

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด และเทคนิคการ
 จัดความเครียดของทีมเรือพายประเภทคยัค แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ซึ่งเข้าค่ายเก็บตัว
 เป็นเวลา 3 เดือน ที่จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม ถึง 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2550 จำนวน
 19 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ
 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

ระดับความเครียดโดยรวมของนักกีฬา เรือพายประเภทคยัค แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ก่อน
 เข้าค่ายเก็บตัวมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและหลังเข้าค่ายเก็บตัวมีความเครียดอยู่ในระดับ
 ต่ำ

พฤติกรรมเผชิญความเครียด และการจัดความเครียดโดยรวมของนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค
 แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ก่อนเข้าค่ายเก็บตัวพบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ มีสภาวะพฤติกรรมการเผชิญ
 ความเครียดและการจัดความเครียดมีระดับปานกลาง และ หลังเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับต่ำ

The objective of this independent research is to study is to find out levels of stress, and
 coping techniques of Kayak-canoe team of the 19 persons in the 24th SEA Games' Thai national
 team training camp for 3 month – May1st to July 31 st, 2007 in Chiang Mai Province.
 Questionnaires were used as a study instrument while percentages, mean and standard deviation
 were used as a statistic analyzer

Results

Athletes had a medium level of stress during the Training camp but had low level after
 finishing the camp.

Athletes had a medium level of coping with stress and stress releasing methods during
 the Training camp but had a level after the camp.