

การพัฒนาสื่อหนังสือภาพเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องการเหยียดรูปลักษณ์
และความเห็นอกเห็นใจ สำหรับเด็กประถมศึกษาในช่วงอายุ 10-12 ปี
THE DEVELOPMENT OF A CHILDREN'S PICTURE BOOK TO RAISE
AWARENESS AND EMPATHY ABOUT BODY SHAMING IN 10-12-
YEAR-OLD PRIMARY SCHOOL STUDENTS

¹ลลิตา เลี่ยมประวัติ และ ²ลำไย สีหามาตย์
¹Lalita Liamprawat and ²Lumyai Seehamat

มหาวิทยาลัยพะเยา, ประเทศไทย
University of Phayao , Thailand

¹Vanda9301@gmail.com ²Lumyai.se@up.ac.th

Received : March 3, 2023; **Revised** : March 27, 2024; **Accepted** : April 30, 2024

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (R&D) เพื่อพัฒนาสื่อหนังสือภาพเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องการเหยียดรูปลักษณ์และความเห็นอกเห็นใจ สำหรับเด็กประถมศึกษาในช่วงอายุ 10-12 ปี โดยใช้สื่อหนังสือภาพในงานวิจัยร่วมกับการจัดกิจกรรมแบบ P4C และวัดผลด้วยแบบทดสอบความเห็นอกเห็นใจในวัยรุ่นแบบก่อน-หลังทำกิจกรรม จากการวิจัยพบว่า ผลการเปรียบเทียบก่อน-หลังการทำกิจกรรมโดยใช้แบบทดสอบวัดความเห็นอกเห็นใจสำหรับวัยรุ่นสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านจำป่าหวาย พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบก่อนทำกิจกรรมอยู่ที่ 27.53 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 68.83 ของคะแนนเต็ม และมีคะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบหลังทำกิจกรรมของนักเรียน ที่ 30.06 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75.15 ซึ่งมีคะแนนความก้าวหน้าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากก่อนทำกิจกรรม 2.53 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 7.65 และมีอัตราความก้าวหน้าเฉลี่ยของทั้งระดับชั้นอยู่ที่ร้อยละ 6.33 และมีคะแนนประเมินความพึงพอใจสื่อหนังสือภาพจากนักเรียนอยู่ร้อยละ 99.39

คำสำคัญ : วัยรุ่นตอนต้น; หนังสือภาพ; สื่อ; การเหยียดรูปลักษณ์; ความเห็นอกเห็นใจ

¹ นิสิตระดับปริญญาโทสาขาวิชาหลักสูตรและการสอน วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิทยาลัยการศึกษา มหาวิทยาลัยพะเยา

Abstract

The purpose of this research was to develop a children's picture book to raise awareness and empathy about body shaming among 10–12-year-old primary school students. The research used a picture book with P4C group activities and testing with a one-group pretest-posttest design. The result of the study found that learning achievement by using a picture book in activities between the pre-test and post-test of students in grade 5 at Baan Jampawai School was higher than before using learning activities. The pre-test mean was 27.53; the percentage was 68.83. The post-test mean was 30.06, and the percentage was 75.15. The posttest mean was higher than the pretest mean of 2.53, with a percentage of 7.65. And the growth rate of the whole class is 6.33 percent. And the satisfaction evaluation from students was at a percentage of 99.39.

Keywords: Tween (pre-teen); Picture Book; Media; Body shaming; Empathy

บทนำ

อายุ 10-12 ปี คือวัยที่กำลังก้าวเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงขั้นแรกสู่การเป็นผู้ใหญ่ ที่เห็นได้ชัดคือทางร่างกายไม่ว่าจะเป็นส่วนสูงที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หรือสัดส่วนที่เปลี่ยนไปตามระดับฮอร์โมน ซึ่งทั้งหมดนี้ส่งผลกระทบไปยังจิตใจ ทำให้อารมณ์หงุดหงิดและแปรปรวนง่าย ซึ่งมีรายละเอียดแตกต่างกันไปในเพศชายและเพศหญิง (Dr. Gatemarn, 2013) ทำให้ความกังวลของการเข้าสู่การเป็นวัยรุ่นแตกต่างกันไปด้วย เด็กวัยรุ่นมักกังวลเรื่องลักษณะทางร่างกายที่เริ่มเป็นผู้ใหญ่ การมีประจำเดือน ในขณะที่สภาพอารมณ์จิตใจยังเป็นเด็ก จึงยังไม่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงที่กระทันหันเช่นนี้ได้

อีกทั้งยังมีการกังวลเกี่ยวกับความงามทางร่างกาย ที่ต้องการให้คนรอบข้างชื่นชมเกี่ยวกับรูปลักษณ์ภายนอกของตนอย่างสมเพศสมวัย นั่นเป็นเพราะว่าเด็กจะสำนึกว่าความสวยงามทางกายเป็นแรงจูงใจทำให้สังคมยอมรับ โดยเฉพาะเพื่อนที่เป็นกลุ่มสังคมหลักในช่วงวัยนี้ รวมถึงต้องการเป็นที่สนใจของเพศตรงข้ามและคนที่ตนประทับใจ จะเห็นได้ว่าวัยรุ่นจะสนใจแฟชั่นเสื้อผ้า การหวีผม เอาใจใส่ ต่อการออกกำลังกาย สนใจคุณค่าทางอาหาร เครื่องประดับ สุขภาพอนามัยต่างๆ รวมถึงสนใจการวางตัวให้สมบทบาททางเพศตามบทบาทสังคม และยังพบการเปลี่ยนแปลงทางจิตใจของเด็กที่กำลังก้าวเข้าสู่วัยรุ่นเพิ่มเติม เช่น อยากรับความรัก อยากรู้อยากเห็น และอยากรับการเอาใจใส่จากบุคคลที่มีความสำคัญต่อเด็ก แต่ไม่ต้องการให้แสดงออกมากตลอดเวลา ต้องการอิสระและได้ลงมือทำอะไรด้วยตัวเอง เพราะเริ่มมีความคิดความอ่านเป็นของตนเอง ต้องการการยอมรับที่ได้เป็นตัวของตัวเอง มีความอยากรู้อยากลอง จากร่างกายที่เติบโตขึ้นและรับความท้าทายต่างๆ ได้มากขึ้น ซึ่งหากได้รับการสนับสนุนอย่างเหมาะสม จะส่งผลต่อความมั่นใจในตัวเอง ต้องการความถูกต้องยุติธรรมตามหลักเกณฑ์ของเขาเองที่อิงจาก

จากสังคมที่อยู่ ต้องการความตื่นเต้น ทำท่าย และประสบการณ์ใหม่ ๆ ซึ่งอาจจะไม่ถูกต้องตาม กฎเกณฑ์ในสังคมหรือที่บ้าน โดยเฉพาะการต้องการการยอมรับว่าเป็นส่วนหนึ่งของครอบครัวและ กลุ่มเพื่อน ซึ่งหากมีพื้นฐานที่ดีจากในครอบครัว ก็จะมั่นใจในการอยากได้การยอมรับจากสังคม เพื่อน และสังคมอื่นๆ ไป แต่หากครอบครัวซึ่งอยู่ใกล้ตัวพวกเขาที่สุดยังไม่ทำให้รู้สึกว่าเขาเป็นที่ ยอมรับได้ ก็อาจจะทำให้เด็กวัยรุ่นสูญเสียความมั่นใจไปถึงอนาคตในการเป็นผู้ใหญ่เลยก็ได้

แม้ทุกคนจะต้องการเข้าสู่การเป็นผู้ใหญ่เหมือนกัน แต่ไม่ใช่ว่าวัยรุ่นทุกคนจะเติบโตใน ระยะเวลาเท่ากันเลยทีเดียว และการพร้อมรับมือกับความเปลี่ยนแปลงก็ต่างกันไปด้วย สิ่งนี้ทำให้เกิด ปัญหาการไม่เข้าใจ การดูถูกเหยียดหยาม ไปจนถึงการกลั่นแกล้งกันรุนแรง

การเหยียดรูปลักษณ์เป็นหัวข้อย่อยของการเหยียด หรือ เจตคติรังเกียจกลุ่ม (Prejudice) หมายถึง ความลำเอียงอันมีที่มาจากการจัดกลุ่มทางสังคม และเกิดความเชื่อแบบเหมารวมว่าคน กลุ่มต่างๆ เป็นอย่างไร จนนำไปสู่การปฏิบัติที่แตกต่างกันในทางขึ้นชอบหรือเป็นปฏิปักษ์ต่อคน กลุ่มนั้นอย่างไม่เท่าเทียมไม่เป็นธรรม (รวิตา ระย้านิล, 2561) โดยการเหยียดรูปลักษณ์นั้นพบได้ทั่ว โลกในทุกเพศทุกวัย

อย่างไรก็ตามสาเหตุที่ทำให้การเหยียดรูปลักษณ์เป็นเรื่องที่พบเห็นได้ทั่วไปนั้น คือ มนุษย์ ถูกครอบงำโดยสังคมส่วนใหญ่ เช่น สื่อ ค่านิยม ที่ทำให้เรายึดติดกับความงามอันมีลักษณะเฉพาะ (พิมพินิยม - Beauty Standard : มาตรฐานความงามในสังคมนั้นๆ ว่าแบบไหนคือสวย หล่อ ดี เป็นที่ต้องการ) และเกิดความรู้สึกเปรียบเทียบระหว่างตนเอง (หรือบุคคลเป้าหมายการเหยียดนั้น) กับมาตรฐานที่ตนเองพอใจ เช่น การโฆษณาครีมน้ำที่ทาแล้วผิวขาว ปลูกฝังให้สังคมคิดว่า ผิวขาว = สวย บุคคลที่มีผิวคล้ำ จึงมักถูกเหยียดรูปลักษณ์หรือเหยียดตนเองเพราะคิดว่า ตนเองไม่เป็นไปตาม มาตรฐานนั้น (Wassachol, 2017)

นอกเหนือจากเด็กที่ถูกกลั่นแกล้งจะได้ผลกระทบโดยตรงในทุกๆ ด้านแล้ว เด็กที่พบเห็น ความรุนแรงจากการกลั่นแกล้งกัน จะเกิดการเรียนรู้ว่าการไปแกล้งคนอื่นนั้น เป็นเรื่องสนุก รู้สึกสะใจที่ เห็นฝ่ายโดนแกล้งร้องไห้ และคิดว่าเด็กที่แกล้งเพื่อนดูมีอำนาจ ได้รับการยอมรับนับถือจากเพื่อน คนอื่น ทำให้อาจเปลี่ยนเป็นคนที่ไปกระทำเพื่อนบ้าง อาจเพราะกลัวว่าตัวเองจะโดนแกล้งด้วย หรือเพราะอยากรู้สึกดีกับการที่ทำให้คนอื่นกลัวได้ (Dr. Paweechana, 2019) การขาดความเห็น อกเห็นใจจากสังคมรอบข้าง ทำให้เด็กไม่รู้ว่าตนเองควรแสดงออกแบบใด ซึ่งแนวความคิดที่ สำคัญที่จะช่วยปรับมุมมองที่มีต่อความเหยียดหรือความแตกต่างได้ คือการมีความเห็นอกเห็นใจ (Empathy) ซึ่งเป็นการนำตนเองเข้าไปในสถานการณ์ที่ผู้อื่นประสบ (หยั่งรู้ในสิ่งที่ผู้อื่นรู้สึก) ด้วย ความสอดคล้องทางอารมณ์ (รู้สึกในสิ่งที่ผู้อื่นรู้สึก) และการตระหนักถึงอย่างเห็นอกเห็นใจ (เอาใจ ใส่และตอบสนองต่อสิ่งที่ผู้อื่นรู้สึก) (Faculty of Psychology, Chulalongkorn University, 2017)

จากผลการวิจัยเรื่องการศึกษาและพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนักเรียนวัยรุ่นของ Pantong, K (2007) พบผลวิเคราะห์เชิงยืนยันว่า ความเห็นอกเห็นใจมี 3 องค์ประกอบคือ ความสามารถในการอ่านอารมณ์และคาดเดาความรู้สึกของผู้อื่น, ความสามารถในการเข้าใจ สถานการณ์ในสังคม และความต้องการที่จะเอื้อเฟื้อช่วยเหลือผู้อื่นที่สามารถวัดผลในนักเรียนวัยรุ่น

ได้สูงอย่างมีนัยยะสำคัญรวมถึงนักเรียนที่เข้าร่วมกลุ่มทดลองเพื่อพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีระดับความเห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยยะสำคัญ

จากผลการทดลองดังกล่าวนี้ อนุมานได้ว่า ความเห็นอกเห็นใจนั้นสามารถเพิ่มขึ้นได้จากประสบการณ์ที่มากขึ้น และการเรียนรู้ด้วยโปรแกรมช่วยเหลือตนเองที่พัฒนาโดยผู้วิจัย

Wongkumsin, T (2021) ได้อ้างอิงองค์ประกอบของความเห็นอกเห็นใจ 5 ด้าน ได้แก่ การเข้าใจผู้อื่น (Understanding Others) การรู้จักส่งเสริมผู้อื่น (Developing Others) การมีจิตใจใฝ่บริการช่วยเหลือ (Service Orientation) การรู้จักให้ออกาสผู้อื่น (Leveraging Diversity) และการตระหนักถึงความคิดเห็นของกลุ่ม (Political Awareness) มาใช้ในงานวิจัยการพัฒนาความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นของนิสิตคณะจิตวิทยา มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ โดยโปรแกรมการให้คำปรึกษาแบบกลุ่ม โดยมีผลการทดลองความเห็นอกเห็นใจเพิ่มมากขึ้นถึงร้อยละ 50.82 จากช่วงก่อนการทดลอง

ดังนั้น การพัฒนาหนังสือภาพเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องการเหยียดรูปลักษณ์และความเห็นอกเห็นใจนั้นย่อมเป็นไปได้เช่นกัน และควรทำเพื่อเพิ่มเตรียมพร้อมให้เด็กในวัยรุ่นตอนต้น (10-12 ปี) ได้ตระหนักเรื่องการเคารพผู้อื่น การเคารพตนเอง เตรียมพร้อมก่อนจะเข้าสู่การเป็นวัยรุ่นเต็มตัว และเป็นรากฐานที่ดีต่อการเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต

Taylor, D & Weinberg, K (2023) กล่าวว่า หนังสือภาพสามารถช่วยเด็กในช่วงมัธยมต้นและมัธยมปลายสร้างพื้นฐานองค์ความรู้และสามารถพัฒนาการใช้ทักษะ ในการรับรู้ผ่านภาพ visual literacy หรือ ทักษะที่เกิดจากการมองดูสิ่งต่างๆ ทำให้เกิดการแปลความหมาย ตีความเชื่อมโยงกับสิ่งต่างๆ เช่น การเชื่อมโยงกรอบความคิดนามธรรมเข้ากับเนื้อหาตัวอักษรควบคู่กันไป เป็นต้น และเนื้อเรื่องที่น่าสนใจและประทับอยู่ในใจลึกซึ้งยาวนาน จะนำไปสู่เส้นทางการเรียนรู้ในรูปแบบต่างๆ และสร้างโอกาส ในการเรียนรู้ได้อย่างไม่สิ้นสุด และปัจจุบัน วัยรุ่นตอนต้นในยุคนี้ต่างก็เติบโตมากับสื่อที่มีภาพประกอบ และรู้สึกดึงดูดกับสื่อที่ผสมผสานทั้งภาพและตัวอักษรได้อย่างดี นอกจากนั้น ทักษะในการรับรู้ผ่านภาพยังเป็นทักษะที่สำคัญมากในการขยายขอบเขตการเชื่อมโยงระหว่างข้อมูลเนื้อหาและเนื้อเรื่องเข้าด้วยกัน ซึ่งเป็นส่วนเสริมที่สำคัญในการจัดการและเสริมสร้างทักษะอื่นๆ ตามมา หนังสือภาพจึงทำหน้าที่เป็นเครื่องมือที่มีประโยชน์อย่างมาก ในการแนะนำกรอบความคิดหรือตั้งความคิดที่ซับซ้อนออกมาได้

หนังสือภาพยังเป็นสื่อกลางที่ช่วยให้วัยรุ่นได้เรียนรู้อารมณ์ที่รับมือได้ยากหลายอย่าง เช่น ความอิจฉาริษยา ความเข้าใจผิด และให้คำแนะนำ คำตักเตือนแก่ผู้อ่านได้ วัยรุ่นที่โตมากับหนังสือที่ช่วยพวกเขาจัดการกับปัญหาทางสภาวะอารมณ์จะยิ่งรู้สึกกรีกและผูกพันกับหนังสือเล่มนั้น ซึ่งนอกจากจะช่วยปลูกฝังให้วัยรุ่นรักการอ่านมากขึ้นแล้ว บางครั้งหนังสือภาพยังทำหน้าที่เหมือนเป็นประตูที่พาผู้อ่านไปสู่โลกใบอื่น ไม่ว่าจะป็นช่วงเวลาหรือสถานที่เมื่อที่โลกแห่งความเป็นจริงไม่ได้สนุกหรือมีความสุขเสมอไป หรือกระทั่งนำพาไปสู่ประสบการณ์ใหม่ที่พวกเขาไม่เคยประสบด้วยตนเองมาก่อนได้อีกด้วย เช่น เรื่องการเหยียดเชื้อชาติ วิถีชีวิตของคนในอดีต การปลอมประโลมเมื่อเกิดการสูญเสีย เป็นต้น

เนื่องจากผู้วิจัยได้พบปัญหาว่า ในชั้นเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนบ้านจำปาหวายพบว่านักเรียนที่ถูกกีดกันจากกลุ่มเพื่อนทางอ้อมจากรูปร่างที่มีน้ำหนักมากเกินเกณฑ์ และคนที่ผิวคล้ำ ซึ่งไม่ตรงกับมายาคติความงามของสังคม ผู้วิจัยจึงได้คิดจัดทำสื่อหนังสือภาพเพื่อนำไปใช้กับนักเรียนในห้อง ควบคู่ไปกับการจัดกิจกรรมที่เน้นการพูดคุยเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องของการเหยียดรูปลักษณ์และการเห็นอกเห็นใจผู้อื่นมากขึ้น

โดยในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยต้องการจะพัฒนาสื่อหนังสือภาพเพื่อสร้างความตระหนักขึ้นพื้นฐานของการเหยียดรูปลักษณ์ และความเห็นอกเห็นใจในเด็กประถมช่วงอายุ 10-12 ปี โดยอ้างอิงตัวชี้วัดจากแบบทดสอบความความเห็นอกเห็นใจสำหรับวัยรุ่น หรือ Empathy Quotient (Embrace Autism, 2022) จำนวน 20 ข้อ ซึ่งเน้นประเด็นสำคัญไปที่การวัด Empathy (ความเห็นอกเห็นใจ) ซึ่งมีผลเกี่ยวกับทักษะการอยู่ร่วมกันในสังคม ในเรื่องของการเข้าใจในสิ่งที่ผู้อื่นต้องการ คาดคะเนสิ่งที่ผู้อื่นจะตอบสนอง และสามารถรับรู้ถึงอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งเป็นทักษะที่สามารถทำให้เราสามารถเข้าใจและยอมรับความแตกต่างของผู้อื่นได้ ตอบสนองในแบบที่เหมาะสม รวมถึงอยู่ในสังคมได้แบบใจกว้าง ซึ่งการทำหนังสือจะเป็นรูปแบบของ E-Book เพื่อให้ นักเรียนได้มีส่วนร่วมและสะดวกต่อการทำกิจกรรมแบบกลุ่มมากขึ้น จากนั้นจึงนำสื่อไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาในช่วงอายุ 10-12 ปี เพื่อทดสอบประสิทธิภาพของสื่อและบันทึกผลต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาสื่อหนังสือภาพ เนื้อหาเกี่ยวกับการเหยียดรูปลักษณ์ในวัยรุ่นตอนต้น
2. เพื่อศึกษาความเข้าใจเกี่ยวกับการเหยียดรูปลักษณ์และความเห็นอกเห็นใจในวัยรุ่นตอนต้น
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เชี่ยวชาญและนักเรียนที่มีต่อสื่อหนังสือภาพ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มบุคคลที่ใช้หาประสิทธิภาพของหนังสือภาพ : นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนบ้านจำปาหวาย ตำบลจำปาหวาย อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา เป็นจำนวนทั้งหมด 5 คน กลุ่มเป้าหมาย : นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ของโรงเรียนบ้านจำปาหวาย ตำบลจำปาหวาย อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา เป็นจำนวนทั้งหมด 15 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

2.1 ใช้แบบทดสอบความความเห็นอกเห็นใจสำหรับวัยรุ่น หรือ Empathy Quotient (Embrace Autism, 2022) จำนวน 20 ข้อ เพื่อวัดผลก่อน-หลังการทำกิจกรรม

2.2 ช่วงระยะเวลาในการเก็บข้อมูลทั้งหมด 3 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง โดยมีลักษณะของกิจกรรมแต่ละวัน ดังนี้

- ครั้งที่ 1 การแนะนำตัว ละลายพฤติกรรม การทำแบบทดสอบก่อนทำกิจกรรม แบ่งกลุ่มทำกิจกรรม สร้างความเข้าใจพื้นฐานผ่านกิจกรรมตั้งคำถามให้นักเรียนรู้จักความหลากหลายในสิ่งต่างๆ ที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ ได้แก่ การให้นักเรียนเลือกในสิ่งที่ตัวเองชอบตามหัวข้อต่างๆ เช่น สี ชนิดของดอกไม้ รสชาติ สัตว์ ฯลฯ จากนั้นตั้งคำถามถึงความจำเป็นและเหตุผลที่แต่ละบุคคลมีรูปร่างหน้าตาที่หลากหลาย โดยรวบรวมคำตอบของนักเรียนในครั้งก่อนมาตั้งคำถามว่าทำไมสิ่งต่างๆ ประเภทเดียวกัน ถึงมีรูปร่างหน้าตาที่ต่างกัน ถ้าทุกอย่างบนโลกนี้เหมือนกันไปหมด เช่น มีรสชาติเดียว มีสีเดียว มีหน้าตาแบบเดียว จะเกิดอะไรขึ้น

- ครั้งที่ 2 การทดลองใช้สื่อหนังสือภาพ E-book แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและความรู้สึก หลังจากการทำกิจกรรม การตั้งคำถามแบบสถานการณ์สมมติให้นักเรียนเป็นตัวละครในเรื่องจะมีวิธีการรับมือหรือแก้ไขปัญหาอย่างไรบ้าง แลกเปลี่ยนประสบการณ์ที่ได้พบเจอเกี่ยวกับเหยียดรูปลักษณ์ของตนเอง และแนวคิดในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น

- ครั้งที่ 3 ทดสอบหลังทำกิจกรรม และเก็บผลการทดลอง อธิบายสรุปประเด็นหลังเข้าร่วมกิจกรรม และประเมินความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อสื่อหนังสือภาพ จากนั้นนำข้อมูลที่ได้ไปคำนวณและวิเคราะห์ค่าทางสถิติ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 สื่อหนังสือภาพเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องการเหยียดรูปลักษณ์และความเห็นอกเห็นใจ 1 เรื่อง

3.2 แบบทดสอบความเห็นอกเห็นใจสำหรับวัยรุ่น 20 ข้อ

3.3 แบบประเมินความพึงพอใจที่มีต่อสื่อหนังสือภาพ

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

1. การพัฒนาสื่อหนังสือภาพ เนื้อหาเกี่ยวกับการเหยียดรูปลักษณ์ในวัยรุ่นตอนต้น ผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญพบว่า แบบทดสอบวัดความเห็นอกเห็นใจสำหรับวัยรุ่น และสื่อหนังสือภาพเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องการเหยียดรูปลักษณ์และความเห็นอกเห็นใจสำหรับเด็กประถมศึกษาในช่วงอายุ 10-12 ปี และ มีความสอดคล้องกันโดยมีค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ที่ 0.67-1.00

ตารางที่ 1 สรุปประเมินค่าความสอดคล้อง (IOC) ของแบบทดสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ

รายการ	IOC (เฉลี่ย 3 คน)	แปลผล
1.1 เลือกข้อความได้ครอบคลุม ตัดข้อความที่คล้ายกันออก	1	สอดคล้อง
1.2 อัตราส่วนของคำถามที่สอดคล้องกับคะแนนเดิม	1	สอดคล้อง
2.1 แปลได้ถูกต้อง	1	สอดคล้อง

รายการ	IOC (เฉลี่ย 3 คน)	แปลผล
2.2 แปลได้เข้าใจง่าย ภาษาเหมาะกับวัยของกลุ่มเป้าหมาย	1	สอดคล้อง
เฉลี่ย	1	สอดคล้อง

ตารางที่ 2 สรุปประเมินค่าความสอดคล้อง (IOC) ของสื่อหนังสือภาพโดยผู้เชี่ยวชาญ

รายการ	IOC (เฉลี่ย 3 คน)	แปลผล
ปกน่าสนใจ	0.66	สอดคล้อง
คำชี้แจงครอบคลุม เข้าใจง่าย	1	สอดคล้อง
ความเหมาะสมและสอดคล้องความสอดคล้องของเนื้อหา	1	สอดคล้อง
เนื้อหาสอดคล้องกับจุดประสงค์	1	สอดคล้อง
ความเหมาะสมของเนื้อหากับความสนใจของนักเรียน	1	สอดคล้อง
ความเหมาะสมของเนื้อหากับแบบทดสอบ	1	สอดคล้อง
ความเหมาะสมของเนื้อหาเกี่ยวกับวัยของนักเรียน	1	สอดคล้อง
ความเหมาะสมของเนื้อหาเกี่ยวกับภาพประกอบ	1	สอดคล้อง
ความเหมาะสมของรูปเล่มกับขนาดตัวอักษร	1	สอดคล้อง
เฉลี่ย	0.96	สอดคล้อง

จากตารางสรุปได้ว่าผลการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญพบว่า แบบทดสอบวัดความเห็นอกเห็นใจสำหรับวัยรุ่น มีค่าความสอดคล้องที่ 1 และสื่อหนังสือภาพเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องการเหยียดรูปลักษณ์และความเห็นอกเห็นใจสำหรับเด็กประถมศึกษาในช่วงอายุ 10-12 ปี มีค่าความสอดคล้องที่ 0.96 สามารถนำไปใช้ในการทำกิจกรรมได้

2. การวัดผลจากแบบทดสอบก่อน-หลังการทำกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจเรื่องการเหยียดรูปลักษณ์และความเห็นอกเห็นใจ

ตารางที่ 3 แสดงผลสรุปการทดสอบวัดความเห็นอกเห็นใจสำหรับนักเรียนจำนวน 15 คน ก่อน-หลังทำกิจกรรมโดยใช้สื่อหนังสือภาพ

	คะแนน Pre-Test (40 คะแนน)	คะแนน Post-Test (40 คะแนน)	ผลต่างของคะแนน
รวม	413	451	95
คะแนนเฉลี่ย	27.53	30.06	+2.53
ร้อยละของคะแนนเต็ม	68.83	75.15	7.65
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	6.77	6.37	
ร้อยละ			+6.33

จากตารางสรุปได้ว่า ผลการเปรียบเทียบก่อน-หลังการทำกิจกรรมโดยใช้แบบทดสอบวัดความเห็นอกเห็นใจสำหรับวัยรุ่น พบว่ามีคะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบก่อนทำกิจกรรมอยู่ที่ 27.53

คะแนน คิดเป็นร้อยละ 68.83 ของคะแนนเต็ม 40 คะแนน และมีคะแนนเฉลี่ยของแบบทดสอบ หลังทำกิจกรรมของนักเรียน ที่ 30.06 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 75.15 ซึ่งมีคะแนนความก้าวหน้าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากก่อนทำกิจกรรม 2.53 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 7.65 และมีอัตราความก้าวหน้าเฉลี่ยของทั้งระดับชั้นอยู่ที่ร้อยละ 6.33

3. ความพึงพอใจในการใช้งานสื่อหนังสือภาพ เพื่อตรวจสอบและนำไปปรับปรุงพัฒนาสื่อหนังสือภาพให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นในอนาคต ทั้งในแง่ของเนื้อหา ภาพประกอบ การใช้งาน รูปแบบ โดยมีเกณฑ์การประเมินดังนี้ +1 หมายถึง พอใจ, 0 หมายถึง เฉยๆ, -1 หมายถึง ไม่พอใจ

ตารางที่ 3 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เชี่ยวชาญและนักเรียนที่มีต่อสื่อหนังสือภาพ

รายการ	คะแนนรวมจาก ผู้เชี่ยวชาญ (3 คน)	คะแนนรวมจาก นักเรียน (15 คน)	ความ หมาย
1. สอดคล้องกับจุดประสงค์	3	15	พึงพอใจ
2. เหมาะสมกับนักเรียน	3	15	พึงพอใจ
3. เข้าใจง่าย	3	15	พึงพอใจ
4. น่าสนใจและมีประโยชน์	3	15	พึงพอใจ
5. เสริมสร้างความคิดสร้างสรรค์	3	15	พึงพอใจ
6. สีสันเหมาะสม	3	15	พึงพอใจ
7. ภาพประกอบเหมาะสม	3	15	พึงพอใจ
8. ตัวอักษรชัดเจน อ่านง่าย	2	14	พึงพอใจ
9. ภาษาสุภาพ	3	15	พึงพอใจ
10. คำอธิบายชัดเจนเข้าใจง่าย	3	15	พึงพอใจ
11. ตรงตามวัตถุประสงค์	3	15	พึงพอใจ
รวม	32	164	พึงพอใจ
ค่าเฉลี่ย	2.90	14.90	พึงพอใจ
ร้อยละของความพึงพอใจ	96.96	99.39	พึงพอใจ

จากตารางพบว่า ความพึงพอใจในการใช้งานสื่อหนังสือภาพ จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มทดลอง พบว่า ผู้เชี่ยวชาญมีความพึงพอใจต่อสื่อหนังสือภาพ ร้อยละ 96.96 ยกเว้นเรื่องตัวอักษรชัดเจน และจากการประเมินของนักเรียนมีความพึงพอใจอยู่ในระดับพึงพอใจมาก คะแนนความพึงพอใจที่ร้อยละ 99.39 ยกเว้นเรื่องตัวอักษรชัดเจน มีบางหน้าของสื่อที่ควรอ่านง่ายขึ้น โดยมีคะแนนเฉลี่ยรายข้อที่ 0.90 คะแนน หมายถึงมีความพึงพอใจต่อสื่อหนังสือภาพ

อภิปรายผล

จากผลการทดสอบก่อน-หลังทำกิจกรรมด้วยสื่อหนังสือภาพ ช่วยให้นักเรียนสามารถเข้าใจองค์ความคิดเรื่องความเห็นอกเห็นใจและลดทอนการแบ่งแยกจากความแตกต่างของรูปลักษณ์ได้มากขึ้นจริง แต่เป็นความก้าวหน้าเฉลี่ยในระดับที่เล็กน้อย (ร้อยละ 6.33) แม้ว่านักเรียนส่วนใหญ่จะมีความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น แต่นักเรียนบางคนที่มีการพัฒนาที่ลดลง หรือบางคนเท่าเดิม ซึ่งอาจจะมีปัจจัยอื่นๆ ประกอบเพิ่มเติมได้ เช่น ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมที่เป็นกิจกรรมเสริมระยะสั้นซึ่งอาจจะยากสำหรับการปรับเปลี่ยนมุมมองทางความคิดในเวลาทีกระชั้น การเห็นตัวอย่างจากในสังคม และการร่วมมือจากส่วนอื่นๆ เช่น ผู้ใหญ่ในสังคมของนักเรียน (ครู/ครอบครัว) ที่ต้องเป็นตัวอย่างที่ดีและสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่เด็กได้ด้วย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดที่เสนอให้สังคมต้องปรับตัวในหน่วยที่ใหญ่กว่าเช่นครอบครัวหรือโรงเรียนเพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมเลียนแบบตามหลักจิตวิทยา (Apichaya, 2019) รวมถึงควรต้องมีการสอนและปรับพฤติกรรมของนักเรียนในระยะยาวเพื่อให้เห็นผลแตกต่างชัดเจนขึ้น เพราะนักเรียนบางคนก็ยอมรับว่าผู้ใหญ่ใกล้ตัวมีบางคนปฏิบัติต่อเขาในรูปแบบเดียวกัน หรือบางครั้งก็เกิดจากความเคยชิน ไม่รู้และไม่ตั้งใจจะทำให้สะสมเป็นเวลานานจนเพื่อนไม่พอใจขึ้นได้

จากการทำกิจกรรมครั้งแรกที่มีการเล่นเกมตอบคำถามพบว่า นักเรียนจะเลือกจับคู่กับเพื่อนที่สนิทด้วย แต่ในกิจกรรมการพูดคุย นักเรียนเริ่มมีปฏิสัมพันธ์กับเพื่อนต่างกลุ่มมากขึ้นพยายามจะให้เพื่อนได้พูดบ้าง มีการรับฟังมากขึ้นกว่าการปฏิเสธหรือเมินเฉย และนักเรียนได้เสนอความคิดเห็นว่าวิธีการพูดนั้นมีหลากหลายวิธี สามารถเลือกใช้ให้แตกต่างกันกับความเหมาะสมของสถานการณ์และความสนิทของแต่ละคน

ในประเด็นเรื่องของการเหยียดรูปลักษณ์ นักเรียนหลายคนยอมรับว่าตนเองมีความต้องการที่จะหน้าตาดีตามแบบอย่างที่เราได้เห็นได้ตามสื่อต่างๆ โดยเฉพาะโซเชียลมีเดีย เช่น Tiktok และ Instagram ที่มีอิทธิพลอย่างมากสำหรับนักเรียน ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ในห้องก็มีบัญชี Instagram เป็นของตนเองและใช้เพื่อลงรูปถ่ายต่างๆ ของตน โดยส่วนใหญ่ยอมรับว่ามีการใช้ฟิลเตอร์หรือแอปแต่งรูปต่างๆ ตกแต่งให้ดูน่ารักมากขึ้น ปรับแสง สติ๊กเกอร์ตกแต่ง แต่มีนักเรียนบางส่วนที่ใช้ฟิลเตอร์เพื่อความงามโดยเฉพาะเจาะจง เช่น การปรับสีผิวหรือขนาดต่างๆ ของร่างกายของตนเองบ้าง ซึ่งตรงกับพัฒนาการทางด้านจิตใจของวัยรุ่นที่อยากมีความมั่นใจในตนเอง และต้องการการยอมรับจากเพื่อนๆ มีความกังวลด้านหน้าตา รูปร่าง และอยากเป็นอิสระ (Dr. Gatemarn, P, 2013)

ในขั้นตอนการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลังใช้สื่อหนังสือภาพ นักเรียนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าเป็นบางครั้งก็ไม่ว่าการเมินเฉย ไม่เล่นกับเพื่อน ทำให้เพื่อนทุกข์ใจได้ เพราะนักเรียนเข้าใจว่าตนไม่ได้กลั่นแกล้งทางกายหรือวาจา ซึ่งนักเรียนส่วนใหญ่ได้ยอมรับว่าตนกำลังพยายามไม่สร้างปัญหาจากการไม่ทะเลาะกับเพื่อน เพราะต้องการการยอมรับจากกลุ่ม ซึ่งตรงกับพัฒนาการทางสังคมและจิตใจของวัยรุ่นตอนต้นที่มีความกังวลเรื่องการเข้าสังคม (Dr. Chaisintop, S, 2019) แต่

ก็ไม่อยากทำให้เป็นเรื่องราวบาดหมางจึงใช้การหลีกเลี่ยงแทนการปะทะโดยที่ไม่ได้คิดอย่างถี่ถ้วนถึงความรู้สึกของเพื่อนที่ถูกเมินเฉย

ในการสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นหลังใช้สื่อหนังสือภาพตามหลักการจัดกิจกรรมการเรียนรู้แบบ P4C (Dr. Huang, 2020) นักเรียนค่อนข้างให้ความร่วมมือดี เพราะนักเรียนก็มีมุมมองที่แตกต่างกันไปในการตีความเนื้อเรื่อง เช่น เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับตัวละครในเรื่อง เพราะอะไร นักเรียนสามารถเสนอความคิดเห็นที่เชื่อมโยงความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นเข้ากับการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสงบสุขและใจกว้างได้ด้วยตนเอง ระบุปัญหาที่เกิดขึ้นและแนวทางการปฏิบัติตัวที่เหมาะสมมากขึ้นจากการตั้งคำถามเกี่ยวกับความคิดเห็นต่างๆ หลังจากการทำกิจกรรม ซึ่งค่อนข้างสอดคล้องกับการพยายามออกจาก “ภาวะเซลฟี” (The Potential, 2023) ซึ่งกล่าวถึงบทบาทของความเห็นอกเห็นใจคือการได้ลองเป็นคนอื่นดูบ้างแทนที่จะมองจากมุมมองของตนเองฝ่ายเดียว การใช้สถานการณ์สมมติ เช่น สมมติว่าหากนักเรียนแต่ละคนเป็นตัวละครในสื่อหนังสือภาพ จะมีความรู้สึกแบบใดบ้าง หรือจะรับมือกับสถานการณ์ต่างๆ ในเนื้อเรื่องอย่างไรบ้าง ซึ่งหากพิจารณาจากการตั้งคำถามโดยการสมมติสถานการณ์ว่า สิ่งไหนถูกหรือผิด ควรทำหรือไม่ควรทำ นักเรียนส่วนมากจะสามารถตอบได้อย่างชัดเจน แต่หากมีการตั้งคำถามเชิงลึก เช่น เพราะอะไรถึงเลือกตอบแบบนี้ มีวิธีอื่นหรือไม่ในการจัดการกับปัญหานี้ นักเรียนจะอธิบายออกมาได้ยากกว่า อาจจะเป็นเพราะประสบการณ์และคลังคำศัพท์ที่ยังน้อยทำให้เรียบเรียงออกมาเป็นคำพูดได้ยาก

โดยนักเรียนที่มีคะแนนความเห็นอกเห็นใจสูง มีแนวโน้มที่จะให้ความร่วมมือกับกิจกรรมดีกว่า โดยการตอบคำถามและเสนอความคิดเห็นต่างๆ มากกว่านักเรียนที่มีคะแนนความเห็นอกเห็นใจต่ำ

ในขั้นตอนการประเมินความพึงพอใจที่มีต่อหนังสือภาพ มีนักเรียนบางคนที่สังเกตได้ถึงการค่อยๆ เพิ่มสีสนับเข้ามาในรูปแบบการออกแบบคอนเซ็ปต์ของหนังสือ จากการสอบถามพบว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความพึงพอใจที่รูปแบบสื่อหนังสือภาพมีความคล้ายกับการ์ตูนเว็บ (Webtoon) ซึ่งเป็นที่นิยมในกลุ่มเด็กๆ ทำให้รู้สึกที่ชอบที่ได้เห็นหนังสือภาพในจอมากกว่าตัวเล่ม เพราะจอมีขนาดใหญ่ ทั้งห้องสามารถเห็นได้ชัดเจน แต่บางครั้งตัวอักษรที่เป็นสีอ่อนทำให้อ่านยากเพราะแสงจอโทรทัศน์ในห้องสว่างจนกลืนกับภาพเกินไป

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

สื่อหนังสือภาพดังกล่าวมีผลให้นักเรียนมีความเข้าใจเรื่องการเหยียดรูปลักษณ์และความเห็นอกเห็นใจเพิ่มขึ้นจริง ดังนั้นอาจจะสามารถพัฒนาสื่อการสอนที่มีรูปแบบคล้ายกันในหัวข้ออื่น โดยใช้สื่อประเภทหนังสือภาพประกอบมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นได้ในอนาคต

สำหรับการต่อยอดจากการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่าจำนวนประชากรในการทดลองครั้งนี้มีขนาดเล็ก ไม่มีการเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่นทำให้ขาดความหลากหลาย สามารถนำการวิจัยนี้ไปต่อยอดขยายผลกับกลุ่มประชากรที่ใหญ่ขึ้นเพื่อปรับปรุงประสิทธิภาพของสื่อหนังสือภาพในอนาคตได้

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าระยะเวลาในการทำกิจกรรมครั้งนี้ค่อนข้างสั้น ทำให้ผลการทดสอบก่อน-หลังทำกิจกรรมไม่ได้มีความแตกต่างมากอย่างเห็นได้ชัด ควรมีการดูแลในภาคส่วนระดับโรงเรียนและขอความร่วมมือกับผู้ปกครอง รวมถึงการอบรมนักเรียนในระยะยาวโดยทำให้เป็นเรื่องปกติของนักเรียนในชีวิตประจำวันเพื่อให้เห็นผลอย่างชัดเจนและยั่งยืนมากขึ้นสำหรับการแก้ไขปัญหาในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- Apichaya, R. 2019. *Talk With a School Therapist About Bullying* [In Thai].
https://aboutmom.co/interview/bullying_inschool/6875/
- Dr. Gatemarn, P. 2012. *Development and Adaptation of Adolescents* [In Thai].
<http://teenage1519.blogspot.com/2012/07/blog-post.html>
- Dr. Paweechana, P. 2019. *Bad Effects of Bullying on Bullies and Victims*. [In Thai]. <https://www.manarom.com/blog/bullying.html>
- Dr. Chaisintop, S. 2019. *Adolescent's Mental Health* [In Thai].
<https://med.mahidol.ac.th/ramamental/generaldoctor/06062014-0847>
- Dr. Huang. 2020. *Philosophy for Children (P4C)* [In Thai].
<https://wisemention.com/การสอนปรัชญาสำหรับเด็ก/>
- Embrace Autism. 2022. *The Empathy Quotient*.
<https://embrace-autism.com/empathy-quotient/>
- Faculty of Psychology, Chulalongkorn University. 2017. *Empathy: The Realization of Others's Emotions* [In Thai].
<https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/empathy>
- Kristen. 2019. **Using Picture Books With Older Children**.
<https://childrenslibrarylady.com/using-picture-books-with-older-children/>
- Pantong, K. 2007. *การศึกษาและพัฒนาการเห็นอกเห็นใจของผู้อื่นในวัยรุ่น*.
http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Gui_Cou_Psy/Kannika_P.pdf
- Pesopas, T (2016), *Basic Character Design for The Children*.
https://www.chonburi.spu.ac.th/journal/booksearch/upload/1539-03-content_20.pdf
- Rayanil, R. 2018. *Shaming in Shaming* [In Thai].
<https://www.psy.chula.ac.th/th/feature-articles/prejudice-in-prejudice>

- Taylor, D. & Weinberg, K. 2023. *Picture Books Are a Powerful Tool for Teen Readers*.
https://www.adlit.org/topics/background-knowledge/picture-books-are-powerful-tool-teen-readers%20text=Picture%20books%20are%20also%20useful_visuals%20at%20the%20same%20time.
- The Potential. 2023. *Let Children Try to Put Themselves in Someone's Shoes: How to Fulfill Empathy in Philosophy Teaching Class: Kru Piak-Wisit Toramnuay* [in Thai]. <https://thepotential.org/creative-learning/empathy-in-the-classroom/>
- Wassachol Mood Journal, Survival Guide. 2017. *BODY SHAME AND HOW TO OVERCOME IT: Our Bodies belong to who?* [In Thai].
<http://moodytwenties.com/body-shame/>
- Wongkumsin, T. 2021. *Development of the Empathy of the Students Major in Psychology at Kasetsart University by Group Counseling Program* [In Thai]. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/socku/article/view/248909>
- Ms. A (Case Study, Anonymous. *Interview*, February 2, 2024)
- Ms. P (Case Study, Anonymous. *Interview*, January 19, 2024)
- Mr. T (Case Study, Anonymous. *Interview*, January 25, 2024)