม และเป็นที่ยอมรับทั้งใน โรงเรียนและชุมชน เปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมในกระบวนการนี้ตั้งแต่เริ่มโครงการจนกระทั่งการติดตามและประเมินผล

## 3. ค่านิยมทางเพศ

### 3.1 ค่านิยมทางเพศตามสังคมและวัฒนธรรมตะวันตก

ปัจจุบันวัฒนธรรมตะวันตกได้เข้ามามีบทบาทและมีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมทางสังคมของไทยมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องมาจากเทคโนโลยีและการสื่อสารที่ก้าวหน้า รวดเร็ว ส่งผลทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมลอกเลียนแบบ และดำเนินชีวิตตามวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งวัฒนธรรมบางอย่างก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมมากมาย โดยเฉพาะการมีพฤติกรรมทางเพศที่ไม่เหมาะสม

3.2 การเลียนแบบวัฒนธรรมตะวันตกไม่ว่าจากสื่อโทรทัศน์ ภาพยนตร์ หนังสือ หรืออินเทอร์เน็ต ทำให้ขนบธรรมเนียมจารีตประเพณี วัฒนธรรมที่ฝังรากลึกของไทยเปลี่ยนไป ซึ่งวัฒนธรรมบางอย่างส่งผลดี เช่น การกล้าแสดงความคิดเห็น ความขยัน และความทุ่มเทให้กับงาน การมองโลกในแง่บวก การมีแนวคิดที่ดีต่างๆ เป็นต้น ในขณะที่วัฒนธรรมบางอย่างกลายเป็นตัวอย่างที่ไม่ดี ไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมไทย จากพฤติกรรมวัยรุ่น เช่น เสรีภาพในการคบเพื่อนต่างเพศ ซึ่งบางครั้งมีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการมีเพศสัมพันธ์ การถูกเนื้อต้องตัวระหว่างชายกับหญิงมีมากขึ้น พฤติกรรมการแสดงออกทางเพศในที่สาธารณะ เช่น การโอบกอด การแต่งกายที่ล่อแหลม กิริยามารยาทที่ไม่เรียบร้อย การแสดงออกอย่างเปิดเผยในเรื่องเพศ หรือการที่วัยรุ่นหญิงบางคนตามจับผู้ชาย เป็นต้น

อิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกที่มีต่อพฤติกรรมทางเพศของวัยรุ่นในสังคมไทย พอจะสรุปได้ดังนี้

1. ปัญหาเรื่องเพศ เช่น การคบเพื่อนต่างเพศอย่างไม่เหมาะสม การเที่ยวกลางคืนกับเพื่อนต่างเพศ การแต่งกายดึงดูดเพศตรงข้าม เปิดเผยให้เห็นของสงวนมากเกินไป การมีเพศสัมพันธ์ก่อนแต่งงาน เป็นต้น
2. ปัญหาสังคม เช่น การมีวุ่นวายกัน ในสถานเริงรมย์ การตั้งครรภก่อนวัยอันควร การทำแท้ง การใช้สารเสพติด เป็นต้น

ดังนั้น เมื่อไม่อาจสกัดกั้นวัฒนธรรมต่างๆ ที่แพร่กระจายเข้ามาได้ จึงควรเลือกและสร้างค่านิยมในเรื่องเพศที่เหมาะสมกับสภาพสังคมไทย เช่น ลด ละ เลิก การเที่ยวสถานบริการทางเพศ ไม่สำส่อนทางเพศ ไม่คบเพื่อนต่างเพศโดยไม่เลือกหน้า ฝ่ายชายแสดงความเป็นสุภาพบุรุษให้เกียรติไม่ล่วงเกินสุภาพสตรี เป็นต้น

สรุป

วัยรุ่นควรให้ความสนใจและตระหนักถึงอันตราย เมื่อมีความจำเป็นต้องเกี่ยวข้องกับสิ่งแวดล้อมที่มีโอกาสเสี่ยงทำให้เกิดความพลาดพลั้งต่อการมีเพศสัมพันธ์โดยไม่ตั้งใจได้ ดังนั้นจึงควรรู้จักศึกษาวิเคราะห์ และหลีกเลี่ยงไม่เข้าไปเกี่ยวข้องกับปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์ หากวัยรุ่นบางคนมีความจำเป็นต้องเข้าไปเกี่ยวข้องกับควรมีความเคารพตนเอง รู้จักหลีกเลี่ยงและมีทักษะการปฏิเสธ การเลือกเข้าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ปลอดภัย รวมทั้งการรู้จักระมัดระวังตัว จะช่วยให้ชีวิตมีความปลอดภัยมากขึ้น

#### กิจกรรมที่ 4

จุดประสงค์ ให้มีความรู้ความเข้าใจและสามารถในการเผยแพร่ผลงานของตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมได้

กิจกรรม ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่มแล้วศึกษาพฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมโดยศึกษาผ่านอินเทอร์เน็ต และสื่อต่างๆ แล้วออกมานำเสนอผลงาน

คำชี้แจง ให้นักเรียนศึกษาข้อมูลผ่านทาง อินเทอร์เน็ต และสื่อต่างๆ เพื่อนำข้อมูลมานำเสนอ โดยใช้หัวข้อต่อไปนี้

- 1.ปัจจัยเสี่ยงของสังคมที่มีต่อการมีเพศสัมพันธ์
- 2.แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อป้องกันปัจจัยเสี่ยงต่อพฤติกรรมทางเพศในชุมชนและสถานศึกษา
- 3.ค่านิยมทางเพศ
- 4.อิทธิพลของวัฒนธรรมตะวันตกของวัยรุ่นในสังคมไทย

เลือกกลุ่มละ 1 หัวข้อไม่ซ้ำกันและอธิบายอย่างละเอียด



## แบบทดสอบก่อนเรียนรู้

คำสั่ง จงทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. แนวทางการดำเนินชีวิตของคนไทยตั้งแต่เกิดจนตายเรียกว่าอะไร  
ก. วิถี  
ข. วิถีไทย  
ค. วัฒนธรรม  
ง. วิถีและวัฒนธรรม
2. “เข้าตามตรอก ออกทางประตู” หมายถึงอะไร  
ก. การเข้าเคหสถานทางประตู  
ข. การวางตัวไม่ถูกต้องกับเพศตรงข้าม  
ค. คำเปรียบเปรยบุคคลที่วางตัวไม่เหมาะสม  
ง. การประพฤติตนตามประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงาม
3. ข้อใด ไม่ใช่ วิกฤตการณ์ปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยที่พบในปัจจุบัน เกี่ยวกับเพศ  
ข. มีการแลกเปลี่ยนคู่นอน  
ค. มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร  
ก. มีประสบการณ์ทางเพศเร็วขึ้น  
ง. การใช้ความรุนแรงของเด็กและเยาวชนไทย
4. ข้อใด เป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศหญิงที่เห็นได้ชัดเจนมากที่สุด  
ก. มีหน้าอก  
ข. สะโพกขยาย  
ค. มีประจำเดือนครั้งแรก  
ง. เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
5. การทำงานของอวัยวะเพศหญิงจะมีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ เมื่อมีอายุ เท่าใด  
ก. 12 - 17 ปี  
ข. 13 - 18 ปี  
ค. 20 - 21 ปี  
ง. 23 - 25 ปี
6. ข้อใด เป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศชายที่เห็นได้ชัดเจนมากที่สุด  
ก. มีการหลั่งน้ำอสุจิ  
ข. เสียงห้าว ระดับต่ำ



- ค. มีชนชั้นบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
- ง. มีการเจริญเติบโตขององคชาติและอณฑะ
7. ข้อใด เป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ ของวัยรุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ
- ก. มีอารมณ์อ่อนไหว
- ข. การเกิดความรัก การสนใจในเพศตรงข้าม
- ค. มีความรักที่ลึกซึ้ง หลงอย่างไม่มีเหตุผล
- ง. ถูกทุกข้อ
8. ข้อใด ไม่ใช่ หลักในการคบเพื่อนและการวางตัวต่อเพศตรงข้าม
- ก. การรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง
- ข. คุยโอ้อวดกลั่นแกล้งเพื่อนเป็นกำไรชีวิต
- ค. การระมัดระวังไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียหาย
- ง. การเป็นผู้ฟังที่ดี เมื่อมีการสนทนากับเพื่อนต่างเพศ
9. ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับผลการคบเพื่อนต่างเพศ
- ก. ทำให้ไม่เกิดปัญหาทางเพศ
- ข. เกิดพฤติกรรมประหม่า เชน อาย
- ค. เกิดความรู้สึกสับสนต่อการวางตัว
- ง. เข้าใจในความคิดของเพศตรงข้ามไปในทางที่ผิด
10. ผลเสียของการควบคุมวัยรุ่นไม่ให้มีการคบกัน
- ก. ครอบครัวย่อเยว
- ข. ไม่มีปัญหาเรื่องเพศ
- ค. สังคมสงบสุขจากปัญหาทางเพศ
- ง. สร้างแรงกดดันทำให้วัยรุ่นหลีกเลี่ยงหนีสังคม

เฉลยแบบทดสอบก่อนการเรียนรู้

ข้อที่	คำตอบ
1	บ
2	ง
3	ง
4	ก
5	ค
6	ก
7	ง
8	บ
9	ก
10	ง

## แบบทดสอบการหลังเรียนรู้

คำสั่ง จงทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

- ข้อใด ไม่ใช่ วิกฤตการณ์ปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยที่พบในปัจจุบัน เกี่ยวกับเพศ  
ข. มีการแลกเปลี่ยนคู่นอน  
ค. มีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร  
ก. มีประสบการณ์ทางเพศเร็วขึ้น  
ง. การใช้ความรุนแรงของเด็กและเยาวชนไทย
- “เข้าตามตรอก ออกทางประตู” หมายถึงอะไร  
ก. การเข้าเคหสถานทางประตู  
ข. การวางตัวไม่ถูกต้องกับเพศตรงข้าม  
ค. คำเปรียบเปรยบุคคลที่วางตัวไม่เหมาะสม  
ง. การประพฤติตนตามประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงาม
- แนวทางการดำเนินชีวิตของคนไทยตั้งแต่เกิดจนตายเรียกว่าอะไร  
ก. วิถี  
ข. วิถีไทย  
ค. วัฒนธรรม  
ง. วิถีและวัฒนธรรม
- การทำงานของอวัยวะเพศหญิงจะมีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ เมื่อมีอายุ เท่าใด  
ก. 12 - 17 ปี  
ข. 13 - 18 ปี  
ค. 20 - 21 ปี  
ง. 23 - 25 ปี
- ข้อใด เป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศหญิงที่เห็นได้ชัดเจนมากที่สุด  
ก. มีหน้าอก  
ข. สะโพกขยาย  
ค. มีประจำเดือนครั้งแรก  
ง. เริ่มสนใจเพศตรงข้าม
- ข้อใด เป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของเพศชายที่เห็นได้ชัดเจนมากที่สุด  
ก. มีการหลั่งน้ำอสุจิ  
ข. เสียงห้าว ระดับต่ำ

- ค. มีชนชั้นบริเวณอวัยวะสืบพันธุ์
  - ง. มีการเจริญเติบโตขององคชาติและอณฑะ
7. ข้อใด ไม่ใช่ หลักในการคบเพื่อนและการวางตัวต่อเพศตรงข้าม
- ก. การรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง
  - ข. จួយโอกาสชวนลามเพื่อเป็นกำไรชีวิต
  - ค. การระมัดระวังไม่ทำให้อีกฝ่ายหนึ่งเสียหาย
  - ง. การเป็นผู้ฟังที่ดี เมื่อมีการสนทนากับเพื่อนต่างเพศ
8. ผลเสียของการควบคุมวัยรุ่นไม่ให้มีการคบกัน
- ก. ครอบครัวย่อเยว
  - ข. ไม่มีปัญหาเรื่องเพศ
  - ค. สังคมสงบสุขจากปัญหาทางเพศ
  - ง. สร้างแรงกดดันทำให้วัยรุ่นหลีกเลี่ยงหนีสังคม
9. ข้อใด เป็น การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ อารมณ์ ของวัยรุ่นเกี่ยวกับเรื่องเพศ
- ก. มีอารมณ์อ่อนไหว
  - ข. การเกิดความรัก การสนใจในเพศตรงข้าม
  - ค. มีความรักที่ลึกซึ้ง หลงอย่างไม่มีเหตุผล
  - ง. ที่กล่าวมาถูกต้องทุกข้อ
10. ข้อใดกล่าว ไม่ถูกต้อง เกี่ยวกับผลการคบเพื่อนต่างเพศ
- ก. ทำให้ไม่เกิดปัญหาทางเพศ
  - ข. เกิดพฤติกรรมประหม่า เชน อาย
  - ค. เกิดความรู้สึกสับสนต่อการวางตัว
  - ง. เข้าใจในความคิดของเพศตรงข้ามไปในทางที่ผิด

เฉลยแบบทดสอบหลังการเรียนรู้

ข้อที่	คำตอบ
1	ง
2	ง
3	ข
4	ค
5	ค
6	ก
7	ข
8	ง
9	ง
10	ก

## แบบฝึกหัด

### ตอนที่ 1

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่ผิด (10 คะแนน)

- ..... 1. แนวทางการดำเนินชีวิตของคนไทยตั้งแต่เกิดจนตาย เรียกว่า วิถีไทย
- ..... 2. วัฒนธรรมไทยยกย่องและเชิดชูผู้ที่รู้จักประเพณีและวัฒนธรรมไทย ไม่ชิงสุกก่อนห่าม
- ..... 3. วิกฤตการณ์ปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยที่พบในปัจจุบัน คือ การทะเลาะวิวาท
- ..... 4. อวัยวะที่มีการเจริญเติบโตและขยายมากที่สุดของเพศหญิง ระหว่างอายุ 8-11 ปี คือ บริเวณ แขนและขา
- ..... 5. “Menarche” คือ การมีประจำเดือนครั้งแรกของเพศหญิง ระหว่างอายุ 11-15 ปี
- ..... 6. การเจริญเติบโตของเพศชาย จะช้ากว่าเพศหญิงในวัยเดียวกัน แต่เจริญเติบโตได้นานกว่า
- ..... 7. วัยรุ่นเป็นวัยที่มีอารมณ์อ่อนไหวและมักจะมีปฏิกิริยาต่อต้านคำสั่งสอนของผู้ใหญ่และสังคม
- ..... 8. พฤติกรรมการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของวัยรุ่น คือการแสดงความก้าวร้าวต่อสังคมเมื่อตนเองกระทำสิ่งที่ผิดประเพณี ศีลธรรม วัฒนธรรม
- ..... 9. พฤติกรรมประหม่า เชน อย เกิดจากการถูกปิดกั้นมิให้มีการคบเพื่อนต่างเพศ
- ..... 10. วัยรุ่นเป็นวัยที่ ไม่ต้องการ การยอมรับทั้งจากเพศเดียวกันและเพศตรงข้าม

## ใบงาน

### หน่วยที่ 4 วิธีชีวิตและวัฒนธรรมไทยเกี่ยวกับเพศ

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

โดยค้นหาข้อมูลจากเว็บไซต์เพื่อตอบคำถาม

1. “ปลูกเรือนผิด คิดจนเรือนทลาย แต่งงานผิด คิดจนตัวตาย” หรือ “อดข้าวดอกมะเจ้าชีวาวย ไม่ตาย เพราะอดเส่นหา” นักเรียนมีความคิดเห็นอย่างไร เกี่ยวกับสำนวนไทยดังกล่าว จงให้เหตุผล

( 3 คะแนน)

.....

.....

.....

2. คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (สวช.) ปี พ.ศ. 2545 ได้สรุป ปัญหาของเด็กและเยาวชนไทยไว้ อย่างไร จงอธิบาย .....

.....

.....

3. นักเรียนมีหลักในการคบเพื่อนและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามอย่างไร จงอธิบาย

.....

.....

.....

## สื่อการเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต,ตำราเอกสารประกอบการเรียน

## กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 4 พฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม

## การวัดและประเมินผล

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 4

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

## งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

## ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 4 พฤติกรรมทางเพศกับสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม

เอกสารอ้างอิง:- <http://www.weloveim.com/rattikan/> , <http://www.bloggang.com> ,



## หน่วยที่ 5

### วัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศ

#### หัวข้อเรื่อง

1. การสนใจเพศตรงข้ามของวัยรุ่น
2. การคบเพื่อนต่างเพศโดยให้ผู้ใหญ่ยอมรับ
3. บทบาทของครอบครัวต่อการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น
4. แนวทางในการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม
5. รูปแบบของการคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่น

#### แนวคิดสำคัญ

การคบกันแบบคู่ควงหรือคู่รักของวัยรุ่นหญิงต้องการเพียง “ความรัก” ความรู้สึกอบอุ่นใจ มีคนปกป้อง ห่วงใย ต้องการความโรแมนติกเท่านั้น ในขณะที่วัยรุ่นชายเริ่มต้องการ “ความใคร่” เพื่อผ่อนคลายความรู้สึกกดดันทางธรรมชาติของตน ดังนั้น เมื่อฝ่ายชายต้องการ “ความใคร่” ฝ่ายหญิงอาจเปลี่ยงพล้ำได้ ถ้าปล่อยตัว ปล่อยให้เคลิบเคลิ้มไปกับอารมณ์โรแมนติกโดยไม่รู้ตัว

#### สมรรถนะย่อย

แสดงความรู้เกี่ยวกับวัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศ

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกเกี่ยวกับวัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศได้
2. ระบุหลักการเกี่ยวกับวัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศได้
3. จำแนกขั้นตอนเกี่ยวกับวัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศได้
4. อธิบายบทบาทขององค์การต่างๆเกี่ยวกับวัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศได้

## 1. การสนใจเพศตรงข้ามของวัยรุ่น

การที่วัยรุ่นจะคบเพื่อนต่างเพศไม่ใช่เรื่องแปลกในสังคมปัจจุบัน แต่วัยรุ่นที่คิดจะมีคู่ครองต้องระวังตนเอง ให้คบกันในขอบเขตที่เหมาะสม

### ลักษณะการคบเพื่อนต่างเพศ

การคบเพื่อนต่างเพศมี 2 ลักษณะ คือ คบแบบเพื่อน และคบแบบคู่ควงหรือคู่รัก ซึ่งในช่วงอายุระหว่าง 14-16 ปี เด็กชายจะเริ่มสนใจผู้หญิง บางคนเริ่มจับคู่กัน

การคบกันแบบคู่ควงหรือคู่รักของวัยรุ่นหญิงต้องการเพียง “ความรัก” ความรู้สึกอบอุ่นใจ มีคนปกป้อง ห่วงใย ต้องการความโรแมนติกเท่านั้น ในขณะที่วัยรุ่นชายเริ่มต้องการ “ความใคร่” เพื่อผ่อนคลายความรู้สึกกดดันทางธรรมชาติของตน ดังนั้น เมื่อฝ่ายชายต้องการ “ความใคร่” ฝ่ายหญิงอาจเปลี่ยงพล้ำได้ ถ้าปล่อยตัว ปล่อยให้เคลิบเคลิ้มไปกับอารมณ์โรแมนติกโดยไม่รู้ตัว



(ที่มา <http://my.dek-d.com/>)

### ผลของการผลอใจ

การผลอใจอาจทำให้วัยรุ่นตั้งครรภ์ก่อนถึงเวลาอันสมควร ซึ่งตัววัยรุ่นเอง ครอบครัวและสังคม ขอมรับไม่ได้ ดังนั้นวัยรุ่นควรลองตั้งคำถามถามตัวเองว่าจะเกิดอะไรขึ้น หากตั้งครรภ์ในขณะที่เรียนหนังสืออยู่ เช่น

- พ่อแม่จะว่าอย่างไร
- การเรียนที่โรงเรียน
- เพื่อนบ้านเขาจะพูดว่าอย่างไร

- พ่อของลูกจะรับผิดชอบหรือไม่
- จะตั้งครรภ์ต่อไปหรือไม่
- จะเลี้ยงลูกอย่างไร
- จะผิดศีลธรรมและเป็นตราบาปหรือไม่

### คบเพื่อนต่างเพศอย่างไรให้ผู้ใหญ่ยอมรับ

2. การคบเพื่อนต่างเพศโดยให้ผู้ใหญ่ยอมรับ สามารถทำได้ดังนี้

1. ไม่ควรให้เสียการเรียน
2. อย่าพยายามอยู่ด้วยกันสองต่อสองในที่ลับตาคน
3. รู้จักบังคับใจตนเอง โดยนึกถึงความถูกต้องและผลเสียที่จะเกิดจากการเพเลียงพลั่ว
4. ให้ผู้ใหญ่รับรู้และขอคำปรึกษาแนะนำ

3. บทบาทของครอบครัวต่อการคบเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่น

ผู้ใหญ่ในครอบครัวเป็นบุคคลสำคัญที่สุดที่จะช่วยชี้นำอบรมให้ลูกวัยรุ่นคบเพื่อนต่างเพศได้อย่างปลอดภัย เนื่องจากวัยรุ่นยังไม่บรรลุนิติภาวะทางอารมณ์เท่าที่ควร ผู้ใหญ่ต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็ก โดยผู้ใหญ่สามารถปฏิบัติได้ดังนี้

1. ให้ความไว้วางใจในตัวเขา
2. ให้โอกาสเขาพูดเมื่อต้องการปรึกษา
3. พยายามสังเกตทำที่อยู่ห่าง ๆ
4. ต้องสร้างครอบครัวให้อบอุ่น ให้รู้สึกว่าบ้านน่าอยู่ ไม่ให้เด็กมีความรู้สึกว่าคุณผลักดันให้ออกไปหาความอบอุ่นจากที่อื่น

ความหมายและความสำคัญของการคบเพื่อนต่างเพศ

เพื่อน หมายถึง บุคคลผู้เป็นที่รักใคร่ชอบพอ สนับสนุน ค้ำคูณเคียงกันเป็นอย่างดี เช่น เพื่อนร่วมรุ่น เพื่อนร่วมชั้นเรียน



(ที่มา <http://www.oknation.net/>)

การคบเพื่อนต่างเพศ หมายถึง การคบหาสมาคมกับบุคคลที่ต่างจากเพศเดียวกับตน

เมื่อวิเคราะห์ถึงความสำคัญของการคบเพื่อนต่างเพศแล้วจะพบว่า เพื่อนเป็นบุคคลสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของวัยรุ่นทุกคน เพราะสามารถสร้างความสุขสดชื่น สนุกสนาน และเป็นผู้ที่แนะนำและให้คำปรึกษาแก่คนทั้งในยามสุขและยามทุกข์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งการคบเพื่อนถือว่าเป็นรูปแบบของพัฒนาการทางสังคมที่สำคัญอย่างหนึ่งของวัยรุ่น

วัยรุ่นเมื่อเข้าสู่ความเป็นผู้ใหญ่ย่อมมีความต้องการสร้างความสัมพันธ์ที่นอกเหนือไปจากเพื่อนเพศเดียวกัน นั่นคือ ความปรารถนาจะได้ความเป็นเพื่อนกับเพศตรงข้าม ซึ่งเป็นความต้องการตามธรรมชาติ และการคบเพื่อนต่างเพศนี้เอง จึงทำให้เกิดการเรียนรู้ถึงวิธีการปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนต่างเพศเพื่อนำไปสู่การมีครอบครัวในอนาคต และโดยเหตุที่ธรรมชาติของเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกัน นักเรียนจึงควรเรียนรู้ ทำความเข้าใจในเรื่องดังกล่าวให้ถูกต้อง จะช่วยให้พัฒนาการทางวุฒิภาวะและบุคลิกภาพมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

#### 4. แนวทางการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม

สังคมและวัฒนธรรมไทยยึดถือเรื่องการปฏิบัติตนที่ถูกต้องเหมาะสมในการคบหาสมาคมกันระหว่างชายหญิงมาช้านาน ซึ่งต้องปฏิบัติตนและวางตัวให้เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป แม้ว่าคนไทยในปัจจุบันจะยอมรับวัฒนธรรมต่างชาติเข้ามาใช้มากขึ้น แต่วัฒนธรรมหรือรูปแบบวิถีการดำรงชีวิตบางลักษณะไม่เหมาะสมต่อการนำมาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติ นักเรียนในฐานะเป็นคนไทยคนหนึ่งควรยึดถือแนวทางการปฏิบัติตนให้เหมาะสมกับสภาพสังคมและวัฒนธรรมไทย เพื่อให้เป็นที่ชื่นชมและยอมรับของผู้อื่นที่อยู่ในสังคมและวัฒนธรรมไทย โดยเฉพาะเรื่องการคบหาสมาคมกับเพื่อนต่างเพศทั้งเพื่อนชายและเพื่อนหญิงจะต้องประพฤติตนให้ถูกต้องเหมาะสมด้วย ซึ่งในที่นี้จะนำเสนอแนวทางการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมกับสังคมและวัฒนธรรมไทย เพื่อที่นักเรียนจะได้รู้และเข้าใจหรือพิจารณานำมาปฏิบัติให้เกิดผลดีต่อตัวเองในโอกาสต่าง ๆ ดังนี้



(ที่มา <http://www.baanmaha.com/>)

1. การรู้จักวางตัวระหว่างเพศ การวางตัวที่ดีแสดงถึงการมีมารยาททางสังคมของบุคคลนั้น เนื่องจากธรรมชาติของเพศชายและเพศหญิงมีความแตกต่างกันในหลายเรื่อง จึงต้องรู้จักระมัดระวังและวางตัวให้ดี เช่น เพื่อนชายไม่ควรถูกเนื้อต้องตัวเพื่อนหญิง การจับมือถือแขนหรือการโอบกอดเป็นสิ่งที่ไม่สมควรปฏิบัติ ถึงแม้จะสนิทสนมกันเพียงใดก็ตาม เพราะคนทั่วไปมองว่าเป็นพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมกับวัฒนธรรมของคนไทย ผู้หญิงไม่ควรเปิดโอกาสให้เพื่อนชายได้ใกล้ชิดหยอกส้อถึงเนื้อถึงตัว เพราะพฤติกรรมดังกล่าวจะทำให้ผู้หญิงถูกสังคมมองในแง่ลบได้ง่ายกว่าผู้ชาย ดังนั้น จึงควรวางตัวให้ถูกกาลเทศะกับวัย

2. การเลือกคบเพื่อนต่างเพศที่ดี เพื่อนต่างเพศมีหลายลักษณะมีทั้งที่เป็นคนดีและไม่ดี จึงควรใช้วิจารณญาณของตนเองในการเลือกคบให้รอบคอบ เพราะจะมีผลกระทบต่อการดำรงชีวิตของนักเรียนได้มากหากเลือกคบไม่ถูกต้อง การพิจารณาคุณสมบัติของบุคคลที่จะมาเป็นเพื่อนนั้นควรมองตามสภาพความเป็นจริงที่เหมาะสมกับสถานภาพของตนเอง โดยเฉพาะเรื่องอุปนิสัย ความชอบ ความพึงพอใจในพฤติกรรมระหว่างกัน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นในการยึดเหนี่ยวน้ำใจต่อกันไว้ได้ สังคมไทยปลูกฝังเกี่ยวกับการคบเพื่อนไว้ คือ เพื่อนที่ดีจะต้องชักนำพาทั้งเราและเพื่อนไปสู่ทางที่เจริญได้แก่ ชักชวนหรือชักนำกันตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ไม่ชักชวนเพื่อไปเล่นการพนันและเสพสารเสพติด เช่น คี๋มสุรา เบียร์ หรือสูบบุหรี่ เพื่อนลักษณะนี้ควรคบหาสมาคมและควรปฏิบัติในแนวทางต่อกันดังกล่าวเรื่อยไป เพราะเป็นสิ่งที่ดีที่สังคมยกย่องนับถือและยอมรับ อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมให้เกิดคุณค่าในตนเองอีกด้วย

3. การช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างเพศ การช่วยเหลือเกื้อกูลกันเป็นลักษณะเฉพาะของความเป็นคนไทย ซึ่งคนไทยมีวัฒนธรรมเรื่องความมีน้ำใจต่อกันมาช้านานจนเป็นที่ยอมรับของชาวโลก ซึ่งการช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างเพศเป็นสิ่งสมควรปลูกฝังและปฏิบัติต่อกันเป็นอย่างยิ่ง เพราะจะช่วยสานสัมพันธ์ระหว่างเพศให้แน่นแฟ้นมากขึ้น ผู้หญิงจะรู้สึกภูมิใจมาก ถ้าเพื่อนชายของตนเป็นคนดี มีน้ำใจ และอยากคบหาสมาคมไว้นาน ส่วนผู้ชายก็เช่นกันต้องการความมีน้ำใจช่วยเหลือ

เมื่อถูกจากเพื่อนหญิง ถึงแม้บางครั้งจะไม่แสดงออกถึงความต้องการ โดยตรง แต่จะรู้สึกดีถ้าเพื่อนหญิงของตนมีพฤติกรรมเช่นนี้

ตัวอย่างของการแสดงออกถึงความมีน้ำใจด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างเพศ เช่น เพื่อนชายช่วยเพื่อนหญิงถือของ สละที่นั่งให้อาสาพาไปส่งในที่ปลอดภัย ลูกขึ้นต้อนรับเมื่อเพื่อนหญิงมาหา ส่วนสิ่งที่แสดงถึงน้ำใจที่เพื่อนหญิงมีต่อเพศชาย เช่น ช่วยสอนการบ้าน ช่วยอำนวยความสะดวกในเรื่องอาหารการกิน ช่วยดูแลห่วงใยเมื่อเจ็บป่วย เป็นต้น สิ่งเหล่านี้นอกจากทำให้สัมพันธ์ภาพระหว่างเพื่อนมันคงยืนยาวแล้ว สังคมภายนอกยังยกย่องสรรเสริญอีกด้วย



รูปที่ 6.3 การปฏิบัติตนที่เหมาะสมกับเพศหญิงตามวัฒนธรรม

(ที่มา <http://dc435.4shared.com/>)

## 5. รูปแบบของการคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่น

การคบเพื่อนต่างเพศมีความสำคัญต่อวัยรุ่นดังที่ได้กล่าวแล้ว ซึ่งในที่นี้จะนำเสนอรูปแบบการคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่นที่มีรูปแบบเฉพาะบุคคลที่แตกต่างกัน ดังนี้

### 1. การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนสนิท

นักเรียนในฐานะที่อยู่ในวัยกำลังศึกษาเล่าเรียน ทั้งอยู่ในระบบ นอกระบบหรือการศึกษาตามอัธยาศัยต้องพบปะพูดคุย ทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็น หรือประสบการณ์กับเพื่อนทั้งเพื่อนเพศเดียวกันและเพื่อนต่างเพศ ซึ่งการคบหาสมาคมกันนั้นย่อมต้องเกิดสายสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่ให้ความสนใจกับเพื่อนต่างเพศ จะเกิดความพึงพอใจเฉพาะบุคคลในการคบหาสมาคมกับเพื่อนคนใดคนหนึ่งหรือหลายคน ซึ่งมีความแตกต่างกันจนก่อความสัมพันธ์เป็นเพื่อนสนิท ไปไหนมาไหนด้วยกัน รับประทานอาหารร่วมกัน ทำกิจกรรมที่ชอบและมีความสนใจร่วมกัน ซึ่งการปฏิบัติในลักษณะที่เด่นชัดพบว่า เมื่อมีปัญหาเกิดขึ้นก็สามารถบอกเล่า ปรึกษากันได้อย่างเปิดเผยตรงไปตรงมาได้ ซึ่งถือเป็นเรื่องที่ดีในระดับความสัมพันธ์ตามวัย

การคบเพื่อนต่างเพศเป็นเพื่อนสนิทมีข้อดีคือ ช่วยทำให้รู้จักการปรับตัว วางตัวกับบุคคลที่ไม่ใช่เพศเดียวกับตน ได้ศึกษาเรียนรู้อุปนิสัย ช่วยพัฒนาความรู้ ความคิด ประสบการณ์ และสร้างบุคลิกภาพให้เป็นผู้ใหญ่ขึ้น เมื่อเจริญเติบโตออกสู่สังคมก็ช่วยลดปัญหาการปรับตัวระหว่างเพศได้มาก เป็นต้น

## 2. การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะคู่รัก

การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะคู่รักเป็นรูปแบบความสัมพันธ์อย่างหนึ่งที่มีขึ้นได้ในวัยรุ่นซึ่งถือเป็นเรื่องปกติ เนื่องจากช่วงนี้วัยรุ่นมีพัฒนาการความเจริญเติบโตขึ้นมาก ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ที่ใกล้เคียงกับผู้ใหญ่ ย่อมมีความปรารถนาต้องการให้ตนเองเป็นที่รักหรือให้ความรัก ความสนใจกับผู้อื่นมากเป็นพิเศษ นอกเหนือจากพ่อแม่ผู้ปกครองที่เคยมีมา

ความรักเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความรู้สึกสุข สดชื่น มีกำลังใจ มีคุณค่า และมีพลังในการต่อสู้ เรียนรู้ และทำกิจกรรมของชีวิต ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา สำหรับการก่อเกิดความสัมพันธ์กับเพื่อนต่างเพศของวัยรุ่นในฐานะคู่รักก็เช่นเดียวกัน สามารถสร้างพลังสร้างสรรค์ในวัยรุ่นได้ ถ้ารู้จักทำให้เป็นและวางตัวให้ถูกต้องเหมาะสมตามวัย ชักชวนกันตั้งใจศึกษาเล่าเรียนเพื่อหาความรู้ใส่ตัวให้มากจะได้มีอนาคตที่ดีต่อไป ซึ่งเป็นหน้าที่สำคัญของวัยรุ่นที่ควรทำ

## 3. การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะเพื่อนร่วมปฏิบัติงาน

เพื่อนร่วมปฏิบัติงานที่เป็นเพื่อนต่างเพศ มีส่วนสำคัญต่อการดำรงชีวิตของวัยรุ่นเช่นเดียวกัน ซึ่งเพื่อนลักษณะนี้ถ้าร่วมปฏิบัติงานกันเป็นระยะเวลานานก็สามารถพัฒนาความสัมพันธ์กลายเป็นเพื่อนสนิทที่รู้ใจได้ แต่อย่างไรก็ตามการร่วมปฏิบัติงานกันในเวลาสั้นก็ควรคำนึงถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เพื่อให้งานหรือกิจกรรมที่กำลังดำเนินอยู่ประสบความสำเร็จลุล่วงตามต้องการ

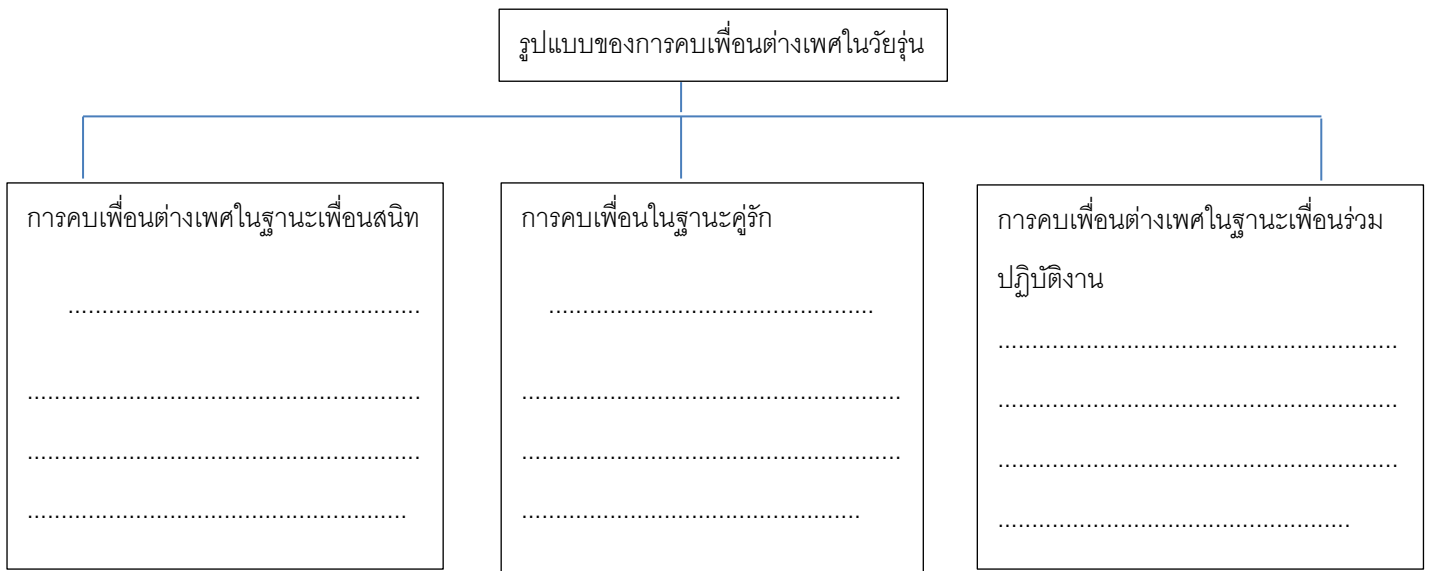
การคบเพื่อนต่างเพศที่มาร่วมงานกันต้องอาศัยการเรียนรู้ซึ่งกันและกันที่มากพอในระดับหนึ่ง เช่น ลักษณะบุคลิกภาพนิสัยใจคอ เพื่อจะได้วางตัวและปฏิบัติต่อกันได้อย่างถูกต้องเหมาะสมไม่ก่อให้เกิดปัญหาความขัดแย้งหรือไม่ลงรอยกันตามมาได้

กิจกรรมที่ 5

จุดประสงค์ เพื่อให้ นักเรียนคบเพื่อนต่างเพศได้อย่างเหมาะสมและปลอดภัยจากพฤติกรรมเสี่ยงทางเพศ

กิจกรรม ให้นักเรียนเขียนผังมโนทัศน์แสดงรูปแบบของการคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่น

คำชี้แจง ให้นักเรียนแตกย่อยรูปแบบของการคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่นพร้อมทั้งอธิบายวิธีการคบเพื่อนต่างเพศในแต่ละรูปแบบที่ถูกต้องและเหมาะสม





แบบฝึกหัด หน่วย 5

วัยรุ่นกับการคบเพื่อนต่างเพศ

คำสั่ง จงทำเครื่องหมายกากบาท( X )ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1.การคบเพื่อนต่างเพศมีกี่ลักษณะ

ก. 1 ลักษณะ                    **ข. 2 ลักษณะ**

ค.3ลักษณะ                    ง.4ลักษณะ

2.เด็กชายจะเริ่มสนใจผู้หญิงเมื่ออายุเท่าไร

ก. 6-10 ปี                    ข. 11-13 ปี

**ค.14-16ปี**                    ง.17-20 ปี

3.ข้อใดไม่ใช่การคบเพื่อนต่างเพศให้ผู้ใหญ่ยอมรับ

ก. ไม่ควรให้เสียการเรียน ข.อย่าพยายามอยู่ด้วยกันสองต่อสองในที่ลับตาคน

ค. รู้จักบังคับใจตนเอง โดยนึกถึงความถูกต้อง **ง.ชักชวนเพื่อนต่างเพศมาที่บ้าน**

4.ข้อใดไม่ใช่หน้าที่ของผู้ใหญ่ที่ต้องเข้าใจธรรมชาติของวัยรุ่น

ก.ให้ความไว้วางใจในตัวเขา

ข.ให้โอกาสเขาพูดเมื่อต้องการปรึกษา

**ค.ให้ผู้ใหญ่ไม่รับรู้และขอคำปรึกษาแนะนำ**

ง.พยายามสังเกตทำที่อยู่ห่าง ๆ

## 5.รูปแบบของการคบเพื่อนต่างเพศในวัยรุ่นมีกี่ประเภท

ก.1 ประเภท

ข.2ประเภท

**ค.3ประเภท**

ง.4ประเภท

## 6.ข้อใดไม่ใช่แนวทางในการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสม

ก.การรู้จักวางตัวระหว่างเพศ

**ข.การคบเพื่อนต่างเพศในฐานะคู่รัก**

ค.การเลือกคบเพื่อนต่างเพศที่ดี

ง.การช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างเพศ

## 7.ข้อใดไม่ใช่การปฏิบัติตัวที่เหมาะสมของเพศหญิงหรือชายตามวัฒนธรรมไทย

ก.สุภาพเรียบร้อย

ข.รักนวลสงวนตัว

ค.แต่งกายให้เหมาะสม

## ง.ทำตัวทันสมัย

8.การคบเพื่อนต่างเพศหมายถึงอะไร

ก.การรู้จักวางตัวระหว่างเพศ

ข.การคบหาสมาคมกับบุคคลที่ต่างจากเพศเดียวกับตน

ค.การเลือกคบเพื่อนต่างเพศที่ดี

ง.การช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างเพศ

9.การช่วยเหลือเกื้อกูลระหว่างเพศ ข้อใดถูกต้อง

ก.ให้ความไว้วางใจในตัวเอง

ข.คนไทยมีวัฒนธรรมเรื่องความมีน้ำใจต่อกัน

ค.ให้ผู้ใหญ่ไม่รับรู้และขอคำปรึกษาแนะนำ

ง.พยายามสังเกตทำที่อยู่ห่าง ๆ

10.การคบเพื่อนต่างเพศมีกี่ลักษณะ

ก.1 ประเภท

ข.2 ประเภท

ค.3 ประเภท

## ง.4ประเภท

### แบบฝึกหัด

- 1.ลักษณะการคบเพื่อนต่างเพศ มีลักษณะอะไรบ้าง
- 2.การคบเพื่อนต่างเพศโดยให้ผู้ใหญ่ยอมรับควรปฏิบัติอย่างไร
- 3.บทบาทของครอบครัวต่อการคบเพื่อนต่างเพศของเด็กวัยรุ่นหมายถึงอะไร
- 4.การคบเพื่อนต่างเพศหมายถึงอะไร

5.แนวทางในการคบเพื่อนต่างเพศที่เหมาะสมหมายถึงอะไร

### สื่อการเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต,ตำราเอกสารประกอบการเรียน

### กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 5 การคบเพื่อนต่างเพศ

### การวัดและประเมินผล

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 5

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

### งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

### ผลงานชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 5 การคบเพื่อนต่างเพศ

เอกสารอ้างอิง:- <http://dc435.4shared.com> , <http://www.baanmaha.com> , <http://www.oknation.net>

## หน่วยที่ 6

### สิ่งเสพติดให้โทษ

#### หัวข้อเรื่อง

- 6.1 ความหมายของสิ่งเสพติดให้โทษ
- 6.2 ประเภทและชนิดของสิ่งเสพติดให้โทษ
- 6.3 สาเหตุของการติดสิ่งเสพติดให้โทษ
- 6.4 ลักษณะและโทษของสิ่งเสพติดให้โทษ อันเกิดจากธรรมชาติ
- 6.5 วิธีการสังเกตอาการของผู้เสพสิ่งเสพติดให้โทษ
- 6.6 ผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้เสพสิ่งเสพติดให้โทษ
- 6.7 การป้องกันสิ่งเสพติดให้โทษ
- 6.8 การบำบัดรักษาผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ

## 6.9 สถานที่ให้คำปรึกษาและบำบัดผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ

### แนวคิดสำคัญ

ยาเสพติดสิ่งเสพติดหรือ สิ่งเสพติดให้โทษ จึงหมายความว่ายาสารเคมี หรือวัตถุใด ขึ้นที่เกิดขึ้น โดยธรรมชาติ การสกัด หรือ การสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อได้รับเข้าสู่ร่างกายโดยวิธีการใดๆก็ตาม จะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ

สมรรถนะย่อยแสดงความรู้เกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษ

### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษ
2. ระบุหลักการเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษ
3. จำแนกขั้นตอนเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษ
4. อธิบายบทบาทขององค์กรต่างๆเกี่ยวกับสิ่งเสพติดให้โทษ

## 6.1 ความหมายของคำว่า “สิ่งเสพติดให้โทษ”

ความหมายตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542 และ พระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พุทธศักราช 2545 ให้ความหมายสอดคล้องกันว่า หมายถึง สารเคมีหรือวัตถุใด ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยกิน ดม สูบ นิด หรือด้วยประการใดๆ แล้วจะเกิดผลเสียต่อร่างกายในลักษณะสำคัญ เช่น ต้องเพิ่มขนาดการเสพขึ้นเป็นลำดับ มีอาการถอนยาเมื่อขาดยา มีความต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรงตลอดเวลา และ สุขภาพโดยทั่วไปจะทรุดโทรมลง

สรุปแล้ว ยาเสพติดสิ่งเสพติดหรือ สิ่งเสพติดให้โทษ จึงหมายความว่ายาสารเคมี หรือวัตถุใด ขึ้นที่เกิดขึ้น โดยธรรมชาติ การสกัด หรือ การสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อได้รับเข้าสู่ร่างกายโดยวิธีการใดๆก็ตาม จะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ คือ ต้องเพิ่มขนาดในการเสพขึ้นเรื่อยๆ เมื่อหยุดเสพจะมีอาการถอนยา ก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ ทางกายและทางจิตใจแก่ผู้เสพ

## 6.2 ประเภทและชนิดของ “สิ่งเสพติดให้โทษ”

6.2.1 แบ่งตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545 แบ่งยาเสพติดให้โทษออกเป็น 5 ประเภท ดังนี้ คือ

ประเภท 1 ได้แก่ เฮโรอีน อีทอร์ฟิน อะซีทอร์ฟิน ฯลฯ (จัดเป็นยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง)

ประเภท 2 ได้แก่ ผีน มอร์ฟีน โคเคอีน ไดเฟนิอ็อกซีเลท เอธิลมอร์ฟีน ฯลฯ (จัดเป็นยาเสพติดให้โทษทั่วไป)

ประเภท 3 ได้แก่ ยาแก้ไอ ยาแก้ท้องเสีย ที่มีฝิ่น โคเคอีน หรือไดเฟนิอ็อกซีเลทเป็นส่วนผสม ฯลฯ (จัดเป็นยาเสพติดให้โทษชนิดเป็นตำรับยา ที่มียาเสพติดให้โทษประเภท 2 ผสมอยู่ด้วย)

ประเภท 4 ได้แก่ อะเซติกแอนไฮไดรด์ อะเซติลคอลไรด์ (จัดเป็นสารเคมีที่ใช้ในการผลิตยาเสพติดให้โทษประเภท 1 หรือ ประเภท 2)

ประเภท 5 ได้แก่ พืชกัญชา พืชกระท่อม เห็ดขี้ควาย (จัดเป็นยาเสพติดให้โทษที่มีได้เข้าข่ายอยู่ในประเภท 1 ถึง ประเภท 4)

6.2 แบ่งตามการออกฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง แบ่งยาเสพติดให้โทษออกเป็น 4 ประเภท ดังนี้คือ

ประเภท 1 ประเภทกดประสาทยาเสพติดประเภทนี้เมื่อเสพเข้าไปแล้วผู้เสพจะรู้สึก

เฉื่อยชาอ่อนเพลียไม่อยากทำงาน ได้แก่ ผีน เฮโรอีน สารระเหยเหล่านี้เป็นต้น

ประเภท 2 ประเภทกระตุ้นประสาทประเภทนี้เมื่อเสพเข้าไปแล้วจะรู้สึกคึกคักสดชื่น

กระปรี้กระเปร่า กระตือรือร้นอยากทำงาน ตาสว่าง ได้แก่ ขาม้า ยาอี โคเคน และกระท่อม เป็นต้น

ประเภท 3 ประเภทหลอนประสาทประเภทนี้เมื่อเสพแล้วจะรู้สึกเพื่อฝันสร้างวิมานในอากาศ สลึมสลือ ได้แก่ ยา LSD (ปัจจุบันทำให้รูปแผ่นแสตมป์คือทำเป็นแผ่นแสตมป์บางๆ เคลือบด้วย LSD เสพโดยการวางไว้ที่ลิ้น) กัญชา เห็ดขี้ควาย เป็นต้น

ประเภท 4 ประเภทออกฤทธิ์แบบผสมผสานประเภทนี้จะออกฤทธิ์ทั้งกดประสาทกระตุ้นประสาท หรือ หลอนประสาทด้วยอาการของผู้เสพประเภทนี้ระยะต้นจะมีอาการแบบหนึ่งพอสักพักก็จะมีอาการเปลี่ยนไปอีกแบบเช่น กัญชา เมื่อเสพใหม่ๆ จะมีอาการเหมือนกระตุ้นแต่พอสักระยะหนึ่งจะมีอาการเซื่องซึมลง

6.2.3 แบ่งตามประเภทที่เกิด

ประเภทที่ 1 เกิดจากธรรมชาติ ได้แก่ ผีน กัญชา กระท่อม และเห็ดขี้ควาย

ประเภทที่ 2 เกิดจากการสังเคราะห์ทำปฏิกิริยากันทางเคมีเกิดเป็นยาเสพติดชนิดต่างๆ ประเภท กดประสาท กระตุ้นประสาท และ ออกฤทธิ์ผสมผสานหลายๆ อย่าง

## 6.3 สาเหตุของการติดสิ่งเสพติดให้โทษ

สาเหตุที่ทำให้คนเราใช้หรือเสพยาเสพติดให้โทษ มีหลายประการ เช่น

1) การอยู่ใกล้ชิดกับสิ่งเสพติดให้โทษ หรือผู้เสพยาเสพติดให้โทษ



- 2) การใช้จ่ายเพื่อลดปัญหา
- 3) การถูกล่อลวง ชักชวน ถูกหลอกให้ทดลองโดยไม่รู้ว่าเป็นสิ่งเสพติดให้โทษ
- 4) ความอยากรู้ อยากทดลอง ความคึกคะนอง
- 5) เพื่อระงับความเจ็บป่วย
- 6) เพื่อหลบหนีความจริง เพื่อปกปิดปมด้อยของตนเอง
- 7) เพื่อแสดงความเป็นปฎิบัติที่ดีต่อครอบครัว ต่อสังคม
- 8) มีจิตใจที่อ่อนแอ มีความผิดปกติทางร่างกายและจิตใจ
- 9) เพื่อกระตุ้นประสาท
- 10) การใช้จ่ายในทางที่ผิด

## 6.4 ลักษณะและโทษของสิ่งเสพติดให้โทษ อันเกิดจากธรรมชาติ

6.4.1 ยาเสพติดให้โทษอันเกิดจากธรรมชาติ ได้แก่

### 1) ฝิ่น

#### ลักษณะทั่วไป

ต้นฝิ่นเป็นพืชล้มลุก นิยมปลูกกันทางภาคเหนือของประเทศไทย (จัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 2 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545) เนื้อฝิ่น ได้มาจากยางที่กรีดจากผล (กระเปาะ) ฝิ่น มีสีน้ำตาล กลิ่นเหม็นเขียว รสขม เรียกว่า ฝิ่นดิบ และหากนำฝิ่นดิบมาต้ม เคี้ยวหรือหมักจะ ได้ฝิ่นที่มีสีน้ำตาลไหม้ปนดำ มีรสขมเฉพาะตัว เรียกว่า ฝิ่นสุก ทั้งฝิ่นดิบและฝิ่นสุกมีฤทธิ์ในการกดประสาท ในอดีตทางการแพทย์ใช้เป็นยาระงับอาการปวด แก้โรคท้องเดินและไอ



## ภาพที่ 15.1 ผลฝิ่น

ที่มา : <http://variety.thaiza.com/detail>

### อาการผู้เสพยาฝิ่น

1. ผู้ที่เสพยาฝิ่นขณะที่เสพยาฝิ่นเข้าสู่ร่างกายจะมีอาการจิตใจเฉื่อยล้า ชีพ ว่าง พุดจาวกไปวนมา อารมณ์ดี ความคิด และการตัดสินใจซ่องซำ
2. ผู้ที่เสพยาฝิ่นติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน สุขภาพร่างกายจะทรุดโทรม ตัวซีดเหลือง ชูบผอม ดวงตาเหม่อลอย ริมฝีปากเขียวคล้ำ อ่อนเพลียง่าย ชีพเศร้า ว่างหงาหวานอน เกียจคร้าน ไม่รู้สึกตัว ซึพจรเต้นช้า อารมณ์แปรปรวนง่าย พุดจาไม่อยู่กับร่องกับรอย ความจำเสื่อม

### โทษ

หากไม่ได้เสพยาฝิ่น เมื่อถึงเวลาจะมีอาการหงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย บางรายมีอาการอ่อนเพลียง่าย ไม่มีแรง ดิ้นทุรนทุราย น้ำมูก น้ำตาไหล ม่านตาขยายผิดปกติ ปวดตามกล้ามเนื้อ ตามกระดูกปวดบิดในท้องอย่างรุนแรง อาเจียน หายใจลำบาก อาจชักและหมดสติได้

### 2) กัญชา

#### ลักษณะทั่วไป

กัญชาเป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้าชนิดหนึ่ง มีชื่อเรียกต่างๆ กัน เช่น Thai-sticks, MaryJane หรือที่นิยมเรียกกันในกลุ่มผู้เสพยา เนื่องจากจัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 5 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545) ลักษณะใบกัญชา จะเรียวยาว แตกเป็นแฉกคล้ายใบละหุ่ง หรือมันสำปะหลัง ส่วนที่นำมาใช้เสพยาคือ ใบและยอดช่อดอกตัวเมียโดยการนำมาตากหรืออบแห้งแล้วบดหรือหั่นเป็นผงหยาบๆ นำมาต้วนนุหรือสูบ หรืออาจสูบด้วยกล้องหรือบ้องกัญชา บางรายใช้เคี้ยว หรือเจือปนกับอาหารกิน ในกรณีที่เสพด้วยวิธีการสูบ กลิ่นกัญชาจะเหมือนกับเชือกหรือหญ้าแห้งไหม้ไฟ กัญชาจะออกฤทธิ์หลายอย่างผสมผสานกัน เริ่มตั้งแต่กระตุ้น กด และหลอนประสาท ทั้งนี้เนื่องจากในช่อดอกและใบกัญชามีสารพิษที่ร้ายแรงชนิดหนึ่งเรียกว่า Tetrahydrocannabinol (THC) เป็นสารพิษที่ทำให้หลายสุขภาพร่างกายและก่อให้เกิดอาการติดยา ผู้เสพกัญชาเข้าสู่ร่างกายแล้วประมาณ 15-30 นาที ฤทธิ์ของสาร THC จะทำให้ร่างกาย อารมณ์และจิตใจผู้เสพเปลี่ยนแปลงไป บางรายอาจถึงขั้นไม่สามารถควบคุมสติตนเองได้ อาจเพ้อคลั่ง มีอาการเป็นโรคจิตในเวลาต่อมา



ภาพที่ 15.2 กัญชา

ที่มา : <http://thanyarak.go.th>.

### อาการของผู้เสพยาฝิ่น

ผู้ที่เสพยาฝิ่นในระยะแรกของการเสพยาฝิ่นของกัญชาจะกระตุ้นประสาททำให้ผู้เสพยาฝิ่นมีอาการร่าเริงช่างพูด หัวเราะง่าย หัวใจเต้นเร็ว ตื่นเต้นง่ายต่อมาจะมีอาการคล้ายคนเมาเหล้าอย่างอ่อน เนื่องจากกัญชาออกฤทธิ์กดประสาท ผู้เสพยาฝิ่นจะมีอาการง่วงนอน ซึม หายใจถี่ เห็นภาพลวงตา ภาพหลอนต่างๆ เกิดอาการหนาวๆ ตบใจง่ายวิตกกังวล หวาดระแวง บางรายคลื่นไส้ อาเจียนความจำเสื่อม ความคิดสับสน เพื่อคลั่ง

### โทษ

ไม่สามารถควบคุมตนเองได้มีอาการทางจิต นอกจากนี้สารพิษในกัญชายังทำลายระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ติดโรคอื่นๆ ได้ง่าย เช่น โรคหลอดเลือดสมองเรื้อรัง โรคระบบทางเดินหายใจ โรคมะเร็งปอด ทำให้สมรรถภาพทางเพศลดลง เกิดความผิดปกติของฮอร์โมนเพศและพันธุกรรม

### 3)กระท่อม

#### ลักษณะทั่วไป

กระท่อมเป็นพืชยืนต้นขนาดกลางชนิดหนึ่ง พบมากในแถบทวีปเอเชีย เช่น ประเทศอินเดีย ไทย ฯลฯ (จัดเป็นยาเสพติดประเภท 5 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545) ลักษณะใบคล้ายใบกระดังงาหรือ ใบฝรั่ง มีดอกกลมโตเท่าผลพุทรา มีชื่อเรียกต่างๆ กัน เช่น กระท่อมโคก กระท่อมพาย เป็นต้นการเสพยาฝิ่นจะใช้ส่วนที่เป็นใบมาเคี้ยวสด หรือตากแห้งแล้วบดหรือหั่นเป็นผงหยาบ นำไปผสมกับน้ำร้อนดื่มแทนใบชาจีน พืชกระท่อมมีอยู่ 2 ชนิด คือ

(1)ชนิดก้านแดง มีลักษณะของก้านและเส้นของใบเป็นสีแดงเรื่อ



ภาพที่ 15.3 กระเทียมชนิดก้านแดง

ที่มา : <http://gotoknow.org/blog/pharmthanyarak>.

(2)ชนิดก้านเขียว มีลักษณะของก้านและเส้นของใบเป็นสีเขียวตลอด

ใบกระเทียมเป็นยาเสพติดที่มีฤทธิ์ในการกระตุ้นประสาท เนื่องจากใบกระเทียมมี สารอันตรายชนิดหนึ่งเรียกว่า “ไมตราจันนิน” ทำให้ผู้เสพใบกระเทียมมีความรู้สึกไม่เหน็ดเหนื่อยขณะทำงาน ทำงานได้นาน หายปวดเมื่อย ไม้รู้สึกหิว ทนแดดได้นาน แต่ไม่ชอบถูกฝน ในอดีตแพทย์แผนโบราณ ใช้ใบกระเทียมเพื่อรักษาโรคบิด ท้องเดิน และระงับประสาท



## ภาพที่ 15.4 กระท่อมชนิดก้านเขียว

ที่มา : <http://gotoknow.org/blog/pharmthanyarak>.

### อาการผู้เสพยาเสพติดกระท่อม

ผู้เสพยาเสพติดจะพบว่า มีร่างกายทรุดโทรมมาก เนื่องจากสุขภาพร่างกายทำงานเกินกำลัง ลักษณะที่เห็นชัด คือ ผิวหนังตามร่างกายแห้งเกรียมดำ ปากแห้ง แก้มเป็นจุดดำๆ และมีอาการนอนไม่หลับ ท้องผูก อุจจาระเป็นสีเขียวคล้ายมูลแพะ

### โทษ

หากเสพยาเสพติดเข้าสู่ร่างกายติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้สภาพจิตใจสับสน อาจมีอาการทางประสาทและเมื่อไม่ได้เสพยาจะมีการขาดยาร่างกายจะอ่อนเพลีย ปวดเมื่อยตามข้อ ตามกล้ามเนื้อ อารมณ์หงุดหงิด กระวนกระวาย เบื่ออาหาร คลื่นไส้ อาเจียน นอนไม่หลับ

### 4) เห็ดขี้ควาย

#### ลักษณะทั่วไป

เป็นเห็ดพิษที่มักขึ้นอยู่ตามมูลควายแห้ง และมีขึ้นอยู่ทั่วไปแทบทุกภาคของประเทศไทย มีชื่อเรียกในกลุ่มนักท่องเที่ยวว่า Magic Mushroom (จัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 5 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545) ลักษณะของเห็ดขี้ควายมีสีเหลืองซีดคล้ายสีฟางแห้ง บริเวณส่วนบนของหัวเห็ดที่มีรูปร่างคล้ายร่ม จะมีสีน้ำตาลเข้มจนถึงดำ บริเวณก้านตอนบนใกล้ตัวร่ม มีแผ่นเนื้อเยื่อบางๆ สีขาวคล้ายวงแหวนแผ่อยู่รอบก้านเห็ดขี้ควายพบได้ทั้งในสภาพที่เป็นเห็ดสดและเห็ดตากแห้ง ผู้ที่เสพยาหรือบริโภคเห็ดชนิดนี้เข้าสู่ร่างกายจะได้รับสารพิษ เช่น ไซโลซิซิน และ ไซโลไซบิน ซึ่งเป็นสารพิษที่มีฤทธิ์ในการหลอนประสาท ทำลายระบบประสาทอย่างรุนแรงผู้เสพยาจะมีอาการมึนเมา จนอาจถึงขั้นเสียชีวิต



## ภาพที่ 15.5 เห็ดขี้ควาย

ที่มา : <http://www.wing56.rtaf.mi.th>.

### อาการผู้เสพติดเห็ดขี้ควาย

ผู้ที่เสพหรือบริโภคเห็ดพิษจะรู้สึกอ่อนวูบวาบ ตามเนื้อตัว แน่นหน้าอก ตาพร่าอืดอึดรู้สึกไม่สบาย คลื่นไส้ อาเจียน อาการดังกล่าวจะมีมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปริมาณของการเสพ และสภาพร่างกายของผู้เสพเป็นสำคัญ ในกรณีที่เสพหรือบริโภคเข้าสู่ร่างกายในปริมาณมาก หรือร่างกายมีภูมิคุ้มกันต่ำน้อยฤทธิ์ของสารพิษอาจทำให้ถึงแก่ชีวิตได้และบางรายอาจเกิดเพียงอาการมีลมพิษ ไข้ ประสาทหลอน ตาพร่า ความคิดสับสน มีอาการแปรปรวนทางจิตอารมณ์เปลี่ยนแปลงได้ง่าย เพื่อ อาจบ้ำคลั่งได้

### 6.4.2 ลักษณะและโทษของสิ่งเสพติดให้โทษ อันเกิดจากการทำปฏิกิริยาทางเคมี

#### 1) มอร์ฟิน

#### ลักษณะทั่วไป

เป็นสารอัลคาลอยด์ที่สกัดได้จากฝิ่น มีลักษณะเป็นผงสีขาวนวล สีครีม สีเทา ไม่มีกลิ่น รสขม ละลายน้ำง่าย (จัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 2 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ(ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545) มีฤทธิ์ในการกดประสาทและสมองรุนแรงกว่าฝิ่น ประมาณ 8-10 เท่า เสพติดได้ง่ายมีลักษณะต่างกัน อัดเป็นเม็ด เป็นผง เป็นแท่งสีเหลี่ยมมีเครื่องหมาย 999 หรือ OK เป็นสัญลักษณ์ เป็นชนิดน้ำบรรจุหลอด



## ภาพที่ 15.6มอร์ฟิน

ที่มา : [http://www.geocities.ws/ha\\_aloha/p13.html](http://www.geocities.ws/ha_aloha/p13.html).

### อาการผู้เสพยาฝิ่น

ผู้ที่เสพยาฝิ่นในระยะแรกฤทธิ์ของมอร์ฟินจะช่วยลดความวิตกกังวลคลายความเจ็บปวดต่างๆ ตามร่างกาย ทำให้มีอาการง่วงนอนและหลับง่ายและหากเสพยาฝิ่นเกิดอาการติดยา ฤทธิ์ของมอร์ฟิน จะทำให้ผู้เสพยาฝิ่นมีอาการเหม่อลอย เชื่องซึม จิตใจเลื่องลอย เกียจคร้าน ไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อมรอบกายสุขภาพร่างกายผ่ายผอม ทрудโทรม

### โทษ

เมื่อไม่ได้เสพยาฝิ่นจะเกิดอาการกระวนกระวาย ความคิดสับสน พฤติกรรมก้าวร้าว หงุดหงิดง่าย วิตกกังวลหวาดระแวง หูอื้อ นอนไม่หลับ ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน บางรายอาจชักและหมดสติในที่สุด

### 2)เฮโรอีน

#### ลักษณะทั่วไป

เฮโรอีนเป็นยาเสพติดให้โทษชนิดร้ายแรง ประเภท 1 (ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545) เฮโรอีนได้จากการสังเคราะห์ ตามกรรมวิธีทางเคมี ฤทธิ์ของเฮโรอีนมีความรุนแรงกว่ามอร์ฟิน ประมาณ 4-8 เท่า และรุนแรงกว่าฝิ่น ประมาณ 30-80 เท่า เฮโรอีนที่แพร่ระบาดในปัจจุบัน มี 2 ชนิด คือ

(1) เฮโรอีนบริสุทธิ์หรือเฮโรอีนเบอร์ 4 มีลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาว ชนิดนี้จะมีเนื้อ เฮโรอีนสูงถึง 90-95 เปอร์เซ็นต์ ไม่มีกลิ่น รสขมจัด (นิยมเรียกว่า ผงขาว) มักบรรจุอยู่ในถุง ห่อกระดาษ พลาสติก หรือหลอด ฯลฯ นิยมเสพโดยวิธี ฉีด สูบ ฯลฯ



ภาพที่ 15.7 เฮโรอีนบริสุทธิ์

ที่มา : <http://www.wing56.raf.mi.th>.

(2)เฮโรอีนผสมหรือเฮโรอีนเบอร์ 3 นิยมเรียกกันว่า แคลป์ ไอระเหยลักษณะเป็นเกล็ดไม่มีกลิ่น มีหลายสีต่างๆ กัน เช่น สีม่วงอ่อน สีชมพูอ่อน สีดินลูกรัง ฯลฯ ชนิดนี้จะมีเนื้อเฮโรอีน ประมาณ 5-20%เป็นเฮโรอีนไม่บริสุทธิ์ เนื่องจากมีสารพิษประเภทสารหนู สติ๊กนิน กรดประสานทอง ฯลฯ เป็นส่วนผสมอยู่ด้วย มักจะพบบรรจุอยู่ในซองพลาสติกหรือห่อกระดาษ นิยมเสพโดยวิธีสูดไอระเหย



ภาพที่ 15.8 เฮโรอีนผสม

ที่มา : <http://www.wikidict.de/en/toplist/th>.

### อาการผู้เสพติดเฮโรอีน

เฮโรอีน (ผงขาว) เป็นยาเสพติดที่ร้ายแรง เสพติดได้ง่ายเพียง 1 ครั้ง หรือ 2 ครั้ง อาจทำให้ติดได้ทันที ผู้ที่เสพเฮโรอีนขณะที่เสพฤทธิ์ของเฮโรอีนจะกดประสาททำให้เกิดอาการมึนงง เซื่องซึม ง่วง เคลิ้มหลับได้เป็นเวลานาน ไม่สนใจต่อสิ่งต่างๆ รอบข้าง บางรายเกิดอาการคลื่นไส้ อาเจียน ตาลาย สำหรับผู้ที่เสพจนติด เสพเป็นประจำ ร่างกายจะทรุดโทรม ผอมตัวซีดเหลือง ขอบตาคดำ ดวงตาเหม่อลอย น้ำหนักตัวลดอย่างรวดเร็ว สมองและประสาทเสื่อม ความคิดสับสน



ความจำเสื่อม อ่อนเพลียไม่มีแรง และหากใช้ยาเกินขนาดฤทธิ์ของเฮโรอีนจะทำให้หัวใจหยุดทำงาน เกิดอาการ “ช็อก” ถึงแก่ความตายได้ทันที

## โทษ

เมื่อขาดยาหรือไม่ได้เสพยาเมื่อถึงเวลา ผู้เสพยาเฮโรอีนจะเกิดอาการทรมานทุกราย ทุกข์ทรมาน น้ำมูก น้ำตาไหล ความคิดฟุ้งซ่านสับสน หงุดหงิด กระวนกระวาย ปวดเจ็บตามกล้ามเนื้อตามกระดูก ปวดท้องอย่างรุนแรง หูอื้อ ตาพร่ามัว อาเจียนอย่างรุนแรง ถ่ายอุจจาระเป็นเลือด นอนไม่หลับ บางรายที่มีอาการเพ้อคลั่ง ชักและหมดสติ อาจถึงขั้นเสียชีวิตได้

## 3) แอมเฟตามีนหรือยาบ้า

### สถานการณ์ปัญหาแอมเฟตามีน (ยาบ้า) ในประเทศไทย

ปัญหาแอมเฟตามีนได้ขยายตัวอย่างรวดเร็ว ทั้งในด้านการผลิต การค้า และการแพร่ระบาด ด้วยมีการกระจายตัวของขนาดปัญหาไปได้ทั่วทุกภูมิภาคของประเทศอย่างรวดเร็วทั้งรายใหญ่ รายย่อย และมีรายงานปรากฏ มากกว่าสิ่งเสพติดทุกประเภท ปัญหาการเสพยาในระแวกแรกพบว่า ผู้เสพยาบ้าส่วนใหญ่เป็นประชากรผู้ใช้แรงงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้ประกอบการอาชีพเกี่ยวกับการคมนาคมขนส่ง กลุ่มแรงงานภาคเกษตรกรรม และในระยะหลัง สถานของผู้เสพยาบ้าได้ขยายตัวไปยังกลุ่มเยาวชนทั้งในและนอกสถานศึกษาด้วย ส่งผลให้ผู้บริหารระดับสูงในหลายหน่วยงานได้ร่วมกำหนดมาตรการดำเนินการรณรงค์ แสวงหาความร่วมมือจากทุกฝ่ายทั้งภาครัฐและเอกชน วางระบบบริหารงานอย่างต่อเนื่องและจริงจัง ในการป้องกันและปราบปรามการแพร่ระบาด และด้วยสภาพที่เป็นอันตรายก่อให้เกิดผลเสียร้ายแรงต่อผู้เสพยาและสังคมส่วนใหญ่เป็นอย่างมาก มาตรการควบคุมหรือลงโทษทางกฎหมาย ซึ่งเดิมควบคุมและเอาผิดเฉพาะผู้ผลิต ผู้ค้า ผู้จำหน่าย และครอบครอง แต่ในปัจจุบันได้มีการแก้ไขกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับวัตถุออกฤทธิ์ต่อร่างกาย กำหนดให้เอาผิดและลงโทษผู้เสพยาแอมเฟตามีนหรือยาบ้าได้ง่าย

## ลักษณะทั่วไป

แอมเฟตามีน มีลักษณะเป็นผลึกสีขาวไม่มีกลิ่น รสขม มีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง (จัดเป็นยาเสพติดให้โทษประเภท 1) มีชื่อเรียกทางการค้าต่างๆ กัน เช่น เบนซีตรีน เดกซีตรีน ฟินามีน ฯลฯ แต่ในกลุ่มผู้ใช้หรือเสพนิยมเรียกว่า ยาบ้า ยาขยัน ยาแก้ง่วง ยาโคป ยาเพิ่มกำลัง ฯลฯ ผงแอมเฟตามีน 1 กรัม ละลายได้ในน้ำ 9 ซีซี (มิลลิลิตร) และละลายได้ในแอลกอฮอล์ 500 ซีซี (มิลลิลิตร) แต่จะไม่ละลายในอีเทอร์ ผงแอมเฟตามีน(ยาบ้า) เมื่อนำมาผลิตอัดเม็ดเป็นเม็ดยาแล้วจะมีลักษณะเม็ดยาหลายลักษณะ เช่น เม็ดกลมแบน รูปเหลี่ยม รูปหัวใจ หรืออาจเป็นแคปซูล มีสีต่างกัน เช่น สีขาว สีน้ำตาล สีเหลืองอติภะน้ำตาลแต่ที่พบส่วนมากจะเป็นสีขาว เม็ดกลมแบน มีสัญลักษณ์บนเม็ดยา เช่น รูปหัวม้า, LONDON, 99 รูปดาว ฯลฯ ในอดีตวงการแพทย์ใช้แอมเฟตามีนรักษาผู้ป่วยที่มีอาการทางจิต เป็นโรคเศร้าซึมหรือโรควงแหงาหวานนอน (Narcolepsy) ใช้ลดความอ้วน แต่ปัจจุบันเลิกใช้แล้ว เพราะพบว่า แอมเฟตามีน (ยาบ้า) จะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ซึ่งมีหน้าที่เก็บ

ความจำ ความคิด ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย การออกฤทธิ์ของแอมเฟตามีน (ยาบ้า) ที่พึ่งเกิดขึ้นกับร่างกายผู้เสพนั้น จะมีผลมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับปริมาณยา ระยะเวลาของการใช้ยา สุขภาพร่างกายผู้เสพและเอกลักษณ์ทางเคมีของตัวยามีมากน้อยเพียงใดเป็นสำคัญ

กลุ่มผู้ใช้หรือเสพแอมเฟตามีน (ยาบ้า) ส่วนใหญ่ได้แก่กลุ่ม ผู้ใช้แรงงาน การเสพสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น การกิน แล้วดื่มน้ำหรือสูราตาม การดองไว้ในเครื่องดื่มนำร่งกำลัง การผสมในกาแฟ หรือนำมาบดแล้วนำไปสูดดม เป็นไอระเหย แอมเฟตามีน (ยาบ้า) เป็นยาเสพติดอันตรายที่ก่อให้เกิดผลเสียร้ายแรงต่อตัวผู้เสพและสังคมส่วนใหญ่เป็นอย่างมาก การควบคุมหรือมาตรการลงโทษทางกฎหมาย ซึ่งเดิมควบคุมและเอาผิดไว้เฉพาะผู้ผลิต ผู้ค้า ผู้จำหน่ายและครอบครองเท่านั้น แต่ปัจจุบันได้มีการแก้ไขกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท กำหนดให้สามารถเอาผิดและลงโทษผู้ที่เสพแอมเฟตามีน (ยาบ้า) ได้ตามกฎหมายเป็นที่เรียบร้อยแล้ว



ภาพที่ 15.9 แอมเฟตามีน

ที่มา : <http://www.sutanun.siam2web.com>.

#### อาการผู้เสพติดแอมเฟตามีน (ยาบ้า)

ฤทธิ์ของแอมเฟตามีน (ยาบ้า) จะส่งผลกระทบต่อผู้เสพ ก่อให้เกิดอาการทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังต่อไปนี้

#### อาการทางกาย

ผู้เสพแอมเฟตามีน (ยาบ้า) ประมาณ 20-30 กรัมต่อวัน จะมีอาการเบื่ออาหาร พุดมาก ตื่นเต้นง่าย มือสั่น คลื่นไส้ ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วและแรง ไม่รู้สึกง่วง เหงื่อออกมาก กลิ่นตัวแรง ปากและจมูกแห้ง หน้ามัน ทำงานได้นาน

เกินกว่าปกติ รูปร่างตาเบิกกว้าง สับสนหรือจัด ท้องเสีย มีอารมณ์หงุดหงิด ฉุนเฉียวง่าย เนื่องจากแอมเฟตามีน (ยาบ้า) มีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลางและเป็นยาที่ถูกดูดซึมได้ง่าย การเสพจึงต้องเพิ่มขนาดเสมอ ซึ่งหากใช้หรือเสพยาบ้าติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดอาการทางจิต เป็นโรคหวาดระแวง วิตกกังวล มีอาการประสาทหลอน บางราย เพื่อ คลุ้มคลั่งเห็นภาพหลอนต่างๆ อาจเป็นบ้าได้และในขณะที่เกิดอาการดังกล่าวอาจทำร้ายตนเองและผู้อื่นให้บาดเจ็บหรือเสียชีวิตได้ เช่น ก่ออาชญากรรม ปล้นจี้ จับตัวประกัน หรือก่ออุบัติเหตุทางรถยนต์ เป็นต้น และหากใช้ยาบ้ามากเกินไปเกินขนาดหรือใช้ในปริมาณมาก จะทำให้ตัวซีดจนอาจเขียวมีไข้ขึ้น ใจสั่น ความดันโลหิตสูง หายใจไม่ออก มือสั่นมาก เดินโซเซ คลื่นไส้ อาเจียน กล้ามเนื้อกระตุก ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ อาจชัก หมดสติ หรือเสียชีวิตด้วยอาการของโรคหัวใจวายหรือหลอดเลือดในสมองแตก นอกจากนี้ผู้เสพแอมเฟตามีน (ยาบ้า) ยังมีโอกาสเสี่ยงสูงต่อการเป็นโรคตับอักเสบไตไม่ทำงาน โรคเกี่ยวกับปอด และเป็นโรคติดเชื้ออื่นๆ ได้ง่าย

#### 4)อีเฟดรีน

##### ลักษณะทั่วไป

เป็นผงละเอียดสีขาว เมื่อนำมาผลิตเป็นเม็ดยาจะมีหลายลักษณะ เช่น เป็นเม็ดกลมแบน ชนิดน้ำบรรจุหลอดและชนิดแคปซูล มีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง เช่นเดียวกับแอมเฟตามีน (ยาบ้า) จัดเป็นวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทประเภท 2 ตามพระราชบัญญัติวัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท (ฉบับที่ 4) พ.ศ. 2543 ซึ่งจากเดิม อีเฟดรีนจัดเป็นวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิต และประสาทประเภท 3 แต่เนื่องจากได้มีการนำอีเฟดรีนมาใช้ในทางที่ผิดมีการนำมาเสพแทนแอมเฟตามีน (ยาบ้า) ก่อให้เกิดปัญหาต่อชีวิตและทรัพย์สินส่วนรวมอย่างมากมาย จึงไม่ได้มีการแก้ไขกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท และจัดให้อีเฟดรีนทั้งชนิดน้ำและทุกตำรับยาที่มีส่วนผสมของอีเฟดรีน เป็นวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทประเภท 2 กำหนด ควบคุมและมีมาตรการลงโทษ เช่นเดียวกับแอมเฟตามีน (ยาบ้า) อีเฟดรีน นิยมเรียกกันทั่วไปว่า ยาอี หรือยาเอฟ ยาอี มักจะแพร่ระบาดในกลุ่มผู้ใช้แรงงาน การเสพจะใช้ผสมกับน้ำดื่ม หรือกินพร้อมกับดื่มน้ำตาม



## ภาพที่ 15.10 อีเฟดรีน

ที่มา : <http://www.oknation.net/blog>.

### อาการของผู้เสพติดอีเฟดรีน (ยาอี)

ผู้เสพยาอีเฟดรีน (ยาอี) จะมีอาการคล้ายคลึงเช่นเดียวกับผู้เสพแอมเฟตามีน(ยาบ้า) กล่าวคือฤทธิ์ของอีเฟดรีน (ยาอี) จะกระตุ้นระบบประสาท ทำให้ผู้เสพยาสามารถทำงานได้นาน มีอาการตื่นตื้นง่าย ใจสั่น ไม่รู้สึกง่วงนอน เหงื่อออกมาก ความดันโลหิตสูง ฯลฯ หากเสพยาติดต่อกันเป็นเวลานานจะเกิดอาการประสาทหลอน เป็นโรคจิต บางรายที่เสพยาเข้าสู่ร่างกายเกินขนาดจะเกิดอาการใจสั่นมือเท้าเกร็งและชา ความดันโลหิตสูง หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ หายใจลำบากคลื่นไส้ อาเจียน ชักและหมดสติ ถึงขั้นเสียชีวิตได้ทันที

### ๖) แอลเอสดี

#### ลักษณะทั่วไป

แอลเอสดีมีลักษณะเป็นผลึกสีขาว ไม่มีกลิ่น สกัดมาจากเชื้อราที่เกิดขึ้นบนเมล็ดข้าวไรย์ เป็นยาเสพติดชนิดหนึ่งที่มีฤทธิ์ร้ายแรงในการหลอนประสาท (จัดเป็นวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทประเภท ๑ ตามพระราชบัญญัติวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท (ฉบับที่ ๔) พ.ศ.2543) แอลเอสดี ส่วนใหญ่ที่พบจะอยู่ในรูปของ เม็ดขากกลมแบน กลมรี แคปซูล ชนิดอัดเม็ด เป็นก้อนสี่เหลี่ยม ชนิดแผ่นบางๆ คล้ายแสตมป์ (Magic Paper) และชนิดน้ำบรรจุอยู่ในหลอดแก้ว ในอดีตทางการแพทย์เคยใช้ เป็นยาเพื่อรักษาคนไข้โรคจิตบางประเภท แต่ปัจจุบันเลิกใช้แล้ว เนื่องจากพบว่า แอลเอสดีมีฤทธิ์ในการหลอนประสาทอย่างรุนแรง มีผลโดยตรงต่อระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ระบบประสาทเกิดการแปรปรวน อารมณ์และจิตใจเปลี่ยนแปลงไปจากปกติ มีพฤติกรรมก้าวร้าว เพื่อฝันในสิ่งที่เป็นไปได้ตลอดจนทำให้เกิดอาการติดยา สุขภาพโดยทั่วไป จะทรุดโทรม



ภาพที่ 15.11 แอลเอสดีชนิดแผ่นบางๆ คล้ายแอสมบี้

ที่มา : <http://www.oknation>.

### อาการของผู้เสพยาเสพติดแอลเอสดี

ผู้ที่เสพยาเสพติดเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะมากหรือน้อยเพียงใดก็ตาม ฤทธิ์ของแอลเอสดี จะทำให้เกิดอาการประสาทหลอน ใจสั่น ความดันโลหิตสูง เพื่อฝัน เกิดอารมณ์หลอนตนเอง มีอาการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์อย่างรุนแรง ขาดสติสัมปชัญญะ เช่น คิดว่าตนเองเก่ง สามารถเหาะได้ เห็นกิ้งไม่เป็นงู และหากเสพในปริมาณมาก จะทำให้เกิดอาการประสาทหลอนอย่างรุนแรง ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ เช่น ทำร้ายตนเอง กรีดท้อง กรีดแขน เกิดอารมณ์อยากฆ่าตัวตาย มีความกล้าอย่างบ้าบิ่น อาจถึงขั้นกระทำอาชญากรรมได้ นอกจากนั้นแล้ว ผู้ที่เสพยาประเภทนี้ติดต่อกันเป็นเวลานาน จะทำให้เกิดอาการ โรคจิตเรื้อรัง

### 6.บารบิฑูเรต

#### ลักษณะทั่วไป

ลักษณะของยาชนิดนี้มีหลายลักษณะ เช่น เม็ดแบน เม็ดกลม เม็ดยาวรี แคปซูล มีสีต่างกัน เช่น สีขาว เขียว ฟ้า ฯลฯ มีฤทธิ์ในการกดประสาท (จัดเป็นวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาทประเภท 3ตามพระราชบัญญัติวัตถุที่ออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท (ฉบับที่ 4) พ.ศ.2543) ทางการแพทย์ใช้ประโยชน์ในการรักษาหรือระงับอาการโรคประสาทบางประเภท ใช้เป็นยานอนหลับ ยาชนิดนี้ใช้กันมากในกลุ่มผู้หญิงบริการ นักร้อง และผู้ที่ทำงานกลางคืน นิยมเรียกกันในกลุ่มผู้เสพยาว่า เหล้าแห้ง หรือ เซโคเนล หรือปีศาจแดง



ภาพที่ 15.12 บาร์บิทูเรต

ที่มา : <http://www.suriyothai.ac.th>

### อาการของผู้เสพยาบาร์บิทูเรต

บาร์บิทูเรต หรือ เหล้าแห้ง ปัสสาวะแดง มีฤทธิ์ในการกดประสาท ผู้ที่เสพยาจะเกิดอาการง่วง มึนเมา เชื่องซึม พุดจาไม่รู้เรื่อง มีอาการคล้ายคนเมาเหล้า อารมณ์เฉื่อยชาหงุดหงิดสับสน เดินเซไปเซมา บางรายมีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ฤทธิ์ของยาชนิดนี้ สามารถทำให้ผู้ที่เสพยาเกิดอาการก้าวร้าว กล้ากระทำการต่างๆ ได้โดยขาดความยั้งคิด โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องหรือศีลธรรม ขาดความรับผิดชอบ และหากเสพยาเกินขนาด ผู้เสพยาอาจเสียชีวิตได้ เนื่องจากฤทธิ์ของยาจะกดประสาทอย่างรุนแรง ทำให้หลับหรือซ็อกเสียชีวิตในเวลาต่อมา

### 7) สารระเหย

#### ลักษณะทั่วไป

สารระเหย คือ สารที่ได้จากขบวนการผลิตน้ำมันปิโตรเลียม มีลักษณะเป็นไอ ระเหยได้รวดเร็วในอากาศ มีฤทธิ์ในการกระตุ้นและกดประสาทส่วนกลาง (จัดเป็นยาเสพติดให้โทษตามพระราชกำหนดการป้องกันการใช้สารระเหย พ.ศ. 2533) สารระเหยจะพบเห็นอยู่ในรูปผลิตภัณฑ์สำเร็จรูปต่างๆ เช่น ทินเนอร์ แล็กเกอร์ สีพ่น กาวน้ำ กาวยาง น้ำยาล้างเล็บ ฯลฯ มีลักษณะเป็นของเหลวเฉพาะตัว ระเหยได้ดี สามารถดูดซึมได้รวดเร็ว นิยมนำมาเสพยาโดยวิธีการสูดดมเข้าร่างกาย สารระเหยที่แพร่ระบาดอยู่ในปัจจุบันไม่ว่าชนิดใดก็มีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น สาร Toluene, Acetone, Acetate, Methyl Acetate ฯลฯ เป็นส่วนผสมอยู่ เมื่อสูดดมสารระเหย สารพิษต่างๆ จะผ่านทางเดินหายใจ เข้าสู่กระแสโลหิตและแพร่กระจายอย่างรวดเร็ว เข้าสู่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น ระบบประสาท ตับ ไต หัวใจ กล้ามเนื้อ ฯลฯ สารพิษ Toluene บางส่วนจะถูกกำจัดออกมาทางปอด จึงมักได้กลิ่นสารระเหยจากลมหายใจของผู้เสพยา



## ภาพที่ 15.13 สารระเหย

ที่มา : <http://www.skb.ac.th/~skb/media>.

### อาการของผู้เสพติดสารระเหย

ผู้ที่เสพยาจะได้รับอาการเป็นพิษจากการสูดดมสารระเหย ใน 2 ลักษณะ ดังนี้

1. พิษระยะเฉียบพลัน เป็นอาการที่เกิดขึ้นทันทีทันใดหลังจากการเสพยาสารระเหย ประมาณ 15-20 นาที ในระยะแรกจะทำให้ผู้เสพยามีอาการตื่นเต้น ความรู้สึกเป็นสุข ร่าเริง ต่อมาจะมีอาการเหมือนเมาสุรา (แต่ไม่มีกลิ่นสุรา) พูดจา อ้อแอ้ไม่ชัดเจน ความคิดสับสนควบคุมตนเองไม่ได้ ไม่ค่อยได้ขยับ เกิดอาการระคายเคืองที่เยื่อภายในปากและจมูก ตามีความไวต่อแสงมากขึ้น หูแว่ว กล้ามเนื้อทำงานไม่ประสานกัน ฤทธิ์ของสารระเหยจะกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง ทำให้ผู้เสพยาอนไม่หลับ มีอาการเพื่อฝัน หลังจากนั้นจะเกิดอาการ เหม่อซึม ง่วงหัวใจเต้นเร็วผิดปกติ ไอ คลื่นไส้ ใจสั่น ชัก และเกร็ง อาจหมดสติได้และหากสูดดมเข้าสู่ร่างกายในปริมาณที่มากเกินไปขนาด ฤทธิ์ของสารระเหยจะไปกดศูนย์การหายใจ ทำให้หัวใจทำงานผิดปกติ อาจถึงขั้นเสียชีวิตเนื่องจากการทำงานของหัวใจล้มเหลว

2. พิษเรื้อรัง ผู้ที่สูดดมสารระเหยต่อเนื่องกันเป็นเวลานานๆ ระบบอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย จะถูกสารพิษจากสารระเหยทำลาย ก่อให้เกิดโรคร้ายแรง เช่น โรคระบบทางเดินหายใจ เกิดอาการไอเรื้อรัง หลอดลมอักเสบ ปอดอักเสบ โรคกระเร็งในปอด ไตอักเสบ การทำงานของหัวใจผิดปกติ โรคกระเร็งในเม็ดเลือดขาว นอกจากนี้สารพิษ “โทลูอีน” (Toluene) จะทำลายเซลล์ประสาท ระบบประสาทและสมอง ทำให้สมองเสื่อม ความจำเสื่อมหลงลืม อาจถึงขั้นพิการทางสมอง กลายเป็นโรค “สมองฝ่อถาวร” ระบบกล้ามเนื้อของร่างกายจะทำงานไม่ประสานกันกล้ามเนื้อจะลีบลง มือสั่น การทรงตัวไม่ดี เดินเซไปมา อาจเป็นอัมพาตที่แขนหรือขา ตลอดจนเกิดโรคชาบริเวณปลายมือปลายเท้า บางรายจะมีอาการทางประสาท

สำหรับผู้ติดสารระเหย เมื่อไม่ได้เสพยาจะมีอาการขาดยา เกิดอาการ หงุดหงิด ง่วง ปวดท้อง เหงื่อออกมาก ปวดตามกล้ามเนื้อ ความคิดฟุ้งซ่าน มีพฤติกรรมก้าวร้าว นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย กระวนกระวาย เจ็บหน้าอก คลื่นไส้และอาเจียน สารระเหยเป็นสิ่งเสพติดที่มีความร้ายแรงกว่ายาเสพติดประเภทอื่นเป็นอย่างมาก เพราะนอกจากเสพยาได้ง่ายแล้วยังก่อให้เกิดโรคร้ายแรงต่างๆ อีกมากมาย โดยเฉพาะ โรคสมองฝ่อถาวร ปัจจุบันวงการแพทย์ได้ยืนยันว่า ยังไม่มียาหรือวิธีการใดๆ ที่จะสามารถรักษาโรคสมองฝ่อให้หายกลับคืนเป็นปกติได้

## 6.5 วิธีการสังเกตอาการของผู้เสพลิงเสพติดให้โทษ

วิธีสังเกตว่าผู้ใช้หรือเสพลิงเสพติดให้โทษ สามารถสังเกตได้จากความเปลี่ยนแปลงหรือลักษณะอาการและสิ่งตรวจสอบพบ ดังต่อไปนี้

### 1. การเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ นิสัย ความประพฤติ และบุคลิกภาพ

- 1) เป็นคนเจ้าอารมณ์ หงุดหงิดง่าย และเอาแต่ใจตนเอง ขาดเหตุผล
- 2) ขาดเรียน ขอบหนึ่โรงเรียน หรือขาดงานบ่อยๆ จนผิดปกติ
- 3) ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง
- 4) ความคิดเชิงซ้ำ สติปัญญาเสื่อมลง ความจำเสื่อม มีผลให้การเรียนหรือการทำงาน

บกพร่อง

- 5) พุดจาเชื่อถือไม่ได้ พุดไม่อยู่กับร่องกับรอย ไม่สนใจต่อสิ่งแวดล้อม ขาดความรับผิดชอบ
- 6) มักเก็บตัวเองเงียบๆ หลบซ่อนตัวเอง ทำตัวปกปิดลึกกลับ
- 7) ชอบเข้าห้องน้ำนานๆ
- 8) พบอุปกรณ์เกี่ยวกับการเสพยา เช่น หลอดฉีดยา เข็มฉีดยา กระดาษของตะกั่วซากก้านไม้จำนวนมาก เศษกระดาษไหม้ไฟ หลอดคาแฟต์เป็นท่อนสั้นๆ พุดจากร้าวร้าว ดื้อรั้น ผิดไปจากเดิม
- 9) ไม่สนใจความเป็นอยู่ของตนเอง แต่งกายไม่เรียบร้อย สกปรกไม่ค่อยอาบน้ำ
- 10) มีนิสัยมีข้ออ้างในการออกนอกบ้านเสมอ ชอบเที่ยวเตร่กลับบ้านผิดเวลา
- 11) ทรัพย์สินในบ้านสูญหายบ่อย เพราะจะขโมยเอาไปขายเพื่อซื้อยาเสพ เกียจคร้าน ไม่ชอบทำงาน
- 12) ง่วงเหงาหาวนอน นอนตื่นสายผิดปกติ
- 13) มีอาการวิตกกังวล เศร้าซึม สีหน้าจะหมองคล้ำ

### 6.5.2 การเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย

- 1) สุขภาพร่างกายทรุดโทรม ชูบผอม ซีดเหลือง ไม่มีแรงอ่อนเพลียง่าย
- 2) ริมฝีปากเขียวคล้ำ แห้งแตก
- 3) ตาแดงกำ รุ่่านตาขยาย
- 4) น้ำมูกไหล เหงื่อออกมาก กลิ่นตัวแรง
- 5) บริเวณแขน ตามข้อพับ หัวไหล่ มีรอยแผล รอยขีดเป็นจ้ำๆ (ร่องรอยของการฉีดยาเสพติดเข้าเส้น)



- 6) มีรอยแผลเป็นที่บริเวณแขน ท้องแขน อันเนื่องจากใช้ของมีคมกรีดเป็นทางๆ
- 7) ผิวหนังหายบกร้าน เป็นแผลพุพอง อาจมีน้ำหนอง น้ำเหลืองคล้ายโรคผิวหนัง
- 8) ขอบใส่เสื้อแขนยาว และสวมแว่นตากรองแสงสีเข้ม เพื่อปกป้องร่องรอย และอาการจากการเสพติด

## 7.6 ผลต่อร่างกายและจิตใจของผู้เสพลิงเสพติดให้โทษ

มีลักษณะสำคัญ 4 ประการ คือ

5. ผู้เสพลิงจะเกิดความต้องการเสพลิงทั้งทางร่างกายและจิตใจอย่างรุนแรง

2) ผู้เสพลิงต้องเพิ่มขนาดหรือปริมาณของสิ่งเสพติดให้โทษนั้นขึ้นเรื่อยๆ

3) ผู้เสพลิงต้องตกอยู่ใต้อำนาจบังคับอันเกิดจากฤทธิ์ของสิ่งเสพติดให้โทษนั้นๆ ทำให้หยุดไม่ได้และเกิดอาการขาดยา (Withdrawal Syndrome) เมื่อไม่ได้เสพลิง

4) ผู้เสพลิงจะมีสุขภาพร่างกายที่ทรุดโทรมลง และฤทธิ์ที่เรื้อรังจะส่งผลให้ถึงตายได้หากไม่ได้รับการบำบัดรักษา

## 6.7 การป้องกันสิ่งเสพติดให้โทษ

ปัญหาสิ่งเสพติดให้โทษ เป็นปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อสังคมส่วนรวมในทุกๆ ด้าน นับตั้งแต่ด้านสุขภาพร่างกาย ครอบครัว เศรษฐกิจและสังคม ตลอดจนด้านความมั่นคงของประเทศชาติ การป้องกันและแก้ไขปัญหาลิงเสพติดให้โทษ จึงมิใช่หน้าที่ของบุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งเพียงเท่านั้น หากแต่เป็นปัญหาและหน้าที่ของ ทุกๆ คน ทุกๆ หน่วยงาน ทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ที่จะต้องร่วมมือกันดำเนินการป้องกันและแก้ไขปัญหาลิงเสพติดให้โทษ อย่างต่อเนื่อง สำหรับในด้านการป้องกัน สิ่งเสพติดให้โทษ นั้น จึงควรเริ่มต้นจากเด็กและเยาวชน เพื่อให้พวกเขาเหล่านั้น รู้จักการป้องกันตนเองจาก สิ่งเสพติดให้โทษ เพราะเด็กและเยาวชนนับเป็นทรัพยากรบุคคลอันมีค่าที่จะเป็นพลังสำคัญต่อสังคมและประเทศชาติต่อไปในอนาคต

### 6.7.1 เด็กและเยาวชนกับการป้องกันตนเองจากสิ่งเสพติด

1) หมั่นศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับโทษพิษภัยและอันตรายเกิดจากการใช้สิ่งเสพติดให้โทษ ตลอดจนเรียนรู้วิธีใช้ยาให้ถูกหลักการแพทย์

2) มีความตั้งใจอย่างแน่วแน่ที่จะไม่ริลอง ทดลองสิ่งเสพติดให้โทษ (เพราะสิ่งเสพติดให้โทษ บางประเภทเสพลิงเพียง 1-2 ครั้ง ก็จะตกเป็นทาสของสิ่งเสพติดให้โทษทันที)

3) ไม่เชื่อคำโฆษณาชวนเชื่อหรือคำชักชวนใดๆ ว่า สิ่งเสพติดให้โทษจะสามารถช่วยให้คลายความทุกข์หรือก่อให้เกิดความสุข ความสนุกต่างๆ อย่างเด็ดขาด

4) รู้จักใช้เวลาให้เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง ครอบครัว และสังคมส่วนรวม เช่น การออกกำลังกาย เล่นกีฬา ช่วยทำงานบ้าน ช่วยหารายได้พิเศษให้กับครอบครัวในช่วงปิดภาคเรียน ชักชวนสมาชิกในครอบครัวออกกำลังกาย เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการในชุมชน เป็นต้น

5) รู้จักเลือกคบเพื่อนที่ดี

6) หลีกเลี่ยงการเที่ยวเตร่ในเวลากลางคืน ไม่มั่วสุมกับเพื่อนที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเสพติดให้โทษ

7) เมื่อมีปัญหา ควรรับปรึกษาผู้ใหญ่ ผู้ใกล้ชิดที่เราไว้วางใจ เพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหา

### 6.7.2 พ่อ แม่ ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ กับการป้องกันสิ่งเสพติดให้โทษ

1) ศึกษาหาความรู้ เกี่ยวกับโทษพิษภัยของสิ่งเสพติดให้โทษ อย่างสม่ำเสมอ

2) แนะนำ ตักเตือน ให้ความรู้แก่สมาชิกฯ ของตน ให้เกิดความตระหนักถึงโทษพิษภัยของสิ่งเสพติดให้โทษ

3) สอดส่องดูแลสมาชิกฯ ของตนเองอย่างสม่ำเสมอ หากพบว่าติดยาให้รีบนำไปบำบัดรักษาทันที

4) ประพฤติตนเป็นแบบอย่างที่ดี เป็นตัวอย่างที่ดีแก่สมาชิกฯ ด้วยการไม่สูบบุหรี่และใช้สิ่งเสพติดให้โทษใดๆ

5) ให้คำปรึกษา เป็นที่ปรึกษาที่ดีแก่สมาชิกฯ เมื่อสมาชิกฯ มีปัญหา

6) ส่งเสริมให้สมาชิกฯ รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

7) ให้ความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่ ทางราชการที่เกี่ยวข้องกับการปราบปราม โดยการแจ้งข่าวสารเกี่ยวกับแหล่งผลิต ค้า จำหน่าย และแหล่งมั่วสุมสิ่งเสพติดให้โทษ เพื่อดำเนินการตามกฎหมาย

## 6.8 การบำบัดรักษาผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ

การบำบัดรักษาผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ หมายถึง การดำเนินงานเพื่อแก้ไขสภาพร่างกายและจิตใจของผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ ให้เลิกจากการเสพ และสามารถกลับไปดำรงชีวิตต่อไปในสังคมได้อย่างปกติ

ในการบำบัดรักษาผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ สามารถแบ่งระบบการรักษาดังกล่าวออกเป็น 3 ระบบ คือ

6.8.1 ระบบสมัครใจ (Voluntary system) หมายถึง การที่ผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ สมัครใจ เต็มใจมีความพร้อม ที่จะเข้ารับการบำบัดรักษา ในสถานพยาบาลต่างๆ ทั้งของภาครัฐบาลหรือเอกชน

6.8.2 ระบบต้องโทษ (Correctional system) หมายถึง การที่ผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ กระทำความผิดและถูกคุมขัง จะต้องเข้ารับการบำบัดรักษาในสถานพยาบาลที่กำหนดไว้ตามกฎหมาย เช่น ทักษสถานบำบัดพิเศษ กรมราชทัณฑ์ กระทรวงมหาดไทย สำนักงานคุมประพฤติ กระทรวงยุติธรรม สถานพินิจและคุ้มครองเด็กกลาง กระทรวงยุติธรรม

6.8.3 ระบบบังคับ (Compulsory system) หมายถึง การใช้กฎหมายบังคับตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 โดยการตรวจพิสูจน์หาสิ่งเสพติดหากตรวจพบว่ามีสิ่งเสพติดในร่างกาย ผู้เสพติด จะต้องเข้ารับการบำบัด รักษาสิ่งเสพติดให้โทษในสถานพยาบาลที่จัดตั้งขึ้นตาม พ.ร.บ.ดังกล่าว เป็นระยะเวลาครั้งหนึ่งไม่เกิน 6 เดือน หรือรวมกันทั้งหมดแล้วต้องไม่เกิน 3 ปี นับตั้งแต่วันที่ถูกส่งตัวเข้ารับการฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด

## 6.9 สถานที่ให้คำปรึกษาและบำบัดผู้ติดยาเสพติดให้โทษ

### 7.9.1 สถานที่ให้คำปรึกษา เกี่ยวกับยาเสพติด

- 1) สำนักงานศึกษาป้องกันการติดยา (กระทรวงสาธารณสุข) 286 ถนนพระราม 6 พญาไท กรุงเทพฯ
- 2) สภาสังคมสงเคราะห์แห่งประเทศไทย ศูนย์อาสาสมัคร ยาเสพติด ตึกมหิดล กรุงเทพฯ
- 3) ศูนย์สุขวิทยาจิต พญาไท กรุงเทพฯ
- 4) สมาคมสุขภาพจิตแห่งประเทศไทย กรุงเทพฯ
- 5) สำนักงานคณะกรรมการปราบปรามยาเสพติด (ป.ป.ส.) กรุงเทพฯ

### 6.9.2 สถานที่บำบัดรักษา

- 1) โรงพยาบาลตำรวจ แผนกจิตเวช กรุงเทพฯ
- 2) โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า แผนกจิตเวช กรุงเทพฯ
- 3) โรงพยาบาลรัฐญารักษ์ อ.รังสิต จ.ปทุมธานี
- 4) โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า กรุงเทพฯ
- 5) โรงพยาบาลทหารเรือ กรุงเทพฯ
- 6) ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพฯ ซอยปลุกจิตต์ ลุมพินี กรุงเทพฯ
- 7) ศูนย์บริการสาธารณสุข กรุงเทพฯ สีพระยา กรุงเทพฯ
- 8) สำนักสงฆ์ถ้ำกระบอก จ.สระบุรี
- 9) สำนักสงฆ์ถ้ำเขาทะลุ จ.ราชบุรี

## สรุป

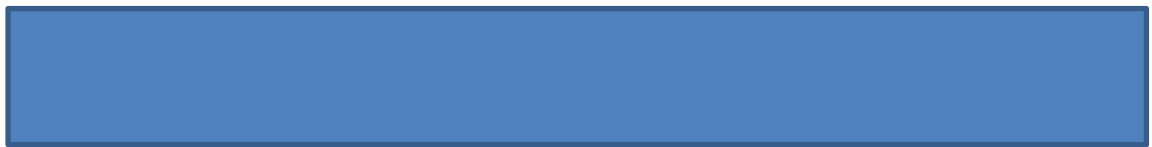
ยาเสพติดแบ่งได้ 5 ประเภท ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ(ฉบับ 5) พ.ศ. 2545 สิ่งเสพติดให้โทษมีหลายชนิด หลายประเภท แต่ละชนิดและแต่ละประเภทมีอันตรายร้ายแรง ตามลักษณะอาการ และโทษ ที่แตกต่างกัน แต่ทุกชนิด ทุกประเภท มีผลต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายจิตใจ ตลอดจนก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมเศรษฐกิจ เมื่อได้รับเข้าสู่ร่างกายด้วยวิธีการใดๆก็ตามจะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ เมื่อเสพเข้าไปแล้วก็จะเพิ่มขนาดในการเสพรื้อๆ สิ่งเสพติดให้โทษมี 2 ลักษณะคือเกิดจากธรรมชาติและเกิดจากการทำปฏิกิริยาเคมี ครอบครัวจะได้รับผลกระทบโดยตรงจากสมาชิกครอบครัวที่เป็นผู้เสพลิงเสพติดโดยตรงแนวทางการป้องกันสิ่งเสพติดให้โทษมีหลายวิธี ขึ้นอยู่กับความร่วมมือของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรมที่ 6

จุดประสงค์ เพื่อให้นักเรียนทราบถึงโทษของสารเสพติดและรู้จักวิธีการหลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติด

กิจกรรม ให้นักเรียนหาข่าวและภาพข่าวที่เกี่ยวข้องกับสารเสพติดให้โทษ

คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์ข้อมูลต่างๆจากข่าวที่หามา โดยแบ่งกลุ่มนักเรียนเป็น 4 กลุ่ม



ประเภทของสารเสพติด

.....  
.....

วิธีการสังเกตอาการ

.....  
.....

ผลต่อกระทบต่อร่างกาย จิตใจ และสังคม

.....  
.....

การป้องกันสิ่งเสพติดให้โทษ

.....  
.....

แบบทดสอบการเรียนรู้  
สิ่งเสพติดให้โทษ

จงทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

- ข้อใด ไม่ใช่ ลักษณะสำคัญของผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ
  - เพิ่มขนาดยาขึ้นเรื่อยๆ
  - ร่างกายแข็งแรงและจิตใจแจ่มใส**
  - ต้องการเสพทั้งทางร่างกายและจิตใจ
  - ร่างกายทรุดโทรมลงและฤทธิ์ส่งผลให้ตายได้
- หากผู้เสพสิ่งเสพติดให้โทษ ไม่ได้เสพยาจะมีอาการที่เรียกว่า อะไร
  - อาการหิวยา
  - อาการแพ้ยา
  - อาการถอนยา**
  - อาการอยากยา
- ข้อใด ไม่ใช่ สาเหตุ ทางสังคมและสิ่งแวดล้อมที่ทำให้เด็กติดยาเสพติด
  - ครอบครัวแตกแยก
  - ขาดความรัก ความเข้าใจ
  - การเรียนยากขึ้น ผลการเรียนต่ำลง**
  - อยู่ใกล้ซัฟฟิดแหล่งขายและแหล่งผลิต
- ข้อใด ไม่ใช่ วิธีการสังเกตอาการของผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ
  - มีการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ
  - มีการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์
  - มีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย
  - มีการเปลี่ยนแปลงทางการเรียน**
- ข้อใด ไม่ใช่ ลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจ นิสัย และบุคลิกภาพ ของผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ
  - จิตใจแจ่มใส**
  - ความคิดซึ้งซ้า
  - เจ้าอารมณ์ หงุดหงิดมาก
  - ไม่สนใจความเป็นอยู่ของตนเอง
- การตรวจพิสูจน์หาสิ่งเสพติดให้โทษในร่างกาย ทำได้โดยวิธีใด
  - ตรวจปัสสาวะ

- ข. ตรวจสอบเลือดหาฮีเอ็นเอ
  - ค. ทดสอบด้วยยา โดยการฉีดยาทำลายฤทธิ์สิ่งเสพติดให้โทษ
  - ง. ทดสอบด้วยยา โดยการฉีดยาทำลายฤทธิ์สิ่งเสพติดให้โทษ หรือตรวจปัสสาวะ
7. หากนักเรียนต้องการเลือกทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง เพื่อหลีกเลี่ยงสิ่งเสพติดให้โทษ นักเรียนจะเลือกกิจกรรมใด
- ก. เล่นกีฬา
- ข. เล่นละคร
  - ค. ท่องเที่ยวไปไกลๆ
  - ง. เล่นดนตรี ร้องรำทำเพลง
8. แอมเฟตามีน เป็นสิ่งเสพติดประเภทใด
- ก. ออกฤทธิ์กดประสาท
  - ข. ออกฤทธิ์หลอนประสาท
  - ค. ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท
  - ง. ออกฤทธิ์ผสมผสานกันทั้งหมด
9. ดีเอ็มที และ แอลเอสดี เป็นสิ่งเสพติดประเภทใด
- ก. ออกฤทธิ์กดประสาท
  - ข. ออกฤทธิ์หลอนประสาท
  - ค. ออกฤทธิ์กระตุ้นประสาท
  - ง. ออกฤทธิ์ผสมผสานกันทั้งหมด
10. ปัจจุบันสิ่งเสพติดให้โทษใดกำลังเป็นปัญหามากที่สุดในระดับชาติ
- ก. ฟีน
  - ข. กัญชา
  - ค. เฮโรอีน
  - ง. แอมเฟตามีนหรือยาบ้า

เฉลยแบบทดสอบการเรียนรู้  
หน่วยที่ 11 สิ่งเสพติดให้โทษ

ข้อที่	คำตอบ
1	ข
2	ค
3	ค
4	ง
5	ก
6	ง
7	ก
8	ค
9	ข
10	ง



## แบบฝึกหัด สิ่งเสพติดให้โทษ

### ตอนที่ 1

ให้นักศึกษาเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย เครื่องหมายกากบาท (✗) หน้าข้อที่ผิด (10 คะแนน)

- ..... 1. สารเคมีหรือวัตถุใด ซึ่งเมื่อเสพเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าจะโดยกิน ดม สูบ ฉีด หรือด้วยประการใดๆ แล้วจะเกิดผลเสียต่อร่างกาย คือ ความหมายของสิ่งเสพติดให้โทษ
- ..... 2. อาการขาดยา หมายถึง อาการที่ไม่สามารถควบคุมตัวเอง ให้หยุดเสพยาได้ ต้องตกอยู่ใต้อำนาจบังคับอันเกิดจากฤทธิ์ของสิ่งเสพติดให้โทษนั้นๆ
- ..... 3. สุขภาพร่างกายทรุดโทรม เจ้าอารมณ์ ริมฝีปากเขียวคล้ำ เก็บตัวเองเงียบๆ พบอุปสรรคเกี่ยวกับการเสพยา และ ตาแดงกำ รุ่มนตาขยาย *ไม่ใช่* อาการผู้เสพลสิ่งเสพติดให้โทษ
- ..... 4. ความอยากรู้อยากทดลอง ความคึกคะนอง เป็นสาเหตุหนึ่งของการติดเสพลสิ่งเสพติดให้โทษ
- ..... 5. การที่ผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ กระทำ ความผิดและถูกคุมขัง เป็นการบำบัดรักษาผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ โดยใช้ระบบสมัครใจ
- ..... 6. แอมเฟตามีน มีลักษณะเป็นผงผลึกสีขาวไม่มีกลิ่น รสขม มีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง
- ..... 7. เฮโรอีน อีเทอร์พิน อะซีเทอร์พิน เป็นสิ่งเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 2 ชนิดไม่ร้ายแรง
- ..... 8. ยาม้า ยาอี โคเคน และกระท่อม เป็นสิ่งเสพติดให้โทษ ประเภทที่ 1 ตามพระราชบัญญัติยาเสพติดให้โทษ (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545
- ..... 9. กัญชา เป็นพืชล้มลุกจำพวกหญ้าชนิดหนึ่ง มีชื่อเรียกต่างๆ กัน นิยมเรียกกันในกลุ่มผู้เสพว่า เนื้อ
- ..... 10. ในทางการแพทย์ ฝิ่นใช้เป็นยาระงับอาการปวด แก้โรคท้องเดินและไอ

## ตอนที่ 2

### ให้อับคู้ข้อความที่มีความสัมพันธ์กัน เขียนห้วข้อลงในวงเล็บหน้าข้อความทางซ้ายมือ

(10 คะแนน)

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| ( ) 1. ยาสารเคมี หรือวัตถุใด ที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ การสกัด หรือ การสังเคราะห์ ซึ่งเมื่อได้รับเข้าสู่ร่างกายโดย จะทำให้เกิดผลต่อร่างกายและจิตใจ | ก. อากาศขาดยา                |
| ( ) 2. หาว หายใจถี่ ชัก เกร็ง ความดันโลหิตสูง นอนไม่หลับ และ เพื่อ คลุ้มคลั่ง อาละวาด ควบคุมตนเอง ไม่ได้  | ข. ระบบบังคับ                |
| ( ) 3. การใช้กฎหมายบังคับตามพระราชบัญญัติฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติด พ.ศ. 2545 โดยการตรวจพิสูจน์หาสิ่งเสพติด                                   | ค. สิ่งเสพติด                |
| ( ) 4. ผีน มอร์ฟีน โคเคอีน ไดเฟนไฮดรามีน เฮโรอีน  | ง. กระตุ้นประสาท             |
| ( ) 5. ยาม้า ยาอี โคเคน และกระท่อม  | จ. ยาเสพติดให้โทษประเภทที่ 2 |
| ( ) 6. กรีดจากผล (กระเปาะ) มีสีน้ำตาล กลิ่นเหม็นเขียว รสขม  | ฉ. กระท่อม                   |
| ( ) 7. “ไมตราจยดิน” ทำให้ผู้เสพยาที่มีความรู้สึกละเมื่อยเหนื่อยขณะทำงาน ทำงานได้นาน หายปวดเมื่อย ไม่รู้สึกหิว ทนแดด ได้นาน                      | ช. ผีน                       |
| ( ) 8. การกดประสาทและสมองรุนแรงกว่าผีน ประมาณ 8-10 เท่า   | ซ. ยาบ้า                     |
| ( ) 9. แอมเฟตามีน มีลักษณะเป็นผงผลึกสีขาว ไม่มีกลิ่น รสขม มีฤทธิ์ในการกระตุ้นระบบประสาทส่วนกลาง   | ฌ. มอร์ฟีน                   |
| ( ) 10. มีลักษณะเป็นผลึกสีขาว ไม่มีกลิ่น สกัดได้จากเชื้อราที่เกิดขึ้นบนเมล็ดข้าวไรย์ มีฤทธิ์ร้ายแรงในการหลอนประสาท                              | ฎ. แอลเอสดี                  |

เฉลยแบบฝึกหัด  
สิ่งเสพติดให้โทษ

เฉลยตอนที่ 1

คำตอบ	ข้อที่
✓	1
✓	2
✗	3
✓	4
✗	5
✓	6
✗	7
✗	8
✓	9
✓	10

เฉลย ตอนที่ 2

คำตอบ	ข้อที่
ก	1.
ก	2.
ข	3.
จ	4.
ง	5.
ช	6.
ฉ	7.
ณ	8.
ซ	9.
ญ	10.

## ใบงาน กิจกรรมที่ 1

### สิ่งเสพติดให้โทษ

ตอบประเด็นคำถามต่อไปนี้ให้ชัดเจน (10 คะแนน)

1. จงกล่าวถึงผลเสียของสิ่งเสพติดให้โทษ ด้านร่างกาย จิตใจ และ ด้านครอบครัว ( 5 คะแนน)

.....

.....

2. จงกล่าวถึงระบบการบำบัดรักษาผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ มาให้ครบทุกระบบ (2 คะแนน)

.....

.....

3. จงระบุ ลักษณะทั่วไป อาการ และโทษ ของสิ่งเสพติดให้โทษ ต่อไปนี้ (3 คะแนน)

1. ฝิ่น
2. ยาบ้า

.....

.....

4. วิธีการสังเกตอาการของผู้เสพสิ่งเสพติดให้โทษมีกี่วิธี อะไรบ้าง

.....

.....

5. สถานที่ให้คำปรึกษา และบำบัดผู้ติดสิ่งเสพติดให้โทษ มีอะไรบ้าง

.....  
.....

## สื่อการเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต,ตำราเอกสารประกอบการเรียน

## กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 6 โทษของสารเสพติด

## การวัดและประเมินผล

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 6

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

## งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

## ผลงานชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 6 โทษของสารเสพติด

## เอกสารอ้างอิง :

คณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด,สำนักงาน.กฎหมายเกี่ยวกับยาเสพติด.

กรุงเทพมหานคร: สำนักเลขาธิการคณะรัฐมนตรี,2548.

สมชาย สุพันธุ์วิช และคณะ.ครอบครัวศึกษาและความปลอดภัยในชีวิต. กรุงเทพมหานคร:

สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ,2545.

สมนึก รอดประเสริฐ. การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ติดยาเสพติดในรูปแบบชุมชนบำบัด. เอกสารเผยแพร่

(อัสสัมชัญ). ม.ป.ป.

## หน่วยที่ 7

### ยาแผนปัจจุบัน-ยาแผนโบราณ

#### หัวข้อเรื่อง

1. การจำแนกยา
2. การใช้ยา
3. ยาที่ใช้ภายนอก
4. การจำแนกยาตามสรรพคุณ

#### แนวคิดสำคัญ

ยาแผนปัจจุบันที่วางจำหน่ายในประเทศไทยมีมากมายไม่ต่ำกว่า 20,000 ตำรับ การจำแนกยาเหล่านี้อาจกระทำได้ในหลายลักษณะ เช่น การจำแนกตามกฎหมาย การจำแนกตามรูปแบบและวิธีการใช้ การจำแนกตามสรรพคุณ เป็นต้น

#### สมรรถนะย่อย

แสดงความรู้เกี่ยวกับยาแผนปัจจุบัน-ยาแผนโบราณ

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกเกี่ยวกับยาแผนปัจจุบัน-ยาแผนโบราณได้

2. ระบุหลักการเกี่ยวกับยาแผนปัจจุบัน-ยาแผนโบราณได้
3. จำแนกขั้นตอนเกี่ยวกับยาแผนปัจจุบัน-ยาแผนโบราณได้
4. อธิบายบทบาทขององค์กรต่างๆเกี่ยวกับยาแผนปัจจุบัน-ยาแผนโบราณได้

#### 7.1 การจำแนกยา

ยาแผนปัจจุบันที่วางจำหน่ายในประเทศไทยมีมากมายไม่ต่ำกว่า 20,000 คำรับ การจำแนกยาเหล่านี้อาจกระทำได้ในหลายลักษณะ เช่น การจำแนกตามกฎหมาย การจำแนกตามรูปแบบและวิธีการใช้ การจำแนกตามสรรพคุณ เป็นต้น

##### 7.1.1 การจำแนกตามกฎหมาย

ยาแผนปัจจุบันแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

##### 1) ยาสามัญประจำบ้าน



(ที่มา <http://health.todayza.com/>)

คือ ยาที่กระทรวงสาธารณสุขคัดเลือกไว้ให้ประชาชนสามารถเลือกใช้ได้เอง โดยไม่ต้องผ่านการควบคุมดูแลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เนื่องจากยาในกลุ่มนี้สามารถหาซื้อได้โดยทั่วไป ยาสามัญประจำบ้านจะต้องมีขนาดบรรจุและรายละเอียดบนฉลากตามที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนด โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะต้องมีคำว่า “ยาสามัญประจำบ้าน” กำกับไว้บนฉลากอย่างเห็นได้ชัดด้วย ในปัจจุบันมียาสามัญประจำบ้านรวมทั้งสิ้น 42 ชนิด เช่น ยาเม็ดพาราเซตามอล 500 มิลลิกรัม ขนาดบรรจุ 10 เม็ด ยาแก้ไอ น้ำคำ ขนาดบรรจุ 60 ซีซี, ยาใส่แผลสด ไรเมอโรซอล ขนาดบรรจุ 30 ซีซี เป็นต้น

2) ยาอันตราย คือ ยาแผนปัจจุบันที่มีอันตรายสูงกว่ายาสามัญประจำบ้าน การใช้ยานี้จึงต้องผ่านการดูแลจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เช่น แพทย์ หรือเภสัชกร ยาในกลุ่มนี้จะมีคำว่า “ยาอันตราย” ระบุไว้บนฉลากข้างภาชนะบรรจุ และจำหน่ายได้เฉพาะในร้านขายยาแผนปัจจุบันที่มีเภสัชกรแผนปัจจุบันทำหน้าที่ควบคุมดูแล หรือจำหน่ายได้ในโรงพยาบาล สถานีอนามัยหรือคลินิกที่มีแพทย์แผนปัจจุบันประจำการอยู่ ยาอันตรายมีมากมายหลายชนิด เช่น ยาลดความดันโลหิต ยาขับปัสสาวะ ยาลดน้ำตาลในกระแสเลือด ยาต้านจุลชีพต่าง ๆ เป็นต้น



3)ยาควบคุมพิเศษ คือ ยาแผนปัจจุบันที่ก่อให้เกิดอันตรายได้ง่าย แม้จะใช้อย่างถูกต้อง ยานี้จึงต้องผ่านการควบคุมดูแลในการใช้จากแพทย์โดยใกล้ชิด แพทย์แผนปัจจุบันเท่านั้นที่มีอำนาจสั่งจ่ายยาควบคุมพิเศษ เนื่องจากแพทย์แผนปัจจุบันจะมีความรู้ว่ามีใครมีความจำเป็นต้องใช้ และเมื่อใดสมควรจะต้องหยุดการใช้ยานั้น ตัวอย่างยาในกลุ่มนี้ เช่น ยาเพรดนิโซโลน ยาเด็กซ์า เมทาโซน เป็นต้น

4)วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาทและยาเสพติด คือ ยาแผนปัจจุบันที่ก่อให้เกิดการเสพติดได้ง่าย และมีผลเปลี่ยนแปลงสภาพทางจิตประสาทของผู้เสพ และมักจะมีผลกระทบโดยตรงต่อสังคมรอบข้าง เช่นเดียวกับยาควบคุมพิเศษที่แพทย์แผนปัจจุบันเท่านั้นที่มีอำนาจสั่งจ่ายยาในกลุ่มนี้ ตัวอย่างได้แก่ ยานอนหลับชนิดต่าง ๆ มอร์ฟินซึ่งใช้แก้ปวด เป็นต้น

5)ยาแผนปัจจุบันบรรจุเสร็จที่มีไซยาไนด์อันตราย คือ ยาแผนปัจจุบันที่กระทรวงสาธารณสุขมิได้จัดให้เป็นยาสามัญประจำบ้าน ยาควบคุมพิเศษ วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท หรือยาเสพติด เนื่องจากเห็นว่าเป็นยาที่ค่อนข้างมีความปลอดภัย แต่ขณะเดียวกันก็ยังไม่เหมาะสมบางประการที่จะจัดเข้าเป็นยาสามัญประจำบ้าน ตัวอย่างได้แก่ ยาแก้ไข้หวัดสูตรผสม และยาใช้ภายนอกหลายชนิดที่โฆษณาอย่างแพร่หลายโดยทั่วไป เป็นต้น

#### 7.1.2 การจำแนกตามรูปแบบและวิธีการใช้

แบ่งยาได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ ยาที่ใช้ภายใน และยาที่ใช้ภายนอก

1. ยาที่ใช้ภายใน ยังแบ่งออกได้เป็น ยาเม็ด ยาน้ำ สำหรับรับประทาน



รูปที่ 9.2 ยาเม็ด

(ที่มา <http://health.todayza.com/>)

1 ยาเม็ด ได้แก่ ยาเม็ดแคปซูล (Capsule)ยาเม็ดธรรมดา (Tablet) ยาเม็ดเคลือบ (Coated Tablet) เป็นต้น

1.2 ยาน้ำ มีทั้งในรูปของสารละลายและในรูปผงสำหรับละลายเมื่อต้อง ใช้ เนื่องจากยานั้นละลายได้ง่ายเมื่ออยู่ในรูปของสารละลาย ส่วนภาชนะที่ใช้บรรจุมี 2 ลักษณะ คือแอมพูล (Ampoule) มักทำด้วยแก้วบาง มีคอไว้เมื่อต้องการใช้ต้องตัดคอออก อีกลักษณะหนึ่งเรียก ไวลล์ (Vial) คล้ายขวดแก้วคอสั้น เมื่อต้องการใช้ต้อง ใช้เข็มฉีดยาเจาะผ่านจุกยาง กระบวนการที่ใช้ผลิตยาน้ำมีความประณีต ละเอียด รอบคอบ ระมัดระวังในเรื่องความสะอาดเพื่อป้องกันมิให้มีการปนเปื้อนเชื้อโรค หรือสิ่งแปลกปลอมอื่น ๆ จากภายนอก

1.3 ขาน้ำสำหรับรับประทาน มีทั้งขาน้ำสำเร็จรูปและยาผงสำหรับผสมน้ำเมื่อถึงเวลาใช้ (น้ำสะอาดที่ใช้ผสมจะต้องเย็นหรือเท่ากับอุณหภูมิห้อง จะต้องไม่อุ่นหรือร้อน เนื่องจากความร้อนจะทำให้ตัวยาสลาย ประสิทธิภาพของยาจะลดลง) เมื่อผสมแล้วขาน้ำนั้นจะมีอายุไม่เกิน 7 วัน ขาน้ำสำหรับรับประทานนี้ แบ่งตามลักษณะที่สังเกตได้ดังนี้

(ก) ขาน้ำใส ไม่มีตะกอน ถ้ามีหลายตัวยาสวมกันมักเรียกว่า มิกซ์เจอร์ (Mixture), ถ้ามีแอลกอฮอล์ผสมอยู่ 60-7 % ขึ้นไป เรียกว่า ทิงเจอร์ (Tincture) ถ้ามีน้ำเชื่อมผสมอยู่มักเรียกว่า ไชรัป (Syrup) (มีคนจำนวนไม่น้อยเข้าใจผิดว่าทิงเจอร์คือยาใส่แอลกอฮอล์ อันที่จริงทิงเจอร์ที่รับประทานได้ก็มี )

(ข) ขาน้ำแขวนตะกอน (Suspension) คือ ขาน้ำที่มีตัวยาที่ไม่สามารถละลายในสารละลายของขาน้ำนั้น ๆ เมื่อต้องการใช้จะต้องเขย่าให้ตะกอนยากระจายอย่างสม่ำเสมอก่อนรินยาทุกครั้ง

(ค) ยาอิมัลชัน (Emulsion) คือ ขาน้ำที่มีส่วนผสมของน้ำมัน (ที่รับประทานได้) ผสมอยู่ เช่นเดียวกับน้ำสลัดชนิดข้น บางครั้งอาจมีการแยกชั้นระหว่างน้ำกับน้ำมัน เมื่อต้องการใช้จะต้องเขย่าอย่างแรงให้เข้ากันก่อนรินยา

2. ยาที่ใช้ภายนอก ยังแบ่งออกได้เป็น ยาครีม ยาออยท์เมนต์ ยาทิงเจอร์ ยาหลอด ยาเหน็บ ยาสวนทวาร ยาพ่น เป็นต้น



รูปที่ 9.3 ตัวอย่างยาที่ใช้ภายนอก

(ที่มา <http://www.siamdara.com/>)

2.1 ครีม (Cream) เป็นยาที่มีตัวยาแทรกอยู่ในส่วนประกอบของน้ำกับน้ำมัน ครีมจะซึมผ่านผิวหนังได้ง่ายและเร็ว และล้างออกได้ง่าย เช่น ครีมทาถูนิ้วเท้าแก้ปวดเมื่อย เป็นต้น

2.2 ออยท์เมนต์ (Ointment) เป็นยาที่มีตัวยาแทรกอยู่ในส่วนประกอบของน้ำกับน้ำมันเช่นกัน แต่มีสัดส่วนของน้ำมันมากกว่า การดูดซึมผ่านผิวหนังช้ากว่าครีม ดังนั้น ตัวยาคงอยู่บนผิวหนังได้นานกว่า ขณะเดียวกันล้างออกได้ยากกว่าครีม เช่น ยาหม่อง เป็นต้น

2.3 ทิงเจอร์ เป็นยาที่มีตัวยาละลายในแอลกอฮอล์ ประมาณ 60 % ขึ้นไป เช่น ทิงเจอร์ไอโอดีน

2.4 ยาหยอด ได้แก่ ยาหยอดหู ยาหยอดตา ยาประคบที่ผ่านกระบวนการทำให้ปราศจากเชื้อโรค ดังนั้นเมื่อเปิดใช้แล้ว จะเก็บรักษาได้ไม่เกิน 1 เดือน ยาสำหรับหยอดตาถ้านำไปหยอดหู อาจทำให้ไม่ได้ผลเนื่องจากเชื้อจะงอกลงไป ส่วนยาหยอดหู

ถ้านำไปหยอดตาอาจเป็นอันตราย เนื่องจากเข้มข้นเกินไปอย่างไรก็ตามมีผู้ผลิตยาหยอดบางชนิดสามารถหยอดได้ทั้งตาและหู ต้องสังเกตให้ดี

2.5 ยาเหน็บ มีทั้งยาเหน็บช่องคลอดและยาเหน็บทวารหนัก มีรูปร่างเป็นเม็ดยาวรี อาจกลมหรือแบนก็ได้ เมื่อเหน็บแล้วให้ทิ้งค้างไว้ไม่ต้องดึงออกมา

2.6 ยาสวนทวาร เป็นยาน้ำบรรจุในภาชนะพลาสติก มีท่อสำหรับสอดเข้าช่องทวารหนัก ก่อนใช้ต้องเจาะรูตรงปลายท่อนก่อน รูปแบบนี้มักใช้กับยาระบายเวลาท้องผูก

2.7 ยาพ่น มีลักษณะเป็นกระบอก มีส่วนที่ใช้กดตรงด้านบน เพื่อให้ยาข้างในพ่นออกมาเป็นฝอย เมื่อต้องการใช้จะต้องศึกษาวิธีใช้ในฉลากกำกับอย่างละเอียด ยาพ่น ได้แก่ ยาพ่นขยายหลอดลมแก้หอบหืด

### 7.1.3 การจำแนกยาตามสรรพคุณ

ในที่นี้จะยกมาพอสังเขป (ถ้าหากจำแนกโดยละเอียดจะจัดแบ่งเป็นกลุ่มต่าง ๆ ได้มากกว่านี้) ได้แก่

1. ยาด้านจุลชีพ ได้แก่ ยาด้านไวรัส ยาด้านแบคทีเรีย และยาด้านเชื้อรา ยาด้านแบคทีเรียมี 2 ประเภท คือ ยาปฏิชีวนะ และยาด้านแบคทีเรียที่ได้จากการสังเคราะห์สารเคมี ยาปฏิชีวนะคือยาด้านแบคทีเรียที่ผลิตจากเชื้อแบคทีเรียด้วยกันเอง

2. ยารักษาโรคพยาธิ ได้แก่ ยาฆ่าพยาธิตัวกลม ยาฆ่าพยาธิตัวแบน บางชนิดฆ่าได้ทั้ง 2 ประเภท

3. ยาแก้ปวดลดไข้ เช่น แอสไพริน พาราเซตามอล ฯลฯ

4. ยาลดอาการอักเสบ (มีคนจำนวนไม่น้อยเข้าใจผิดว่า ยาด้านเชื้อแบคทีเรียคือยาในกลุ่มนี้ เนื่องจากเมื่อยาด้านเชื้อแบคทีเรียทำลายเชื้อแบคทีเรียอย่างราบคาบแล้ว อาการอักเสบอันประกอบด้วย อาการปวด บวม แดง จะลดลง)

5. ยาแก้แพ้ เช่น แพ้อากาศ (คัดจมูก น้ำมูกไหล) อาการแพ้ที่ปรากฏทางผิวหนัง (ผื่นคัน ลมพิษ)

6. ยาวิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ

7. ยาที่ใช้ในระบบทางเดินอาหาร ได้แก่ ยารักษาแผลในกระเพาะอาหาร ยาแก้ท้องเสีย ยาแก้ปวดท้อง ยาแก้ท้องผูก เป็นต้น

8. ยาที่ใช้ในระบบทางเดินหายใจ ได้แก่ ยาแก้ไอ ยาขับเสมหะ ยาลดอักเสบ ยาขยายหลอดลม เป็นต้น

9. ยาที่ใช้ในระบบหลอดเลือดและหัวใจ เช่น ยาลดความดันโลหิต ยาปรับการเต้นของหัวใจ ยาขยายหลอดเลือด เป็นต้น

10. ยาที่ใช้ในระบบประสาทและสมอง เช่น ยาระงับประสาท ยานอนหลับ ยาแก้ภาวะซึมเศร้า เป็นต้น

11. ยาที่ใช้ในระบบทางเดินปัสสาวะ เช่น ยาขับปัสสาวะ

12. ยาที่ใช้ในระบบอวัยวะเพศของสตรี เช่น ยาบีบมดลูก

13. ยาที่ใช้ในระบบต่อมไร้ท่อ เช่น ยารักษาเบาหวาน ยาสเตียรอยด์ และฮอร์โมนต่าง ๆ เป็นต้น

## 7.2 การใช้ยา

ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาโดยการเลือกซื้อด้วยตนเอง หรือโดยการจ่ายจากแพทย์ผู้ตรวจ ผู้ใช้ควรจะต้องมีความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการใช้ยา เพื่อให้ได้ผลในการรักษาเต็มที่และเกิดผลเสียจากการใช้ยาน้อยที่สุด ดังนี้

7.2.1 ใช้ยาให้ถูกโรคหรือถูกขนาน ก่อนใช้ยาบำบัดหรือบรรเทาอาการที่เกิดขึ้น ควรศึกษาก่อนว่าอาการนั้นเกิดจากสาเหตุใด และควรใช้ขนานใดให้ตรงกับการแก้ปัญหาหรือสาเหตุนั้น เช่น ปวดท้อง เป็นเพราะท้องผูกหรือท้องเสีย หรืออาหารไม่ย่อย วิธีการใช้ยาแก้ปวดท้องจากสาเหตุต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน

7.2.2 ใช้ยาให้ถูกกับบุคคล ปฏิบัติการตอบสนองต่อยาในแต่ละบุคคลจะต่างกัน โดยเฉพาะต่างเพศหรือต่างวัย เด็กและคนชราจะตอบสนองต่อยาไวกว่าบุคคลในวัยรุ่นหรือวัยกลางคน ยาบางชนิดใช้ได้กับสตรีเท่านั้น ยาบางชนิดห้ามใช้ในสตรีมีครรภ์และเด็ก เช่น เตตราไซคลิน ดังนั้น จึงไม่ควรนำยาของบุคคลหนึ่งมาใช้กับอีกบุคคลหนึ่งที่ต่างเพศต่างวัยกัน หากจำเป็นต้องศึกษาจากแพทย์และเภสัชกรก่อน

7.2.3 ใช้ยาให้ถูกเวลา ช่วงห่างของเวลาในการใช้ยาแต่ละครั้ง ควรมีระยะเท่า ๆ กัน เช่น ถ้ายานั้นต้องใช้วันละ 4 ครั้งอาจจะใช้ยานั้นเมื่อเวลา 7.00, 12.00, 17.00 และ 22.00 น. (ห่างกัน 5 ชั่วโมง ทุกช่วงช่วงเวลานอน เป็นช่วงที่ต้องนอนหลับ) การที่โดยทั่วไปกำหนดมื้ออาหารหลักในการใช้ยารับประทานก็เพื่อสะดวกแก่การรับประทานยาส่วนใหญ่ (ที่ไม่ระบุว่าต้องรับประทานหลังอาหารทันที) ไม่จำเป็นต้องยึดมื้ออาหารเป็นหลักก็ได้ หากสามารถนับช่วงเวลาที่เหมาะสมเองได้และมั่นใจว่าจะไม่ลืมรับประทานยา ทั้งนี้โดยพิจารณาว่าปริมาณยาในกระแสดเลือดจะอยู่ในระดับที่สม่ำเสมอ ไม่ต่ำเกินไปจนไม่มีผลในการรักษา หรือสูงเกินไปจนเกิดพิษ

สำหรับการรับประทานยาตามมื้ออาหาร ควรปฏิบัติดังนี้

1. “ก่อนอาหาร” ต้องรับประทานยานั้นก่อนอาหารครึ่งชั่วโมงถึงหนึ่งชั่วโมง อย่างน้อยที่สุดคือครึ่งชั่วโมง ถ้าลืมรับประทานยาในช่วงดังกล่าว จะต้องรับประทานเมื่ออาหารมือนั้นผ่านพ้นไปแล้วอย่างน้อย 1 ชั่วโมง นั่นคือมุ่งหมายให้รับประทานยานั้นตอนท้องว่าง จะช่วยในการดูดซึมยาผ่าน

ผนังกระเพาะอาหารเข้าสู่เส้นเลือดเป็นไปอย่างสมบูรณ์ ไม่ถูกรบกวนด้วยอาหาร นอกจากนี้ ยาบางประเภท เช่น ยาปฏิชีวนะจะถูกทำลายได้ง่ายโดยน้ำย่อยอาหารที่หลั่งออกมาโดยอัตโนมัติ เมื่อเริ่มรับประทานอาหาร การรับประทานยาปฏิชีวนะจึงต้องรับประทานขณะท้องว่างจริง ๆ

2. “หลังอาหาร” จะรับประทานยานั้นๆ หลังการรับประทานอาหารไปแล้วนานเท่าไรก็ได้ เช่น รับประทานยานั้นหลังจากเสร็จสิ้นการรับประทานอาหารทันที หรือ 15 นาทีไปแล้วก็ได้ แสดงว่ายานั้นไม่มีผลเสียดต่อกกระเพาะอาหารและอาหารไม่มีผลต่อการได้รับยานั้นๆ มาก แต่ถ้าระบุว่า “หลังอาหารทันที” จะต้องรับประทานยานั้นๆ หลังเสร็จสิ้นการรับประทานอาหารทันทีเท่านั้น หรืออาจจะรับประทานยานั้นๆ ในระหว่างมื้ออาหาร (ที่เรียกว่ารับประทานยาพร้อมอาหาร) เหตุที่ต้องระบุเช่นนี้ เนื่องจากยานั้นมีฤทธิ์กัดกร่อนผนังกระเพาะ ซึ่งจำเป็นต้องใช้อาหารเป็นเกราะกำบังไว้ มิให้ยาสัมผัสกับผนังโดยตรง หากมีความจำเป็นต้องรับประทานยาพวกนี้ในขณะที่ยังห่างจากเวลาอาหารมื้อต่าง ๆ แล้ว เช่น มื้อก่อนนอนอาจจะทำได้โดยรับประทานของว่างหรือผลไม้ หรือถ้าไม่มีให้ดื่มน้ำตามมาก ๆ เพื่อเจือจางความเข้มข้นของยาให้ลดลง จะช่วยลดการระคายเคืองผนังกระเพาะอาหาร

การรับประทานยาเคลือบผนังกระเพาะอาหารหรือยาลดกรด เพื่อรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ควรรับประทานหลังอาหารไปแล้วประมาณ 1 - 2 ชั่วโมง หรือก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง เพื่อให้ยานี้ทำหน้าที่ได้อย่างเต็มที่โดยไม่มีอาหารเป็นเครื่องกีดขวาง

การรับประทานยาระบายแก้ท้องผูก จะต้องมีความเข้าใจว่า ยานี้จะออกฤทธิ์หลังจากรับประทานเข้าไปแล้ว 6 - 8 ชั่วโมง ดังนั้น หากต้องการให้เกิดการถ่ายอุจจาระในตอนเช้าจะต้องรับประทานยานี้ก่อนนอน หรือหากต้องการถ่ายอุจจาระตอนค่ำจะต้องรับประทานยานี้ตอนเช้า เป็นต้น

การรับประทานยาแก้ไอเจียน แก้วปวดท้อง มักนิยมให้รับประทานก่อนอาหารเป็นเวลาประมาณ 20-30 นาที เพื่อมิให้เกิดอาการเมื่อเริ่มรับประทานอาหารเช้าไป

การรับประทานยาขับปัสสาวะ (ใช้ในโรคความดันโลหิตสูง เพื่อลดปริมาณน้ำในร่างกายซึ่งจะมีผลให้ความดันโลหิตลดลง) นิยมให้มือเช้าหรือกลางวันเท่านั้น เนื่องจากถ้าให้มือเย็นจะทำให้คนไข้ต้องตื่นกลางดึกเพื่อลุกขึ้นมาปัสสาวะ ทำให้ร่างกายพักผ่อนได้ไม่เต็มที่

#### 7.2.4 ใช้ยาภายในและภายนอกให้ถูกวิธี

1. การใช้ยารับประทานหรือยาฉีด ส่วนใหญ่มีจุดมุ่งหมายให้ยานั้นเข้าสู่กระแสเลือด (ถ้าเป็นยารับประทาน) ยาจะถูกดูดซึมผ่านผนังกระเพาะอาหารเข้าสู่กระแสเลือด) หลังจากนั้นจะกระจายไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และเข้าสู่จุดที่ต้องการออกฤทธิ์ ส่วนหนึ่งผ่านตับเพื่อผ่านกระบวนการทำลาย และขับออกทางน้ำดีในลำไส้ ในที่สุดก็ขับออกมากับอุจจาระ บางส่วนขับออกทางปัสสาวะ เหงื่อ หรือน้ำคัดหลังต่าง ๆ ที่ระเหยได้ออกมาทางลมหายใจ

2. การใช้ยาภายนอก โดยทั่วไปไม่ได้มุ่งหมายให้เกิดการดูดซึมผ่านเข้าสู่กระแสเลือด แต่ต้องการให้ออกฤทธิ์เฉพาะที่ เช่น ยาทาผิวหนัง ยาหยอดตา ยาหยอดหู เป็นต้น แต่ผิวหนังสามารถดูดซึมยาเข้าสู่กระแสเลือดได้เช่นกัน ดังนั้น การใช้ยาทาภายนอกบ่อย ๆ ควรคำนึงถึงอันตรายอันเกิดจากการสะสมเข้าสู่ภายในร่างกายด้วย การใช้ยาทาควรทาบาง ๆ เท่านั้น นอกจากนี้จะระบุเป็นอย่างอื่น ที่ต้องระมัดระวังเป็นอย่างยิ่งคือ การผลอรับประทานยาภายนอก มีคนไข้จำนวนไม่น้อยที่ต้องเข้าโรงพยาบาลเนื่องจากไม่สังเกตผลข้างภาชนะที่บรรจุว่า “ยาภายนอก ห้ามรับประทาน”

ยารับประทานบางชนิดจะต้องดื่มน้ำมาก ๆ ทั้งในขณะที่กลืนยา และระหว่างวันที่ใช้ยานั้น ๆ เนื่องจากจะช่วยลดการทำลายเนื้อเยื่อของไตที่เกิดจากพิษของยา เช่น ยาซัลฟา เป็นต้น หรือเนื่องจากยานั้นต้องการปริมาณน้ำจำนวนมากในการออกฤทธิ์ เช่น ยาระบาย ประเภทที่พองตัวได้เมื่อถูกน้ำ เป็นต้น

ยาบางชนิดห้ามรับประทานพร้อมนม เนื่องจากจะขัดขวางการดูดซึมของตัวยาผ่านผนังกระเพาะ เช่น ยาเตตราไซคลิน ยาบางชนิดห้ามรับประทานพร้อมน้ำผลไม้ หรือเครื่องดื่มที่มีฤทธิ์เป็นกรด เนื่องจากจะทำให้ตัวยากทำปฏิกิริยาได้ ได้แก่ ยาปฏิชีวนะต่าง ๆ

ยาประเภทบำบัดหรือบรรเทาอาการที่มีฤทธิ์ว่า ทุก 4 - 6 ชั่วโมง เวลาเมื่อการ ให้รับประทานเฉพาะเมื่อมีอาการเท่านั้น ไม่จำเป็นต้องรับประทานอย่างต่อเนื่องถ้าไม่มีอาการนั้น ๆ แล้ว หากรับประทานในขณะที่ไม่มีอาการจะมีผลเสียมากขึ้น เช่น ยาแก้ท้องเสีย ยาแก้ปวด ยาลดไข้ ยาแก้ไอ ยาแก้ปวดท้อง ยาแก้ปวดศีรษะ ยาลดน้ำมูก ยาแก้แพ้ เป็นต้น

## 7.2.5 ใช้ยาให้ถูกขนาด

ใช้ให้ตรงกับขนาดที่ระบุเท่านั้น การลิ้มรับประทานยา ให้รับรับประทานขนาดเดิมทันทีเมื่อนึกได้โดยไม่ต้องเพิ่มขนาดยา

การใช้ยาด้านจุลชีพ ไม่ว่าจะป็นยาภายในหรือยาภายนอก จะต้องใช้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอจนยานั้นหมด ไม่ควรหยุดกลางคันแม้จะไม่มีอาการเจ็บป่วยใด ๆ แล้ว เนื่องจากอาจกลับเป็นขึ้นใหม่ และในครั้งต่อไปจะรักษายากขึ้น

การใช้ยารับประทาน ควรใช้ช้อนตวงมาตรฐานที่ให้มากับยาเท่านั้น

1 ช้อนโต๊ะ = 15 ซีซี.

1 ช้อนชา = 5 ซีซี.

(ดังนั้น 1 ช้อนโต๊ะ = 3 ช้อนชา)

(โดยทั่วไป 2 ช้อนกว = 1 ช้อนโต๊ะ)

1 แก้ว = 240 ซีซี.

จะเห็นได้ว่าข้อแนะนำดังกล่าว จะเอ่ยถึงการรับประทานยาเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากเป็นวิธีที่อาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงผลการรักษาได้มากกว่ายาที่ใช้ภายนอก ส่วนยาดังนั้นเป็นหน้าที่เฉพาะของบุคลากรสาธารณสุข จึงขอไม่นำมาลงไว้ ณ ที่นี้ ทั้งนี้กรณีต่าง ๆ เป็นเพียงตัวอย่างเท่านั้น ยังมีรายละเอียดอีกมากที่ผู้ใส่ยาจะต้องศึกษาจากซองยา ฉลากยา หรือจากผู้จ่ายยาก่อนใส่ยาทุกชนิด

## 7.3 อันตรายจากการใส่ยา

ยาทุกชนิดมีอันตราย แม้แต่วิตามินหรือที่เข้าใจกันว่าเป็นยาบำรุง หากรับประทานเกินขนาดหรือพำเพ็ญ อันตรายจากการใช้ยามักเกิดจากการใช้ยาผิด (ผิดโรคผิดบุคคลผิดเวลาผิดวิธีผิดขนาด) และพิษของยา (เมื่อใช้ถูกทุกประการ)

1 การแพ้ยา อาการที่ปรากฏมีตั้งแต่อาการทางผิวหนัง เป็นผื่นคัน ลมพิษ ผิวเกรียมไหม้ ปากไหม้ บวม หอบ หุดหายใจ จนถึงตายได้ อาการจะปรากฏเฉพาะบางราย และเฉพาะบางชนิดของยาเท่านั้น ถ้ามีการแพ้ยาให้หยุดใช้ยาทันที และปรึกษาบุคลากรสาธารณสุข

2 อาการข้างเคียงของยา เช่น ขาดน้ำมูก มีฤทธิ์ไม่พึงประสงค์คือ ทำให้ง่วงนอน ดังนั้น ควรศึกษาอาการข้างเคียง เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้นด้วย มีอุบัติเหตุจำนวนไม่น้อยที่ผู้ขับขี่พาหนะ หรือผู้ทำงานที่เสี่ยงอันตรายต้องประสบอุบัติเหตุเนื่องจากรับประทานขาดน้ำมูก

3 การติดยา ซึ่งเมื่อขาดยาจะทำให้เกิดอาการผิดปกติขึ้น หรือการเสพยาอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลานาน ก็จะก่อให้เกิดโรคที่รุนแรงเพิ่มขึ้น

4 พิษของยาโดยตรงที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ได้แก่

พิษต่อดับ เช่น พาราเซตามอล

พิษต่อไต เช่น ซัลฟา

พิษต่อกระเพาะอาหาร เช่น แอสไพริน สเตียรอยด์ (เพรดนิโซโลนเดกซาเมทาโซน)

พิษต่อหูภายใน เช่น กานามัยซินสเตรปโตมัยซิน

พิษต่อการสร้างเม็ดเลือด เช่น ไดฟัยโรน คลอแรมเฟนิคอลเฟนิลบิวตาโซน

พิษต่อทารกในครรภ์ ได้แก่ ยาเกือบทุกชนิด แม้กระทั่งวิตามินเกินขนาด ฯลฯ

ความเข้าใจผิดต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดอันตรายต่อผู้ใช้ยาอยู่เนื่อง ๆ ที่พบบ่อยได้แก่

อันตรายที่เห็นได้ชัดอีกประการหนึ่งคือ การได้รับยาที่เสื่อมสภาพ เนื่องจากหมดอายุแล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่งยาด้านจุลชีพที่ใส่ลงในยาชุด นอกจากจะทำให้ไม่ได้ผลในการรักษาแล้ว ยังเป็นอันตรายต่อร่างกายด้วย



## 7.4 ยาแผนโบราณ

ตามพระราชบัญญัติยา พ.ศ. 2510 หมายถึงยาที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ หรือบำบัดโรคซึ่งอยู่ในตำรายาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศหรือยาที่รัฐมนตรีประกาศ เป็นยาแผนโบราณ หรือยาที่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณ

ตามความหมายดังกล่าวข้างต้น สารสำคัญของยาแผนโบราณคือ ยาที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ ซึ่งเป็นยาที่อาศัยความรู้จากตำราหรือเรียนสืบต่อกันมา อันมิใช่การศึกษาตามหลักวิทยาศาสตร์และยาแผนโบราณที่ยอมรับของกฎหมายจะต้องปรากฏในตำรายาที่รัฐมนตรีประกาศ หรือเป็นยาที่รัฐมนตรีประกาศหรือรับขึ้นทะเบียนเท่านั้น

### 7.4.1 รูปแบบของยาแผนโบราณ

ยาแผนโบราณเป็นการนำเอาสมุนไพร (จากพฤกษชาติ สัตว์ หรือแร่) มาผสม ปรง หรือแปรสภาพ สมุนไพรที่ถูกแปรรูปเป็นยาแผนโบราณจะมีทั้งที่อยู่ในรูปยาน้ำยาเม็ดหรือแคปซูล ที่เห็นกันเจนนาคือ อยู่ในรูปของยาตุกกลอนและยาผง



รูปที่ 9.4 รูปแบบยาแผนโบราณ

(ที่มา <http://board.postjung.com/>)

#### 7.4.2 ประเภทของยาแผนโบราณ



(ที่มา <http://board.postjung.com/>)

ยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ ได้แก่ ตำรับยาแผนโบราณที่กระทรวงสาธารณสุขประกาศว่าเป็นยาสามัญประจำบ้านแผนโบราณ ซึ่งจะมีชื่อ ส่วนประกอบ วิธีทำ สรรพคุณ ขนาดรับประทาน ค่าเดือน และขนาดบรรจุ เช่น ยาประสะกะเพรา ยาวิสัมพยาใหญ่ ยาแสงหมึก ยาประสะกานพลู ฯลฯ

ยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติ ได้แก่ ตำรับยาแผนไทยและสมุนไพรที่มีการพัฒนาที่ทางคณะกรรมการพัฒนาบัญชียาหลักแห่งชาติ ได้คัดเลือกยาแผนไทยและสมุนไพร ที่มีข้อมูลการใช้ หรือมีข้อมูลงานวิจัยสนับสนุน ได้แก่ ยาประสะมะแว้ง ยาแก้ไอ (ยาห้าราก) ยาประสะไพล ขมิ้นชันพญาอ ยุมเห็ดเทศ ฟ้าทะลายโจร และไพล

ยาสมุนไพรที่ไม่อยู่ในบัญชียาหลักแห่งชาติ ได้แก่ สมุนไพรที่มีการวิจัยแล้วว่าให้ผลในการรักษาและมีความปลอดภัยพร้อมที่จะพัฒนาไปเป็นแผนโบราณ

เนื่องจากยาสมุนไพรในบัญชียาหลักแห่งชาติได้กำหนดแนวคิดและเกณฑ์การคัดเลือกไว้อย่างชัดเจน กล่าวคือ แนวคิดและเกณฑ์ในการคัดเลือกรายการยาสมุนไพรบรรจุในบัญชียาหลักแห่งชาติ คือการผสมผสานแนวคิดของการรักษาของการแพทย์ตะวันตกและตะวันออกเข้าด้วยกัน เพื่อปรับใช้ให้เหมาะสมกับผู้ป่วยทั้งในด้านการรักษาและป้องกันโรค เพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ไขปัญหามหาสาธารณสุข

## กิจกรรมที่ 7

จุดประสงค์ นักเรียนสามารถจำแนกและใช้ยาได้ถูกต้อง

กิจกรรม ให้นักเรียนหาฉลากยาที่ใช้ภายนอก 2 ใบ ยาที่ใช้ภายใน 2 ใบ

คำชี้แจง ให้นักเรียนบอกวิธีการใช้ยาโดยดูจากฉลากยาที่นักเรียนได้หามา

# ฉลากยา

	ฉลากที่ 1	ฉลากที่ 2	ฉลากที่ 3	ฉลากที่ 4
ชื่อสามัญของยา				
เลขทะเบียนตำรับยา				
วันเดือนปีที่ผลิต				
วันหมดอายุของยา				
ปริมาณ/ขนาดบรรจุ ของยา				
วิธีใช้(ใช้ภายนอก- ภายใน ขนาด ปริมาณ เวลาใช้)				
คำเตือน				
สรรพคุณ				

## แบบทดสอบการเรียนรู้

### จงทำเครื่องหมายกากบาท (X) ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดให้ความหมายของยาได้ถูกต้อง

- ก สารเคมีที่ใช้ในการส่งเสริมสุขภาพ
- ข สารเคมีที่ใช้ในการป้องกันและบำบัดโรคต่าง ๆ
- ค สารเคมีที่ใช้ในห้องปฏิบัติการทางวิทยาศาสตร์
- ง สารเคมีที่ใช้ในการเกษตรกรรมหรืออุตสาหกรรม

2. การปฏิบัติในข้อใด เป็นการใช้ยาได้ถูกขนาน

- ก. ยาน้ำ เขย่าขวดก่อนรับประทาน
- ข รับประทานยา 2 เม็ด ตามที่แพทย์กำหนด
- ค ยาก่อนอาหาร รับประทานก่อนอาหาร 30 นาที
- ง ปวดศีรษะ เป็นไข้ รับประทานยาพาราเซตามอล

3. “Exp. Date 07.09.14” ที่ปรากฏอยู่บนฉลากขวดยา หมายความว่าอย่างไร

- ก ยาหมดอายุวันที่ 9 มีนาคม 2557
- ข ยาหมดอายุวันที่ 7 กันยายน 2557
- ค ยาหมดอายุวันที่ 7 กรกฎาคม 2557
- ง ยาหมดอายุวันที่ 9 กรกฎาคม 2557

4. “Mfg. 07.03.12” ที่ปรากฏอยู่บนฉลากขวดยา หมายความว่าอย่างไร

- ก ยาผลิตเมื่อวันที่ 7 มีนาคม 2556
- ข ยาหมดอายุวันที่ 7 มีนาคม 2556
- ค ยาผลิตเมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 25456

ง ขาหมคอาขุวันที่ 3 กรกฏาคม 2556

5. วิธีการสังเกตว่าขาหมคอาขุในข้อใดไม่ถูกต้อง

ก. คูลัษณะตะกอน

ข. ซิมว่ารสขาเปลี่ยนไปหรือไม่

ค. ดมว่ามีกลิ่นเปลี่ยนไปหรือไม่

ง. คูลัษณะเม็ดยาว่าแตกร่วนหรือไม่

6. อันตรายจากการใช้ยาในข้อใด เกิดจากการระบบประทานยาไม่ครบตามกำหนด...ข

ก. การแพ้ยา

ข. การดื้อยา

ค. การติดยา

ง. ปฏิกริยาต่อกันของยา

7. อันตรายจากการใช้ยาในข้อใด ที่เกิดจากการใช้ยาที่มีฤทธิ์ต่อระบบประสาทส่วนกลาง ค

ก. การแพ้ยา

ข. การดื้อยา

ค. การติดยา

ง. ปฏิกริยาต่อกันของยา

8. อันตรายจากการซื้อยาชุดหรือการซื้อรับประทานเอง คือข้อใด...ง

ก. การแพ้ยา

ข. การดื้อยา

ค. การติดยา

ง. ปฏิกริยาต่อกันของยา

9. อันตรายจากการใช้ยาแล้วร่างกายเกิดปฏิกริยาต่อต้านคือข้อใด.....ก

ก. การแพ้ยา

ข. การดื้อยา

ค. การติดยา

ง. ปฏิกริยาต่อกันของยา

10. ปัจจุบันยาสมุนไพรมีความสำคัญหรือไม่ เพราะเหตุใด

ก. สำคัญ เพราะมีราคาถูก

ข. ไม่สำคัญ เพราะกรรมวิธีการผลิตยุ่งยาก

ค. ไม่สำคัญ เพราะไม่สามารถรักษาโรคได้

ง. สำคัญ เพราะสามารถรักษาโรคและการเจ็บป่วยบางชนิดได้

เฉลยแบบทดสอบการเรียนรู้

## หน่วยที่ 7 ยาและการใช้ยาบกพร่อง

ข้อที่	คำตอบ
1	ข
2	ค
3	ง
4	ก
5	ข
6	ข
7	ค
8	ง
9	ก
10	ง

## แบบฝึกหัด

### ตอนที่ 1

ให้นักเรียนเขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่ถูกต้อง และเขียนเครื่องหมาย ✗ หน้าข้อที่ผิด

- ..... 1. ยาแผนโบราณหมายถึง ยาที่ใช้ในการประกอบโรคศิลปะแผนโบราณ ซึ่งอยู่ในตำรายาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศหรือยาที่ได้รับอนุญาตให้ขึ้นทะเบียนตำรับยาเป็นยาแผนโบราณ
- ..... 2. ยาควบคุมพิเศษ หมายถึง ยาแผนปัจจุบันหรือยาแผนโบราณที่รัฐมนตรีประกาศเป็นยาควบคุมพิเศษ ยาควบคุมพิเศษเป็นยาที่มีอันตรายมาก การจำหน่ายยาประเภทนี้จึงต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์เท่านั้น
- ..... 3. ยาผง เป็นรูปของยาที่ผสมเป็นผงละเอียด เป็นยาสมุนไพรเท่านั้น
- ..... 4. ยาแก้ไอ น้ำดำ ยาธาตุน้ำแดง อะลัมมิลด์ เป็นรูปแบบยาน้ำใส
- ..... 5. มาตรฐานมาตรฐานมาตรฐาน 1 ซ้อนชา เท่ากับ 5 มิลลิกรัม
- ..... 6. ยาไนโตรกลีเซอริน ที่ใช้รักษาโรคหัวใจขาดเลือด เป็นยาอมใต้ลิ้น
- ..... 7. การแพ้ยา เกิดจากการที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงการตอบสนองต่อยาที่เคยได้รับ
- ..... 8. ยาก่อนอาหาร ควรรับประทานอย่างน้อย 1 นาที ก่อนกินอาหาร
- ..... 9. ถ้าลิ้มรับประทานยา 1 ครั้ง ห้ามเพิ่มขนาดยาในมือต่อไปเป็น 2 เท่า เพราะจะทำให้ได้รับยาเกินขนาดได้
- ..... 10. อาการหุ้อึ คลื่นไส้ อาเจียน เป็นอาการข้างเคียงหรือฤทธิ์ที่ไม่พึงประสงค์ของยา

ตอนที่ 2 ให้นักเรียนจับคู่ข้อความที่มีความสัมพันธ์กัน เขียนหัวข้อลงในช่องว่างหน้าข้อความทาง  
ซ้ายมือ

- |  |                           |
|--|---------------------------|
| ..... 1. ยาที่ใช้ในการประกอบวิชาชีพเวชกรรม   | ก. ยาสามัญประจำบ้าน       |
| ..... 2. ยาฉีดทุกชนิด ยาปฏิชีวนะ             | ข. ยาใช้เฉพาะที่          |
| ..... 3. ยาตำราหลวง                          | ค. ยาสมุนไพร              |
| ..... 4. ยาที่ได้จากพืช สัตว์ที่ไม่ได้แปรรูป | ง. ยาป้าย ยาพ่น           |
| ..... 5. การฉีดยา                            | จ. ต้องมีใบสั่งยาจากแพทย์ |
| ..... 6. ยาใส่แผลสด                          | ฉ. ยาแผนปัจจุบัน          |
| ..... 7. ยาที่ใช้เฉพาะหู ตา จมูก             | ช. ยาฆ่าแมลง              |
| ..... 8. การจำหน่ายยาควบคุมพิเศษ             | ซ. ยาอันตราย              |
| ..... 9. รูปแบบยาที่เป็นของเหลว              | ฅ. อันตรายจากการใช้ยา     |
| ..... 10. รูปแบบยาที่เป็นของแข็ง             | ญ. ยาใช้ภายนอก            |
|  | ฎ. ยาบรรจุเสร็จ           |
|  | ฏ. ยาเหน็บ                |



**เฉลยแบบฝึกหัด**  
**หน่วยที่ 12 ยาและการใช้ยาบกพร่อง**

**เฉลยตอนที่ 1**

คำตอบ	ข้อที่
✓	1
✓	2
✗	3
✗	4
✓	5
✓	6
✓	7
✗	8
✓	9
✓	10

เฉลย ตอนที่ 2

คำตอบ	ข้อที่
ฉ	1.
ช	2.
ก	3.
ค	4.
ณ	5.
ญ	6.
ข	7.
จ	8.
ง	9.
ฎ	10.

ใบงาน

คำสั่ง จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. ยาหมายถึงอะไร

.....  
.....

2. ยาแผนปัจจุบันหมายถึงอะไร

.....  
.....

3. การใช้ยาให้ถูกโรคหมายถึงอะไร

.....  
.....

4. การใช้ยาให้ถูกเวลาหมายถึงอะไร

.....  
.....

## 5. การแพ้ยาเกิดขึ้นเนื่องจากสาเหตุใด

.....  
.....

### สื่อการเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต,ตำราเอกสารประกอบการเรียน

### กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 7 การจำแนกและการใช้ยา

### การวัดและประเมินผล

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 7

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

### งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

### ผลงานชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 7 การจำแนกและการใช้ยา

เอกสารอ้างอิง : <http://board.postjung.com/> , <http://www.siamdara.com> , <http://health.todayza.com>

## หน่วยที่ 8

### สร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเพื่อนและสังคม

#### หัวข้อเรื่อง

- 1 ความหมายของครอบครัว
- 2 ประเภทของครอบครัว
- 3 ลักษณะของครอบครัว
- 4 ข้อควรพิจารณาก่อนการมีครอบครัว
- 5 การพัฒนาความเป็นครอบครัว
- 6 หน้าที่ของครอบครัว
- 7 การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

#### แนวคิดสำคัญ

การอยู่ในสังคมอย่างชาญฉลาดนั้น ต้องเรียนรู้วิชาชีพสร้างสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะวัยรุ่นควรแสดงบทบาททางเพศให้เหมาะสม การมีชีวิตรอยู่ในสังคมปัจจุบันควรระวังอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้น ถ้าสมาชิกในครอบครัวปฏิบัติตามหน้าที่ของตนเองด้วยความรับผิดชอบนั้นย่อมส่งผลต่อการอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขและมีความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกัน

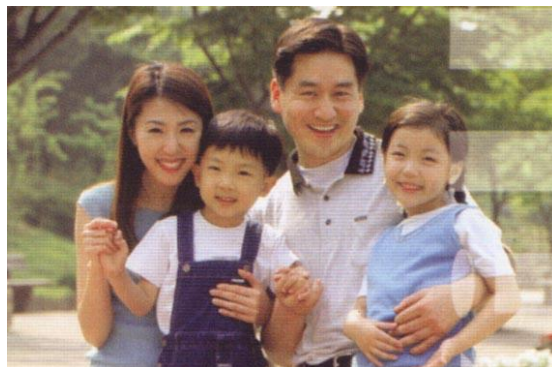
#### สมรรถนะย่อย

แสดงความรู้เกี่ยวกับการสร้างสัมพันธภาพในครอบครัวเพื่อนและสังคม

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเพื่อนและสังคม
2. ระบุหลักการเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเพื่อนและสังคม
3. จำแนกขั้นตอนเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเพื่อนและสังคม
4. อธิบายบทบาทขององค์กรต่างๆเกี่ยวกับการสร้างสัมพันธ์ภาพในครอบครัวเพื่อนและสังคม

ความสัมพันธ์ระหว่างคน 2 คน ซึ่งอาจเป็นระหว่างคนในครอบครัวเดียวกัน เช่น สามีกับภรรยา แม่กับลูก พี่กับน้อง หรืออาจเป็นความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนร่วมงาน เพื่อนนักเรียนนั้น คนส่วนใหญ่มีความต้องการที่จะมีสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อกัน มีความรักความเข้าใจกัน ช่วยเหลือกันในเรื่องต่าง ๆ แต่บางครั้งการสร้างสัมพันธ์ภาพ หรือการรักษาสัมพันธ์ภาพให้ยืนยาวกลับไม่เป็นไปตามความตั้งใจเริ่มแรก ได้รับผลที่ไม่อยากได้ กลายเป็นมีความสัมพันธ์ที่ไม่ดีต่อกัน เกิดความขัดแย้งกันรุนแรงจนถึงขั้นแตกหักได้นั้น เป็นเพราะมีปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้มีความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ในทางตรงข้ามก็มีปัจจัยต่าง ๆ ที่ทำให้ความสัมพันธ์แยลงเรื่อย ๆ จนถึงขั้นทะเลาะเบาะแว้งกันได้



(ที่มา: <http://esan.nfe.go.th>)

## 8.1 ความหมายของครอบครัว

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พุทธศักราช 2525 (2525: 167) ได้ให้ความหมายของครอบครัวไว้ว่า หมายถึง ผู้ร่วมครัวเรือน คือ สามี ภรรยาและบุตร เป็นต้น

ความหมายของครอบครัวในเชิงสหสาขาวิชา

1) ในแง่ชีววิทยา ครอบครัว หมายถึง กลุ่มคนที่เกี่ยวพันกันทางสายโลหิต เช่น สามี ภรรยา มีบุตร บุตรเกิดจากอสุจิของบิดาผสมกับไข่สุกของมารดา ฉะนั้น บิดามารดากับบุตรจึงเกี่ยวพันทางสายโลหิตแล้วแต่โครโมโซมและยีนที่บุตรได้รับมาจากทั้งบิดาและมารดา (ทวิรัตน์ ธนาคม, 2518)

2) ในแง่กฎหมาย ชายหญิงจดทะเบียนสมรสกัน มีบุตร คนเหล่านี้เป็นครอบครัวเดียวกันตามกฎหมาย บุตรมีสิทธิ์ได้รับมรดกจากบิดามารดา ถ้าไม่มีบุตรผู้สืบสายโลหิตโดยตรงหรือจดทะเบียนเป็นบุตรบุญธรรม ก็นับว่าเป็นครอบครัวเดียวกันตามกฎหมาย

3) ในแง่สังคม ครอบครัว หมายถึง กลุ่มที่รวมอยู่ในบ้านเดียวกัน อาจเกี่ยวหรือไม่เกี่ยวพันทางสายโลหิตหรือทางกฎหมายแต่มีปฏิสัมพันธ์กัน ให้ความรักและความเอาใจใส่ต่อกัน มีความปรารถนาดีต่อกัน

4) ในแง่สังคมวิทยา ครอบครัว คือ สถาบันพื้นฐานทางสังคมที่มีความสำคัญใกล้ชิดกับการเปลี่ยนแปลงในสภาพสถาบันอื่น ๆ

จากความหมายทั้งหมดสรุปได้ว่า ครอบครัวเป็นหน่วยย่อยที่เล็กที่สุดในสังคม ประกอบด้วย กลุ่มคนที่มีความสัมพันธ์ทางสายเลือดหรือโดยการแต่งงาน มีความผูกพันกันทางอารมณ์และจิตใจ เป็นหน่วยย่อยของสังคมที่มีความคงทนที่สุด เป็นสถาบันที่สำคัญในการกำหนดพฤติกรรมของมนุษย์ และเป็นสถาบันที่จะสร้างสมาชิกใหม่ให้กับสังคม ในรูปของเด็กเกิดใหม่และอบรมให้เด็กเหล่านั้นเข้ากับสังคมได้

## 8.2 ประเภทของครอบครัว

ครอบครัวไทยแบ่งออกเป็น 4 รูปแบบใหญ่ (สนิท สมัยการ, 2538:4-7) คือ

1) ครอบครัวเนื้อแท้ หรือครอบครัวพื้นฐาน (Nuclear or Elementary Family) หรือครอบครัวเบื้องต้น ประกอบด้วย 2 Generation คือ บิดา มารดา และบุตรธิดา แต่ในทางวัฒนธรรมก็จะมีญาติอยู่ด้วย เช่น ในสังคมไทย บางครอบครัวต้องเลี้ยงบิดามารดาของฝ่ายสามีหรือภรรยา หรือบางครอบครัวมีพี่หรือน้องของสามีที่ยังเป็นโสดอาศัยอยู่ การที่มีญาติอาศัยบ้างก็มิได้ทำให้ ครอบครัวเนื้อแท้กลายเป็นครอบครัวแบบอื่นไปเพราะ อำนาจของหัวหน้าครอบครัว ก็ยังมีอยู่อย่างสมบูรณ์ ครอบครัวแบบนี้เกิดขึ้นง่าย บางคนนิยมเรียกว่า “ครอบครัวพื้นฐาน” เพราะครอบครัวแบบนี้เป็นรากฐาน ของครัวครัวแบบอื่น ๆ

2) ครอบครัวขยาย (Extended or Joint Family) ประกอบด้วยสมาชิก 3 ระดับ คือ พ่อ แม่ ลูกและปู่ ย่า ตา ยาย อยู่ในครอบครัวเดียวกัน การใช้จ่ายทรัพย์สินในลักษณะของ “กงสี”

3) ครอบครัวผสมหรือครอบครัวซ้อน (Composite or Compound Family) หมายถึง ครอบครัวที่ชายหรือหญิง มีคู่ชีวิตได้มากกว่า 1 คน และนำมาอยู่อาศัยรวมกันในครอบครัวเดียวกัน

4) ครอบครัวสาระ (Essential Family) คือ ครอบครัวที่มีเฉพาะแม่และลูก ๆ พ่อต้องไปทำงานทำในเมือง ซึ่งกำลังทวีจำนวนมากขึ้น

## 8.3 ลักษณะของครอบครัว

ลักษณะของครอบครัวจะต้องมีลักษณะสำคัญ 4 ประการดังต่อไปนี้คือ

4. ครอบครัวประกอบด้วยบุคคลที่มาอยู่ร่วมกัน โดยการสมรสหรือความผูกพันทางสายโลหิตหรือการมีบุตรบุญธรรมการสมรสแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสามีและภริยาส่วนความผูกพันทางสายโลหิตคือความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่และลูกรวมทั้งบุตรบุญธรรมด้วย
5. สมาชิกของครอบครัวเหล่านี้อยู่ร่วมกันภายในครัวเรือนเดียวกันหรือบางครั้งก็แยกกันไปอยู่ต่างหากสมัยโบราณครัวเรือนหนึ่งจะมีสมาชิก 3 – 4 – 5 ชั่วอายุคนปัจจุบันครัวเรือน (โดยเฉพาะในประเทศพัฒนา) จะมีขนาดเล็กประกอบด้วยสามีภรรยาและลูกหนึ่งหรือสองสามคนขึ้นไป หรือไม่มีเลย

6. ครอบครัวเป็นหน่วยของการกระทำระหว่างกัน เช่น สามีกิริยา พ่อแม่ ลูกพี่น้อง โดยสังคมแต่ละแห่งจะกำหนดบทบาทของแต่ละครอบครัวไว้ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับประเพณีของแต่ละแห่ง ซึ่งหมายความว่า ไม่ใช่เพียงต่างคนต่างกิน ต่างคนต่างอยู่ แต่ต่างคนต่างมีปฏิริยาเชิงสัมพันธ์ต่อกัน เช่น รักกัน เอาใจใส่กัน สั่งสอนกัน จิตใจผูกพันกันเป็นต้น
7. ครอบครัวถ่ายทอดค่านิยมวัฒนธรรม สมาชิกจะถ่ายทอดและรับแบบของความประพฤติในการปฏิบัติต่อกัน เช่น ระหว่างสามีกิริยา และลูก และเมื่อผสมผสานกับวัฒนธรรมที่นอกเหนือไปจากครอบครัว ก็จะได้แบบของความประพฤติที่สมาชิกปฏิบัติต่อกันและต่อผู้อื่น
- 8.

## 8.4 ข้อควรพิจารณาก่อนการมีครอบครัว

### 8.4.1 ค่านิยมทางเพศที่ดี

- 1) หญิงไทยมักจะรักนวลสงวนตัว ไม่มีเพศสัมพันธ์ก่อนการแต่งงาน
- 2) ชายไทยไม่ควรสำส่อนทางเพศเพราะอาจเกิดผลเสียโดยการติดโรค
- 3) ชายไทยมีความรับผิดชอบต่อเพศหญิง ไม่หลอกลวง ไม่ข่มเหงน้ำใจ
- 4) ชายไทยรับผิดชอบต่อครอบครัว

### 8.4.2 สิ่งที่คุณสมรสควรพิจารณาก่อนมีลูก

ชีวิตสมรสที่ยั่งยืน และผาสุก เมื่อชายและหญิงแต่งงานกัน และรู้ความต้องการของกันและกัน จำเป็นจะต้องมีการเตรียมตัวและความพร้อมในหลายด้าน ดังนั้น การเลือกคู่ครอง จึงมีความสำคัญมาก เพราะนับเป็นก้าวแรกที่จะนำการดำเนินชีวิตคู่ให้ราบรื่น แนวทางการเลือกคู่ครอง มีดังนี้

1. ควรมีอายุใกล้เคียงกัน ไม่ควรต่างกันเกิน 10 ปี นอกจากนี้ ควรมีอาชีพ และรายได้เพียงพอที่จะเลี้ยงดูบุตร
2. มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ และบุคลิกภาพที่เข้ากันได้ มีทั้งส่วนที่เหมือน และต่างกัน ซึ่งไม่ทำให้เกิดความขัดแย้งมากนัก และควรรู้จักการประนีประนอม ยืดหยุ่นซึ่งกันและกัน
3. มีความใกล้ชิดเคียงกัน หรือไม่แตกต่างกันมาก ในเรื่องการศึกษาภูมิหลัง คุณธรรม ความสนใจ ประเพณี สภาพเศรษฐกิจ และรสนิยมทางเพศ
4. มีความรักความผูกพัน มีความปรารถนาดีต่อกัน นับถือ และยอมรับในรสนิยม บุคลิกภาพ และความบกพร่องซึ่งกันและกัน
5. ไม่ควรหวังว่า อีกฝ่ายจะแก้ไขข้อบกพร่องของเขาได้ภายหลังแต่งงาน แต่ควรพิจารณาว่าตนเองมีบทบาท และให้ความช่วยเหลือผู้อยู่ร่วมกัน ได้อย่างไร
6. คำนี้ฟังดูสมเหตุสมผลว่า ยังมีส่วนของบุคลิกภาพของผู้ที่จะมาเป็นคู่ครอง ที่ยังไม่แสดงออกมาชัดเจน จนกว่าจะได้มาอยู่ร่วมกัน
7. คู่สมรสบางราย อาจจะมีโอกาสน้อย ที่จะทราบคุณสมบัติ หรือรู้จักผู้ที่เป็นคู่ครอง แต่หากชายหญิงมีวุฒิภาวะความเป็นผู้ใหญ่ พอสมควรก็สามารถเรียนรู้ และปรับตัวเข้ากับสถานการณ์ได้



แต่การได้มีโอกาสรู้จักกัน และเข้าใจกันก่อนสมรส จะช่วยในการตัดสินใจ และการปรับตัวได้ง่ายกว่า

แต่ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่คู่สมรส ควรจะคำนึงถึง คือ เรื่องของการตรวจสุขภาพก่อนแต่งงาน และมีบุตร ซึ่งคู่สมรสควรได้รับการดูแลรักษาอย่างดี เพื่อเตรียมพร้อมสำหรับรางวัลแห่งความรัก และสิ่งปรารถนาของทุกคนคือ ลูก ดังนั้น คู่สมรสควรมีลูกในเวลา ที่มีความพร้อม เพื่อที่จะได้ลูกที่มีสุขภาพสมบูรณ์ และแข็งแรง

การตรวจสุขภาพร่างกายก่อนแต่งงาน เริ่มต้นด้วยการตรวจร่างกาย และการตรวจทางห้องปฏิบัติการ เพื่อให้ทราบถึงความสมบูรณ์ และความพร้อมของร่างกาย ทั้งชายและหญิง ที่จะเป็นผู้ก่อกำเนิดทารกน้อย ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ และสามารถวินิจฉัยโรคบางอย่างที่แอบแฝงอยู่ ซึ่งจะมีการตรวจสุขภาพร่างกาย ได้แก่ 1) การตรวจร่างกายทั่วไป เช่น ส่วนสูง น้ำหนัก 2) การตรวจทางห้องปฏิบัติการ เช่น การตรวจเลือด ตรวจปัสสาวะ นอกจากนี้ ในการตรวจสุขภาพคู่สมรส ยังจะได้รับความรู้ ในเรื่องโรคถ่ายทอดทางพันธุกรรม โรคที่สามารถป้องกันได้ด้วยวัคซีน การวางแผนครอบครัว โรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์ และโรคเอดส์ เพศสัมพันธ์ในชีวิตคู่ และสถานที่รับบริการปรึกษา และตรวจร่างกาย

การตรวจสุขภาพของคู่สมรส ควรตรวจก่อนแต่งงาน และก่อนตั้งครรภ์อย่างน้อย 3 เดือน เนื่องจากฝ่ายหญิงจะต้องตรวจเช็คว่า มีภูมิคุ้มกันหัดเยอรมันหรือไม่ ถ้าไม่มี ควรฉีดวัคซีนป้องกันเสียก่อน และหลังฉีดวัคซีนป้องกันแล้ว ให้คุมกำเนิดไปอีกประมาณ 3 เดือน แล้วจึงเลิกคุม ปล่อยให้ตั้งครรภ์ มีบุตรได้ ถ้าหากฝ่ายหญิงไม่มีภูมิคุ้มกันหัดเยอรมันในระยะตั้งครรภ์ที่ 1-4 เดือนแรก และติดเชื้อหัดเยอรมัน เชื้อนี้จะเดินทางไปยังรก ไปยังชั้นการเจริญเติบโต และการแบ่งตัวของเซลล์ของทารก อาจมีผลทำให้ทารกมีตาเป็นต้อกระจก หูหนวก เป็นใบ้ สมองอักเสบ และเด็กอาจคลอดก่อนกำหนด

การตรวจสุขภาพก่อนแต่งงานของคู่สมรส จึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่อาจมองข้ามได้ เพราะนั่นหมายถึงการปูพื้นฐาน คุณภาพชีวิตทั้งของคู่สมรสเอง และบุตรที่จะเกิดขึ้นมาในอนาคตอีกด้วย

## 8.5 การพัฒนาความเป็นครอบครัว

ความมั่นคงด้านครอบครัว หมายถึง การที่สมาชิกครอบครัวมีความสัมพันธ์ที่ดี เคารพและให้เกียรติซึ่งกันและกัน มีการร่วมรับผิดชอบในภาระของครอบครัว

สภาพสังคมในปัจจุบัน ทั้งด้านเศรษฐกิจ การเมือง ค่านิยม ความเชื่อ การไหลบ่าทางวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อมที่มีการเปลี่ยนแปลงตามกระแสโลกาภิวัตน์ การติดต่อสื่อสารและเทคโนโลยีอันทันสมัย ส่งผลให้ครอบครัวมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย ในด้านโครงสร้าง ขนาด รูปแบบครอบครัว ตลอดจนความสัมพันธ์ ค่านิยม ความคิด พฤติกรรม วิถีชีวิตของบุคคลในครอบครัว นำไปสู่ความอ่อนแอของสถาบันครอบครัว สัมพันธภาพระหว่างสมาชิกในครอบครัวห่างเหิน ความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ในครอบครัวลดน้อยลง ก่อเกิดปัญหาครอบครัวและสังคม โดยสถานการณ์ครอบครัวไทยในปัจจุบัน พบว่า มีรูปแบบครอบครัวที่หลากหลาย การอยู่ร่วมกันระหว่างพ่อ แม่ และลูก มีแนวโน้มลดลง ในขณะที่ครอบครัวที่มีเฉพาะสามีและภรรยามีแนวโน้ม อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่าความสุขในครอบครัวเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เป็นมิติที่สร้างความมั่นคงให้กับมนุษย์ได้ในระดับต้นๆ เพราะครอบครัวเป็นหน่วยทางสังคมที่สำคัญในการเลี้ยงดูหล่อหลอมความเป็นตัวตน และตอบสนองความต้องการขั้นพื้นฐานที่สำคัญของมนุษย์ ทั้งปัจจัย 4 ตลอดจนความมั่นคงทางอารมณ์ ความรัก ความอบอุ่น การยอมรับ การสร้างจิตสำนึกและความรับผิดชอบต่างๆ

เมื่อครอบครัวมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตมนุษย์ เป็นจุดเริ่มต้นในการสร้างหล่อหลอมพฤติกรรม ความคิด ทัศนคติ แห่งความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ดังนั้น หน้าที่ครอบครัวจึงมิได้เป็นเพียงการกระทำ หากแต่ต้องเป็นการกระทำที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรับผิดชอบ (Responsibility) ในทุก ๆ ด้าน ครอบครัวเป็นผู้สร้าง กำหนดสถานภาพ บทบาทและสิทธิหน้าที่ของบุคคลอันพึงปฏิบัติต่อกัน เป็นสถาบันแห่งแรกในการถ่ายทอดวัฒนธรรมและพัฒนามนุษย์ ให้มีคุณภาพ ความรัก ความผูกพันระหว่างพ่อแม่ลูก จะเป็นพลังเชื่อมร้อยอันแข็งแกร่งที่จะนำไปสู่การสร้างสรรค์สังคม ให้เข้มแข็ง

การสร้างครอบครัวให้เข้มแข็งนั้นต้องประกอบด้วยคุณค่าที่มีใช้ตัวเงินหรือวัตถุนิยม แต่เป็นการใช้จิตวิญญาณ และคุณค่าของความสัมพันธ์ สัมพันธภาพ ความรักความผูกพันกันภายในครอบครัว มีตัวชี้วัดความเข้มแข็ง ดังนี้

1. ความเป็นปึกแผ่นในครอบครัว ได้อยู่ร่วมกัน
2. มีเศรษฐกิจพอเพียง
3. มีสิ่งแวดล้อมที่ดี มีที่อยู่อาศัย
4. พ่อแม่เลี้ยงลูกเป็น ลูกจะฉลาด เป็นคนดี มีความสุข ขณะที่พ่อแม่ก็ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเองมีการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง

#### แนวทางง่าย ๆ สำหรับการสร้างความสุขให้ครอบครัว

4. การใช้เวลาร่วมกันทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว เช่น ทานอาหารร่วมกัน ช่วยกันทำงานบ้าน อ่านหนังสือ/สอน การบ้านลูก หางานอดิเรกทำร่วมกัน ออกกำลังกาย
5. การพักผ่อน/ท่องเที่ยวกับครอบครัว การสร้างสัมพันธ์กับเพื่อนบ้านหรือบุคคลอื่น พบปะสังสรรค์เพื่อการสร้างทักษะชีวิตและการอยู่ร่วมกันในสังคม
6. การทำประโยชน์ร่วมกัน เพื่อปลูกฝังค่านิยม จิตสำนึกที่ดี เช่น การทำบุญหรือเข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา การช่วยเหลืองานชุมชนหรือสังคมร่วมกัน
7. การสื่อสารอย่างเข้าใจ พยายามแลกเปลี่ยนความคิดเห็นด้วยเหตุผล เพื่อลดความขัดแย้งและป้องกันความรุนแรงในครอบครัว
8. การมีเวลาให้กับครอบครัวอย่างเพียงพอ ในการฟื้นฟูความสัมพันธ์ (relationship time) เช่นการให้กำลังใจ การปรับความเข้าใจ การปรึกษาพูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกัน (activity time)

หลักสำคัญของการมีครอบครัวที่อบอุ่น คือ การมีส่วนร่วมและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสมาชิกครอบครัว การไม่รู้สึกโดดเดี่ยว หัวเหว่ ความรักใคร่ปรองดองกัน และความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของสมาชิกครอบครัว

สิ่งที่ควรหลีกเลี่ยงคือ “ความรุนแรงในครอบครัว” บ้านหรือครอบครัวควรเป็นที่ปลอดภัยสำหรับทุกคน แต่หากครอบครัวกระทำความรุนแรงต่อกัน ไม่ว่าจะเป็น ความรุนแรงทางร่างกาย จิตใจ การล่วงละเมิดทางเพศ การทะเลาะทอดทิ้งไม่ดูแล หรือทางเศรษฐกิจ ย่อมส่งผลกระทบต่อความมั่นคงของบุคคลโดยตรง ดังนั้นความรักความเข้าใจและการช่วยเหลือเกื้อกูล ตลอดจนความรับผิดชอบต่อบทบาทหน้าที่ของสมาชิกครอบครัวทุกคนนำมาซึ่งความเป็นครอบครัวเข้มแข็ง และมีความสุขได้

## 8.6 หน้าที่ของครอบครัว

ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมที่เล็กที่สุด แต่สำคัญที่สุด เนื่องจากเป็นสถาบันแรกที่สามารถ

หล่อหลอมและพัฒนาบุคคลต่างๆในครอบครัวให้เป็นบุคคลอันพึงประสงค์ของสังคม ซึ่งมีหน้าที่คือ

**หน้าที่สร้างสรรค์สมาชิก** ครอบครัวมีหน้าที่สร้างสมาชิกใหม่ขึ้นทดแทนสมาชิกเดิมที่จากไปเพื่อสืบวงศ์ตระกูลต่อไป แต่ก็ต้องตั้งอยู่บนความสมดุลกับสังคมถ้ามากเกินไปก็จะทำให้เกิดปัญหาสังคมตามมา

**หน้าที่อบรมสั่งสอนระเบียบของสังคม** ครอบครัวเป็นสถาบันแรกที่มีหน้าที่และบทบาทในการอบรมสั่งสอนที่สำคัญที่สุด โดยมุ่งเน้นให้รู้จักค่านิยมพื้นฐานทางวัฒนธรรม การพัฒนาบุคลิกภาพ ลักษณะนิสัย และการปรับตัวเข้ากับสังคม

**หน้าที่ให้ความรักและความอบอุ่น** ครอบครัวเป็นแหล่งสำคัญในการให้ความรักความอบอุ่นและกำลังใจแก่สมาชิกเพื่อให้สามารถต่อสู้และมีกำลังใจในการดำเนินชีวิตในสังคมได้

**หน้าที่กำหนดสถานภาพ** เมื่ออยู่ในครอบครัว สมาชิกทุกคนจะมีสถานภาพที่ถูกกำหนดขึ้น โดยกำเนิดเช่น เพศ เชื้อชาติ ศาสนา เชื้อชาติ สัญชาติ และสถานะในครอบครัวรวมถึงในวงสังคม

**หน้าที่ปกป้องคุ้มครองหรือเลี้ยงดูผู้เยาว์** ครอบครัวจะทำหน้าที่ดูแลปกป้องและพัฒนาสมาชิกที่เกิดขึ้นใหม่ ทั้งในด้านร่างกาย จิตใจ และให้การศึกษา

**หน้าที่ทางเศรษฐกิจ** สมาชิกในครอบครัวทุกคนถือเป็นหน่วยการผลิตที่สำคัญ ทุกคนจะต้องทำงานและแบ่งผลผลิตซึ่งกันและกัน เช่น พ่อแม่จะทำมาหากินเพื่อเลี้ยงลูกในวันเด็กแต่พอในวัยหนุ่มสาวลูกก็จะทำมาหากินเพื่อเลี้ยงดูพ่อแม่

**หน้าที่ทางการศึกษา** ครอบครัวเป็นแหล่งการศึกษาแห่งแรกของสมาชิก แต่เมื่อถึงวัยต้องรับการศึกษาในโรงเรียน ครอบครัวก็มีหน้าที่ต้องส่งสมาชิกเข้าเล่าเรียนศึกษา โดยต้องให้การสนับสนุนในเรื่องการศึกษา เพื่อให้มีความรู้เพื่อที่สามารถจะประกอบอาชีพได้ในอนาคต

**หน้าที่ทางศาสนา** ครอบครัวต้องมีหน้าที่ในการปลูกฝังให้เลื่อมใสในศาสนาประจำชาติและส่งเสริมให้ปฏิบัติตนตามคำสั่งสอนของศาสนา เพื่อให้เป็นคนดีของสังคม

### หน้าที่ของสามีและภรรยา

ในสภาพสังคมปัจจุบัน สังคมและเศรษฐกิจ ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปมาก ผู้ชายและผู้หญิงจึงล้วนมีบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไป จากเดิมที่ผู้ชายเป็นผู้นำครอบครัว ก็เริ่มมีการปรับเปลี่ยนให้ผู้หญิงมีบทบาททัดเทียมกัน ดังนั้นสามีและภรรยาในยุคปัจจุบัน จึงควรมีหน้าที่ๆสอดคล้องกับสถานการณ์คือ

**ให้การยกย่องซึ่งกันและกัน** ให้เกียรติกันตามฐานะอย่างเหมาะสม ดูแลเอาใจใส่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน

**ไม่ดูหมิ่นเหยียดหยามทั้งวาจาและท่าทาง** ไม่ว่าต่อหน้าหรือลับหลัง ให้คำแนะนำในการปรับปรุงตนเอง และร่วมกันแก้ไขข้อบกพร่องซึ่งกันและกัน

**ไม่ประพฤตินอกใจซึ่งกันและกัน** ควรมีความซื่อสัตย์และคุณความดีของกันและกัน เพื่อรักษาครอบครัวให้มีความสุขและดำเนินชีวิตได้อย่างราบรื่น

**ช่วยกัน ในธุรกิจงานบ้าน** ช่วยดูแลทรัพย์สินสมบัติและกิจการงานบ้าน ควรรับผิดชอบภารกิจที่ต้องใช้แรงงาน รวมถึงการช่วยดูแลบุตร

**ให้กำลังใจโดยของขวัญหรือของรางวัล** ให้ความสำคัญกับโอกาสพิเศษ เช่น วันเกิด วันครบรอบแต่งงานหรือเทศกาลต่างๆ มีของฝากเมื่อเดินทางไปสถานที่อื่นๆ

**ร่วมกันจัดการงานบ้านเรือนให้เรียบร้อย** แบ่งภารกิจการทำงานบ้านให้สมาชิกทุกคนในครอบครัวมีงานเท่าเทียมกัน รวมถึงสร้างบรรยากาศในครอบครัวให้น่าอยู่

**เอาใจใส่สงเคราะห์คนใกล้ชิด** เอาใจใส่สารทุกข์สุกดิบของคนในครอบครัว รวมถึงญาติพี่น้องทั้งของฝ่ายตนเองและฝ่ายภรรยาให้สม่ำเสมอเท่าเทียมกัน

**ช่วยกันรักษาสมบัติไว้ให้ดี** รู้จักการใช้สอยเงินทองอย่างประหยัด ไม่ควรใช้จ่ายให้เกินฐานะ ไม่สร้างภาระหนี้สินโดยไม่จำเป็น และหลีกเลี่ยงอบายมุขต่างๆ

**ไม่เกียจคร้านในกิจการทั้งปวง** ควรมีความขยันขันแข็งในการทำงานทั้งภายนอกและภายในบ้าน เพื่อความเจริญก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เพื่อให้ฐานะครอบครัวมีความมั่นคงมากยิ่งขึ้น

### หน้าที่ของบิดามารดาต่อบุตร

คู่สามีภรรยาที่มีความพร้อมและตัดสินใจมีลูกแล้ว จะต้องตระหนักถึงภาระหน้าที่ๆเกิดขึ้นตามมา โดยมีบทบาทใหม่ในการเป็นพ่อและแม่ ซึ่งเป็นหน้าที่ที่สำคัญและมีความรับผิดชอบสูงอันได้แก่การให้ความเจริญเติบโตทางด้านร่างกายและจิตใจ พ่อแม่มีหน้าที่ต้องให้ความเอาใจใส่ลูกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ในด้านร่างกายเป็นความจำเป็นในอันดับแรกของชีวิต ในขณะที่ลูกยังช่วยตัวเองไม่ได้ พ่อแม่มีหน้าที่ต้องดูแลหาอาหาร เครื่องนุ่งห่มและดูแลยามเจ็บไข้ได้ป่วย ในด้านจิตใจก็ได้แก่การให้ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัยแก่ลูก สร้างความรู้สึกให้ลูกรู้สึกถึงการเจริญเติบโตด้วยความเป็นมิตร มีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน เกิดความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นเกิดความภูมิใจกับสถานภาพของตนเองในครอบครัวการอบรมสั่งสอน พ่อแม่มีหน้าที่ต้องปลูกฝังให้ลูกสามารถควบคุมตัวเองและปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมและสิ่งแวดล้อม ด้านการเข้าสังคม มารยาทสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นเพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตในสังคมได้การเอาใจใส่ พ่อแม่ต้องคอยเอาใจใส่ดูแลลูก เพื่อสังเกตและควบคุมพฤติกรรมของลูกให้ดำเนินไปได้อย่างถูกต้องครองครองธรรมและเป็นที่ยอมรับของสังคม อันได้แก่ ด้านสุขภาพจิตเพราะเด็กบางคนอาจมีความผิดปกติด้านสภาพจิตใจ ด้านความผิดปกติทางเพศซึ่งต้องได้รับการแก้ไขบำบัดเพื่อแก้ปัญหา ด้านการใช้ยาเสพติดเด็กสมัยใหม่จะเข้าถึงได้ค่อนข้างง่ายจึงต้องใช้การสังเกตเพื่อป้องกันปัญหา ด้านการใช้เวลา

ว่างพ่อแม่ควรต้องแนะนำให้เด็กได้ใช้เวลาว่างตามความถนัดตามความสนใจ ให้คำแนะนำและส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

### หน้าที่ความรับผิดชอบของบุตรต่อบิดามารดา

ในช่วงแรกของชีวิตบิดามารดามีหน้าที่ต้องดูแลบุตร แต่ในช่วงท้ายของชีวิตแล้วบุตรก็มีหน้าที่ต้องดูแลบิดามารดาเป็นการตอบแทน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมไทยให้ความสำคัญกับเรื่องนี้มาก ดังนั้น บุตรจึงมีหน้าที่ที่ควรปฏิบัติต่อบิดามารดาคือ

**ความกตัญญู** บุตรควรต้องดูแลเอาใจใส่บิดามารดาให้เหมือนกับที่บิดามารดาดูแลเอาใจใส่ตนดูแลให้ดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข หาอุปกรณ์อำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตดูแลยามเจ็บไข้ได้ป่วย

**ช่วยเหลือกิจการงานหน้าที่ครอบครัวตามโอกาส** บุตรควรต้องช่วยเหลือดูแลภารกิจในบ้านทั้งกิจการของครอบครัว งานอื่นๆที่นอกเหนือ เพื่อให้พ่อแม่ได้มีโอกาสพักผ่อนและเป็นการแบ่งเบาภาระ

**ดำรงวงศ์ตระกูลของพ่อแม่ให้เจริญ** สังคมไทยให้ความสำคัญกับการสืบทอดวงศ์ตระกูลและชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล ดังนั้น บุตรควรต้องรักษาชื่อเสียงและประเพณีตนให้เหมาะสมตามขนบธรรมเนียมประเพณี

**เมื่อพ่อแม่ล่วงลับไปแล้วทำบุญอุทิศให้** สังคมไทยให้ความสำคัญเรื่องการรำลึกถึงบุญคุณบิดามารดา การทำบุญอุทิศให้ก็คือเป็นการนึกถึงและตอบแทนบุญคุณอีกทางหนึ่งและเป็นการแสดงถึงความเคารพอยู่เสมอ

### หน้าที่ความรับผิดชอบต่อเครือญาติ

โครงสร้างสังคมไทยเรา ถือเป็นระบบสังคมเครือญาติ ซึ่งมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวทำให้เกิดความเหนียวแน่นและความสัมพันธ์ในเชิงสังคม เช่นความสัมพันธ์ในฐานะ ปู่ ย่า ตา ยาย ลุง ป้า น้า อา ความสัมพันธ์ในระบบเครือญาติมักจะเกิดขึ้นจากความเกี่ยวพันทางสายเลือดและความเกี่ยวพันจากการสมรส ซึ่งความเกี่ยวพันดังกล่าวทำให้เกิดเครือญาติและทำให้มีหน้าที่ที่ต้องดูแลรับผิดชอบกันคือ

**หน้าที่ทางการเงิน** ครอบครัวที่มีฐานะทางเศรษฐกิจดีอาจถูกเป็นที่พึ่งหวังของครอบครัวที่ฐานะทางเศรษฐกิจที่ไม่ดี การให้การช่วยเหลือกันเป็นบางโอกาสทางด้านการเงินจึงเป็นภาระใหม่ที่เกิดขึ้นซึ่งก็ควรให้การช่วยเหลือการตามสมควร โดยไม่ก่อให้เกิดความเดือดร้อนต่อครอบครัวตนเอง

**หน้าที่ปรับตัวให้เข้ากับแบบแผนครอบครัวเดิม** ครอบครัวแต่ละครอบครัวย่อมมีแบบแผนการดำเนินชีวิตที่แตกต่างกัน การที่คนต่างครอบครัวกันมาอยู่ร่วมกันย่อมมีความแตกต่างกันในการปฏิบัติตัวในด้านต่างๆ ทั้งวัฒนธรรม ศาสนา ฐานะทางสังคมเศรษฐกิจ เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาการอยู่ร่วมกัน จึงต้องมีการปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

**หน้าที่การปรับตัวให้เข้ากับญาติ** ด้วยความแตกต่างของพื้นฐานครอบครัวทำให้คนเราที่อยู่ร่วมกันต้องปรับตัวเข้าหากัน โดยเฉพาะกลุ่มสมรสใหม่ จำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากันได้กับญาติของทั้ง 2 ฝ่ายจึงจะทำให้ชีวิตสมรสดำเนินไปได้อย่างราบรื่น

ซึ่งเป็นสิ่งที่อาจต้องใช้เวลาในการปรับตัวพอสมควรเนื่องจากมีปัจจัยที่ต่างกันออกไป

## 8.7 การสร้างสัมพันธภาพในครอบครัว

การสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในสภาพสังคมปัจจุบันเห็นได้ว่าการสร้างสัมพันธภาพต่อเพศตรงข้ามในวัยรุ่นเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาเพื่อเรียนรู้หลักการปฏิบัติตน ในการปรับตัว การวางตัว ในแต่ละสถานภาพให้เกิดความเหมาะสม กับสถานภาพของวัยรุ่นในสังคมยุคปัจจุบัน โดยวัยรุ่นจะต้องตระหนัก เห็นความสำคัญ คำนึงถึงจุดหมายในชีวิต บทบาทหน้าที่ และความรับผิดชอบของตนเองเป็นหลัก ซึ่งปัญหาการสร้างสัมพันธภาพทางเพศที่เกิดขึ้นมาจากพฤติกรรมส่วนบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพทางเพศที่ไม่เหมาะสม ซึ่งมีปัจจัยมาจากพื้นฐานการอบรมสั่งสอนของครอบครัว อิทธิพลกลุ่มเพื่อน อิทธิพลสื่อ สิ่งพิมพ์ สังคม และโรงเรียน เป็นต้น การมีทัศนคติและค่านิยมทางเพศที่ถูกต้อง เหมาะสม การปฏิบัติตน ตามวัฒนธรรม ประเพณีความเป็นไทยจะก่อให้เกิดคุณค่าที่ดีงาม มีศักดิ์ศรีในตนเอง ซึ่งจะช่วยลดปัญหาในสังคมได้อีกมากมาย

ทักษะที่จำเป็นในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล มี 5 ประการ ได้แก่

1. การเคารพนับถือกัน (respect) คือ การรู้จักและเคารพในสิ่งที่บุคคลนั้นเป็นอยู่ เช่น เคารพพ่อแม่ที่เลี้ยงดูเรามา ทำงานหนัก เพื่อสร้างครอบครัว เราจึงเชื่อฟังคำแนะนำจากพ่อแม่ เชื่อในสติปัญญา ความสามารถของเพื่อนบ้าง
2. ความรับผิดชอบ (responsibility) คือ การที่เราสามารถดูแลตัวเอง เป็นที่พึ่งพิงไว้เนื้อเชื่อใจของคนอื่นได้ สามารถแยกแยะสิ่งถูกผิดได้ เช่น เราสามารถกลับบ้านตรงเวลาตามที่ตกลงกับพ่อแม่ไว้เสมอ เพราะไม่อยากให้พ่อแม่เป็นห่วง รับผิดชอบทำงานที่ได้รับมอบหมายจากกลุ่มจนงานสำเร็จได้ผลดี
3. ความเข้าใจ (understanding) คือ การรู้จักผู้อื่น โดยเข้าใจถึงอารมณ์ และความรู้สึกของผู้อื่น เช่น ไม่พยายามเข้าซื้อเพื่อนให้ไปเที่ยวตามศูนย์การค้าถ้าเขาไม่ชอบ เห็นอกเห็นใจในความทุกข์ของเพื่อน
4. การสานต่อความสัมพันธ์ (working at relationship) คือ ความพยายามที่จะรักษาความสัมพันธ์ไว้ของตนและตั้งใจที่จะแก้ปัญหาด้วยกัน โดยไม่เป็นฝ่ายรอให้อีกฝ่ายหนึ่งเริ่มต้นก่อน เช่น เมื่อเราทะเลาะกับเพื่อน หายโกรธแล้วก็ค่อยๆ คุยกัน เพื่อเล่าความรู้สึกที่เกิดขึ้นและหาวิธีการลดความขัดแย้ง
5. การดูแลเอาใจใส่ (caring) คือ การคิดถึงความรู้สึกและความต้องการของอีกฝ่ายหนึ่งและพยายามปฏิบัติสิ่งดีๆ ให้กัน เช่น เพื่อนป่วยเราควรไปเยี่ยม

## กิจกรรมที่ 8

จุดประสงค์ นักเรียนมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลนักเรียนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้เป็นที่ตอบรับของสังคม

กิจกรรม นักเรียนสำรวจตนเองว่าสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคลของนักเรียนในแต่ละวันเป็นอย่างไรบ้าง

คำชี้แจง นักเรียนสำรวจว่าในแต่ละวันนักเรียนทำอะไรบ้าง และมีสัมพันธภาพระหว่างบุคคลด้านใดบ้าง ด้านใดที่เด่นชัดที่สุดแล้วจดบันทึก เล่าประสบการณ์และผลที่นักเรียนได้รับในด้านนั้นจากบุคคลอื่น ลงในกระดาษ A4 พร้อมตกแต่งให้

ทักษะที่จำเป็นในการสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล มี 5 ประการ ได้แก่

1. การเคารพนับถือกัน (respect)

3. ความเข้าใจ (understanding)

1.1 .....

1.1 .....

1.2 .....

1.2 .....

2. ความรับผิดชอบ (responsibility)

4. การสานต่อความสัมพันธ์ (working at relationship)

1.1 .....

1.1 .....

1.2 .....

1.2 .....

5. การดูแลเอาใจใส่ (caring)

1.1 .....

1.2 .....

ด้านที่เด่นชัด .....

นักเรียนทำอะไร

.....

แบบทดสอบก่อนการเรียนรู้  
หน่วยที่ 8 สัมพันธภาพในครอบครัว

จงทำเครื่องหมายกากบาท( X )ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

- ข้อใด ไม่ใช่ ความหมายของครอบครัว
  - กลุ่มคนที่เกี่ยวพันกันทางสายเลือด
  - สถาบันระดับกลางทางสังคมที่มีความสัมพันธ์โดยการแต่งงาน
  - กลุ่มของญาติสนิทที่อาศัยอยู่ร่วมหลังคาเดียวกัน
  - บ้านที่อยู่อาศัยที่ประกอบด้วยสามีภรรยา รวมถึงลูกด้วย
- ข้อใด ไม่ใช่ การแบ่งประเภทของครอบครัว
  - ครอบครัวพื้นฐาน
  - ครอบครัวผสม
  - ครอบครัวขยาย
  - ครอบครัวเดี่ยว
- ลักษณะใด ที่ไม่ใช่ ลักษณะที่สำคัญของครอบครัว
  - มีการถ่ายทอดและรักษาวัฒนธรรม
  - มีการผลิตสมาชิกใหม่และมีการร่วมมือกันทางเศรษฐกิจ
  - มีความสัมพันธ์ทางเพศในรูปแบบที่สังคมยอมรับและไม่ยอมรับ
  - บุคคลที่อาศัยร่วมกันโดยการแต่งงานหรือผูกพันทางสายเลือด
- ข้อใดเป็นค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ
  - ชิงสุกก่อนห่าม
  - แสดงออกตามขนบธรรมเนียมประเพณีที่ดีงาม
  - ไร้สำถ่อนทางเพศ



- ง. หญิงสาวต้องรักนวลสงวนตัว
5. ข้อใดเป็นสิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาก่อนการมีลูก
- ก. มีปัญหาทางเศรษฐกิจหรือไม่
  - ข. มีลูกกี่คนก็ได้เพื่อการสืบสกุล
  - ค. มีผู้เลี้ยงดูลูกแทนพ่อแม่หรือไม่
  - ง. มีความพร้อมในหลายๆด้านของทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง
6. ข้อใด ไม่ใช่ เป็นการสร้างพื้นฐานชีวิตครอบครัวให้ดี
- ก. มีความซื่อสัตย์ต่อกัน
  - ข. มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน
  - ค. เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้
  - ง. มีความรักอย่างมีเหตุผล
7. ข้อใด ไม่ใช่ การสร้างบรรยากาศแห่งความสุขในครอบครัว
- ก. แก้ปัญหาด้วยแรงกาย
  - ข. มีกิจกรรมสร้างสรรค์ชีวา
  - ค. ดูแลเอาใจใส่
  - ง. พฤติกรรมของพ่อแม่
8. หน้าที่ของครอบครัวข้อใดสำคัญที่สุด
- ก. ให้ความอบอุ่น มั่นคง และปลอดภัย
  - ข. ปลูกฝังนิสัยตามที่ต้องการ
  - ค. หล่อหลอมความเป็นมนุษย์ด้วยการเลี้ยงดูอบรม และให้การเรียนรู้
  - ง. เลี้ยงดูและส่งเสริมความเจริญเติบโต
9. ข้อใดเป็นหน้าที่ของลูกที่สำคัญที่สุด
- ก. เคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่
  - ข. ตั้งใจเรียน
  - ค. ช่วยพ่อแม่ทำงาน
  - ง. ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน
10. ช่วยให้ผู้รู้จักการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม รู้จักกฎหมายและคุณค่าแบบของความประพฤติ
- ก. ให้ความรักความอบอุ่น
  - ข. เลี้ยงดูผู้เยาว์

ค. สร้างสรรค์สมาชิกใหม่

ง. อบรมสั่งสอนเด็กให้รู้จักระเบียบของสังคม

เฉลยแบบทดสอบการเรียนรู้  
หน่วยที่ 8 สัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อที่	คำตอบ
1	ง
2	ง
3	ค
4	ก
5	ง
6	ค
7	ก
8	ค
9	ก
10	ง

**แบบทดสอบหลังการเรียนรู้**  
**หน่วยที่ 8 สัมพันธภาพในครอบครัว**

จงทำเครื่องหมายกากบาท( X )ทับตัวอักษรหน้าข้อที่ถูกที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดเป็นหน้าที่ของลูกที่สำคัญที่สุด
  - ก. ช่วยพ่อแม่ทำงาน
  - ข. ไม่ทะเลาะเบาะแว้งกัน
  - ค. ตั้งใจเรียน
  - ง. เคารพเชื่อฟังคำสั่งสอนของพ่อแม่และญาติผู้ใหญ่
2. ข้อใด ไม่ใช่ การแบ่งประเภทของครอบครัว
  - ก. ครอบครัวพื้นฐาน
  - ข. ครอบครัวผสม
  - ค. ครอบครัวเดี่ยว
  - ง. ครอบครัวขยาย
3. ข้อใด ไม่ใช่ การสร้างบรรยากาศแห่งความสุขในครอบครัว
  - ก. ดูแลเอาใจใส่
  - ข. พฤติกรรมของพ่อแม่
  - ค. มีกิจกรรมสร้างสรรค์ชีวา
  - ง. แก้ปัญหาด้วยแรงกาย
4. ข้อใด ไม่ใช่ ความหมายของครอบครัว
  - ก. กลุ่มของญาติสนิทที่อาศัยอยู่ร่วมหลังคาเดียวกัน
  - ข. บ้านที่อยู่อาศัยที่ประกอบด้วยสามีภรรยา รวมถึงลูกด้วย

ค. สถาบันระดับกลางทางสังคมที่มีความสัมพันธ์โดยการแต่งงาน

5. **ข้อใดเป็นค่านิยมที่ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับเรื่องเพศ**
- ก. ชิงสุกก่อนห้าม
  - ข. แสดงออกตามขนบธรรมเนียมประเพณีที่ด้งาม
  - ค. หญิงสาวต้องรักนวลสงวนตัว
  - ง. ไม่ล่าสอนทางเพศ

6. ลักษณะใด ที่ไม่ใช่ ลักษณะที่สำคัญของครอบครัว

- ก. มีความสัมพันธ์ทางเพศในรูปแบบที่สังคมยอมรับและไม่ยอมรับ
  - ข. มีการผลิตสมาชิกใหม่และมีการร่วมมือกันทางเศรษฐกิจ
  - ค. มีการถ่ายทอดและรักษาวัฒนธรรม
  - ง. บุคคลที่อาศัยร่วมกันโดยการแต่งงานหรือผูกพันทางสายเลือด
7. **ข้อใดเป็นสิ่งสำคัญที่ควรพิจารณาก่อนการมีลูก**
- ก. มีลูกก็คนก็ได้เพื่อการสืบสกุล
  - ข. มีผู้เลี้ยงดูลูกแทนพ่อแม่หรือไม่
  - ค. มีปัญหาทางเศรษฐกิจหรือไม่
  - ง. มีความพร้อมในหลายๆด้านของทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิง
8. **ข้อใด ไม่ใช่ เป็นการสร้างพื้นฐานชีวิตครอบครัวให้ดี**
- ก. เป็นผู้รับมากกว่าผู้ให้
  - ข. มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน
  - ค. มีความรักอย่างมีเหตุผล
  - ง. มีความซื่อสัตย์ต่อกัน
9. **ช่วยให้รู้จักการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม รู้จักกฎหมายและคุณค่าแบบของความประพฤติ**
- ก. ให้ความรักความอบอุ่น
  - ข. สร้างสรรค์สมาชิกใหม่
  - ค. เลี้ยงดูผู้เยาว์
  - ง. อบรมสั่งสอนเด็กให้รู้จักระเบียบของสังคม
10. **หน้าที่ของครอบครัวข้อใดสำคัญที่สุด**
- ก. ให้ความอบอุ่น มั่นคง และปลอดภัย
  - ข. เลี้ยงดูและส่งเสริมความเจริญเติบโต

- ค. หล่อหลอมความเป็นมนุษย์ด้วยการสั่งดู อบรม และให้การเรียนรู้  
ง. ปลุกฝังนิสัยตามที่ต้องการ

เฉลยแบบทดสอบการเรียนรู้  
หน่วยที่ ๘ สัมพันธภาพในครอบครัว

ข้อที่	คำตอบ
1	ง
2	ค
3	ง
4	ข
5	ก
6	ก
7	ง
8	ก
9	ง
10	ค

## สื่อการเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต,ตำราเอกสารประกอบการเรียน

## กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 8 สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

## การวัดและประเมินผล

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 8

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

## งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

## ผลงานชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 8 สัมพันธภาพที่ดีระหว่างบุคคล

เอกสารอ้างอิง : <http://esan.nfe.go.th> , <http://www.ahlulbait.org/> , <http://hrm.siamhrm.com>

## หน่วยที่ 9

### หลักการออกกำลังกายและการสร้างเสริมสมรรถภาพ

#### หัวข้อเรื่อง

1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
3. ประเภทของสมรรถภาพทางกาย
4. การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

#### แนวคิดสำคัญ

สมรรถภาพทางกาย ภาพความสามารถของร่างกายในการประกอบการทำงานหรือ กิจกรรมทางกาย อย่างไม่อย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหนื่อยเร็ว สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของมนุษย์

#### สมรรถนะย่อย

แสดงความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
2. ระบุหลักการเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
3. จำแนกขั้นตอนเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. อธิบายบทบาทขององค์การต่างๆเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

## ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) หมายถึง ภาพความสามารถของร่างกายในการประกอบการทำงานหรือกิจกรรมทางกาย อย่างไม่อย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหนื่อยเร็ว สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของมนุษย์ สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไปจะเกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าหยุดออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงเมื่อใด

## องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

- 1.ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)
- 2.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)
- 3.ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)
- 4.กำลัง (Power)
- 5.ความเร็ว (Speed)
- 6.ความคล่องตัว (Agility)
- 7.ความอ่อนตัว (Flexibility)
- 8.การทรงตัว (Balance)

## ประเภทของสมรรถภาพทางกาย

ประเภทของสมรรถภาพทางกายแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้





(ที่มา <http://www.sahavicha.com>)

1. สมรรถภาพทางกลไก หมายถึง สมรรถภาพที่ประกอบด้วยความทนทานของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหรือความอ่อนตัว และสัดส่วนของร่างกาย

2. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่เป็นความสามารถเชิงสรีรวิทยาของระบบที่จะช่วยป้องกันบุคคลจากโรคต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุจากภาวะของการขาดการออกกำลังกาย และถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้คนเรามีสุขภาพที่ดี

คุณค่าการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี



(ที่มา [http://tonsakda\\_ss.igetweb.com](http://tonsakda_ss.igetweb.com))

สมรรถภาพทางกายจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ การที่บุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีคุณค่าและประโยชน์ดังนี้

1. ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี
2. ผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่าผ่าเผย คล่องแคล่วกระฉับกระเฉง
3. ผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะมีความทำงานประสานกันระหว่างระบบต่างๆ
4. ผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะทำงานสำเร็จได้โดยใช้แรงน้อยกว่า เหนื่อยน้อยกว่า ทำให้ร่างกายสามารถนำกำลังไปใช้ในงานอื่นได้ต่อไป

## การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

ก้าวขาออกด้านข้าง ผู้ทดสอบยืนคร่อมเส้นกลาง เท้าทั้งสองห่างกันพอประมาณเมื่อได้รับสัญญาณเริ่มให้เริ่มก้าวเท้าออกด้านข้างคร่อมเส้นทางด้านขวา กลับมาคร่อมเส้นกลาง และก้าวไปคร่อมเส้นทางด้านซ้ายสลับไปสลับมาทั้งสามเส้น โดยทำให้เร็วที่สุดในเวลา 20 วินาที ให้ทำ 2 ครั้ง เอาครั้งที่ดีที่สุดเป็นผลการทดสอบ บันทึกผลการทดสอบเป็นจำนวนครั้งที่ทำได้

## ยืนกระโดดสูง

ยืนชิดกำแพง ยกแขนข้างหนึ่งเหยียดขึ้นด้านบนเหนือหัว ทำเครื่องหมายวัดให้สูงกว่าแขนประมาณ 20 เซนติเมตร แล้วกระโดดให้สูงที่สุด ทำอย่างนี้หลายๆครั้งจะพบว่า ยิ่งกระโดดยิ่งสูงขึ้น

## กล้ามเนื้อหลัง

ยืนบนเครื่องวัดจับคานแบบคว่ำมือ หลังทำมุม 30 องศากับแนวตั้ง แขนและขาเหยียดตรง เกร็งกล้ามเนื้อหลังเหยียดตัวขึ้น บันทึกผลเป็นกิโล

## แรงบีบมือ

การทดสอบโดยใช้มือลูบเม็กนิเซียมคาร์บอเนต(magnesium carbonate) เพื่อกันหล่อลื่น แล้วปรับเครื่องวัดจับเครื่องวัดให้เหมาะสม โดยใช้ข้อนิ้วที่ 2 ใช้น้ำหนักของเครื่องวัด ยืนตรงปล่อยแขนห้อยข้างลำตัว พร้อมแขนออกห่างลำตัวเล็กน้อย บีบให้สุดแรงห้ามไม่ให้ส่วนใดของร่างกายโดนเครื่องวัด ทำอย่างนี้สองครั้ง 2 ครั้ง และบันทึกผลเพื่อวัดการทดลองที่ดีที่สุด

## ยืนก้มตัวลงข้างหน้า

ยืนให้เท้าห่างกันพอประมาณ ขาแขนยึดตรงและชิดกัน ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด ทำอย่างนี้ 2 ครั้ง แล้วบันทึกและเลือกผลที่ดีที่สุด

## ก้าวขึ้นม้า

ก้าวขึ้นและลงบันไดเป็น 4 จังหวะ ใน 1 นาที ต้องทำให้ได้ 30 ครั้งต่อกันเป็นเวลา 3 นาที พักหนึ่งนาที แล้วจับชีพจร ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง รวมชีพจรทั้ง 3 ครั้ง

แล้วรวมชีพจร แล้วเอาไปหาร 9000 ตามสูตรค่าครรชนี่9000 หารด้วยผลของชีพจร(และชายให้บันไดสูงประมาณ 40ซม.หญิงและเด็กใช้ 35 ซม.)

สมรรถภาพร่างกายของนักเรียนตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป ระดับมัธยมศึกษา ชาย

ระดับ	1	2	3	4	5
รายการ					
ก้าวออกด้านข้าง	น้อยกว่า31 ครั้ง	32-35	36-41	42-46	มากกว่า 47 ครั้ง
กระโดดสูง	น้อยกว่า32 ซม.	33-42	43-53	54-63	มากกว่า 64 ซม.
กล้ามเนื้อหลัง	น้อยกว่า71 กก.	72-107	108-143	144-147	มากกว่า 178 กก.
แรงบีบมือ	น้อยกว่า23 กก.	24-34	35-43	44-54	มากกว่า 55 กก.
นอนคว่ำ แอนตัว	น้อยกว่า36 กก.	37-46	47-56	57-66	มากกว่า 67 ซม.
ยืนก้มตัวลงข้างหน้า	น้อยกว่า4 ซม.	5-11	12-18	19-24	มากกว่า 25 ซม.
ก้าวขึ้นม้า	น้อยกว่า 41.8	41.9-56.5	56.6-71.3	71.4-85.9	มากกว่า 86.0

#### ระดับความสามารถของแต่ละอายุ ชาย

อายุ	ก	ข	ค	ง	จ
12 ปี	20 ขึ้นไป	19-18	17-14	13-11	10 ลงไป
13 ปี	23 ขึ้นไป	22-20	19-16	15-13	12 ลงไป
14 ปี	24 ขึ้นไป	23-21	20-17	16-14	13 ลงไป
15 ปี	27 ขึ้นไป	26-23	22-19	18-16	15 ลงไป
16 ปี	27 ขึ้นไป	26-24	23-20	19-17	16 ลงไป
17 ปี	29 ขึ้นไป	28-26	25-22	21-19	18 ลงไป
18 ปี	29 ขึ้นไป	28-26	25-22	21-20	19 ลงไป

ระดับมัธยมศึกษา หญิง

รายการ	1	2	3	4	5
ก้าวออก ด้านข้าง	น้อยกว่า 23 ครั้ง	24-29	30-35	36-40	มากกว่า41ครั้ง
ยืนกระโดด	น้อยกว่า 24 ชม.	25-30	31-37	38-43	มากกว่า 44ชม.
กล้ามเนื้อหลัง	น้อยกว่า45 กก.	46-66	67-88	89-109	มากกว่า 110 กก.
แรงบีบมือ	น้อยกว่า16 กก.	17-23	24-30	31-37	มากกว่า 38กก.
นอนคว่ำ แอน ตัว	น้อยกว่า37ชม.	38-46	47-57	58-66	มากกว่า67ชม.
ยืนก้มหน้าลง ข้างหน้า	น้อยกว่า 5ชม.	6-11	12-18	19-23	มากกว่า 24ชม.
ก้าวขึ้นม้า	น้อยกว่า36.6	36.7-50.6	50.7-64.8	64.9-78.8	มากกว่า38.9

ระดับความสามารถของแต่ละอายุ หญิง

อายุ	ก	ข	ค	ง	จ
12 ปี	25 ขึ้นไป	24-22	21-18	17-15	14 ลงไป
13 ปี	26 ขึ้นไป	25-23	22-19	18-16	15 ลงไป
14 ปี	27 ขึ้นไป	26-24	23-20	19-17	16 ลงไป
15 ปี	28 ขึ้นไป	27-25	24-21	20-18	17 ลงไป

ตัวอย่างสมรรถภาพของ ก(ชาย 15 ปี)

รายการทดสอบ	สถิติ	คะแนน
ก้าวออกด้านข้าง	43 ครั้ง	4
ยืนกระโดดสูง	64 ชม.	5
กล้ามเนื้อหลัง	148 กก.	5
แรงบีบมือ	56 กก.	5
ก้าวขึ้นม้า	70.9 ครั้ง	3

นอนคว่ำ แอนตัว	42 ชม.	2
ยืนก้มลงข้างหน้า	15 ชม.	3
รวม		27
ระดับความสามารถ		ก

### ข้อควรคำนึงในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดีขึ้น

1. อายุ วยต่างๆจะมีความเหมาะสมกับงานออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาไม่เหมือนกัน การเลือกกิจกรรมจึงแตกต่างกันในแต่ละวัย
2. เพศ สมรรถภาพทางกายของหญิงและชายย่อมมีความแตกต่างกัน
3. สภาพร่างกาย จิตใจ และ พรสวรรค์ เป็นเรื่องของตัวบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากกรรมพันธุ์และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมขนาดรูปร่าง ลักษณะทางกาย
4. อาหาร มีผลต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
5. ภูมิอากาศ มีอิทธิพลต่อการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายมาก ความร้อนทำให้ความอดทนลดลง เพราะทำให้การระบายความร้อนที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อทำได้ยากขึ้น ดังนั้นกลางวันเหมาะสำหรับการฝึกความอดทน
6. เครื่องแต่งกาย ลักษณะของเสื้อผ้า เช่น แขนสั้น แขนยาว เนื้อผ้า สีของเสื้อผ้า จะมีผลกระทบต่อการทำงานของร่างกายของในแง่ของความคล่องตัว การระบายความร้อน
7. แอลกอฮอล์ มีผลต่อสมรรถภาพโดยตรง แอลกอฮอล์ที่สะสมอยู่ในเลือดจะกระตุ้นให้ส่วนประสาทส่วนที่เกี่ยวกับการควบคุมการเคลื่อนไหว การมองเห็นด้อยประสิทธิภาพลดลง
8. บุหรี่ ในควันบุหรี่มีสารที่เป็นพิษต่อร่างกาย

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถของบุคคลในอันที่จะใช้ระบบต่างๆ กระทำกิจกรรมใดๆ อันเกี่ยวกับการแสดงออกซึ่งความสามารถทางร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถฟื้นตัวกลับสู่สภาวะปกติได้ในเวลาอันรวดเร็ว เราจะทราบได้ว่าเรามีสมรรถภาพทางกายในด้านใดมากหรือน้อย ก็โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบมาตรฐาน เมื่อเรามีสมรรถภาพทางกายในด้านใดน้อย เราก็สามารถเสริมสร้างขึ้นมาได้ด้วยการกำหนดการฝึกหรือออกกำลังกายต่อไป

การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เป็นการปรับปรุงสภาวะของร่างกายให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่สูง และมีการประสานงานกันของระบบต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี

## 1. ความสำคัญและความจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

ปัจจัยที่ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ แสงแดด การออกกำลังกาย การพักผ่อน และสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว อันเป็นบ่อเกิดแห่งพัฒนาการด้านต่างๆ

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายยิ่งขึ้น ผลทางลบกลับที่เกิดขึ้นก็คือ การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะตามมา เช่น ความอ้วน โรคความดันเลือดสูง โรคเกี่ยวกับหัวใจ เป็นต้น

การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีกเช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ช่วยให้ตั้งครรภ์และคลอดได้ง่ายขึ้น ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาลเพราะมีแอนติบอดีสูง สรุปแล้วก็คือความมีสุขภาพดีนั่นเอง

## 2. ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย มีหลายลักษณะ ในที่นี้จะแบ่งตามลักษณะวิธีฝึก ได้ดังนี้

2.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่งสักครู่ แล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกันหรือการออกแรงดัน ดึงวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันกำแพง ดันวงกบบานประตู หรือพยายามยกเก้าอี้ตัวที่เรา นั่งอยู่ เป็นต้น

2.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวหรือคลายตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกหรือวางสิ่งของ

2.3 การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ เช่น การวิ่งบนลู่วิ่ง หรือการขี่จักรยานวัดงาน เป็นต้น

2.4 การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยใช้พลังงาน ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่ การออกกำลังกายเบาๆ หรือการออกกำลังกายที่หนักใน

ช่วงเวลาสั้นๆ เช่น ยกน้ำหนัก วิ่งเร็ว 100 เมตร การฝึกแบบไม่ใช้ออกซิเจนจะใช้วิธีการฝึกน้ำหนักหรือฝึกแบบมีช่วงพักเข้าช่วย ซึ่งโอกาสที่จะทำให้ออกซิเจนเนื้อเยื่อมีสูง การอบอุ่นร่างกายจึงมีความสำคัญมาก โดยยึดหลัก "FITT" ดังนี้

F = Frequency ความถี่ของการฝึก 2-3 วันต่อสัปดาห์

I = Intensity ความเข้มของการฝึกประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์ของ HRmax

T = Time ระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง 3-5 นาที

T = Type ชนิดของกิจกรรมที่ใช้ฝึกควรสอดคล้องกับกีฬาที่เล่น

2.5 การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่า " การออกกำลังกายแบบแอโรบิก" ศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ นักวิทยาศาสตร์การกีฬาของไทยได้ใช้คำว่า "อากาศนิยม" เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจนทำให้ได้บริหารปอด หัวใจและกล้ามเนื้อเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็น ประโยชน์ขึ้นต่อร่างกายด้วยความเร็วต่ำหรือปานกลาง ในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนับว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด จะเป็นการออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดๆ หนึ่ง และด้วยระยะเวลาหนึ่งซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง จักรยาน เดินเร็ว เต้นรำแอโรบิก กระโดดเชือก เป็นต้น คำว่า "แอโรบิก" ถูกนำมาใช้ในการออกกำลังกายเมื่อปี ค.ศ. 1968 โดยนายแพทย์คูเปอร์ (Kenneth H. Cooper) และคณะ นายแพทย์คูเปอร์ได้เขียนหนังสือขึ้นเล่มหนึ่งชื่อ "Aerobic" ซึ่งได้รับความสนใจมากในระยะนั้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น ร่างกายจะทำงานอย่างต่อเนื่องซ้ำๆ เป็นเวลานาน และใช้ระยะทางไกล โดยยึดหลัก "FITT" เช่นกัน ดังนี้

F = Frequency ความถี่ของการฝึก 3-5 วันต่อสัปดาห์

I = Intensity ความเข้มของการฝึก 70 - 85 เปอร์เซ็นต์ของ HRmax

T = Time ระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง 15-60 นาที หรือมากกว่า

T = Type ชนิดของกิจกรรมที่ใช้ เช่น ว่ายน้ำ วิ่งเหยาะ เดินเร็ว เต้นรำแอโรบิก จักรยาน กระโดดเชือก ยกน้ำหนักแบบแอโรบิก เป็นต้น

### 3. หลักการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

เรามักจะพบคำถามอยู่สองคำถามคือ จะออกกำลังกายเท่าไรจึงจะเพียงพอ และจะออกกำลังกายแบบไหนจึงจะพัฒนาสมรรถภาพได้ดีที่สุด มีปัจจัยสำคัญ4 ประการที่ควรพิจารณาตอบคำถามดังกล่าวคือ

3.1 ความถี่ของการฝึก ควรฝึกหรือออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ หรือฝึกวันเว้นวันก็ได้

3.2 ความเข้มของการฝึก การฝึกควรมีความเข้มพอควร โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายอยู่ระหว่าง 60-90 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (ตรวจสอบโดยการจับชีพจรแทน) ในขั้นต้นนี้ เราสามารถคำนวณหาอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจได้ โดยใช้สูตร

$$\text{อัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (HR}_{\max}) = 220 - \text{อายุ}$$

ในกรณีที่เป็น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น จะต้องให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 70-85 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ จึงจะเป็นผลดีต่อสุขภาพโดยรวมๆ

### 3.3 ระยะเวลาของการฝึก (Duration of Training) แบ่งออกได้ดังนี้

3.3.1 ระยะเวลาในการฝึกต่อครั้ง การออกกำลังกายที่เข้มและต่อเนื่องควรใช้เวลา ระหว่าง 5 - 30 นาทีต่อวัน แต่ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งความเข้มจะต่ำหรือปานกลาง จะต้องใช้เวลา 15 - 60 นาที หรือมากกว่า

3.3.2 ระยะเวลาในการฝึกต่อสัปดาห์ จะใช้ 3-5 วันต่อสัปดาห์ หรือฝึกวันเว้นวัน ดังได้กล่าวมาแล้ว สำหรับกรีฑาบางประเภทอาจจำเป็นต้องฝึกทุกวัน โดยเฉพาะประเภทลาน

3.3.3 ระยะเวลาในการฝึกทั้งกำหนดการ ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล โดยทั่วไปจะใช้เวลาทั้งกำหนดการอยู่ระหว่าง 8-18 สัปดาห์ แต่ถ้าเป็นการฝึกเพื่อความทนทานหรือกำลัง อาจใช้เวลาฝึกตลอดทั้งปีก็ได้

3.4 แบบของการออกกำลังกาย (Mode of Exercise) โดยทั่วไปการออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึง การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ความต่อเนื่องของกิจกรรม ความเป็นจังหวะ และการใช้ออกซิเจนแบบ ธรรมชาติ กิจกรรมที่ส่งเสริมลักษณะดังกล่าว ได้แก่ ว่ายน้ำ วิ่งเร็วสลับวิ่งเหยาะ เดินธรรมดาสลับเดินเร็ว จี จักรยาน พายเรือ วิ่งทางไกล กระโดดเชือก รวมถึงการเล่นกีฬาต่างๆ ทุกชนิด



## แบบทดสอบเรียนหน่วยที่ 9

1.ความหมายของสมรรถภาพทางกาย คือ

ก.การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ข.การทรงตัว

ค. ความอ่อนตัว

ง.ความคล่องตัว

2.องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย คือ

ก.การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ข.พัฒนาการทางด้านร่างกาย ของมนุษย์

ค. ความอ่อนตัว

ง.สมรรถภาพทางกลไก

3.คุณค่าการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี คือ

ก.ยืนก้มตัวลงข้างหน้า

ข.สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ค.สมรรถภาพทางกลไก

ง.ผู้มีสมรรถภาพทางกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

4.การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

ก.ยืนกระโดดสูง

ข.สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

ค.ความคล่องตัว

ง.ความอ่อนตัว

5.ระดับความสามารถของแต่ละอายุ ชาย ลำดับไหนถูกต้อง

ก.12ปี 21 ขึ้นไป

ข.12ปี 20 ขึ้นไป

ค.12ปี 22 ขึ้นไป

ง.12ปี 23 ขึ้นไป

6.ระดับความสามารถของแต่ละอายุ หญิง ลำดับไหนถูกต้อง

ก.12ปี 21 ขึ้นไป

ข.12ปี 20 ขึ้นไป

ค.12ปี 22 ขึ้นไป

ง.12ปี 25 ขึ้นไป

7.ระดับมัธยมศึกษา หญิง ลำดับไหนถูกต้อง

ก.ก้าวออกด้านข้าง น้อยกว่า23 ครั้ง      ข.12ปี 20 ขึ้นไป

ค.12ปี 22 ขึ้นไป      ง.แรงบีบมือ 56 กก.

8.ข้อควรคำนึงในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

ก.ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด      ข.อายุ วัยต่างๆจะมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

ค.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ      ง.แรงบีบมือ 56 กก.

9.ความสำคัญและความจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

ก.ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด      ข.การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

ค.ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี      ง.อายุ วัยต่างๆจะมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

10.ประเภทของการออกกำลังกาย

ก.ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด      ข.การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise)

ค.ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ      ง.ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี

เฉลยแบบทดสอบการเรียนรู้

หน่วยที่ ๑ หลักการออกกำลังกายและการสร้างเสริมสมรรถภาพ

ข้อที่	คำตอบ
1	ก
2	ค
3	ง
4	ก
5	ข
6	ง
7	ก
8	ข
9	ค
10	ข

## แบบฝึกหัดหน่วยที่ 9

1. จงบอกความหมายของสมรรถภาพทางกาย

---

---

---

2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายอะไรบ้าง

---

---

---

---

3. การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกทำได้อย่างไร

---

---

---

4. จงบอกความสำคัญและความจำเป็นในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

---

---

---

5. ประเภทของการออกกำลังกายมีอะไรบ้าง

---

---

---

## เฉลยแบบฝึกหัดหน่วยที่ 9

### 1. จงบอกความหมายของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) หมายถึง ภาควิชาความสามารถของร่างกายในการประกอบการทำงานหรือกิจกรรมทางกาย อย่างไม่อย่างหนึ่งเป็นอย่างใดโดยไม่เหนื่อยเร็ว สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการทางด้านร่างกาย ของมนุษย์ สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไปจะเกิดขึ้น ได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าหยุดออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงเมื่อใด

### 2. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายมีอะไรบ้าง

1. ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance)

2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)

3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)

4. กำลัง (Power)

5. ความเร็ว (Speed)

6. ความคล่องตัว (Agility)

7. ความอ่อนตัว (Flexibility)

8. การทรงตัว (Balance)

### 3. การทดสอบสมรรถภาพทางกลไกทำได้อย่างไร

#### 1. ยืนกระโดดสูง

ยืนชิดกำแพง ยกแขนข้างหนึ่งเหยียดขึ้นด้านบนเหนือหัว ทำเครื่องหมายวัดให้สูงกว่าแขนประมาณ 20 เซนติเมตร แล้วกระโดดให้สูงสุดที่สุด ทำอย่างนี้หลายๆครั้งจะพบว่า ยิ่งกระโดดยิ่งสูงขึ้น

#### 2. กล้ามเนื้อหลัง

ยืนบนเครื่องวัดจับคานแบบคว่ำมือ หลังทำมุม 30 องศากับแนวดิ่ง แขนและขาเหยียดตรง เกร็งกล้ามเนื้อหลังเหยียดตัวขึ้น บันทึกผลเป็นกิโล

#### 3. แรงบีบมือ

การทดสอบโดยใช้มือลูบเม็กนีเซียมคาร์บอเนต(magnesium carbonate) เพื่อกันหล่อลื่น แล้วปรับเครื่องวัด จับเครื่องวัดให้เหมาะสม โดยใช้ข้อนิ้วที่ 2 ใช้น้ำหนักของเครื่องวัด ยืนตรงปล่อยแขนห้อยข้างลำตัว พร้อมแขนออกห่างลำตัวเล็กน้อย บีบให้สุดแรงห้ามไม่ให้ส่วนใดของร่างกาย โคนเครื่องวัด ทำอย่างนี้สองครั้ง 2 ครั้ง และบันทึกผลเพื่อวัดการทดลองที่ดีที่สุด

4. ยืนก้มตัวลงข้างหน้า

ยืนให้เท้าห่างกันพอประมาณ ขาแขนยึดตรงและชิดกัน ก้มตัวไปข้างหน้าให้มากที่สุด ทำอย่างนี้ 2 ครั้ง แล้วบันทึกและเลือกผลที่ดีที่สุด

5. ก้าวขึ้นม้า

ก้าวขึ้นและลงบันไดเป็น 4 จังหวะ ใน 1 นาที ต้องทำให้ได้ 30 ครั้งต่อกันเป็นเวลา 3 นาที พักหนึ่งนาที แล้วจับชีพจร ทำอย่างนี้ 3 ครั้ง รวมชีพจรทั้ง 3 ครั้ง

4. จงบอกความสำคัญและความจำเป็นในการเสริมสร้างสภาพร่างกาย

ปัจจัยที่ทำให้คนเราดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างเป็นปกติสุข ได้แก่ อาหาร น้ำ อากาศ แสงแดด การออกกำลังกาย การพักผ่อน และสิ่งยึดเหนี่ยวทางจิตใจ จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว อันเป็นบ่อเกิดแห่งพัฒนาการด้านต่างๆ

ความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายยิ่งขึ้น ผลทางลบกลับที่เกิดขึ้นก็คือ การขาดการออกกำลังกาย ซึ่งความเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะตามมา เช่น ความอ้วน โรคความดันเลือดสูง โรคเกี่ยวกับหัวใจ เป็นต้น

การออกกำลังกาย นอกจากจะช่วยเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังมีประโยชน์อื่นๆ อีกเช่น รูปร่างดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ช่วยให้ผู้มีอาการผิดปกติมีอาการดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น นอนหลับได้ดีขึ้น พลังทางเพศดีขึ้น หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำหน้าที่ได้ดีขึ้น ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น ช่วยให้ตั้งครรภ์และคลอดได้ง่ายขึ้น ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาลเพราะมีแอนติบอดีสูง สรุปแล้วก็คือความมีสุขภาพดีนั่นเอง

5. ประเภทของการออกกำลังกายมีอะไรบ้าง

การออกกำลังกาย มีหลายลักษณะ ในที่นี้จะแบ่งตามลักษณะวิธีฝึก ได้ดังนี้

2.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่ม

หนึ่งสัปดาห์ แล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกันหรือการออกแรงดัน ดึงวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันกำแพง ดันวงกบบานประตู หรือพยายามยกเก้าอี้ตัวที่เรานั่งอยู่ เป็นต้น

2.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวหรือคลายตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกหรือวางสิ่งของ

2.3 การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ เช่น การวิ่งบนลู่วิ่ง หรือการขี่จักรยานวัดงาน เป็นต้น

2.4 การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยใช้พลังงาน ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่ การออกกำลังกายเบาๆ หรือการออกกำลังกายที่หนักในช่วงเวลาสั้นๆ เช่น ยกน้ำหนัก วิ่งเร็ว 100 เมตร การฝึกแบบไม่ใช้ออกซิเจนจะใช้วิธีการฝึกน้ำหนักหรือฝึกแบบมีช่วงพักเข้าช่วย ซึ่งโอกาสที่จะทำให้กล้ามเนื้อล้ามีสูง การอบอุ่นร่างกายจึงมีความสำคัญมาก โดยยึดหลัก "FITT" ดังนี้

F = Frequency ความถี่ของการฝึก 2-3 วันต่อสัปดาห์

I = Intensity ความเข้มของการฝึกประมาณ 90 เปอร์เซ็นต์ของ HRmax

T = Time ระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง 3-5 นาที

T = Type ชนิดของกิจกรรมที่ใช้ฝึกควรสอดคล้องกับกีฬาที่เล่น

2.5 การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่า " การออกกำลังกายแบบแอโรบิก" ศาสตราจารย์ นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ นักวิทยาศาสตร์การกีฬาของไทยได้ใช้คำว่า "อากาศนิยม" เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจนทำให้ได้บริหารปอด หัวใจและกล้ามเนื้อเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็น ประโยชน์ขึ้นต่อร่างกายด้วยความเร็วต่ำหรือปานกลาง ในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนับว่าเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด จะเป็นการออกกำลังกายชนิดใดก็ได้ที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดๆ หนึ่ง และด้วยระยะเวลาหนึ่งซึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ว่ายน้ำ วิ่ง ขี่จักรยาน เดินเร็ว เต้นรำแอโรบิก กรรเชียงเรือ กระโดดเชือก เป็นต้น คำว่า "แอโรบิก" ถูกนำมาใช้ในการออกกำลังกายเมื่อปี ค.ศ. 1968 โดยนายแพทย์คูเปอร์ (Kenneth H. Cooper) และคณะ นายแพทย์คูเปอร์ได้เขียนหนังสือขึ้นเล่มหนึ่งชื่อ "Aerobic" ซึ่งได้รับความสนใจมากในระบะนั้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น ร่างกายจะทำงานอย่างต่อเนื่องซ้ำๆ เป็นเวลานาน และใช้ระยะทางไกล โดยยึดหลัก "FITT" เช่นกัน ดังนี้

F = Frequency ความถี่ของการฝึก 3-5 วันต่อสัปดาห์

I = Intensity ความเข้มของการฝึก 70 - 85 เปอร์เซ็นต์ของ HRmax

T = Time ระยะเวลาของการฝึกแต่ละครั้ง 15-60 นาที หรือมากกว่า

T = Type ชนิดของกิจกรรมที่ใช้ เช่น ว่ายน้ำ วิ่งเหยาะ เดินเร็ว เต้นรำแอโรบิก จักรยาน กระโดดเชือก ยกน้ำหนักแบบแอโรบิก เป็นต้น

## สื่อการเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต,ตำราเอกสารประกอบการเรียน

## กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 9 สมรรถภาพทางกาย

## การวัดและประเมินผล

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 9

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

## งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

## ผลงาน/ชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 9 สมรรถภาพทางกาย

เอกสารอ้างอิง : <http://www.greeleyweldsbdc.org>



## หน่วยที่ 10

### การโภชนาการเพื่อสุขภาพ

#### หัวข้อเรื่อง

1. อาหารและโภชนาการ
2. คุณค่าของอาหารต่อสุขภาพ
3. ธงโภชนาการ
4. หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

#### แนวคิดสำคัญ

อาหารและโภชนาการเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ที่จะทำใหร่างกายแข็งแรง มีภาวะโภชนาการที่ดี เพราะการได้รับสารอาหารที่เพียงพอ ไม่มากไม่น้อยเกินไปการเรียนรู้ถึงหลักของโภชนบัญญัติจะทำให้บริโภคอาหารในปริมาณที่เหมาะสมกับวัย วัยรุ่นเป็นวัยที่เจริญเติบโตเร็วจึงควรบริโภคให้ถูกต้อง เหมาะสมกับวัย ซึ่งจะเป็ผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

#### สมรรถนะย่อย

แสดงความรู้เกี่ยวกับการโภชนาการเพื่อสุขภาพ

#### จุดประสงค์เชิงพฤติกรรม

1. บอกความหมายของอาหารและการโภชนาการเพื่อสุขภาพได้
2. ระบุหลักการเกี่ยวกับการโภชนาการเพื่อสุขภาพได้
3. จำแนกขั้นตอนเกี่ยวกับการโภชนาการเพื่อสุขภาพได้
4. อธิบายบทบาทขององค์การต่างๆเกี่ยวกับการโภชนาการเพื่อสุขภาพได้

### 10.1 ความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หากสิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่เกิดประโยชน์ จะไม่จัดว่าเป็นอาหาร เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

โภชนาการ หมายถึง เนื้อหาที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับอาหาร ซึ่งเรียกว่า “วิทยาศาสตร์การอาหาร” ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการเจริญเติบโต

### 10.2 คุณค่าของอาหารต่อสุขภาพ

- 1) ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
- 2) ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย
- 3) ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
- 4) ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ตามปกติ
- 5) ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย

### 10.3 ภาวะโภชนาการ

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายซึ่งมาจากการบริโภคอาหารซึ่งร่างกายนำอาหารที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ต่างๆ เช่นการเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ตลอดจนช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ

2 ประเภทของภาวะโภชนาการมีดังนี้

- 1) ภาวะโภชนาการที่ดี คือ การที่ร่างกายได้บริโภคอาหารในปริมาณที่เพียงพอ ถูกสัดส่วน หลากหลาย เหมาะสมต่อความต้องการของร่างกาย
- 2) ภาวะโภชนาการที่ไม่ดีหรือภาวะทุพโภชนาการคือการที่ร่างกายบริโภคอาหารในลักษณะที่ไม่เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายซึ่งแบ่งเป็น 2 ประเภท ดังนี้

(1) ภาวะโภชนาการต่ำหรือภาวะขาดสารอาหาร หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารไม่เพียงพอ หรือได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย ทำให้มีสุขภาพไม่แข็งแรง อาจก่อให้เกิดโรคต่างๆได้ง่าย

(2) ภาวะโภชนาการเกิน หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการบริโภคอาหารหรือสารอาหารที่เกินต่อความต้องการของร่างกาย

#### 10.4 โภชนบัญญัติและธงโภชนาการ

##### 10.4.1 โภชนบัญญัติ 9 ประการ

โภชนบัญญัติ เป็นข้อปฏิบัติการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคนไทย ๙ ประการ ดังนี้

- 1) รับประทานอาหารให้ครบ ๕ หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายและดื่มน้ำหนักตัว
- 2) รับประทานอาหารเป็นอาหารหลัก สลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ
- 3) รับประทานอาหารผักให้มากและรับประทานผลไม้เป็นประจำ
- 4) รับประทานปลา เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ และถั่วเมล็ดแห้งเป็นประจำ
- 5) ดื่มนมให้เหมาะสมตามวัย
- 6) รับประทานอาหารที่มีไขมันแต่พอควร
- 7) หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารรสหวานจัดและเค็มจัด
- 8) รับประทานอาหารที่สะอาดปราศจากการปนเปื้อน
- 9) งดหรือลดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์

## 10.4.2 ชงโภชนาการ

ชงโภชนาการเป็นสัญลักษณ์ที่สื่อให้คนไทยเข้าใจถึงปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่ควรรับประทานเพื่อให้มีสุขภาพดีตามหลักโภชนบัญญัติ ๕ ประการ โดยเน้นให้ “กินพอดีและหลากหลาย” มีลักษณะเป็นชงสามเหลี่ยมแบบชงเขวนเอาปลายแหลมลง



(ที่มา <http://www.trueplookpanya.com/>)

## 10.5 หลักการเลือกอาหารที่เหมาะสมกับวัย

อาหารที่จำเป็นสำหรับทุกคน ซึ่งแต่ละคนต่างมีความต้องการอาหารทั้งในด้านปริมาณและสารอาหารที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับความต้องการของแต่ละวัย โดยเฉพาะวัยรุ่นซึ่งเป็นวัยที่การเจริญเติบโตเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว จำเป็นต้องได้รับสารอาหารที่ครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เพียงพอกับร่างกายที่ต้องการ

### 10.5.1 ประเภทของสารอาหารที่วัยรุ่นควรได้รับแต่ละวัน

วัยรุ่นควรได้รับสารอาหารอย่างครบถ้วนทั้ง 5 หมู่และเพียงพอต่อความต้องการของร่างกายในแต่ละวัน โดยในอาหาร 1 อย่างนั้น อาจประกอบด้วยสารอาหารที่จำเป็นเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่า 1 ชนิด ซึ่งสารอาหารในแต่ละวันที่ควรได้รับมีดังนี้

จ. คาร์โบไฮเดรต ข้าว แป้ง น้ำตาล เผือก และมัน ประโยชน์ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกายซึ่งคาร์โบไฮเดรต 1 กรัมให้พลังงานประมาณ 4 แคลอรี

2) โปรตีน เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้ง ประโยชน์สร้างความเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอให้แก่ร่างกายให้พลังงานแก่ร่างกาย ซึ่งโปรตีน 1 กรัม ให้พลังงาน 4 แคลอรี

3) ไขมัน ไขมันต่างๆจากพืชและสัตว์ ประโยชน์ช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกายช่วยป้องกันกักการกระทบกระเทือนของอวัยวะภายในร่างกาย

4) วิตามิน แบ่งออกเป็น 2 ประเภท วิตามินที่ละลายไขมันได้แก่ วิตามินเอ และ วิตามินดี ประโยชน์ช่วยให้ร่างกายทำงานได้อย่างปกติช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย วิตามิน แบ่งออกเป็น 2 ประเภท

5) เกลือแร่ แหล่งอาหารคือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ไอโอดีน และโซเดียม ประโยชน์ช่วยควบคุมการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้เป็นไปตามปกติ และช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมโครงสร้างของร่างกาย เช่น กระดูก ฟัน เลือด เป็นต้น

น้ำช่วยให้ร่างกายมีความชุ่มชื้น ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดชื่น และช่วยในการย่อยและดูดซึมอาหารเข้าสู่ร่างกาย

#### 10.5.2 อาหารที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น

วัยรุ่นนอกจากจะรับประทานอาหารที่มีคุณค่าให้ครบ 5 หมู่ หรือได้รับสารอาหารให้ครบ 6 ชนิด ในแต่ละวัน ก็ต้องรับประทานอาหารให้หลากหลาย หรือที่เรียกกันว่า “กินให้พอดี” และ “กินให้ครบ” อาหารที่วัยรุ่นควรรับประทานในปริมาณที่เพียงพอ นั้น มีดังนี้

1) ควรดื่มนมวันละ 1-2 แก้ว อาจเป็นนมวัวหรือนมถั่วเหลืองก็ได้ สำหรับวัยรุ่นที่มีน้ำหนักเกินควรดื่มนมจืดหรือพร่องมันเนย แต่ไม่ควรดื่มในขณะที่ท้องว่าง ควรดื่มหลังมื้ออาหารหรือรับประทานอาหารว่างร่วมไปกับการดื่มนม

2) รับประทานเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ให้เพียงพอต่อร่างกาย สำหรับวัยรุ่นควรรับประทานอาหารทะเลอย่างน้อย สัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง และรับประทานเครื่องในสัตว์อย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง

3) รับประทานไข่ได้วันละ 1 ฟอง แต่สำหรับวัยรุ่นที่เป็นโรคอ้วนหรือมีน้ำหนักมาก ควรรับประทานเฉพาะ ไข่ขาว และหลีกเลี่ยงขนมที่ทำจากไข่แดง เพราะในไข่แดงนั้นจะมีคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งในขณะเดียวกันควร ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

4) รับประทานพืชผักผลไม้ต่างๆ ให้เพียงพอต่อร่างกาย ผักสีเขียวมีใยอาหารที่ช่วยในการขับถ่ายโดยนำ คอเลสเตอรอลและสารพิษที่ก่อให้เกิดโรคมะเร็งออกจากร่างกาย ผักจะช่วยให้เจริญเติบโตและ เสริมสร้างให้ร่างกายทุกระบบทำงานได้ตามปกติ โดยควรรับประทานอาหารทุกมื้อ วันละประมาณ 1 ถ้วย ตวง

5) รับประทานอาหารประเภทแป้งให้พอเหมาะกับความต้องการของร่างกาย ข้าวที่จะให้สารอาหารแก่ ร่างกายดีที่สุด คือ ข้าวกล้องหรือข้าวขัดสีแต่น้อย ซึ่งวัยรุ่นควรรับประทานข้าววันละ 5-6 ถ้วยตวง ให้ รับประทานข้าวเป็นอาหารหลักสลับกับอาหารประเภทแป้งเป็นบางมื้อ

6) รับประทานอาหารที่ให้ไขมันพืชและสัตว์ให้พอเหมาะต่อร่างกายโดยวัยรุ่นควรรับประทานไขมันใน ปริมาณที่พอเหมาะไม่ควรเกิน 3 ช้อนโต๊ะต่อวัน

10.6ผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร เป็นคำที่สำนักงานคณะกรรมการ

10.6.1 อาหารและยา (อย.)บัญญัติขึ้นใหม่สำหรับผลิตภัณฑ์ที่คาบเกี่ยวระหว่างอาหารและยาหรือผลิตภัณฑ์ อาหารที่มีรูปร่างแตกต่างจากอาหารปกติในอดีตอาหารกลุ่มนี้มักใช้ชื่อว่า “อาหารเสริม”

ข้อเท็จจริงของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่อไปนี้เป็นข้อเท็จจริงของตัวอย่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ดังนี้

นมผง จากการศึกษาทางเภสัชวิทยาในสัตว์ทดลองเมื่อรับประทานนมผงจะทำให้เกิดฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ลดความดันโลหิต ลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

ซูปเปอร์สกัด ประโยชน์ที่ได้จากซูปเปอร์ก็คือโปรตีน ซึ่งมีอยู่ประมาณร้อยละ 8.8 ของปริมาณที่บริโภคซึ่งราคา ของผลิตภัณฑ์ในจำนวนเงินเท่ากันสามารถซื้อเนื้อสัตว์มาบริโภคได้ในปริมาณที่มากกว่า

สำหรับ ยังไม่มีรายงานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันประสิทธิภาพที่แน่นอนสำหรับคุณค่าทางโภชนาการพบว่า มีโปรตีนร้อยละ 60 แต่ถือเป็นโปรตีนคุณภาพต่ำมีกรดอะมิโนจำเป็น 4 ซึ่งมีอันตรายสำหรับผู้เป็นโรคเกาต์ หรือมีแนวโน้มจะเป็นเกาต์

#### 10.6.2 ขาลดความอ้วน

วัยรุ่นมักมีความกังวลในเรื่องน้ำหนักของตนเองบางคนที่มีน้ำหนักเกินพยายามหาวิธีทำให้มีน้ำหนักลดลง และเห็นผลอย่างรวดเร็วอาหารเสริมลดความอ้วนก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ได้ ดังนี้

1. ทำให้เกิดการท้องเดินซึ่งส่งผลเสียต่อเยื่อบุกระเพาะอาหาร อาจทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารได้
2. ส่งผลต่อระบบประสาทมีฤทธิ์กระตุ้นให้เกิดการทำงาน

ทำให้มีอาการใจสั่น ภาวะวุ่นวาย นอนไม่หลับ และติดยาได้ในที่สุด

3. ทำให้ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วนซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคขาดสารอาหารได้หากต้องการลดความอ้วนไม่จำเป็นต้องใช้ยาควรหันมาเลือกรับประทานอาหารที่ให้แคลอรีต่ำแต่ได้สารอาหารครบถ้วนควบคู่ไปกับการออกกำลังกายจึงจะเป็นวิธีที่เหมาะสมมากกว่า

#### สรุป

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นต่อการช่วยเสริมสร้างร่างกายให้มีการเจริญเติบโตและการมีสุขภาพที่ดีถ้าร่างกายได้รับอาหารที่ถูกต้องเหมาะสมกับวัยตามหลักโภชนาบัญญัติตลอดจนรู้จักเลือกผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อความปลอดภัยต่อการบริโภคด้วยแล้วก็จะส่งผลให้ร่างกายมีภาวะโภชนาการที่ดีโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารหรือขาลดความอ้วนแต่อย่างใดในทางตรงกันข้ามหากร่างกายได้รับอาหารที่ไม่ถูกต้องเหมาะสมเกินความต้องการหรือไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกายก็จะส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ไม่ดีโดยมีทั้งภาวะโภชนาการเกินและภาวะโภชนาการต่ำซึ่งก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพได้

## กิจกรรมที่ 10

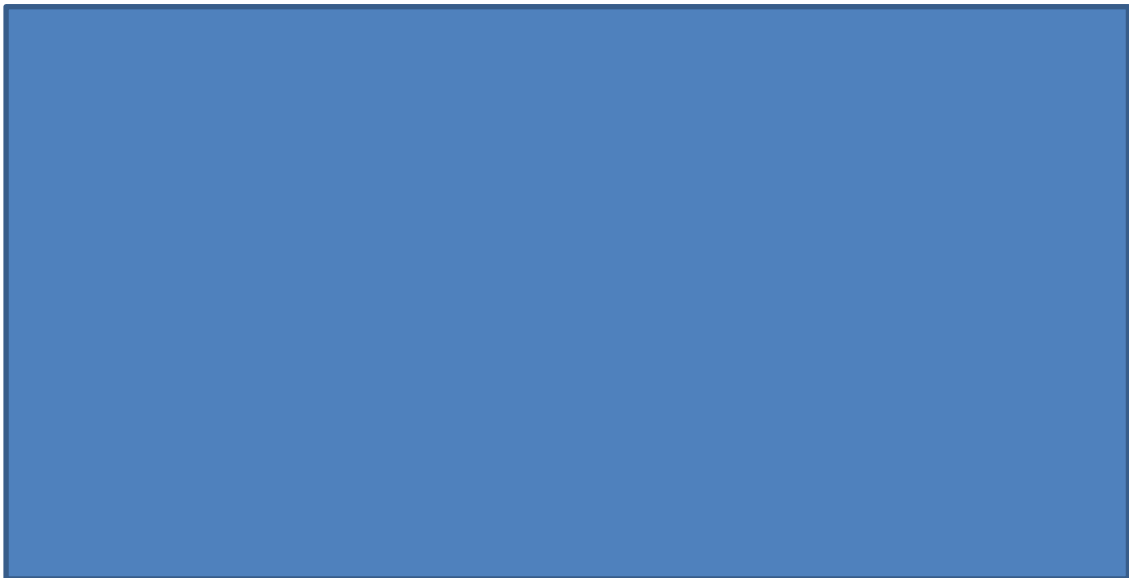
จุดประสงค์ นักเรียนสามารถวิเคราะห์โภชนาการที่นักเรียนได้รับในแต่ละวันได้และรู้จักคุณค่าของอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ

กิจกรรม ให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม 4 กลุ่ม แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนที่คิดว่ารับประทานอาหารครบ 5 หมู่ แล้ววิเคราะห์โภชนาการที่ได้รับ

คำชี้แจง 1. ให้นักเรียนบอกหลักโภชนาการบัญญัติว่ามีกี่ประการ อะไรบ้าง แล้ววาดภาพธงโภชนาการให้ชัดเจนและสวยงาม

2. ให้นักเรียนบันทึกสารอาหารที่ตัวแทนได้รับในแต่ละมื้อ (เช้า กลางวัน เย็น) แล้ววาดภาพธงโภชนาการของตัวแทน

3. เปรียบเทียบธงโภชนาการของตัวแทนกับธงโภชนาการหลัก โดยเขียนสรุปและมีข้อเสนอแนะอย่างไรกับตัวแทน





**แบบทดสอบหลังการเรียนรู้**  
**หน่วยที่10การโภชนาการเพื่อสุขภาพ**

1. ปัจจุบันพบว่าประชาชนป่วยเป็นโรคอูจาระร่วง มีอัตราการเจ็บป่วยอยู่ในระดับสูงเพราะ

สาเหตุใด

ก. ประชาชนสุขภาพไม่ดี

ข. เชื้อโรคมียังมีจำนวนเพิ่มขึ้น

ค. การสุขาภิบาลอาหารบกพร่อง

ง. การสุขาภิบาลอาหารได้มาตรฐานระดับหนึ่ง

2. โรคในข้อใดติดต่อกันได้โดยการรับประทานอาหารหรือน้ำที่มีเชื้อโรคเข้าไป

ก. โรคมะเร็ง

ข. โรคเบาหวาน

ค. โรคความดันโลหิต

ง. โรคไข้วากسادน้อย

3. โรคในข้อใดไม่ได้เกิดจากเชื้อแบคทีเรีย

ก. วัณโรค

ข. โรคบิดไม่มีตัว

ค. โรคตับอักเสบบ

ง. โรคอูจาระร่วง

4. โรคคางทูมเกิดจากเชื้ออะไร

ก. ไวรัส

ข. ปรสิต

ค. พยาธิ

ง. แบคทีเรีย

5. โรคที่ไม่เกิดจากพยาธิตัวกลมคืออะไร

ก. โรคพยาธิตัวจิ๊ด

ข. โรคพยาธิไส้มี้า

ค. โรคพยาธิปากขอ

ง. โรคพยาธิใบไม้ในตับ

6. พยาธิชนิดใดถ้าผ่าน ไชสันหลังแล้วทำให้เป็นอัมพาต และผ่านตาอาจทำให้ตาบอด

ก. พยาธิตัวจิ๊ด

ข. พยาธิปากขอ

ค. พยาธิใบไม้ในตับ

ง. พยาธิใบไม้ในปอด

7. ข้อความใดตรงกับความหมายของสารพิษที่สมบูรณ์ที่สุด

ก. สารเคมีที่เกิดจากการกระทำของมนุษย์เป็นอันตรายต่อมนุษย์

ข. สารสังเคราะห์ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นอันตรายต่อมนุษย์

ค. สารเคมีหรือสารสังเคราะห์ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นอันตรายต่อมนุษย์

ง. สารเคมีหรือสารสังเคราะห์ที่เกิดขึ้นเองหรือมนุษย์สร้างขึ้น มีปริมาณความเข้มข้นมากจนเป็นอันตราย

8. การป้องกันสารพิษจากเห็ดบางชนิดทำได้อย่างไร

ก. การเก็บเห็ดที่ไม่รู้จักมารับประทาน

- ข. ควรรู้จักสังเกตดอกเห็ดที่นำมารับประทาน
- ค. ถามผู้ที่อยู่ในบ้านให้แน่ใจ จึงนำมารับประทาน
- ง. ปล่อยให้รอบคอบ ถ้าหัดดูมียางเหนียวนำมารับประทานได้

9. คนที่แพ้ผงชูรส จะเกิดอาการอย่างไร

- ก. ชาที่หน้าอกและหู
- ข. ชาที่หน้าและหน้าอก
- ค. ชาที่เท้า มือ และอ่อนเพลีย
- ง. ชาต้นคอและหลัง ร้อนวูบวาบตามใบหน้า หู และหน้าอก อ่อนเพลีย

10. ข้อใด ไม่ใช่ การเลือกอาหารสำเร็จรูป ที่ถูกต้อง

- ก. ควรสังเกตร้านค้าที่สะอาด
- ข. ควรสังเกตเครื่องหมาย ออย.
- ค. ควรสังเกตจากฉลากอาหาร
- ง. เครื่องหมายมาตรฐานของสำนักงานมาตรฐานอุตสาหกรรม

**เฉลยแบบทดสอบหลังการเรียนรู้**  
**หน่วยที่ 10 การโฆษณาการเพื่อสุขภาพ**

ข้อที่	คำตอบ
1	ข
2	ง
3	ค
4	ก
5	ง
6	ก
7	ง
8	ค
9	ง
10	ง

## แบบฝึกหัดหน่วยที่ 10

1. จงบอกความหมายของอาหารและโภชนาการ
2. ภาวะโภชนาการหมายถึงอะไร
3. ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นคืออะไร
4. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพคืออะไร
5. ข้อมูลโภชนาการหมายถึงอะไร

## แบบฝึกหัดหน่วยที่ 10

### 1. จงบอกความหมายของอาหารและโภชนาการ

อาหาร หมายถึง สิ่งที่รับประทานแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หากสิ่งใดที่รับประทานเข้าไปแล้วไม่เกิดประโยชน์ จะไม่จัดว่าเป็นอาหาร เช่น เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น

โภชนาการ หมายถึง เนื้อหาที่เป็นข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวกับอาหาร ซึ่งเรียกว่า “วิทยาศาสตร์การอาหาร” ระหว่างอาหารกับกระบวนการที่เกี่ยวกับสุขภาพและการเจริญเติบโต

### 2. ภาวะโภชนาการหมายถึงอะไร

ภาวะโภชนาการ หมายถึง สภาพหรือสภาวะของร่างกายซึ่งมาจากการบริโภคอาหารซึ่งร่างกายนำอาหารที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ต่างๆ เช่นการเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ตลอดจนช่วยให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้ตามปกติ

### 3. ปัญหาสุขภาพจากการรับประทานอาหารของวัยรุ่นคืออะไร

#### สิว (Acne)

สิว เป็นเรื่องของธรรมชาติที่พบบ่อยทุกเพศทุกวัย แต่สิวมักพบได้บ่อยในช่วงวัยรุ่น ซึ่งเป็นวัยที่กำลังมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เกิดจากการอุดตันของต่อมไขมันกลายเป็นหัวสิว พันธุกรรมมีส่วนกำหนดความรุนแรงของสิวในแต่ละคน ปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นสิว ได้แก่ รอบเดือนและความเครียด ปัจจัยภายนอก เช่น แสงแดด ฝุ่น ความร้อน

#### “โรคอ้วน”

โรค อ้วนเป็นโรคเรื้อรังที่บั่นทอนสุขภาพทั้งกายและใจ รวมทั้งเป็นปัจจัยเสี่ยงของโรคต่างๆ มากมาย ได้แก่ โรคเบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคระบบทางเดินหายใจ โรคข้อเสื่อม และ ปัญหาทางจิตใจ โรค อ้วน เกิดตั้งแต่ในวัยเด็ก ควรป้องกันโรคนี้ตั้งแต่วัยเด็ก และต้องรักษาตั้งแต่เพิ่มเริ่มอ้วน มิฉะนั้นจะกลายเป็นโรคเรื้อรัง รุนแรง รักษายาก มีอันตรายต่อชีวิต

### 4. ข้อมูลโภชนาการหมายถึงอะไร

การแสดงผลจากโภชนาการ คือ การแสดงข้อมูลโภชนาการของอาหารนั้นๆ บนฉลากในรูปแบบของชนิด และปริมาณของสารอาหารโดยอยู่ภายในกรอบที่มีรูปแบบเดียวกันซึ่ง

เรียกว่า กรอบข้อมูลโภชนาการ นอกจากนั้น ยังรวมถึงการใช้ข้อความกล่าวอ้างทางโภชนาการ เช่น โปรตีนสูง เสริมวิตามินซี เป็นต้น

## 5. ผลิตภัณฑ์เสริมอาหารเพื่อสุขภาพคืออะไร

เป็นคำที่สำนักงานคณะกรรมการ

อาหารและยา (อย.)บัญญัติขึ้นใหม่สำหรับผลิตภัณฑ์ที่คาบเกี่ยวระหว่างอาหารและยาหรือผลิตภัณฑ์อาหารที่มีรูปร่างแตกต่างจากอาหารปกติในอดีตอาหารกลุ่มนี้มักใช้ชื่อว่า “อาหารเสริม”

ข้อเท็จจริงของผลิตภัณฑ์เสริมอาหารต่อไปนี้เป็นข้อเท็จจริงของตัวอย่างผลิตภัณฑ์เสริมอาหาร ดังนี้

นมผง จากการศึกษาทางเภสัชวิทยาในสัตว์ทดลองเมื่อรับประทานนมผงจะทำให้เกิดฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียลดความดันโลหิต ลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร

ซูเปอร์สัท ประโยชน์ที่ได้จากซูเปอร์คือโปรตีน ซึ่งมีอยู่ประมาณร้อยละ 8.8 ของปริมาณที่บริโภคซึ่งราคาของผลิตภัณฑ์ในจำนวนเงินเท่ากันสามารถซื้อเนื้อสัตว์มาบริโภคได้ในปริมาณที่มากกว่า

สาหร่าย ยังไม่มีรายงานทางวิทยาศาสตร์ยืนยันประสิทธิภาพที่แน่นอนสำหรับคุณค่าทางโภชนาการพบว่ามีโปรตีนร้อยละ 60 แต่ถือเป็นโปรตีนคุณภาพต่ำมีกรดนิวคลีอิกร้อยละ 4 ซึ่งมีอันตรายสำหรับผู้เป็นโรคเกาต์หรือมีแนวโน้มจะเป็นเกาต์

ยาลดความอ้วน

วัยรุ่นมักมีความกังวลในเรื่องน้ำหนักของตนเองบางคนที่มีน้ำหนักเกินพยายามหาวิธีทำให้มีน้ำหนักลดลงและเห็นผลอย่างรวดเร็วอาหารเสริมลดความอ้วนก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ได้

## สื่อการเรียนรู้

อินเทอร์เน็ต,ตำราเอกสารประกอบการเรียน

## กิจกรรมการเรียนรู้

กิจกรรมที่ 10 วิเคราะห์โภชนาการ

## การวัดและประเมินผล

แบบประเมินผลกิจกรรมที่ 10

แบบทดสอบก่อนเรียน และ หลังเรียน

## งานที่มอบหมาย

แบบฝึกหัด

## ผลงานชิ้นงาน/ความสำเร็จของผู้เรียน

กิจกรรมที่ 10 วิเคราะห์โภชนาการ

เอกสารอ้างอิง : <http://www.truelookpanya.com/>