



หน่วยที่ 2

สัมพันธภาพระหว่างเพศ





หัวข้อเรื่อง (Topics)

2.1 ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ

2.2 คุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพ

2.3 การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2.4 การวางตัวต่อเพศตรงข้าม





หัวข้อเรื่อง (Topics)

2.5 การเลือกคู่ครองในอนาคต

2.6 การแต่งงาน

2.7 การวางแผนครอบครัว





2.1 ความหมายและความสำคัญของสัมพันธภาพ

2.1.1 ความหมายของสัมพันธภาพ

ตามความหมายของสำนักงานราชบัณฑิตยสถาน สัมพันธภาพ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า Relationship หมายถึง ความผูกพัน หรือความเกี่ยวข้อง

สัมพันธภาพ (Relationship) หมายถึง กระบวนการนำสัมพันธภาพที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ทำความรู้จักกัน ติดต่อสัมพันธ์สร้างความคุ้นเคยสนิทสนมกัน บุคคลที่สัมพันธภาพกันจะได้รับผลกระทบต่อกันและกัน



สัมพันธภาพคือกระบวนการที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป





2.1.2 ความสำคัญของสัมพันธภาพ

1. ทำให้บุคคลได้รู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง
2. ทำให้รู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล
3. ทำให้เกิดการยอมรับและเข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างแท้จริง
4. เป็นกุญแจสำคัญที่จะนำบุคคลไปสู่การพัฒนาเอกลักษณ์ของตนเอง
5. ทำให้เกิดความรู้สึกว่าชีวิตมีความหมายและมีคุณค่า
6. ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี
7. สามารถพัฒนาตนเองให้ไปถึงศักยภาพสูงสุดได้
8. ทำให้ไม่รู้สึกโดดเดี่ยว รู้สึกอบอุ่น มีชีวิตชีวา เมื่อเกิดปัญหาสามารถปรึกษากับคนที่ไว้ใจและขอความช่วยเหลือได้
9. ช่วยทำให้รู้สึกเป็นคนสำคัญของใครบางคน





2.2 คุณลักษณะสำคัญของบุคคลในการสร้างสัมพันธภาพ

ในการสร้างสัมพันธภาพระหว่างบุคคลให้เป็นสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน ต้องอาศัยคุณลักษณะหรือทัศนคติ ของบุคคลที่สำคัญ ดังนี้

1. ความจริงใจ หมายถึง การไม่โกหก หลอกลวง ไม่เห็นแก่ตัว ไม่เสแสร้ง
2. การยอมรับและให้เกียรติผู้อื่น
3. การรับรู้และเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น

2.3 การสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

วิธีในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลต่าง ๆ ของแต่ละคนอาจแตกต่างกันไป เพราะแต่ละคนอยู่ในสิ่งแวดล้อมและสถานการณ์ที่แตกต่างกัน แต่โดยทั่วไปการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลมีหลักการที่ควรคำนึงถึง ดังนี้





1. ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ เพราะการยิ้มให้คนอื่นหมายถึงการแสดงความยินดีที่ได้พบ



การยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอเป็นวิธีหนึ่งในการสร้างสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น

2. ไม่แสดงพฤติกรรมที่จะทำให้คนอื่นต้องรู้สึกอับอาย
3. ควรให้ความสนใจกับคนอื่นในทุก ๆ ด้าน
4. ต้องรู้จักชื่นชมและชมเชยคนอื่นที่เขาประสบความสำเร็จหรือทำความดี
5. ไม่ควรวิพากษ์วิจารณ์คนอื่น





6. ต้องระมัดระวังในเรื่องของการใช้ภาษาในการสื่อสาร
7. ต้องรู้จักให้ความร่วมมือในการทำงานหรือการทำกิจกรรมเป็นทีมให้ประสบความสำเร็จ
8. หากเกิดการโต้แย้งกันในรูปแบบต่าง ๆ ควรปรับวิธีคิดใหม่
9. ควรหัดพิจารณาถึงความรู้สึกนึกคิดของบุคคลอื่นอย่างละเอียด
10. ถ้าต้องการขอความช่วยเหลือจากคนอื่น ควรหลีกเลี่ยงการออกคำสั่งโดยไม่จำเป็น
11. พยายามควบคุมอารมณ์ของตนเองให้ได้
12. รู้จักใช้อารมณ์ขัน ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้บรรยากาศการอยู่ร่วมกันเกิดความสุขสนาน



**การรู้จักใช้อารมณ์ขันจะช่วยส่งเสริมให้บรรยากาศการอยู่ร่วมกัน
เกิดความสุขสนานและเป็นวิธีหนึ่งในการสร้างสัมพันธภาพ**





2.4 การวางตัวต่อเพศตรงข้าม

วัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังผ่านจากเด็กสู่ความเป็นผู้ใหญ่ จึงมักทำให้ประสบกับปัญหาในการปรับตัวและการวางตัวต่อเพศตรงข้ามซึ่งมีความสำคัญมาก โดยแบ่งออกได้เป็น 2 ฐานะ ได้แก่

2.4.1 การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อน

1. การปฏิบัติตนของฝ่ายชาย

- (1) ควรแต่งกายให้สุภาพ สะอาด เรียบร้อย เหมาะสมกับกาลเทศะ
- (2) ควรให้เกียรติผู้หญิง ทำตัวเป็นสุภาพบุรุษ ช่วยเหลือเพื่อนผู้หญิงตามสมควร
- (3) แสดงกิริยาอาการต่าง ๆ กับเพื่อนผู้หญิงด้วยความสุภาพ มีความองอาจสมความเป็นชาย
- (4) ใช้คำพูดที่สุภาพ ไม่แสดงความก้าวร้าว ไม่พูดจาเสียดสี ไม่พูดจาหยาบค้าย
- (5) แสดงความห่วงใยและให้ความช่วยเหลือเพื่อนผู้หญิงตามสมควรและเหมาะสม
- (6) ไม่ให้ความสนิทสนมจนเกินเพื่อน ควรอยู่ในขอบเขต และไม่คลุกคลีกันมากเกินไป





2. การปฏิบัติตนของฝ่ายหญิง

- (1) ต้องแต่งกายให้สุภาพ สะอาด เรียบร้อย และเหมาะสม
- (2) ต้องแสดงกิริยามารยาทที่สุภาพเรียบร้อยให้สมกับเป็นกุลสตรี
- (3) ไม่สูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือเสพสิ่งเสพติด
- (4) รู้จักแสดงความขอบคุณด้วยความจริงใจ
- (5) ไม่พูดจาหยาบค้าย ส่งเสียงดัง
- (6) ไม่แสดงกิริยาอาการที่สนิทสนมกับเพื่อนผู้ชายจนเกินขอบเขต
- (7) ไม่ควรอยู่ตามลำพังกับเพื่อนผู้ชายสองต่อสองในที่ลับตาคน



**การปฏิบัติตนของฝ่ายหญิงต่อเพศตรงข้ามในฐานะเพื่อน
ต้องไม่แสดงกิริยาอาการที่สนิทสนมกับเพื่อนผู้ชายจนเกินขอบเขต**





2.4.2 การวางตัวต่อเพศตรงข้ามในฐานะคู่รัก

1. การปฏิบัติตนของฝ่ายชาย

- (1) ควรให้เกียรติและไว้วางใจฝ่ายหญิง
- (2) ต้องแสดงความเป็นสุภาพบุรุษ คอยช่วยเหลือฝ่ายหญิง
- (3) ปกป้องฝ่ายหญิงเมื่อตกอยู่ในสถานการณ์ที่เป็นอันตราย
- (4) แสดงความห่วงใยต่อฝ่ายหญิงทั้งในเรื่องเกี่ยวกับสวัสดิภาพและสุขภาพ
- (5) ควรมีเวลาให้ฝ่ายหญิงสำหรับการปรึกษาการดำเนินชีวิตร่วมกันในอนาคต
- (6) ควรหาโอกาสไปเยี่ยมพ่อแม่ของฝ่ายหญิง



**การปฏิบัติตนของฝ่ายชายต่อเพศตรงข้ามในฐานะคู่รักต้องแสดงความเป็นสุภาพบุรุษ
คอยช่วยเหลือฝ่ายหญิง**





2. การปฏิบัติตนของฝ่ายหญิง

- (1) ควรเป็นกำลังใจให้ฝ่ายชายในการต่อสู้อุปสรรคต่าง ๆ
- (2) ต้องทำตัวให้เป็นทีไว้วางใจของฝ่ายชาย
- (3) แสดงความมีน้ำใจ โอบอ้อมอารี ช่วยเหลือฝ่ายชาย
- (4) รู้จักให้เกียรติฝ่ายชาย
- (5) หาโอกาสแนะนำฝ่ายชายให้พ่อแม่ของตนเองรู้จัก
- (6) ควรหาโอกาสไปเยี่ยมพ่อแม่ของฝ่ายชาย

2.5 การเลือกคู่ครองในอนาคต

การเลือกคู่ครอง คือจุดเริ่มต้นที่สำคัญของชีวิตสมรส การตัดสินใจเลือกคู่ครองไม่ใช่เป็นเรื่องของดวงหรือ โชคชะตา แต่เป็นเรื่องการตัดสินใจครั้งสำคัญในชีวิตของคนเรา เพราะการวางรากฐานที่มั่นคงหรือ การตั้งต้นที่ดีจะทำให้เรามีครอบครัวที่มีความสุข





การเลือกคู่ครอง คือจุดเริ่มต้นที่สำคัญของชีวิตสมรส
ก่อนที่จะตัดสินใจแต่งงานควรคิดอย่างรอบคอบและเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อม
หลักในการเลือกคู่ครอง มีดังนี้

1. ควรมีความเข้าใจในเรื่องความรักที่ถูกต้อง
2. ควรพยายามศึกษาทำความเข้าใจซึ่งกันและกัน
3. ความเข้ากันได้ในเรื่องของนิสัยใจคอ บุคลิกภาพ และวุฒิภาวะ
4. ต้องพิจารณาในเรื่องของการศึกษา อาชีพ เศรษฐกิจ ฐานะทางสังคม
5. ต้องพิจารณาเกี่ยวกับเรื่องเครือญาติของคู่สมรสด้วย
6. ควรให้ความสำคัญกับความต้องการหรือความคาดหวังจากชีวิตคู่





2.6 การแต่งงาน

การแต่งงาน คือ การที่ชายและหญิงตกลงใจที่จะใช้ชีวิตร่วมกัน ช่วยกันสร้างหลักฐานของครอบครัวใหม่ให้มั่นคง และมีบุตรสืบวงศ์ตระกูล



**การแต่งงาน คือการที่ชายและหญิงตกลงใจที่จะใช้ชีวิตร่วมกัน
ช่วยกันสร้างหลักฐานของครอบครัวใหม่ให้มั่นคง**





2.6.1 เหตุผลที่ดีของการแต่งงาน

1. การแต่งงานจะทำให้เราได้เพื่อนที่ดีที่สุด เป็นเพื่อนคู่คิดที่ช่วยตัดสินใจ
2. การแต่งงานช่วยทำให้คนเรามีความรู้สึกว่าตัวเองเป็นบุคคลสำคัญ
3. การแต่งงานมีความหมายชัดเจนว่าคนคนนั้นเป็นที่ต้องการของใครคนหนึ่งแล้ว
4. การแต่งงานเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของครอบครัว เป็นรากฐานสำคัญในการสร้างครอบครัว
5. การแต่งงานช่วยเพิ่มความสุขและคลายความเหงาได้
6. การแต่งงานสามารถช่วยตอบสนองอารมณ์ทางเพศได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม
7. การแต่งงานช่วยเสริมสร้างความรัก ความผูกพัน และยืดอายุความรักให้ยาวนานขึ้น

2.6.2 ความพร้อมในการแต่งงาน

สิ่ง值得พิจารณาเกี่ยวกับความพร้อมในการแต่งงาน มีดังนี้

1. สุขภาพ

ก่อนแต่งงานทั้งชายและหญิงควรจะไปปรึกษาแพทย์ เพื่อเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การตรวจร่างกายก่อนแต่งงานถือว่าเป็นสิ่งสำคัญมาก





**ก่อนแต่งงานทั้งชายและหญิงควรจะไปปรึกษาแพทย์
เพื่อเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ**

2. วุฒิภาวะทางอารมณ์

ก่อนตัดสินใจแต่งงานควรสำรวจตนเองว่ามีความพร้อมหรือไม่ โดยเฉพาะความพร้อมทางด้าน วุฒิภาวะทางอารมณ์ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด เพราะความล้มเหลวในชีวิตคู่มักเกิดมาจากคู่สมรสทั้งสองฝ่ายหรือ ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดมีพัฒนาการทางอารมณ์ไม่เพียงพอ





3. การปรับตัวในชีวิตแต่งงาน

หลังการแต่งงานย่อมต้องมีเรื่องของการปรับตัวในด้านต่าง ๆ เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่สามารถทำให้สำเร็จได้โดยง่าย แต่ต้องอาศัยการกระทำหลาย ๆ อย่างด้วยจิตใจและอารมณ์ที่บรรลุมุมุมภาวะ โดยมีแนวทางในการปรับตัว

2.7 การวางแผนครอบครัว

การวางแผนครอบครัว (Family Planning) หมายถึง การที่คู่สมรสวางแผนไว้ล่วงหน้าเพื่อให้มีการตั้งครรภ์ ขณะที่มีความพร้อมทั้งร่างกาย จิตใจ และสังคม





การวางแผนครอบครัวเป็นวิธีการที่ช่วยลดการเพิ่มของประชากรได้ดีและถูกต้อง
ตามหลักมนุษยธรรมและศีลธรรม





2.7.1 ประโยชน์ของการวางแผนครอบครัว

1. ช่วยให้คู่สมรสที่เพิ่งแต่งงานได้มีโอกาสปรับตัวเข้าหากันก่อนที่จะมีลูก
2. ช่วยให้ทุกคนในครอบครัวมีความเป็นอยู่ที่ดี เนื่องจากพ่อแม่สามารถเลี้ยงดูลูกทุกคนได้
3. ทำให้คู่สมรสสามารถจำกัดขนาดของครอบครัวได้ตามที่ต้องการ
4. ช่วยลดภาระในการเลี้ยงดูของพ่อแม่ เนื่องจากครอบครัวมีจำนวนสมาชิกที่พอเหมาะ
5. ช่วยให้แม่สุขภาพไม่ทรุดโทรม เพราะการเว้นระยะห่างในการมีลูกจะทำให้ร่างกายของแม่

ได้พักผ่อน

2.7.2 วิธีการวางแผนครอบครัว

วิธีการคุมกำเนิดที่ใช้ในการวางแผนครอบครัว มีดังนี้

1. การทำหมัน

เป็นวิธีการคุมกำเนิดแบบถาวร เหมาะสำหรับผู้ที่มิบุตรเพียงพอแล้ว สามารถทำได้ทั้งฝ่ายชายและฝ่ายหญิงการผ่าตัดทำหมันจะไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงใด ๆ กับทั้งทางร่างกายและจิตใจ



(1) การทำหัตถ์ชาย แพทย์จะผ่าตัดตักไขมันที่หน้าท้องออก



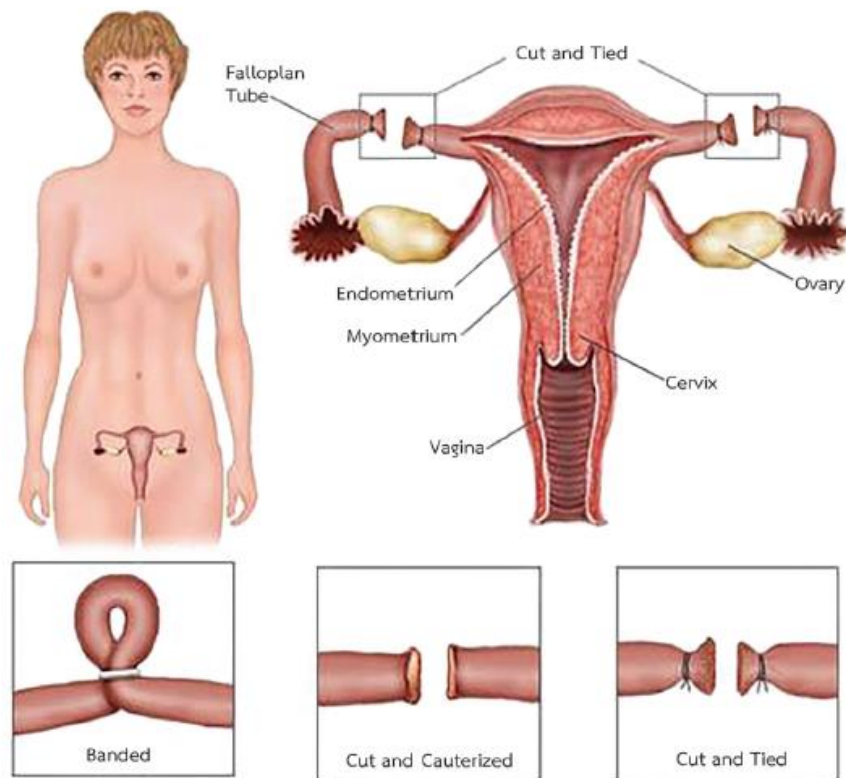
การทำหัตถ์ชาย



การทำหัตถ์ชายและ
การทำหัตถ์หญิง



(2) การทำหมันหญิง แพทย์จะผ่าตัดหรือผูกท่อรังไข่หรือปีกมดลูก



การทำหมันหญิง





2. การใช้ถุงยางอนามัย

ถุงยางอนามัยมีลักษณะเป็นถุงทำด้วยยางบาง ๆ สามารถยืดได้ มีขนาดพอดี ใช้สวมอวัยวะสืบพันธุ์ฝ่ายชายในขณะที่จะมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิเข้าไปในโพรงมดลูก



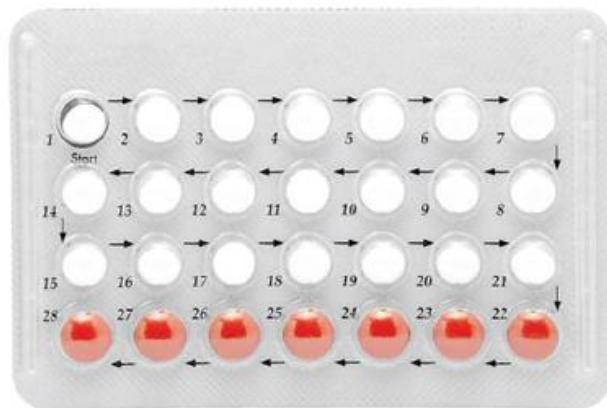
ถุงยางและถุงยางอนามัยสตรี

ถุงยางอนามัยมีลักษณะเป็นถุงทำด้วยยางบาง ๆ สามารถยืดได้ ใช้สวมอวัยวะสืบพันธุ์ฝ่ายชายในขณะที่จะมีเพศสัมพันธ์ เพื่อป้องกันไม่ให้ตัวอสุจิเข้าไปในโพรงมดลูก



3. การกินยาคุมกำเนิด

ยาคุมกำเนิด คือยาเม็ดที่ฝ่ายหญิงใช้กินทุกวันเพื่อป้องกันไม่ให้ตั้งครรภ์ โดยยาคุมกำเนิดจะช่วยควบคุมหรือป้องกันไม่ให้ไข่ตกจากรังไข่



ยาคุมกำเนิด คือยาเม็ดที่ฝ่ายหญิงใช้กินทุกวันเพื่อป้องกันไม่ให้ตั้งครรภ์
โดยยาคุมกำเนิดจะช่วยควบคุมหรือป้องกันไม่ให้ไข่ตกจากรังไข่





4. การใช้ห่วงอนามัย

ห่วงอนามัย คือ เวชภัณฑ์ที่มีลักษณะเป็นขดงอโค้งทำด้วยพลาสติก มีขนาดพอเหมาะสำหรับใส่ไว้ในโพรงมดลูก ที่ปลายข้างหนึ่งของห่วงอนามัยจะมีสายในลอนผูกไว้ การใส่ห่วงอนามัยเป็นการช่วยป้องกัน การตั้งครรภ์ที่ได้ผลดี ไม่ยุ่งยาก



ห่วงอนามัย คือเวชภัณฑ์ที่มีลักษณะเป็นขดงอโค้งทำด้วยพลาสติก ช่วยป้องกันการตั้งครรภ์ที่ได้ผลดี ไม่ยุ่งยาก และเป็นวิธีที่ประหยัด

