



โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต

ธนวัฒน์ ช่วยบำรุง สุธนะ ดิงศภิตย์ และสรินญา รอดพิพัฒน์

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่ใช้จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์สังเคราะห์สาระสำคัญและองค์ประกอบของวิเคราะห์ สังเคราะห์สาระสำคัญ และองค์ประกอบของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต ขั้นที่ 3 การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต ขั้นที่ 4 การตรวจคุณภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต ที่สร้างขึ้น โดย ประเมินความสอดคล้องของโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยใช้แบบประเมินความสอดคล้องของโปรแกรมการออกกำลังกาย ผลการวิจัยปรากฏว่า โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโตเป็นโปรแกรมที่ประกอบไปด้วย 1) ชื่อ กิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) แนวคิด 4) ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม 5) สื่อที่ใช้ ซึ่งโปรแกรมการออกกำลังกายประกอบไปด้วย กิจกรรมหลัก 8 กิจกรรม กิจกรรมย่อย 21 กิจกรรม ผลการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ พบว่า ค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการออกกำลังกาย เท่ากับ 1.00 มีความน่าเชื่อถือ สรุปได้ว่า โปรแกรมการออกกำลังกายที่นำเสนอมีคุณภาพและสามารถนำไปพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาได้

คำสำคัญ: พลังสุขภาพจิต; การรับรู้ความสามารถของตนเอง; กรอบคิดแบบเติบโต



EXERCISE PROGRAM FOR RESILIENCE QUOTIENT PROMOTING OF UNDERGRADUATE STUDENTS USING SELF-EFFICACY THEORY AND GROWTH MINDSET

Thanawat Chuaibamrung, Suthana Tingsabhat, and Sarinya Rodpipphay

Faculty Education, Chulalongkorn University

Abstract

This research aims to present exercise programs to strengthen students' resilience by using the theory of self-efficacy and growth frame. The researchers have divided it into four stages: Step 1. Study on the theoretical concepts used from documents, textbooks and research related to resilience enhancement Phase. Step 2. Synthetic Analysis Essentials and Elements Synthetic Analysis Essentials and Elements of Self-Ability Perception Theory and Growth Framework. Step 3. Creating an exercise program to strengthen students' resilience by the Self-Ability Perception Theory and Growth Framework. Step 4. Quality check of exercise programs to strengthen students' resilience by the theory of self-efficacy and growth mindset created by evaluating the consistency of exercise programs using the consistency assessment of exercise programs. Research results show that the exercise program to strengthen students' resilience by using the theory of self-efficacy and growth mindset is a program consisting of 1) activity name, 2) objectives, 3) concept, 4) activity process. 5) The exercise program consisted of 8 main activities, 21 sub-activities. The results of the tool quality check found that the consistency index of the exercise program was 1.00 reliable. In conclusion, the proposed exercise program was quality and could be used to improve students' resilience.

Keywords: Resilience, Self - Ability Perception, Growth Framework



บทนำ

ความคาดหวังของสังคมไทยตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 พุทธศักราช 2566 - 2570 “พลิกโฉมประเทศไทยสู่ เศรษฐกิจสร้างคุณค่า สังคมเดินหน้าอย่างยั่งยืน” ซึ่งหมายถึง การสร้าง การเปลี่ยนแปลงที่ครอบคลุมตั้งแต่ระดับโครงสร้าง นโยบาย และกลไก เพื่อมุ่งเสริมสร้างสังคมที่ก้าวหน้า พลวัต ของโลก และเกื้อหนุนให้คนไทยมีโอกาสที่จะพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ มีความสามารถในการสร้าง มูลค่าเพิ่มที่สูง (The Thirteen National Economic and Social Development Plan, 2022) อย่างไรก็ตาม ในการพัฒนาตนเองของคนไทยยังพบอุปสรรคในหลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะในเรื่องสุขภาพจิตของคนไทย ซึ่ง สอดคล้องกับองค์การยูนิเซฟได้เผยแพร่รายงาน The State of the World’s Children 2021; On My Mind: promoting, protecting and caring for children’s mental health กล่าวว่า ในประเทศไทยการฆ่าตัวตายยังเป็น สาเหตุอันดับต้น ๆ ของการเสียชีวิตของวัยรุ่น ข้อมูลจากกรมสุขภาพจิตระบุว่า เด็กและเยาวชนอายุ 10 - 29 ปี ราว 800 คน ฆ่าตัวตายสำเร็จใน พ.ศ. 2562 ในขณะที่ข้อมูลจากสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ ซึ่งเป็นหน่วยงานภายใต้กรมสุขภาพจิต ระบุว่า เด็กและวัยรุ่นอายุ 10 - 19 ปีกว่า 10,000 คน ได้โทรเข้าสายด่วนสุขภาพจิต 1323 เพื่อขอรับคำปรึกษา โดยปัญหาสุขภาพจิตสำหรับวัยรุ่นที่พบมากที่สุด คือ ความเครียด และความวิตกกังวล สอดคล้องกับข้อมูลจากสถาบันวิจัยสังคม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (Social Research Institute Chulalongkorn University, 2023) ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน ทั้งสิ้น 9,050 ชุด จากมหาวิทยาลัยเครือข่ายทั่วประเทศ จำนวน 15 แห่งจาก 5 ภูมิภาค พบว่า นิสิตนักศึกษา ร้อยละ 30 รู้สึกเศร้าบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา โดยมีสัดส่วนถึงร้อยละ 4.3 ที่ได้รับการวินิจฉัยแล้วว่ามีความเสี่ยงทาง จิตเวชอย่างโรคซึมเศร้าและโรคอารมณ์สองขั้ว (Bipolar) ร้อยละ 4 ของนิสิตนักศึกษาทั้งหมดเคยคิดฆ่าตัวตาย อยู่บ่อยครั้งถึงตลอดเวลา โดยร้อยละ 12 ได้เคยลงมือทำร้ายร่างกายตนเอง ในจำนวนนี้มีร้อยละ 1.3 ที่ได้ลงมือ ทำร้ายร่างกายตนเองบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา นอกจากนี้เกือบร้อยละ 40 มีความเครียดบ่อยครั้งถึงตลอดเวลา ทั้งนี้ความสัมพันธ์ในครอบครัวและผลการเรียนมีความสัมพันธ์กับความเครียดและการคิดทำร้ายตนเองและฆ่า ตัวตายสอดคล้องกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ (National Statistical Office Thailand, 2021) กล่าวถึง สรุปผลที่ สำคัญการสำรวจสุขภาพจิต (ความสุข) ของคนในประเทศไทยพบว่า กลุ่มเยาวชนอายุ 15 - 24 ปี มีระดับ สุขภาพจิตอยู่ในระดับต่ำกว่าวัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นว่าในช่วงวัยของนิสิตนักศึกษาจะพบกับปัญหา เรื่องสุขภาพจิต

ทั้งนี้จากการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องมีหลายวิธีในการช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้น ฟันฟูจิตใจให้กลับมาเป็น ปกติท่ามกลางสถานการณ์ที่เลวร้าย สอดคล้องกับ กรมสุขภาพจิต (Department of Mental Health, 2020) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต เป็นสิ่งสำคัญสำหรับคนเราเป็นความสามารถทางอารมณ์และจิตใจในการปรับตัวให้ กลับสู่ภาวะปกติหากพบเหตุการณ์วิกฤตหรือความยากลำบากในชีวิต ในปัจจุบันความสะดวกสบายและ เทคโนโลยีเข้าถึงได้ง่ายขึ้น ทำให้คนเรามีความอดทนน้อยลง โดยเฉพาะในวัยรุ่นเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตเข้าสู่ วัยผู้ใหญ่ สอดคล้องกับ เครือวัลย์ ศรียารัตน์ (Kruewan Sriyarat, 2015) กล่าวว่า พลังสุขภาพจิต มีความสำคัญ อย่างยิ่งและควรมีการเสริมสร้างเพื่อให้เด็กนักเรียนมีการรับรู้ความสามารถของตนเองและมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ในการปฏิบัติรายวิชาปฏิบัติการพยาบาลจิตเวชที่ดีขึ้น จะเห็นได้ว่าการสร้างพลังสุขภาพจิตให้กับนิสิตนักศึกษา เป็นสิ่งสำคัญ เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันทางใจเพื่อให้สามารถเผชิญกับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ แล้วก้าวข้ามผ่าน ไปได้อย่างเข้มแข็ง จากการศึกษาวิจัยได้นำหลากหลายแนวคิดทฤษฎีมาพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนิสิต



นักศึกษาเพื่อให้ใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัยได้อย่างมีความสุข ลดความเครียด ความวิตกกังวล และปัญหาสุขภาพจิต นิสิตนักศึกษาเป็นกลุ่มที่จะต้องเผชิญกับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมที่แปลกใหม่ และปรับตัวต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น หากนิสิตนักศึกษามีความเชื่อในความสามารถตนเองที่ต่างกัน อาจส่งผลต่อการปรับตัวในมหาวิทยาลัย ผลการเรียนรู้รวมถึงการเข้าสังคมได้ ซึ่งทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองจะทำให้มีความมั่นใจในความสามารถของตนเองต่อผลลัพธ์ที่คาดว่าจะเกิดขึ้น อีกทั้งเป็นตัวกำหนดความพยายามในการเผชิญอุปสรรคของบุคคล (Bandura, 1977) แนวคิดความคิดแบบเติบโต (Growth Mindset) เป็นอีกหนึ่งแนวคิดที่นิยมนำมาสร้างเสริมพลังสุขภาพจิต ซึ่งเป็นความเชื่อของบุคคลเกี่ยวกับความสามารถและความฉลาดเปลี่ยนแปลงได้ความสามารถเป็นสิ่งที่พัฒนาและเปลี่ยนแปลงได้ และหากบุคคลมีความพยายาม ฝึกฝน และใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ ในการเรียนรู้และทำงาน บุคคลนั้นก็จะมีความสามารถที่เพิ่มขึ้น ผู้ที่มีกรอบความคิดแบบเติบโตจะมุ่งพัฒนาตนเองโดยมีเป้าหมาย มุ่งการเรียนรู้ และใช้ความพยายามอย่างเต็มที่ โดยไม่กลัวความล้มเหลว โดยบุคคลจะใช้โอกาสที่ได้รับจากความล้มเหลว เป็นการได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้เพิ่มขึ้น (Dweck, 2006; 2016 as cited in Piyawan Visessuvanapoom, 2023) จึงเป็นสาเหตุให้ผู้วิจัยสนใจนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต เพราะผู้ที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีและมีการออกกำลังกายที่มีรูปแบบ การวางแผน มีเป้าหมายอย่างชัดเจนส่งผลต่อการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี และมีผลต่อสุขภาพจิตที่ดีของนักศึกษาอีกด้วย

วัตถุประสงค์

เพื่อนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต

วิธีดำเนินการวิจัย

การนำเสนอโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยใช้ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต มีขั้นตอนการพัฒนาแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 การศึกษาแนวคิดทฤษฎีที่ใช้จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ดำเนินการโดยศึกษารวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์สังเคราะห์สาระสำคัญและองค์ประกอบของวิเคราะห์ สังเคราะห์สาระสำคัญและองค์ประกอบของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดำเนินการโดยวิเคราะห์สาระสำคัญและองค์ประกอบของการวิเคราะห์ สังเคราะห์สาระสำคัญและองค์ประกอบของทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำมาสังเคราะห์เป็นกิจกรรมในโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต

ขั้นที่ 3 การสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต ดำเนินการโดยนำผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโตและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นกิจกรรมจากผลขั้นที่ 2 มาจัดทำสาระสำคัญขององค์ประกอบของแต่ละกิจกรรมในโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต



ของนักศึกษาโดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต ได้แก่ ชื่อกิจกรรม วัตถุประสงค์ แนวความคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม สื่อที่ใช้ และการประเมินผล

ขั้นที่ 4 การตรวจคุณภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา โดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต ที่สร้างขึ้น โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน โดยกำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องจบการศึกษาระดับปริญญาโทสาขาพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ตรวจสอบความตรง (Validity) โดยพิจารณาความสอดคล้องระหว่างสาระขององค์ประกอบของรูปแบบการจัดการเรียนรู้ที่สร้างขึ้นกับจุดประสงค์การวิจัย เพื่อนำผลมาวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC)

ขั้นที่ 5 นำโปรแกรมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นโดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต ไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาประสิทธิภาพของเครื่องมือให้ความเหมาะสมก่อนนำไปใช้ทดลองจริง โดยหาค่าความเที่ยงของคะแนนแบบประเมินพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาทั้ง 30 คน จากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1) แบบประเมินความสอดคล้องของโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประเมินค่าดัชนีความสอดคล้อง (Item – Objective Congruence Index: IOC) ของโปรแกรมการออกกำลังกาย กำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องที่รับได้ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ถือว่าเป็นโปรแกรมที่มีความเหมาะสม จากการวิเคราะห์ที่ได้ค่าความสอดคล้องผลการพิจารณา เท่ากับ 1.00 นำเชื่อถือสามารถนำไปใช้ได้

2) แบบประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้แบบประเมินความเหมาะสม ชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ กำหนดเกณฑ์แปลความหมายดังนี้

คะแนน 4.50 – 5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมมากที่สุด

คะแนน 3.50 – 4.49 หมายถึง มีความเหมาะสมมาก

คะแนน 2.50 – 3.49 หมายถึง มีความเหมาะสมปานกลาง

คะแนน 1.50 – 2.49 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อย

คะแนน น้อยกว่า 1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมน้อยที่สุด

ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์หลักการออกกำลังกาย ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง แนวคิดความคิดแบบเติบโตและการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องได้กิจกรรมในโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตสำหรับนักศึกษา รวมกิจกรรมหลัก 8 กิจกรรม กิจกรรมย่อย 21 กิจกรรม ผู้วิจัยได้นำเสนอสรุปกิจกรรมที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์แนวคิดทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังตารางที่ 1



ตารางที่ 1 สรุปกิจกรรมที่ได้จากการวิเคราะห์และสังเคราะห์ แนวคิดและทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรม	แนวคิดและทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
1. โยคะ ผ่อนคลาย	1. หลักการออกกำลังกายแบบ FITT: 1) Frequency คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย 2) Intensity คือ ความหนักของการออกกำลังกาย 3) Time คือ เวลาของการออกกำลังกาย 4) Type คือ ประเภทของการออกกำลังกาย 2. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง: สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะปฏิบัติกิจกรรมโยคะผ่อนคลายได้ (magnitude) 2) ความเชื่อมั่นในการเผชิญอุปสรรคผ่านการปฏิบัติกิจกรรมโยคะผ่อนคลาย (strength) 3) ความเชื่อมั่นในการประยุกต์ความสามารถภายใต้สถานการณ์ที่หลากหลายผ่านการปฏิบัติกิจกรรมโยคะผ่อนคลาย 3. แนวคิดความคิดแบบเติบโต: การมีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตแก้ปัญหาด้วยหลากหลายวิธี มองปัญหาและอุปสรรคเป็นความท้าทาย ไม่กลัวความผิดพลาด ไม่หนีปัญหา ชอบปฏิบัติกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยปฏิบัติ ผ่านการปฏิบัติกิจกรรมโยคะผ่อนคลาย 4. พลังบวกกับการออกกำลังกายและกีฬา (Wanee Jernsuravong, 2021) การออกกำลังกายและกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพะ แรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจทัศนคติที่ดี การปลูกฝังกายและพลังใจสามารถกระตุ้นพลังบวกในตัวเองได้ 5. การออกกำลังกายโยคะ (Park et al., 2022): การออกกำลังกายโยคะสามารถช่วยลดความเครียด และความรู้สึกวิตกกังวล ผ่านกิจกรรมโยคะ
2. กิจกรรมเข้าจังหวะเต้นซุมบ้า	1. หลักการออกกำลังกายแบบ FITT: 1) Frequency คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย 2) Intensity คือ ความหนักของการออกกำลังกาย 3) Time คือ เวลาของการออกกำลังกาย 4) Type คือ ประเภทของการออกกำลังกาย 2. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง: สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถผ่านการเต้นซุมบ้าได้ (magnitude) 2) ความเชื่อมั่นในการเผชิญอุปสรรคผ่านกิจกรรมการเต้นซุมบ้า (strength) 3) ความเชื่อมั่นในการประยุกต์ความสามารถภายใต้สถานการณ์ที่หลากหลายผ่านกิจกรรมการเต้นซุมบ้า (Zumba) 3. แนวคิดความคิดแบบเติบโต: การมีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตแก้ปัญหาด้วยหลากหลายวิธี มองปัญหาและอุปสรรคเป็นความท้าทาย ไม่กลัวความผิดพลาด ไม่หนีปัญหา ชอบปฏิบัติกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยปฏิบัติ ผ่านกิจกรรมการเต้นซุมบ้า 4. มูลนิธิสุขภาพจิต (Mental Health Foundation, 2023): การออกกำลังกายช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทในสมองที่ช่วยลดความเจ็บปวด และกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกมีความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี ส่งผลทำให้อารมณ์ดีขึ้นและลดอาการซึมเศร้าและวิตกกังวลได้ เป็นการผ่อนคลายความเครียดตามธรรมชาติ ผ่านกิจกรรมการเต้นซุมบ้า 5. การออกกำลังกายเชิงประยุกต์ต่อการป้องกันปัญหาสุขภาพจิต (Natika Rachaboot, 2019): การออกกำลังกายเชิงประยุกต์ต่อการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตสามารถลดปัญหาสุขภาพจิต ผ่านกิจกรรมการเต้นซุมบ้า
3. กิจกรรมทางกาย	1. หลักการออกกำลังกายแบบ FITT: 1) Frequency คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย 2) Intensity คือ ความหนักของการออกกำลังกาย 3) Time คือ เวลาของการออกกำลังกาย 4) Type คือ ประเภทของการออกกำลังกาย 2. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง: สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้ (magnitude) 2) ความเชื่อมั่นในการเผชิญอุปสรรค



กิจกรรม	แนวคิดและทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
	(strength) 3) ความเชื่อมั่นในการประยุกต์ความสามารถภายใต้สถานการณ์ที่หลากหลาย ผ่านกิจกรรมทางกาย 3. แนวคิดความคิดแบบเติบโต: การมีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตแก้ปัญหาด้วยหลากหลายวิธี มองปัญหาและอุปสรรคเป็นความท้าทาย ไม่กลัวความผิดพลาด ไม่หนีปัญหา ชอบปฏิบัติกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยปฏิบัติ ผ่านกิจกรรมทางกาย 4. กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย (Arphat Tiaotrakul, 2021): กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับสภาวะทางจิตใจ จากงานวิจัยดังกล่าวถึงแม้กิจกรรมทางกายการออกกำลังกายจะมีความสัมพันธ์กับสภาวะทางจิต รวมไปถึงปัจจัยอื่น ๆ อีกด้วย เช่น ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อม ปัจจัยทางด้านบุคคล และปัจจัยทางสาธารณะสุข อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่จะช่วยเพิ่มสมรรถนะทางสุขภาพจิตได้ ผ่านกิจกรรมทางกาย
	5. โปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยใช้การเรียนรู้ทางสังคมและอารมณ์ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น (Nisarar Teerawattanaprisit, 2020): กิจกรรมทางกายสามารถส่งเสริมสุขภาวะทางจิตและสังคมที่เป็นพื้นฐานสำคัญในการดำเนินชีวิตประจำวันและพัฒนาการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เข้าใจอารมณ์ จัดการอารมณ์ และแสดงออกอย่างเหมาะสม ครอบคลุมถึงความพึงพอใจในด้านต่าง ๆ ของชีวิต รวมถึงการสร้างและรักษาสัมพันธ์ภาพอันดีกับผู้อื่นภายใต้ ความรู้สึก ความคิด ความแตกต่างระหว่างบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งการตระหนักถึงความรู้สึก และความคิดของผู้อื่น สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ในสถานการณ์ที่เหมาะสม ผ่านกิจกรรมทางกาย
4. ออกกำลังกาย ผ่อนคลายอารมณ์ 1 (กีฬาฮาเฮ)	1. หลักการออกกำลังกายแบบ FITT: 1) Frequency คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย 2) Intensity คือ ความหนักของการออกกำลังกาย 3) Time คือ เวลาของการออกกำลังกาย 4) Type คือ ประเภทของการออกกำลังกาย 2. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง: สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะเล่นกีฬาฮาเฮได้ (magnitude) 2) ความเชื่อมั่นในการเผชิญอุปสรรคผ่านการเล่นกีฬาฮาเฮ (strength) 3) ความเชื่อมั่นในการประยุกต์ความสามารถภายใต้สถานการณ์ที่หลากหลาย ผ่านการเล่นกีฬาฮาเฮ 3. แนวคิดความคิดแบบเติบโต: การมีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตแก้ปัญหาด้วยหลากหลายวิธี มองปัญหาและอุปสรรคเป็นความท้าทาย ไม่กลัวความผิดพลาด ไม่หนีปัญหา ชอบปฏิบัติกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยปฏิบัติ ผ่านการเล่นกีฬาฮาเฮ 4. พลังบวกกับการออกกำลังกายและกีฬา (Wannee Jermsuravong, 2021): การออกกำลังกายและกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพะ แรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจทัศนคติที่ดี การปลูกพลังกายและพลังใจสามารถกระตุ้นพลังบวกในตัวเองได้ 5. การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโคโรนา (Chunipha Poedloknimit, 2022): การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกได้แก่ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง การออกกำลังกาย กิจกรรมที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ผ่อนคลาย การขอบคุณตนเอง สิ่งแวดล้อม เป็นต้น
5. ออกกำลังกาย ผ่อนคลายอารมณ์ 2 (กีฬาฮาเฮ)	1. หลักการออกกำลังกายแบบ FITT: 1) Frequency คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย 2) Intensity คือ ความหนักของการออกกำลังกาย 3) Time คือ เวลาของการออกกำลังกาย 4) Type คือ ประเภทของการออกกำลังกาย



กิจกรรม	แนวคิดและทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
	2. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง: สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะเล่นกีฬาฮาเฮ ได้ (magnitude) 2) ความเชื่อมั่นในการเผชิญอุปสรรคผ่านการเล่นกีฬาฮาเฮ (strength) 3) ความเชื่อมั่นในการประยุกต์ความสามารถภายใต้สถานการณ์ที่หลากหลาย ผ่านการเล่นกีฬาฮาเฮ 3. แนวคิดความคิดแบบเติบโต: การมีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตแก้ปัญหาด้วยหลากหลายวิธี มองปัญหาและอุปสรรคเป็นความท้าทาย ไม่กลัวความผิดพลาด ไม่หนีปัญหา ชอบปฏิบัติกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยปฏิบัติ 4. พลังบวกกับการออกกำลังกายและกีฬา (Wanee Jermuravong, 2021): การออกกำลังกายและกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพะ แรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจทัศนคติที่ดี การปลูกฝังกายและพลังใจสามารถกระตุ้นพลังบวกในตัวเองได้ 5. การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรี ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดไวรัสโคโรนา (Chunipha Poedloknimit, 2022): การเสริมสร้างสุขภาพจิตเชิงบวกได้แก่ การดูแลสุขภาพให้แข็งแรง นอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ และหากิจกรรมที่เป็นประโยชน์ต่อตนเอง การออกกำลังกาย กิจกรรมที่ทำให้เกิดอารมณ์ที่ผ่อนคลาย การขอบคุณตนเอง สิ่งแวดล้อม เป็นต้น
6. การละเล่นพื้นเมืองไทย	1. หลักการออกกำลังกายแบบ FITT: 1) Frequency คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย 2) Intensity คือ ความหนักของการออกกำลังกาย 3) Time คือ เวลาของการออกกำลังกาย 4) Type คือ ประเภทของการออกกำลังกาย 2. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง: สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้ (magnitude) 2) ความเชื่อมั่นในการเผชิญอุปสรรค (strength) 3) ความเชื่อมั่นในการประยุกต์ความสามารถภายใต้สถานการณ์ที่หลากหลาย ผ่านการเล่นกีฬาฮาเฮ 3. แนวคิดความคิดแบบเติบโต: การมีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตแก้ปัญหาด้วยหลากหลายวิธี มองปัญหาและอุปสรรคเป็นความท้าทาย ไม่กลัวความผิดพลาด ไม่หนีปัญหา ชอบปฏิบัติกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยปฏิบัติ ผ่านการเล่นกีฬาฮาเฮ 4. พลังบวกกับการออกกำลังกายและกีฬา (Wanee Jermuravong, 2021): การออกกำลังกายและกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพะ แรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจทัศนคติที่ดี การปลูกฝังกายและพลังใจสามารถกระตุ้นพลังบวกในตัวเองได้ 5. การออกกำลังกายด้วยการเล่นพื้นเมืองไทย (Parinya Patummanee, 2020): การละเล่นพื้นเมืองโคราช ช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นเกิดความสุขทางอารมณ์ การ ควบคุมอารมณ์ ความอดกลั้น การเก็บความรู้สึก การยั้งคิด เกิดความพอใจ และได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ทำให้ได้เปรียบและง่ายในการการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน
7. ปั่นจักสีลัด	1. หลักการออกกำลังกายแบบ FITT: 1) Frequency คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย 2) Intensity คือ ความหนักของการออกกำลังกาย 3) Time คือ เวลาของการออกกำลังกาย 4) Type คือ ประเภทของการออกกำลังกาย 2. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง: สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะเล่นปั่นจักสีลัดได้ (magnitude) 2) ความเชื่อมั่นในการเผชิญอุปสรรคผ่านการเล่นปั่นจักสีลัด (strength) 3) ความเชื่อมั่นในการประยุกต์ความสามารถภายใต้สถานการณ์ที่หลากหลาย



กิจกรรม	แนวคิดและทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
	3. แนวคิดความคิดแบบเติบโต: การมีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตแก้ปัญหาด้วยหลากหลายวิธี มองปัญหาและอุปสรรคเป็นความท้าทาย ไม่กลัวความผิดพลาด ไม่หนีปัญหา ชอบปฏิบัติกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยปฏิบัติ ผ่านการเล่นปันจักสีลัด 4. พลังบวกกับการออกกำลังกายและกีฬา (Wanee Jermsuravong, 2021): การออกกำลังกายและกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพะ แรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจทัศนคติที่ดี การปลูกพลังกายและพลังใจสามารถกระตุ้นพลังบวกในตัวเองได้ 5. การออกกำลังกายด้วยท่าปันจักสีลัด (Manassavee Adulyarat, 2021) เป็นนวัตกรรมที่สร้างสุขภาพได้
8. กิจกรรมเกม	1. หลักการออกกำลังกายแบบ FITT: 1) Frequency คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย 2) Intensity คือ ความหนักของการออกกำลังกาย 3) Time คือ เวลาของการออกกำลังกาย 4) Type คือ ประเภทของการออกกำลังกาย 2. ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง: สร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง 1) ความเชื่อมั่นในความสามารถที่ผ่านการเล่นกิจกรรมเกมได้ (magnitude) 2) ความเชื่อมั่นในการเผชิญอุปสรรคผ่านการเล่นกิจกรรมเกม (strength) 3) ความเชื่อมั่นในการประยุกต์ความสามารถภายใต้สถานการณ์ที่หลากหลาย ผ่านการเล่นกิจกรรมเกม 3. แนวคิดความคิดแบบเติบโต: การมีความยืดหยุ่นในการใช้ชีวิตแก้ปัญหาด้วยหลากหลายวิธี มองปัญหาและอุปสรรคเป็นความท้าทาย ไม่กลัวความผิดพลาด ไม่หนีปัญหา ชอบปฏิบัติกิจกรรมใหม่ ๆ ที่ไม่เคยปฏิบัติ 4. พลังบวกกับการออกกำลังกายและกีฬา (Wanee Jermsuravong, 2021): การออกกำลังกายและกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพะ แรงบันดาลใจหรือแรงจูงใจทัศนคติที่ดี การปลูกพลังกายและพลังใจสามารถกระตุ้นพลังบวกในตัวเองได้ 5. กิจกรรมเกม (Piyasiri Intaprasong, 2022): กิจกรรมเกมสามารถช่วยเพิ่มอารมณ์เชิงบวก สนุกสนานเพลินเพลิน และเข้าใจต่อการปฏิบัติ มีความตั้งใจ มุ่งมั่น เข้าใจถึงกฎกติกาต่อการเล่นกิจกรรมเกม ซึ่งจากการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มตัวอย่างมีความผ่อนคลายในการฝึกซ้อม ไม่เครียด ผ่านการเล่นกิจกรรมเกม

จากตารางที่ 1 สรุปกิจกรรมที่ได้จากการวิเคราะห์สังเคราะห์หลักการออกกำลังกาย ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง แนวคิดความคิดแบบเติบโตและการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การวิเคราะห์และสังเคราะห์ได้กิจกรรมหลัก 8 กิจกรรม ได้แก่ 1) โยคะผ่อนคลาย 2) กิจกรรมเต้นซุมบ้า 3) กิจกรรมทางกาย 4) ออกกำลังกายผ่อนคลายอารมณ์ 1 (กีฬาฮาเฮ) 5) ออกกำลังกายผ่อนคลายอารมณ์ 2 (กีฬาฮาเฮ) 6) การละเล่นพื้นเมืองไทย 7) ปันจักสีลัด 8) กิจกรรมเกม กิจกรรมย่อย 21 กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1) โยคะ 2) เต้นซุมบ้า 3) เกมบันไดงู 4) ปิดตาหากล่อง 5) เกมว่ายน้ําบก 6) เกมลูกโป่งนํ้ามหัศจรรย์ 7) เกมกู่ระเบิด 8) เกมตีล่อ 9) เกมวงกลมนำโชค 10) เกมชนลูกโป่ง 11) เกมแฮนด์บอลฮาเฮ 12) เกมยิงเป้า 13) การละเล่นตีไก่ 14) การละเล่นกระต่ายขาเดียว 15) การละเล่นเตยดัก 16) การละเล่นตีจับ 17) ปันจักสีลัด 18) เกมดอตจ๊อบอล 19) เกมกีฬาดอตจ๊อบอล 20) เกมโยนลูกปิงปอง (โยนระเบิด) 21) เกมخمยสมบัดิ ซึ่งผู้วิจัยนำกิจกรรมที่สังเคราะห์ได้ไปสร้างเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประกอบไปด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) แนวคิด 4) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 5) สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ 6) การประเมินผล



อภิปรายผล

จากผลการวิจัยสามารถอภิปรายได้ประเด็นดังนี้

1. โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต ที่ประกอบไปด้วย 1) ชื่อกิจกรรม 2) วัตถุประสงค์ 3) แนวคิด 4) ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม 5) สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ 6) การประเมินผล ที่มีลักษณะเฉพาะเพื่อส่งเสริมพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมที่เสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษา ประกอบไปด้วย พลังฮึด พลังฮึด พลังสู้ ของนักศึกษา ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์และสังเคราะห์เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิดทฤษฎีที่ประยุกต์ใช้ในการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยการเชื่อมโยงองค์ประกอบของโปรแกรม เพื่อนำมากำหนดเป็นโปรแกรมการออกกำลังกาย และได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วนำมาปรับปรุง แก้ไข ก่อนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มนักเรียนที่มีความใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง สอดคล้องกับแนวคิดของ ของ ลินซ์ ลีลี และแมนเชนิโด (Lynch, Lily, & Mancenido, 2023) ศึกษาเกี่ยวกับผลกระทบของโปรแกรมภาคฤดูร้อนต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คณิตศาสตร์ของนักเรียน: การวิเคราะห์ข้อมูลเมตา ประกอบไปด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) การออกแบบการศึกษาและลักษณะตัวอย่าง 2) ระยะเวลา/ความเข้มข้น 3) เป้าหมายของโปรแกรม (4) กิจกรรมของโปรแกรม และ (5) อุปกรณ์ต่าง ๆ ของโปรแกรม โดยการศึกษาแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและกำหนดแนวทางในการตรวจสอบคุณภาพของการพัฒนาโปรแกรมที่มีประสิทธิภาพ ตามขั้นตอนในการพัฒนาโดยกำหนดจุดมุ่งหมายในการพัฒนาโปรแกรมให้มีความชัดเจนและตรงประเด็น ซึ่งเกิดจากการศึกษา แนวคิดทฤษฎี ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง ในการนำมาพัฒนาโปรแกรม วิเคราะห์องค์ประกอบที่มีต่อการพัฒนาโปรแกรมตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ การจัดลำดับหมวดหมู่ขององค์ประกอบที่กำหนดที่สำคัญ

2. การสังเคราะห์โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต พบว่า การนำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self - Efficacy) โดยนำโปรแกรมที่มีความหลากหลายเน้นให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะปฏิบัติงานได้ ความเชื่อมั่นในการเผชิญอุปสรรค และ ความเชื่อมั่นในการประยุกต์ความสามารถภายใต้สถานการณ์ที่หลากหลาย (Bandura, 1997) รวมถึงการนำแนวคิดกรอบคิดแบบเติบโต (Growth mindset) เชื่อว่ามนุษย์ที่มีต่อความสามารถ ทักษะ สติปัญญา พรสวรรค์นั้น สามารถพัฒนาได้ ผู้ที่มีความคิดแบบเติบโตจะถือว่าปัญหาและอุปสรรคเป็นเรื่องที่ท้าทาย ต้องการความรู้และประสบการณ์ใหม่ๆ เพื่อพัฒนาตนเอง ไม่กลัวความล้มเหลว (Sirilak Buakong, 2023) มาใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เสริมสร้างพลังสุขภาพจิต ที่ประกอบไปด้วย กิจกรรมที่มีความหลากหลายผู้เข้าร่วมจะเกิดพลังสุขภาพจิตผ่านกระบวนการขั้นตอนของกิจกรรมออกกำลังกายและกิจกรรมสะท้อนคิด

จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดองค์ประกอบของโปรแกรมการออกกำลังกาย ดังนี้

2.1 ชื่อกิจกรรม ประกอบไปด้วย กิจกรรมหลัก 8 กิจกรรม กิจกรรมย่อย 21 กิจกรรม คือ กิจกรรมหลัก ได้แก่ 1) โยคะผ่อนคลาย 2) กิจกรรมเต้นซุมบ้า 3) กิจกรรมทางกาย 4) ออกกำลังกายผ่อนคลายอารมณ์ 1 (กีฬาฮาเฮ) 5) ออกกำลังกายผ่อนคลายอารมณ์ 2 (กีฬาฮาเฮ) 6) การละเล่นพื้นเมืองไทย 7) ปั่นจักสีลัด 8) กิจกรรมเกม กิจกรรมย่อย ได้แก่ 1) โยคะ 2) เต้นซุมบ้า 3) เกมบันไดงู 4) ปิดตาหากล่อง 5) เกมว่ายน้



6) เกมลูกโป่งน้ำมหัศจรรย์ 7) เกมทุ้มระเบิด 8) เกมตีล่อ 9) เกมวงกลมนำโชค 10) เกมชนลูกโป่ง 11) เกมแฮนด์บอลฮาเฮ 12) เกมยิงเป้า 13) การเล่นเกมตีไก่ 14) การเล่นเกมกระต่ายขาเดียว 15) การเล่นเกมเตยดัก 16) การเล่นเกมตีจับ 17) ปั่นจักสีลัด 18) เกมดอตจ็อบอล 19) เกมกีฬาดอตจ็อบอล 20) เกมโยนลูกปิงปอง (โยนระเบิด) 21) เกมขโมยสมบัติ

2.2 วัตถุประสงค์ของโปรแกรม ประกอบไปด้วย 1) เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการทนทานต่อสถานการณ์ที่ยากลำบากผ่านกิจกรรมการออกกำลังกาย (พลังฮึด) 2) เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการสร้างแรงจูงใจในตัวเอง โดยเชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก (พลังฮึด + กรอบคิดแบบเติบโต) 3) เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแก้ไขปัญหา โดยการปรับตัวตามสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง (พลังสู้ + รับรู้ความสามารถของตนเอง)

2.3 แนวคิด ประกอบไปด้วย การฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิต เป็นกิจกรรมพัฒนาสุขภาพจิตโดยการผ่อนคลายความเครียด เสริมสร้างแรงจูงใจในตนเองให้กล้าเผชิญหน้ากับอุปสรรค และเสริมสร้างความสามารถในการแก้ไขปัญหาอุปสรรคผ่านการรับรู้ความสามารถของตนเองจากการฝึกกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.4 ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม ประกอบไปด้วย 1) ชื่อกิจกรรมย่อย 2) วิธีการเล่น 3) สื่อและอุปกรณ์ที่ใช้ 4) การประเมินผล ได้แก่ 1) ความทนทานต่อความกดดัน โดยการตั้งสติ ผ่อนคลายความเครียด คิดในแง่บวก ในกิจกรรมทางกาย (พลังฮึด) 2) การสร้างแรงจูงใจในตัวเองโดยเชื่อว่าทุกปัญหาย่อมมีทางออก (พลังฮึด) 3) การสร้างความสามารถในการแก้ไขปัญหา โดยการปรับตัวตามสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลง (พลังสู้)

3. การตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นโดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต ผู้วิจัยได้ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พบว่า ความเหมาะสมของโปรแกรมการออกกำลังกายมีความเหมาะสมอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ได้ ซึ่งค่าดัชนีความสอดคล้องของโปรแกรมการออกกำลังกายมีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 นำเชื่อถือสามารถใช้ได้ ทำให้ได้โปรแกรมการออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและสามารถนำไปพัฒนาพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาได้

4. นำโปรแกรมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นโดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต ไปทดลองใช้กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 30 คนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาประสิทธิภาพของเครื่องมือให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้ทดลองจริง โดยหาค่าความเที่ยงของคะแนนแบบประเมินพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาทั้ง 30 คน จากค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) พบว่าอยู่ที่ระดับ 0.87 สามารถนำเครื่องมือไปใช้ในการทดลองได้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ผู้นำกิจกรรมนำผลการวิจัยไปใช้ในการจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย ควรศึกษาหลักการออกกำลังกายวัตถุประสงค์ของโปรแกรม แนวคิด ขั้นตอนในการดำเนินกิจกรรม เพื่อเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตเกิดประสิทธิผลสูงสุด โดยผู้นำกิจกรรมต้องดำเนินการตามขั้นตอนที่โปรแกรมการออกกำลังกายได้ระบุไว้ เพื่อการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายบรรลุผลตามต้องการ



2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรนำไปทดลองใช้เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างพลังสุขภาพจิตของนักศึกษาโดยทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของตนเองและกรอบคิดแบบเติบโต

References

- Arphat Tiaotrakul. (2021). The relationship of physical activities and psychological well-being in pre- service teachers in faculty of education Naresuan University. *Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 47(1), 161 - 174.
- Bandura, A. (1997). *Self - efficacy: The exercise of control*. New York: W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Chunipha Poedloknimit. (2022). Enhance positive mental health for undergraduate students in the pandemic situation of the coronavirus disease (Covid -19). *Journal of Buddhist Psychology*, 7(2), 70-78.
- Department of Mental Health (2020). *Resilience quotient* (4th ed.). Publisher Bureau of Mental Health Academic Affairs: BMHA Department of Mental Health Ministry of Public Health. Retrieved from <https://mhso.dmh.go.th/fileupload/202006171496568519.pdf>
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- Dweck, C. (2016). What having a “growth mindset” actually means. *Harvard Business Review*, 13(2), 2-5.
- Kruewan Sriyarat. (2015). Relationships between resilience (RQ) and perceived self - efficacy and academic achievement in psychiatric nursing practicum course of senior nursing students, thai red cross college of nursing. *The Journal of Psychiatric Nursing and Mental Health*, 29(1), 76-92.
- Manassavee Adulyarat. (2021) The health promotion innovation of thai muslim older persons by an exercise program with Pencak Silat movements. *Princess of Naradhiwas University Journal*, 13(3), 136-152.
- Mental Health Foundation. (2023). *How to look after your mental health using exercise*. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-look-after-your-mental-health-using-exercise>
- Lynch K., Lily An, & Mancenido, Z. (2023). The impact of summer programs on student mathematics achievement: A meta-analysis. *Review of Educational Research*, 93(2), 275-315.
- Natika Rachaboot. (2019). Effects of applied exercise program on prevention of mental health problem among nursing student of Chaiyaphum Rajabhat University. *Journal of Sakon Nakhon Hospital*, 22(1), 76-85.



- National Statistical Office Thailand. (2021). *Survey of mental health of Thai people (Happiness) 2021*. Bangkok:blockdiecut Company Limited: Bangkok.
- Nisarar Teerawattanaprsit. (2020). *Effects of physical activity program by applying social and emotional learning to promote mental health and social well - being of lower secondary school students* (Master's thesis), Retrieved from <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/3935/>
- Park, J., Heilman, K. J., Sullivan, M., Surage, J., Levine, H., Hung, L.& Ahn, H. (2022). Remotely supervised home - based online chair yoga intervention for older adults with dementia: Feasibility study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 48, 10 – 17.
- Parinya Patummanee. (2020). Effect of exercise with Thai traditional plays on emotional quotient of the primary school grade 4-6. *Journal Nakkhabut Paritat*, 12(3), 53-59.
- Piyawan Visessuvanapoom. (2023). Growth Mindset: An Essential Skill of VUCA World. *Journal of Education Studies*, 51(1), 1-12.
- Piyasiri Intaprasong. (2022). *Athletics training program based on game based learning and station training to enhance enjoyment and physical fitness of sports school athletics* (Master's thesis), Retrieved from <https://digital.car.chula.ac.th/chulaetd/6700/>
- Sirilak Buakong. (2023). The Results of Using Guidance Activities to Develop the Growth Mindset in Managing Emotions and Stress of Grade 11 Students. *Academic MCU Buriram Journal*, 8(1), 40-50.
- Social Research Institute Chulalongkorn University. (2023). *The survey of university student's health behavior*. Retrieved from <https://dol.thaihealth.or.th/Media/Pdfview/87a526d4-e2b0-ed11-80fd-00155d1aab66>
- The thirteenth national economic and social development plan (2023 – 2027). (2022) Retrieved from https://www.nesdc.go.th/ewt_news.php?nid=13651&filename=develop_issue
- Wanee Jermsuravong. (2021). Positive Power in Exercise and Sports. *Journal Education Silpakorn University*, 19(2), 145-153.

Received: July 18, 2024

Revised: September 11, 2024

Accepted: September 23, 2024

