



วรรณคดี และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง ผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิส ผู้วิจัยได้ศึกษา ค้นคว้า เอกสาร และการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ออกเป็น 2 ตอน คือ

1. ความรู้ในการตั้งเป้าหมาย
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยภายในประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. ความรู้ในการตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมาย เป็นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถของตนเองจนถึงระดับสูงสุด ความรู้ที่จำเป็นในการเข้าใจกระบวนการตั้งเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพได้แก่ ความหมายของการตั้งเป้าหมาย ชนิดของเป้าหมาย ทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายและความสามารถ และแนวทางในการตั้งเป้าหมายที่ดี

ความหมายของการตั้งเป้าหมาย

การตั้งเป้าหมาย หมายถึงการกำหนดสิ่งที่นักกีฬากำลังพยายามที่จะกระทำหรือกระทำให้สำเร็จ (Harris and Harris, 1984)

ล็อก และคณซ (Locke et al. 1981) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายคือ การคาดหวังที่จะบรรลุมาตรฐานของความสามารถภายในกรอบเวลาที่กำหนด

คิลปชัย สุวรรณธาดา (2535) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคการให้แรงจูงใจอย่างหนึ่ง เป็นการตั้งระดับของความสำเร็ที่ผู้เรียนคาดว่าจะได้รับในอนาคต

ค็อกซ์ (Cox, 1990) กล่าวว่า ผู้ได้รับการฝึกเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายในการแสดงทักษะจะมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกการตั้งเป้าหมาย

เบอร์ตัน (Burton, 1992) ได้ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายว่าเป็นเทคนิคการสร้างแรงจูงใจที่มุ่งหวัง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา เพราะเป็นการมุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจไปพร้อมกับการเพิ่มระดับของความอดทนในการฝึก หรือการเล่นกีฬาด้วย

ชนิดของเป้าหมาย (Types of goals)

นักจิตวิทยาการกีฬาได้แบ่งเป้าหมายออกเป็นหลายชนิดด้วยกัน แมคเคลิเมนต์ (McClements, 1982) ได้แบ่งเป้าหมายออกเป็น 3 ลักษณะได้แก่

1. เป้าหมายเชิงอัตนัย (Subjective goal) เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเป็นนามธรรม กว้างๆ เช่น เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกาย พยายามทำดีที่สุด

2. เป้าหมายเชิงปรนัยทั่วไป (General objective goal) เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมมากขึ้นแต่มีลักษณะกว้าง เช่น การชนะเลิศการแข่งขันครั้งนี้ การได้เป็นนักกีฬาของทีม

3. เป้าหมายเชิงปรนัยเฉพาะ (Specific objective goal) เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง เช่น ยิงประตูลูกโทษบาสดบอลเข้า 8 ลูกจาก 10 ลูก เสิร์ฟเทนนิสลูกแรกลง 8 ครั้งจาก 10 ครั้ง

นอกจากนี้มาร์เตนส์และคณซ (Martens et al. 1981) และเบอร์ตัน (1983, 1989) ได้แบ่งเป้าหมายออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. เป้าหมายผลลัพธ์ (Outcome goal) หมายถึงเป้าหมายของความสามารถที่มุ่งเน้นผลลัพธ์ในการแข่งขัน เช่น การชนะ การเขียนคู่ต่อสู้

2. เป้าหมายการกระทำ (Performance goal) หมายถึงเป้าหมายที่มุ่งเน้นถึงพัฒนาการของการแสดงความสามารถที่สัมพันธ์กับการแสดงความสามารถที่ผ่านมา เช่น ลดความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร เป็นเวลา 3/10 วินาที ลดความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อ 50 เมตร เป็นเวลา 1/10 วินาที

จากการศึกษาพบว่าเป้าหมายที่ตั้งในลักษณะเชิงปรนัยเฉพาะ (Specific objective goal) และเป้าหมายการกระทำ (Performance goal) เป็นเป้าหมายที่มีประโยชน์มากที่สุดในการที่จะพยายามเปลี่ยนพฤติกรรมแสดงความสามารถของนักกีฬา (Gould, 1986)

ทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายและความสามารถ

ได้มีแนวคิด 2 แนวที่อธิบายถึงอิทธิพลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถ ล็อคและคณธ (Locke et al. 1981) ได้เสนอทฤษฎีกลไก (Mechanistic theory) อธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายและความสามารถ เบอร์ตัน (Burton, 1983) ได้เสนอทฤษฎีที่ 2 อธิบายการตั้งเป้าหมายมีอิทธิพลต่อความสามารถในการกีฬาอย่างไร ในเชิงของจิตวิทยาแนวปัญญา (Cognitive psychology)

ตามทฤษฎีกลไก ล็อคและคณธ (Locke et al. 1981) อธิบายว่าการตั้งเป้าหมายมีอิทธิพลต่อความสามารถ 4 ประการด้วยกัน (ดังแผนภูมิที่ 1) ประการแรก เป้าหมายเป็นสิ่งที่นำความตั้งใจและการกระทำต่องานที่ทำอยู่ ดังนั้นด้วยการตั้งเป้าหมาย ความตั้งใจของนักกีฬาบาสเกตบอล และการกระทำที่ตามมา ก็จะมุ่งเน้นอยู่ที่การพัฒนาทักษะต่างๆ เช่น การยิงประตู การครอบครองลูก การบล็อกได้ประตู การแย่งลูก เป็นต้น ประการที่ 2 เป้าหมายช่วยให้นักกีฬาใช้ความพยายาม ตัวอย่างเช่น ในการตั้งเป้าหมายในการฝึกซ้อม นักว่ายน้ำจะแสดงความพยายามอย่างมากในการฝึกซ้อมเพื่อที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ ประการที่ 3 เป้าหมายไม่เพียงแต่กระตุ้นให้นักกีฬาใช้ความพยายามในขณะนั้นเท่านั้น หากยังช่วยให้นักกีฬามีความเพียรพยายามในการฝึกซ้อมเป็นเวลานาน ซึ่งนักกีฬาอาจเกิดความเบื่อหน่ายได้ เมื่อทำการฝึกซ้อมตลอดทั้งปี ประการสุดท้าย การตั้งเป้าหมายช่วยให้นักกีฬารู้จักคิดหากลยุทธ์และใช้กลยุทธ์เพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ตัวอย่างเช่น นักกอล์ฟคนหนึ่งเรียนรู้วิธีการตีใหม่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายในการตี

ตรงกันข้ามกับทฤษฎีของล็อก (Locke et al.1981) ทฤษฎีเชิงจิตวิทยาแนวปัญญาของเบอร์ตัน (Burton,1983) ได้เน้นถึงอิทธิพลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในสถานการณ์การกีฬา เขากล่าวว่าเป้าหมายของนักกีฬามีความสัมพันธ์กับระดับความเชื่อมั่น ความวิตกกังวล และแรงจูงใจ เมื่อนักกีฬามีความตั้งใจต่อเป้าหมายผลลัพธ์ หรือการชนะ จะเกิดการคาดหวังในอนาคตที่ไม่เป็นจริงขึ้น ความคาดหวังเช่นนี้จะก่อให้เกิดระดับความเชื่อมั่นต่ำ เพิ่มความวิตกกังวลทางด้านจิต ความพยายามลดลงและความสามารถต่ำ ส่วนเป้าหมายการกระทำนั้นอยู่ในความควบคุมของนักกีฬาและยึดหยุ่นได้ ยิ่งกว่านั้นการตั้งเป้าหมายการกระทำที่เหมาะสมจะช่วยให้กีฬาสร้างความคาดหวังที่เป็นจริง ก่อให้เกิดความเชื่อมั่น ความวิตกกังวลทางด้านจิต และแรงจูงใจ อยู่ในระดับที่เหมาะสม เป็นผลทำให้ความสามารถสูงขึ้น



ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กลไกของการตั้งเป้าหมาย

Goal Setting

MECHANISMS



แบบภูมิที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายและความสามารถในการเล่นกีฬา

แนวทางในการตั้งเป้าหมาย

เป็นที่ยอมรับว่าการตั้งเป้าหมายช่วยส่งเสริมความสามารถในการเล่นกีฬาให้สูงขึ้น อย่างไรก็ตามถ้าการตั้งเป้าหมายไม่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดผลเสียนักกีฬาเกิดความคับข้องใจ และผิดหวังในการเล่นกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬาหลายคนที่มีประสบการณ์ในการใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมายได้ให้แนวทางที่เป็นประโยชน์ในการตั้งเป้าหมายที่ดีไว้ดังนี้

1. ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงสามารถวัดได้

สิ่งสำคัญที่สุดในการตั้งเป้าหมายในการกีฬาคือ เป้าหมายนั้นจะต้องมีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่ชัดเจน เฉพาะเจาะจงและสามารถวัดได้ เช่นการสามารถที่จะกระโดดสูงได้ 8 ฟุต 5 นิ้ว ในปลายฤดูกาลแข่งขันนี้ หรือเพิ่มน้ำหนักที่ยกได้สูงสุดเป็น 240 ปอนด์ จากเป้าหมายที่มีลักษณะเป็นดังนี้นักกีฬาจะรู้พัฒนาการความสามารถของตนเอง ส่วนเป้าหมายที่ทำได้ดีที่สุด เพิ่มความแข็งแรงขึ้น ทำให้ดีขึ้น เหล่านี้เป็นเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพต่ำ

2. ตั้งเป้าหมายที่ยากแต่เป็นจริง

ล็อกและคอง (Locke et al. 1981) พบว่าความยากของเป้าหมายมีความสัมพันธ์กับความสามารถนั้นคือเป้าหมายยิ่งยาก ความสามารถยิ่งสูงขึ้น อย่างไรก็ตามความยากของเป้าหมายต้องไม่เกินความสามารถของนักกีฬา เป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ที่เกินความสามารถของนักกีฬาก่อให้เกิดความคับข้องใจและความล้มเหลวเท่านั้น ดังนั้นเป้าหมายที่ตั้งจึงควรมีความยากเพียงพอที่จะท้าทายความสามารถของนักกีฬาแต่ต้องเป็นไปได้ที่นักกีฬาจะบรรลุ (Mc Clements, 1982)

3. ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว

นักกีฬาส่วนมากจะเน้นถึงเป้าหมายระยะยาวเช่น ชนะการแข่งขัน ทำลายสถิติ หรือเป็นนักกีฬาในทีม อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาการกีฬาได้เน้นถึงความจำเป็นในการตั้งเป้าหมายระยะสั้น เป้าหมาย

ระยะสั้นมีความสำคัญเพราะว่า ช่วยให้นักกีฬาเห็นความก้าวหน้าในทันทีทันใด สิ่งนี้จะช่วยเสริมกำลังใจของนักกีฬา นอกจากนี้ถ้าไม่มีเป้าหมายระยะสั้น นักกีฬามองไม่เห็นเป้าหมายระยะยาวของตน และความก้าวหน้าของทักษะที่จำเป็นในการบรรลุเป้าหมาย

4. ตั้งเป้าหมายการกระทำ (Performance goals) ซึ่งตรงข้ามกับเป้าหมายผลลัพธ์ (Outcome goals)

ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม หรือแม้แต่นักกีฬานั้นเป้าหมายผลลัพธ์ในการแข่งขันเช่น การชนะ การเขียนคู่ต่อสู้ แต่เป้าหมายผลลัพธ์มีประสิทธิภาพน้อยกว่าเป้าหมายการกระทำ (Burton 1983, 1984) เป้าหมายผลลัพธ์มีจุดอ่อนหลายประการ ประการแรก นักกีฬาสามารถควบคุมเป้าหมายได้เพียงบางส่วนเช่น นักกีฬาแข่งขันวิ่งมาราธอน ตั้งความหวังที่จะชนะเลิศการแข่งขัน แต่เขาชนะเพียงตำแหน่งที่สอง นักกีฬาผู้นี้มีความสามารถสูงแต่ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของผู้เข้าแข่งขันคนอื่นได้ ประการที่สอง เป้าหมายผลลัพธ์ขาดความยืดหยุ่น ตัวอย่างเช่น นักกีฬาคนหนึ่งตั้งเป้าหมายผลลัพธ์คือ ชนะการแข่งขันทุกครั้ง แต่แพ้การแข่งขันในครั้งแรก นักกีฬาผู้นี้จะปฏิเสธการตั้งเป้าหมายทั้งหมด ส่วนนักกีฬาที่ตั้งเป้าหมายการกระทำเช่น ลดเวลาการว่ายน้ำท่ากบ 100 เมตร 0.5 วินาที เขาล้มเหลวแต่ก็สามารถที่จะปรับเป้าหมายเป็น 0.1 วินาทีได้

5. ตั้งเป้าหมายสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

กระบวนการตั้งเป้าหมายที่ดี ควรประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายสำหรับฝึกซ้อมเช่นเดียวกับ การตั้งเป้าหมายสำหรับการแข่งขัน เป้าหมายในการฝึกซ้อมส่วนมากจะรวมถึง การเริ่มฝึกซ้อมตรงเวลา การสร้างสมรรถภาพทางกาย การพัฒนาทักษะ การสร้างสมรรถภาพทางจิต และการบรรลุมาตรฐานความสามารถต่างๆ

๘. ตั้งเป้าหมายเชิงบวกที่ตรงข้ามกับเป้าหมายเชิงลบ

เป้าหมายอาจตั้งได้ทั้งทางบวกเช่น เพิ่มเปอร์เซ็นต์การเสิร์ฟลูกแรกในกีฬาเทนนิส หรือในทางลบเช่น ลดเปอร์เซ็นต์การเสิร์ฟลูกแรกเสีย ถึงแม้บางครั้งจำเป็นที่จะต้องตั้งเป้าหมายในทางลบ แต่ถ้าเป็นไปได้ควรตั้งเป้าหมายในทางบวก (Bell, 1983) นั่นคือ กำหนดพฤติกรรมที่ต้องแสดงซึ่งตรงกันข้ามกับพฤติกรรมที่ไม่ควรแสดง การตั้งเป้าหมายเชิงบวกนี้ช่วยให้นักกีฬาเน้นความตั้งใจอยู่ที่ความสำเร็จแทนที่จะเป็นความล้มเหลว

7. กำหนดวันเป้าหมายในการบรรลุ

เป้าหมายที่ดีไม่เพียงแต่กล่าวถึงพฤติกรรมที่มุ่งเน้นความสามารถที่จะวัดได้เท่านั้น แต่เป้าหมายควรจะกำหนดวันเป้าหมายในการบรรลุ วันเป้าหมายจะช่วยกระตุ้นนักกีฬาด้วยการเตือนให้พยายามบรรลุเป้าหมายในกรอบเวลาที่กำหนดไว้

๘. กำหนดคุณลักษณะในการบรรลุเป้าหมาย

เป้าหมายที่ตั้งขึ้นอย่างเหมาะสมแต่ไม่บรรลุผลสำเร็จ เพราะนักกีฬาไม่ได้กำหนดคุณลักษณะของการบรรลุเป้าหมาย ส่วนประกอบที่สำคัญในโปรแกรมการตั้งเป้าหมายคือ การกำหนดวิธีที่จะบรรลุเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น นักกีฬาบาสเกตบอลตั้งเป้าหมายที่จะเพิ่มเปอร์เซ็นต์ของการยิงลูกโทษ 5 เปอร์เซ็นต์ อาจต้องการที่จะกำหนดคุณลักษณะที่จะบรรลุเป้าหมายด้วยการฝึกยิงลูกโทษเพิ่มขึ้นอีก 25 ครั้ง หลังการฝึกทุกวัน

๙. บันทึกเป้าหมายทันทีเมื่อตั้งขึ้น

ในช่วงแรกนักกีฬาจะมุ่งเน้นความตั้งใจต่อเป้าหมายที่ตั้งขึ้น อย่างไรก็ตามตลอดฤดูกาลแข่งขันที่ยาวนาน นักกีฬาอาจจะลืมเป้าหมายได้ ดังนั้นนักกีฬาควรบันทึกเป้าหมายเป็นลายลักษณ์อักษรและติดไว้ในที่มองเห็นได้ด้วย เช่น ในล็อกเกอร์ นอกจากนี้นักกีฬาควรเก็บสมุดบันทึก บันทึกเป้าหมาย คุณลักษณะบรรลุเป้าหมายและความก้าวหน้าของเป้าหมายในแต่ละวันหรือสัปดาห์ ยิ่งกว่านั้นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาอาจ

เซ็นสัญญาร่วมกันในเป้าหมายและกลยุทธ์นโยบายบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับนักกีฬาแต่ละคนผู้ฝึกสอนเก็บไว้ในโอกาสต่อมา ผู้ฝึกสอนอาจใช้สัญญานี้เตือนนักกีฬาถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

10. การประเมินเป้าหมาย

จากการทบทวนงานวิจัยลอคและคณซ (Locke et al.1981) ได้สรุปว่าผลย้อนกลับจากการประเมินเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในการตั้งเป้าหมายที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถ ดังนั้นนักกีฬาต้องได้รับผลย้อนกลับเกี่ยวกับความสามารถในปัจจุบันที่สัมพันธ์กับเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว บางครั้งผลย้อนกลับอาจเป็นสติความสามารถ ค่าเฉลี่ยของการเสริม จำนวนคะแนนที่ทำได้ ซึ่งจะหาข้อมูลเหล่านี้ได้ทันที อย่างไรก็ตามเป้าหมายอื่นคงจะต้องให้ผู้ฝึกสอนหรือนักจิตวิทยาการกีฬาเป็นผู้หาผลย้อนกลับสำหรับการประเมิน ตัวอย่างเช่น ผู้ฝึกสอนต้องการช่วยเหลือนักกีฬาควบคุมอารมณ์ของตนเองในสนาม อาจให้ผู้จัดการทีมเป็นผู้บันทึกจำนวนครั้งที่นักกีฬาขาดการควบคุมอารมณ์และกรณีนักจิตวิทยาการกีฬาต้องการลดความคิดในทางที่ไม่ดีของนักกีฬาขณะแข่งขันกีฬา เช่น ความคิดว่าลูกเสิร์ฟจะติดตาม่ายก่อนการเสิร์ฟจริง ลูกกอล์ฟจะตกน้ำก่อนการตีจริง เหล่านี้ นักจิตวิทยาการกีฬาอาจให้นักกีฬาเก็บเม็ดกระดุมไว้ในกระเป๋ากางเกงจำนวนหนึ่งทุกครั้งที่นักกีฬาคิดในทางที่ไม่ดีก็ให้เอาเม็ดกระดุมไปใส่ไว้อีกข้างหนึ่ง ด้วยวิธีนี้ก็จะได้ข้อมูลที่เป็นผลย้อนกลับสำหรับการประเมินเป้าหมาย

11. ให้การสนับสนุนการตั้งเป้าหมาย

โปรแกรมการตั้งเป้าหมายจะไม่ประสบความสำเร็จถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของนักกีฬาได้แก่ ผู้ฝึกสอน ครอบครัวของนักกีฬา และเพื่อนร่วมทีม ดังนั้นจึงต้องพยายามแจ้งให้บุคคลเหล่านี้รู้ถึงชนิดของการตั้งเป้าหมายและความสำคัญของการสนับสนุนให้พัฒนาไปสู่เป้าหมาย ตัวอย่างเช่น ถ้านักกีฬาคิดตั้งเป้าหมายการกระทำตรงข้ามกับเป้าหมายผลลัพธ์ แต่ผู้ที่มีความสำคัญเหล่านั้นเน้นแต่เพียงผลของการแข่งขันซึ่งเป็นเป้าหมายผลลัพธ์ จึงเป็นไปไม่ได้ที่จะทำให้เป้าหมายการกระทำเปลี่ยนพฤติกรรมความสามารถของนักกีฬา ดังนั้นบุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาต้องเข้าใจกระบวนการการตั้งเป้าหมายและการให้การสนับสนุน

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

กิตติ รัตนราช (2538) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ในโปรแกรมการฝึกที่มีต่อความสามารถของนักฟุตบอล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ในโปรแกรมการฝึก และเปรียบเทียบผลการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกาย หักกะฟุตบอล และสมรรถภาพทางจิต กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อายุ 13-15 ปี จำนวน 28 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม ทำการทดสอบความสามารถก่อนการทดลอง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกตามโปรแกรมปกติ

กลุ่มที่ 2 ให้ฝึกตามโปรแกรมโดยใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์

ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติมีความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายและด้านหักกะฟุตบอลลดลง กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมโดยใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์มีความสามารถในด้านต่างๆ ทั้ง 3 ด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มงคล จำนงค์เนียร (2535) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก

ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ที่เรียนวิชายกน้ำหนัก 2 ปีการศึกษา 2535 จำนวน 45 คน โดยได้รับการขังน้ำหนักตัว ทำการทดสอบความสามารถ โดยใช้ท่าคลีนแอนด์เจอร์ค แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ฝึกยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียว 50 นาที กลุ่มที่ 2 ฝึกสมาธิ 15 นาที ควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที กลุ่มที่ 3 ฝึกจินตภาพ 15 นาที ควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก 50 นาที ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการยกน้ำหนักภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 8 นำข้อมูลที่ได้มาหา

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียวและเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีของตูกี ผลการวิจัยพบว่า

ก. ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์ค สูงกว่าความสามารถก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ข. ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก และกลุ่มจินตภาพควบคู่ การฝึกยกน้ำหนักแสดงความสามารถในการยกน้ำหนักได้ดีกว่ากลุ่มยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทั้งสามกลุ่ม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6

ยศวิน ปราชญ์นคร (2538) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อการยิงประตูโทษบาสดบอล โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษทดสอบนักเรียนชายโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย อายุ 13-15 ปี จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มๆละ 15 คน ด้วยวิธีแผนแบบสุ่มในบล็อก (Randomized blocks design) ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย

กลุ่มที่ 2 กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ

กลุ่มที่ 3 กลุ่มยิงประตูโทษ (เพียงอย่างเดียว)

ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่าภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 และ 8 กลุ่มยิงประตูโทษบาสดบอลควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสดบอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกและสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

วรดิศ จงใจ (2533) ได้ศึกษาวิจัยผลของการฝึกกุกุโลบาย ห้าขั้นตอน ที่มีการเรียนรู้ทักษะกีฬา เทนนิส การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกกุกุโลบาย ห้าขั้นตอนที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะกีฬา

เทนนิส กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง จำนวน 80 คน ผู้เข้ารับการทดลองทุกคนจะได้รับการทดสอบก่อน (Pre-test) ด้วยแบบทดสอบทักษะเทนนิสของเฮวิต (Hewitt) และนำคะแนนจากการทดสอบครั้งแรกมาแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 20 คน คือ

- ก. กลุ่มควบคุม
- ข. กลุ่มทดลองที่ 1
- ค. กลุ่มทดลองที่ 2

ให้กลุ่มควบคุมฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียว ส่วนกลุ่มทดลองให้ฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโยกายห้าขั้นตอนในเวลาฝึก 12 สัปดาห์ 1 และ 2 ครั้ง ขณะที่ทำการฝึก ทำการทดสอบพัฒนาการทางกีฬาเทนนิส ในสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 พร้อมกับให้แบบประเมินผลการใช้กอล์ฟโยกายห้าขั้นตอน ในการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิส ผลของการวิจัยพบว่า ผลของการเรียนรู้ทักษะกีฬาเทนนิสระหว่างกลุ่มฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโยกายห้าขั้นตอน กับกลุ่มฝึกทักษะกีฬาเทนนิสเพียงอย่างเดียวให้ผลไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กอล์ฟโยกายห้าขั้นตอนในเวลาเพิ่มพิเศษกับกลุ่มฝึกทักษะเทนนิสเพียงอย่างเดียวและกลุ่มฝึกทักษะกีฬาเทนนิสควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโยกายห้าขั้นตอนในเวลาเรียนปกติ ให้ผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จรินทร์ ไช้สกุล (2534) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกกอล์ฟโยกายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษามลของการฝึกกอล์ฟโยกายจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอล ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษายวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร ที่มีทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลจำนวน 30 คน โดยการทดสอบความสามารถก่อนการทดลอง ด้วยแบบทดสอบเสิร์ฟของรัสเซลล์ และแลงส์ (Russell and Lange) แบ่งตัวอย่างประชากรออกเป็น 3 กลุ่ม คือ

- กลุ่มที่ 1 ฝึกเสิร์ฟ 30 นาที
- กลุ่มที่ 2 ฝึกเสิร์ฟ 40 นาที
- กลุ่มที่ 3 ฝึกเสิร์ฟ 30 นาที ควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโยกายจินตภาพ 10 นาที

ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ 1 และ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัยพบว่าทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลสูงกว่า ความสามารถก่อนฝึกและกลุ่มฝึกการเสิร์ฟควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโยบายจินตภาพมีความสามารถสูงกว่าทั้งสองกลุ่ม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อัจฉริพร พงษ์สุพรรณ (2533) ได้ศึกษาวิจัยผลของการฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสิร์ฟที่มีต่อความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิส กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นอาสาสมัครจำนวน 30 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กำหนดให้เป็นกลุ่มควบคุมคือ ฝึกเสิร์ฟอย่างเดียว 30 นาที และกลุ่มทดลองฝึกทักษะการเสิร์ฟตามโปรแกรมและฝึกหัดในใจ 10 นาที ระยะเวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ 1 และ 3 วัน และใช้แบบทดสอบวัดความสัมฤทธิ์ผลในการเล่นเทนนิสของเฮวิทเป็นเครื่องมือวัด ผลการวิจัยพบว่าความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มฝึกหัดในใจ ภายหลังการฝึกเสิร์ฟมีความแตกต่างกันระหว่างการทดลองทั้งหมดอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และความแม่นยำในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มฝึกหัดในใจภายหลังการฝึกเสิร์ฟ ไม่มีความแตกต่างกับกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกเสิร์ฟเพียงอย่างเดียว หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 2 แต่ภายหลังการฝึกเสิร์ฟสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ความแม่นยำในการเสิร์ฟของกลุ่มฝึกหัดในใจภายหลัง

วิโรจน์ เจนหัตถการกิจ (2529) ได้ศึกษาผลการฝึกกอล์ฟโยบายจินตภาพที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะ และนำไปใช้ในโอกาสอื่นที่สัมพันธ์กัน การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกกอล์ฟโยบายจินตภาพที่มีต่อการเรียนรู้ทักษะของการนำไปใช้ในโอกาสอื่นที่สัมพันธ์กัน กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 40 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้เครื่องมือวัดตำแหน่งการเคลื่อนไหวที่เป็นเส้นโค้ง และฝึกตามโปรแกรมคือกลุ่มควบคุมฝึกทักษะอย่างเดียว ส่วนกลุ่มทดลองฝึกทักษะควบคู่กับการฝึกกอล์ฟโยบายจินตภาพ ผลการวิจัยพบว่า ทั้งสองกลุ่มมีพัฒนาการที่สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และ .01 กลุ่มทดลองมีความสามารถทักษะสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และทั้งสองกลุ่มที่พัฒนาการของระดับความสามารถนำไปใช้ในโอกาสอื่นที่

สัมพันธ์กันไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองมีระดับความสามารถของการนำไปใช้ในโอกาสอื่นที่สัมพันธ์กันสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนดรูว์ (Andrew, 1976) ทำการสำรวจโดยการสังเกตถึงพฤติกรรมการตั้งเป้าหมายและความต้องการบรรลุความสำเร็จในนักศึกษาชาย ระดับปริญญาตรีจำนวน 82 คน ที่เข้าร่วมในการแข่งขันแฮนด์บอล การกำหนดและสำรวจความสำเร็จและความล้มเหลวทำใน 2 รูปแบบ คือ ในรูปแบบของการขณะและการแพ้ และในรูปแบบของการทำสำเร็จตามเป้าหมาย และการทำไม่ถึงเป้าหมาย ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่าผู้ถูกทดลองที่มีประสบการณ์ได้รับความสำเร็จอย่างต่อเนื่องมักจะตั้งเป้าหมายก่อนการแข่งขันไว้สูง และมีการตั้งเป้าหมายที่มีความเป็นจริงทั้งก่อนและหลังการแข่งขันมากกว่าผู้ถูกทดลองที่ประสบความล้มเหลวอย่างต่อเนื่อง กลุ่มที่ตั้งเป้าหมายความสำเร็จไว้สูงจะตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงมากกว่าและเล่นได้ดีกว่าภายใต้สถานการณ์แข่งขัน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มที่ตั้งความสำเร็จไว้ต่ำ แต่ความแตกต่างที่พบนี้จะจริงในการแข่งขันครั้งแรกของผู้ถูกทดลองเท่านั้น

ไฮเดอร์และแอน (Heider and Ann, 1976) การศึกษายผลของการตั้งปัจจัยทางสังคม (การมีคู่แข่ง) และการกำหนดเวลา (การกำหนดจุดมุ่งหมายภายนอก) ที่มีต่อเทคนิคการสร้างแรงจูงใจ ทำการสำรวจเวลาที่ใช้ในการวิ่งระยะ 80 หลา ในนักศึกษาหญิงอาสาสมัครเป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยทั้ง 20 คน จาก 8 ประเภทกีฬา การแบ่งผู้ถูกทดลองใช้คะแนนจากแบบทดสอบของเคนยอน (Kenyon's Six Subdomain Physical Activities Assessment) สรุปได้ว่า การมีคู่แข่งจะทำให้ผู้ถูกทดลองแสดงความสามารถได้ดีกว่าการไม่มีคู่แข่ง ความแตกต่างในเรื่องทัศนคติต่อการแข่งขันไม่ได้เป็นปัจจัยที่จะกำหนดความสามารถ

แวนเคลและแมคอีวาน (Wankel and McEwan, 1976) ศึกษาถึงผลของการตั้งเป้าหมายส่วนตัว และเป้าหมายส่วนรวมต่อความสามารถทางกีฬา จากสถิติที่วิ่งระยะ 450 หลา นักเรียนมัธยมศึกษาชาย 84

คน (Grades 9-12) ถูกแบ่งให้อยู่ในเงื่อนไข 3 อย่าง คือ ตั้งเป้าหมายส่วนตัว ตั้งเป้าหมายส่วนรวม และกลุ่มควบคุม ผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่า การกล่าวถึงเป้าหมายส่วนรวมจะทำให้เกิดการพัฒนาความสามารถ เป้าหมายส่วนตัวและส่วนรวมไม่มีความแตกต่างกัน และเป้าหมายที่ตั้งทั้งสองมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับความสำเร็จ

เดวิสและสเปนนิว (Davis and Spennwyn, 1984) ทำการสำรวจว่านักกีฬามีการตั้งเป้าหมายอย่างไรในเทอมของความเร็วแคโหนด มีความเฉพาะอย่างไร สูงแคโหนด ลักษณะอย่างไร ผู้ถูกทดลองจำนวน 38 คน จากทีมที่แตกต่างกัน 3 ทีม ทำแบบสอบถาม แบบปลายเปิด ผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่า ความสำเร็จของทั้งสามกลุ่มมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการตั้งเป้าหมาย ความสำเร็จยังมีความสัมพันธ์กับระดับของการกระทำในนักว่ายน้ำและนักวิ่งหญิง คะแนนความพึงพอใจของนักวิ่งหญิงมีความสัมพันธ์อย่างสูงกับความสำเร็จ

เวินเบิร์ก บรูยา และแจคสัน (Weinberg, Bruya, and Jackson, 1985) ศึกษาถึงผลของระยะเป้าหมายและความเฉพาะของเป้าหมายต่อสมรรถภาพด้านความอดทน วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้มี 2 ข้อ คือ เพื่อชี้ให้เห็นว่าถ้าผู้ถูกทดลองมีการตั้งเป้าหมายที่เฉพาะและยาก จะมีทักษะที่ดีกว่าผู้ที่ตั้งเป้าหมายไว้ว่าทำให้ดีที่สุด และเพื่อหาความสำคัญของระยะเป้าหมายต่อความสามารถในทักษะการลุก-นั่ง (Sit-up) 3 นาที ทำการทดลอง 2 อย่างในผู้ถูกทดลอง 98 คน โดยแบ่งกลุ่มตามความสามารถและสุ่มให้อยู่ในกลุ่มต่อไปนี้ (1) กลุ่มตั้งเป้าหมายระยะสั้น (2) กลุ่มตั้งเป้าหมายระยะยาว (3) กลุ่มตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวรวมกัน และ (4) กลุ่มตั้งเป้าหมายว่าทำให้ดีที่สุด ทำการทดสอบสัปดาห์ละครั้ง เป็นเวลา 5 สัปดาห์ (ในการทดลองที่ 1) หรือ 3 สัปดาห์ (ในการทดลองที่ 2) ผู้ถูกทดลองในกลุ่มตั้งเป้าหมายระยะสั้นมีเป้าหมายแต่ละสัปดาห์ ในขณะที่กลุ่มตั้งเป้าหมายระยะยาวมีเป้าหมายตอนสุดท้ายเท่านั้น จากผลของความสามารถทักษะจากทั้งสอง การทดลอง แสดงว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่ม จากข้อมูลแบบสอบถามชี้ให้เห็นว่า ผู้ถูกทดลองทุกคนมีความพยายามมากและพยายามที่จะไปให้ถึงเป้าหมายและมีการคำนึงถึงตนเอง อย่างไรก็ตามจากการตรวจสอบการกระทำ ผู้ถูกทดลองจากทุกเงื่อนไขจะมีการตั้งเป้าหมายของพวกเขามากขึ้นเพิ่มเติมจากเป้าหมายที่ให้ตั้งในการทดลอง

วิลเลียมสันและคณะ (Williamson et al.1985) ศึกษาถึงผลของการใช้ผลย้อนกลับ (Feedback) โดยคำพูดของนักศึกษาฝึกสอนในช่วงโมงเรียนพลศึกษา การศึกษานี้มุ่งสำรวจหาประสิทธิภาพของการย้อนกลับแบบง่ายๆ และการตั้งเป้าหมายต่อการใช้ผลย้อนกลับโดยคำพูด โดยนักศึกษาฝึกสอนวิชาพลศึกษาทำการบันทึกบทเรียนที่นักศึกษาฝึกสอน ซึ่งสอนบันทึกไว้ในวี ดี โอ เทป และประเมินการใช้ ผล ย้อนกลับทางบวก ความถูกต้อง และการหยุดการย้อนกลับ การใช้คำกล่าวชมและวิธีการสอนอื่นๆ นักศึกษาฝึกสอนจะถูกสอนในเรื่องลักษณะของการย้อนกลับ การตั้งเป้าหมาย การย้อนกลับทางวี ดี โอ และการให้คำชมทางสังคม พบว่าภายหลังการให้ความรู้แก่นักศึกษาฝึกสอนแล้ว มีการพัฒนาการเลือกใช้เทคนิคการสอนอย่างมีนัยสำคัญ

เออเบิร์กและแบรเนต (Erbaugh and Barnett,1988) ศึกษาถึงผลของแบบจำลองและการตั้งเป้าหมายต่อความสามารถในการกระโดดเชือกของเด็กชั้นประถมศึกษา มีการตั้งสมมติฐานว่าแบบจำลองและการตั้งเป้าหมายและการผสมผสานทั้งสองปัจจัย จะมีอิทธิพลต่อความสามารถในการกระโดดเชือกของเด็กชั้นประถมศึกษา เด็กชั้นประถมศึกษาจำนวน 52 คน แบ่งเป็นเด็กชาย 33 คน และเด็กหญิง 19 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 5-7 ปี ถูกสุ่มให้อยู่ในเดือนไฮการฝึก แบบจำลอง การตั้งเป้าหมาย การตั้งเป้าหมายและแบบจำลองรวมกัน และกลุ่มควบคุม งานที่ให้คือการกระโดดข้ามไม้หมอนเป็นเวลา 20 วินาที เด็กแต่ละคนจะทำงานเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน 1 ครั้ง ตามด้วย 2 ชุดๆ ละ 3 ครั้ง เพื่อการเรียนรู้และ 1 ชุดๆ ละ 3 ครั้งเป็นการทดสอบ การวิเคราะห์ตัวแปรทางเดียวกับตัวแปรร่วม 3 ตัว คือ อายุ คะแนนการกระโดดพื้นฐาน และความเร็วในการตอบสนอง ผลสำคัญที่พบคือ กลุ่มการตั้งเป้าหมายและการตั้งเป้าหมายรวมแบบจำลองจะทำการกระโดดได้ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมในการทดสอบช่วงที่ 2 และช่วงสุดท้าย ในทางตรงกันข้ามกลุ่มที่มีแบบจำลองจะกระโดดได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมเพียงเล็กน้อย สรุปว่าการตั้งเป้าหมายมีผลที่สำคัญต่อความสามารถของเด็กชั้นประถมศึกษาในการกระโดดเชือกและการตั้งเป้าหมายอาจจะปัจจัยที่สำคัญกว่า การมีแบบจำลองในทางปฏิบัติในเด็กเล็ก

ซิงเกอร์ (Singer, 1988) ได้กล่าวถึงการตั้งเป้าหมายในรูปแบบของแผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ (Achievement Management Plan) เขาได้ชี้ให้เห็นว่านักกีฬาทุกคนสามารถที่จะดำเนินการและควบคุมการสร้างแรงจูงใจให้กับตนเอง เพื่อที่จะให้บรรลุเป้าหมายสุดท้ายที่ได้กำหนดไว้ ซึ่งสามารถกล่าวได้ว่านักกีฬามีความสามารถที่จะรักษาระดับความสามารถของตนเองได้ในปัจจุบันและต่อไปในอนาคต โดยใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ เอ เอ็ม พี (AMP) เป็นแผนที่คาดหวังระดับของความสำเร็จของนักกีฬาไว้และมีวิธีการปฏิบัติ มีขั้นตอนซึ่งให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนร่วมกันในการวางแผนด้วยการปฏิบัติตามแผนที่กำหนดขึ้น

แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ เอ เอ็ม พี (AMP) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบที่สำคัญคือ 1) องค์ประกอบของความสามารถ 2) เทคนิคการประเมิน 3) วิธีการฝึก 4) เป้าหมายและวันบรรลุเป้าหมายโดยให้นักกีฬาและผู้ฝึกสอนร่วมกันในการกำหนดองค์ประกอบที่สำคัญดังกล่าว จากนั้นทำการบันทึกลงในแผนที่จะนำไปปฏิบัติ องค์ประกอบของความสามารถนั้นคำนี้ถึง

1. ทักษะ มุ่งที่จะพัฒนาทักษะต่างๆ ที่มีความสำคัญเช่น ทักษะการตีโฟร์แฮนด์ แบ็คแฮนด์ การเสิร์ฟ และการตีลูกวอลเลย์ เป็นต้น
2. กุศโลบายในการเล่น เพื่อให้ประสบความสำเร็จเช่น ตำแหน่งการยืนที่ถูกต้อง จังหวะในการขึ้นหน้าตาข่าย การครอบครองคอร์ท เป็นต้น
3. สมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ได้แก่ ความแข็งแรง ความทนทาน ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว น้ำหนักตัวของนักกีฬา และอื่นๆ
4. สมรรถภาพทางจิตของนักกีฬา ได้แก่ การมีสมาธิ การควบคุมความวิตกกังวล การมีสัมพันธภาพในทีม และอื่นๆ

พาร์คแมนและดี-จีซัส (Pargman and De-Jesus, 1987) ศึกษาถึงผลของการตั้งเป้าหมายต่อการรวมกันในห้องบาสเกตบอลภายในโรงเรียนมัธยมศึกษา การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรวมกันและความสามารถทางกีฬาของประเภททีมให้ข้อมูลเป็น 2 ทาง ตัวแปรอื่นๆ ที่อาจจะมีผลกระทบต่อความสัมพันธ์นี้ก็ถูกทำการทดสอบ ตัวแปรหนึ่งคือการตั้งเป้าหมาย วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้เพื่อที่จะชี้ให้เห็นถึงผลของการตั้งเป้าหมายทางทักษะความสามารถต่อสมมติฐานที่ว่า เป้าหมายของบุคคลที่ตั้งไว้สูง เป้าหมายที่เฉพาะ

เจาะจงและการไปถึงเป้าหมาย และเป้าหมายของทีมจะแสดงให้เห็นถึงการรวมกันของทีมได้มากกว่าทีมที่ไม่มีการตั้งเป้าหมาย ยังมีการตั้งสมมติฐานต่อไปอีกว่า น่าจะมีความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างการรวมกันกับการคงอยู่ในรอบสุดท้ายในการแข่งขันบาสเกตบอล ผลที่ได้ไม่สนับสนุนสมมติฐานทั้งสอง นอกจากนี้ยังให้ข้อมูลอีกว่างานวิจัยครั้งต่อไปที่เกี่ยวข้องกับการตั้งเป้าหมาย อาจจะมีผลต่อการรวมกันและความสามารถทางทักษะถ้ามีการให้ข้อมูลป้อนกลับควบคู่กันไปด้วย

จินนินีและคณะ (Giannini et al.1988) ศึกษาถึงผลของการตั้งเป้าหมายในชัยชนะในการแข่งขันและการร่วมมือกันต่อความสามารถในทักษะกีฬาบาสเกตบอล การศึกษานี้มุ่งสำรวจผลของความแตกต่างของการตั้งเป้าหมาย และข้อมูลย้อนกลับต่อความสามารถในการยิงประตูบาสเกตบอล และทักษะที่ซับซ้อนขึ้นในการป้องกันแบบตัวต่อตัว ผู้ถูกทดลองถูกแบ่งตามความสามารถก่อนการทดสอบ ให้อยู่ในเงื่อนไข 1 ใน 5 คือ ตั้งเป้าหมายในการแข่งขัน ตั้งเป้าหมายในการให้ความร่วมมือ ตั้งเป้าหมายในการเอาชนะชนะ ตั้งเป้าหมายทำให้ดีที่สุดที่มีการย้อนกลับ และตั้งเป้าหมายที่ทำให้ดีที่สุดที่ไม่มีการย้อนกลับ ให้ผู้ถูกทดลองตอบแบบสอบถาม เพื่อจะประเมินความจริงจังของการเอาชนะชนะในการแข่งขัน และเป้าหมายของสังคม ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นถึงการบรรลุให้ถึงเป้าหมายของบุคคลก่อนที่จะมีการออกคำสั่งให้ตั้งเป้าหมาย ผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่ากลุ่มที่ตั้งเป้าหมายในการแข่งขันจะแสดงทักษะได้ดีกว่ากลุ่มที่ทำให้ดีที่สุด โดยไม่มีการย้อนกลับ ในทักษะการป้องกันแบบตัวต่อตัวอย่างมีนัยสำคัญ เป้าหมายของผู้ถูกทดลองไม่มีความสัมพันธ์กับความสามารถในการแข่งขันและเงื่อนไขการตั้งเป้าหมายแบบมีการร่วมมือกัน แต่พบความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญ ในกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายให้เอาชนะผลที่ได้ถูกนำมาอภิปรายตามทฤษฎีของ ล็อก (LOCKE) ในการตั้งเป้าหมายตลอดจนงานวิจัยในการเข้าถึงแรงจูงใจต่อการตั้งเป้าหมายและมีการเสนอแนะการวิจัยต่อไปในอนาคต

เพ็มเบอร์ตัน (Pemberton, 1988) ศึกษาถึงแง่มุมของแรงจูงใจต่อการเล่นกีฬาต่อไป สำรวจว่าการตั้งเป้าหมายจะมีความแตกต่างระหว่างบุคคลที่เข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายหรือไม่ และชี้ว่าเป้าหมายเหล่านี้สามารถใช้เป็นตัวแยกแยะระหว่างผู้ที่จะเลิกเล่นกีฬากับผู้ที่ยังเล่นกีฬาอยู่ในโปรแกรมได้หรือไม่ นอกจากนี้ยังศึกษาตัวแปรในพฤติกรรมการเล่นกีฬาที่อาจจะมีส่วนในต้นแบบการตั้งเป้าหมายและเปรียบเทียบผลที่ได้กับความสามารถของต้นแบบทางจิตวิทยา การเปรียบเทียบทั้งสองแบบเพื่อชี้ให้เห็นว่า

แบบใดจะเป็นตัวบ่งชี้พฤติกรรมการออกกำลังกายที่แม่นยำกว่า ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมในโปรแกรมมีการตั้งเป้าหมายหลายอย่าง แต่ข้อมูลก็ไม่สนับสนุนสมมติฐานว่าการเล่นอยู่ หรือการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบอีกว่าต้นแบบไม่ได้เป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญในการเข้าร่วมและไม่ได้เป็นส่วนสำคัญของตัวแปรในพฤติกรรมการเข้าร่วม

เบอร์ตัน (Burton, 1989) ศึกษาถึงผลกระทบของความเฉพาะของเป้าหมายและความซับซ้อนในงานต่อการพัฒนาทักษะกีฬาบาสเกตบอล การสำรวจนี้ประเมินผลกระทบของความเฉพาะของเป้าหมายและความซับซ้อนในงาน ต่อการพัฒนาทักษะกีฬาบาสเกตบอล ทำการทดสอบสมมติฐาน 2 ข้อ (1) เป้าหมายที่เฉพาะจะส่งเสริมการพัฒนาทักษะมากกว่าเป้าหมายทั่วไป (2) การตั้งเป้าหมายจะมีผลต่องานง่ายๆ มากกว่างานที่ซับซ้อน ผู้ถูกทดลองเป็นนักเรียนที่เรียนบาสเกตบอล ทำการทดสอบทักษะและแบ่งออกเป็น กลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายเฉพาะ และกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายทั่วไป ในแต่ละครั้งจาก 15 คาบเรียน เป็นเวลา 8 สัปดาห์ นักเรียนในกลุ่มทั้งสองจะฝึกทักษะบาสเกตบอลพื้นฐาน ใน 7 สัปดาห์ ผลที่ได้สอดคล้องกับสมมติฐานเป็นบางส่วน การวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าผู้ถูกทดลองที่มีเป้าหมายเฉพาะ จะมีทักษะการเคลื่อนไหว (Footwork) ป้องกันและครอบครองบอลได้ดีกว่ากลุ่มที่มีเป้าหมายทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญ แต่ทักษะการเลี้ยงบอลเกือบจะดีก่าอย่างมีนัยสำคัญ ผลของการวิเคราะห์ความซับซ้อนในงานแสดงว่า กลุ่มทดลองที่ตั้งเป้าหมายเฉพาะจะแสดงทักษะได้ดีกว่าอย่างมีนัยสำคัญในงานที่มีความซับซ้อนไม่มาก แต่ไม่พบความแตกต่างระหว่างกลุ่มในงานที่ซับซ้อนมาก ในขณะที่พบผลที่ไม่แน่นอนในงานที่ซับซ้อนปานกลาง

เบอร์ตัน (Burton, 1989) ศึกษาเรื่องชัยชนะไม่ได้เป็นทุกสิ่งทุกอย่าง การสำรวจผลกระทบของเป้าหมายทางทักษะต่อความรู้และความสามารถทางทักษะของนักว่ายน้ำ ของวิทยาลัย นักจิตวิทยาการกีฬามีความเชื่อว่าชัยชนะในกีฬาก่อนอาชีพเป็นตัวที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลของนักกีฬา แรงจูงใจ และปัญหาความเชื่อมั่นในตนเอง ชัยชนะเป็นเป้าหมายที่ขาดความยืดหยุ่น และการควบคุม อันจำเป็นสำหรับนักกีฬาที่จะ (1) ไปถึงและสำเร็จและ (2) ได้ความเชื่อถือที่จะทำสำเร็จ มาร์เตนส์และเบอร์ตัน (Martens and Burton, 1982) สรุปว่า เป้าหมายการกระทำ (Performance goal) ที่อยู่บนมาตรฐานความสามารถส่วน

บุคคลจะมีความยืดหยุ่นและการควบคุมที่จำเป็นต่อการพัฒนาความสามารถในการรับรู้สูง และทักษะความสามารถ ดังนั้นจุดประสงค์ของการศึกษานี้คือ (1) เพื่อจะประเมินว่าโปรแกรมการฝึกการตั้งเป้าหมาย จะสามารถสอนนักกีฬาให้มีการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมหรือไม่ และ (2) เพื่อจะศึกษาผลกระทบของโปรแกรมการฝึกการตั้งเป้าหมายต่อความสามารถในการรับรู้ ความรู้ในการแข่งขันและทักษะความสามารถของนักกีฬาวัยน้ำวิทยาลัยจำนวน 30 คน เข้าร่วมในโปรแกรมการฝึกการตั้งเป้าหมาย และผลของโปรแกรมถูกวิเคราะห์ห้อย่างมีระบบด้วยวิธีการหลายอย่าง โดยใช้ข้อมูลระหว่างทีม ภายในทีม และการศึกษารายบุคคล ข้อมูลระหว่างทีมและรายบุคคลเป็นไปตามคาคหมายทั้งสอง การวิเคราะห์ข้อมูลระหว่างทีมแสดงให้เห็นว่านักว่ายน้ำที่มีการฝึกการตั้งเป้าหมาย มีความแม่นยำสูง จะแสดงให้เห็นถึงการมีความรู้และความสามารถมากกว่าเพื่อนร่วมทีมที่มีความแม่นยำของการฝึกการตั้งเป้าหมายต่ำ จึงเสนอแนะต่อไปว่าทักษะการตั้งเป้าหมายจะช่วยเสริมประสิทธิภาพของการฝึกการตั้งเป้าหมาย

ลี (Lee, 1989) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมาย การกำหนดด้วยตนเอง และทักษะความสามารถของทีมออกกอล์ฟ การศึกษาการตั้งเป้าหมายทั้งในองค์การและในห้องปฏิบัติการมักจะพบว่าเป้าหมายที่เฉพาะและยากจะนำไปสู่การมีทักษะที่ดีกว่าเป้าหมายที่ไม่ชัดเจนและง่าย การศึกษานี้จะขยายการพบดังกล่าว โดยศึกษาผลของเป้าหมายอื่นๆ ตามแนวของล็อกและเลทแฮม (Locke and Latham, 1984) นอกจากนั้นการศึกษานี้จะขยายแนวคิดการตั้งเป้าหมายเพื่อศึกษาทีมกีฬาและความสัมพันธ์ของการตั้งเป้าหมายและการกำหนดด้วยตนเองต่อความสามารถของทีมบทบาทที่ช่วยเสริมของการตั้งเป้าหมายต่อการกำหนดด้วยตนเอง และความสามารถของทีมก็ถูกทำการสำรวจผลที่ได้แสดงให้เห็นว่า เป้าหมายของทีม ความเข้มแข็งของการกำหนดด้วยตนเอง ความขัดแย้งและความเครียดระดับต่ำ และการสนับสนุนของผู้ฝึกสอนระดับต่ำ ผลบือนกลับและรางวัลมีความสัมพันธ์กันเปอร์เซ็นต์ที่ได้รับชัยชนะของทีมออกกอล์ฟ การตั้งเป้าหมาย (เป้าหมายเฉพาะและยาก) มีส่วนช่วยเสริมความสัมพันธ์ของการกำหนดด้วยตนเอง และชัยชนะของทีม

แมคแคฟเฟย์และออร์ลิก (McCaffrey and Orlick, 1989) ศึกษาถึงตัวแปรทางจิตใจที่สัมพันธ์กับความเป็นเลิศในกลุ่มนักกอล์ฟมืออาชีพชั้นนำ จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้ เพื่อศึกษาการใช้กลยุทธ์ความพร้อมทางจิตใจในนักกอล์ฟมืออาชีพชั้นนำ ทำการสัมภาษณ์แบบลึกๆ เป็นรายบุคคลในนักกอล์ฟ 23 คน, 14 คนเป็นมืออาชีพชั้นนำ ผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่ามีตัวแปรทางจิตใจที่มีความสัมพันธ์กับความเป็นเลิศของนักกอล์ฟชั้นนำ ซึ่งรวมถึงตัวแปร การปฏิบัติ การเตรียมจิตใจ สำหรับการฝึกฝนที่มีคุณภาพ การตั้งเป้าหมาย การฝึกการสร้างจินตภาพ แผนการฝึกซ้อมและการแข่งขัน การควบคุมมุมมองในการแข่งขัน และการประเมินการแข่งขัน นักกอล์ฟมือสมัครเล่นจะแตกต่างจากนักกอล์ฟชั้นนำในตัวแปรเหล่านี้มีการให้คำแนะนำไปสู่ความเป็นเลิศ

เวียร์ทและบิตเติล (Wraith and Biddle, 1989) ศึกษาถึงการตั้งเป้าหมายในกีฬาของเด็ก การวิเคราะห์เชิงสำรวจในการมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย ความสามารถและความพยายาม และความรู้หลังการแข่งขัน การสำรวจนี้มีขึ้นเพื่อศึกษาผลของการมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมาย และความสามารถและความพยายามตามคำสั่งในเรื่องพฤติกรรม และความรู้ของเด็กในการขว้างบอลออกไป การวิจัยครั้งก่อนเสนอว่าเด็กที่ได้รับอนุญาตให้ตั้งเป้าหมายของพวกเขาเอง ที่ตรงข้ามกับเป้าหมายที่ผู้ทดลองตั้งให้จะแสดงทักษะได้ดีกว่า คล้ายๆกัน การศึกษานี้มีสมมติฐานว่า ทักษะจะเพิ่มขึ้นภายใต้คำสั่งที่สอดคล้องกับความพยายามส่วนตัว ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่าการมีส่วนร่วมในการตั้งเป้าหมายไม่มีผลต่อความสามารถในการขว้างบอล แต่มีผลต่อการพัฒนาทักษะในการได้รับคำสั่งเรื่องความสามารถ อธิบายได้ในเรื่องของโครงสร้างการตั้งเป้าหมายของแต่ละบุคคลในงาน และความเด่นของความพยายามสูงๆ ในสถานการณ์นั้นๆ นอกจากนั้นคำสั่งในเรื่องความสามารถจะช่วยเพิ่มความพร้อมของเด็ก ผลที่ได้ยังแสดงว่าการมีส่วนร่วมในความพยายามมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในงานมากกว่ามีส่วนร่วมในความสามารถ ผลที่ได้ถูกนำมาอภิปรายตามทฤษฎีการมีส่วนร่วมในความสำเร็จ และแนวคิดของแรงจูงใจในความสำเร็จ

ไฟร์แมนและคณะ (Frierman et al. 1990) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างระยะของเป้าหมายและความเฉพาะเจาะจงในกีฬาโบว์ลิ่ง การทดลองในภาคสนาม จุดมุ่งหมายของการสำรวจนี้คือเพื่อจะชี้ให้เห็นว่า

คนที่มีการตั้งเป้าหมายที่ยากและเฉพาะเจาะจงจะมีทักษะดีกว่าผู้ที่ไม่ตั้งเป้าหมายหรือทำให้ดีที่สุด และเพื่อที่จะสำรวจหาความสำคัญของระยะของเป้าหมาย (ระยะยาว,ระยะสั้น) ต่อความสามารถทางทักษะในกีฬาโบว์ลิ่ง ผู้ถูกทดลองเป็นนักศึกษา 72 คน สมัครเข้าเรียนโบว์ลิ่งชั้นเริ่มต้นเมื่ออยู่ปีที่ 4 ในมหาวิทยาลัย พวกเขาถูกแบ่งกลุ่มตามทักษะ และสุ่มให้อยู่ในเงื่อนไขการตั้งเป้าหมาย การวิเคราะห์ตัวแปร 4x5 (เงื่อนไขเป้าหมาย X วิธีการหรือทักษะ) แสดงให้เห็นถึงการพัฒนายกระดับขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ในกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายระยะยาวมากกว่ากลุ่มที่ทำให้ดีที่สุด การเปรียบเทียบทักษะความสามารถอื่นๆ ไม่มีนัยสำคัญ จากแบบสอบถามแสดงให้เห็นว่าผู้ถูกทดลองในเงื่อนไขการตั้งเป้าหมายทั้ง 3 จะมีความเชื่อมั่นสูงกว่า กลุ่มที่ไม่มีเป้าหมายหรือทำให้ดีที่สุดอย่างมีนัยสำคัญในสัปดาห์ที่ 1 แต่กลุ่มที่ตั้งเป้าหมายระยะยาวจะมีระดับความเชื่อมั่นสูงกว่าอย่างมีนัยสำคัญกว่าอีก 3 กลุ่มในสัปดาห์ที่ 4 คำถามอื่นๆ ทั้งหมดแสดงให้เห็นว่าทุกกลุ่มมีความพยายามอย่างหนักและยอมรับในเป้าหมายของพวกเขา

กูลด์และคณะ (Gould et al.1990) ศึกษาถึงการประเมินประสิทธิผลของทักษะการให้ความรู้ทางจิตวิทยา การศึกษานี้มุ่งที่จะสำรวจการตอบสนองของนักกีฬาต่อโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาที่ใช้เวลา 3 เดือน นำการศึกษา 2 อย่าง มาใช้ในการประเมินระดับของโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาที่สามารถเปลี่ยนแปลงความรู้ของนักมวยปล้ำชั้นนำ ความสำคัญของการรับรู้และการใช้การผ่อนคลาย การหลับตามองภาพ การสร้างจินตภาพ การตั้งเป้าหมาย และเทคนิคการเตรียมพร้อมทางจิตใจในการศึกษาที่ 1 ใช้ นักมวยปล้ำรุ่นใหญ่ 18 คน อายุ 17-32 ปี เข้าร่วมในค่ายการฝึกฝน ในโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาเป็นเวลา 1 สัปดาห์ การศึกษาที่ 2 เหมือนกับการศึกษาที่ 1 แต่ใช้ผู้ถูกทดลองเป็นนักมวยปล้ำรุ่นเล็ก 33 คน อายุ 14-18 ปี ผลการทดลองสรุปว่า โปรแกรมการให้ความรู้มีประสิทธิภาพในการเปลี่ยนแปลงความรู้ของนักกีฬา ความสำคัญของการรับรู้ และการใช้ทักษะทางจิตวิทยาทั้ง 4 การวิเคราะห์ความแปรปรวนของตัวแปรร่วม แสดงให้เห็นว่า เทคนิคการผ่อนคลาย และเทคนิคการหลับตามองเห็นภาพ การสร้างจินตภาพซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมมีประสิทธิภาพมาก ซึ่งอาจจะเป็นเพราะว่าพวกเขานำเข้าไปใช้ในสภาพความจริง ความสำคัญของการนำการประเมินและวิธีการที่จะช่วยเสริมการพัฒนาทางจิตวิทยาถูกนำมาอภิปราย

ฮิวส์ (Hughes, 1990) ศึกษาถึงโปรแกรมการฝึกทางจิตวิทยาในนักกีฬาโรงเรียนมัธยม กล่าวคือนักกีฬาอาชีพ นักกีฬาโอลิมปิก และนักกีฬามหาวิทยาลัยได้รับประโยชน์มากมายจากการใช้นักจิตวิทยาการกีฬาเพื่อจะเพิ่มความสามารถทางการกีฬาและสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ในระดับโรงเรียนมัธยมงบประมาณทางการกีฬาไม่เพียงพอที่จะเป็นเงินทุนในการใช้บริการนักจิตวิทยาการกีฬา ดังนั้นนักกีฬาในระดับโรงเรียนมัธยมจึงถูกตัดออกจากโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา จุดมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อจะสำรวจว่าโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ที่ถูกกำหนดขึ้นเพื่อให้ผู้สอนในระดับมัธยมปลายสามารถใช้โปรแกรม ประสบความสำเร็จและมีผลบวกเกิดขึ้นหรือไม่ โปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ในการสร้างจินตภาพและการตั้งเป้าหมายถูกนำมาวิจัยเพื่อจะศึกษาว่า ความเชื่อมั่นในตนเองและทักษะกีฬาจะพัฒนาขึ้นหรือไม่ ผู้ถูกทดลองเป็นชาย 27 คน ในระดับมัธยมศึกษาและเป็นสมาชิกของชมรมฟุตบอลหรือบาสเกตบอล พบว่า การสร้างจินตภาพและการตั้งเป้าหมายมีประโยชน์ต่อการส่งเสริมทักษะกีฬา และสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าทักษะการสร้างจินตภาพสามารถศึกษาได้ ในช่วงเวลาสั้นๆ (7-10 วัน) เหมือนกับทักษะการตั้งเป้าหมาย ทักษะกีฬาจะถูกทำให้เพิ่มขึ้น และความเชื่อมั่นในตนเองก็จะพัฒนาขึ้น อย่างไรก็ตามงานวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า ความเชื่อมั่นในตนเองจะใช้เวลานานมากกว่าในการเพิ่มทักษะเมื่อเปรียบเทียบกับผลของตัวแปรอื่นๆ ในการศึกษา

มาร์ตินและวินเทอร์ (Martin and Winter, 1990) ศึกษาเรื่องจิตวิทยาคืออะไร ได้เสนอบทนำสู่จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬาที่มีความรู้น้อย หรือไม่มีความรู้ในเรื่องนี้ พวกเขาสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาจากสถาบันกีฬาออสเตรเลียได้ว่า การฝึกฝนทางจิตใจสามารถช่วยเพิ่มความสามารถทักษะได้อย่างไร เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาหลายอย่างถูกนำมาอภิปรายรวมถึงการควบคุมพลังงาน การเพ่งหรือการสำรวจ การหลับตามองภาพ การฝึกประจำ และการตั้งเป้าหมาย ลักษณะตัวอย่างของการนำเทคนิคเหล่านี้ไปใช้ในกีฬาต่างๆ

เวนเบอร์กและคณะ (Weinberg et al. 1990) ศึกษาถึงผลของความยากของเป้าหมายและตัวเสริมแรงทางบวกต่อสมรรถภาพความอดทน การศึกษานี้จะทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างผลของความยาก

ของเป้าหมาย และตัวเสริมแรงทางบวกในรูปแบบของการชักชวนทางคำพูดต่อความอดทน โดยทำการทดลอง 2 อย่างในห้องปฏิบัติการและภาคสนาม ในการทดลองที่ 1 ผู้ถูกทดลองจำนวน 87 คน ถูกจัดอยู่ในกลุ่มตั้งเป้าหมายที่เป็นจริงหรือกลุ่มไม่เป็นจริง และกลุ่มที่ได้รับ หรือไม่ได้รับ ตัวเสริมแรงทางบวก ในขณะที่ทำการทดสอบการลุก-นั่ง 3 นาที เป็นระยะเวลา 5 สัปดาห์ นอกจากนั้นมีการตั้งกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ทำอะไรเลย ผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่า ไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างผลของการตั้งเป้าหมายหรือตัวเสริมแรงทางบวก ในการทดลองที่ 2 ผู้ถูกทดลองจำนวน 120 คน บีบเครื่องวัดแรงบีบมือให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ เงื่อนไขในการทดลองเหมือนกับในการทดลองที่ 1 ยกเว้นการชักชวนโดยคำพูด จะทำเป็นรายบุคคลเพราะมีการให้เป็นกลุ่มในการทดลอง อันแรกแล้ว ผลที่ได้ยังชี้ให้เห็นว่าไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างผู้ถูกทดสอบ จากแบบสอบถามแสดงให้เห็นว่า ผู้ถูกทดลองจะยอมรับในเป้าหมายที่ได้รับมอบหมายและพยายามอย่างหนักที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้นและตระหนักถึงความสำคัญของเป้าหมาย จากผลที่ได้ถูกนำมาอภิปรายในแนวของทฤษฎีการไปให้ถึงเป้าหมาย และการกำหนดด้วยตนเอง และมีการเสนอแนวทางการวิจัยในอนาคต

เลฟลีวาและออร์ลิก (Levleva and Orlick, 1991) ศึกษาเรื่องการเกี่ยวพันด้านจิตใจกับการหายของแผล โดยศึกษาในเชิงสำรวจ จุดประสงค์ของการศึกษาเพื่อชี้ให้เห็นว่านักกีฬาที่มีการหายของแผล (Healing) เร็วมากจะมีปัจจัยทางจิตวิทยาเข้ามาเกี่ยวพันมากกว่า นักกีฬาที่มีการหายของแผลช้ากว่า รูปแบบการสำรวจที่ใช้วัดปัจจัยต่างๆ ทั้งคนคิดทางบวก ลักษณะความเครียด และการควบคุมความเครียด การสนับสนุนทางสังคม การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองทางบวก และการสร้างจินตภาพในใจ และปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จ และคำแนะนำที่ช่วยส่งเสริมการหายของแผล ผู้ป่วยจากคลินิกเวชศาสตร์การกีฬา (Sports Medicine) ที่ได้รับบาดเจ็บที่เข่า หรือข้อเท้า จำนวน 32 คน เข้าร่วมในการศึกษานี้ 19% ของนักกีฬาเหล่านี้มีการฟื้นตัวเร็วมาก และได้คะแนนสูงมากในทุกตัวแปรที่ทำการทดสอบ ในขณะที่ผู้ที่มีการหายของแผลช้าทำคะแนนได้ต่ำ ผลที่สำคัญที่สุดที่พบคือ การตั้งเป้าหมาย การพูดกับตนเองทางบวก และการใช้จินตภาพเกี่ยวกับการหายของแผลมีผลมาก ผลที่พบนี้จะช่วยกระตุ้นการประยุกต์ใช้ในงานเหล่านี้มากขึ้น เพราะปัจจัยเหล่านี้อยู่ภายใต้การควบคุมศักยภาพของแต่ละบุคคล

เทนเนนบัมและคณะ (Tenenbaum et al.1991) ศึกษาถึงผลของระยะเป้าหมายและความเฉพาะของเป้าหมายต่อความสามารถในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้างนี้เพื่อจะขยายบทความเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างความเฉพาะเจาะจงของเป้าหมาย ระยะของเป้าหมาย และความสามารถโดยใช้นักเรียนมัธยมศึกษาและควบคุมผลทางสังคม ผู้ถูกทดลองจำนวน 214 คน ในการทดลองที่ 1 โคนส้อมให้อยู่ 1 ใน 5 เงื่อนไขการตั้งเป้าหมายคือ (1) เป้าหมายระยะสั้น (2) เป้าหมายระยะยาว (3) เป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว (4) เป้าหมายที่ทำให้ดีที่สุดตามความสามารถ และ (5) ไม่มีเป้าหมาย หลังจากผ่านช่วงพื้นฐาน 3 สัปดาห์ จะทำการทดสอบผู้ถูกทดลองสัปดาห์ละครั้ง โดยใช้การลุก-นั่ง 8 นาที (Sit-up) ในการทดลองเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ผลที่ได้ชี้ให้เห็นว่า กลุ่มที่ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวมีการเพิ่มทักษะความสามารถมากที่สุด แต่กลุ่มที่ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายระยะยาวก็มีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ในการทดลองที่ 2 ทำการเปรียบเทียบกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาวกับกลุ่มที่ทำให้ดีที่สุด ผลที่ได้ก็ยังคงแสดงให้เห็นว่ามีการพัฒนาทักษะความสามารถอย่างมีนัยสำคัญในกลุ่มการตั้งเป้าหมายแบบผสม ในขณะที่กลุ่มที่ทำสุดความสามารถไม่ได้แสดงการพัฒนาเลย

เวนเบอร์กและคณะ (Weinberg et al.1991) ศึกษาถึงผลของความยากง่ายของเป้าหมายต่อความสามารถทางกลไก จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้เพื่อจะชี้ให้เห็นว่า ถ้ามีการตั้งเป้าหมายที่ไม่มีความเป็นจริงจะทำให้เกิดการลดแรงจูงใจและความสามารถทางทักษะ เพื่อจะเสริมความเชื่อมั่นในการวิจัยนี้จึงทำการทดลอง 2 อย่าง คือ 1) ให้เด็กทำงานที่ต้องใช้ความทนทาน และ 2) ให้นักศึกษาวิทยาลัยแสดงทักษะการยิงลูกบาสเกตบอล โดยสุ่มกลุ่มผู้ถูกทดลองตามเงื่อนไขการตั้งเป้าหมายจากเป้าหมายที่ง่ายจนไปถึงเป้าหมายที่ไม่เป็นจริงและเป้าหมายที่ไม่มีทางที่จะเป็นจริง มีกลุ่มควบคุมในแต่ละการทดลองคือ กลุ่มที่ไม่มีการตั้งเป้าหมายหรือทำให้ดีที่สุด ผลที่ได้จากทั้งสองการทดลองแสดงให้เห็นว่า ไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มที่ทำการลุก-นั่ง หรือกลุ่มที่ให้ยิงลูกบาสเกตบอล 3 นาที จากผลของแบบสอบถามชี้ให้เห็นว่า ผู้ถูกทดลองยอมรับในเป้าหมายของเขา และพยายามอย่างมากที่จะไปให้ถึงเป้าหมายนั้นแม้ว่าผู้ถูกทดลองที่อยู่ในกลุ่มที่ให้ตั้งเป้าหมายที่ไม่เป็นจริงจะรับรู้ในเป้าหมายนั้นว่าเป็นเป้าหมายที่ยากกว่า แต่ก็ไม่ได้ทำให้แรงจูงใจของเขาลดลงเลย

แอนเชลและคณะ (Anshel et al.1992) ศึกษาถึงผลของความยากของเป้าหมายและความซับซ้อนของงานต่อแรงจูงใจภายในและทักษะทางโลก จุดมุ่งหมายเบื้องต้นของการศึกษานี้ มุ่งที่จะศึกษาว่าถ้าให้ผู้ทดลองตั้งเป้าหมายที่ยากแล้วแรงจูงใจภายในจะถูกทำลายลงหรือไม่ ผู้ทดลองได้รับการเรียนรู้งานที่สนุกสนาน งาน 2 แนว (งานง่าย) หรือ 3 แนว (งานยาก) แล้วแบ่งกลุ่มตามเงื่อนไขให้ผู้ทดลองตั้งเป้าหมายง่ายๆ (ทำได้ดีขึ้น 50%จากงานที่ทำได้ดีที่สุดในครั้งก่อน) ตั้งเป้าหมายยากๆ (ดีขึ้น 100%) ตั้งเป้าหมายของตนเอง หรือไม่ตั้งเป้าหมาย (ควบคุม) นับจำนวนครั้งที่ทำได้ การตัดสินใจ (ในทักษะ) และจากแบบสอบถามปฏิบัติการที่มีต่องานของมาโย (Mayo Task Reaction) วัดแรงจูงใจภายในที่เกิดขึ้นเป็นตัวแปรตาม การวิเคราะห์ความแปรปรวน (ANOVA) พบสิ่งที่แตกต่างกับความคาดหมายพบว่า การตั้งเป้าหมายที่ยากๆ จะช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายใน และไม่ได้ยับยั้งการทำงานทั้งแบบง่ายๆ และงานที่ใช้ทักษะที่ซับซ้อนขึ้น ในทางตรงกันข้ามเป้าหมายที่ง่ายๆ กลับทำให้แรงจูงใจภายในลดลงมากกว่านั้น งานที่ทำงานจะพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญเมื่อมีการเปลี่ยนงานจนครบทุกงาน ผลที่ได้เ็นมาอธิบายโดยใช้ทฤษฎีแนวความคิดของเดซี (Deci's cognitive theory) สอดคล้องกับความสามารถในการรับรู้ในงานที่ทำของแต่ละบุคคล

บอยซ์ (Boyce,1992) ศึกษาถึงผลของระยะการตั้งเป้าหมายต่อการมีทักษะและการมีทักษะการยิงปืนในสภาพเหมือนจริง การศึกษานี้มุ่งสำรวจผลของการตั้งระยะเป้าหมายต่อการมีทักษะและการคงสภาพในการยิงปืนบางท่า 12 ท่า จำนวน 181 คน ถูกสุ่มให้อยู่ในเงื่อนไข 1 ใน 4 เงื่อนไข (1) เป้าหมายระยะสั้น (2) เป้าหมายระยะยาว (3) เป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว และ (4) เป้าหมายที่ทำให้ดีที่สุด ข้อมูลก่อนการทดสอบและทักษะ B อย่าง ถูกนำมาวิเคราะห์แบบ 4x2x8 (กลุ่มเป้าหมาย X เพศ X จำนวนทักษะ) การวิเคราะห์ตัวแปรร่วมแบบวัดซ้ำ (MANCOVA with repeated measurement) ในตัวแปรสุดท้ายและตัวแปรร่วมคือ ข้อมูลก่อนการทดสอบ ผลที่ได้แสดงให้เห็นว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในผลของกลุ่มจุดหมาย เพศ และจำนวนทักษะ การวิเคราะห์รายคู่ (Post -hoc) ชี้ให้เห็นว่าการตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงใน 3 กลุ่ม จะทำได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่มีจุดหมายหรือกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายที่ทำให้สุดความสามารถ (กลุ่มที่ 4) ผู้ชายจะมีความพึงพอใจในทักษะการยิงปืนมากกว่าผู้หญิง การทดสอบการติดตามผลในแต่ละทักษะพบว่า เมื่อมี

การดำเนินไปของทักษะ (คือจากทักษะ 1 ไป 2 ไป 3.....) จะมีการพัฒนาความสามารถในการยิงปืนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บรูเวอร์และชิลลิ่งลอร์ (Brewer and Shillinglaw,1992) ศึกษาเรื่องการประเมิน การฝึกฝนทักษะทางจิตวิทยาของนักกีฬาลาครอส (Lacrosse) ชาย การศึกษานี้มุ่งที่จะประเมินผลของการฝึกทางจิตวิทยา 4 อย่าง (Psychological Skill Training) ต่อความรู้ในการรายงานตัวเอง ความสำคัญของการรับรู้ และการตั้งจุดมุ่งหมาย การผ่อนคลาย การสร้างจินตภาพ การสร้างมโนภาพ ในกลุ่มนักกีฬาลาครอส (Lacrosse) ชายที่เล่นกีฬาระหว่างมหาวิทยาลัยจำนวน 49 คน การทดลองเป็นแบบชุด โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ข้อมูลจากรายงานโดยผู้ถูกทดลองจะถูกรวบรวม 3 ครั้ง ห่างกันครั้งละ 2 สัปดาห์ กลุ่มที่ 1 จะได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ในช่วง 2 สัปดาห์แรก กลุ่มที่ 2 จะได้รับการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา ในช่วงสัปดาห์ที่สอง ประสิทธิภาพทั้งหมดของการฝึกทักษะทางจิตวิทยาการกีฬา จะถูกวิเคราะห์ทั้งระหว่างผู้ถูกทดลอง และภายในผู้ถูกทดลอง การศึกษานี้ชี้ให้เห็นว่าการวิจัยที่มีการควบคุมสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการตั้งเป้าหมายในการกีฬา

บราวน์และคณะ (Brawley et al.1992) ศึกษาถึงลักษณะของเป้าหมายแบบกลุ่มในกีฬาประเภททีม โดยได้กล่าวว่างานวิจัยส่วนใหญ่ในสมัยนี้และบทความในทางกีฬาและจิตวิทยา เกี่ยวกับการตั้งเป้าหมายมุ่งที่จะศึกษาเป็นรายบุคคล อย่างไรก็ตามนักวิจัยบางกลุ่มก็สนใจที่จะศึกษาการตั้งเป้าหมายเป็นกลุ่ม ซึ่งจะต้องมีความเข้าใจพื้นฐานในจุดมุ่งหมายของกีฬาประเภททีม ดังนั้นการวิจัยเชิงสำรวจนี้จึงมุ่งที่จะศึกษาถึงลักษณะของเป้าหมายแบบกลุ่มในกีฬาประเภททีม นักกีฬาจำนวน 154 คน จากทีมของวิทยาลัย และจำนวน 13 คน จากทีมชุมชน ถูกให้เสนอจุดมุ่งหมายของทีม 5 ข้อ สำหรับสถานการณ์การแข่งขันและการฝึกซ้อม การวิเคราะห์ข้อมูลแสดงให้เห็นว่าจุดมุ่งหมายส่วนใหญ่ที่ตั้งขึ้นเป็นลักษณะทั่วไป (มากกว่า 70%) มากกว่าที่จะเป็นลักษณะที่เฉพาะเจาะจง สำหรับสถานการณ์การฝึกซ้อมจุดมุ่งหมายในเรื่องขั้นตอนกระบวนการมีสูง (89.9%) แต่ในสถานการณ์การแข่งขันการตั้งจุดมุ่งหมายในเรื่องผลการแข่งขัน (53.1%) และกระบวนการ (46.9%) มีความสมดุลกัน การวิเคราะห์ในการตั้งเป้าหมายในสถานการณ์การฝึกซ้อมยัง

แสดงให้เห็นเด็กที่จุดมุ่งหมาย 88.1% เป็นเรื่องของทักษะและกลยุทธ์ 29.3% เป็นเรื่องของความพยายาม และ 4.6% เป็นเรื่องของสมรรถภาพหรือความสมบูรณ์ สำหรับจุดมุ่งหมายในการแข่งขัน 49.5% เป็นเรื่องของทักษะ 15.0% เป็นเรื่องของความพยายาม และ 41.5% เป็นเรื่องของผลการแข่งขัน ความสัมพันธ์ของผลที่ได้ผู้วิจัยจะต้องนำไปอภิปรายต่อไป

โปกและแมคออกเลย์ (Poag and McAuley, 1992) ศึกษาถึงการตั้งเป้าหมายการกำหนดด้วยตนเอง และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในขณะที่มีรายงานมากมายเกี่ยวกับความสำเร็จของการตั้งเป้าหมายในบทความขององค์การทางอุตสาหกรรม ความพยายามดังกล่าวที่จะบ่งชี้ถึงประสิทธิผลของการตั้งเป้าหมายในกีฬายังมีอยู่น้อยมาก และไม่มีการศึกษาใดที่จะสรุปให้เห็นถึงความสำคัญของเป้าหมายต่อความสำเร็จในการกีฬา การศึกษานี้จึงทำการสำรวจหาความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมาย ประสิทธิภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยจัดเป็นกลุ่มตามสภาพชุมชน ประสิทธิภาพของการตั้งเป้าหมายในผู้เข้าร่วมเพศหญิง เป็นตัวทำนายผลสัมฤทธิ์ของเป้าหมาย เมื่อสิ้นสุดโปรแกรมและการออกกำลังกายด้วยตนเองมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับความหนักของการออกกำลังกาย แต่ไม่มีความสัมพันธ์กับความถี่ของการเข้าร่วมออกกำลังกาย นอกจากนี้ความสัมพันธ์ระหว่างความสำคัญของการออกกำลังกายและการกำหนดการออกกำลังกายด้วยตนเอง ไม่สามารถที่จะบ่งบอกถึงการเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายต่อไปได้ ผลที่ได้ถูกอภิปรายในแง่ของประวัติการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง และบทบาทของการตั้งเป้าหมายทำให้เกิดผลที่แตกต่างกันออกไปในการวางแผนการเล่นกีฬา

ศูนย์วิทยทรัพยากร

สมิทและลี (Smith and Lee, 1992) ศึกษาถึงการตั้งเป้าหมายกับงานการฝึกทักษะใหม่ กลไกที่ช่วยส่งเสริม การศึกษานี้ศึกษาถึงผลของการตั้งเป้าหมายที่มีส่วนช่วยเพิ่มความสามารถทางการกีฬา โดยกลไกสำคัญ 3 อย่างคือ เพิ่มเวลาที่ใช้ในการฝึกซ้อม ส่งเสริมกลวิธีการฝึกที่มีประสิทธิภาพ เพิ่มการกระทำที่เป็นผลจากการตั้งเป้าหมายของมวลชน นักศึกษาจำนวน 51 คน ฝึกทักษะใหม่ภายใต้เงื่อนไขใดเงื่อนไขหนึ่งใน 3 เงื่อนไขคือ การตั้งเป้าหมายของมวลชน การตั้งเป้าหมายของตนเอง และไม่มี การตั้งเป้าหมาย ทำการประเมินเป้าหมายที่เลือกเวลาในการฝึกซ้อม กลวิธีที่ใช้ในการฝึก และความสามารถที่ทำได้จริง ผู้ถูกทดลอง

ในกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายทั้งสองกลุ่มจะแสดงความสามารถได้ดีกว่ากลุ่มควบคุม (ไม่มีการตั้งเป้าหมาย) และกลุ่มที่มีการตั้งเป้าหมายของมวลชน จะใช้เวลาส่วนใหญ่ในการฝึกซ้อม กลวิธีการฝึกและการตั้งเป้าหมายของมวลชน ไม่สามารถใช้อธิบายการมีความสามารถหรือทักษะได้ แม้ว่าการศึกษาจะไม่พบผลที่จะช่วยเพิ่มทักษะความสามารถผ่านกลไกทั้ง 3 เงื่อนไข ผลที่ได้ก็จะต้องนำมาอภิปรายด้วยความรอบคอบ

สไตน์และสแกนแลน (Stein and Scanlan, 1992) ศึกษาถึงการไปถึงเป้าหมายและการไม่มีเป้าหมายซึ่งเป็นกลไกพื้นฐานของที่มาของความพอใจของนักกีฬา การศึกษานี้มุ่งที่จะศึกษาการพัฒนาแนวความคิดต่อการจัดการและการอธิบายถึงที่มาของความพอใจของนักกีฬา ขอบข่ายของแนวความคิดประกอบด้วยกลไกที่มีศักยภาพ 2 ประการ คือ การไปถึงเป้าหมายและการไม่มีเป้าหมาย การไปให้ถึงเป้าหมายคือ การที่นักกีฬาดังเป้าหมายพยายามฝ่าฟันและบรรลุถึงเป้าหมาย นักกีฬามีจุดมุ่งหมายอยู่ 2 ระดับคือ การเป็นสากลและทั่วไป ซึ่งทำให้เกิดรูปแบบของลำดับของจุดมุ่งหมาย การไม่มีเป้าหมายเป็นเหตุการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้น แต่ไม่ได้มีการตั้งเป้าหมายไว้ก่อน ผู้เข้าร่วมหรือผู้ถูกทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 13-18 ปี และเป็นนักเบสบอลหรือบาสเกตบอล โดยตอบแบบสอบถามหลังฤดูกาลแข่งขันเพียงครั้งเดียว การวิเคราะห์สมการถดถอย ชี้ให้เห็นว่า การตั้งเป้าหมายแบบทั่วไปสามารถทำนายการไปถึงเป้าหมายแบบสากลและความพอใจในการแข่งขัน แต่การตั้งเป้าหมายแบบสากลไม่สามารถทำนายความพอใจในการแข่งขัน และการไม่มีเป้าหมายไม่มีความสัมพันธ์กับการไปถึงเป้าหมายสากล หรือความพอใจในการแข่งขัน

วอลซ์และคณะ (Walsh et al. 1992) ศึกษาถึงผลของความสามารถในการรับรู้และการตั้งเป้าหมายต่อผลกระทบและความเพียรในงานของทักษะทางกิจกรรมกีฬา การศึกษานี้มุ่งที่จะสำรวจผลของความสามารถในการรับรู้และการตั้งเป้าหมายต่อผลกระทบทางลบและทางบวก และความเพียรในทักษะทางโลก ในสภาพการที่ประสบความสำเร็จและความล้มเหลว งานที่ให้ประกอบด้วย การยืนทรงตัว และการขว้างลูกบอลจากด้านหลังไปยังเป้าหมายที่มีหลาย ๆ ขนาด อาสาสมัครเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยจำนวน 81 คน ทำการแบ่งกลุ่มตามคะแนนความสามารถในการรับรู้งาน ออกเป็นกลุ่มที่มีความสามารถในการรับรู้ระดับสูงและต่ำ และสุ่มให้ทำงานหรือการกำหนดเป้าหมายด้วยตนเอง ตัวแปรทั้งสองนี้นำมาไขว้เพื่อทำให้เป็น 4 กลุ่ม

ทำการจัดสรร เงื่อนไขของงานให้ผู้ถูกทดลองมีโอกาสได้รับสภาพที่สำเร็จ 4 ครั้ง และล้มเหลว 4 ครั้ง อนุญาตให้ทำได้ถึง 5 ครั้ง (การวัดความเพียร) ในแต่ละการทดสอบจะประเมินผลกระทบทางลบและทางบวก หลังจากทดสอบ 4 ครั้ง และ 8 ครั้ง จากการวิเคราะห์พบว่าไม่มีความแตกต่างระหว่างกลุ่มหรือไม่มีความสัมพันธ์ระหว่างความสำเร็จและความล้มเหลว พบลักษณะที่สำคัญของผลกระทบทางลบคือ ผลกระทบทางลบจะเพิ่มขึ้นในทุกกลุ่ม เมื่อเริ่มจากสภาพความสำเร็จไปสู่สภาพความล้มเหลว การวิเคราะห์ในเรื่องความเพียรพยายามพบว่า การตั้งจุดมุ่งหมายสอดคล้องกับเพศและสภาพเงื่อนไข การวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่แบบ Post-hoc พบว่าในสภาพความล้มเหลวผู้หญิงที่มีความเชื่อในตนเองจะพยายามน้อยกว่าอีก 3 กลุ่ม

ฮอมและคณะ (Hom et al.1993) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการตั้งเป้าหมายในกลุ่มนักกีฬาที่มีอายุน้อย การตัดสินใจความสามารถของคนและการกำหนดความสำเร็จ มีอยู่ 2 ทางคือ ดูที่งานที่ทำได้ (มุ่งไปที่การปรับปรุงและพัฒนาขึ้น) และความอึดต้องการเอาชนะ (มุ่งไปที่การแข่งขันต่อสู้กับผู้อื่น) การศึกษานี้มุ่งที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของแนวโน้มของนักกีฬารุ่นเยาว์ ต่อความเกี่ยวพันของงานและความเชื่อตนเอง (Ego) หรือความแตกต่างระหว่างบุคคลต่อระดับของงานและความเชื่อตนเอง (Ego) ต่อ (1) ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของความสำเร็จ (2) ความสามารถในการรับรู้และ (3) ระดับของความพึงพอใจในการเล่นกีฬา ผู้ถูกทดลองจำนวน 55 คน เป็นนักกีฬารุ่นเยาว์จากค่ายบาสเกตบอลฤดูร้อน พบความสอดคล้องกับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ศึกษาในนักกีฬาที่มีอายุมากกว่า พบความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของความสำเร็จ นักกีฬารุ่นเยาว์นี้ที่มีการนำไปสู่หรือการแนะนำในงานที่ทำและความเชื่อในตนเองมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถมากกว่า และมีความพึงพอใจสูงกว่า ความสัมพันธ์เกี่ยวกับลำดับของการตั้งใจของการแนะนำให้เด็กตั้งเป้าหมายถูกนำมาอภิปราย

โลชบรัมและโรเบิร์ต (Lochbaum and Roberts,1993) ได้ใช้กรอบแนวคิดของนิคอลล (Nicholl) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายที่เกี่ยวกับงานและความเชื่อตนเอง (Task and Ego) กับพฤติกรรมความสำเร็จ การศึกษานี้จะหาความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งจุดมุ่งหมาย และ (1) ความเชื่อเกี่ยวกับตัวบ่งชี้ของความสำเร็จ (2) กลยุทธ์ในการแข่งขันและการฝึกซ้อม (3) ประโยชน์ของการฝึกซ้อม และ (4) ความพึงพอใจ

ใจและสนุกสนาน ผู้ถูกทดลองเป็นชายจำนวน 182 คน หญิงจำนวน 114 คน เป็นนักกีฬาของโรงเรียนมัธยม ซึ่งเข้าร่วมการแข่งขันอย่างน้อย 1 ประเภทกีฬา ในปีการศึกษา 1989-1990 ทำการวิเคราะห์ผลของตัวแปรต่างๆ 10 ตัวแปร การวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งจุดมุ่งหมาย และตัวแปรทั้ง 10 ผลที่ได้สอดคล้องกับสมมติฐานที่แสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่มีการตั้งเป้าหมายในเรื่องงานที่ทำได้ (Task) จะมุ่งไปที่กลยุทธ์ที่จะทำให้พัฒนาไปสู่ความสำเร็จ ส่วนนักกีฬาที่มีการตั้งเป้าหมายในด้านตัวเอง (ความเชื่อในตัวเอง) จะมุ่งไปที่กลยุทธ์ที่มีการพัฒนาที่ไม่ถูกต้อง ความสัมพันธ์ของผลที่ได้ต่อกรกีฬาถูกอภิปรายต่อไป

เวนเบอร์กและคณะ (Weinberg et al.1993) ศึกษาถึงการตั้งเป้าหมายในการแข่งขันกีฬา การวิจัยเชิงสำรวจนักกีฬาของวิทยาลัยที่ทำการฝึกซ้อม จุดมุ่งหมายของการศึกษาครั้งนี้มุ่งที่จะสำรวจ การตอบสนองของนักกีฬาที่มีต่อความถี่ของการฝึก ผลสัมฤทธิ์และความสัมพันธ์ของรูปแบบ การตั้งเป้าหมายที่แตกต่างกันที่มีผลต่อการเพิ่มความสามารถ ผู้ถูกทดลองจำนวน 878 คน เป็นนักกีฬาระดับวิทยาลัยจากเขตต่างๆ ของสหรัฐอเมริกา นักกีฬาแต่ละคนจะต้องทำแบบสอบถาม เกี่ยวกับความเข้าใจในการใช้และประสิทธิผลของการใช้กุศโลบาย ในการตั้งเป้าหมายหลายๆ แบบ ผลที่ได้จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเกือบทั้งหมดที่ฝึกฝนการตั้งเป้าหมายเพื่อช่วยเพิ่มความสามารถ พบว่าจุดมุ่งหมายเหล่านั้นสัมฤทธิ์ผลในระดับปานกลางถึงสูง นอกจากนี้นักกีฬายังรายงานเป้าหมายที่สำคัญที่สุด 3 ประการที่สร้างขึ้นคือ การเพิ่มขีดความสามารถโดยรวม ชัยชนะ และความสนุกสนาน เมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ เช่น ผู้หญิงมักจะตั้งเป้าหมายในด้านความสามารถมากกว่าผู้ชาย ส่วนผู้ชายจะตั้งเป้าหมายในด้านผลลัพธ์หรือผลที่ได้มากกว่าผู้หญิง แนวทางการวิจัยในอนาคตจึงควรจะศึกษาถึงความแตกต่างในการพัฒนาและตัวด้าน หรือตัวเสริมที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

จากรายงานการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องอาจสรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายช่วยพัฒนาความสามารถสูงสุดของนักกีฬา ทั้งนี้เพราะเป้าหมายมีอิทธิพลต่อสภาพจิตใจของนักกีฬา ช่วยสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ช่วยนำความตั้งใจของนักกีฬาต่อสิ่งสำคัญในการพัฒนาความสามารถ ช่วยกระตุ้นให้นักกีฬาใช้ความพยายาม ช่วยให้นักกีฬามีความเพียรพยายามในการบรรลุเป้าหมาย และช่วยให้นักกีฬาพัฒนากุศโลบายการ

เรียนรู้ที่จะให้บรรลุผลสำเร็จ เป้าหมายที่ดีมีลักษณะเฉพาะเจาะจง วัดได้ มีความยากแต่บรรลุได้และคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล นอกจากนี้เป้าหมายการกระทำ (Performance goal) มีประสิทธิภาพมากกว่าเป้าหมายผลลัพธ์ (Outcome goal)



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย