

การประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาของผู้หญิง ที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

Application of Buddhadhamma Principles to Solve the Problem of Women being Sexually Abused

ณภัตสรณ์ เหมาะะประสิทธิ์

Napatsorn Mohprasit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่

โพน นามณี

Phon Namanee

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตล้านนา

Mahamakut Buddhist University, Lanna Campus

Corresponding Author, E-mail: C-Napatsorn@gmail.com

บทคัดย่อ

สภาพและปัญหาของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ได้แก่ การแสดงออกทางเพศกับผู้หญิงหรือเด็กหญิง ส่งผลให้เกิดความรุนแรงต่อพวกเขาทั้งทางร่างกายและจิตใจ สร้างปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาด้านการปรับตัว โดยไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบๆ ตัวได้ ปัญหาด้านสภาพอารมณ์ มีความวิตกกังวล เครียด ปัญหาด้านความรัก โดยมโนความวิตกกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง ปัญหาด้านสุขภาพโดยพักผ่อนน้อย สภาพร่างกายไม่แข็งแรง ปัญหาด้านความกังวลในอนาคตของตนเอง โดยไม่มั่นใจในการวางแผนอนาคตและการวางแผนในชีวิตของตนเอง ปัญหาภายในตนเอง โดยการมีเจตคติต่อตนเองในทางลบ

สำหรับการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อแก้ปัญหาผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ได้แก่ หลักการฝึกควบคุมจิตใจให้เข้มแข็ง คือ พละ 5 ประการ ประกอบด้วย ศรัทธา พละ เชื่อในผู้นำ เชื่อในองค์กรที่จะขับเคลื่อนการแก้ปัญหาได้ร่วมกัน วิริยะพละ ทุกคนที่เข้ามาปฏิบัติหน้าที่แก้ปัญหาผู้หญิงจะต้องมีวิริยะอุตสาหะร่วมกัน สมธิพละ ทุกคนต้องมีสมาธิแน่วแน่ที่จะแก้ปัญหาร่วมกัน มีความเป็นเอกภาพ ปัญญาพละ มีสายตากว้างไกล มีแผนการทำงานร่วมกัน สติพละ การมีสติในการทำงานทุกขั้นตอนจะทำให้ไม่ประมาทในการทำงาน มีกระตือรือร้นในการทำงานตลอดเวลา และการมองโลกในแง่ดี มีกำลังใจมีความหวังในชีวิต

โดยการนำหลักคำสอนทางศาสนา มาวางเป็นแนวทางไปสู่การปฏิบัติ การคิดดีทำดีและสร้างคุณค่าให้กับตนเองและสังคม จะนำพาความสงบสุขมาสู่ผู้ขึ้น

คำสำคัญ : หลักพุทธธรรม, ละเมียดทางเพศ

Abstract

On the states and problems of sexually abused women, it was found that the sexual activity with women or girl that results the violence against them, both physically and mentally creates many problems such as the problem of adaptation. They are not able to interact well with people around. The emotional problems such as the anxiety and the stressfulness. The love problem that feel worry about the relationship between men and women. The health problems that caused off the little rest and the physical weakness. Problems of anxiety about their future are deuce to the lack of self confidence in setting goals and planning for their own lives. And the internal problems with the negative attitude against oneself. On the applied Buddhist principles to solve these problems it is the principle of mind strengthening, i.e., the five mental powers to consist of Sattapalam: believing gym leaders believe the organization is driven to solve problems together. Viriyapalam: Everyone who comes in has to be a solution together perseverance. Samathipalam: Everyone must concentrate determination to solve the problems together and Unity. Panyapalam: A far-sighted there are plans to work together. Satipalam: Being conscious of the work process will not underestimate the work. Are eager to work all the time. And great optimism. I have hope in life. By the doctrine of religious ideas put into practice. A good idea and create value for themselves and society. To bring peace to the people.

Keywords : Buddhadhamma Principles, Sexually Abused

บทนำ

การล่อลวงละเมิดทางเพศเป็นปรากฏการณ์ที่ก่อให้เกิดผลกระทบอย่างรุนแรง ผู้หญิงที่ถูกล่อลวงละเมิดทางเพศไม่ว่าจะอยู่ในวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่น หรือเป็นเด็ก ต่างก็เป็นผู้ที่ประสบกับภาวะวิกฤตทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เป็นการสูญเสียชื่อเสียง ทำลายความเป็นตัวตนหรือแม้แต่ชีวิตของผู้หญิงในระยะแรกหลังจากเกิดเหตุการณ์ทันที ผู้หญิงที่ถูกล่อลวงละเมิดทางเพศมีอาการเจ็บป่วยทางด้านร่างกาย ตามลำคอ แขน ขา มีอาการฟกช้ำ เกิดการระคายเคืองในระบบปัสสาวะและอวัยวะสืบพันธุ์ มีการอักเสบติดเชื้อ และอาจเกิดการตั้งครรภ์ ส่วนจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อเหตุการณ์ในลักษณะอาการช็อก ไม่เชื่อว่าเหตุการณ์นั้นเกิดขึ้นจริง จะเกิดอาการผวา ขวัญเสีย อับอายอดสู จนควบคุมอารมณ์ไม่ได้ มีความวิตกกังวล โดยจะร้องไห้ตลอดเวลา กระสับกระส่าย หงุดหงิด โมโหร้าย เคียดแค้น โดยปราศจากเหตุผลกลัวคนแปลกหน้า กลัวการอยู่ตามลำพัง กลัวที่ชุมชน กลัวสายตาที่ถูกมองอย่างดูถูกเหยียดหยาม เห็นตนเอง เป็นคนไร้คุณค่า ผู้หญิงที่ถูกล่อลวงละเมิดจะแสดงอาการของโรคทางจิตเวชภายหลังภัยอันตราย PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder) ต่อมาจะเกิดอาการเครียด ความวิตกกังวล ทำให้ชีวิตไม่มีความหมาย ว่างเปล่า ไร้ค่า เจ็บปวดทุกข์ทรมานใจ มีความรู้สึกสูญเสีย ปราศจากอำนาจเหนือตนเอง อ่อนแอ ไร้พลังหมดหวังในชีวิต หากผู้ใกล้ชิดไม่ใส่ใจจะทำให้เกิดปัญหา มีแนวโน้มที่จะทำร้ายตนเอง หรือพยายามฆ่าตัวตายได้ (ประเวช ตันติพิวัฒนสกุล และสุรสิงห์ วิศรุตรัตน์, 2541: 10)

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า การขาดความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยไม่สามารถหาวิธีการแก้ปัญหาที่อุปสรรค หรือสภาพเหตุการณ์เชิงลบที่เป็นวิกฤตชีวิตทำให้บุคคลไม่สามารถบรรลุศักยภาพสูงสุดของตนเองและไม่สามารถประสบความสำเร็จ ซึ่งทำให้เกิดการสูญเสียทรัพยากรมนุษย์ของประเทศชาติอย่างน่าเสียดาย ด้วยเหตุนี้การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่อลวงละเมิดทางเพศจึงเป็นแนวทางที่มีความสำคัญในการพัฒนาบุคคลให้เป็นผู้ที่สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากช่วยให้บุคคลมีสติในการอดทนต่อปัญหา และอุปสรรคด้วยจิตใจที่มุ่งมั่นจนสามารถผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคนั้นไปได้ด้วยดี (Stoltz Paul G, 1997: 227) เนื่องจากสามารถสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเองถึงความสามารถในการควบคุมสถานการณ์และนำไปสู่การแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด

ดังนั้น แนวทางในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่อลวงละเมิดทางเพศสามารถพิจารณาจากทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค (Adversity Quotient : AQ) ของสตอลท์ (Stoltz Paul G, 1997: 227) เนื่องจาก

เป็นทฤษฎีที่สร้างขึ้นเพื่อพัฒนาบุคคลให้สามารถเผชิญปัญหา และเอาชนะต่ออุปสรรคหรือวิกฤติการณ์ในแต่ละช่วงชีวิตได้ ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศสามารถนำทฤษฎีความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของสตอลทซ์มาใช้เป็นแนวคิดหลัก โดยนำแนวคิดทางตะวันออกและทางตะวันตก ซึ่งประกอบด้วยหลักพุทธธรรมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาและทฤษฎีทางจิตวิทยาเข้ามาประกอบการวิเคราะห์ร่วม

จากความสำคัญและความเป็นมาดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการประยุกต์ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคให้กับผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งจะทำให้บุคคลเป็นผู้มีความพร้อมต่อการเผชิญปัญหาและอุปสรรค มีความอดทน ปรับตัวต่อวิกฤติการณ์ของชีวิต สามารถพัฒนาตนในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดศักยภาพสูงสุดที่พึงมีต่อการเอื้ออำนวยให้เกิดคุณลักษณะที่พึงประสงค์อันจะนำไปสู่การประสบความสำเร็จในชีวิตต่อไปในอนาคต

การนำหลักพุทธธรรมตามแนวคิดทางพระพุทธศาสนาเข้ามาพิจารณาประกอบการวิเคราะห์ร่วมในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ

เนื่องจากคำสอนทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการดำรงชีวิตของพุทธศาสนิกชนชาวไทยเป็นเวลากว่า 2500 ปี พุทธศาสนิกชนชาวไทยยึดหลักความสงบสุขร่มเย็นจากการประพฤติปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนตามหลักพุทธธรรม ยึดหลักความขยันหมั่นเพียรซื่อสัตย์สุจริตในการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงตน โดยการนำหลักธรรมทางพุทธศาสนามาปฏิบัติเป็นวิถีชีวิต มีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ความกตัญญูกตเวที ความเมตตากรุณา มีการปฏิบัติตามค่านิยมให้ความสำคัญกับวิถีชีวิตตามแบบอย่างชาวพุทธครบครัน มีความมั่นคงเข้มแข็งมีสิ่งยึดเหนี่ยวจิตใจให้ยึดมั่นในคุณงามความดี มีการขัดเกลาพฤติกรรม ให้อยู่ร่วมกันมีคุณธรรม ยึดถือพระรัตนตรัยและปฏิบัติตามหลักของพุทธศาสนาปฏิบัติเป็นวิถีชีวิตสืบเนื่องต่อกับหลักพุทธธรรมมุ่งหมายให้บุคคลทำลายความเห็นแก่ตัวให้ความสำคัญกับประโยชน์ ส่วนร่วมเป็นสำคัญ รู้เท่าทันความเป็นจริงแห่งสังขาร เข้าใจตนเองและสังคม ความเป็นมาของโลก โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่ไม่เป็นแก่นสาร แม้กระทั่งตัวของตัวเอง เตือนให้บุคคลมีความเกรงกลัวและละอายต่อบาป ประพฤติตนให้ถูกต้องตามทำนองคลองธรรมซึ่งเป็นหลักการสำคัญในการพัฒนาจิตสำนึกทางสังคม และเศรษฐกิจตามแนวทางคำสอนของพระพุทธศาสนา (มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2542: 3)

นอกจากนี้หลักคำสอนทางพุทธศาสนายังสามารถเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางจิตใจโดยนำมาปรับใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อเป็นแนวทางช่วยให้จิตใจเข้มแข็ง สามารถยอมรับความเป็นจริงและหาแนวทางแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ (ภัทรพร สิริกาญจนและคณะ, 2546: 34)

หลักคำสอนทางพุทธศาสนา หรือหลักธรรมะสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการบำบัดจิตใจให้กับผู้ที่กำลังเผชิญปัญหาโดยเน้นการปรับอารมณ์เพื่อนำไปสู่การปรับพฤติกรรม (กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2553: 56) พร้อมกันนี้กรอบการดำเนินงานตามแนวนโยบายตามแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปรับปรุง (พ.ศ.2552-2559) ได้ส่งเสริมสนับสนุนการนำหลักธรรมของศาสนามาใช้เพื่อเสริมสร้างคุณธรรมพัฒนาคุณภาพชีวิต และสามารถบูรณาการการศึกษากับศาสนาสามารถนำไปสู่การปฏิบัติ และใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติอย่างยั่งยืน (สำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2553: 28)

ส่วนการนำทฤษฎีทางจิตวิทยาเข้ามาพิจารณาประกอบการวิเคราะห์ร่วมในการสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา และอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศเนื่องจากเป็นแนวคิดของศาสตร์ทางตะวันตกที่มีการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ เกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมของมนุษย์ด้วยวิธีการทางวิทยาศาสตร์ โดยมีการศึกษา พิสูจน์ ทดลอง ปฏิบัติด้วยวิธีการทำวิจัยอย่างเป็นระบบจากผู้เชี่ยวชาญได้รับการยอมรับในระดับสากล และจากการวิจัยทางจิตวิทยาพบว่าทฤษฎีทางจิตวิทยาสามารถนำมาปฏิบัติได้จริง ในการช่วยแก้ปัญหาและอุปสรรคหรือวิกฤติของชีวิต (Robert S. Feldman, 1996: 225-227)

แนวคิดเกี่ยวกับการล่วงละเมิดทางเพศ

ปัจจุบันปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กมีจำนวนและความรุนแรงที่เพิ่มมากขึ้น สถิติของเด็กที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศมีอายุน้อยลง รูปแบบของการล่วงละเมิดทางเพศมีความหลากหลาย และเมื่อเกิดการล่วงละเมิดทางเพศจะส่งผลกระทบต่อเด็กทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคม โดยการล่วงละเมิดทางเพศในเด็ก หรือ ภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Child Sexual Abuse” นั้นมีความหมายที่ใกล้เคียงกับคำว่า “การแสวงหาประโยชน์ทางเพศจากเด็ก” หรือ “การเอาเปรียบทางเพศจากเด็ก” หรือภาษาอังกฤษใช้คำว่า “Child Sexual Exploitation” ซึ่งมีผู้ศึกษาหลายท่านได้ให้ความหมายการล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็ก

การละเมิดทางเพศ เป็นปรากฏการณ์หนึ่งของสังคมที่เฉพาะเจาะจงเกี่ยวกับการกระทำที่ผิดกฎหมายในเรื่องเพศ และลักษณะการล่วงละเมิดทางเพศ เช่น การข่มขืน กระทำชำเรา อนาจาร การคุกคามทางสายตา ทางวาจา ทางการสัมผัสโดยอวัยวะซึ่งเป็น

พฤติกรรมที่มีลักษณะฝ่าฝืนต่อจารีตประเพณีและกฎหมาย โดยผู้ตกเป็นเหยื่อมิได้ยินยอมพร้อมใจ เป็นการกระทำด้วยการใช้กำลังอำนาจบังคับขืนใจ (ธนกร โตะโอย, 2552: ก)

ผลกระทบของการล่วงละเมิดทางเพศ

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กล่าวถึง ผลกระทบที่เกิดกับเด็กซึ่งถูกล่วงละเมิดทางเพศเอาไว้ว่า ความรุนแรงนั้นจะมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับบุคลิกของเด็ก และประเภทของการถูกกระทำ 1. กรณีที่รุนแรง เช่น การให้เด็กดูอวัยวะเพศ ใช้คำพูดลามกเล้าโลม ซึ่งอาจมีผลให้เด็กมีปัญหาด้านอารมณ์ และจิตใจชั่วครู่ชั่วคราว ได้แก่ - อย ก้าว สับสนตกใจง่าย - รู้สึกผิด กระวนกระวาย - กลัวถูกรังเกียจ - ระวังผู้ใหญ่และคนแปลกหน้า - สนใจเรื่องเพศผิดปรกติ หรือชอบจับคลำอวัยวะเพศของผู้อื่น 2. กรณีที่รุนแรงหากถูกล่วงละเมิดทางเพศต่อเด็กเป็นพ่อ แม่ ญาติใกล้ชิด หรือเมื่อเด็กถูกกระทำโดยวิธีรุนแรง อาจมีผลต่อเด็กด้านต่างๆ ดังนี้ ด้านร่างกาย เด็กอาจมีบาดแผล ฟกช้ำ เนื่องจากการถูกทำร้าย หรือมีปัญหาโรคติดเชื้อทางเพศสัมพันธ์ การตั้งครรภ์ ด้านอารมณ์ สะท้อนจิตใจจนเป็นเหตุให้ฝันร้าย ซึมเศร้า กังวล กรีดร้อง หรือพยายามทำร้ายตัวเองหรือฆ่าตัวตาย หวาดกลัวผู้ล่วงเกินทางเพศ หรือผู้ที่มีลักษณะคล้ายผู้ล่วงเกิน หรือบางกรณีก็อาจคลอเคลียกับบุคคลดังกล่าวนี้มากผิดปรกติ พฤติกรรม - ซึมเศร้า ผลการเรียนเลวลง ก้าวร้าว หนีออกจากบ้าน - ไม่สามารถควบคุมระบบขับถ่าย หรือหวนกลับไปสู่พฤติกรรมต่ำกว่าวัยของตนอย่างกะทันหัน - เสพยาเสพติด - สำเร็จความใคร่ด้วยตนเองบ่อยผิดปรกติ - ยั่ววนหรือสำส่อนทางเพศ (สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์การแพทย์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542: 1)

แนวคิดเกี่ยวกับความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรค

แนวคิดความสามารถในการเผชิญปัญหาและฟื้นฝ่าอุปสรรคมีพื้นฐานมาจากปัจจัยที่เป็นของความสามารถมนุษย์จากศาสตร์ 3 แขนง โดยที่ Stoltz และ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา เสนอแนวคิดที่ว่า องค์ประกอบสำคัญที่จะไปสู่การพัฒนาแนวคิดและเจตคติต่อการพัฒนาความสามารถในการเผชิญการฟื้นฝ่าอุปสรรคของมนุษย์ประกอบด้วยวิทยาศาสตร์ 3 แขนงคือ 1) จิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive psychology) 2) สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) และ 3) อิมมูโนวิทยาของจิตประสาท หรือจิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) สามารถอธิบายได้ดังต่อไปนี้

1. จิตวิทยาทางสติปัญญาหรือจิตวิทยาการรู้คิด (Cognitive Psychology) บุคคลที่เอาชนะอุปสรรคจะมีกลไกภายในที่ทำให้มีความอดทนโดยใช้วิธีการที่หลากหลาย

หากบุคคลขาดการควบคุมความคิดจะเป็นผู้ทุกข์ทรมานมากกว่าผู้ที่มีการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรค ทั้งนี้การเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคของมนุษย์มีอิทธิพลต่อประสิทธิภาพ และประสิทธิผลต่อความสามารถในการทำงาน การดำรงชีวิต อีกทั้งความสำเร็จในการตอบสนองความสามารถในการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคมีรูปแบบที่คงเส้นคงวาและเกี่ยวข้องกับจิตสำนึก

2. สรีระวิทยาของระบบประสาท (Neurophysiology) สมองของมนุษย์ทำหน้าที่สั่งให้บุคคลทำพฤติกรรมนั้นๆ โดยพฤติกรรมของมนุษย์มีความแตกต่างกันออกไปและเปลี่ยนแปลงได้ ดังนั้นพฤติกรรมของมนุษย์แต่ละคนที่ตอบสนองต่อการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรคจะมีความแตกต่างกันและเปลี่ยนแปลงได้เช่นกัน ดังนั้นถ้าพฤติกรรมต่างๆ เหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงนั้น หมายถึง พฤติกรรมดั้งเดิมของบุคคลนั้นจะค่อยๆ หายไป และมีพฤติกรรมใหม่ๆ เกิดขึ้นมา

3. จิตประสาทภูมิคุ้มกัน (Psychoneuroimmunology) ความสามารถในการฟันฝ่าอุปสรรคเกี่ยวข้องกับสุขภาพกาย และสุขภาพจิตของมนุษย์จะมีการกำหนดสุขภาพเพื่อให้อายุยืนยาวของตัวบุคคลเอง ดังนั้นรูปแบบของการตอบสนองในการเผชิญการฟันฝ่าอุปสรรค ถ้าไม่ได้ถูกจัดการให้ดีก็จะทำให้คนนั้นเกิดความล้มเหลวในชีวิต

องค์ความรู้และนวัตกรรม

ทักษะป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ

ในโลกยุคปัจจุบันสังคมมีความซับซ้อนวุ่นวาย จนก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ที่เป็นการทำร้ายเด็กซึ่งเป็นอนาคตของชาติอย่างรุนแรง นั่นคือปัญหาการล่วงละเมิดทางเพศเด็ก การแสวงหาแนวทางในการปกป้องคุ้มครองเด็ก ให้ได้รับความปลอดภัย จึงมีสำคัญอย่างยิ่ง ซึ่งการป้องกันเป็นแนวคิดที่กว้างและครอบคลุมวิธีการต่าง ๆ มากมาย การป้องกันมีผลต่อจุดมุ่งหมายของกิจกรรมป้องกันและการเลือกกลยุทธ์ในการเข้าแทรกแซงปัญหา เพื่อชะลอการเริ่มต้นของปัญหา สามารถเตรียมรับมือและตอบโต้ได้ล่วงหน้า ความสำคัญของการป้องกันคือใช้วิธีการเชิงรุกมากกว่าการตั้งรับ เป็นการพุ่งความสนใจไปที่ต้นเหตุเน้นที่ปัจจัยเสี่ยงที่อาจเป็นสาเหตุของความสูญเสียที่เกี่ยวข้องให้กลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้ที่เพียงพอมีทัศนคติที่ถูกต้องและทักษะในการอยู่ห่างสถานการณ์ต่างๆ ที่มีความเสี่ยงสูง และปรับแต่งพฤติกรรมให้เหมาะสม มีพฤติกรรมและการปฏิบัติตนที่ปลอดภัย จากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ เช่น การไม่แต่งกายล่อแหลม การไม่ไปในสถานที่เปลี่ยว ไม่เที่ยวกลางคืน หรือเที่ยวในสถานเริงรมย์ เป็นต้น (สมพร จรัสเจริญวิทยา, 2550: 6)

ความสำคัญที่ควรเสริมสร้าง ฝึกฝนให้เด็กได้เกิดทักษะชีวิต ซึ่งเป็นความสามารถของเด็กอันประกอบด้วยความรู้ เจตคติและทักษะในอันที่จะจัดการกับความกดดัน ความบีบคั้น ทักษะชีวิตจะทำให้เด็กสามารถเรียนรู้ ปรับตัว รู้จักที่จะมีปฏิสัมพันธ์กับคนอื่น มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความบากบั่น รู้จักคิด รู้จักปรับตัวที่จะอยู่ในสังคมได้ เป็นภูมิคุ้มกันสร้างความเข้มแข็งให้เด็กรู้จักดูแลตนเองและพึ่งตนเองได้ (สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข, 2551: 23)

การสอนทักษะทางพฤติกรรมเพื่อป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กแยกแยะสถานการณ์การล่วงละเมิดทางเพศได้ หรือแยกแยะพฤติกรรมขอสัมผัสที่ไม่เหมาะสมและการกระทำ ในรูปแบบต่างๆ เช่น การกอด การหอม การจูบ การลูบคลำร่างกาย หรือจับอวัยวะเพศ กัน หน้าอก ฯลฯ รวมทั้งการปฏิเสธสัมผัสที่ไม่เหมาะสมและการบอกผู้ใหญ่ที่ไว้ใจเกี่ยวกับเหตุการณ์การล่วงละเมิดที่เกิดขึ้น (ปราลอบ พรหมล้วน, 2549: 22)

เพื่อแก้ไขปัญหาได้เมื่อเผชิญหรืออยู่ในสถานการณ์เสี่ยง อีกทั้งยังเป็นแนวทางป้องกันเด็กจากปัญหาสังคมและอันตรายจากภัยสังคม เด็กต้องมีความสามารถเพียงพอที่จะใช้ชีวิตอยู่ในสังคมภายนอกครอบครัวได้ ความสามารถทางสังคม รวมถึงทักษะชีวิต ด้านการปรับตัวเข้ากับผู้อื่น การสื่อสารการแก้ปัญหาความขัดแย้ง ความสามารถของเด็กขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ของครอบครัว ถ้าความสัมพันธ์ภายในครอบครัวเป็นไปอย่างราบรื่นและมั่นคง ย่อมส่งผลให้เด็กได้รับการพัฒนาทักษะชีวิต ส่งผลให้เด็กเห็นคุณค่าในตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม สามารถใช้ชีวิตอยู่กับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ไม่ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ในทางตรงกันข้าม หากความสัมพันธ์ในครอบครัวสร้างความกดดันให้เด็กไม่มีความสุขก็ส่งผลให้เด็กรู้สึกไม่ดีต่อตนเอง ไม่มีคุณค่า ขาดความเชื่อมั่นในตนเอง เมื่อต้องดำเนินชีวิตอยู่ในสังคม ความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมเป็นไปในทิศทางที่ไม่เหมาะสม

ดังนั้นทักษะชีวิตจึงมีความจำเป็นในการช่วยให้เด็กเผชิญสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพและรู้จักการปรับตัวให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข นอกจากนี้ ในโลกยุคสมัยแห่งเทคโนโลยีต้องฝึกทักษะในการดำเนินชีวิตกับการใช้อุปกรณ์เทคโนโลยี เพราะเทคโนโลยีมีทั้งส่วนที่เป็นการเรียนรู้และส่วนที่อาจเป็นอันตรายกับเด็ก เป็นทักษะของการใช้ชีวิต เพราะว่าบางครั้งเด็กจะมีมุมมองแบบเด็ก ประสบการณ์ชีวิตอาจจะยังไม่เข้าใจว่า สิ่งต่างๆ เหล่านี้อาจมาพร้อมกับข้อมูลขยะ เชื่อถือได้บ้าง เชื่อถือไม่ได้บ้าง ต้องมีวิจารณญาณในการคัดเลือกกลั่นกรองทุกอย่างที่เข้ามาอาจมีอันตรายอยู่ในนั้นด้วย เช่น

การเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวมากเกินไป การคุยกับคนแปลกหน้า ระยะเวลาห่าง ความสัมพันธ์ระหว่างเรากับคนที่เราพูดคุยกันอยู่บนโลกออนไลน์ ควรทำอะไร หรือถ้าถูกคุกคามบนโลกออนไลน์มีวิธีการอย่างไร บอกผู้ใหญ่อย่างไร จะให้ใครเข้ามาป้องกัน ดูแลอันตรายให้กับตัวเองอย่างไร เว็บไซต์แบบหลอกลวงเป็นอย่างไร พวกนี้เด็กต้องเริ่มค่อยๆ มีความรู้อีกด้านหนึ่งของเทคโนโลยีด้วยว่า อาจมีด้านที่ทำให้เราถูกล่อลวง ก่อให้เกิดอันตรายจากการใช้อุปกรณ์เหล่านี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่พ่อแม่ต้องฝึกให้กับลูก ถ้าพ่อแม่หรือผู้ใหญ่ได้เตรียมสิ่งเหล่านี้ให้กับเด็ก ฝึกวิธีคิด สร้างระบบคิดที่ถูกต้องเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี รู้จักใช้ ใช้อย่างเป็นประโยชน์ รู้จักโทษ และป้องกันตัวเองได้ เมื่อเด็กเข้าสู่วัยรุ่น เด็กก็ใช้พวกเทคโนโลยีเหล่านี้ตามลำพัง พ่อแม่ก็จะมั่นใจได้ว่า เขามีวินัยในการใช้ รู้จักใช้ประโยชน์และป้องกันตัวเองจากอันตราย ทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่พ่อแม่ปัจจุบันต้องทำ เพื่อฉีควัคซีนป้องกันภัยให้กับบุตร (ข่าวสดออนไลน์, 2561: ออนไลน์)

การสร้างแนวการสอนเพื่อให้เด็กสามารถแยกแยะการสัมผัส และทักษะการ ล่วงละเมิดทางเพศได้นั้นเป็นสิ่งสำคัญ ในการพัฒนาการเรียนรู้และเสริมสร้างทักษะในการ ป้องกันการล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งเป็นการป้องกันปัญหาตั้งแต่ต้นเหตุและเป็นขั้นแรกในการ ช่วยจัดและลดความรุนแรงจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ รวมถึงพื้นฐานในการพัฒนาความรู้เรื่องเพศศาสตร์ศึกษาให้กับเด็กในช่วงวัยต่อไป เมื่อเติบโตขึ้นจะสามารถแสดงออกทางเพศ ได้เหมาะสม เคารพและให้เกียรติเพศตรงข้าม รวมถึงสามารถระมัดระวังอันตรายจากการ ถูกล่วงเกินทางเพศ และมีทัศนคติที่ดีต่อเรื่องเพศ นำไปสู่พฤติกรรมที่เหมาะสมภายในศีล ธรรมประเพณีอันดีงาม และการฝึกแสดงทักษะทางพฤติกรรมในการจำแนกพฤติกรรมที่ไม่ ปลอดภัยทางเพศ และใช้ในการตัดสินใจเพื่อตอบโต้ต่อสถานการณ์การล่วงละเมิดทางเพศ เช่นทักษะการแยกแยะสัมผัส ทักษะการปฏิเสธสัมผัสที่ไม่ดีหรือสัมผัสอวัยวะเพศทักษะการ ตัดสินใจ การหลีกเลี่ยง ทักษะการสื่อสารด้วยการเล่าเหตุการณ์เกี่ยวกับการสัมผัสที่ไม่ดีหรือ สัมผัสอวัยวะเพศกับผู้ใหญ่ที่ไว้ใจ

ในปัจจุบัน แนวคิดเกี่ยวกับการป้องกันและการเสริมสร้างทักษะชีวิตแก่เด็กเป็น ความรู้พื้นฐานที่จะปกป้องอันตรายจากการล่วงละเมิดทางเพศในเด็กได้ เพราะเป็นการส่งเสริมให้เด็กได้มีความรู้ในการป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ ซึ่งครอบครัวเป็น สถาบันทางสังคมที่มีบทบาทสำคัญในส่งเสริม สนับสนุน อบรมเลี้ยงดู สั่งสอน และปฏิบัติ ตนเป็นแบบอย่างจะช่วยให้เด็กสามารถประเมินสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ได้อย่างทันทั่วทั้งที่ และมีความระมัดระวังต่อปัจจัยอันตรายต่างๆ ไม่ประมาทในสถานการณ์เสี่ยงต่างๆ ทาง เพศ ซึ่งกล่าวได้ว่าครอบครัวจำเป็นจะต้องเสริมสร้าง1) ทักษะการหลีกเลี่ยงสถานการณ์

เสียง 2) ทักษะการตัดสินใจ 3) ทักษะการแก้ปัญหา 4) ทักษะการปฏิเสธต่อรอง ให้แก่บุตร เพื่อเป็นการสอนและฝึกให้เด็กสามารถป้องกันตนเองได้

สรุป

สภาพและปัญหาด้านความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคของผู้หญิงที่ถูกล่วงละเมิดทางเพศ การล่วงละเมิดทางเพศ หมายถึง การแสดงออกทางเพศกับเด็กที่ส่งผลให้เกิดความรุนแรงต่อเด็กทั้งทางร่างกายและจิตใจ ปัญหาด้านการปรับตัว โดยไม่สามารถมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อบุคคลรอบๆ ตัวได้ ปัญหาด้านสภาพอารมณ์ โดยอยู่ในสภาวะอารมณ์วิตกกังวล เครียด ปัญหาด้านความรัก โดยการคิดวิตกกังวลเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างชายหญิง ปัญหาด้านสุขภาพโดยพักผ่อนน้อย สภาพร่างกายไม่แข็งแรง ปัญหาด้านความกังวลในอนาคตของตนเอง โดยไม่มั่นใจในการวางแผนเป้าหมายและการวางแผนในชีวิตของตนเอง ปัญหายากในตนเอง โดยการมีเจตคติต่อตนเองในทางลบ หลักการ แนวคิด และวิธีการสร้างเสริม ความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรค โดยการวิเคราะห์สาระร่วมกับการวิเคราะห์ผลทัศน์

จากผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย 1) หลักการ 2) วัตถุประสงค์ 3) กระบวนการ ได้แก่ การจัดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม การเตรียมความพร้อม การกำหนดคุณสมบัติ หน้าที่ของ วิทยากรและทีมงาน การดำเนินกิจกรรมตามโปรแกรม ประกอบด้วย การปฐมนิเทศ ผูกอบรม การให้คำปรึกษาเชิงพุทธเพื่อแก้ปัญหาทางด้านจิตใจที่เกิดจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การให้ความรู้เกี่ยวกับรูปแบบการล่วงละเมิดทางเพศและทักษะป้องกันตนเองจากการถูกล่วงละเมิดทางเพศ การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านการรับรู้ในตนเอง กิจกรรม การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหา และอุปสรรคด้านความอดทน การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านความพากเพียร การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้านความสามารถในการแก้ไขปัญหา การสร้างเสริมความสามารถในการเผชิญปัญหาและอุปสรรคด้าน ความสามารถความรับผิดชอบ

บรรณานุกรม

- Robert S. Feldman. (1996). *The Psychology of Adversity*. Massashusett : The University of Massashusett.
- Stoltz Paul G. (1997). *Adversity Quotient: Turning obstacles into opportunity*. New York : John Wiley.
- ข่าวสดออนไลน์. (8 ตุลาคม 2564). **ฉีดวัคซีนให้ลูก สร้างภูมิคุ้มกันไอที**. สืบค้นเมื่อวันที่ 22 มกราคม 2561, จาก: http://www.dmh.go.th/sty_lib/news/view.asp?id=19515.
- ธนกร โตะโอย. (2552). พฤติกรรมการป้องกันอาชญากรรมทางเพศของนิสิตหญิงระดับปริญญาตรี ภาควิชารัฐศาสตร์และรัฐประศาสนศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. **วิทยานิพนธ์รัฐศาสตรมหาบัณฑิต**. กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ประเวศ ตันติพิวัฒน์สกุล และสุรสิงห์ วิศรุตรัตน์. (2541). **ฆ่าตัวตายการสอบสวนสาเหตุและการป้องกัน**. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : นพบุรีการพิมพ์.
- ปราลป พรมล้วน. (2549). การสอนเรื่องการสัมผัสและทักษะการป้องกันการล่อลวงละเมิดทางเพศในเด็กอนุบาลโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ภัทรพร สิริกาญจนและคณะ. (2546). **การประยุกต์ศาสนามาใช้ในการดำเนินชีวิต ความรู้พื้นฐานทางศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. (2542). **หลักพุทธธรรมในการดำเนินชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- สถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551). **คู่มือดูแลสุขภาพจิตเด็กวัยเรียน**. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สมพร จรัสเจริญวิทยา. (2550). “พฤติกรรมกรรมการป้องกันตนเองจากการถูกล่อลวงละเมิดทางเพศของเด็กนักเรียนหญิงวัยรุ่นในกรุงเทพมหานคร”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สำนักงานเลขาธิการ สภาการศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. (2553). **แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับปรับปรุง (พ.ศ. 2552-2559) ฉบับสรุป**. กรุงเทพมหานคร : พริกหวานกราฟฟิคจำกัด.