

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา โดยมีแนวคิด วัตถุประสงค์ วิธีการดำเนินการวิจัย และผลการวิจัยโดยสรุปได้ดังนี้

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันกิจการกีฬาก็ได้ถูกนำมาใช้เพื่อวัตถุประสงค์หลายประการ การแข่งขันเพื่อความบันเทิงทางกีฬา และการแข่งขันเพื่ออาชีพก็เป็นวัตถุประสงค์หนึ่งของกิจกรรมกีฬา การแข่งขันเพื่อวัตถุประสงค์ดังกล่าว เป้าหมายสำคัญก็คือ ชัยชนะในการแข่งขัน การที่จะดำเนินการเพื่อให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จนั้น จำเป็นต้องอาศัยหลักการ และวิธีการหลากหลายวิธีผสมผสานกัน หลักการและวิธีการทางจิตวิทยาการกีฬา ก็เป็นแนวทางหนึ่งที่ต้องนำมาพิจารณา และประยุกต์ใช้โดยการควบคุม และส่งเสริมปัจจัยบางประการที่ส่งผลให้นักกีฬามีการแสดงออกที่ดีในขณะทำการแข่งขัน การศึกษาเชิงสาเหตุของปัจจัยบางประการที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันเป็นข้อความรู้ประการหนึ่งที่เห็นควรศึกษา เพื่อให้ทราบถึงอิทธิพลของปัจจัยเหล่านั้นว่าส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในลักษณะใด มากน้อยเพียงใด เพื่อจะได้นำมาประยุกต์ใช้ในการเตรียมความพร้อมของนักกีฬา ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของการแข่งขันต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

วัตถุประสงค์ในการวิจัยนี้ เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยคัดสรรที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ปัจจัยที่คัดสรรมาศึกษา ประกอบด้วย อายุ ระดับความสามารถ ประสบการณ์การแข่งขัน ศรัทธาที่มีต่อผู้ฝึกสอน ความสำคัญของการแข่งขัน เป้าหมายของการแข่งขัน ความ

พร้อมในการฝึกซ้อม ความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา ความกลัว บรรยากาศการจัดการแข่งขัน ความยากของความสำเร็จ ความคาดหวังในความ สำเร็จ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิต

3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยนี้ ประกอบด้วยนักกีฬา กรีฑา ว่ายน้ำและจักรยาน ที่เข้าร่วม แข่งขัน มหกรรมกีฬาชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยนานาชาติ ฉลอง 60 พรรชามหาราชินี 2535 ณ กรุงเทพมหานคร จำนวน 1226 คน ผู้วิจัยสุ่มเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มเลือกแบบง่าย (Simple Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่าง 296 คน จำแนกเป็น นักกรีฑา 177 คน แยกเป็น ชาย 103 คน หญิง 74 คน นักกีฬาว่ายน้ำ 93 คน แยกเป็น ชาย 55 คน หญิง 38 คน และนักกีฬาจักรยาน 26 คน แยกเป็น ชาย 18 คน หญิง 8 คน

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ซีไอเอสเอไอ - 2 (CSAI-2) ซึ่งผู้วิจัยแปลจาก มาร์เต็น วิลเลียมส์ และเบอร์ตัน (Martens, Vealey, and Burton, 1990) และแบบวัดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง

แบบวัด ซีไอเอสเอไอ - 2 ผู้วิจัยได้แปลและให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 19 คน ตรวจสอบ ความถูกต้อง นำไปทดลองใช้กับนักกีฬาที่ร่วมการแข่งขันกีฬาภายในกองทัพบก จำนวน 60 คน ได้ค่าความเที่ยง 0.75 และนำไปทดลองใช้กับนักกีฬาที่แข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ประจำปี 2535 ณ จังหวัดศรีสะเกษ จำนวน 438 คน ได้ค่าความเที่ยง 0.80

แบบวัดปัจจัยคัดสรร ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 19 คน ตรวจสอบ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาภายในกองทัพบก จำนวน 60 คน ได้ค่า ความเที่ยง 0.86 และนำไปทดลองกับนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

ประจำปี 2535 จำนวน 438 คน ได้ค่าความเที่ยง 0.88 แบบวัดปัจจัยคิดสรรมีจำนวน 50 ข้อ แต่เมื่อได้นำมาวิเคราะห์ตัวประกอบแล้ว เหลือข้อคำถามที่นำไปใช้ในการวิจัยได้ 43 ข้อ รวม 9 องค์ประกอบ

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้มอบหมายให้พนักงานแจกแบบสอบถามและแบบวัดที่ใช้ในการวิจัย แก่นักกีฬาที่มีรายชื่อตามบัญชีลุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย โดยให้นักกีฬาดำเนินการให้แล้วเสร็จก่อนลงทำการแข่งขันในแต่ละภาคเช้าหรือภาคบ่าย

6. สถิติและการวิเคราะห์

6.1 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์เครื่องมือในการวิจัย

6.1.1. ความเที่ยงของแบบวัดปัจจัยคิดสรร และแบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา ใช้วิธีการสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค

6.1.2. การจัดกลุ่มและสกัดข้อประเด็นคำถามในแบบวัดปัจจัยคิดสรรใช้วิธีวิเคราะห์ตัวประกอบหลัก (Principle Component Method) หมุนแกนแบบออร์โธโกนอล (Orthogonal) ด้วยวิธีแวนแม็กซ์ (Varimax)

6.2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

6.2.1. การบรรยายข้อมูลพื้นฐาน ค่ามัธยิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และค่าสูงสุด

6.2.2. การวิเคราะห์เส้นทาง

6.2.2.1. วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรรายคู่ โดยวิธีเพียร์สันโปรดักโมเมนต์

6.2.2.3. วิเคราะห์ทดสอบพหุคูณ แบบบังคับทุกตัวแปรอิสระเข้าพร้อมกัน

6.2.2.4. ทดสอบความสอดคล้องของแบบจำลอง โดยวิธีการของสเป็ค (Specht)

6.2.2.5. วิเคราะห์ผลทางตรง และทางอ้อมโดยการสร้าง
โปรแกรมคำนวณตามวิธีการที่เสนอโดยเพดาเซอร์ (Pedhazur, 1982)

6.3. วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

6.3.1. การวิเคราะห์องค์ประกอบ วิเคราะห์โดยเครื่องคอมพิวเตอร์
เมนเฟรม ของสถาบันคอมพิวเตอร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ด้วยโปรแกรม SPSS^x

6.3.2. การวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรรายคู่
วิเคราะห์หาคออสพิคคูล วิเคราะห์ผลโดยใช้เครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล ด้วยโปรแกรม
SPSSPC⁺

6.3.3. วิเคราะห์ความสอดคล้องของแบบจำลองและวิเคราะห์ผล ใช้
เครื่องไมโครคอมพิวเตอร์ส่วนบุคคล โดยโปรแกรมที่สร้างขึ้นเองด้วยโลตัส (LOTUS)

7. สรุปผลการวิจัย

แบบจำลองตามสมมติฐานไม่สอดคล้องกับข้อมูลเชิงประจักษ์ ผู้วิจัยจึงปรับแบบจำลอง
ใหม่ โดยการผสมผสานระหว่างทฤษฎีและการปฏิบัติ ด้วยการตัดเส้นทางตามสมมติฐานที่มี
สัมประสิทธิ์เส้นทางต่ำกว่า .05 ออก และเพิ่มเส้นทางที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แบบ
จำลองเต็มรูปเข้าในแบบจำลองปรับใหม่ ต่อจากนั้นผู้วิจัยได้ปรับแบบจำลองให้ได้แบบจำลองที่
ประหยัด (Parsimonious Model) ผู้วิจัยจะตัดเส้นทางที่มีสัมประสิทธิ์เส้นทางต่ำกว่า .05
ออกจากแบบจำลองปรับใหม่ จนได้แบบจำลองที่มีสัมประสิทธิ์เส้นทางทุกเส้นไม่ต่ำกว่า .05
ต่อจากนั้นจึงนำไปวิเคราะห์ผลพบว่า

ปัจจัยคัดสรรที่ส่งผลรวมต่อความสำเร็จในการแข่งขันก็ฬามากที่สุด และรองลงมา
ตามลำดับมีดังนี้

1. เป้าหมายของการแข่งขันก็ฬ้า โดยส่งผลรวมต่อความสำเร็จในการแข่งขัน
ก็ฬ้า .356 จำแนกเป็นผลทางตรง .322 และผลทางอ้อม .034
2. ความวิตกกังวลทางจิต โดยส่งผลรวมต่อความสำเร็จในการแข่งขันก็ฬ้า
-.250 โดยส่งผลทางตรงทั้งหมด
3. ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา โดยส่งผลรวมต่อความสำเร็จใน
การแข่งขันก็ฬ้า .181 จำแนกเป็นผลทางตรง .123 และผลทางอ้อม .058

4. ระดับความสามารถ โดยส่งผลรวมต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา .181
เป็นผลทางอ้อมทั้งหมด
5. ประสบการณ์การแข่งขัน โดยส่งผลรวมต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา
.169 จำแนกเป็นผลทางตรง .190 และผลทางอ้อม -.021
6. ความคาดหวังในความสำเร็จ โดยส่งผลรวมต่อความสำเร็จในการแข่งขัน
กีฬา .155 จำแนกเป็นผลทางตรง .144 และผลทางอ้อม .011

อภิปรายผล

แบบจำลองตามสมมติฐาน ไม่สอดคล้องกับแบบจำลองเต็มรูปหรือข้อมูลเชิงประจักษ์ เพื่อให้ได้แบบจำลองที่มีความสอดคล้องกับทฤษฎีและการปฏิบัติ ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์ (ประชัย เปี่ยมสมบูรณ์, 2527) ได้เสนอแนะไว้ว่า เพื่อลดช่องว่างระหว่างทฤษฎีและการปฏิบัติ ควรปรับแบบจำลองด้วยการเพิ่มเส้นทางที่มีนัยสำคัญทางปฏิบัติ และลดเส้นทางที่ไม่มีนัยสำคัญทางทฤษฎี เพื่อจะได้แบบจำลองที่สอดคล้องทั้งทฤษฎีและการปฏิบัติต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงอาศัยข้อเสนอแนะดังกล่าวมาปรับแบบจำลอง โดยลดเส้นทางตามสมมติฐานที่ต่ำกว่า .05 ออก เพราะถือว่าไร้ความหมาย (Blalock, cited by Pedhazur, 1982) และเพิ่มเส้นทางที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในแบบจำลองเต็มรูป เข้าในแบบจำลองปรับใหม่ เมื่อวิเคราะห์แบบจำลองปรับใหม่ พบว่า สามารถอธิบายความแปรปรวนทั้งระบบได้ร้อยละ 98.50 ซึ่งแตกต่างจากแบบจำลองเต็มรูปร้อยละ .31 ได้ค่า Q เท่ากับ 79.55 และ F เท่ากับ 50.547 ซึ่งมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าแบบจำลองที่ปรับใหม่ มีความสอดคล้องกันกับข้อมูลเชิงประจักษ์

ผลการวิเคราะห์ที่มีต่อผลความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา จะพบว่าสอดคล้องกับผลการศึกษาของบุคคลอื่น ๆ ดังนี้

1. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬามากที่สุด คือ เป้าหมายการแข่งขัน มีผลรวมเท่ากับ .356 โดยแยกเป็นผลทางตรง .322 และผลทางอ้อม .034 ซึ่งสอดคล้องกับซิงเกอร์ (Singer, 1986) ที่กล่าวไว้ว่า เป้าหมายที่มีความเฉพาะ (Specific) สูงแต่สามารถบรรลุได้ (High But Attainable) จะเป็นแนวทาง และแรงจูงใจนักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องดำเนินการต่าง ๆ เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย จะช่วยปรับสภาพจิตใจของนักกีฬาเกี่ยวกับ

การคาดหวังในความสำเร็จช่วยปรับกลไกการแสดงออกที่เป็นจริง (Actual Performance) เพราะเป้าหมายเป็นกระบวนการของความตั้งใจที่จะกระทำงานนั้น ๆ กระตุ้นจิตใจสำนึก และมีอิทธิพลเชิงบวกต่อความเป็นจริงทางกายภาพ เป้าหมายในการแข่งขันเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักกีฬา กำหนดวัตถุประสงค์ ในการทุ่มเทความพยายามในการฝึกซ้อม และประเมินผล เพื่อให้บรรลุ เป้าหมาย และจากการศึกษาของ ฮอลล์ และไบร์ (Hall, and Byrne, 1988) ได้ผลยืนยัน เช่นกันว่า เป้าหมายเป็นปัจจัยสำคัญที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออก โดยเฉพาะเป้าหมายที่มีทิศทาง และเฉพาะเจาะจง ช่วยส่งเสริมการแสดงออกได้ดีกว่าเป้าหมายไม่มีทิศทางและเฉพาะเจาะจง อย่างไรก็ตามการกำหนดเป้าหมายที่ดีนั้น นักกีฬาและผู้ฝึกสอนจะต้องร่วมกันวิเคราะห์สภาพการณ์ ต่างๆ เช่น ระดับความสามารถ ประสบการณ์ ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมาระยะเวลา และความพร้อมในการเตรียมตัวฝึกซ้อม และความสามารถของคู่แข่ง เป็นต้น เพื่อร่วมกัน กำหนดเป้าหมายและวางแผนดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย

2. ความวิตกกังวลทางจิต เป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันรองลงมา โดยส่งผลทางตรงทั้งหมด $- .250$ สอดคล้องกับการศึกษาของบุคคลอื่น ๆ เช่น เบอร์ตัน (Buston, 1988) คูกและคณะ (Cook et al. 1983) เวียนเบิร์กและเจนูซี (Wernberg, and Genushi, 1980) ไชเลนและเบนเน็ตต์, 1980) เกอร์สันและเดชาอัส (Gerson, and Dashaise, 1978) มาร์เตนและคณะ (Martens et al. 1990) ที่ศึกษาพบว่าความ วิตกกังวลมีผลต่อการแสดงออกในการแข่งขันกีฬา โดยส่วนใหญ่พบว่า ความวิตกกังวลเป็นสาเหตุ ให้ความสามารถในการแสดงออกลดลง ทั้งนี้เพราะความวิตกกังวลทางจิตเป็นสื่อความเครียดที่มี อิทธิพลต่อการหลั่งฮอร์โมน จากต่อมหมวกไต ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งร่างกายและจิตใจ ทั้งในลักษณะกระตุ้นและยับยั้งการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายโดยเฉพาะในส่วนของ การเคลื่อนไหว การรับรู้ การสัมผัสและการคิด พฤติกรรมที่พบอันเนื่องมาจากความวิตกกังวล มีทั้ง ทางด้านร่างกาย (Somatic Symtoms) เช่น กล้ามเนื้อกระตุกเกร็ง เคลื่อนไหวไม่สะดวก หัวใจเต้นไม่เป็นปกติ เป็นต้น พฤติกรรมทางจิต (Cognitive Symitoms) เช่น ความคิด ฟุ้งซ่าน การรับรู้และการสัมผัสผิดปกติ ซาดสมาธิ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้จะส่งผลลบต่อการแสดงออก และความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาในที่สุด

3. ผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการ แข่งขันกีฬา รองลงมา โดยส่งผลรวม $.181$ จำแนกเป็นผลทางตรง $.123$ และผลทางอ้อม



การยอมรับหรือพึงพอใจผลการแข่งขันที่ผ่านมาเป็นสาเหตุสำคัญของความวิตกกังวล และสามารถในการแสดงออก ทั้งนี้เพราะผลการแข่งขันเป็นการทดสอบความสามารถของนักกีฬา และผลการทดสอบเป็นพื้นฐานในการประเมินผลการฝึกซ้อมที่ผ่านมา ว่ามีความก้าวหน้าเพียงใด คู่กับความพยายามที่ทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อมในช่วงที่ผ่านมาหรือไม่ จะต้องปรับปรุงอย่างไร เพื่อให้ความสามารถของนักกีฬารั้งถึงจุดสูงสุดในช่วงเวลาที่เหลือก่อนถึงกำหนดวันแข่งขัน ในการประเมินความพึงพอใจหรือยอมรับผลการแข่งขันและทดสอบที่ผ่านมา จะทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเอง และลดความวิตกกังวลทางจิต (Jones and Hardy, 1990) ดังนั้นผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมาจึงเป็นปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

4. ระดับความสามารถ เป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬารองลงมา โดยส่งผลทางอ้อมทั้งหมดเท่ากับ .181 ทั้งนี้เพราะการที่นักกีฬาได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาที่มีระดับการแข่งขันที่สูงขึ้นได้นั้น นักกีฬาคคนนั้นจะต้องมีความสามารถดีกว่าคนอื่น ๆ ในระดับเดียวกัน จึงได้รับเลือกให้เป็นตัวแทนเข้าแข่งขัน และเมื่อได้เป็นตัวแทนนักกีฬานั้นก็จะได้รับการฝึกจากผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพและการดูแลเอาใจใส่ มีอุปกรณ์และสนามฝึกซ้อมที่ดี มีประสบการณ์การแข่งขันกับคู่แข่งที่มีความสามารถเพิ่มขึ้น ทำให้รู้จักวิธีการปรับสภาพร่างกาย และอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น (Highland, and Bennette, 1979) มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น และการได้ฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันอย่างดีและต่อเนื่อง ทำให้การเรียนรู้มีความคงทน แม้วางวันจากการฝึกนาน ๆ ก็ยังสามารถจะฟื้นสภาพ หรือสามารถพัฒนาตนเองให้อยู่ในสภาพที่จะแข่งขันได้เร็วกว่า บุคคลที่มีระดับความสามารถที่ต่ำกว่า ดังนั้นในการแข่งขันกีฬาโดยทั่วไปในกรณีที่מידไม่มีการเตรียมนักกีฬาอย่างต่อเนื่องอย่างมีระบบ จึงนิยมเลือกนักกีฬาที่เคยร่วมแข่งขันระดับสูงๆ มาแล้ว เป็นตัวแทน เพื่อจะได้ลดระยะเวลาในการเตรียมตัวฝึกซ้อม และมีโอกาสประสบความสำเร็จสูงกว่า นอกจากความได้เปรียบด้านความสามารถแล้ว ยังได้เปรียบด้านจิตวิทยา เพราะเป็นที่เกรงกลัวศักดิ์ศรีของนักกีฬาอื่น ๆ (นภาพร ทศนันทนา และคณะ, 2530)

5. ปัจจัยสาเหตุที่ส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันรองลงมา คือ ความคาดหวัง ในความสำเร็จ ซึ่งส่งผลรวม .155 แยกเป็นผลทางตรงเท่ากับ .144 และผลทางอ้อม .021 ความคาดหวังในความสำเร็จของนักกีฬา เป็นการประเมินผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในอนาคต นักกีฬาจะอาศัยข้อมูลพื้นฐานหลายประการ เช่น ความสามารถของตนเอง ความพร้อมของร่างกาย และจิตใจ ความพร้อมในการฝึกและเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน ผลการแข่งขันและการทดสอบที่

ผ่านมา ความสามารถของคู่แข่งขึ้น เป็นต้น แล้วประมวลเข้าด้วยกันเพื่อประเมินว่าตนเอง จะประสบความสำเร็จมากน้อยเพียงใด ความคาดหวังในชัยชนะสูง ทำให้หนักใจมีความเชื่อมั่น ในตนเอง และมีความวิตกกังวลต่ำ (Passer, 1984) ดังนั้นความคาดหวังในความสำเร็จ จึงเป็นปัจจัยทำนายความสำเร็จในการแข่งขันได้ดีปัจจัยหนึ่ง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ปัจจัยที่ควรพิจารณาในการเตรียมนักกีฬา คือ เป้าหมายของการแข่งขัน การยอมรับผลการแข่งขันและการทดสอบที่ผ่านมา ประสบการณ์การแข่งขัน ระดับความสามารถของ นักกีฬาและความคาดหวังในความสำเร็จ ควรให้สนับสนุนให้เกิดขึ้นในทางบวก ส่วนความ วิตกกังวลทางจิต ควรหาแนวทางควบคุมให้อยู่ในระดับต่ำ
2. ข้อค้นพบในการวิจัยนี้ มีความจำกัดที่สำคัญคือ เป็นการศึกษาด้านจิตวิทยาเพียง ด้านเดียว ประกอบกับศึกษาเฉพาะกลุ่มนักกีฬาที่ต้องการระดับความตื่นตัวสูง คือ กรีฑา วอลเลย์ และจักรยาน การนำผลไปใช้ในกีฬาชนิดและประเภทอื่น ๆ ควรพิจารณาเป็นกรณีพิเศษ
3. ผลการวิจัยนี้ควรใช้เป็นส่วนหนึ่ง ในการพิจารณาปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จ ในการแข่งขันกีฬา ถ้าเป็นไปได้ควรพิจารณาร่วมกับปัจจัยด้านทักษะและสมรรถภาพทางกาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยต่อไป

1. ควรวิจัยในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ โดยเฉพาะในกลุ่มนักกีฬาที่ร่วมแข่งขันกีฬาที่มี เป็นประจำปี และมีความสำคัญต่อนักกีฬา เช่น การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ การแข่งขันกีฬา แห่งชาติ การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ เป็นต้น เพื่อจะได้ตรวจสอบผลการวิจัยนี้
2. การเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักกีฬา มีความยากลำบากมาก ขาดความร่วมมือใน การให้ข้อมูล ทำให้มีความคลาดเคลื่อนสูงโดยเฉพาะช่วงเวลาในการให้ข้อมูล ในการวิจัยครั้ง ต่อไปจะต้องแก้ปัญหาประเด็นนี้เพราะมีผลอย่างยิ่งต่อคุณภาพของข้อมูล
3. การศึกษาความเป็นสาเหตุของปัจจัยต่าง ๆ ที่มีต่อความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา ยังไม่กว้างขวาง และลุ่มลึก น่าจะทำการศึกษาเพิ่มเติม หรือศึกษาซ้ำ เพื่อยืนยันผลการวิจัยและ สามารถนำไปใช้ในทางปฏิบัติต่อไป