

·运动人体科学·

体育运动中的目标设置理论研究述评

于晶¹, 崔野²

(1. 沈阳师范大学 体育科学学院; 2. 沈阳航空工业学院 体育部, 辽宁 沈阳 110034)

摘 要:对国内外目标设置理论在体育运动中理论与实证研究进行综述, 目的是了解目前体育运动领域中的目标设置理论研究现状, 揭示目标设置对成绩的作用及其内在机制, 并力图发现目前研究中的缺陷和寻找未来可能的研究方向。研究发现, 作为一种激励理论的目标设置, 在体育运动中可以促进运动成绩的提高。但是, 由于研究方法的局限, 降低了研究结果之间的比较性与一致性。此外, 由于目标设置与成绩之间存在太多的调节变量, 阻碍了对二者关系内在机制的揭示。

关键词:目标设置; 体育运动; 运动成绩

中图分类号:G804 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2005)04-0046-04

A review of goal setting theory in sports

YU Jing¹, CUI Ye²

(1. College of Sports Science, Shenyang Normal University; 2. Department of Physical Education, Shenyang Institute of Aeronautical Engineering; Shenyang 110034, China)

Abstract: In order to understand current situation of researches on goal setting theory in sports area, to reveal the effect of goal setting on performances and its intrinsic mechanism, and to find out the defects existed in current researches and seek out possible research topics for the future by using their best endeavor, the authors carried out a comprehensive review of theoretical and practical researches on goal setting theory in sports at home and abroad, and revealed the following findings: Goal setting as a stimulation theory can promote the enhancement of sports performances; however, the comparability and consistency between the research results were lowered due to the limitation of research methods; in addition, the revelation of intrinsic mechanism of relation between goal setting and performances was hindered since too many controlling variables exist in between goal setting and performances.

Key words: goal setting; sports; sports performances

1 目标设置理论概述

1.1 目标设置理论

目标是组织或个人活动预期要求达到的目的或结果。目标具有定向、控制、激励、凝聚和反馈 5 种心理功能^[1]。

目标设置理论(goal setting theory)是指目标本身具有激励作用, 目标能把人的需要转化为动机, 使人们的行为朝着一定的方向努力, 并将自己的行为结果与既定的目标相对照, 及时进行调整和修正, 从而实现目标^[2]。该理论首先由美国马里兰大学管理学兼心理学教授 E. A. Locke(1967)提出。他在研究中发现, 外来刺激都是通过目标影响动机的。目标能引导活动指向与目标有关的行为。于是, 在系列研究基础上, 他提出了该理论。该目标理论包括: 目标明确度、目标难度和绩效。目标明确度表示目标内容的明确与模糊程度; 目标难度表示目标容易与困难程度; 它们共同作用绩效, 只有设置明确的、有挑战性的目标才能产生最好的绩效。

随后, E. A. Locke 等人^[3]在总结相关研究基础上, 提出指定目标、自我设置目标以及自我效能和绩效之间具有关系。

E. A. Locke 等人^[3]在上述研究的基础上又提出, 在目标设置与绩效之间还有其他一些重要因素产生影响, 这些因素包括对目标的承诺、反馈、自我效能感、任务策略和满意感等。

1.2 目标设置理论的渊源

英国学者 Mace 在 1935 年首先验证了不同目标对任务绩效的影响, 但由于当时的学术氛围所限, 他的研究并未得到重视; 1944 年, Lewin 和他的同事对自觉目标(或称抱负水平)进行了研究; 1954 年, 在 Mace 的研究沉寂了 10 多年之后, Ryan 和 Smith 在其著作中分别引用了他的研究结果, 这一举措对目标设置的深化研究产生了一定的推动作用; 1958 年, 一名学生 Atkinson 提出任务难度作为任务成功完成的概

收稿日期: 2004-11-08

作者简介: 于晶(1972-), 女, 讲师, 博士研究生, 研究方向: 心理训练技术与原理。

率可以进行测量,且与绩效呈负相关^[3]。在以上研究的基础上,E. A. Locke于1967年提出了目标设置理论,但当时主要把其应用于工业管理领域。

2 目标设置理论的研究现状

2.1 管理领域中目标设置的研究

Locke and Latham等人^[4]总结了管理学与实验室中众多关于目标设置的研究,得出如下结论:第1,明确、困难的目标比含混、容易的目标能产生更好的绩效;第2,困难或有挑战性的目标比中等程度或容易的目标能产生更好的绩效;第3,短期目标可以帮助长期目标的实现;第4,目标通过影响努力、坚持、注意力指向、激发策略发展来影响绩效;第5,信息的及时反馈对于目标设置是必要的;第6,只有被接受的目标才能更好地影响绩效,在管理学中,使目标设置被接受和承诺有6个基本程序,即直接需要、支持、参与、训练、选择和奖赏;第7,制定行动计划和策略有助于完成目标;第8,行动中的关键部分——竞争,可以成为目标设置的因素。Mueller^[5]的研究表明,通过竞争提高目标水平进而影响绩效,此方法好于通过促进目标承诺影响绩效的效果。

2.2 运动领域中目标设置的研究

(1)运动领域中目标设置的研究假设。

基于上述有关目标设置的研究结果,Locke等人^[4]在运动领域提出目标设置的10项研究假设:第1,明确目标比普通目标调节行动更为有效;第2,假如有足够的能力并得到承诺,设置明确的目标,目标越高操作成绩越好;第3,明确、困难的目标比无目标或“尽量做好”目标能产生更好的操作成绩;第4,短、长期目标结合比仅设置长期目标能产生更好的操作成绩;第5,目标通过指导行动、激发努力、提高坚持性、促进寻求合适的任务策略影响绩效;第6,反馈所设置的目标进展程度,更为有效;第7,设置困难目标时,承诺的程度越高,操作成绩越好;第8,通过询问个体对目标的接受与支持程度、在设置目标过程中的参与程度、训练水平、选择情况、动机水平和奖励情况,可以影响承诺;第9,当任务非常复杂或是一个长期目标时,选择合适的行动计划或策略有助于完成目标;第10,竞争将促进操作成绩达到新的水平,它又会促进个体设置更高的目标或增大目标承诺力度。

Locke认为目标设置可以适用于体育运动的各个专项和各种技能水平。因此,在提出上述假设之后,又提出如下建议:一是训练目标:可以给力量、耐力和技能设置明确困难的目标;二是团队与个人运动的目标设置:团队设置目标需要团结与配合,为了激发团队的团结须在设置个人目标之外设置群体目标;三是竞赛目标:竞赛目标首先为获胜目标,竞赛目标不应过多,一到两个为佳;四是使用目标提高自我效能;五是通过设置短期目标以促进长期目标的完成;六是获得目标承诺,其具体做法为:1)向运动员解释设置每一目标的原因;2)获得运动员支持;3)设置目标过程运动员应参与改进方案;4)训练;5)选择;6)奖赏。

(2)运动领域中目标设置的理论阐述。

1)目标设置原则。一些学者在总结了相关研究基础上,

提出目标设置的原则应为:1)目标应定得具体、可测量、易观察、现实;2)清楚地规定时间限制;3)制定中等难度的目标;4)写下目标,并定期检查进展情况;5)运用过程目标、表现目标和成绩目标的组合体;6)利用短期目标帮助实现长期目标;7)既有训练目标,也应有竞技目标;8)保证目标被运动员内化和接受;9)考虑人格因素和个体差异。此外,设置目标时注意使个体目标与集体目标相结合;让教练员与运动员携手共同制定目标^[6-9]。

2)谁设置目标。有研究者指出,目标主要应由运动员自己设置^[9]。Hall(1988)等人^[10]指出,让个体自由地选择自己的目标要比他人设置目标效果好。如果教练员不考虑运动员个人的意见而将各种目标强加于运动员身上,那么,运动员就不会主动、自觉和积极地努力完成目标,同时也会产生抵触情绪。运动员自己设置目标有更明显的益处。

3)阶段性目标设置模式。为了帮助教练员和运动员建立更加现实合理的目标,Fredrick等人提出“阶段性目标设置模式”。该模式要求:为了准确预测未来的目标成绩,就必须认真考虑过去的成绩。阶段性目标设置的优点主要体现在三个方面:阶段性目标设置是建立在自身前几次成绩的基础上,更符合运动员的实际情况,因此,更为有效;新的阶段性目标设置有利于激发运动员内部动机,使运动员持续刻苦锻炼以达到这一新目标。

(3)运动领域中目标设置的实证研究。

鉴于洛克等人提出的运动中目标设置研究的假设,众多学者对这些假设及相关问题进行了验证,研究结果主要有:

1)运动心理学者把目标分为3类:结果目标、表现目标、过程目标。关于三者的研究范围,目前主要集中于那种目标更有利于促进技能的掌握和成绩的提高。在此假设的基础上,有学者进行了实证研究,如B. J. Zimmerman等人^[11]通过研究得出:在学生通过自我调节训练掌握新的标枪投掷技术期间,设置表现目标比结果目标效果要好。因为,设置表现目标能促进技术的掌握,而且也能提高自我效能知觉、自我反馈和内在兴趣水平。

2)明确、困难的目标能产生更好的成绩。Weinberg等人^[12](1985)的研究结果表明,明确、困难目标对成绩的影响,并不好于尽量做好目标组。L. Blaine Kylo等人^[8]研究发现,困难目标与容易目标,尽量做好组与无目标组相比,未能产生更好的操作成绩。而Howard K. Hall等人^[13]研究发现,在耐力性运动项目中,设置明确、有难度的目标要比尽量做好组的成绩提高得快。E. A. Locke等人^[14]研究表明,设置目标组比尽量做好组所完成的任务成绩要好;明确、有难度的目标有更大的激励作用,能产生更好的成绩;中等、高难度目标组的成绩都好于尽量做好组。Andrew Lane等人^[15]在检验容易、困难、不现实的目标对篮球运动员投篮成绩影响的实验中得出:容易目标组、困难目标组、不现实目标组和控制组每周篮球投篮成绩都有显著提高,但在预期的努力分数上,4组间没有显著性差异。

3)目标设置时间长短对成绩影响。Weinberg等人^[12]在检验目标实施时间对3 min仰卧起坐影响的研究中发现:短

期目标组、长期目标组、短期与长期目标结合组、尽量做好组间的的成绩,无显著性差异。其原因可能是,被试者又设置了自己单独的目标,影响了实验效果。G. Tenenbaum 等人^[16]研究表明,设置长期目标,可以使得在整个实现设置目标期间,参与者的成绩逐步提高。

4)不同类型的反馈对成绩影响。H. K. Hall 等人^[13]所进行不同类型的信息反馈(同时反馈和任务结束后反馈)、目标和成绩之间关系的研究表明,两种类型的反馈成绩无差别;偏爱同时信息反馈的参与者,可能把它作为目标的伴随因素加以考虑。

5)目标明确度对成绩的影响。H. K. Hall 等人^[13]的研究表明,设置明确的目标组比尽量做好组的成员成绩提高更快。L. B. Kylo 和 D. M. Landers^[8]基于 I/O 领域研究结果提出假设:明确目标比含混、普通、尽量做好或无目标组能产生更好成绩,并给目标明确性编码:分为绝对明确的、相对明确的和尽量做好目标。研究结果部分地支持了上述假设,即相对明确的目标可以提高成绩。

6)目标取向与归因对目标设置及成绩的影响。B. E. Pierce 和 D. Burton^[6]研究发现,有着任务取向的体操运动员的目标设置训练程序效果更好。D. G. Fairall 和 W. M. Rodgers^[17]的研究证明:如果运动员可利用的相关信息被控制住,并且目标设置的环境也被接受,以目标归因为依据划分的参与、指定和自我设置目标对成绩的影响无差别。

7)目标与其它指标结合对成绩的影响。L. B. Kylo 和 D. M. Landers^[8]通过对相关文献进行元分析之后,在研究中确定假设变量是:目标难度、目标明确性、实施目标时间;在运动情境中,允许运动员自己或参与设置目标比制定目标更可能产生好的成绩;女运动员倾向于设置结果目标而男运动员倾向于设置体现自我的、与社会比照的目标;公共目标比私人目标对成绩的促进作用更大。B. S. Lerner 和 E. A. Locke^[7]关于目标设置、自我效能、竞争性和人格对完成仰卧起坐成绩影响的研究验证:个人目标的难易程度会受到指定控制目标的影响,并且个人目标比指定目标与成绩的相关更高;自我效能不仅与个人目标、承诺和成绩相关,并且与个人目标一起调节指定目标和人格;目标承诺对成绩不产生影响,且在对抗性竞赛环境中不能提高承诺和指定目标水平;在非竞争的环境中,参与者自己会产生竞争感;个人目标和自我效能共同调节人格对成绩产生影响;竞争未影响成绩、个人目标、承诺或自我效能。Y. Theodorakis^[18]关于目标设置、目标承诺、自我效能、特质效能、能力和自我满意感对网球成绩影响的研究证明:能力、自我效能、目标设置和目标承诺在实验各个阶段都能较好的预测成绩;个人的目标设置被能力水平、知觉到的自我效能和满意度所影响;自我效能和目标承诺度是决定成绩的直接与间接因素。T. D. Kane 等人^[19]的研究表明:以前成绩和其他信息通过影响个人目标和自我效能进而间接影响成绩,并对成绩产生直接影响;在非常激烈的竞争条件下,自我效能与成绩高度相关。

8)其它相关研究。一是目标设置与表象训练对成绩影响的比较研究,B. S. Lerner^[20]的研究表明:参与目标设置程

序的被试和参与目标设置和表象训练结合程序的被试,在实验后他们自由投篮的成绩都有提高;参与表象训练程序的被试,实验后他们自由投篮的成绩有所下降;参与者自由投篮成绩和个人目标有积极相关。二是目标设置和自我控制对成绩的影响。B. J. Zimmerman 和 A. Kitsantas^[11]的研究表明:目标设置对标枪投掷技术的影响大于自我报告;自我报告影响自我效能感、积极的自我反馈及技能的获得;女学生关于标枪投掷结果的自我信息反馈与其内在兴趣有高度相关。三是目标设置对焦虑的影响。G. Jones 和 S. Hanton^[21]关于游泳运动员设置结果、表现、过程目标对认知和躯体焦虑影响的研究表明:在 3 个目标的设置中,2 个目标成功期望组的认知与躯体焦虑的强度无差异;在 3 个组别中,有着积极目标成功期待组的运动员都把认知与躯体焦虑看作是积极因素,而消极或不确定目标期待组的运动员则把认知与躯体焦虑视为消极因素。

3 目标设置理论研究的缺陷及未来发展方向

3.1 研究的缺陷

(1)研究方法上的缺陷。根据 Locke 等人的管理领域研究结果而提出的运动领域十大假设,Weinberg^[18]指出,运动领域中目标设置的研究假设与方法都是直接引用工业管理领域的,但实质上两个领域的目标设置是不同的。他认为:首先,参与者在运动锻炼领域设置目标与在工业管理领域设置目标的动机是不同的;其次,体育运动活动任务的结果容易进行信息反馈,而在工业领域则不易操作;第三,一些重要的调节变量在不同的研究中界定也不同,如任务、个体区别、发展程度区别和设置环境都会影响研究结果。Locke 等人^[3]的开创性研究虽然具有重要意义,但不能否认 Weinberg 所提出的问题毫无根据,因此,运动心理学者在其研究中应充分考虑这些因素。

Locke^[3]在其研究过程中总结经验,提出方法上的缺陷主要有 3 方面:一是尽量做好条件下的操作失败;二是无法测量个人自行设定的目标;三是设置明确目标的难度较大,不易操作。不仅如此,目前在所有研究中都存在目标难度、明确性、时间等方面无法确定统一标准对其进行划分的现象,这种方法上的缺陷,导致所有研究结果之间的不可比较性,并且严重影响了研究成果的可靠性。因此,要想克服上述缺陷,就应探讨如何控制这些问题的出现,如何防止被试在完成所设定目标的过程中自行设置目标,以避免出现双重目标共同影响成绩,但这种影响又无法测量这一现象;如何对目标的明确性、难度进行定量的测量,以避免目前研究中出现的标准划分不均现象等等。

(2)目标设置的缺陷。好的目标设置会起到促进成绩提高的作用,而目标设置不好,则会事倍功半。一般认为,常见的目标设置缺陷有:写得不好、含混不清的目标;无实现目标的具体方法策略;没有认真执行所制定的实现目标策略;未监督进展程度;由于目标难度大、成绩目标未实现、设置目标过多而导致的气馁,自信心下降。

(3)目标与其他变量对成绩影响的研究不足。众多学者

们已经意识到进行目标设置时,目标并不是影响成绩的唯一因素,还有其他变量影响着目标对成绩的作用。但目前这方面研究还很薄弱,主要表现在:1)目标难度、目标明确性、目标时间三者如何设置会更好提高成绩,目前虽有一些实证性研究,但结果还不一致,因此需要进一步的实证研究;2)自我效能与成就动机如何影响目标和成绩,它们在二者间起到何种作用,这些问题目前还没有充分证据进行解释;3)目标类型、目标公开性、目标指派性质对成绩有何影响,它们对目标难度、明确度、时间是否有影响,现在还很难回答;4)目前在设置团体目标时,还未能做到把团体目标与个人目标很好地结合在一起,并充分调动个体积极性;5)目标冲突问题。在运动中,绝大多数时候是由教练员为运动员设置目标,这就容易导致教练员所设置的目标与运动员自身想达到的目标不一致,产生目标冲突现象。目标冲突,会严重影响运动员完成目标的积极性,有时反而会降低成绩,这一问题如何解决有待于进一步研究。

3.2 目标设置研究的未来发展方向

鉴于上述研究的不足,未来的目标设置研究方向可能为:(1)以毅力、努力感、坚持性等作为中介变量入手,研究其对目标的设置及成绩的提高的作用。目前关于这方面研究较少,还难以评价其影响程度及分析其影响的内在机制,应为未来研究一个重点。(2)注重真实运动情境中的目标设置研究。目前的研究情境相当一部分在静态或实验环境中,这也会导致其研究结果与真实的运动情境中的研究结果不一致,如何使研究情景更接近真实环境是未来研究应重视的一个问题。(3)应注重目标难度、明确性、时间及目标类型、目标参与度、目标承诺、目标制定性质等综合变量对成绩的共同影响的研究。(4)重视自我效能、动机、人格及自我调控能力对成绩影响的研究;此外,不同项目、不同运动水平的运动员目标设置,对成绩的影响程度是否不同,关于此问题目前还未见研究,有必要对其进行探讨。(5)应重视团体目标设置的研究,并应揭示团队目标与团队凝聚力、团队效率之间的基本关系,及这种关系的调节变量。

参考文献:

- [1] 朱永新.管理心理学[M].北京:高等教育出版社,2002.
- [2] 张美兰,车宏生.目标设置理论及其新进展[J].心理学动态,1999,7(2):35-40.
- [3] Locke E A, Latham G P. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation[J]. The American Psychological Association, 2002, 57: 705-717.
- [4] Locke E A, Latham G P. The application of goal setting to sports[J]. Journal of Sport Psychology, 1985, 7: 205-222.
- [5] Mueller, M E. The effects of goal setting and competition on performance: Laboratory study[R]. University of Minnesota, 1983.
- [6] Barbara E Pierce, Damon Burton. Scoring the perfect 10: Investigating the impact of goal-setting styles on a goal-setting program for female gymnasts[J]. The Sport Psychologist, 1998, 12: 156-168.
- [7] Bart S Lerner, Edwin A Locke. The effects of goal setting, self-efficacy, competition and personal traits on the performance of an endurance task[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1995, 17: 138-152.
- [8] Blaine Kylo L, Daniel M Landers. Goal Setting in Sport and Exercise: A Research Synthesis to Resolve the Controversy[C]. 1995, 17: 117-137.
- [9] Robert Weinberg, Joanne Butt. Collegiate coaches' perceptions of their goal-setting practices: A qualitative investigation[J]. Journal of Applied Sport Psychology, 2001, 13: 374-398.
- [10] Hall H K, Byrne A T J. Goal setting in sport: Clarifying recent anomalies[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1988, 10: 184-198.
- [11] Barry J. Zimmerman, Anastasia Kitsantas. Self-regulated learning of a motoric skill: The role of goal setting and self-monitoring[J]. Journal of Applied Sport Psychology, 1996, 8: 60-75.
- [12] Robert Weinberg. The Effects of goal proximity and goal specificity on endurance performance[J]. Journal of Sport Psychology, 1985, 7: 296-305.
- [13] Howard K Hall, Robert S Weinberg, Allen Jackson. Effects of goal difficulty, and information feedback on endurance performance[J]. Journal of Sport Psychology, 1987, 9: 43-54.
- [14] Edwin A Locke. Comments on weinberg and weigand[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1994, 16: 212-215.
- [15] Andrew Lane, Bernard Streeter. The effectiveness of goal setting as a strategy to improve basketball shooting performance[J]. International Journal of Sport Psychology, 2003, 34: 138-150.
- [16] Gershon Tenenbaum. The Dynamics of goal-setting: Interactive effects of goal difficulty, goal specificity and duration of practice time intervals[J]. International Journal of Sport Psychology, 1999, 30: 325-338.
- [17] Dennis G Fairall, Wendy M Rodgers. The effects of goal-setting method on goal attributes in athletes: A field experiment[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1997, 19: 1-16.
- [18] Neil Widmeyer W. Team building through team goal setting[J]. Journal of Applied Sport Psychology, 1997, 9: 97-113.
- [19] Thomas D Kane, Michelle A Marks. Self-Efficacy, personal goal, Wrestler's self-regulation[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1996, 18: 36-48.
- [20] Bart S Lerner. The effects of goal-setting and imagery training programs on the free-throw performance of female collegiate basketball players[J]. The Sport Psychologist, 1996, 10: 282-298.
- [21] Graham Jones, Sheldon Hanton. Interpretation of competitive anxiety symptoms and goal attainment expectancies[J]. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1996, 18: 144-157.

[编辑:郑植友]