

การจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่น ในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

นันทวรรณ ศรีคำ*
กรัณฐรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ปีการศึกษา 2562 จำนวน 61 คน ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 31 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ จำนวน 30 คน กลุ่มทดลองเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมฟังการบรรยายจากบุคคลต้นแบบทางการออกกำลังกาย จากภาพและวิดีโอ นักเรียนนำเสนอท่าทางกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย ทำให้นักเรียนได้เก็บรวบรวมข้อมูล มีการเลือกข้อมูลที่สำคัญและจัดเก็บตามหมวดหมู่ ได้ลงมือปฏิบัติจริง แก้ไขปัญหาจากสถานการณ์ต่าง ๆ รวมถึงเกิดองค์ความรู้ที่ตกผลึกด้วยตนเอง เป็นเวลา 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 55 นาที ส่วนกลุ่มเปรียบเทียบเรียนด้วยการเรียนการสอนสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรปกติของโรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสถิติที (Paired – samples t – test และ Independent – samples t – test) ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการออกกำลังกาย สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : วิธีการสอนแบบ GPAS ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง พฤติกรรมการออกกำลังกาย

*นิสิตปริญญาโท สาขาการส่งเสริมสุขภาพและสุขศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์: นันทวรรณ ศรีคำ E-mail.: nantawan.sri@ku.th มือถือ: 0874060498

รับบทความ 9 กรกฎาคม 2563 แก้ไขบทความ 10 ธันวาคม 2566 ตอปรับ 10 ธันวาคม 2566

Learning Management by GPAS Method for Enhancing Self-Efficacy to Promote Exercise Behavior of Junior High School Students

Nantawan Sriksam^{*}

Karntharat Boonchuaythanasit^{**}

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effectiveness of learning management by GPAS method to enhance Self-Efficacy for promoting exercise behavior of Matayomsuksa 1 students were selected by random sampling method to be subjects in this study. The subjects were randomly assigned to the experimental group and comparison group. They were 31 and 30 students in the experimental group and comparison group. The experimental group participated in learning management by GPAS for 4 weeks. The comparison group participated in school regular health education class. Questionnaire developed by the researcher was used as instrument to collect data. Data analysis was made for frequency, percentage, mean, standard deviation, Paired – samples t – test and Independent – samples t – test. The results showed that after participating in the learning management by GPAS, the experimental group had higher mean scores in Self-efficacy and exercise behavior than belong and than those in the comparison group at a 0.5 statistical significant level.

Keywords: Learning Management by GPAS, Self-Efficacy, Exercise Behavior

^{*}Master's degree students Health promotion and health education field Kasetsart University

^{**}Assistant Professor Dr. Department of Physical Education Faculty of Education Kasetsart University

Contract: Nantawan Sriksam E-mail.: nantawan.sri@ku.th มือถือ: 087-4060498

Received July, 9 2020 ; Revised December, 10 2023 ; Accepted December, 10 2023

บทนำ

ปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญในปัจจุบัน คือ ปัญหาจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่สาเหตุส่วนหนึ่งมาจากโรคทางพันธุกรรม และอีกส่วนหนึ่งมาจากพฤติกรรมเสี่ยงที่คนในสังคมสร้างขึ้น โรคส่วนใหญ่ล้วนเป็นโรคที่เกิดจากการใช้ชีวิตประจำวัน ที่ผิดปกติก่อไป จนกลายเป็นปัญหาเรื้อรังด้านสุขภาพ และเป็นภัยเงียบที่สามารถคร่าชีวิตคนไทยได้หลายล้านคน โรคที่เป็นปัญหาสาธารณสุขเหล่านี้ได้แก่ โรคมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง อันมีผลมาจากโรคอ้วน (กรมอนามัย, 2560)

จากข้อมูลองค์การอนามัยโลกในปี พ.ศ. 2559 พบว่า ทั่วโลกมีผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กก./ตร.ม.ขึ้นไป) ประมาณ 1,900 ล้านรายและเป็นโรคอ้วน (ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 กก./ตร.ม. ขึ้นไป) อย่างน้อย 600 ล้านราย นั่นคือ ร้อยละ 39 ของผู้ใหญ่ในโลกนี้มีภาวะน้ำหนักเกินหรือเป็นโรคอ้วน การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยทั่วประเทศโดยการตรวจร่างกาย คนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไปในปี พ.ศ. 2552 พบว่ามีภาวะน้ำหนักเกินและอ้วน (ดัชนีมวลกายตั้งแต่ 25 กก./ตร.ม. ขึ้นไป) มากกว่า 1 ใน 3 เมื่อเทียบกับผลสำรวจในปี พ.ศ. 2534 พบว่าเพิ่มขึ้นกว่า 2 เท่า (จาก 17.2% เป็น 34.7%) และภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นเกือบ 3 เท่า (จาก 3.2% เป็น 9.1%) (องค์การอนามัยโลก, 2559)

อัตราโรคอ้วนในเด็กกำลังเพิ่มสูงขึ้นอย่างรวดเร็วในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก ขณะที่ประเทศไทยอยู่ในกลุ่มประเทศที่มีผู้ น้ำหนักเกินมากที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ การเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วของโรคอ้วนในผู้ใหญ่น้อยในภูมิภาคเอเชียแปซิฟิกเป็นเรื่องน่ากังวล เพราะเด็กที่มีน้ำหนักเกินมีความเสี่ยงกว่าผู้ใหญ่ที่จะป่วยด้วยโรคเบาหวานประเภท 2 ความดันโลหิตสูง โรคตับ และโรคอื่น ๆ ตามมา (มูลนิธิทอมป์สัน รอยเตอร์, 2561)

จากการสำรวจงานโภชนาการเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 4 พบว่า เด็กไทยมีโภชนาการเกินอยู่ในภาวะอ้วนน้ำหนักมากกว่าเกณฑ์ในเด็กอายุ 6 ถึง 14 ปี เด็กเหล่านี้เสี่ยงต่อการมีสุขภาพที่ไม่แข็งแรง เป็นโรคอ้วนเรื้อรังไปสู่ผู้ใหญ่ อาจเกิดผลกระทบต่อสุขภาพในระยะยาวและเกิดภาวะแทรกซ้อนได้มากมาย เช่น โรคทางเดินหายใจ โรคกระดูกและข้อผิดปกติ โรคทางเดินอาหารและตับ ปัญหาด้านสุขภาพจิต (นิตยสารหมอชาวบ้าน, 2558)

ประเทศไทยปัญหาโรคอ้วนในเด็กเพิ่มขึ้นมากขึ้นจนถึงระดับที่น่าเป็นห่วง จากการสำรวจภาวะสุขภาพประชากรไทยด้านภาวะโภชนาการของเด็กในวัยเรียน ปี พ.ศ. 2552 และ 2558 โดยกระทรวงสาธารณสุขและสถาบันวิจัยสาธารณสุขไทย พบอุบัติการณ์ภาวะโรคอ้วนในเด็กอายุ 9-15 ปี เพิ่มขึ้นจากร้อยละ 5.8 เป็นร้อยละ 79 (วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 2561) ซึ่งสถานการณ์ดังกล่าวพบได้ทั่วไป ในทุกภูมิภาคของประเทศไทยโดยเฉพาะในภาคกลาง

สถานการณ์โรคอ้วนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า เด็กนักเรียนอายุ 6 ถึง 14 ปี มีภาวะเริ่มอ้วน ในปีการศึกษา 2561 ค่าเป้าหมายไม่เกินร้อยละ 10 ระดับประเทศพบร้อยละ 11.31 (รายงานการตรวจราชการระดับเขตสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ 2561, 2561) ซึ่งสถิติดังกล่าวพบว่าปัญหาโรคอ้วนเกินค่าเป้าหมายของระดับประเทศ โดยสภาวะปัญหาดังกล่าวได้กระจายอยู่ในโรงเรียนต่าง ๆ ทั่วทั้งจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

สถิติการตรวจสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสาธิตสิริวิทยาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ความชุกของภาวะอ้วน มีแนวโน้มที่สูงขึ้นอย่างชัดเจนโดยเฉพาะในเพศหญิงความชุกเพิ่มขึ้น จากร้อยละ 40.70 เป็นร้อยละ 41.80 และเพศชาย เพิ่มจากร้อยละ 28.40 เป็นร้อยละ 32.90 (งานอนามัยโรงเรียนสาธิตสิริวิทยา ภาคเรียนที่ 1/2562) ซึ่งทั้งนี้เป็นการออกกำลังกายที่ลดลง และขาดความรู้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสม (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสามตุ่ม, 2561) และแม้ว่าโรงเรียนสาธิตสิริวิทยาได้จัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรสำนักงาน

คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน 2551 (ฉบับปรับปรุง, 2562) ในรายวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาตามปกติ แต่ยังมีปัญหาข้างต้นคือ นักเรียนมีน้ำหนักตัวเกินมาตรฐาน ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขในระดับโรงเรียนและในระดับท้องถิ่นที่สำคัญและยังไม่ได้รับการแก้ไข (โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลสามตุ่ม, 2561) (โรงพยาบาลเสนา, 2559-2561)

จากการทบทวนวรรณกรรม มีปัจจัยเชิงสาเหตุที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในเรื่องของการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี (ปิยวรรณ สืบวิเศษ, 2561, ธิติพงษ์ สุขดี, 2559, รัตนารณ์ ลัทธนันท์, 2554) ความรู้ (อนันทย ผลิตนันท์เกียรติ, ปิยวรรณ สืบวิเศษ, 2561, อัญนิกา งามเจริญ, 2558) แรงสนับสนุนทางสังคม (อัญนิกา งามเจริญ, 2558) รวมไปถึงการขาดการรับรู้ประโยชน์ในเรื่องของการออกกำลังกาย (ชีวจิต, 2558) จะเห็นได้ว่าความเชื่อในความสามารถของตนเองเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุสำคัญที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยมีความสนใจในการปรับเปลี่ยนปัจจัยภายในตัวบุคคลซึ่งเป็นปัจจัยเชิงสาเหตุเรื่องขาดความเชื่อมั่น ในเรื่องของการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี จึงได้นำวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกิจกรรมการเรียนรู้ที่โดดเด่นในเรื่องเกี่ยวกับโมเดลที่ครบวงจรกระบวนการทักษะการคิด 4 ประการ ซึ่งเป็นขั้นตอนและจุดเน้นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง อันจะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนเพื่ออะไรผู้เรียนให้มีสภาวะทางร่างกายจิตใจและสังคม ซึ่งจะเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

โดยกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วยขั้นตอนดังนี้ 1) Gathering การเก็บการรวบรวม และคัดเลือกข้อมูล 2) Processing การนำข้อมูลมาจัดทำข้อมูลเป็นกลุ่มเป็นหมวดหมู่เพื่อให้ได้ความรู้ตามที่กำหนด 3) Applying การลงมือปฏิบัติจริง สามารถลงมือแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ 4) Self-Regulating การสรุปผลที่ได้จากกระบวนการ ที่ตกผลึกในตัวผู้เรียน เป็นตัวตน บุคลิกผู้เรียน กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง

จากที่มาและความสำคัญดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าการออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมสุขภาพให้นักเรียนมีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นบ่อเกิดโรคอ้วนและโรคต่าง ๆ ตามมาและส่งผลให้จิตใจสดชื่นแจ่มใสและการมีชีวิตอย่างมีความสุขในสังคมปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงสนใจการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีความโดดเด่นในเรื่องเกี่ยวกับโมเดลที่ครบวงจรกระบวนการทักษะการคิด 4 ประการ ซึ่งเป็นขั้นตอนและจุดเน้นการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้ผู้เรียนสร้างความรู้ด้วยตนเอง ซึ่งกระบวนการดังกล่าวจะนำไปสู่ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในตนเอง โดยมีการรับรู้ความสามารถของตนเองและการคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกาย จนทำให้เกิดพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้องที่คาดว่าจะนำไปสู่ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่เพิ่มขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในระยะก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มเปรียบเทียบ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในอำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ที่กำลังศึกษาในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 3 โรงเรียน

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาคลีวิทยา อำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2562 โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ดังนี้

1) ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อคัดเลือกโรงเรียน ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในอำเภอเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ทำการสุ่มได้โรงเรียนสาคลีวิทยา

2) ทำการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อคัดเลือกนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนสาคลีวิทยา ทำให้ได้กลุ่มทดลองจำนวน 31 คน กลุ่มเปรียบเทียบ 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วยเครื่องมือที่ใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ จัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อส่งเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 1 “สุขภาพฉัน สำคัญนะ” กิจกรรมการบรรยายประกอบสื่อการสอน ฟังการบรรยายจากบุคคลต้นแบบทางการออกกำลังกาย ใบงาน “แรงบันดาลใจในการออกกำลังกายของฉันจากบุคคลต้นแบบ”

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 2 “แค่ขยับ เท่ากับสุขภาพดี” กิจกรรมอภิปรายถึงผลกระทบจากการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในด้านต่าง ๆ จากภาพและวิดีโอ ใบงานสำรวจการเคลื่อนไหวร่างกายและร่วมกันวางแผนการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อทดแทนพฤติกรรมเนือยนิ่ง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 3 “ออกกำลังกายอย่างไร ให้ผลดี” กิจกรรมบรรยายประกอบสื่อการสอนเรื่องประเภทหลักการและขั้นตอนในการออกกำลังกาย เกม Bingo Exercise

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 4 “ทุกคนทำได้ ห่างไกลโรค” กิจกรรมนำเสนอท่าทางกิจกรรมที่ได้รับมอบหมาย โดยมีเพื่อนประเมินการนำเสนอผ่านใบงาน ทุกคนทำได้ห่างไกลโรค เขียนวิธีการจัดอุปกรณ์และสัญญาณในการออกกำลังกาย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

1) แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลจำนวน 9 ข้อ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ และเติมข้อความ ประกอบด้วย ข้อคำถามคุณลักษณะประชากร ได้แก่ เพศ อายุ ระดับชั้นที่ศึกษาปัจจุบัน น้ำหนัก ส่วนสูง

2) แบบวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในเรื่องการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังผลที่จะเกิดขึ้นในการออกกำลังกาย 20 ข้อ มีคะแนนอยู่ระหว่าง 20 - 100 คะแนน เป็นลักษณะคำถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้ตอบประมาณค่า 5 อันดับตัวเลือก ประกอบด้วย เชื่อมั่นมากที่สุด เชื่อมั่นมาก ไม่แน่ใจ ไม่เชื่อมั่น ไม่เชื่อมั่นอย่างยิ่ง

3) แบบวัดพฤติกรรมออกกำลังกายในเรื่องหลักการและขั้นตอนการออกกำลังกาย 10 ข้อ มีคะแนนอยู่ระหว่าง 10-40 คะแนน เป็นลักษณะคำถามที่เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) กำหนดให้ผู้ตอบประมาณค่า 4 อันดับตัวเลือก ประกอบด้วย ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่ปฏิบัติเลย ซึ่งมีการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยมีผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่านเป็นผู้ตรวจ ได้ผลดังนี้

1. ค่าคุณภาพความสอดคล้องของการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เท่ากับ 4.66
2. ค่า IOC แบบวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เท่ากับ 1
3. ค่า IOC แบบวัดพฤติกรรมออกกำลังกาย เท่ากับ 1
4. ค่าความเชื่อมั่นแบบวัดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง = 0.854
5. ค่าความเชื่อมั่นแบบวัดพฤติกรรมออกกำลังกาย = 0.902

การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติในการวิเคราะห์ผลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) อธิบายผลการวิเคราะห์ ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ (Quantitative Analysis) สถิติในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย 2 ประชากรหรือกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มเป็นอิสระต่อกัน (Independent – Sample t-test) และสถิติในการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มประชากรหรือกลุ่มตัวอย่าง (Paired Samples t-test)

สรุปผลการวิจัย

1. ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและพฤติกรรมออกกำลังกาย สูงกว่าจากก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .001$) ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและพฤติกรรมออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง	$\bar{X}$	S.D.	t	df	p-value
ความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง	ก่อนการทดลอง	3.92	0.48	-8.825	59	.000*
	หลังการทดลอง	4.65	0.18			
พฤติกรรมออกกำลังกาย	ก่อนการทดลอง	2.58	0.56	-10.123	59	.000*
	หลังการทดลอง	3.61	0.33			

* $p \leq 0.05$

2. ภายหลังการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองมีผลต่างของคะแนนเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและผลต่างของคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองพฤติกรรมออกกำลังกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบในระยะก่อนและหลังการทดลอง

ตัวแปร		กลุ่มทดลอง (n = 31)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 30)		ผลต่างของคะแนนเฉลี่ย				t	df	p-value
						กลุ่มทดลอง		กลุ่มเปรียบเทียบ				
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{d}$	S.D.	$\bar{d}$	S.D.			
ความเชื่อมั่นในความสามารถ ของตนเอง	ก่อนการ ทดลอง	3.92	0.48	3.87	0.39	-	-	-	-	12.173	59	0.000*
	หลังการ ทดลอง	4.65	0.18	4.14	0.31	0.73	0.30	0.27	0.08	7.867	59	0.000*
พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ก่อนการ ทดลอง	2.58	0.56	2.37	0.52	-	-	-	-	-10.381	59	0.000*
	หลังการ ทดลอง	3.62	0.33	2.75	0.53	1.04	0.23	0.38	0.01	7.708	59	0.000*

*p≤0.05

อภิปรายผลการวิจัย

สมมติฐานที่ 1 ภายหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองเรียนด้วยการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนมีคะแนนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนเรียน

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากทดลอง กลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .001$) ($\bar{x} = 4.65$, S.D. = 0.18, $\bar{x} = 3.92$, S.D. = 0.48 ตามลำดับ) ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากการบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ประกอบด้วย ขั้นตอนคือ การเก็บการรวบรวม และคัดเลือกข้อมูล การนำข้อมูลมาจัดทำข้อมูลเป็นกลุ่ม เป็นหมวดหมู่เพื่อให้ได้ความรู้ตามที่กำหนด การลงมือปฏิบัติจริง สามารถลงมือแก้ปัญหาในสถานการณ์ต่าง ๆ การสรุปผลที่ได้จากกระบวนการ กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ โดยผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง ซึ่งกิจกรรมที่ผู้เรียนได้รับ เช่น กิจกรรมฟังการบรรยายจากบุคคลต้นแบบทางการออกกำลังกายโดยให้นักเรียนได้เก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่สำคัญจากกิจกรรมดังกล่าวแล้วนำข้อมูลที่สำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายข้างต้นมาเรียบเรียงเพื่อเป็นการการสร้างแรงบันดาลใจในตนเองในการออกกำลังกาย รวมถึงมีความเชื่อมั่นว่าตนเองจะสามารถออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Bandura (1977:191-215) เจ้าของทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม ที่เชื่อว่าการเรียนรู้ของมนุษย์ส่วนมากมาจากการเรียนรู้หรือเลียนแบบ โดยปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดการเรียนรู้ มี 4 กระบวนการ ได้แก่ กระบวนการประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ กระบวนการการได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น กระบวนการการใช้คำพูดชักจูง กระบวนการการกระตุ้นอารมณ์ ส่งผลให้มีคะแนนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูงกว่าก่อนเรียน ผลการวิจัยสอดคล้องกับ สุริย์ จันทรมณี, 2561 ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง สร้างเด็กไทยให้เต็มศักยภาพด้วยการออกกำลังกาย โดยเน้นกระบวนการขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ในกิจกรรมการออกแบบและการวางแผนการออกกำลังกาย กับนักเรียนจำนวน 30 คน ในระยะเวลา 5 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .001$) ($\bar{x} = 2.58$, $S.D. = 0.56$, $\bar{x} = 3.62$, $S.D. = 0.33$ ตามลำดับ) อาจเป็นผลมาจากกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS มีรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เน้นให้ผู้เรียนมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองข้างต้น โดยมีรูปแบบกิจกรรมที่ให้ผู้เรียนได้จัดข้อมูล และนำไปใช้รวมถึงการแก้ปัญหาในสถานการณ์จริง อาทิเช่น ให้นักเรียนไปงานสำรวจการเคลื่อนไหวร่างกายของนักเรียนในแต่ละวัน แล้วนำมาวิเคราะห์ว่ากิจกรรมดังกล่าวถือเป็นการออกกำลังกายหรือไม่ รวมถึงร่วมกันวางแผนการทำกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อทดแทนพฤติกรรมน้อยนิ่ง และการพูดแนะนำวิธีการออกกำลังกายในแบบของตนเองที่คิดว่าตนเองทำได้ ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาของรองได้ทำการวิจัยโดยศึกษาและเปรียบเทียบระดับความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กโดยรวมและแยกเป็นรายด้านก่อนและหลังการจัดการเรียนรู้โดยประยุกต์ทฤษฎีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแผนการจัดการเรียนรู้แบบเด็กวิจัยซึ่งใช้วิธีการพูดกระตุ้นอารมณ์ผู้เรียนพูดชักจูงให้ผู้เรียนเห็นด้วยในข้อดีของเนื้อหาบทเรียน โดยหลังการทดลองความเชื่อมั่นในตนเองของนักเรียนมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 1.18 คะแนนเป็นไปตามสมมติฐานที่ 1

สมมติฐานที่ 2 ภายหลังจากที่นักเรียนกลุ่มทดลองเรียนด้วยกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนมีคะแนนความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .000$) ($\bar{x} = 4.61$, $S.D. = 0.50$, $\bar{x} = 3.93$, $S.D. = 0.58$ ตามลำดับ) ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS เพื่อสร้างเสริมความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย กิจกรรมที่ใช้ในการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยการกระตุ้นการสร้างแรงบันดาลใจในตนเองในการออกกำลังกาย มีการอภิปรายถึงข้อดีข้อเสียในการออกกำลังกายจากภาพและวิดีโอ ให้นักเรียนทำใบงานสำรวจการเคลื่อนไหวร่างกายและร่วมกันวางแผนการใช้เวลาในการทำกิจกรรมต่าง ทำให้นักเรียนมีประสบการณ์ความสำเร็จในการออกกำลังกายด้วยตัวเองรวมทั้งได้เห็นตัวแบบการออกกำลังกาย ทำให้ส่งเสริมให้นักเรียนเกิดความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังเรียนสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($p < .000$) ($\bar{x} = 3.62$, $S.D. = 0.33$, $\bar{x} = 2.75$, $S.D. = 0.53$ ตามลำดับ) อาจเป็นผลมาจากกระบวนการจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS มีรูปแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลาย โดยผู้เรียนได้ลงมือค้นคว้า จำแนกความสำคัญและจัดหมวดหมู่ที่สำคัญคือได้ลงมือปฏิบัติจริง รวมถึงกิจกรรมที่นักเรียนสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมนอกเวลาเรียน อาทิเช่น กิจกรรมการเล่นเกม “Bingo Exercise” และใบงาน “ทุกคนทำได้ทั้งไกลโรค” การอภิปรายข้อดีข้อเสียของการออกกำลังกายและผลที่จะเกิดขึ้นจริง สอดคล้องกับผลของโปรแกรมของ ปาณิสร์ สุนงกข (2562) ได้ทำการวิจัย เรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวัดกลางคลองสี่ จังหวัดปทุมธานีโดยใช้วิธีการจัดการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ใช้วิธีการสอนโดยการอภิปราย กิจกรรมระดมสมองการเล่น เกม การใช้สื่อประสม ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการได้รับโปรแกรมสุขศึกษา นักเรียนกลุ่ม

ทดลอง ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ผลจากการวิจัย พบว่า การจัดการเรียนรู้ด้วยวิธีการสอนแบบ GPAS สามารถสร้างเสริมทักษะการสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ทั้งด้านการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย และการคาดหวังผลดีจากการออกกำลังกาย รวมถึงสามารถส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งเมื่อนักเรียนได้รับการจัดการเรียนรู้ครั้งนี้แล้ว ส่งผลให้นักเรียนมีทักษะความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงขึ้น ดังนั้นจึงควรนำโปรแกรมไปประยุกต์ใช้ในการสอนของรายวิชาสุขศึกษา หรือในชั่วโมงกิจกรรมเสริมหลักสูตร เพื่อสร้างเสริมทักษะความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ในการส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้เรียน

2. ผลจากการวิจัย พบว่า ยังมีพฤติกรรมบางประการแม้ว่าจะปฏิบัติได้ในระดับดีขึ้น แต่คะแนนก็ยังต่ำ เช่น นักเรียนออกกำลังกายโดยมีความหนักปานกลางขึ้นไป และการคลายอุ่นร่างกายเป็นเวลา 15 นาที ซึ่งควรส่งเสริมต่อไปให้เกิดพฤติกรรม เนื่องจากหากละเลยการปฏิบัติอาจส่งผลอันตรายมีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม เป็นไปตามสมมติฐานที่ 2

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2544). *หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2552). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ชนสิทธิ์ สิทธิสูงเนิน. (2562). *GPAS 5 Steps สู่ห้องเรียนในศตวรรษที่ 21*. สืบค้นจาก: <http://www.educathai.com/events/13> 16 ตุลาคม 2562.
- ชุติมา ศิริกุลชยานนท์. (2556). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. สืบค้นจาก <http://www.dekthaidooddee.com/articles/บทความ-การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ>
- ณัฏฐินี ลิปะนันท. (2559). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอนุราชประสิทธิ์ จังหวัดนนทบุรี*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธนิศา ทองมี. (2558). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- พวงน้อย แสงแก้ว. (2557). *การสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษาด้วยการออกกำลังกาย แอโรบิก*. ลำปาง : มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง
- พุลสมบัติ เยาวพงษ์. (2554). *ผลการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปรางโมกขวิทยารามอินทรากรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา), บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศรีสุตา สุรเกียรติ และประสิทธิ์ ลีระพันธ์. (2554). *การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพระดับทองและระดับเพชร*. กรุงเทพฯ: บริษัท นิเวศธรรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด.
- วิญญา ระเบียบโอษฐ์. (2557). *การพัฒนาแบบการจัดการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างทักษะกระบวนการทางวิทยาศาสตร์ด้วยกระบวนการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน*. โรงเรียนเทศบาลวัดมเหยงคณ์ เทศบาลนครนครศรีธรรมราช.

- สมประสงค์ มณฑลพลิน. (2562). ประสิทธิภาพของโปรแกรมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนราชินีบน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 45(2). 197-207.
- สุริยัน สมพงษ์. (2558). การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพใจ. สืบค้นจาก: http://www.thailandolympicacademy.blogspot.com/2014/01/blog-post_22.html
- โสภณ อารณศิริโรจน์. (2562). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 45(1).
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2557). *การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ สถาบันส่งเสริมการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สสวท.). กระทรวงศึกษาธิการ.*
- ลาวัลย์ ต่อพรหม. (2553). *ผลสัมฤทธิ์และความคิดสร้างสรรค์ทางวิทยาศาสตร์ เรื่องสารและการเปลี่ยนแปลง สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่ได้รับการสอนโดยรูปแบบการสืบเสาะหาความรู้ (INQUIRY CYCLE).* วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- อรุณี ศรีวรรณวิทย์. (2558). *ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของเยาวชนไทย.* กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- อรรถชัย วงษ์จุ. (2554). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาตอนปลายในเขตอำเภอหนองปรือ จังหวัดกาญจนบุรี.* กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ. (2561). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.* สมุทรปราการ: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- Guilford, J.P. 2012. *The Nature of Human Intelligence.* McGraw-Hill : Book Company.
- Torrance, E.P. 2015. *Guiding creative talent.* New York: Prentice Hall.