Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6 (6), November-December 2026
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index
Article ID: e297313

Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University

Sukanya Khotuphan[1] and Boonyporn Saramano[2]
Faculty of Education, National Sports University, Mahasarakham Campus, Thailand
[1]E-mail: Sukanya1199444@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0009-4528-0281
[2]E-mail: boonyaporn.b@gmail.com, ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-3885-080X
Received 13/01/2026 Revised 02/02/2026 Accepted 03/05/2026

Abstract

Background and Aims: Activity-based learning is crucial for children' overall development. It increases cooperation, joyful learning, and stress management abilities. This promotes healthy growth and prepares students for increasingly challenging schoolwork. This study aims to investigate and compare the mean stress control scores before and after scoring on rhythmic and directional activities, focusing on the relationship between stress levels and control levels.

Methodology: The sample consisted of 40 first-year students from the Faculty of Education, Mahasarakham University, enrolled in the course "Instructor and Rhythmic Activities" during the 2024 academic year. The research employed the eight-system stress control and evaluation scale (SPST – SPST – 20) and the overall stress management assessment for first-year students. Statistical analyses included statistical tests such as the sample-dependent t-test and Pearson correlation coefficient, which assessed the significance of stress management.

Results: It was found that (1) the stress level of first-year students enrolled in the course on rhythmic activity skills and teaching before the physical education activity using rhythmic activities was at a moderate level and after the activity was at a low level, and the stress management level before the physical education activity using rhythmic activities was at a moderate level and after the activity was at a high level. The stress management level of first-year students enrolled in the course on rhythmic activity skills and teaching after the physical education activity using rhythmic activities was significantly higher than before the activity at the .05 statistical significance level, and the stress management level and the stress level of first-year students were negatively correlated at the .05 statistical significance level.

Conclusion: The findings suggest that rhythmic physical education activities cut students' tension from a moderate to a low level while enhanced stress management from moderate to high. At the.05 level, stress management was considerably better following the activities. Additionally, there was a strong negative correlation between stress levels and stress management, indicating that lower stress was the outcome of better stress management.

Keywords: Physical Education Activities; Rhythmic Activities; Stress Management

Citation:
Khotuphan, S., & Saramano, B. (2026). Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6(5), e297313; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2026.e297313

Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6 (6), November-December 2026
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index
Article ID: e297313

การพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

สุกัญญา โคตุพันธ์ และบุณยาพร สารมะโน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม

บทคัดย่อ

ภูมิหลังและวัตถุประสงค์: การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการโดยรวมของเด็ก ช่วยเพิ่มความร่วมมือ การเรียนรู้ที่สนุกสนาน และความสามารถในการจัดการความเครียด ซึ่งส่งเสริมการเจริญเติบโตที่ดีและเตรียมความพร้อมให้นักเรียนรับมือกับงานในโรงเรียนที่ท้าทายมากขึ้นเรื่อยๆ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ และเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดกับระดับคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียด

ระเบียบวิธีการวิจัย: กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาทักษะและการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 40 คน ทำการทดลองโดยใช้รูปแบบการจัดกิจกรรม จำนวน 8 กิจกรรม และประเมินโดยใช้แบบวัดความเครียด กรมสุขภาพจิต (SPST – 20) และแบบประเมินพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน สถิติทดสอบ (Dependent sample t-test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย: พบว่า (1) ระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชาทักษะและการสอนกิจกรรมเข้าจังวะก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะอยู่ระดับปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย และมีระดับการจัดการความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะอยู่ระดับปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ระดับการจัดการความเครียด ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่เรียนในรายวิชาทักษะและการสอนกิจกรรมเข้าจังวะหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับของการจัดการความเครียดและระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์กันในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผล: ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่า กิจกรรมพลศึกษาเชิงจังหวะช่วยลดความตึงเครียดของนักเรียนจากระดับปานกลางลงสู่ระดับต่ำ ในขณะเดียวกันก็ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการจัดการความเครียดจากระดับปานกลางขึ้นสู่ระดับสูง ที่ระดับนัยสำคัญ 0.05 การจัดการความเครียดดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัดหลังจากการทำกิจกรรม นอกจากนี้ ยังมีความสัมพันธ์เชิงลบอย่างมากระหว่างระดับความเครียดและการจัดการความเครียด ซึ่งบ่งชี้ว่าความเครียดที่ลดลงเป็นผลมาจากการจัดการความเครียดที่ดีขึ้น

คำสำคัญ: กิจกรรมพลศึกษา; กิจกรรมเข้าจังหวะ; การจัดการความเครียด

บทนำ

สังคมปัจจุบันถือว่าเป็นสังคมที่มีความเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง วัฒนธรรม การดำรงชีวิต สุขภาพ และการศึกษาโดยเพราะเมืองที่ใหญ่ในแต่ละภูมิภาคซึ่งสามารถมองเห็นความเปลี่ยนแปลงได้อย่างชัดเจนจึงทำให้เกิดการแข่งขัน ต่อสู้ดิ้นรน และเอาเปรียบส่งผลโดยตรงให้เกิดความเครียดในการดำรงชีวิตประจำวัน ปัจจุบันผู้ปกครองมีความคาดหวังให้บุตรหลานเรียน เก่ง เด็กที่เรียนไม่เก่งจึงมักเกิดความทุกข์ได้ง่ายแม้ในเด็กที่เรียนเก่งก็หลีกหนีไม่พ้นความทุกข์เช่นกันเพราะพวกเขาถูกคาดหวัง

Citation:
Khotuphan, S., & Saramano, B. (2026). Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6(5), e297313; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2026.e297313

Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6 (6), November-December 2026
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index
Article ID: e297313

ให้ต้องรักษาระดับความเก่งไว้อยู่เสมอส่งผลให้ผู้คนต้องปรับเปลี่ยนรูปแบบการดำเนินชีวิตให้เร่งรีบและปรับตัวพร้อมรับมือกับสภาวการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทั้งนี้ผลการสำรวจเยาวชนของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค ชี้ให้เห็นว่า ร้อยละ 32 ของนักเรียนมัธยมประสบความเศร้าหรือสิ้นหวังอยู่ตลอดเวลา ร้อยละ 17 กล่าวได้ว่าพวกเขาคิดที่จะพยายามฆ่าตัวตายอย่างจริงจัง ร้อยละ 14 พวก เขาวางแผนฆ่าตัวตาย และร้อยละ 7 พวกเขาพยายามฆ่าตัวตาย ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ประเทศชาติต้องให้ความสำคัญในการช่วยดูแล และป้องกันการฆ่าตัวตายของเด็กและเยาวชนเกิดจากความเครียดที่ได้รับซึ่งกลุ่มเหล่านี้จะเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศในอนาคต (สำนักงานสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพ, 2561, ออนไลน์)

ความเครียดเป็นสิ่งที่ไม่ควรมองข้าม เพราะฉะนั้นการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นอีกหนึ่งวิธีการดูแลสุขภาพและที่เปรียบเสมือนการดูแลรักษาในขั้นต้น ช่วยให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และกระตุ้นการทำงานในทุก ๆ ส่วนของร่างกายและส่งผลต่อการไหลเวียนเลือดในการบำรุงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำให้ร่างกายแข็งแรง การมีกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอก็ยังจะ ช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ การมีกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับ บุคคลนั้นยังช่วยให้ร่างกายสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายจากการบาดเจ็บจากอาการเจ็บป่วยต่าง ๆ ดันนั้นความเครียดอาจจะตกเป็นจำเลยที่เป็นสาเหตุหลักของผลร้ายต่าง ๆที่ไม่พอเพียงที่ส่งผลโดยตรงทางจิตใจและร่างกาย เช่น การเบื่ออาหาร หรือกินอาหารเกินคามพอดีของ กระเพราะอาหาร การนอนไม่หลับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเกิดภาวะเครียดร่วมด้วย ความเครียดรื้อรังสามารถนำไปสู่การดื่มแอลกฮอล์ การสูบบุหรี่ การใช้สารเสพติ ส่งผลไปถึงการฆ่าตัวตาย ที่อาจคาดไม่ถึง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2567)

กระทรวงศึกษาธิการได้ให้ความสำคัญกับการจัดการเรียนการสอนให้มีคุณภาพให้ผู้เรียนได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพ และเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ในอนาคต โดยได้มีหลักสูตรแกนกลาง การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ปรับปรุง 2561) มีจุดมุ่งหมายพัฒนาผู้เรียนซึ่งเป็นกำลังของชาติทุกคนให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและพลเมืองโลก ยึดมั่นในการปกครองตามระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ ทรงเป็นประมุข มีความรู้และทักษะขั้นพื้นฐาน รวมทั้งเจตคติที่จำเป็นต่อการศึกษา การประกอบ อาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิต

กิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic activities) เป็นหนึ่งในการจัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระวิชาสุขศึกษาและพลศึกษาซึ่งมักเน้นให้พัฒนาในเด็กระดับประถมศึกษาประกอบกับมีหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาที่กำหนดให้มีการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะในระดับประถมศึกษา กิจกรรมเข้าจังหวะเป็นกิจกรรมที่พัฒนาร่างกายและจิตใจที่มีปฏิกิริยาตอบสนองต่อจังหวะเสียงดนตรีอาจจำแนกประเภทของกิจกรรมเข้าจังหวะได้เป็น 6 ประเภท ได้แก่ การเคลื่อนไหวเบื้องต้น การเล่นเกมประกอบเพลง กิจกรรมสร้างสรรค์ การเคลื่อนไหวประกอบเพลง แอโรบิคดานซ์ และการเต้นรำพื้นเมือง เมื่อพิจารณาจากคำจำกัดความจะเห็นว่ากิจกรรมเข้าจังหวะนั้นมีขอบข่ายกว้างขวางมาก ไม่ใช่เพียงแต่สอนให้นักเรียนได้เต้นรำตามแบบอย่างที่ครูสอนให้เท่านั้นแต่ต้องสอนให้เด็กมีความรู้ ความซาบซึ้งในการเคลื่อนไหว แสดงอิริยาบถในแบบต่าง ๆ ไปตามเสียงดนตรีและจังหวะเพลงได้อย่างสง่างามโดยเฉพาะประการสำคัญ คือ นักเรียนสามารถแสดงออกถึงท่าทางการเคลื่อนไหวของตนเองได้อย่างอิสระตามความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนแต่ละคน ปัญญา สังขวดี (2549: 84-92) สอดคล้องกับผลการวิจัยของปาลิตา ตันมณี (2553: 78-85) พบว่า ความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 หลังจากที่ได้รับการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรม และสุรัตน์ แสงสีเหลือง (2550: 95-102) ที่พบว่าความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและการเคลื่อนไหวประกอบ

Citation:
Khotuphan, S., & Saramano, B. (2026). Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6(5), e297313; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2026.e297313

Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6 (6), November-December 2026
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index
Article ID: e297313

เพลงสูงกว่าการจัดกิจกรรม เช่นเดียวกัน กับ สมคิด ยีละงู (2562: 98-110) ที่พบว่าพัฒนาการความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2 หลังการจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงสูงกว่าก่อนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ขณะที่เสาวลักษณ์ กันภัย (2565: 102-120) พบว่าภายหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 มีคะแนนการควบคุมตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม และจากรายงานการวิจัยของ Zarian et at. (2021: 65) พบว่าการผสมผสานแอโรบิกกับดนตรีทำให้ผลของการควบคุมอารมณ์ดีขึ้น และยังสามารถนำมาใช้เพื่อสร้างทักษะการเคลื่อนไหวและความฉลาดในโรงเรียนได้ สอดคล้องกับผลการศึกษาของทัศนีย์ กรัณฑรัตน์ (2561: 99-115) ยังอีกพบว่า ความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 หลังการทดลองใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ด้วยรูปแบบการจัดการเรียนรู้ SMILE สูงกว่าก่อนทดลองใช้จากรายงานผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องชี้ให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมเข้าจังหวะมีส่วนสำคัญและมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องที่สามารถในไปใช้ในการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นได้

จากการศึกษาที่ผ่านมา ผู้วิจัยตระหนักถึงความสำคัญในการลดความเครียด การป้องกันความเครียดและพัฒนาการของนักศึกษาซึ่งเป็นวัยที่ปรับตัวเข้ากับสังคมประกอบกับเป็นช่วงที่สมองกำลังพัฒนา เห็นได้ว่ามีนักวิชาการที่คิดค้นวิธีจัดการความเครียดมาแล้ว หลากหลายวิธี แต่ยังไม่มีนักวิชาการนำกิจกรรมเข้าจังหวะเข้ามาช่วยในการส่งเสริมพัฒนาทางด้านอารมณ์ในช่วงวันนี้ซึ่งเป็นช่วงวัยที่มีการแข่งขันในด้านของการศึกษาสูงทำให้เด็กเกิดความเครียด ผู้วิจัยจึงเห็นว่า การศึกษาการนำกิจกรรมเข้าจังหวะ มาจัดการเรียนการสอนเพื่อให้เด็กได้ทำกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อผ่อนคลายความเครียดเพื่อช่วยเหลือให้นักเรียนที่มีคุณภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม สติปัญญาและปลอดภัยจากโรคภัยต่าง ๆ ในชีวิตพร้อมทั้งเป็นพลังขับเคลื่อนในการพัฒนาประทศชาติ ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการพัฒนารูปแบบบการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการจัดการความเครียดก่อนและหลังการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
3. เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างระดับคะแนนความเครียดและคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ลงเรียนในรายวิชาทักษะและการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 90 คน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 ที่มีคะแนนความเครียดอยู่ระหว่าง 24 – 41 คะแนน

1. กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ประชากร คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ลงเรียนในรายวิชาทักษะและการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 90 คน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567

Citation:
Khotuphan, S., & Saramano, B. (2026). Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6(5), e297313; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2026.e297313

Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6 (6), November-December 2026
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index
Article ID: e297313

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่ลงเรียนในรายวิชาทักษะและการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะ จำนวน 90 คน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตมหาสารคาม ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 ที่มีคะแนนความเครียดอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าปกติ จำนวน 40 คน

2. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

2.1 เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

1) เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุ 18 – 19 ปี ที่มีความเครียดระดับ 24 - 41 คะแนน

2) สมัครใจและผู้ปกครองลงนามในใบยินยอมที่จะเข้าร่วมทำการทดลอง และ ยินยอมให้เข้าร่วมกิจกรรมเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย

2.2 เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1) นักศึกษาเข้าเรียนในรายวิชาทักษะและการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะไม่ถึงร้อยละ 80 ของระยะเวลาในการจัดกิจกรรมทั้งหมด

2) ไม่สามารถที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่อได้ด้วยสาเหตุอื่น ๆ เช่น ไม่สมัครใจ

3. เครื่องมือในการวิจัย ผู้วิจัยมีวิธีการสร้างตาขั้นตอน ดังนี้

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความเครียด จำนวน 8 แผน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินความเครียดขงอกรมสุขภาพจิต จำนวน 20 ข้อ

4. ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ มีค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ของแบบฝึก เท่ากับ 0.68

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ

2.1. แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST –20)

2.2. แบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการ ความเครียดของนักศึกษาค่าดัชนี ความสอดคล้อง (Index of Congruence: IOC) ได้เท่ากับ 0.85 เก็บรวบรวมข้อมูลโดยนำแผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัย ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง คือ วันจันทร์ วันพุธ ศุกร์ ครั้งละ 50 นาทีจำนวน 8 สัปดาห์ จากนั้นประเมินผลด้วยการประเมินระดับความเครียด และแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด

5. การใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจะดำเนินการโดยวิเคราะห์ประมวลผลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังต่อไปนี้ นำแบบสอบถามตรวจความครบถ้วนที่ตอบเรียบร้อยสมบูรณ์ มาตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ ที่กำหนด เพื่อทำการประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

5.1 สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เพื่อพรรณนาข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ค่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความเครียดและ พฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของกลุ่มตัวอย่าง

5.2 สถิติเชิงอนุมาน (Inferential statistics) ได้แก่ One sample t-test และ Dependent t-test มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

Citation:
Khotuphan, S., & Saramano, B. (2026). Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6(5), e297313; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2026.e297313

Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6 (6), November-December 2026
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index
Article ID: e297313

5.2.1 One Sample t-test เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความเครียดกับเกณฑ์ มาตราฐานค่าคะแนนความเครียดของกรมสุขภาพจิต

5.2.2 Dependent t-test เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าคะแนนความเครียด และคะแนนพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดก่อนทดลองและหลังทดลอง

5.2.3 กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

5.3 ข้อตกลงเบื้องต้นของการทดสอบ t – test มีดังนี้

1) กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่ม

2) ทดสอบลักษณะการแจกแจงของข้อมูลว่าเป็นโค้งปกติหรือไม่ด้วยสถิติ Shapiro wilk test

3) ข้อมูลอยู่ในมาตราอันตรภาค (Interval Scale) ขึ้นไป

5.4 กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาการพัฒนารูปแบบการจัดการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ โดยมีผลดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงระดับคะแนนความเครียดจากแบบวัดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง (n=40)

แบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)				
	คะแนนก่อนทดลอง	**ระดับความเครียด**	**คะแนนหลังทดลอง**	**ระดับความเครียด**
x	38.90	ปลานกลาง	20.57	น้อย
SD	2.70		1.43	

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับคะแนนความเครียดจากแบบวัดความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ ในระดับ ปานกลาง ($\tilde{x}$= 38.90, SD =2.57) และค่าเฉลี่ยระดับคะแนนความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20) หลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย ($\tilde{x}$=20.70, SD = 1.43)

ตารางที่ 2 แสดงระดับคะแนนการจัดการความเครียดจากแบบประเมินพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง (n=40)

ระดับพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียด				
	คะแนนก่อนทดลอง	**ระดับพฤติกรรม**	**คะแนนหลังทดลอง**	**ระดับพฤติกรรม**
x	2.92	ปานกลาง	3.90	มาก
SD	0.11		0.12	

Citation:
Khotuphan, S., & Saramano, B. (2026). Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6(5), e297313; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2026.e297313

Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6 (6), November-December 2026
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index
Article ID: e297313

จากตารางที่ 2 พบว่า ระดับเฉลี่ยคะแนนระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง ($\tilde{x}$ = 2.92, SD = 0.11) และค่าเฉลี่ย คะแนนระดับพฤติกรรมการจัดการความเครียดหลังการจัดกิจกรรมอยู่ ในระดับมาก ($\tilde{x}$=2., SD = 0.12)

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยแบบประเมินพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังการทดลอง (n=40) (ต่อ)

แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)	ก่อนการทดลอง N = 40		ก่อนการทดลอง N = 40		t	p
	x	SD	x	SD		
-เมื่อผิดหวังและไม่ได้ดั่งใจ ท่านไม่โวยวายหรือโมโห	3.00	02.78	3.62	0.75	7.44	.000
-เมื่อเจอปัญหา ท่านตัดสินใจได้ไม่ดี	2.95	0.77	4.06	0.80	5.38	.000
-เมื่อรู้สึกว่าต้องแข่งขันหรือเปรียบเทียบ ท่านสามารถจัดการอารมณ์ได้	2.76	0.79	3.92	0.90	5.10	.000
-เมื่อรู้สึกคับข้องใจ ท่านสามารถจัดการความรู้สึกตนเองได้	2.89	0.78	3.86	0.85	6.57	.000
-เมื่อรู้สึกโกรธ หรือหงุดหงิด ที่สามารถจัดการอารมณ์ได้	2.87	0.86	3.83	0.81	4.90	.000
-เมื่อรู้สึกเศร้าที่สามารถจัดการกับความเศร้าได้	3.09	0.84	3.80	0.89	7.75	.000
-ท่านสามารถว่างแผนการทำงานตามที่ได้รับมอบหมายอย่างเป็นระบบ	3.00	0.89	3.96	0.73	8.16	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านสามารถจัดกำรกับตนเองเกิดความเครียดหัวใจเต้นเร็วได้	3.08	0.78	3.80	0.76	9.40	.000
-เมื่อมีสถานการณ์บังคับท่านจะปัสสาวะบ่อย	2.92	0.83	4.20	0.83	6.67	.000
-เมื่อมีความเครียดท่านมักหลับยากและตื่นบ่อย	2.96	0.83	3.92	00.82	7.22	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านมักมีความอยากอาหารเปลี่ยนแปลงไป	2.93	0.82	4.23	0.85	5.18	.000
-ท่านสามารถจัดการค่าใช้จ่ายเงินให้พอใช้จ่าย	3.04	0.85	3.83	0.79	6.85	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่สูบบุหรี่ หรือสุรา	2.90	0.86	3.83	0.80	6.84	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านสามารถพูดคุยกับคนในครอบครัว เพื่อน	2.90	0.75	4.17	0.82	4.84	.000
-หลังจากทำกิจกรรม ท่านเปลี่ยนพฤติกรรมการมองโลกในแง่ร้าย	2.90	0.87	3.90	0.87	5.13	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่ใช้สารเสพติด	2.84	0.77	3.90	0.78	6.10	.000
-เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่เล่นการพนัน	3.00	0.82	3.93	0.80	7.20	.000

Citation:
Khotuphan, S., & Saramano, B. (2026). Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6(5), e297313; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2026.e297313

Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6 (6), November-December 2026
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index
Article ID: e297313

แบบประเมินความเครียดกรมสุขภาพจิต (SPST – 20)	ก่อนการทดลอง N = 40		ก่อนการทดลอง N = 40		t	p
	x	SD	x	SD		
-เมื่อเกิดความเครียดท่านไม่ทำร้ายร่างกายตนเอง	2.95	0.83	3.83	0.70	4.70	.000
รวม	2.90	0.79	3.79	0.78	6.60	.000

จากตารางที่ 3 พบว่าค่าคะแนนเฉลี่ยระดับการจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการจัดการ ความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมเท่ากับ 2.98 คือมีคะแนนด้านการจัดการความเครียดอยู่ในระดับ ปาน กลาง และค่าเฉลี่ยคะแนนด้านการจัดการความเครียดหลังการจัดกิจกรรมเท่ากับ 3.93 คือมีคะแนนด้าน การจัดการความเครียดอยู่ในระดับ มาก

ตารางที่ 4 แสดงผลการทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างระดับความเครียดกับระดับการจัดการ ความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1

การจัดการความเครียด	**ระดับความเครียด**		
ระดับการจัดการความเครียด	r	Sig.	ระดับความสัมพันธ์
	-0.833	0.01	สูง

จากตารางที่ 4 พบว่าระดับของการจัดการความเครียด และระดับความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความสัมพันธ์กันในเชิงลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า หากนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีพฤติกรรมการจัดการความเครียดได้ดีจะมีระดับความเครียดลดลง

อภิปรายผล

การพัฒนารูปแบบบการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษา ซึ่งมีประเด็นที่มาอภิปรายเพื่อให้สอดคล้อง กับวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบบการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษา ระดับความความเครียดของก่อนการจัดกิจกรรมในอยู่ในระดับ ปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย และการจัดการความเครียดของนักศึกษาก่อนการจัดกิจกรรมในอยู่ในระดับปานกลางและ หลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องจากรูปแบบจัดกิจกรรมการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อการจัดการความเครียดที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นมีขั้นตอนการจัดกิจกรรม ได้แก่ 1) ขั้นการเตรียมหรือนำเข้าสู่กิจกรรม เป็นขั้นกิจกรรมที่เน้นการเคลื่อนไหวกระตุ้นสมองผู้เรียนให้เกิดการตื่นตัวด้วยการแสดงท่าทางในการเล่นเกมเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่จะเริ่มทำกิจกรรม 2) ขั้นการสอนและสาธิต เป็นกระบวนการเรียนรู้ เป็นขั้นกิจกรรมที่กระตุ้นความสนใจด้วยการเคลื่อนไหวเป็นสื่อที่ใช้ประสาทสัมผัส ได้แก่ การมองเห็น การฟัง และลงมือทำ ด้วยตนเอง 3) ขั้นฝึกหัด เป็นขั้นการจัดกิจกรรมที่ฝึกทักษะที่ต้องลงมือทำซ้ำๆ จนเกิดความชำนาญ คิดริเริ่มสร้างสรรค์ 4) ขั้นนำไปใช้ เป็นขั้นกิจกรรมการนำความรู้มาประยุกต์ในสถานการณ์ใหม่เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความคิดวิเคราะห์และ แก้ปัญหา และ 5) ขั้นสรุปและสุขปฏิบัติเป็นกระบวนการประเมิน ซึ่งสองคล้องกับงานวิจัยปาลิตา ตันมณี (2553: 105 - 110) ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะตามแนวคิดของทอร์แรนซ์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4 กล่าวว่า พัฒนากระบวนการ

Citation:
Khotuphan, S., & Saramano, B. (2026). Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6(5), e297313; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2026.e297313

Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6 (6), November-December 2026
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index
Article ID: e297313

การจัดการเรียนรู้ และศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะตามแนวคิดของทอร์แรนซ์ที่มีต่อการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งผลจากการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวงการการศึกษาของประเทศที่มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนมีการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศให้มีนวัตกรรมใหม่ ๆ นั่นคือทำให้ประเทศมีความเจริญรุ่งเรืองทัดเทียมอารยประเทศได้ และตรวจสอบว่าผู้เรียนได้เรียนรู้เข้าใจและควบคุมและรู้ข้อบกพร่องของตนเองซึ่งนำไปสู่การพัฒนาตนเองโดยกระบวนการจัดกิจกรรมจะเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญให้นักเรียน ได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเองมากที่สุด และส่งเสริมให้เด็กได้เกิดพัฒนาการทางร่างกายอารมณ์และสติปัญญาและ ฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นและยังส่งเสริมให้ผู้เรียนกล้าแสดงออกในการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นสนุกสนาน ตลอดจนมีความพึงพอใจในตนเองสามารถใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2556: 16-39) ได้กล่าวไว้ กระบวนการจัดกิจกรรมทางพลศึกษาต้องจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลายต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับ ความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เน้นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติ การตรวจสอบ และการประเมินผลให้ครอบคลุมทางกิจกรรมสุขภาพทั้งด้านป้องกัน ส่งเสริม และ ดำรงสุขภาพโดยการใช้วิธีการเรียนอย่างมีชีวิตชีวาให้ผู้เรียน ฝึกความรับผิดชอบ ฝึกทักษะการคิด ทักษะการจัดการ ทักษะ การสื่อสาร ทักษะการเผชิญสถานการณ์ การเรียนรู้จากปัญหา และประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง หมั่นฝึกฝนและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองและความแข็งแกร่ง ของร่างกาย เข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาทั้งประเภท บุคคล และประเภททีมได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝน ตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการวิทยาศาสตร์ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม และยอมรับว่า ตนเองมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะสุขภาพและ ความปลอดภัยของผู้อื่นของด้วยซึ่ง Bookwalter (1969: 13) กล่าวว่าเป็นจุดมุ่งหมายระดับสูงสุด ซึ่งจะต้องใช้กิจกรรมทางกาย เป็นสื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี ช่วยให้ผู้เรียนได้ พัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งถือว่าเป็นจุดหมายของพลศึกษาโดยตรง อย่างเห็นได้ชัดตรงกับกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2562: 23 - 24) กล่าวว่าสามารถผ่อนคลายความเครียดด้วยการ ทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่ สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ และยังสอดคล้องกับงานวิจัย (ภัทราวุธ โพพันทะราช, & ญดาธาดา ณัฐภักดิ์, 2565) ที่ศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการ เต้นรำ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า การพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำ ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีประสิทธิภาพที่เหมาะสม ช่วยให้นักเรียนปฏิบัติได้จริงมีการใช้ร่างกายในเคลื่อนไหว

2. ผลการเปรียบเทียบผลของคะแนนเฉลี่ยของการจัดการความเครียดของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมจากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนการจัดการ ความเครียดของนักศึกษาหลังได้รับการจัดการเรียนการสอนโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะหลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ยของคะแนน การจัดการความเครียดก่อนการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อยและหลังการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยของคะแนน การจัดการความเครียดเท่ากับอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องสมมติฐาน การวิจัย สามารถอภิปรายได้ดังนี้ การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาผู้วิจัยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีความสามารถ ในการควบคุมอารมณ์และความต้องการของตนเอง การจัดการ ความเครียด รู้จักเห็นใจผู้อื่น และมีความรับผิดชอบ สามารถรู้จัก ตนเอง มีแรงจูงใจสามารถตัดสินใจแก้ปัญหาและแสดงออก ได้อย่างมีประสิทธิภาพตลอดจนมีสัมพันธภาพที่ดีต่อผู้อื่น

Citation:
Khotuphan, S., & Saramano, B. (2026). Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6(5), e297313; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2026.e297313

Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6 (6), November-December 2026
Old ISSN 2774-0374: New ISSN 2985-2749
Website: https://so03.tci-thaijo.org/index.php/IARJ/index
Article ID: e297313

สามารถดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีความภูมิใจในตนเองพอใจใน ชีวิตและความสุขสงบทางใจตรงกับกรมสุขภาพจิต (กรมสุขภาพจิต, 2562: 23 - 44) กล่าวว่าการออกกำลังกาย ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการออกแรงอย่างหนัก เหงื่อตกมาก ๆ แต่เป็นการออกกำลังกายที่ให้ผลทางสุขภาพจิต เพียงแค่เดินปกติ สัก 10 นาที หันเหความสนใจไปในทางบวกก็ได้ผลแล้ว แต่ถ้ามี เวลาหลังเลิกงานควรจะไปออกกำลังกายอย่างจริงจังอย่างน้อย วันละ 30 นาที แค่ 3-5 วันต่อสัปดาห์ก็เพียงพอให้ฮอร์โมนแห่ง ความสุขทำงานได้อย่างเต็มที่บ้าง สามารถผ่อนคลายความเครียด ด้วยการทำกิจกรรมที่เพิ่มพลัง เช่น ออกกำลังกาย เล่นกีฬา ทำสิ่งที่สนุกสนานเพลิดเพลิน เช่น ฟังเพลง อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก ในขณะที่ Lemay et al. (2019: 749 – 751) หลังการทดลองโปรแกรมโยคะและการทำสมาธิหกสัปดาห์ ก่อนการสอบปลายภาค ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการใช้การฝึก สติเพียงสัปดาห์ละครั้งอาจช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวลของนักศึกษาได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัย งานวิจัย (ภูวดล เกิดคลัง และคณะ, 2568) ที่ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียด ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่าระดับความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้ เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ระดับปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับน้อย และมีระดับการจัดการความเครียด ก่อนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยอยู่ระดับปานกลางและหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก และยังเกี่ยวเนื่องกับงานวิจัยของ (สุกัญญา โคตุพันธ์,2023) ผลของการ จัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปี ที่ 3 พบว่าระดับความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษา ทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุขก่อนการจัดกิจกรรมในอยู่ในระดับต่ำกว่าปกติ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปกติ 2) ผลการเปรียบเทียบคะแนน ความฉลาดทางอารมณ์ ของนักเรียนระดับประถมศึกษาทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเก่ง ด้านดี และด้านสุข หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

3. ผลการศึกษาความสัมพันธ์ของการสังเกตพฤติกรรม ด้านการจัดการความเครียดของนักศึกษา ที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ จากการสังเกตพฤติกรรมด้านการจัดการความเครียดของนักศึกษาที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะ พบว่า นักศึกษามีพฤติกรรมการจัดการความเครียด ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เนื่องมาจากการรูปแบบการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาที่สนุกสนานใช้ประโยชน์เชิงนันทนาการด้านสมรรถภาพทางกาย และ ลดความเครียด ของเยาวชนอย่างเห็นได้ชัดเป็นกิจกรรมที่นักเรียนได้เรียนรู้ ร่วมกันได้ลงมือปฏิบัติในกิจกรรมมีปฏิสัมพันธ์แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมกัน โดยมีครูผู้สอนคอยกระตุ้นในการทำกิจกรรมให้คำแนะนำและให้กำลังใจ ทำให้นักเรียนมีความมั่นใจ กล้าแสดงออก และเรียนรู้อย่างมีความสุข

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะดังนี้

1. ในการออกรูปแบบกิจกรรมพลศึกษา ควรพิจารณาถึง ปัจจัยอื่น ๆ เช่น เนื้อหาในรายวิชารูปแบบการจัดกิจกรรมนั้น ๆ ร่วมด้วย และควรพัฒนารูปแบบของการจัดกิจกรรม ให้มีหลากหลายนอกเหนือจากการใช้กิจกรรมเข้าจังหวะรวมทั้งประยุกต์ขั้นตอนของการจัดการ เรียนรู้ที่แตกต่างต่อไป

2. ควรมีการศึกษากับชุมชน และศึกษาในระดับช่วงชั้นอื่น ๆ เพื่อเป็นประโยชน์ ในการพัฒนาองค์รวมทั้งทางร่างกาย จิต/อารมณ์สังคม และ สติปัญญา ของนักเรียนในโรงเรียนต่าง ๆ

Citation:
Khotuphan, S., & Saramano, B. (2026). Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6(5), e297313; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2026.e297313

ข้อเสนอแนะสำหรับทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการพัฒนารูปแบบบการเรียนการสอนกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อการจัดการความเครียดของนักศึกษาผู้สอนควรศึกษารูปแบบและเทคนิคการ จัดกิจกรรมพลศึกษาอย่างดีก่อนนำไปใช้

2. ก่อนจัดกิจกรรมพลศึกษาครูผู้สอนต้องเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการสอนทั้งการศึกษาทำความเข้าใจจัดเตรียมสื่อการ เรียนรู้ที่เหมาะสม และเตรียมความพร้อมของนักเรียนด้าน ร่างกาย เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุด้านร่างกาย

เอกสารการอ้างอิง

กรมสุขภาพจิต. (2562). *คู่มือคลายเครียดฉบับปรับปรุงใหม่*. บริษัท บียอนด์ พับลิสชิ่ง จำกัด.

ทัศนีย์ กรัณฑรัตน์. (2561). การใช้กิจกรรมนาฏศิลป์รูปแบบการจัดการเรียนรู้ SMILE เพื่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. *วารสารพัฒนาศิลป์วิชาการ (ศึกษาศาสตร์)*, *2*(ฉบับพิเศษ), 71–82.

ปัญญา สังขวดี. (2549). บทบาทของผู้บริหารสถานศึกษา. *พัฒนาศิลป์วิชาการ (ศึกษาศาสตร์)*, *2*(ฉบับพิเศษ), 71–82.

ปาลิตา ตันมณี. (2553). *ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะตามแนวคิดของทอร์แรนซ์ที่มีต่อความคิดสร้างสรรค์ของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4* [วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย]. คลังปัญญาจุฬาฯ. https://doi.org/10.58837/CHULA.THE.2010.249

ภัทราวุธ โพพันทะราช, & ญดาธาดา ณัฐภักดิ์. (2565). ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและเข้าจังหวะที่ส่งเสริมทักษะการเต้นรำของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, *16*(4), 100–110.

ภูวดล เกิดศักดิ์, นิรุตติ์ สุขดี, & รจนา ป้องนู. (2568). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อการจัดการความเครียดของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารวิชาการวิทยาลัยสันตพล*, *11*(1), 1–10.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2556). เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*, *39*(1), 16–39.

สมคิด ยีละงู. (2562). การจัดประสบการณ์การเรียนรู้โดยใช้ชุดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะประกอบเพลงเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กปฐมวัยชั้นอนุบาลปีที่ 2. *วารสารเทคโนโลยีและสื่อสารการศึกษา (คณะศึกษาศาสตร์) มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, *3*(7), 112–124.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2567). *สุขภาพคนไทย 2567*. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.

สำนักงานสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2562). *ห่วงวัยรุ่นฆ่าตัวตาย เสี่ยงซึมเศร้า*. https://www.thaihealth.or.th/Content/49151-2.html

สุกัญญา โคตุพันธ์, นวลพรรณ ไชยมา, & นิรุตติ์ สุขดี. (2566). ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีต่อความฉลาดทางอารมณ์ของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 3. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม*, *17*(3), 49–57.

สุรัตน์ แสงสีเหลือง. (2550). *ผลการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและการเคลื่อนไหวประกอบเพลงเพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ในเด็กปฐมวัย*. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

Citation:
Khotuphan, S., & Saramano, B. (2026). Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6(5), e297313; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2026.e297313

เสาวลักษณ์ กันภัย. (2565). ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมการละเล่นไทยที่มีต่อการควบคุมตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1. *วารสารวิชาการศึกษาศาสตร์ ศรีนครินทรวิโรฒ*, *23*(1), 190–203.

Bookwalter, K. W. (1969). *Foundations and principles of physical education* (1st ed.). W. B. Saunders.

Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. (2019). Impact of a yoga and meditation intervention on students' stress and anxiety levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*, *83*(5), 747–752. https://doi.org/10.5688/ajpe7001

Zarian, E., Mohamadi Orangi, B., Yaali, R., Aghdasi, M. T., Foley, J., & Ghorban Zadeh, B. (2021). Effect of aerobic rhythmic exercises with and without music on emotional intelligence and motor proficiency in preadolescent males. *International Journal of Motor Control and Learning*, *3*(2), 3–13.

Citation:
Khotuphan, S., & Saramano, B. (2026). Development of a Teaching Model for Rhythmic Activities that Affects Stress Management Among Students at the National Sports University. Interdisciplinary Academic and Research Journal, 6(5), e297313; DOI: https://doi.org/10.60027/iarj.2026.e297313