

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิและการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟแบดมินตัน ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและนำมาเสนอตามลำดับดังนี้

1. ความรู้และความหมายเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ
2. ความรู้และความหมายเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย
3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - งานวิจัยภายในประเทศ
 - งานวิจัยในต่างประเทศ

ความรู้และความหมายเกี่ยวกับการฝึกสมาธิ (Meditation)

โรจน์รุ่ง สุวรรณสุทธิ (2532) ได้กล่าวถึงสมาธิกับการกีฬาสรุปได้ว่า การกีฬา นอกจากจะมีวัตถุประสงค์เพื่อความสนุกสนานและเป็นการออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว การกีฬายังได้ถูกนำมาเพื่อพัฒนาบุคคลให้มีคุณสมบัติ มีการทำงานเป็นทีม มีความอดทน มีความเพียรพยายาม เสียสละ และมีน้ำใจที่ดียิ่งงาม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ดังนั้น นักกีฬาจึงต้องฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดียิ่งงาม เพื่อที่จะต่อสู้กับความโลภและความโกรธ ไม่เคียดพகติกา หรือกีฬาแพ้คนไม่แพ้ยกพวกตีกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้คือการทำลายวงการกีฬา ดังนั้นผู้ที่เป็นักกีฬาจึงต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีจิตใจดีงาม นักกีฬาจึงควรต้องฝึกฝนอบรมจิตใจให้ดีงามด้วยการฝึกสมาธิ เพราะสมาธินั้นก็คือเครื่องมือที่สำคัญที่จะนำมาใช้ร่วมไปกับการฝึกกีฬา เพื่อให้จิตใจของนักกีฬามีความมั่นคงไม่หวั่นไหวไปในอารมณ์ต่าง ๆ และจะมีผลทำให้ความสามารถในการเล่นกีฬาดีขึ้น มีความมั่นใจในตนเอง ไม่ตื่นเต้นง่าย รู้จักควบคุมอารมณ์ไม่โกรธง่าย แม้อยู่ในเกมที่มีความกดดันสูงก็จะเล่นได้สบายใจ ดังนั้นสมาธิจึงไม่เพียงแต่ทำให้เล่นกีฬาได้ดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยทำให้นักกีฬาเป็นบุคคลที่สูงด้วยคุณค่าอีกด้วย

ความหมายของสมาธินั้น ได้มีผู้ให้ความหมายของสมาธิในทางใกล้เคียงกันดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2530) ได้ให้ความหมายว่า สมาธิเป็นความตั้งมั่นแห่งจิต ความสำรวมใจให้แน่วแน่ เพื่อเล็งในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยพิจารณาอย่างเคร่งเครียด เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสิ่งนั้น

พระราชวรมุนี (ประยูรธ ปรยุตโต, 2527) ได้ให้ความหมายของสมาธิว่า หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิตที่เป็นสมาธิ หรือมีคุณภาพดีมีสมรรถภาพสูงนั้น มีลักษณะที่สำคัญดังนี้

1. จิตแข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลแพร่กระจายออกไป
2. จิตราบเรียบ สงบซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว
3. จิตใส กระจ่าง มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่นและฝุ่นละอองที่มีกีดกตะกอนนอนก้นหมด
4. จิตนุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียดไม่กระด้าง ไม่ขุ่นไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย

เสฐียรพงษ์ วรรณปก (2524) ได้ให้ความเห็นว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่น หรือหยุดนิ่งแห่งจิต การรวมพลังจิต และความไม่ฟุ้งซ่านหรือจัดระเบียบความคิดได้

พระศรีวิสุทธิกวี (2527) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตมั่นคงไม่หวั่นไหว เสาเรือนที่ปักลงม่นย่อมรับน้ำหนักได้ดีไม่โยกคลอนฉโนใด จิตที่มั่นคงด้วยกำลังสมาธิก็ฉโนนั้นย่อมไม่ออกแวกหวั่นไหว แม้มีอารมณ์ภายนอกมากกระทบก็รักษาปกติภาพไว้ได้ ดวงจิตอย่างนี้มีคุณค่ามาก

ชินโอสถ หัสบำเรอ (2530) กล่าวว่า สมาธิ หมายถึงการที่จิตตั้งมั่นระลึกรถึงสิ่งใดสิ่งเดียวอย่างแน่วแน่ ไม่เปลี่ยนแปลงไปเปลี่ยนมาในเวลาอันรวดเร็ว

พิศ เภาเกาะ (2530) กล่าวไว้ว่า สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิ คือ "จิตตัสเสกัคคตา" หรือ "เอกัคคตา" แปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไป

หลวงวิจิตรวาทการ (2535) กล่าวไว้ว่า สมาธิ หมายความว่า การตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียว ที่เราทำ และเอก ธนะสิริ (2529) มีความเห็นคล้ายคลึงกันว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต คนที่มีสมาธิสามารถขบไล่ความคิดอื่น ๆ ที่ไม่ต้องการออกไปเสีย แล้วรวมกำลังปัญญาใช้ในเรื่องเดียวในครั้งหนึ่ง เปรียบเหมือนเลนส์สองแฉก ที่รวมแสงอาทิตย์เป็นจุดความร้อนจุดเดียว เลนส์จะต้องสองให้พอเหมาะและจับนิ่งอยู่ที่สิ่งเดียว จึงจะเกิดความร้อนจนลุกเป็นไฟได้

สุชาติ โสภประยูร (2535) กล่าวว่า สมาธิ คือ ความตั้งมั่นแห่งจิต หรือภาวะที่จิตตั้งมั่น หรือความมีใจตั้งมั่น หรือความสำรวมใจให้แน่วแน่ (อ้างถึงใน มงคล จำรงค์เนียร, 2535)

วิธีการฝึกสมาธิ (Meditation Method)

เป็นวิธีหนึ่งที่สามารถลดความวิตกกังวลของนักกีฬาให้อยู่ในระดับพอควร ทำให้ นักกีฬามีสมาธิในการเล่นกีฬา ซึ่งจะเป็นผลให้แสดงความสามารถสูงสุด คำว่า "สมาธิ" แปลว่า ความตั้งจิตมั่นหรือแน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น ๆ ถ้าพิจารณาสิ่งใด ก็ให้จิตใจแน่วแน่จับอยู่ที่สิ่งนั้น เรียกว่า ใจอยู่กับนิจ จิตอยู่กับงาน (พระเทพเวที, 2534) ในปัจจุบันประเทศไทยมีสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ มากมายหลายสำนักที่เปิดการฝึกปฏิบัติสมาธิภาวนา ซึ่งวิธีปฏิบัติสมาธิภาวนาในทาง พระพุทธศาสนาได้วางหลักในการฝึกสมาธิภาวนาด้วยวิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานไว้ทั้งหมด 40 อย่างด้วยกัน แต่ละสำนักจะมีวิธีการฝึกปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไป สำหรับประเทศไทยนิยมฝึกปฏิบัติอานาปานสติกรรมฐานมากกว่ากรรมฐานใด เพราะเป็นกรรมฐานที่ปฏิบัติได้ง่าย เนื่องจากใช้ ลมหายใจเข้าออก เป็นเครื่องกำหนด (พระศรีวิสุทธิกวี, 2529) เชื่อกันว่าทุกคนอยากเป็นผู้มีสมาธิดีเพราะสมาธิมีผลดีต่อสุขภาพต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น จิตใจสบายคลายเครียด มีความ มั่นคงในอารมณ์ มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีสติสัมปชัญญะสูง และมีประสิทธิ-ภาพในการทำงานได้ดีขึ้น เป็นต้น (พุทธธิ์ เจริญวงศ์ษา, 2539 อ้างถึงใน มงคล จำรงค์เนียร, 2535)

ในการกีฬา ศิลปชัย สุวรรณธาดา (2537) (อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทร์ไทย, 2542) กล่าวว่า การมีสมาธิหรือการรวมความตั้งใจ คือ การที่มีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในสถานการณ์กีฬามีหลายสิ่งหลายอย่างที่เกิดขึ้น เช่น การเล่นของคุณต่อคู่ การคิดถึงการเล่นที่ผ่านมา และที่กำลังจะเกิดขึ้น การคาดหวังของตนเองและคู่ต่อสู้ เป็นต้น การฝึกสมาธิก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับนักกีฬาถ้าหมั่นฝึกและปฏิบัติ ซึ่งมีแนวทางในการฝึกดังต่อไปนี้

แบบฝึกที่ 1 แบบอานาปานสติ คือ การฝึกกำหนดรู้ลมหายใจ มีวิธีการกำหนดรู้แบบต่าง ๆ เช่น

1.1 วิธีการกำหนดนี้กล่าว ว่า พุท - โธ คือหายใจเข้าพร้อมกับกำหนดนี้ในใจว่า "พุท" หายใจออกพร้อมกำหนดนี้ในใจว่า "โธ" ทำแบบนี้ติดกันไปเรื่อย ๆ โดยไม่ให้จิตใจไปนึกคิดในเรื่องอื่นจนกว่าจิตจะมีสมาธิ วิธีการกำหนดภาวนาแบบนี้ อาจารย์มั่น ภูริทัตโต นิยมใช้สอนลูกศิษย์ฝึกปฏิบัติเป็นการเริ่มต้น และก็มีผู้ฝึกปฏิบัติกันมากถือว่าเป็นวิธีการที่ง่ายสบาย ๆ ไม่เคร่งเครียด สมาธิเกิดได้เร็ว (พุทธธิ์ เจริญวงศ์ษา, 2539)

1.2 วิธีการนับลมหายใจเข้าออก มีการนับลมหายใจในแบบต่าง ๆ เช่นหายใจเข้า นับ 1 หายใจออกนับ 2 และ 3... ไปเรื่อย ๆ ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ หรือหายใจเข้า - ออก นับ 1 เข้า - ออก นับ 2 ... นับไปเรื่อย ๆว่าจะนับให้ถึงเท่าใดตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้ วิธีการแบบนี้ก็มีผู้ฝึกปฏิบัติอยู่บ้าง การฝึกนับอีกแบบหนึ่งที่มีผู้นิยมกันก็คือ การนับเป็นชุด โดยให้นับลมหายใจเข้า - ออก เป็นนับ 1 เข้า - ออก 2 เข้า - ออก 3 เข้า - ออก 4 เข้า - ออก 5 แล้วขึ้นต้นนับ 1 ถึง 6 นับ 1 ถึง 7 นับ 1 ถึง 8 นับ 1 ถึง 9 และนับจนกระทั่งนับ 1 ถึง 10 เป็นอันว่าครบชุดที่ 1 และนับเป็นชุดที่ 2 ... 3 ไปเรื่อย ๆ

1--2--3--4--5

1--2--3--4--5--6

1--2--3--4--5--6--7

1--2--3--4--5--6--7--8

1--2--3--4--5--6--7--8--9

1--2--3--4--5--6--7--8--9--10

ครบชุด 1

การนับแบบวิธีเป็นชุดดังกล่าว มีผู้สนใจฝึกปฏิบัติอยู่มากเช่นกัน เพราะเป็นการฝึกบังคับจิตใจให้อยู่ในกรอบได้ดี ฝึกบังคับจิตใจให้เกิดสมาธิได้เร็วและง่าย (พุทธธิ์ เจริญวงศ์ษา, 2539)

ขั้นที่ 1 วางนาฬิกาไว้ในที่มองเห็น หายใจลึก ๆ 2 - 3 ครั้ง มองดูเข็มวินาทีและมีสมาธิอยู่ที่เข็มวินาที ใช้นิ้วมือเคาะหน้าขาของตนเองทุกครั้งที่เข็มวินาที ผ่านช่วง 5 วินาที ทำต่อไปจนครบ 1 นาที พัก 1 นาที

ขั้นที่ 2 ตามองตามเข็มวินาที ใช้นิ้วมือเคาะหน้าขาตนเองทุกครั้งที่เข็มวินาทีผ่านช่วง 10 วินาที ทำต่อไปจนครบ 1 นาที พัก 1 นาที

ขั้นที่ 3 ตามองตามเข็มวินาที ใช้นิ้วมือเคาะหน้าขาตนเองทุกครั้งที่เข็มวินาทีผ่านช่วง 5 วินาที และ 10 วินาที ทำสลับไปเรื่อย ๆ จนครบ 1 นาที พัก 1 นาที

แบบฝึกหัดที่ 3 การฝึกติดตามตัวเลขในตาราง

3.1 มองดูตารางตัวเลข

3.2 เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม และบอกตัวเลข ให้ใช้ดินสอขีดฆ่าตัวเลขไปตามลำดับให้ได้มากที่สุด

3.3 ให้ทำในเวลา 1 นาที

3.4 ฝึกทำ 4 - 5 ครั้ง

แบบฝึกหัดที่ 4 การฝึกติดตามตัวเลขในตาราง โดยมีเสียงรบกวน เช่น เปิดเสียงเพลง

4.1 มองดูตารางตัวเลข

4.2 เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่ม และบอกตัวเลข ให้ใช้ดินสอขีดฆ่าตัวเลขไปตามลำดับให้ได้มากที่สุด

4.3 ทำในเวลา 1 นาที

4.4 ฝึกทำ 4 - 5 ครั้ง

วิธีการฝึกสมาธิทั้ง 4 แบบฝึกนี้ เป็นเพียงตัวอย่างและดัดแปลงมาใช้กับการกีฬา เช่น ในระหว่างการฝึกซ้อม แข่งขัน และหลังการแข่งขัน (อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทรุไทย, 2542)

วิธีการควบคุมความวิตกกังวลเป็นแบบฝึกหัดเช่นเดียวกับทักษะกีฬา การฝึกหัดทำอยู่เสมอ ๆ จะช่วยทำให้กระทำได้รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ตรงกันข้ามหากหยุดหรือละเว้นการทำแบบฝึกหัดจะทำให้เกิดการลืมได้เช่นกัน

ประโยชน์ของสมาธิ

เมื่อคนเราสามารถฝึกจิตให้แน่วแน่ มั่นคง นิ่ง และสงบได้เป็นอย่างดีหรือที่เรียกว่าจิตเป็นสมาธินั้น สมาธิที่เกิดขึ้นย่อมนำมาซึ่งประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวมเป็นเอกประการทั้งในทางโลกและทางธรรม โดยการนำเอาตัวของสมาธิหรือผลของสมาธิไปใช้ดำรงชีพในทางที่ดีหรือสุจริต ซึ่งจัดเป็นความตั้งใจชอบหรือสมาธิโดยชอบอย่างที่เราเรียกได้ว่า "สัมมาสมาธิ" อันเป็นมงคลสูงสุดแห่งชีวิต ปัจจุบันเฉพาะอย่างยิ่งในสังคมเมืองที่มีแต่ความยุ่งยากสับสนวุ่นวาย ชาวโลกทั้งหลายจึงหันมาทำสมาธิกันเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ทั้งนี้เนื่องจากว่าเป็นสัมมาปฏิบัติที่ช่วยให้จิตเราดีขึ้นหรือจิตเป็นสมาธินั่นเอง ยิ่งเป็นสมาธิที่ดีมากหรือสูงมากเพียงใด ก็จะทำให้เราได้รับประโยชน์เพิ่มพูนมากขึ้นเพียงนั้น เพราะในการประกอบกิจกรรมใด ๆ ไม่ว่าจะทำงาน ศึกษาเล่าเรียน หรือเล่นกีฬาต่าง ๆ ถ้าหากเราทำได้ทำลงไปด้วยจิตอันเป็นสมาธิและมีสติแล้ว กิจกรรมหรืองานนั้น ๆ ย่อมมีทั้งประสิทธิภาพ และจะได้รับประสิทธิผลดีด้วยเสมอ อย่างไรก็ตาม สำหรับในวงการแพทย์นั้น สมาธิก็ก่อให้เกิดประโยชน์ได้อย่างมากมายเช่นเดียวกัน ซึ่งอาจจะกล่าวโดยสรุปได้ดังนี้

1. การทำสมาธิสามารถลดความเครียดได้ดีหรือจัดเป็นยาลดความเครียดขนานเอก
2. สมาธิสามารถป้องกันและแก้ไขอาการผิดปกติทางจิตใจและอารมณ์ หรือโรคจิตโรคประสาทได้
3. สมาธิช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคต่าง ๆ ได้ดีตามปกติ (หากจิตใจไม่ดีมีแต่ความเครียด จะทำให้ปริมาณเม็ดโลหิตขาวลดลง)
4. สมาธิใช้รักษาโรคทั้งทางกายและทางจิตใจได้หลายโรค เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขข้อ โรคเบาหวาน ฯลฯ
5. สมาธิช่วยส่งเสริมให้คนเรามีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางกายและจิต พร้อมทั้งทำให้มีสมรรถภาพจิตสูงและยังช่วยเสริมให้มีคุณภาพชีวิตที่ดียิ่งขึ้น

ทมชั้น สมประเสริฐ (2526) และเสฐียรพงษ์ วรรณปก (2527) (อ้างถึงใน อัจฉราเสาว์เฉลิม 2537) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมาธิ สรุปได้ 4 ประการดังนี้

1. ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดมุ่งหมายทางศาสนา
 - 1.1 ประโยชน์ของระดับต้น สามารถระงับกิเลสได้เป็นครั้งคราว
 - 1.2 ประโยชน์ระดับสูง คือ การเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะ

ธรรมตามความเป็นจริงจนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ กำจัดกิเลสอาสวะให้หมดไปจากจิตสันดานในที่สุด

2. ประโยชน์ทางด้านอภิญญาผู้ฝึกฝนจิตจนได้สมาธิระดับฌานสมาบัติแล้วสามารถ
ได้ความสามารถพิเศษวิสัยสามัญชน (อภิญญา) คือ ได้ฤทธิ์ชั้นโลกีย์ต่าง ๆ เช่น เจโตปริยญาณ
(ทลายใจคนได้) ทิพยจักขุ (ตาทิพย์) ปุพเพนิวาสานุสติญาณ (ระลึกชาติได้) เป็นต้น

3. ประโยชน์ในด้านพัฒนาบุคลิกภาพ บุคคลที่ฝึกจิตให้เป็นสมาธิประจำย่อมมีบุคลิก-
ภาพที่พึงปรารถนาหลายประการ เช่น

- 3.1 มีบุคลิกเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง
- 3.2 มีความสงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด
- 3.3 มีความสุภาพนิมนวล ทำให้มีเมตตา กรุณา
- 3.4 สดชื่น ผ่องใส ยิ้มแย้ม เบิกบาน
- 3.5 งามสง่า อองอาจ น่าเกรงขาม
- 3.6 มีความมั่นคงทางอารมณ์
- 3.7 กระจับกระจ่าง กระจุกกระจิก ไม่ซึมเซื่อง
- 3.8 มีจิตใจพร้อมที่จะเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ และสามารถแก้ไขสถานการณ์

คับขันได้

- 3.9 มองอะไรทะลุปรุโปร่ง รับรู้อะไรจับใจ รู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง

4. ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

- 4.1 ทำให้จิตใจสบายหายเครียด มีความสุขผ่องใส
- 4.2 หายวิตกกวนใจ หายกระวนกระวาย
- 4.3 นอนหลับง่าย หลับสนิทไม่ฝันร้าย สิ่งตัวเองได้ เช่น กำหนดให้หลับ ให้ตื่น

ตามเวลาที่ต้องการ

- 4.4 มีความว่องไวกระจับกระจ่าง รู้จักเลือกตัดสินใจเหมาะแก่สถานการณ์
- 4.5 มีความเพียรพยายามแน่วแน่ในจุดหมาย มีความใฝ่สัมฤทธิ์สูง
- 4.6 รู้เท่าทันปรากฏการณ์และยับยั้งชั่งใจดีเยี่ยม
- 4.7 มีประสิทธิภาพในการทำงาน เช่น เรียนหนังสือและการทำกิจกรรมทุกอย่าง
- 4.8 ส่งเสริมความจำ และสมรรถภาพทางมันสมอง
- 4.9 เกื้อกูลแก่สุขภาพทางกาย เช่น ชะลอความแก่ ทำให้อ่อนกว่าวัย

เจก ธนะสิริ (2529) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการฝึกปฏิบัติสมาธิไว้ 7 ประการคือ

1. ประโยชน์ของสมาธิในการต่อสู้การรบ และเสริมให้เกิดความกล้าหาญ
2. ประโยชน์ของสมาธิในการประกอบกิจการงาน และการดำรงชีวิต
3. ประโยชน์ของสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน ความประพฤติ และการเข้าใจตนเอง
4. ประโยชน์ของสมาธิในการกีฬา
5. ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ตนเอง
6. ประโยชน์ของสมาธิในการรักษาโรคให้แก่ผู้อื่น
7. ประโยชน์ของสมาธิในการเปลี่ยนวิถีชีวิตใหม่ที่ดี

จากการศึกษาและค้นคว้าเอกสารดังกล่าว สรุปได้ว่าการฝึกสมาธิช่วยให้การแสดงทักษะทางกายมีประสิทธิภาพสูงยิ่งขึ้น เมื่อนำไปใช้ในขณะฝึกซ้อมและในการแข่งขัน จึงกล่าวได้ว่า สมาธิเป็นเทคนิคทางจิตวิทยาอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญในการเล่นกีฬาเป็นอย่างยิ่ง

ความรู้และความหมายเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)

การตั้งเป้าหมาย เป็นเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการพัฒนาความสามารถของตนเองจนถึงระดับสูงสุด ความรู้ที่จำเป็นในการเข้าใจกระบวนการตั้งเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพ ได้แก่ ความหมายของการตั้งเป้าหมาย ชนิดของเป้าหมาย ทฤษฎีการตั้งเป้าหมาย กลไกของการตั้งเป้าหมาย องค์ประกอบในการตั้งเป้าหมาย หลักเกณฑ์ในการตั้งเป้าหมาย และแนวทางการตั้งเป้าหมายที่ดี

ความหมายในการตั้งเป้าหมาย

เทนแนนท์ (Tannant, 1993 อ้างถึงใน สมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทรุไทย, 2540) ให้คำจำกัดความของคำว่า เป้าหมาย (Goal) ไว้ว่า เป็นบางสิ่งบางอย่างที่เราต้องรักษาไว้ขณะที่ยังมีสติอยู่และเป้าหมายมีคุณสมบัติ 2 ประการ

1. เนื้อหา หมายถึง วัตถุประสงค์หรือผลที่กำหนด
2. ความเป็นของงาน หมายถึง ปริมาณของงานหรือพลังที่ผู้กำหนดเป้าหมายจะใช้เพื่อความสำเร็จของงานนั้น

ล็อกและคณะ (Locke et al. 1981) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการตั้งเป้าหมาย คือ การคาดหวังที่จะบรรลุมาตรฐานของความสามารถภายในกรอบเวลาที่กำหนด

ศิลปินชัย สุวรรณธาดา (2535) กล่าวว่า การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคการให้แรงจูงใจอย่างหนึ่ง เป็นการตั้งระดับของความสำเร็จที่ผู้เรียนคาดว่าจะได้รับในอนาคต

เบอร์ตัน (Burton, 1992) ได้ให้ความหมายของการตั้งเป้าหมายว่าเป็นเทคนิคการสร้างแรงจูงใจที่มุ่งหวัง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา เพราะเป็นการมุ่งให้เกิดความตั้งใจไปพร้อมกับการเพิ่มระดับของความอดทนในการฝึก หรือการเล่นกีฬาด้วย (อ้างถึงใน ยศวิน ปรากฏนิตกร)

ชนิดของเป้าหมาย (Types of goals)

นักจิตวิทยาการกีฬา ได้แบ่งเป้าหมายออกเป็นหลายชนิดด้วยกัน แบบคลีเมนต์ (Mc Clement, 1982 อ้างถึงใน ธนากร ศรีชาพันธุ์, 2539) ได้แบ่งเป้าหมายออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. เป้าหมายเชิงอัตนัย (Subjective goal) เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเป็นนามธรรม กว้าง ๆ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกาย พยายามทำดีที่สุด
2. เป้าหมายเชิงปรนัยทั่วไป (General objective goal) เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเป็นรูปธรรมมากขึ้นแต่มีลักษณะกว้าง เช่น การชนะการแข่งขันครั้งนี้ การได้เป็นนักกีฬาของทีม
3. เป้าหมายเชิงปรนัยเฉพาะ (Specific objective goal) เป็นเป้าหมายที่มีลักษณะเฉพาะเจาะจง เช่น ยิงประตูลูกโทษบาสเกตบอลเข้า 8 ลูกจาก 10 ลูก เสิร์ฟเทนนิสลูกแรกลง 8 ครั้งจาก 10 ครั้ง

มาร์เทินส์ (Martens, 1987) และเบอร์ตัน (Burton, 1993, 1994 อ้างถึงใน สืบสาย บุญวีรบุตร, 2541) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายเชิงรูปธรรมออกเป็น 2 ชนิดคือ

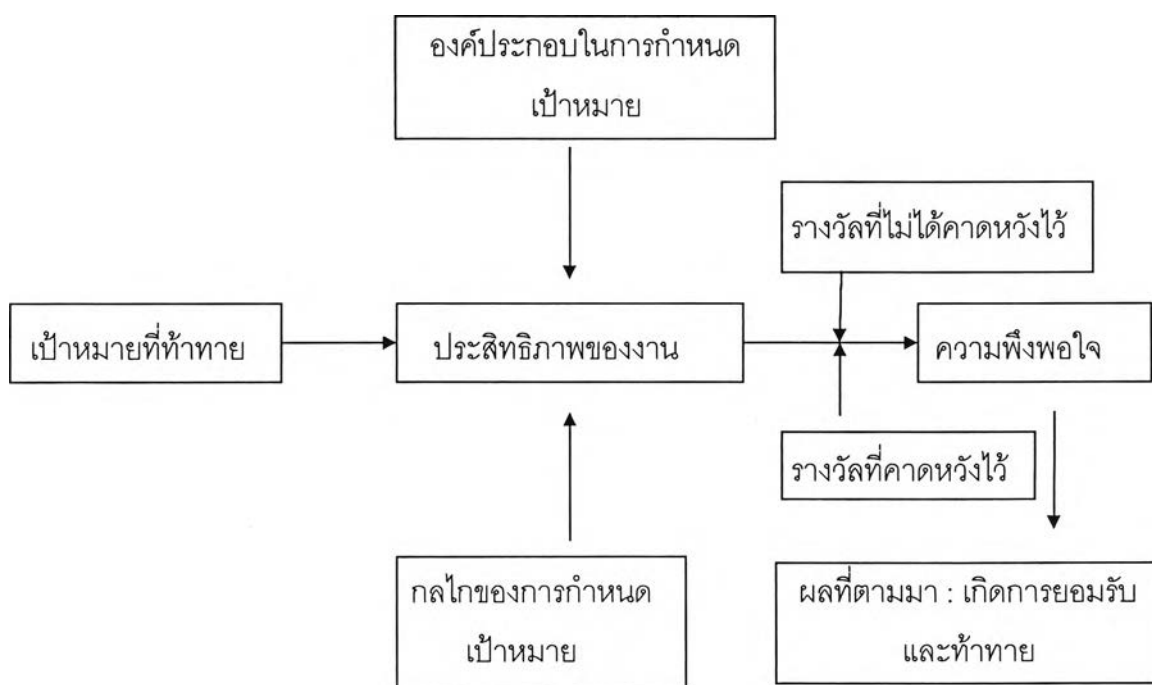
1. จุดมุ่งหมายแบบผลสุดท้าย (Outcome goals) เป็นการประเมินความสำเร็จที่ผลสุดท้ายของการกระทำของกิจกรรมหรือแข่งขันนั้น ๆ คือ การแพ้ - ชนะ หรือการทำได้ - ไม่ได้ เท่านั้น

2. จุดมุ่งหมายแบบมุ่งที่ผลการเล่น (Performance goals) เป็นการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา จากการเปรียบเทียบกับผลการเล่นเดิม หรือมาตรฐานเดิมของตนเอง ความสำเร็จอยู่ที่พัฒนาการและความพยายาม เช่น ลดความเร็วในการวิ่ง 100 เมตร เป็นเวลา 3/10 วินาที

ทฤษฎีการกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting Theory)

ลอค และลาธัม (Locke and Latham, 1990) แสดงรูปแบบทฤษฎีการกำหนดเป้าหมายไว้ดังแผนภูมิที่ 2 และอธิบายถึงหลักการทำงานของทฤษฎีการกำหนดเป้าหมายไว้ว่ามีกระบวนการและองค์ประกอบหรือตัวแปรที่มีอิทธิพลต่อการกำหนดเป้าหมายที่ดี หรือเหมาะสมไว้ 3 ประการคือ

1. ผลกระทบของการกำหนดเป้าหมายต่อทิศทาง ความเข้มข้นของงาน ความเพียรพยายาม และการพัฒนากลยุทธ์ในการพัฒนางานให้ดีขึ้น
2. องค์ประกอบทั้ง 4 ประการ มีอิทธิพลต่อความสัมพันธ์ระหว่างเป้าหมายและงาน
3. องค์ประกอบทางสถานการณ์



แผนภูมิที่ 2 แสดงทฤษฎีการกำหนดเป้าหมายของลอคและลาธัม

กลไกของการกำหนดเป้าหมาย

กลไกของการกำหนดเป้าหมายที่มีผลต่อประสิทธิภาพของการเล่นกีฬา ลอคและคณะ (Locke et al., 1981) ได้อธิบายว่าการกำหนดเป้าหมายนั้นมีอิทธิพลในการเพิ่มประสิทธิภาพของงาน 4 ประการคือ

1. ทิศทางความตั้งใจและการปฏิบัติ (Direct Attention and Action) เมื่อนักกีฬาถูกกำหนดเป้าหมายของการเล่นหรือการฝึกซ้อมทักษะอื่น ๆ โดยการกำหนดว่าจะทำการทดสอบสมรรถภาพจากการวิ่งระยะสั้น การยืดตัว ความอดทน หรือการกำหนดให้ นักกีฬาฝึกเสิร์ฟในกีฬาเทนนิส โดยกำหนดให้ถูกกระป๋องที่วางไว้ในบริเวณพื้นที่ของการเสิร์ฟ 2 ครั้ง ภายใน 30 นาที

การกำหนดเป้าหมายในลักษณะเช่นนี้ จะเป็นตัวกำหนดพฤติกรรมและความตั้งใจของนักกีฬานั้น ให้ทำตามที่คุณฝึกสอนต้องการเป็นอย่างดี ทั้งยังเป็นการสร้างแรงจูงใจให้เขาทำการเตรียมตัวฝึกซ้อม หรือทำการเสิร์ฟด้วยความตั้งใจตลอดเวลา 30 นาที เพื่อให้เสิร์ฟถูกกระป๋อง 2 ครั้งด้วย

2. การใช้พลังอย่างมีประสิทธิภาพ (Mobilizer Expenditure) ขณะที่นักกีฬาที่มีความตั้งใจและทำการเตรียมตัว เพื่อกระทำการกิจกรรมที่กำหนดไว้ นั้น นักกีฬาก็จะกำหนด พลังงานที่ตนเองใช้ หรือทุ่มเทให้กับกิจกรรมนั้นได้อย่างเหมาะสมด้วย เขาสามารถใช้พลังงานในแต่ละกิจกรรมแตกต่างกัน แบ่งเวลาและจังหวะของการใช้พลังงานให้พอดีกับกิจกรรมว่าช่วงต้น ๆ ควรเป็นอย่างไร ช่วงกลางหรือตอนท้าย ๆ ควรเป็นอย่างไร ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดเจนคือ ในการชกมวย นักกีฬาที่ตั้งเป้าหมายไว้ล่วงหน้าจะกำหนดช่วงเวลาหรือยกเพื่อที่จะเรียนรู้รูปแบบของคู่ต่อสู้ การบุกทำคะแนน การพักหรือแม้แต่กำหนดเวลาภายในว่าจะทำอย่างไร

3. ความพากเพียรพยายาม (Prolongs Effort : Presistance) การกำหนดเป้าหมายของกิจกรรมนั้น จะส่งผลถึงความอดทนหรือความเพียรพยายามในการทำกิจกรรมด้วย ซึ่งเป็นการรวมเอากลไกทั้งสองข้างต้นเข้าไว้ด้วยกันคือ การกำหนดทิศทางหรือพฤติกรรมของตนเองในการ กระทำการกิจกรรม ในช่วงระยะเวลาหนึ่ง (ที่กำหนด) คนที่กำหนดเป้าหมายไว้ล่วงหน้า จะมีความอดทนและเพียรพยายามในการบรรลุเป้าหมายได้ยาวนานกว่าคนที่ไม่มีกำหนดเป้าหมาย หรือเพียงแค่คิดว่าทำให้ดีที่สุด

4. การพัฒนากลยุทธ์เพื่อแรงใจ (Motivated Strategies Development) เหตุผลประการสุดท้ายที่แสดงว่าการกำหนดเป้าหมายส่งผลกระทบบต่อกิจกรรมคือ การกระตุ้นให้นักกีฬา

พัฒนาวิธีการในการเล่น การซ้อม หรือการวางแผนในการเล่น หรือการซ้อมให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เช่น นักกีฬาที่ถูกกำหนดให้ฝึกซ้อมหรือยกน้ำหนัก 5 ครั้งต่ออาทิตย์ ครั้งละ 1 ชั่วโมง เขาก็จะจัดตารางเวลาของตนเองให้เหมาะสมกับตารางฝึกซ้อมกีฬาได้ เป็นการฝึกให้เขารู้จักพัฒนาการในการปรับตัวให้ดีขึ้น รู้ว่าช่วงไหนควรเล่น ช่วงไหนควรฝึกซ้อมกระทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่เหมาะสม

องค์ประกอบในการกำหนดเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมาย เป็นการตั้งระดับความสำเร็จที่นักกีฬาคาดว่าจะได้รับในอนาคต ซึ่งล็อคและลาธัม (Locke and Latham, 1990) ได้กำหนดองค์ประกอบที่จะทำให้การกำหนดเป้าหมายกิจกรรมบรรลุตามวัตถุประสงค์ไว้ 4 ประการ ดังนี้

1. ความสามารถของนักกีฬา (Ability) ความสามารถของแต่ละบุคคลจะมีผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพของบุคคลนั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเป้าหมายของกิจกรรมถูกกำหนดไว้ใกล้เคียงหรือเกินความสามารถของผู้นั้น (ยาก) ปริมาณและคุณภาพของงานจึงไม่ค่อยเปลี่ยนแปลงอยู่ในระดับเดิมหรือคงที่ ในทางปฏิบัติเมื่อเป้าหมายสูงหรือเกินความสามารถ นักกีฬาอาจต้องใช้เวลาในการฝึกนานขึ้น เพราะฉะนั้นคนที่มีความสามารถระดับสูง (หรือทักษะสูง) ควรจะกำหนดเป้าหมายไว้สูง และคนที่มีความสามารถต่ำ (ทักษะต่ำ) ควรกำหนดเป้าหมายไว้ต่ำ

2. การทุ่มเทมุ่งมั่นของนักกีฬา (Commitment) บุคคลที่ทุ่มเทตัวเองมากจะพยายามไปให้ถึงเป้าหมายของตน (ไม่ว่าจะสูงหรือต่ำ) มากกว่าบุคคลที่มีลักษณะการทุ่มเทตนเองด้วย

3. ข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) จากการศึกษางานวิจัยของล็อคและลาธัม 33 เรื่อง เกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมายบวกกับการแจ้งผลของงาน (ผลย้อนกลับ) การกำหนดเป้าหมายอย่างเดียว และแจ้งผลงานอย่างเดียว พบว่า การกำหนดเป้าหมายบวกกับการให้ผลย้อนกลับให้ผลดีว่าการกำหนดเป้าหมายอย่างเดียว และการกำหนดเป้าหมายบวกกับการให้ผลย้อนกลับได้ผลดีว่าการให้ผลย้อนกลับอย่างเดียว ล็อคและลาธัมยังได้อธิบายถึงการให้ผลย้อนกลับว่ามีอิทธิพลต่อกลไกการกำหนดเป้าหมาย เพราะการให้ผลย้อนกลับเป็นตัวเพิ่มความเชื่อมั่นเฉพาะอย่าง และทำให้เกิดการพัฒนาวิธีการใหม่

4. ความยากง่ายของงาน (Task Complexity) แรงจูงใจจากการกำหนดเป้าหมายจะไม่เกิดขึ้นถ้างานหรือกิจกรรมนั้นยากหรือซับซ้อนเกินไป ดังนั้นความยากของงานทำให้เวลาของการพัฒนาการของงานยืดยาวขึ้น

หลักเกณฑ์ในการกำหนดเป้าหมาย

การกำหนดเป้าหมายให้เหมาะสมจะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จมากที่สุด หลักเกณฑ์ที่สำคัญที่สุดในการตั้งเป้าหมาย คือ ให้ท้าทายความสามารถของนักกีฬา ดังนั้น ลอค, ชอ, ชารี และ ลาธัม (Locke, E. A., Shaw, K. N., and Latham, 1981) ได้เสนอหลักเกณฑ์การตั้งเป้าหมายไว้ 5 ประการ คือ

1. การกำหนดเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ยาก และท้าทายความสามารถจะเป็นผลดีกว่าการตั้งเป้าหมายที่ง่ายหรือไม่มีเป้าหมายใด ๆ เลย (Specific and Challenge)
2. การกำหนดเป้าหมายที่ดี จะทำให้นักกีฬามีโอกาสประสบความสำเร็จหรือได้ถึงเป้าหมายนั้นได้ (Realistic)
3. การกำหนดเป้าหมาย ควรจะสามารถกำหนดออกในรูปของปริมาณที่วัดได้ง่ายหรือเห็นได้ง่าย เพราะจะทำให้การถึงเป้าหมายได้ชัดเจนและสะดวกที่สุด (Attainable)
4. การกำหนดเป้าหมายระยะสั้นและระยะกลาง ควรเป็นพื้นฐานหรือสอดคล้องกับการตั้งเป้าหมายระยะยาว (Short and Long Term Goals)
5. การให้ข้อมูลย้อนกลับ จำเป็นต้องให้นักกีฬาได้ทราบอยู่ตลอดเวลา การกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมจะทำให้นักกีฬาได้รับผลย้อนกลับในทางบวกตลอดเวลา (Positive Feedback)

แฮริสและแฮริส (Harris and Harris, 1984) ได้เสนอแนวทางในการปฏิบัติในการตั้งเป้าหมายไว้ 8 ประการ ได้แก่

1. เมื่อกำหนดเป้าหมายต้องแน่ใจว่าเป็นเป้าหมายที่นักกีฬากำหนด หรือนักกีฬากำหนดร่วมกับผู้ฝึกสอนกีฬา
2. เขียนเป้าหมายลงในกระดาษ (ไม่ใช่คำพูดหรือคิดอย่างเดียว)
3. เป้าหมายต้องท้าทาย วัดได้ และสามารถทำได้จริง ๆ
4. เป้าหมายต้องแก้ไขได้และปรับปรุงได้
5. เป้าหมายนั้นต้องกำหนดวันและเวลาคร่าว ๆ ได้ด้วย
6. เป้าหมายต้องประกาศให้รู้ทั่วกัน เพื่อประเมินผลได้

7. เป้าหมายเล็กต้องต่อเนื่องและสร้างเสริมเป้าหมายใหญ่
8. ถ้ามีการกำหนดเป้าหมายที่มีมากกว่า 1 ต้องแน่ใจว่าเป้าหมายนั้นอยู่ในระดับเดียวกัน (อ้างถึง สมบัติ กาญจนกิจ, สมหญิง จันทุไทย, 2541)

ศิลป์ชัย สุวรรณธาดา (2533) กล่าวถึงหลักการตั้งเป้าหมายไว้ว่า

- ก. ตั้งเป้าหมายที่สามารถวัดได้ เพื่อที่จะสะดวกในการประเมินและการศึกษาพัฒนาการ
- ข. ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง ไม่คลุมเครือ
- ค. ตั้งเป้าหมายที่ผู้เรียนสามารถบรรลุได้
- ง. ตั้งเป้าหมายให้เหมาะสมกับรายบุคคล
- จ. ตั้งเป้าหมายบนพื้นฐานของความสำเร็จที่มีมาก่อน ถ้าครูและผู้เรียนช่วยกันตั้งเป้าหมาย จะทำให้ผู้เรียนอุทิศตนเพื่อความสำเร็จมากขึ้น

แนวทางในการตั้งเป้าหมาย

เป็นที่ยอมรับว่าการตั้งเป้าหมายช่วยส่งเสริมความสามารถในการเล่นกีฬาให้สูงขึ้น อย่างไรก็ตามถ้าการตั้งเป้าหมายไม่เหมาะสม อาจก่อให้เกิดผลเสียนักกีฬาเกิดความคับข้องใจและผิดหวังในการเล่นกีฬา นักจิตวิทยาการกีฬาลหลายคนที่มีประสบการณ์ในการใช้เทคนิคการตั้งเป้าหมายได้ให้แนวทางที่เป็นประโยชน์ในการตั้งเป้าหมายที่ดีไว้ดังนี้

1. ตั้งเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจงสามารถวัดได้

สิ่งสำคัญที่สุดในการตั้งเป้าหมายในการกีฬา คือ เป้าหมายนั้นจะต้องมีลักษณะเป็นพฤติกรรมที่ชัดเจน เฉพาะเจาะจงและสามารถวัดได้ เช่นความสามารถที่จะกระโดดสูงได้ 6 ฟุต 5 นิ้ว ในปลายฤดูการแข่งขัน หรือเพิ่มน้ำหนักที่ยกได้สูงสุดเป็น 240 ปอนด์ จากเป้าหมายที่มีลักษณะเป็นดั่งนี้นักกีฬาจะรู้พัฒนาการความสามารถของตนเอง ส่วนเป้าหมายที่ทำได้ดีที่สุด เพิ่มความแข็งแรงขึ้น ทำให้ดีขึ้นเหล่านี้เป็นเป้าหมายที่มีประสิทธิภาพต่ำ

2. ตั้งเป้าหมายที่ยากแต่เป็นจริง

ล็อกและคณะ (Locke et al. 1981) พบว่าความยากของเป้าหมายมีความสัมพันธ์กับความสามารถนั้นคือเป้าหมายยิ่งยาก ความสามารถยิ่งสูงขึ้น อย่างไรก็ตามความยากของเป้าหมายต้องไม่เกินความสามารถของนักกีฬา เป้าหมายที่เป็นไปไม่ได้ที่เกินความสามารถของ

นักกีฬาก่อให้เกิดความคับข้องใจและความล้มเหลวเท่านั้น ดังนั้นเป้าหมายที่ตั้งจึงควรรายกเพียงพอที่จะท้าทายความสามารถของนักกีฬาแต่ต้องเป็นไปได้ที่นักกีฬาจะบรรลุ

3. ตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว

นักกีฬาส่วนมากจะเน้นถึงเป้าหมายระยะยาวเช่น ชนะการแข่งขัน ทำลายสถิติหรือเป็นนักกีฬาในทีม อย่างไรก็ตามนักจิตวิทยาการกีฬาได้เน้นถึงความจำเป็นในการตั้งเป้าหมายระยะสั้น เป้าหมายระยะสั้นมีความสำคัญเพราะว่า ช่วยให้นักกีฬาเห็นความก้าวหน้าในทันทีทันใด สิ่งนี้จะช่วยเสริมกำลังใจของนักกีฬา นอกจากนี้ถ้าไม่มีเป้าหมายระยะสั้น นักกีฬามองไม่เห็น เป้าหมายระยะยาวของตน และความก้าวหน้าของทักษะที่จำเป็นในการบรรลุเป้าหมาย

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

ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีม หรือแม้แต่ผู้เล่นกีฬาเน้นเป้าหมายผลลัพธ์ในการแข่งขัน เช่น การชนะ การเขียนคู่ต่อสู้ แต่เป้าหมายผลลัพธ์มีประสิทธิภาพน้อยกว่าเป้าหมายการกระทำ (Burton 1983, 1984) เป้าหมายผลลัพธ์มีจุดอ่อนหลายประการ ประการแรก นักกีฬาสามารถควบคุมเป้าหมายได้เพียงบางส่วน เช่น นักกีฬาแข่งขันวิ่งมาราธอน ตั้งความหวังที่จะชนะเลิศ การแข่งขัน แต่เขาชนะเพียงตำแหน่งที่สอง นักกีฬาผู้นี้มีความสามารถสูงแต่ไม่สามารถควบคุมพฤติกรรมของผู้เข้าแข่งขันคนอื่นได้ ประการที่สอง เป้าหมายผลลัพธ์ขาดความยืดหยุ่น ตัวอย่างเช่น นักกีฬาคนหนึ่งตั้งเป้าหมายผลลัพธ์คือ ชนะการแข่งขันทุกครั้ง แต่แพ้การแข่งขันในครั้งแรก นักกีฬาผู้นี้จะปฏิเสธการตั้งเป้าหมายทั้งหมด ส่วนนักกีฬาที่ตั้งเป้าหมายการกระทำ เช่น ลดเวลาการว่ายน้ำท่ากบ 100 เมตร 0.5 วินาที เขาล้มเหลวแต่ก็สามารถที่จะปรับเป้าหมายเป็น 0.1 วินาทีได้

5. ตั้งเป้าหมายสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

กระบวนการตั้งเป้าหมายที่ดี ควรประกอบด้วยการตั้งเป้าหมายสำหรับฝึกซ้อมเช่นเดียวกับการตั้งเป้าหมายสำหรับการแข่งขัน เป้าหมายในการฝึกซ้อมส่วนมากจะรวมถึงการเริ่มฝึกซ้อมตรงเวลา การสร้างสมรรถภาพทางกาย การพัฒนาทักษะ การสร้างสมรรถภาพทางจิต และการบรรลุมาตรฐานความสามารถต่าง ๆ

6. ตั้งเป้าหมายเชิงบวกที่ตรงข้ามกับเป้าหมายเชิงลบ

เป้าหมายอาจตั้งได้ทั้งทางบวก เช่น เพิ่มเปอร์เซ็นต์การเสิร์ฟลูกแรกในกีฬาทennis หรือในทางลบ เช่น ลดเปอร์เซ็นต์การเสิร์ฟลูกแรกเสีย ถึงแม้บางครั้งจำเป็นที่จะต้องตั้งเป้าหมายในทางลบ แต่ถ้าเป็นไปได้ควรตั้งเป้าหมายในทางบวก (Bell, 1983) นั่นคือ กำหนดพฤติกรรมที่ต้องแสดงซึ่งตรงข้ามกับพฤติกรรมที่ไม่ควรแสดง การตั้งเป้าหมายเชิงบวกนี้ช่วยให้นักกีฬาเน้นความตั้งใจอยู่ที่ความสำเร็จแทนที่จะเป็นความล้มเหลว

7. กำหนดวันเป้าหมายในการบรรลุ

เป้าหมายที่ดีไม่เพียงแต่กล่าวถึงพฤติกรรมที่มุ่งเน้นความสามารถที่จะวัดได้เท่านั้น แต่เป้าหมายควรจะกำหนดวันเป้าหมายในการบรรลุ วันเป้าหมายจะช่วยกระตุ้นนักกีฬาด้วยการเตือนให้พยายามบรรลุเป้าหมายในกรอบเวลาที่กำหนดไว้

8. กำหนดกลยุทธ์ในการบรรลุเป้าหมาย

เป้าหมายที่ตั้งขึ้นอย่างเหมาะสมแต่ไม่บรรลุผลสำเร็จเพราะว่านักกีฬาไม่ได้กำหนดกลยุทธ์ของการบรรลุเป้าหมาย ส่วนประกอบที่สำคัญในโปรแกรมการตั้งเป้าหมายคือ การกำหนดวิธีที่จะบรรลุเป้าหมาย ตัวอย่างเช่น นักกีฬาบาสเกตบอลตั้งเป้าหมายที่จะเพิ่มเปอร์เซ็นต์ของการยิงลูกโทษ 5 เปอร์เซ็นต์ อาจต้องการที่จะกำหนดกลยุทธ์ที่จะบรรลุเป้าหมายด้วยการฝึกยิงลูกโทษเพิ่มขึ้นอีก 25 ครั้ง หลังการฝึกทุกวัน

9. บันทึกเป้าหมายทันทีเมื่อตั้งขึ้น

ในช่วงแรกนักกีฬาจะมุ่งเน้นความตั้งใจต่อเป้าหมายที่ตั้งไว้ อย่างไรก็ตามตลอดฤดูกาลแข่งขันที่ยาวนาน นักกีฬาอาจจะลืมเป้าหมายได้ ดังนั้นนักกีฬาควรบันทึกเป้าหมายเป็นลายลักษณ์อักษรและติดไว้ในที่มองเห็นได้ด้วย เช่น ในล็อกเกอร์ นอกจากนี้นักกีฬาควรเก็บสมุดบันทึก บันทึกเป้าหมาย กลยุทธ์ บรรลุเป้าหมายและความก้าวหน้าของเป้าหมายในแต่ละวัน หรือสัปดาห์ ยิ่งกว่านั้นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาอาจเซ็นสัญญาร่วมกันในเรื่องเป้าหมายและกลยุทธ์บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ สำหรับนักกีฬาแต่ละคนผู้ฝึกสอนเก็บไว้ในโอกาสต่อมา ผู้ฝึกสอนอาจใช้สัญญานี้เตือนนักกีฬาถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้

10. การประเมินเป้าหมาย

จากการทบทวนงานวิจัยลอคและคณะ (Locke et al. 1981) ได้สรุปว่าผลย้อนกลับจากการประเมินเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดในการตั้งเป้าหมายที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถ ดังนั้นนักกีฬาต้องได้รับผลย้อนกลับเกี่ยวกับความสามารถในปัจจุบันที่สัมพันธ์กับเป้าหมายระยะสั้น

และระยะยาว บางครั้งผลย้อนกลับอาจเป็นสติปัญญาความสามารถ ค่าเฉลี่ยของการเสิร์ฟ จำนวนคะแนนที่ทำได้ ซึ่งจะหาข้อมูลเหล่านี้ได้ทันที อย่างไรก็ตามเป้าหมายอื่นคงจะต้องให้ผู้ฝึกสอนหรือนักจิตวิทยาการกีฬาเป็นผู้หาผลย้อนกลับสำหรับการประเมิน ตัวอย่างเช่น ผู้ฝึกสอนต้องการช่วยเหลือนักกีฬาควบคุมอารมณ์ของตนเองในสนาม อาจให้ผู้จัดการทีมเป็นผู้บันทึกจำนวนครั้งที่ นักกีฬาขาดการควบคุมอารมณ์และกรณีนักจิตวิทยาการกีฬาต้องการลดความคิดในทางที่ไม่ดีของนักกีฬาขณะแข่งขันกีฬา เช่น ความคิดว่าลูกเสิร์ฟจะติดตาข่ายก่อนการเสิร์ฟจริง ลูกกอล์ฟจะตกร่อนก่อนการตีจริง เหล่านี้นักจิตวิทยาการกีฬาอาจให้นักกีฬาเก็บเม็ดกระดุมไว้ในกระเป๋ากางเกงจำนวนหนึ่งทุกครั้งทีนักกีฬาคิดในทางที่ไม่ดีก็ให้เอาเม็ดกระดุมไปใส่ไว้ที่ข้างหนึ่งด้วยวิธีนี้ก็จะได้ข้อมูลที่เป็นผลย้อนกลับสำหรับการประเมินเป้าหมาย

11. ให้การสนับสนุนการตั้งเป้าหมาย

โปรแกรมการตั้งเป้าหมายจะไม่ประสบความสำเร็จถ้าไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลที่มีความสำคัญในชีวิตของนักกีฬาได้แก่ ผู้ฝึกสอน ครอบครัวของนักกีฬา และเพื่อนร่วมทีม ดังนั้นจึงต้องพยายามแจ้งให้บุคคลเหล่านี้รู้ถึงชนิดของการตั้งเป้าหมายและความสำคัญของการสนับสนุนให้พัฒนาไปสู่เป้าหมาย ตัวอย่างเช่น ถ้านักกีฬาตั้งเป้าหมายการกระทำตรงข้ามกับเป้าหมายผลลัพธ์ แต่ผู้ที่มีความสำคัญเหล่านั้นเน้นแต่เพียงผลของการแข่งขันซึ่งเป็นเป้าหมายผลลัพธ์ จึงเป็นไปไม่ได้ที่จะทำให้เป้าหมายการกระทำเปลี่ยนพฤติกรรมความสามารถของนักกีฬาดังนั้นบุคคลสำคัญที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาต้องเข้าใจกระบวนการการตั้งเป้าหมายและการให้การสนับสนุน

การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคอีกประการหนึ่ง ที่จะช่วยให้นักกีฬาพัฒนาทักษะไปจนถึงจุดที่ต้องการ นักกีฬาได้มีการฝึกฝนการตั้งเป้าหมายได้อย่างถูกต้องและชัดเจนแล้ว ประโยชน์ที่จะได้รับคือ

1. ช่วยพัฒนาทักษะของนักกีฬาให้ดีขึ้น
2. ช่วยให้การฝึกฝนทักษะมีคุณภาพมากขึ้น
3. ช่วยให้ความคาดหวังตรงความเป็นจริงมากขึ้น
4. ช่วยให้การฝึกฝนของนักกีฬาเป็นไปอย่างทำทนาย สนุกสนานไม่เบื่อหน่าย
5. ช่วยเพิ่มแรงจูงใจภายในและนำไปสู่ความสำเร็จ
6. ช่วยทำให้นักกีฬาเกิดความภาคภูมิใจ พอใจและเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง

จากการศึกษาและค้นคว้าจากเอกสารที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่า การตั้งเป้าหมายเป็นเทคนิคการสร้างแรงจูงใจที่มุ่งหวัง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬา เพราะเป็นการมุ่งเน้นให้เกิดความตั้งใจไปพร้อมกับการอดทนฝึกหรือเล่นกีฬา ส่วนผู้ฝึกสอนกีฬาสามารถนำเอาหลักเกณฑ์ต่าง ๆ ในการกำหนดเป้าหมายให้นักกีฬา เพื่อสร้างแรงจูงใจให้นักกีฬาต้องการและอยากเรียนรู้ เพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

ธนากร ศรีชาพันธ์ (2539) ได้ทำการศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิส การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิส และเปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสระหว่างการฝึกเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย และการฝึกเสิร์ฟเทนนิสเพียงอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเทนนิสเยาวชนชายและหญิงอายุ 12 - 17 ปี ที่มีความสามารถในการเล่นเทนนิสในระดับแข่งขัน จำนวน 30 คน เป็นนักเทนนิสจากโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรี จำนวน 15 คน และเป็นนักเทนนิสเยาวชนจากสนามเทนนิสบางนา จำนวน 15 คน จากการสุ่มกำหนดกลุ่มนักเทนนิสเยาวชนจากสนามเทนนิสบางนาเป็นกลุ่มควบคุมและนักเทนนิสจากโรงเรียนกีฬาสุพรรณบุรีเป็นกลุ่มทดลอง ทั้งสองกลุ่มทำการทดสอบก่อนการฝึกด้วยแบบทดสอบวัดความสัมฤทธิ์ผลในการเล่นเทนนิสของเฮวิต (Hewitt's achievement test) ซึ่งมีสัมประสิทธิ์ความตรงระหว่าง .52 - .93 และสัมประสิทธิ์ความเที่ยงระหว่าง .75 - .94 เฉพาะแบบทดสอบการเสิร์ฟลงจุด (Service placement) กลุ่มทดลองฝึกทักษะการเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ส่วนกลุ่มควบคุม ฝึกทักษะการเสิร์ฟเทนนิสเพียงอย่างเดียว ทำการฝึกติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ 7 ละ 3 วัน แล้วทำการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมไมโครคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอส พี เอส เอส / พี ซี พลัส (SPSS / PC⁺ : Statistical package for the Social Sciences / Personal Computer Plus) เพื่อหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ค่าที (t - test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ความสามารถในการเสิร์ฟของกลุ่มทดลองคือกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเทนนิสควบคู่กับการตั้งเป้าหมายสูงกว่าความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มควบคู่คือกลุ่มที่ฝึกเสิร์ฟเทนนิสเพียงอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มทดลองเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่าก่อนการทดสอบภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, และ 6 และความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 สูงกว่าก่อนการทดสอบ ส่วนความสามารถในการเสิร์ฟเทนนิสของกลุ่มควบคู่ไม่แตกต่างกันระหว่างก่อนการทดสอบ ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

กิตติ รัตนวารี (2538) ได้ทำการศึกษาผลของการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ในโปรแกรมการฝึกที่มีต่อความสามารถของนักฟุตบอล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์ในโปรแกรมการฝึก และเปรียบเทียบผลการฝึกทางด้านสมรรถภาพทางกาย ทักษะฟุตบอล และสมรรถภาพทางจิต กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักกีฬาฟุตบอลของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อายุ 13 - 15 ปี จำนวน 28 คน โดยวิธีการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทำการทดสอบความสามารถก่อนการทดลอง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกตามโปรแกรมปกติ

กลุ่มที่ 2 ให้ฝึกตามโปรแกรมโดยใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์

ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมปกติมีความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายและด้านทักษะฟุตบอลลดลง กลุ่มที่ฝึกตามโปรแกรมโดยใช้แผนกำหนดผลสัมฤทธิ์มีความสามารถในด้านต่าง ๆ ทั้ง 3 ด้านสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

มงคล จำนงค์เนียร (2535) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี ที่เรียนวิชายกน้ำหนัก 2 ปีการศึกษา 2535 จำนวน 45 คน โดยได้รับการชั่งน้ำหนักตัวทำการทดสอบความสามารถ 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 ทำการ

ทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๗ ละ 3 วัน ทุกกลุ่มได้รับการทดสอบความสามารถในการยกน้ำหนักภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 3 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียวและเปรียบเทียบรายคู่ โดยวิธีของตุกี ผลการวิจัยพบว่า

ก. ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้งสามกลุ่มมีความสามารถในการยกน้ำหนักท่าคลีนแอนด์เจอร์คสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ข. ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกสมาธิควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก และกลุ่มจินตภาพควบคู่การฝึกยกน้ำหนักแสดงความสามารถในการยกน้ำหนักได้ดีกว่ากลุ่มยกน้ำหนักเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 อย่างไรก็ตามไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทั้งสามกลุ่ม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6

ยศวิน ปราชญ์นคร (2538) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเปรียบเทียบผลของการตั้งเป้าหมายและการสร้างจินตภาพที่มีผลต่อการยิงประตูโทษบาสเกตบอล โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการยิงประตูโทษทดสอบนักเรียนชายโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย อายุ 13 - 15 ปี จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๗ ละ 15 คน ด้วยวิธีแผนแบบสุ่มในบล็อก (Randomized blocks design) ดังนี้

กลุ่มที่ 1 กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย

กลุ่มที่ 2 กลุ่มยิงประตูโทษควบคู่กับการสร้างจินตภาพ

กลุ่มที่ 3 กลุ่มยิงประตูโทษเพียงอย่างเดียว

ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๗ ละ 3 วัน ผลการวิจัยพบว่าภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 กลุ่มยิงประตูโทษบาสเกตบอลควบคู่กับการสร้างจินตภาพมีความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลสูงกว่าความสามารถก่อนฝึกและสัปดาห์ที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อัจฉรา เสาวเฉลิม (2537) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อความแม่นยำในการโยนลูกเปตองในกีฬาเปตอง

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการฝึกสมาธิแบบมโนมยิทธิที่มีต่อคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้น

มัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนสตรีวิทยา ปีการศึกษา 2536 คัดเลือกเฉพาะผู้ที่ไม่เคยฝึกสมาธิแนวใด ๆ มาก่อน และไม่เคยฝึกกีฬาเปตองมาก่อนด้วย นำมาสุ่มตัวอย่างแบบมีจุดมุ่งหมาย (Purposive selection) จากนั้นนำมาทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง เพื่อหาผู้ที่มีความสามารถในการโยนลูกเปตองใกล้เคียงกัน จำนวน 36 คน นำมาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน โดยกลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มที่ฝึกสมาธิและฝึกทักษะการโยนลูกเปตอง กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มที่ฝึกทักษะการโยนลูกเปตองเพียงอย่างเดียว กลุ่มที่ 3 ไม่ได้รับการฝึกใด ๆ ให้กลุ่มตัวอย่างรับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกสมาธิและการฝึกโยนลูกเปตองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วัดคะแนนสมาธิและทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตองของทุกกลุ่มก่อนและหลังการฝึก นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที่วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของตูกี เอ ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตองก่อนการฝึก ของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 44.50 คะแนน กลุ่มที่ 2 เท่ากับ 46.67 คะแนน กลุ่มที่ 3 เท่ากับ 45.00 คะแนน และค่าเฉลี่ยความแม่นยำในการโยนลูกเปตองหลังการฝึก ของกลุ่มที่ 1 เท่ากับ 98.83 คะแนน กลุ่มที่ 2 เท่ากับ 69.08 คะแนน กลุ่มที่ 3 เท่ากับ 44.08 คะแนน
2. กลุ่มที่ 1 มีความแม่นยำในการโยนลูกเปตองมากกว่ากลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อิทธิพล ชมภูงูช (2536) ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติการและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ ของนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนหญิง การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติการและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง

กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักว่ายน้ำเยาวชนหญิงจากสโมสรชมะสิริอนุสรณ์ โดยอาสาสมัครเข้ารับการทดลอง จำนวน 22 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 11 คน โดยวิธีการจับคู่แบบจับกลุ่ม โดยการทดสอบเวลาปฏิบัติการและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ กลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิวันละ 20 นาที และฝึกว่ายน้ำวันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกว่ายน้ำวันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ขณะทำการทดลอง ผู้เข้ารับการทดลองได้รับการทดสอบเวลาปฏิบัติการและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ หลังการทดลองเป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย

ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วจึงทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วย ค่าที จากนั้นทดสอบความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำเพื่อดูพัฒนาการ และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมนคูลล์ (Newman - Kuels)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ในการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิกับกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยาและค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยา และค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ หลังการทดลองเป็นเวลา 4 และ 8 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองเร็วกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ในกลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิ ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยาและค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำเร็วขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

สตีนและสแกนแลน (Stein and Scanlan, 1992) ศึกษาถึงการไปถึงเป้าหมายและการไม่มีเป้าหมาย ซึ่งเป็นกลไกพื้นฐานของที่มาของความพอใจของนักกีฬา การศึกษานี้มุ่งที่จะศึกษาการพัฒนาแนวความคิดต่อการจัดการและการอธิบายถึงที่มาของความพอใจของนักกีฬา ขอบข่ายของแนวความคิดประกอบด้วยกลไกที่มีศักยภาพ 2 ประการ คือ การไปถึงเป้าหมายและการไม่มีเป้าหมาย การไปให้ถึงเป้าหมาย คือ การที่นักกีฬาดังเป้าหมายพยายามฝ่าฟันและบรรลุถึงเป้าหมาย นักกีฬามีจุดมุ่งหมายอยู่ 2 ระดับ คือ การเป็นสากลและทั่วไป ซึ่งทำให้เกิดรูปแบบของลำดับของจุดมุ่งหมาย การไม่มีเป้าหมายเป็นเหตุการณ์ทางธรรมชาติที่เกิดขึ้น แต่ไม่ได้มีการตั้งเป้าหมายไว้ก่อน ผู้เข้าร่วมหรือผู้ถูกทดลองเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา อายุระหว่าง 13 - 16 ปี และเป็นนักเบสบอลหรือบาสเกตบอล โดยตอบแบบสอบถามหลังฤดูกาลแข่งขันเพียงครั้งเดียว การวิเคราะห์สมการถดถอย ชี้ให้เห็นว่า การตั้งเป้าหมายแบบทั่วไปสามารถทำนายการไปถึงเป้าหมายแบบสากลและความพอใจในการแข่งขัน แต่การตั้งเป้าหมายแบบสากลไม่สามารถทำนายความพอใจในการแข่งขัน และการไม่มีเป้าหมายไม่มีความสัมพันธ์กับการไปถึงเป้าหมายสากล หรือความพอใจในการแข่งขัน

ฮอมและคณะ (Hom et al. 1993) ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของการตั้งเป้าหมายในกลุ่มนักกีฬาที่มีอายุน้อย การตัดสินใจความสามารถของคนและการกำหนดความสำเร็จ มีอยู่ 2 ทาง

คือ ดูที่งานที่ทำได้ (มุ่งไปที่การปรับปรุงและพัฒนาขึ้น) และความอวดดีต้องการเอาชนะ (มุ่งไปที่การแข่งขันต่อสู้กับผู้อื่น) การศึกษานี้มุ่งที่จะศึกษาความสัมพันธ์ของแนวโน้มของนักกีฬาหุ่นยนต์ ต่อความเกี่ยวพันของงานและความเชื่อตนเอง (Ego) หรือความแตกต่างระหว่างบุคคลต่อระดับของงานและความเชื่อตนเอง (Ego) ต่อ (1) ความเชื่อเกี่ยวกับสาเหตุของความสำเร็จ (2) ความสามารถในการรับรู้และ (3) ระดับของความพึงพอใจในการเล่นกีฬา ผู้ถูกทดลองจำนวน 55 คน เป็นนักกีฬาหุ่นยนต์จากค่ายบาสเกตบอลฤดูร้อน พบความสัมพันธ์กับงานวิจัยก่อนหน้านี้ที่ศึกษาในนักกีฬาที่มีอายุมากกว่า พบความสัมพันธ์ระหว่างการตั้งเป้าหมายและแนวคิดเกี่ยวกับสาเหตุของความสำเร็จ นักกีฬาหุ่นยนต์นี้ที่มีการนำไปสู่หรือการแนะนำในงานที่ทำและความเชื่อในตนเองมีแนวโน้มที่จะมีความสามารถมากกว่า และมีความพึงพอใจสูงกว่า ความสัมพันธ์เกี่ยวกับลำดับของการตั้งใจของการแนะนำให้เด็กตั้งเป้าหมายถูกนำมาอภิปราย

เวนเบอร์กและคณะ (Weinberg et al. 1993) ศึกษาถึงการตั้งเป้าหมายในการแข่งขันกีฬา การวิจัยเชิงสำรวจนักกีฬาของวิทยาลัยที่ทำการฝึกซ้อม จุดมุ่งหมายของการศึกษานี้มุ่งที่จะสำรวจ การตอบสนองของนักกีฬาที่มีต่อความถี่ของการฝึก ผลสัมฤทธิ์และความสัมพันธ์ของรูปแบบ การตั้งเป้าหมายที่แตกต่างกันที่มีผลต่อการเพิ่มความสามารถ ผู้ถูกทดลองจำนวน 678 คน เป็นนักกีฬาระดับวิทยาลัยจากเขตต่าง ๆ ของสหรัฐอเมริกา นักกีฬาแต่ละคนจะต้องทำแบบสอบถาม เกี่ยวกับความเข้าใจในการใช้และประสิทธิผลของการใช้กลยุทธ์ในการตั้งเป้าหมายหลาย ๆ แบบ ผลที่ได้จากข้อมูลแสดงให้เห็นว่า นักกีฬาเกือบทั้งหมดที่ฝึกการตั้งเป้าหมายเพื่อช่วยเพิ่มความสามารถ พบว่าจุดมุ่งหมายเหล่านั้นสัมฤทธิ์ผลในระดับปานกลางถึงสูง นอกจากนี้ นักกีฬา ยังรายงานว่เป้าหมายที่สำคัญที่สุด 3 ประการนี้ตั้งขึ้นคือ การเพิ่มขีดความสามารถ โดยรวม ชัยชนะ และความสนุกสนาน เมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ เช่น ผู้หญิงมักจะตั้งเป้าหมายในด้านความสามารถมากกว่าผู้ชาย ส่วนผู้ชายจะตั้งเป้าหมายในด้านผลลัพธ์หรือผลที่ได้มากกว่าผู้หญิง แนวทางการวิจัยในอนาคตจึงควรจะศึกษาถึงความแตกต่างในการพัฒนาและตัวด้าน หรือตัวเสริมที่จะทำให้บรรลุเป้าหมาย

ฟลายแมน (Frierman, 1992) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของการตั้งเป้าหมายของทีมและบุคคล ที่มีต่อความสามัคคีและการแสดงความสามารถของนักกีฬาโบว์ลิ่งระดับเยาวชน

โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบผลกระทบของการตั้งเป้าหมายของทีมและของแต่ละบุคคล ที่มีต่อการรวมตัวและการแสดงความสามารถของนักกีฬาโบว์ลิ่งระดับเยาวชน
2. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรวมตัวกับการแสดงความสามารถ เพื่อ

ทดสอบสมมติฐานที่ว่า

2.1 กลุ่มที่ตั้งเป้าหมายของแต่ละบุคคลจะแสดงความสามารถทางบรูว์ลิ่งสูงขึ้นมากกว่ากลุ่มที่ไม่ตั้งเป้าหมาย แต่จะพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

2.2 กลุ่มที่ตั้งเป้าหมายของทีมนั้นจะมีระดับของงานและการรวมตัวสูงกว่ากลุ่มที่ตั้งเป้าหมายของแต่ละบุคคล

2.3 ความสัมพันธ์ระหว่างการรวมตัวและการแสดงความสามารถจะมีความสัมพันธ์กันไปในทางบวก

กลุ่มตัวอย่าง เป็นเยาวชนอายุ ระหว่าง 10 - 14 ปี เป็นชาย 99 คน หญิง 32 คน แบ่งออกเป็น 39 ทีม เป็นทีมชาย 18 ทีม ทีมหญิง 8 ทีม และทีมผสม 13 ทีม ทั้งหมดจะถูกสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม ทั้ง 3 กลุ่ม ฝึกดังนี้

กลุ่มที่ 1 ฝึกการตั้งเป้าหมายของแต่ละบุคคล

กลุ่มที่ 2 ฝึกการตั้งเป้าหมายของทีม

กลุ่มที่ 3 ฝึกโดยพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

ผลการทดลองพบว่า กลุ่มที่ฝึกการตั้งเป้าหมายของแต่ละบุคคลและของทีมจะเป็นผู้ชนะในเกมการแข่งขัน อย่างมีระดับนัยสำคัญ มากกว่ากลุ่มที่ฝึกโดยพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้และพบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนการโยนบรูว์ลิ่งมีพัฒนาการดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การรวมตัวและการแสดงความสามารถไม่มีความสัมพันธ์กัน

อาเธย์ (Athey, 1993) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการตั้งจุดมุ่งหมายต่อการตีลูกพิชชิงในกีฬากอล์ฟ

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้การตั้งเป้าหมาย ที่มีต่อการแสดงความสามารถในการตีลูกพิชชิง ในกีฬากอล์ฟ

กลุ่มตัวอย่าง ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่ม ทั้งหมด 65 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม

กลุ่มที่ 1 ให้ฝึกการตั้งเป้าหมายระยะสั้น จำนวน 22 คน

กลุ่มที่ 2 ให้ฝึกการตั้งเป้าหมายระยะยาว จำนวน 15 คน

กลุ่มที่ 3 ให้ฝึกการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว จำนวน 10 คน

กลุ่มที่ 4 ให้ฝึกโดยการพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ จำนวน 18 คน

วิธีการทดลอง กลุ่มตัวอย่างจะถูกทดสอบโดย แบบทดสอบการตีลูกพิชชิงของเนลสัน ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง จำนวน 3 ครั้ง และหลังการทดลอง รวมทั้งสิ้น 5 ครั้ง และหลังการทดสอบทุกครั้ง กลุ่มตัวอย่างจะถูกทดสอบโดยแบบสอบถามเพื่อประเมินระดับการรับรู้ของความพยายามที่จะกำหนดเป้าหมายและปริมาณของการฝึกหัดนอกเหนือจากการตั้งเป้าหมายในการทดลอง

ผลการทดลองพบว่า

1. ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ระหว่างกลุ่มทั้ง 4 กลุ่ม ในการทดสอบโดย Nelsom Pitching Test และระดับการรับรู้ของความพยายาม

2. จากการรายงานปริมาณของการฝึกหัดนอกเหนือจากการทดลอง พบว่า กลุ่มที่ 4 ซึ่งฝึกโดยการพยายามทำให้ดีที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในการเพิ่มปริมาณของการฝึกหัดจากการทดสอบครั้งแรกถึงครั้งที่สอง และครั้งที่สาม และพบว่ากลุ่มที่ 1 ซึ่งฝึกการตั้งเป้าหมายระยะสั้น มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในการเพิ่มปริมาณของการฝึกหัดจากการทดสอบครั้งแรกถึงครั้งที่สาม

นิโคล อัลมา (1997) ได้ทำการวิจัยเพื่อทดสอบความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถของตัวเองกับความสามารถของตัวเองกับความสามารถที่แสดงออก ซึ่งมีวัตถุประสงค์ของการวิจัย เพื่อทดสอบผลกระทบของการตั้งเป้าหมายในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลระหว่างเด็กปกติกับเด็กที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้ อายุ 9-13 ปี ผลการวิจัยพบว่า เด็กที่มีปัญหาด้านการเรียนรู้มีความสามารถในการแสดงออกดีกว่าเด็กปกติ ถึงแม้ว่าการตั้งเป้าหมายไม่สามารถแยกแยะความสามารถของเด็กกลุ่มปกติได้และไม่มีความสัมพันธ์กันระหว่างความสามารถของตัวเองกับความสามารถที่แสดงออกทั้ง 2 กลุ่ม

ฮูเบอร์แมนและคณะ (Huberman et al.1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพิสูจน์ถึงการรักษาและความสามารถของคนไข้ทางจิตถึงพฤติกรรมที่บ้านในเรื่อง การตั้งเป้าหมาย, ผลย้อนกลับ, การให้กำลังใจ

ผลการทดลองพบว่า

มีการพูด การปราศรัย เพิ่มมากขึ้นในแต่ละสัปดาห์ และในเรื่องของคุณภาพแผนในการรักษาระหว่างการให้ การรักษา ปรากฏว่า มีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ในเรื่องของความก้าวหน้าของเป้าหมายของคนไข้ และมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญในเรื่องเวลาของการรักษา

วินเซลส์เบิร์ก และคณะ (Winzelberg et al. 1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการฝึกสมาธิ ระดับความเครียดในครูโรงเรียนมัธยม การฝึกสมาธิครั้งก่อนมีผลช่วยในการจัดการความเครียด เป็นรายบุคคล ซึ่งอาจเป็นเทคนิคในการจัดการความเครียดแบบง่าย ๆ สำหรับครู

ผลการทดลองพบว่า

กลุ่มฝึกสมาธิ พบว่า มีการลดลงในเรื่องของความเครียดอย่างมีนัยสำคัญ ในการวัดผล หลังการทดลอง มีเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม ในเรื่องขอบเขตในการแสดงอารมณ์และการแสดง พฤติกรรม

สจิวต์ และคณะ (Stuart et al. 1999) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการสร้างเป้าหมาย และความสามารถในการรับรู้ ในด้านความรู้ความเข้าใจระหว่างนักกีฬาเทนนิสและสนุกเกอร์ ศึกษาพฤติกรรมของ TOG ประกอบด้วย การบรรยายเกี่ยวกับกีฬาและการประเมิน ซึ่งจะประเมิน การปรับตัวไปยังเป้าหมายและความสามารถในการรับรู้ด้านความรู้ความเข้าใจการเล่นสนุกเกอร์ และเทนนิส

ผลการทดลอง พบว่า

ความสัมพันธ์ระหว่างจิตสำนึกและการเบี่ยงเบนความคิด มีความสัมพันธ์ปานกลาง ในกลุ่มที่ความสามารถในการรับรู้ต่ำ มีความสัมพันธ์ในทางบวกระหว่างจิตสำนึกกับการเบี่ยงเบน ความคิด ในขณะที่ความสัมพันธ์ไม่แตกต่างในด้านจิตสำนึกกับการเบี่ยงเบนความคิดในกลุ่มที่มีความสามารถสูง

ทีเซย์ และคณะ (Thiese et al. 1999) ได้ทำการวิจัย เรื่องการใช้ทักษะจิตวิทยาแก่นัก วាយน้ำหญิงระดับมหาวิทยาลัย

กลุ่มตัวอย่าง

นักวายน้ำหญิงทั้งหมด 147 คน จาก 10 มหาวิทยาลัย อายุ 18-22 ปี โดยแบ่งเป็น

- นักวายน้ำระยะสั้น 105 คน
- นักวายน้ำระยะไกล 42 คน

ผลการทดลองพบว่า

การตั้งเป้าหมายกับการพูดกับตัวเอง มีการถูกนำมาใช้อย่างสม่ำเสมอ การใช้เสียงเพลงก็ถูกนำมาใช้ในการสร้างแรงบันดาลใจและการพักผ่อน ไม่ได้ถูกนำมาใช้ในการสะกดจิตด้วยตัวเอง, การฝึกที่เกิดขึ้นเอง, สมาธิแบบวางเปล่า, การกระตุ้น, ข้อเสนอแนะปฏิบัติ, สมาธิแบบมานตรา และสมาธิที่เหนือธรรมชาติ ซึ่งไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ ในเรื่องของเทคนิคที่นำมาใช้กับนักว่ายน้ำระยะสั้นและนักว่ายน้ำระยะไกล