

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึงระดับความเครียด พฤติกรรมความเครียดและการ
จัดความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ตัวแทนทีมชาติไทย 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขัน
กีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ซึ่งจัดขึ้น ณ ประเทศเกาหลีใต้ ผู้ศึกษาได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
ในรูปแบบของตารางประกอบการบรรยาย โดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

- | | |
|----------|--|
| ตอนที่ 1 | ข้อมูลทั่วไป |
| ตอนที่ 2 | ระดับความเครียด |
| ตอนที่ 3 | พฤติกรรมเผชิญความเครียดและการจัดความเครียด |

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามอายุ

อายุ (ปี)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
20	1	6.67
21	1	6.67
22	4	26.66
23	2	13.33
24	1	6.67
25	1	6.67
26	2	13.33
27	2	13.33
28	-	-
29	1	6.67
รวม	15	100.00

จากตารางที่ 1 แสดงว่านักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทยส่วนใหญ่ที่เข้าแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 อายุ 22 ปี จำนวน 4 คน (ร้อยละ 26.66) รองลงมา อายุ 23 ปี จำนวน 2 คน (ร้อยละ 13.33) อายุ 26 ปี จำนวน 2 คน (ร้อยละ 13.33) และอายุ 27 ปี จำนวน 2 คน (ร้อยละ 13.33)

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
มัธยม	2	13.33
ปริญญาตรี	13	86.67
รวม	15	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า นักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ทีมชาติไทยส่วนใหญ่ ที่เข้าแข่งขัน กีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 เรียนอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 13 คน (ร้อยละ 86.67) รองลงมา ระดับมัธยม จำนวน 2 คน (ร้อยละ 13.33)

ตาราง 3 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามอาชีพ

อาชีพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
รับราชการ	12	80.00
กำลังศึกษา	3	20.00
รวม	15	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า นักกีฬาส่วนใหญ่ มีอาชีพรับราชการ จำนวน 12 คน (ร้อยละ 80) รองลงมา กำลังศึกษา จำนวน 3 คน (ร้อยละ 20)

ตารางที่ 4 จำนวนร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามสถานภาพของครอบครัว

สถานภาพ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	11	73.33
สมรส	4	26.67
รวม	15	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่านักกีฬาส่วนใหญ่ มีสถานภาพทางครอบครัวโสด จำนวน 11 คน (ร้อยละ 73.33) รองลงมา มีสถานภาพทางครอบครัวสมรสแล้ว จำนวน 4 คน (ร้อยละ 26.67)

ตาราง 5 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามประสบการณ์เข้าร่วมแข่งขันกีฬา เอเชียนเกมส์

ครั้งที่	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ไม่เคย	6	40.00
1	7	46.67
2	2	13.33
รวม	15	100.00

จากตาราง 5 แสดงว่า นักกีฬาส่วนใหญ่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 1 จำนวน 7 คน (ร้อยละ 46.67) รองลงมาไม่เคยเข้าร่วมแข่งขัน จำนวน 6 คน (ร้อยละ 40) รองลงมา เคยเข้าร่วมการแข่งขัน ครั้งที่ 2 จำนวน 2 คน (ร้อยละ 13.33)

ตอนที่ 2 ระดับความเครียดของนักกีฬา

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามการตอบสนองทางร่างกาย

ลำดับ ที่	การตอบสนองทางร่างกาย	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความเครียด
1.	ปวดศีรษะบ่อย ๆ	2.00	0.47	ปานกลาง
2.	หายใจไม่ทั่วท้อง, หายใจขัด ๆ หรือหายใจรุนแรง	1.89	0.22	ต่ำ
3.	เบื่อหน่าย, อ่อนเพลีย	2.11	0.34	ปานกลาง
4.	รับประทานอาหารเร็ว	2.67	0.59	ปานกลาง
5.	เบื่ออาหาร	1.89	0.22	ต่ำ
6.	นอนไม่ค่อยหลับ, นอนหลับไม่สนิท	2.11	0.47	ปานกลาง
7.	ไม่ค่อยอยากพูดคุยกับใคร	1.44	0.59	ต่ำ
8.	โกรธคนอื่นง่าย	1.44	0.55	ต่ำ
9.	กำหมัด	2.11	0.67	ปานกลาง
10.	กัดฟัน	1.44	0.55	ต่ำ
11.	วิงเวียนศีรษะ, ใจสั่น	1.67	0.66	ต่ำ
12.	ท้องเสียก่อนการแข่งขัน	1.55	0.47	ต่ำ
13.	ปัสสาวะบ่อยครั้ง	2.11	0.34	ปานกลาง
	โดยรวม	1.88	0.47	ต่ำ

จากตาราง 6 แสดงว่านักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย มีระดับความเครียดในด้าน การตอบสนองทางร่างกาย ที่มีผลทำให้นักกีฬามีความเครียด โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.88 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อ พบว่า ข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ปวดศีรษะบ่อย ๆ (ค่าเฉลี่ย = 2) เบื่อหน่าย, อ่อนเพลีย (ค่าเฉลี่ย = 2.11) รับประทานอาหารเร็ว (ค่าเฉลี่ย = 2.67) นอนไม่ค่อยหลับ,นอนหลับไม่สนิท (ค่าเฉลี่ย = 2.11) กัดฟัน (ค่าเฉลี่ย = 2.11) และปัสสาวะบ่อยครั้ง (ค่าเฉลี่ย = 2.11) นอกนั้นก็มีความเครียดในระดับต่ำ

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักกีฬา จ้าแนกตามความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ

ลำดับ ที่	ความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความเครียด
1.	ร่างกายไม่สมบูรณ์ เพราะฟิตซ้อมได้ไม่เต็มที่	2.11	0.55	ปานกลาง
2.	มีปัญหาเรื่องสุขภาพ	1.89	0.69	ต่ำ
3.	ขาดความมั่นใจในการลงแข่งขันและฝึกซ้อม	1.33	0.58	ต่ำ
4.	เกิดอาการเกร็งขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขันเพื่อจะ ให้เล่นได้ตามกติกาใหม่	1.78	0.60	ต่ำ
5.	ไม่ค่อยมีสมาธิในการฝึกซ้อมและขณะแข่ง	1.89	0.66	ต่ำ
6.	ได้มีโอกาสปลุกกระตุ้นให้กำลังใจต่อทีมตนเองทั้ง ก่อนแข่งขันและหลังแข่งขัน	2.67	0.67	ปานกลาง
7.	ได้มีโอกาสร่วม ได้มีการวางแผนร่วมกันก่อนและ หลังการแข่งขัน	2.33	0.59	ปานกลาง
8.	ได้มีโอกาสสังเกตความสามารถของคู่แข่งก่อนการ แข่งขัน	1.78	0.60	ต่ำ
โดยรวม		1.97	0.62	ต่ำ

จากตาราง 7 แสดงว่า นักกีฬามีระดับความเครียดในด้านความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ ที่มีผลทำให้นักกีฬามีความเครียดโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.97 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อ พบว่าข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ร่างกายไม่สมบูรณ์ เพราะฟิตซ้อมไม่ได้เต็มที่ (ค่าเฉลี่ย = 2.11) ได้มีโอกาสปลุกกระตุ้นให้กำลังใจต่อทีมตนเองทั้งก่อนแข่งขันและหลังแข่งขัน(ค่าเฉลี่ย = 2.67) และได้มีโอกาสร่วมได้มาการวางแผนร่วมกันก่อนและหลังการแข่งขัน (ค่าเฉลี่ย = 2.33) นอกนั้นมีความเครียดในระดับต่ำ

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จําแนกตามความคาดหวังจากการแข่งขัน

ลำดับ ที่	ความคาดหวังจากการแข่งขัน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความเครียด
1.	กลัวแพ้ เพราะฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่	1.55	0.53	ต่ำ
2.	กลัวแพ้ เพราะฝีมือคู่ต่อสู้แข็งแกร่งกว่า	1.44	0.50	ต่ำ
3.	กลัวแพ้ เพราะอุปกรณ์การฝึกซ้อมเก่าและไม่ทันสมัย	1.44	0.47	ต่ำ
4.	จากผลการแข่งขันสามารถคาดการณ์ได้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไรหรือจะอย่างไร	2.11	0.57	ปานกลาง
	โดยรวม	1.64	0.52	ต่ำ

จากตาราง 8 แสดงว่า นักกีฬามีระดับความเครียดในด้านความคาดหวังจากการแข่งขัน โดยมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1.64 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อ พบว่า ข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ จากผลการแข่งขันสามารถคาดการณ์ได้ว่าอนาคตจะเป็นอย่างไร หรือจะอย่างไร (ค่าเฉลี่ย = 2.11)

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตามความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง

ลำดับ ที่	ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความเครียด
1.	มีความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น	1.55	0.66	ต่ำ
2.	มีความกังวลบางอย่างมากเกินไปทั้งที่ไม่มีสาระ	1.55	0.69	ต่ำ
3.	มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีบทบาทสำคัญในการทำสิ่งต่าง ๆ	2.22	0.58	ปานกลาง
4.	ได้จินตนาการว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว	2.11	0.55	ปานกลาง
5.	ได้มีการทำความเข้าใจแบบฝึกและกติกาก่อนเพื่อทำการแข่งขัน	2.00	0.58	ปานกลาง
6.	มีความรู้สึกคิดว่าตนเองไม่เก่ง	1.33	0.34	ต่ำ
7.	บ่อยครั้งที่ฉันหงุดหงิดจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน	2.22	0.47	ปานกลาง
8.	ฉันเป็นที่พึ่งพาของเพื่อน ๆ ในทีม	2.78	0.58	ปานกลาง
โดยรวม		1.97	0.56	ต่ำ

S.D. หมายถึง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากตาราง 9 แสดงว่า นักกีฬามีระดับความเครียดในด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง โดยรวมมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 1.97 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อ พบว่าข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีความรู้สึกว่าคุณค่าตนเองมีบทบาทสำคัญในการทำสิ่งต่าง ๆ (ค่าเฉลี่ย=2.22) ได้จินตนาการว่าปัญหาได้รับการแก้ไขแล้ว (ค่าเฉลี่ย=2.11) ได้มีการทำความเข้าใจแบบฝึกและกติกาก่อนเพื่อทำการแข่งขัน (ค่าเฉลี่ย=2) บ่อยครั้งที่ฉันหงุดหงิดจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน ฉันเป็นที่พึ่งพาของเพื่อน ๆ ในทีม มีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความเครียดของนักกีฬา จำแนกตาม
โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง

ลำดับ ที่	โอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความเครียด
1.	มีโอกาสได้รับการฝึกอบรมระดับนานาชาติ	2.33	0.55	ปานกลาง
2.	มีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันจริงในระดับนานาชาติ	1.89	0.67	ต่ำ
3.	โค้ชนำเทคนิค,แบบฝึกใหม่ ๆ จากการฝึกให้ก่อน การแข่งขัน	1.67	0.58	ต่ำ
4.	ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงานหรือผู้มี อุปการะคุณขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน	1.67	0.55	ต่ำ
5.	มีโอกาสแข่งขันนอกรอบ	2.44	0.66	ปานกลาง
6.	มีโอกาสได้รับการตรวจเช็คสมรรถภาพทางกาย	2.44	0.59	ปานกลาง
	โดยรวม	2.07	0.60	ปานกลาง

S.D. หมายถึง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากตาราง 10 แสดงว่า นักกีฬามีระดับความเครียดในด้านโอกาสพัฒนาขีดความสามารถของตนเอง โดยรวมมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 2.07 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อ พบว่า ข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ มีโอกาสได้ไปดูการแข่งขันจริงในระดับนานาชาติ (ค่าเฉลี่ย=1.89) โค้ชนำเทคนิค,แบบฝึกใหม่ๆ มาจากการฝึกให้ก่อนการแข่งขัน(ค่าเฉลี่ย=1.67) และได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงานหรือผู้มีอุปการะคุณขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน(ค่าเฉลี่ย=1.67)นอกนั้นีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จ้าแนกตาม
สภาวะการณ์และความกดดัน

ลำดับ ที่	สถานการณ์ / ความกดดัน	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความเครียด
1.	มีความคาดหวังในตัวหัวหน้าทีมเกินไป	1.55	0.47	ต่ำ
2.	ผู้เล่นในแต่ละตำแหน่งไม่เหมาะสมกับความถนัด ของตนเอง	1.11	0.22	ต่ำ
3.	ฉันมีความกังวลใจหรือกลัวเกี่ยวกับนักกีฬาที่ขาด คุณสมบัติตามระเบียบของการจัดการแข่งขันแล้ว ลงแข่งขันได้	1.11	0.22	ต่ำ
4.	กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการจัดการแข่งขันที่เอารัด เอาเปรียบ	2.55	0.49	ปานกลาง
5.	ขาดขวัญและกำลังใจขณะฝึกซ้อมและขณะแข่งขัน	1.89	0.57	ต่ำ
6.	กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการตัดสินใจของกรรมการ	2.44	0.66	ปานกลาง
โดยรวม		1.77	.044	ต่ำ

S.D. หมายถึง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากตาราง 11 แสดงว่า นักกีฬามีระดับความเครียดในด้านสถานการณ์และความกดดันโดยรวมมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำมีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 1.77 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อพบว่า ข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ กังวลใจหรือกลัวในเรื่องการจัดการแข่งขันที่เอารัดเอาเปรียบ(ค่าเฉลี่ย=2.55) และกังวลใจหรือกลัวในเรื่องการตัดสินใจของกรรมการ(ค่าเฉลี่ย=2.44)นอกนั้นมึระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความเครียดของนักกีฬา จ้าแนกตามสาเหตุที่มาจากบุคคลอื่น

ลำดับที่	ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับความเครียด
1.	กลัวเล่นไม่ได้ดังที่คาดหวังไว้	1.78	0.60	ต่ำ
2.	กลัวเล่นไม่ได้ตามที่ผู้สอนคาดหวัง	1.78	0.72	ต่ำ
3.	กลัวผู้ชมกองเชียร์จะตำหนิ	2.00	0.67	ปานกลาง
4.	เกิดอาการเกร็งขณะแข่งเมื่อเห็นอากัปกิริยาท่าทางของโค้ชที่แสดงออกมาให้เห็น	1.78	0.71	ต่ำ
5.	เกิดมีความไม่ไว้วางใจผู้เล่นร่วมทีมก่อนการแข่งขัน	1.00	0.00	ต่ำ
6.	เกิดแรงกดดันจากสภาพแวดล้อมภายในสนามแข่งขันทำให้แข่งขันได้ไม่เต็มที่	1.55	0.55	ต่ำ
7.	โค้ชไม่มีแบบฝึกหรือเทคนิคใหม่ๆ ในการฝึกซ้อม	1.00	0.00	ต่ำ
8.	โค้ชขาดการดูแลและรับผิดชอบต่อนักกีฬาก่อนการแข่งขัน	1.11	0.22	ต่ำ
9.	ขาดการสนับสนุนจากหน่วยงานต้นสังกัดของตนเอง	1.44	0.47	ต่ำ
โดยรวม		1.49	0.48	ต่ำ

S.D. หมายถึง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากตาราง 12 แสดงว่า นักกีฬามีระดับความเครียดในด้านสาเหตุมาจากบุคคลอื่น โดยรวมมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 1.49 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อ พบว่า มีเพียง กลัวผู้ชมกองเชียร์จะตำหนิ(ค่าเฉลี่ย=2) เท่านั้นที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียด อยู่ในระดับปานกลาง นอกนั้นมีระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ

ตอนที่ 3 การเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของนักกีฬา จําแนกตามการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียด

ลำดับ ที่	การเผชิญความเครียดและการจัดการ ความเครียด	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ระดับ ความเครียด
1.	หวังว่าเหตุการณ์จะดีขึ้นเอง	2.78	0.68	ปานกลาง
2.	ฉันคิดว่าหนทางเพื่อแก้ปัญหาหรือควบคุมเหตุการณ์ ก่อนแข่งขัน	2.89	0.62	ปานกลาง
3.	ฉันพยายามมองปัญหาที่เกิดขึ้นในทุก ๆ ด้านอย่าง รอบคอบ ก่อนแข่งขันและหลังการแข่งขัน	2.44	0.59	ปานกลาง
4.	ฉันพยายามลืมเหตุการณ์ที่เป็นปัญหา	2.89	0.63	ปานกลาง
5.	ฉันแสวงหากำลังใจจากคนอื่น	2.44	0.66	ปานกลาง
6.	ฉันทำเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย	2.11	0.58	ปานกลาง
7.	ฉันฟังเพลงเพื่อเป็นการผ่อนคลาย	1.89	0.61	ต่ำ
8.	ฉันรับประทานอาหารมากขึ้น	2.89	0.72	ปานกลาง
9.	ฉันพูดคุยกับเพื่อนฝูงหรือเพื่อนร่วมทีมที่มีความเข้าใจกัน	2.22	0.76	ปานกลาง
10.	อยู่ในแควงหรือสังคมที่ไม่เกี่ยวกับกีฬา	2.00	0.64	ปานกลาง
11.	ซ้อมหนักขึ้นเพื่อความมั่นใจ	1.89	0.50	ต่ำ
12.	ฉันทานยาระงับประสาท	1.11	0.22	ต่ำ
13.	ฉันทำสมาธิฝึกซ้อมก่อนแข่งขัน, ฝึกจิตก่อนแข่งขัน	2.11	0.47	ปานกลาง
14.	ฉันพูดกับตนเองว่าไม่เป็นไร โอกาสที่จะชนะยังมี อยู่	1.67	0.57	ต่ำ
โดยรวม		2.03	0.60	ปานกลาง

S.D. หมายถึง ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากตาราง 13 แสดงว่า นักกีฬาที่มีระดับความเครียดในด้านการเผชิญความเครียดและการจัดความเครียด โดยรวมมีระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดเท่ากับ 2.03 เมื่อพิจารณาข้อมูลเป็นรายข้อ พบว่า ข้อมูลที่มีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ จันทิงเพลงเพื่อเป็นการผ่อนคลาย (ค่าเฉลี่ย=1.89)ซ้อมหนักขึ้นเพื่อความมั่นใจ(ค่าเฉลี่ย=1.89) จันทานยาרגับประสาท(ค่าเฉลี่ย=1.11) และ จันทุดกับตนเองว่าไม่เป็นไร โอกาสที่จะชนะยังมีอยู่ (ค่าเฉลี่ย=1.67)นอกนั้นมีค่าเฉลี่ยของระดับความเครียดอยู่ในระดับปานกลาง