

## สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาและความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 และเพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากับความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬาเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 ทั้งหมด 34 สถาบันที่ส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ จำนวน 20 ประเภทที่จัดให้มีการแข่งขัน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stages Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาจำแนกตามประเภทกีฬา และเพศของนักกีฬาประเภทละ 25 คน จากนั้นหาสัดส่วนจำนวนกลุ่มตัวอย่างประชากรในแต่ละสถาบันจำแนกตามประเภทกีฬาและเพศ สำหรับกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นผู้ฝึกสอนนั้น เมื่อได้รายละเอียดเกี่ยวกับสถาบันและจำนวนนักกีฬาแล้ว ผู้วิจัยถือว่าผู้ฝึกสอนในประเภทกีฬาของสถาบันนั้น ๆ เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วยเครื่องมือ 2 ชุด คือ แบบวัดความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา (Sport Competition Anxiety Test-SCAT) ของ มาร์เทินส์ (Martens, 1982) ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐาน สำหรับนักกีฬาเป็นผู้ตอบ และแบบประเมินความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา ซึ่งผู้ฝึกสอนจะเป็นผู้ประเมิน

ผู้วิจัยได้ทำหนังสือถึงประธานจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 เพื่อขออนุญาตทำการเก็บข้อมูลจากนักกีฬา และนำแบบสอบถาม แบบวัดและแบบประเมินค่า ไปส่งและรับกลับคืนด้วยตนเอง จำนวน 1000 ชุด ได้รับกลับคืน 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80 นำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการคำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient,  $r$ .) โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส เอ็กซ์ (SPSS<sup>X</sup> : Statistical Package for the Social Science Version-X) ในการคำนวณ ผลการวิจัยพบว่า

### 1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 นักกีฬาที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักกีฬาเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 59.50 มีอายุระหว่าง 20 - 22 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.70 เป็นนักกีฬาจากมหาวิทยาลัยรามคำแหงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 11.20 มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 95.20 มีสถานภาพเป็นนิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 2 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.40 เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเป็นครั้งแรก คิดเป็นร้อยละ 56.60 มีประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาในระดับอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 52.50 มีประเภทกีฬา 4 ประเภทที่ไม่มีนักกีฬาเพศหญิงส่งเข้าร่วมกันแข่งขัน ได้แก่ ตะกร้อ ฟุตบอล มวยสากล และรักบี้ฟุตบอล และจำนวนนักกีฬาชายที่ตอบแบบสอบถามน้อยที่สุด คือ นักกีฬามวยสากล และสควเอร์เบล คิดเป็นร้อยละ 2.25 เท่ากัน และจำนวนนักกีฬาหญิงที่ตอบแบบสอบถามน้อยที่สุด คือ นักกีฬาเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 1.50

1.2 ผู้ฝึกสอนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นผู้ฝึกสอนเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 86.20 มีอายุระหว่าง 24 -28 ปี คิดเป็นร้อยละ 21.40 มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 67.80 มีประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬามาก่อน คิดเป็นร้อยละ 91.70 มีประสบการณ์ในการฝึกสอนกีฬาเป็นปีแรก คิดเป็นร้อยละ 23.00 ไม่เคยเข้ารับการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬามาก่อน คิดเป็นร้อยละ 50.90 และเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาประเภทกรีฑาคิดเป็นร้อยละ 8.70

1.3 ผู้ฝึกสอนกีฬาที่มีความคิดเห็นว่า นักกีฬาที่ผู้ฝึกสอนประเมินมีความรับผิดชอบในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 71.20 และมีความใกล้ชิดกับผู้ฝึกสอนในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 71.70

### 2. ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาและความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬา

2.1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาเท่ากับ 19.40 และ 3.66 นักกีฬาเพศชายมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบน

มาตรฐานคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาเท่ากับ 18.52 และ 3.48 ตามลำดับ นักกีฬาประเภทกีฬายิงปืนชาย มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬามากที่สุด คือ 21.13 และ 4.64 นักกีฬาเพศหญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาเท่ากับ 19.81 และ 3.79 ตามลำดับ โดษนักกีฬายูโดมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬามากที่สุด คือ 22.31 และ 3.48 ตามลำดับ แต่ถ้าพิจารณาตามประเภทกีฬาโดยไม่จำแนกเพศ พบว่าประเภทกีฬายิงปืนมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬามากที่สุดคือ 21.34 และ 4.51 ตามลำดับ

2.2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมของคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาเท่ากับ 78.13 และ 12.31 ตามลำดับ เมื่อจำแนกค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาตามเพศแล้ว พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาเพศชายมีค่าเท่ากับ 78.12 และ 12.08 ตามลำดับ โดยกีฬาประเภทมวยสากลสมัครเล่นมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬามากที่สุดคือ 82.61 และ 11.56 ตามลำดับ ส่วนนักกีฬาเพศหญิงพบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬามีค่าเท่ากับ 78.16 และ 12.65 ตามลำดับ โดยกีฬาประเภทฮอกกี้หญิงมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬามากที่สุดคือ 84.22 และ 10.22 ตามลำดับ แต่ถ้าไม่แยกเพศพบว่ากีฬาประเภทฮอกกี้ มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬามากที่สุด คือ 83.05 และ 11.02 ตามลำดับ

### 3. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากับคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬา

คะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬากับคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬา มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $-0.0362$  ไม่สัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  $.05$  เมื่อพิจารณาตามประเภทกีฬา พบว่า คะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬากับคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาของประเภทกีฬาฮอกกี้ มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ  $.3951$  มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ  $.05$

## อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา กับ ความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬา ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 มีประเด็นที่ผู้วิจัยใคร่ขออภิปรายดังนี้

1. จากการศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 พบว่านักกีฬามีคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.40 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.66 เมื่อพิจารณาตามหลัก ทฤษฎีอักษรยูคว่ำ (Inverted-U-Theory) ที่ว่า ถ้าระดับความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสม ไม่สูง หรือ ต่ำจนเกินไปนักกีฬาจะมีความสามารถสูง (คิลป์ชัย สุวรรณชาติ, 2533) แสดงว่า นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในกีฬามหาวิทยาลัย น่าจะมีความสามารถสูง และมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมในการแข่งขัน แต่ถ้าพิจารณาจากข้อมูลด้านสภาพภาพของนักกีฬา ที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 พบว่า นักกีฬาล้วนใหญ่ (56.60%) เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เป็นครั้งแรกซึ่งนักกีฬาน่าจะมีความวิตกกังวลสูง เพราะโดยทั่วไปแล้วการกระทำกิจกรรมใดก็ตามเป็นครั้งแรก โดยที่ไม่เคยทำมาก่อน จะมีความวิตกกังวลเกิดขึ้นมาก นอกจากนี้ การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ยังถือเป็นการแข่งขันกีฬาที่มีความสำคัญมากในระดับสูงรองลงมาจากการแข่งขันกีฬาระดับชาติก็ว่าได้ เป็นการแข่งขันกีฬาที่ล้อมวลชนขนานนามว่าเป็นกีฬาของปัญญาชน ซึ่งก็น่าจะก่อให้เกิดความวิตกกังวลขึ้นในตัวของนักกีฬา ได้มากเช่นกัน แต่เนื่องจากนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 นี้เป็นนักกีฬาที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาในระดับอื่นมาก่อนแล้ว เช่น เป็นนักกีฬาในระดับสโมสร ระดับเยาวชนแห่งชาติ ระดับเยาวชนทีมชาติ ระดับกีฬาแห่งชาติ ระดับกีฬามหาวิทยาลัยอาชีวศึกษา และอื่นๆ ดังนั้นนักกีฬาจึงมีความวิตกกังวลในระดับปานกลาง

จากการวิจัยพบว่านักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 มีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาอยู่ในระดับสูงนี้เนื่องจากเป็นผู้ฝึกสอนมีความรับผิดชอบในการควบคุมดูแลและฝึกซ้อมของนักกีฬาที่ตนรับผิดชอบเป็นอย่างดี ซึ่งพิจารณาได้จากข้อมูลด้านสภาพภาพของผู้ฝึกสอนส่วนใหญ่ที่มีอายุอยู่ในวัยที่เหมาะสม คือมีนิสัย

ของอายุเท่ากับ 39 ปี (ช่วงอายุ 19-58 ปี) มีการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาตรีถึงระดับปริญญาเอกเคยมีประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬามาก่อน องค์ประกอบเหล่านี้เองผู้ฝึกสอนน่าจะช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้นักกีฬามีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาสูงด้วย

ในส่วนตัวของนักกีฬาเองที่มีผลการประเมินความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาออกมาสูง แสดงว่านักกีฬามีความรับผิดชอบดังที่ อรรถัย จันทวิธานวงษ์ (2523) กล่าวว่าความรับผิดชอบ หมายถึงความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้วยความผูกพัน ด้วยความพากเพียรและด้วยความละเอียดรอบคอบ ยอมรับผลการกระทำจากการปฏิบัติหน้าที่ ทั้งพยายามที่จะปรับปรุงการปฏิบัติหน้าที่ให้ดียิ่งขึ้น ซึ่งจะแสดงออกในรูปของพฤติกรรมลักษณะต่างๆดังนี้คือ มีความเพียรพยายาม ใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ มีความซื่อสัตย์ เคารพต่อระเบียบกฎเกณฑ์ มีวินัยต่อตนเอง มีความละเอียดรอบคอบ ตรงต่อเวลา มีอารมณ์หนักแน่นพยายามปรับปรุงงานในหน้าที่ที่มีต่อตนเองและต่อสังคมให้ดียิ่งขึ้น หรือกล่าวได้อีกนัยหนึ่งว่า นักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 เป็นผู้ที่มีความเอาใจใส่ในการฝึกซ้อมกีฬาด้วยความพากเพียรพยายาม ด้วยความซื่อสัตย์ มีวินัยในตนเองมีความตระหนักในหน้าที่มีความเคารพต่อระเบียบกฎเกณฑ์ มีความตรงต่อเวลา

2. จากผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากับความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬา ไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ไม่เป็นไปตามสมมุติฐานของการวิจัยในครั้งนี้ว่า " ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากับความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 มีความสัมพันธ์กัน" และขัดแย้งกับผลการวิจัยของ มานิต ถนอมพวงเสรี ที่ว่าความวิตกกังวลและความรู้สึกรับผิดชอบมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เป็นลบ จากข้อค้นพบดังกล่าวผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่า ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากับความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาน่าจะมีความสัมพันธ์กันในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง กล่าวคือ ถ้าความวิตกกังวลมาก ความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาน่าจะมาก หรือ ความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬามาก ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาน่าจะน้อย หรือ ความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาน้อยความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาน่าจะน้อย ส่วนจะมีขนาดของความสัมพันธ์เป็นเท่าใดนั้นก็น่าจะได้ศึกษากันต่อไป ซึ่งผลก็เป็นไปได้ดังได้กล่าวแล้ว เมื่อผลการวิจัยมิได้เป็นไปตามสมมุติฐานที่กำหนดไว้ ซึ่งเหตุผลก็อาจอยู่ที่ความหลากหลายของประเภทกีฬาที่ต้องการระดับความวิตกกังวลแตกต่างกัน เช่น ประเภทกีฬาที่ต้องอาศัยความแม่นยำ ระดับความ

วิตกกังวลจะสูง (21.04) ก็ฟ้าประเภทที่มต้องการระดับความวิตกกังวลต่ำกว่า (18.44) (สมบัติ กาญจนกิจและคณะ, 2533) หรือจากผลการวิจัยของ มาร์เทเนส์ (Martens, 1982) ที่พบว่านักกีฬาฟุตบอลมีระดับความวิตกกังวลต่ำ (15.77) เมื่อเทียบกับนักมวยปล้ำ (19.52) ดังนั้นเมื่อนำคะแนนของระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 18 ที่มีความหลากหลายคือ ต่ำ ปานกลาง และสูง (10-30) ไปหาความสัมพันธ์กับคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาที่มีระดับคะแนนสูง จึงทำให้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งถือว่าไม่มีความสัมพันธ์กันดังที่ กลาสและฮอปกินส์ (Glass and Hopkins, 1984) ได้กล่าวไว้ว่าถ้าคะแนนของตัวแปรหนึ่ง สูง แต่อีกตัวแปรหนึ่งมีคะแนน สูง กลาง และต่ำ ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จะ ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณาแต่ละประเภทกีฬา พบว่า มีเพียงประเภทกีฬาเดียว คือกีฬาฮอกกีที่มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากับคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬามีนัยสำคัญทางสถิติและเป็นไปในทางบวก (Positive Correlation) แสดงว่าคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาและคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาฮอกกีมีความสัมพันธ์กันทางบวกกล่าวคือถ้าคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาสูงคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาก็จะสูงและถ้าคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาต่ำคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาก็จะต่ำซึ่งเป็นไปตามที่ กลาส และ ฮอปกินส์ (Glass and Hopkins, 1984) ที่ได้กล่าวว่า ถ้าตัวแปรหนึ่งมีคะแนนต่ำอีกตัวแปรหนึ่งก็มีคะแนนต่ำ หรือตัวแปรหนึ่งมีคะแนนสูง อีกตัวแปรหนึ่งก็มีคะแนนสูงความสัมพันธ์จะเป็นไปในทางบวก

เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับการพลศึกษาและการกีฬาที่ทำให้ คะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬากับคะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาของนักฮอกกีมีความสัมพันธ์กันในทางบวก อาจเป็นเพราะกีฬาฮอกกีมีการจัดการแข่งขันน้อยนักกีฬาจึงมีโอกาสแข่งขันน้อยซึ่งอาจเป็นสาเหตุให้นักกีฬามีความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาน้อยอันเป็นผลให้ต้องมีความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมสูงตามไปด้วย

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1.1 จากการศึกษาผลของการวิจัยในครั้งนี้พบว่านักกีฬาที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมีระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 18 พ.ศ. 2533 อยู่ในระดับปานกลาง แต่เนื่องจากประเภทกีฬามีความหลากหลาย ทำให้ระดับความวิตกกังวลที่แตกต่างกันอันน่าจะมีผลต่อการแสดงความสามารถในการแข่งขันที่แตกต่างกันออกไปด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีข้อเสนอแนะว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องน่าจะหาวิธีการในการควบคุมระดับความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาในแต่ละประเภทให้เหมาะสม เพื่อให้นักกีฬาอยู่ในสภาพพร้อมที่จะแสดงความสามารถ ได้ดีที่สุด

1.2 จากการศึกษาผลของการวิจัยในครั้งนี้แม้จะพบว่า คะแนนความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬา กับคะแนนความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬา จะไม่มีความสัมพันธ์กันอย่างน้อยมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาก็เป็นคุณลักษณะประจำตัวนักกีฬาที่ดีสมควรส่งเสริมให้เกิดขึ้นในตัวนักกีฬา เพราะความรับผิดชอบเป็นคุณลักษณะที่จะส่งเสริมให้นักกีฬาที่มีความเจริญก้าวหน้าและประสพผลสำเร็จ ในหน้าที่การงานทั้ง โดยส่วนตัวและส่วนรวม

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการทำการวิจัยครั้งต่อไปน่าจะให้นักกีฬาได้ทำการประเมินความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาของตนเองแล้วนำมา เปรียบเทียบกับการประเมินความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาที่ประเมินโดยผู้ฝึกสอนกีฬา

2.2 ควรจะมีการศึกษาความสัมพันธ์ขององค์ประกอบอย่างอื่น ๆ กับความวิตกกังวลที่มีผลต่อการแสดงออกของความสามารถในการแข่งขันกีฬา

2.3 ควรจะได้มีการศึกษาระดับความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬาที่ประสพผลสำเร็จในการแข่งขันกับนักกีฬาที่ไม่ประสพผลสำเร็จในการแข่งขัน

2.4 ควรจะได้มีการศึกษาความสัมพันธ์ของความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬากับสัมฤทธิ์ผลในการแข่งขัน

2.5 ควรศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างของความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมกีฬาระหว่างนักกีฬาเพศชายกับนักกีฬาหญิงและระหว่างสถาบัน