

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการตั้งเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการพัตต์กอล์ฟ และเปรียบเทียบความสามารถในการพัตต์กอล์ฟระหว่างการฝึกพัตต์ควบคู่กับตั้งเป้าหมายและการฝึกพัตต์อย่างเดียว โดยผู้วิจัยได้ทำการทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง แล้วนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยมาทำการวิเคราะห์ ได้นำมาเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงและแผนภูมิตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลรวมตำแหน่งอันดับที่ของคะแนนที่พัตต์กอล์ฟได้พร้อมเปรียบเทียบค่า U - Test ของผลรวมตำแหน่งอันดับที่ในการทดสอบการพัตต์กอล์ฟ ก่อนการฝึก

กลุ่ม	$\bar{X}$	S.D	ผลรวมตำแหน่งอันดับที่	U	P
กลุ่มควบคุม	74.5	6.75	111	44.0	0.3241
กลุ่มทดลอง	73.3	6.27	99		

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นถึงก่อนการฝึกค่าเฉลี่ยของคะแนนพัตต์กอล์ฟกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 74.5 และ 73.3 ตามลำดับ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัตต์กอล์ฟกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 6.75 และ 6.27 ตามลำดับ มีผลรวมตำแหน่งอันดับที่คะแนนพัตต์กอล์ฟทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 111 และ 99 ตามลำดับและเมื่อเปรียบเทียบผลรวมตำแหน่งอันดับที่คะแนนพัตต์กอล์ฟระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วงก่อนการฝึกพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลรวมตำแหน่งอันดับที่ของคะแนนที่พัตต์กอล์ฟได้พร้อมเปรียบเทียบค่า U - Test ของผลรวมตำแหน่งอันดับที่ในการทดสอบการพัตต์กอล์ฟ ภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์

กลุ่ม	$\bar{X}$	S.D	ผลรวมตำแหน่งอันดับที่	U	P
กลุ่มควบคุม	74.8	7.25	113.5	41.5	0.2597
กลุ่มทดลอง	73.4	7.04	96.5		

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นถึง ค่าเฉลี่ยของคะแนนพัตต์กอล์ฟกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 74.8 และ 73.4 ตามลำดับ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัตต์กอล์ฟกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 7.25 และ 7.04 ตามลำดับ มีผลรวมตำแหน่งอันดับที่คะแนนพัตต์กอล์ฟทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 113.5 และ 96.5 ตามลำดับและเมื่อเปรียบเทียบผลรวมตำแหน่งอันดับที่คะแนนพัตต์กอล์ฟระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วง ภายหลังการฝึกแล้ว 2 สัปดาห์พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลรวมตำแหน่งอันดับของคะแนนที่
พัตต์กอล์ฟได้พร้อมเปรียบเทียบค่า U - Test ของผลรวมตำแหน่งอันดับที่ในการ
ทดสอบการพัตต์กอล์ฟ ภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์

กลุ่ม	$\bar{X}$	S.D	ผลรวมตำแหน่งอันดับที่	U	P
กลุ่มควบคุม	75.1	6.87	106	49.0	0.4697
กลุ่มทดลอง	74.7	6.38	104		

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นถึงค่าเฉลี่ยของคะแนนพัตต์กอล์ฟกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 75.1 และ 74.7 ตามลำดับ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัตต์กอล์ฟกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 6.87 และ 6.38 ตามลำดับ มีผลรวมตำแหน่งอันดับที่คะแนนพัตต์กอล์ฟทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 106 และ 104 ตามลำดับและเมื่อเปรียบเทียบผลรวมตำแหน่งอันดับที่คะแนนพัตต์กอล์ฟระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วงหลังการฝึกแล้ว 4 สัปดาห์ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลรวมตำแหน่งอันดับที่ของคะแนนที่
พัตต์กอล์ฟได้พร้อมเปรียบเทียบค่า U - Test ของผลรวมตำแหน่งอันดับที่ในการ
ทดสอบการพัตต์กอล์ฟ ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์

กลุ่ม	$\bar{X}$	S.D	ผลรวมตำแหน่งอันดับที่	U	P
กลุ่มควบคุม	75.9	7.64	99	44.0	0.3247
กลุ่มทดลอง	77.8	5.63	111		

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นถึงค่าเฉลี่ยของคะแนนพัตต์กอล์ฟกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 75.9 และ 77.8 ตามลำดับ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัตต์กอล์ฟกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 7.64 และ 5.63 ตามลำดับ มีผลรวมตำแหน่งอันดับที่คะแนนพัตต์กอล์ฟทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 99 และ 111 ตามลำดับและเมื่อเปรียบเทียบผลรวมตำแหน่งอันดับที่คะแนนพัตต์กอล์ฟระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วงหลังการฝึกแล้ว 6 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลรวมตำแหน่งอันดับที่ของคะแนนที่พัตต์กอล์ฟได้พร้อมเปรียบเทียบค่า U - Test ของผลรวมตำแหน่งอันดับที่ในการทดสอบการพัตต์กอล์ฟ ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์

กลุ่ม	$\bar{X}$	S.D	ผลรวมตำแหน่งอันดับที่	U	P
กลุ่มควบคุม	76.3	7.82	85.5	30.5	0.0697
กลุ่มทดลอง	81.4	4.84	124.5		

จากตารางที่ 5 แสดงให้เห็นถึงค่าเฉลี่ยของคะแนนพัตต์กอล์ฟกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 76.3 และ 81.4 ตามลำดับ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัตต์กอล์ฟกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 7.82 และ 4.84 ตามลำดับ มีผลรวมตำแหน่งอันดับที่คะแนนพัตต์กอล์ฟทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีค่าเท่ากับ 85.5 และ 124.5 ตามลำดับและเมื่อเปรียบเทียบผลรวมตำแหน่งอันดับที่คะแนนพัตต์กอล์ฟระหว่าง กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วงหลังการฝึกแล้ว 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ถึงแม้ว่าการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจะไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 แต่จะสังเกตได้จากค่าเฉลี่ยตำแหน่งอันดับที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะในกลุ่มทดลองเริ่มเพิ่มมากขึ้นจากการทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 ตามลำดับ ทั้งนี้เพราะผู้เข้าทดลองหรือนักกีฬามีการเรียนรู้ทักษะการควบคุมการตั้งเป้าหมายที่สูงขึ้น

ตารางที่ 6 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของฟรیدแมน (Friedman test)
โดยผลรวมตำแหน่งอันดับที่ของคะแนนการพัตต์กอล์ฟ ในกลุ่มควบคุม

การทดสอบ	$\bar{x}$	S.D.	ผลรวมตำแหน่งอันดับที่	x^2	P
ก่อนทดสอบ	74.5	6.75	20.5	12.86	.012
หลังสัปดาห์ที่ 2	74.8	7.25	23.0		
หลังสัปดาห์ที่ 4	75.1	6.87	28.5		
หลังสัปดาห์ที่ 6	75.9	7.64	36.0		
หลังสัปดาห์ที่ 8	76.3	7.82	42.0		

$$P > .05 \quad [df = 4 \quad \chi^2 = 9.488]$$

จากตารางที่ 6 แสดงว่าค่าคำนวณจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง ค่าไคส์แควร์ (x^2) มีค่าเท่ากับ 12.86 ซึ่งมากกว่าค่าไคส์แควร์ (x^2) จากตารางคือ 9.488 แสดงว่าในแต่ละช่วงของการฝึกในกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จะสังเกตได้จากผลรวมตำแหน่งอันดับที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเริ่มเพิ่มมากขึ้นจากการทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, 8 ตามลำดับ นี่แสดงว่า ถึงแม้ว่ากลุ่มควบคุมจะไม่ได้รับการฝึกการตั้งเป้าหมาย แต่ระยะเวลาการฝึกและความสามารถส่วนตัวก็สามารถเรียนรู้ทักษะการพัตต์กอล์ฟให้พัฒนาขึ้นได้ตามความสามารถของนักกีฬา แต่ก็เป็นการพัฒนาเป็นไปอย่างช้า ๆ

ตารางที่ 7 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของฟรیدแมน (Friedman test) โดยผลรวมตำแหน่งอันดับที่ของคะแนนการพัตต์กอล์ฟ ในกลุ่มทดลอง

การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	ผลรวมตำแหน่งอันดับที่	x^2	P
ก่อนทดสอบ	73.3	6.27	17.0	33.52	.000 *
หลังสัปดาห์ที่ 2	73.4	7.04	18.0		
หลังสัปดาห์ที่ 4	74.7	6.38	25.0		
หลังสัปดาห์ที่ 6	77.8	5.63	40.0		
หลังสัปดาห์ที่ 8	81.4	4.84	50.0		

$$P < .05 \text{ [df} = 4 \text{ } \alpha = .05 \text{ } X^2 = 9.488]$$

จากตารางที่ 7 แสดงว่าค่าคำนวณจากการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง ค่าไคส์สแควร์ (x^2) มีค่าเท่ากับ 33.52 ซึ่งมากกว่าค่าไคส์สแควร์ (x^2) จากตาราง คือ 9.488 แสดงว่าในแต่ละช่วงของการฝึกในกลุ่มทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 จะสังเกตได้จากผลรวมตำแหน่งอันดับที่เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงเริ่มเพิ่มมากขึ้นจากการทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, 8 ตามลำดับ นั้นแสดงว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกการตั้งเป้าหมายที่ใช้กลยุทธ์กายภาพและการฝึกสมาธิ สามารถพัฒนาความสามารถการพัตต์กอล์ฟให้พัฒนาขึ้นได้ จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยเปรียบเทียบพหุคูณสำหรับการทดสอบฟรیدแมน (Friedman test) ด้วยวิธีของดันน์ (Dunn)

ตารางที่ 8 แสดงผลการเปรียบเทียบพหุคูณสำหรับการทดสอบพรีดแมน ของผลรวมของตำแหน่งอันดับที่เป็นรายคู่ แต่ละช่วงของกลุ่มทดลองด้วยวิธีของดันเน่ ในกรณีกลุ่มตัวอย่าง k กลุ่มมีขนาดเท่ากันและเมื่อค่าสังเกตที่มีค่าซ้ำกัน

ช่วงการทดสอบ	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	หลังการฝึก	หลังการฝึก	หลังการฝึก	
ผลรวม		สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 8	
ตำแหน่งอันดับที่	17.0	18.0	25.0	40.0	50.0	
ก่อนการฝึก	17.0	-	1.0	8.0	23.0	33.0 *
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	18.0	-	-	7.0	22.0	32.0 *
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	25.0	-	-	-	15.0	25.0
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	40.0	-	-	-	-	10.0
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	50.0	-	-	-	-	-

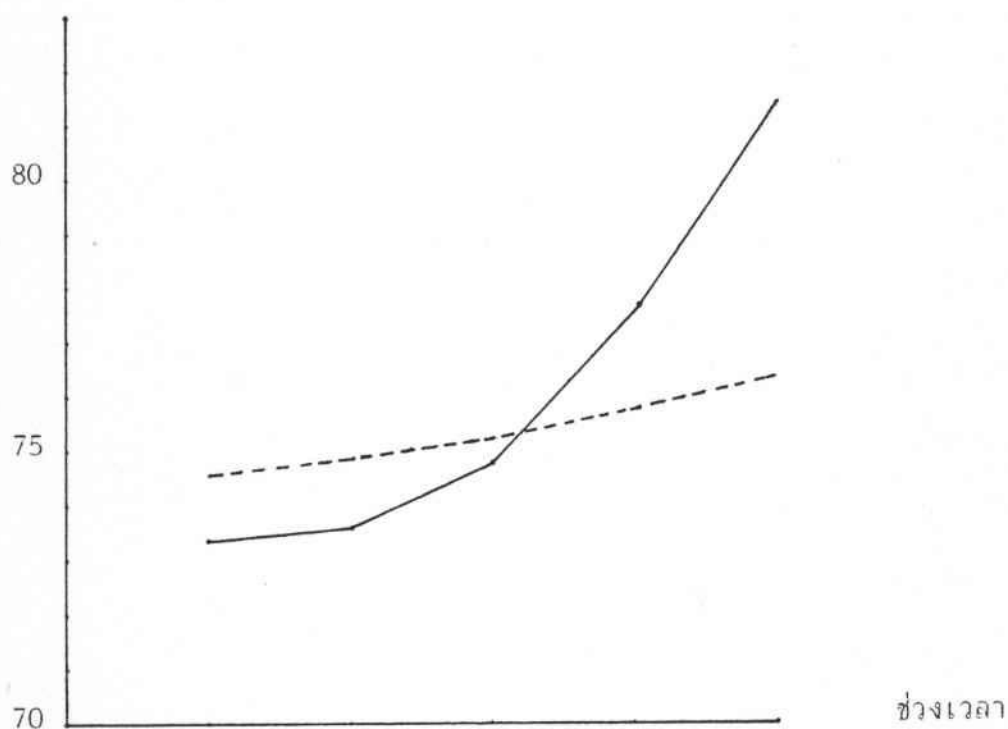
$P < .05$ (.05 ค่าวิกฤติ = 26.84)

จากตารางที่ 8 แสดงว่าผลรวมของตำแหน่งอันดับที่ของคะแนนการพัตต์กอล์ฟระหว่าง การทดสอบเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 8 กับผลรวมตำแหน่งอันดับที่ของคะแนนการพัตต์กอล์ฟ ก่อนการฝึก หลังการฝึก 2 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และผลรวมตำแหน่งอันดับที่ ของคะแนนการพัตต์กอล์ฟภายหลังสัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกเริ่มมีความแตกต่าง และเพิ่มขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญในกลุ่มทดลอง

สรุปค่าเฉลี่ยคะแนนการพัตต์กอล์ฟของทั้งสองกลุ่มตลอดการฝึก

กลุ่ม	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8
กลุ่มควบคุม	74.5	74.8	75.1	75.9	76.3
กลุ่มทดลอง	73.3	73.4	74.7	77.8	81.4

คะแนน



ก่อนการฝึก สัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 สัปดาห์ที่ 8

— กลุ่มทดลอง

..... กลุ่มควบคุม

แผนภูมิที่ 3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยของคะแนนการพัตต์กอล์ฟของผลการฝึกการพัตต์

ในแต่ละช่วงการทดสอบของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

จากแผนภูมิ แสดงให้เห็นว่า กลุ่มควบคุมมีการพัฒนาค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากการฝึกพัตต์กอล์ฟอย่างเดี่ยวเพียงเล็กน้อย แต่กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนที่ได้จากการฝึกพัตต์กอล์ฟควบคู่กับการตั้งเป้าหมายเพิ่มมากขึ้น และพบความแตกต่างของคะแนนการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6, 8

4.1 ผลการวิจัย

1. ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีความสามารถในการพัตต์กอล์ฟไม่แตกต่างจากความสามารถในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ความสามารถในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลอง เมื่อหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่า ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

4.2 อภิปรายผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยข้อที่ 1 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความสามารถในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลองซึ่งเป็นกลุ่มฝึกพัตต์กอล์ฟควบคู่กับการตั้งเป้าหมาย ไม่แตกต่างจากความสามารถในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มควบคุมซึ่งเป็นกลุ่มฝึกการพัตต์กอล์ฟอย่างเดี่ยว อภิปรายได้ดังนี้

ในการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ปรึกษาร่วมกับผู้เข้าร่วมการฝึกในการตั้งเป้าหมายร่วมกันหลังจากที่ได้ทำการทดสอบการพัตต์ก่อนการเข้ารับการฝึก ในการตั้งเป้าหมายนี้เป็นการนำเอาคะแนนที่ได้มาเป็นตัวกำหนดเป้าหมายที่คาดว่าจะทำได้เมื่อฝึกครบ 8 สัปดาห์ แล้วก็ตั้งเป้าหมายย้อนกลับมาถึงในการฝึกสัปดาห์ที่ 6, 4, 2 ตามลำดับซึ่งการตั้งเป้าหมายในแต่ละบุคคลนั้นจะแตกต่างกันไปจะมีความยาก ง่าย เพียงพอเหมาะสมกับคน ๆ นั้น เป้าหมายที่ตั้งขึ้นสามารถที่จะยึดหยุ่นได้ ถ้าเป็นเป้าหมายที่ยากหรือสูงเกินไป ต้องปรับให้เหมาะสมกับความสามารถของผู้รับการฝึก และในการตั้งเป้าหมายนั้นจะต้องมีทั้งระยะสั้นและระยะยาว เป็นเป้าหมายการกระทำ

จากการทดสอบทางสถิติ ความสามารถในการพัตต์กอล์ฟของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน แต่สังเกตจะเห็นได้จากคะแนนการฝึกการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม นั้นเนื่องมาจากโปรแกรมการตั้งเป้าหมายช่วยส่งเสริมความสามารถในการพัตต์กอล์ฟ อันมีกลศาสตร์กาย จินตภาพและสมาธิ เข้ามาเป็นส่วนประกอบให้เป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นชัดเจนขึ้น จึงส่งผลให้ความสามารถในการพัตต์กอล์ฟในกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ในการวิจัยครั้งนี้จะเห็นได้ว่าการกำหนดเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว ในการตั้งเป้าหมายระยะสั้นนั้นผู้วิจัยได้มีการทดสอบทุก ๆ ช่วง 2 สัปดาห์ของการฝึก และนอกจากนั้นในแต่ละวันของการฝึก ผู้วิจัยก็ให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ตั้งเป้าหมายสำหรับการพัฒนาของตนเองด้วย ซึ่งเป็นการกระตุ้นและเป็นกำลังใจให้กับผู้เข้ารับการฝึกด้วย และสิ่งที่ได้ปฏิบัติผู้เข้ารับการฝึกมีความตั้งใจจริงก็จะไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้เร็วขึ้น ส่วนเป้าหมายระยะยาวนั้นก็จะเป็นผลย้อนกลับให้ผู้เข้ารับการฝึกได้แก้ไข ประเมิน ปรับปรุง ทักษะการพัฒนากอล์ฟของตนเอง จะได้รับรู้ความสามารถของตนเองว่า การที่จะไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้นั้นต้องทำอะไร

ในการวิจัยครั้งนี้จะเห็นได้ว่าการตั้งเป้าหมาย เป็นการตั้งเป้าหมายของการกระทำ และเป็นเป้าหมายเฉพาะเจาะจง สามารถที่จะวัดความสามารถที่แสดงออกมาได้ เช่น ในการพัฒนากอล์ฟ 10 ลูกนั้นตนเองจะได้คะแนนเท่าไร และครั้งต่อไปตนเองจะพัฒนาขึ้นไปเท่าไร มากน้อยเพียงใด ถ้าคะแนนที่ได้ในครั้งหลังต่ำกว่าครั้งก่อนนั้นแสดงว่าความสามารถน้อยลงก็สามารถที่จะปรับเป้าหมายที่ตั้งไว้ให้ต่ำลงได้ เพื่อที่จะให้ผู้เข้ารับการฝึกมีกำลังใจฝึกต่อไปจะได้ประสบผลสำเร็จในการตั้งเป้าหมาย ซึ่งจะเห็นได้จากการทดลองและวิเคราะห์ที่ออกมาในกลุ่มทดลองนั้นมีความสามารถในการพัฒนากอล์ฟสูงมากขึ้นเป็นลำดับ

ส่วนกลุ่มควบคุมที่มีการฝึกการพัฒนากอล์ฟอย่างเดียวนั้นอาจจะมีการตั้งเป้าหมายก็ได้แต่ก็ไม่มีประสิทธิภาพพอ เพราะ ขาดหลักการ ขาดความตั้งใจในการฝึก ขาดกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่จะมาเสริมในการตั้งเป้าหมาย ไม่ทราบการพัฒนาการของตนเองและไม่มีเป้าหมายทั้งระยะสั้นและระยะยาว บางครั้งอาจจะตั้งเป้าหมายไว้สูงจนเกินไป ทำให้ผิดหวังจึงขาดแรงจูงใจในการฝึก หรือบางครั้งเกิดความท้อแท้ใจอาจทำให้ล้มเลิกการตั้งเป้าหมายไปได้ แต่ในการวิจัยครั้งนี้ จะเห็นได้ว่า คะแนนในกลุ่มควบคุมพัฒนาขึ้นมาบ้างนั้นอาจจะเกิดขึ้นตามความสามารถในการเรียนรู้ทักษะในการพัฒนากอล์ฟนั้นก็ได้ ซึ่งบางคนอาจจะมีความรู้ทักษะในการพัฒนากอล์ฟอยู่แล้วก็สามารถพัฒนาตนเองขึ้นมาได้ แต่การพัฒนาก็เป็นไปในรูปแบบช้า ๆ จึงทำให้ความสามารถในการพัฒนากอล์ฟของกลุ่มควบคุมต่ำกว่าความสามารถในการพัฒนากอล์ฟของกลุ่มทดลองภายหลังจากการฝึกผ่านไป 8 สัปดาห์

2. จากผลการวิจัยข้อที่ 2 ความสามารถในการพัตต์กอล์ฟในกลุ่มทดลองเมื่อหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่า ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ในกลุ่มทดลองมีคะแนนการพัตต์เริ่มแตกต่างและเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ตั้งแต่การฝึกผ่านไป 6 สัปดาห์และความสามารถก็พัฒนาเพิ่มมากขึ้นเมื่อฝึกผ่านไปถึงสัปดาห์ที่ 8 อันเนื่องมาจากการฝึกตามโปรแกรมการตั้งเป้าหมายที่ผู้วิจัยได้ใช้ในการทดลองในครั้งนี้และเป้าหมายที่ตั้งร่วมกับผู้เข้ารับการฝึกเหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เข้ารับการฝึกทุกคน นอกจากนั้นแล้วประสิทธิภาพของกลยุทธ์ที่นำมาใช้สามารถกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกไปถึงเป้าหมายที่ตั้งไว้ทั้งระยะสั้นและระยะยาว อย่างไรก็ตามในสัปดาห์แรก ๆ นั้น ความสามารถในการพัตต์กอล์ฟของกลุ่มทดลองจะเพิ่มขึ้นช้า อาจเนื่องมาจากยังสับสนเกี่ยวกับการเรียนรู้ในกลยุทธ์ การควบคุมเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่จะเห็นเด่นชัดมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อการฝึกผ่านไปแล้ว 6 สัปดาห์และความสามารถในการพัตต์กอล์ฟยิ่งชัดเจนมากขึ้นเมื่อฝึกผ่านไป 8 สัปดาห์ถ้าหากมีการขยายเวลาในการฝึกเพิ่มมากขึ้นจะทำให้เห็นความแตกต่างมากขึ้นอีกเรื่อย ๆ

ส่วนความสามารถของกลุ่มควบคุมที่ฝึกพัตต์กอล์ฟอย่างเดียวนั้นไม่มีความแตกต่างกันมากนัก ซึ่งพัฒนาความสามารถค่อย ๆ เป็นไปอย่างช้าเพราะไม่มีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนหรือในบางครั้งผู้เข้ารับการฝึกบางคนอาจจะตั้งเป้าหมายสำหรับตนเองก็ได้ แต่ก็ขาดประสิทธิภาพหรือไม่มีความชัดเจนที่จะชี้แนะในการฝึก ซึ่งจะขาดความมั่นใจในตนเอง ขาดแรงจูงใจในการฝึก จึงทำให้ความสามารถในการฝึกพัตต์กอล์ฟมีการพัฒนาน้อย ดังจะเห็นได้จากข้อมูลที่ได้เก็บมาได้ และความสามารถในการพัตต์กอล์ฟในกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน