

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ความเครียดและเทคนิคการจัดความเครียดของทีมเรือพาย
ประเภทลัค-แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ครั้งที่ 24

ผู้เขียน นางสาวนิพวรรณ ใจทอง

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด และเทคนิคการจัดความเครียดของทีมเรือพายประเภทลัค แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ซึ่งเข้าค่ายเก็บตัวเป็นเวลา 3 เดือน ที่จังหวัดเชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 1 พฤษภาคม ถึง 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2550 จำนวน 19 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

ระดับความเครียดโดยรวมของนักกีฬา เรือพายประเภทลัค แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ก่อนเข้าค่ายเก็บตัวมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและหลังเข้าค่ายเก็บตัวมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

พฤติกรรมเผชิญความเครียด และการจัดความเครียดโดยรวมของนักกีฬาเรือพายประเภทลัค แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ก่อนเข้าค่ายเก็บตัวพบว่านักกีฬาส่วนใหญ่ มีสภาวะพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดความเครียดมีระดับปานกลาง และ หลังเข้าค่ายเก็บตัว อยู่ในระดับต่ำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

Independent Study Title Stress and Coping Techniques of Kayak-Canoe Team,
the 24th SEA Games' Thai National Team

Author Miss Nipawan Jaitanong

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphibul Chairperson

Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun Member

ABSTRACT

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.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved