

## สารบัญ

หน้า

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| บทคัดย่อภาษาไทย                                     | ก  |
| บทคัดย่อภาษาอังกฤษ                                  | ค  |
| กิตติกรรมประกาศ                                     | จ  |
| สารบัญตาราง                                         | ช  |
| สารบัญแผนภูมิ                                       | ฅ  |
| • สารบัญรูปภาพ                                      | ญ  |
| บทที่ 1 บทนำ                                        | 1  |
| 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา                  | 1  |
| 1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย                         | 5  |
| 1.3 สมมติฐานของการวิจัย                             | 5  |
| 1.4 ขอบเขตของการวิจัย                               | 5  |
| 1.5 ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย                     | 5  |
| 1.6 คำนิยามศัพท์เฉพาะ                               | 6  |
| 1.7 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ                       | 7  |
| บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง              | 8  |
| 2.1 เอกสารเกี่ยวกับความรู้ในการตั้งเป้าหมาย         | 8  |
| 2.2 เอกสารเกี่ยวกับความรู้ในการสร้างจินตภาพและสมาธิ | 18 |
| 2.3 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง                           | 23 |
| 2.3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ              | 23 |
| 2.3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ             | 27 |
| บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย                          | 38 |
| 3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง                         | 38 |
| 3.2 ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย                          | 39 |
| 3.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย                      | 40 |
| 3.4 รูปแบบของการวิจัย                               | 40 |
| 3.5 วิธีดำเนินการวิจัย                              | 41 |
| 3.6 การเก็บรวบรวมข้อมูล                             | 43 |
| 3.7 การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ                      | 43 |

สารบัญ (ต่อ)

|                                                                                                                          | หน้า |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล                                                                                 | 44   |
| 4.1 ผลการวิจัย                                                                                                           | 53   |
| 4.2 อภิปรายผลการวิจัย                                                                                                    | 53   |
| บทที่ 5 สรุปและข้อเสนอแนะ                                                                                                | 56   |
| 5.1 สรุปการวิจัย                                                                                                         | 56   |
| 5.2 ผลการวิจัย                                                                                                           | 58   |
| 5.3 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย                                                                                              | 58   |
| 5.4 ปัญหาจากการวิจัย                                                                                                     | 59   |
| 5.5 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป                                                                                       | 59   |
| บรรณานุกรม                                                                                                               | 60   |
| ภาคผนวก                                                                                                                  | 66   |
| ภาคผนวก ก แบบทดสอบการพัตต์ลูกกอล์ฟของคลีเวิร์ท                                                                           | 67   |
| ภาคผนวก ข โปรแกรมการฝึกการพัตต์กอล์ฟระยะเวลา 8 สัปดาห์<br>พร้อมแบบฝึกทศุโลบายจินตภาพและแบบฝึกสมาธิระยะ<br>เวลา 8 สัปดาห์ | 69   |
| ภาคผนวก ค โปรแกรมการกำหนดเป้าหมาย                                                                                        | 80   |
| ภาคผนวก ง ทศุโลบายจินตภาพและการฝึกสมาธิ                                                                                  | 81   |
| ภาคผนวก จ ใบบันทึกการทดสอบการพัตต์กอล์ฟ                                                                                  | 85   |
| ภาคผนวก ฉ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล                                                                                | 98   |
| ประวัติผู้เขียน                                                                                                          | 101  |

## สารบัญตาราง

หน้า

|                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <p>ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลรวมตำแหน่งอันดับที่<br/>ของคะแนนที่พัตต์กอล์ฟได้พร้อมเปรียบเทียบค่า U - Test<br/>ของผลรวมตำแหน่งอันดับที่ในการทดสอบการพัตต์กอล์ฟ ก่อนการฝึก</p>                                | 44 |
| <p>ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลรวมตำแหน่งอันดับที่<br/>ของคะแนนที่พัตต์กอล์ฟได้พร้อมเปรียบเทียบค่า U - Test<br/>ของผลรวมตำแหน่งอันดับที่ในการทดสอบการพัตต์กอล์ฟ<br/>ภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์</p>               | 45 |
| <p>ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลรวมตำแหน่งอันดับที่<br/>ของคะแนนที่พัตต์กอล์ฟได้พร้อมเปรียบเทียบค่า U - Test<br/>ของผลรวมตำแหน่งอันดับที่ในการทดสอบการพัตต์กอล์ฟ<br/>ภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์</p>               | 46 |
| <p>ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลรวมตำแหน่งอันดับที่<br/>ของคะแนนที่พัตต์กอล์ฟได้พร้อมเปรียบเทียบค่า U - Test<br/>ของผลรวมตำแหน่งอันดับที่ในการทดสอบการพัตต์กอล์ฟ<br/>ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์</p>               | 47 |
| <p>ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและผลรวมตำแหน่งอันดับที่<br/>ของคะแนนที่พัตต์กอล์ฟได้พร้อมเปรียบเทียบค่า U - Test<br/>ของผลรวมตำแหน่งอันดับที่ในการทดสอบการพัตต์กอล์ฟ<br/>ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์</p>               | 48 |
| <p>ตารางที่ 6 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของฟรีดแมน<br/>โดยผลรวมตำแหน่งอันดับที่ของคะแนนการพัตต์กอล์ฟ ในกลุ่มควบคุม</p>                                                                                                       | 49 |
| <p>ตารางที่ 7 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของฟรีดแมน<br/>โดยผลรวมตำแหน่งอันดับที่ของคะแนนการพัตต์กอล์ฟ ในกลุ่มทดลอง</p>                                                                                                        | 50 |
| <p>ตารางที่ 8 แสดงผลการเปรียบเทียบพหุคูณสำหรับการทดสอบฟรีดแมน<br/>ของผลรวมของตำแหน่งอันดับที่เป็นรายคู่ แต่ละช่วงของกลุ่มทดลอง<br/>ด้วยวิธีของดันทันในการฝึกกลุ่มตัวอย่าง k กลุ่มมีขนาดเท่ากันและเมื่อค่า<br/>สังเกตที่มีค่าซ้ำกัน</p> | 51 |

## สารบัญแผนภูมิ

| แผนภูมิที่                                                                                               | หน้า |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 อธิธิพลการตั้งเป้าหมายต่อความสามารถในการเล่นกีฬา                                                       | 12   |
| 2 กรอบแนวความคิดในการวิจัย                                                                               | 39   |
| 3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการพัตต์ของผลการฝึกการพัตต์<br>ในแต่ละช่วงการทดสอบของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง | 52   |

## สารบัญรูปภาพ

| รูปภาพที่                                    | หน้า |
|----------------------------------------------|------|
| 1 ภาพแสดงการหัตถ์ก่อสร้าง                    | 68   |
| 2 ภาพวงกลมสำหรับฝึกการสร้างภาพหลังการมองเห็น | 83   |