สภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล ระดับลีกอาชีพรายการ ไทยลีก 3

The Flow State of Football Player Participate in Thai Leugue 3

จีรัฐติกุล ต้นสายธนินท์[1], ฉัตรตระกูล ปานอุทัย[2], พิกุลทอง ดีคอน[3]

[1]คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ วิทยาเขตสะพานใหม่, jeerattikul.to@northbkk.ac.th

[2]คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี, joefitness1@gmail.com

[3]คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ วิทยาเขตสะพานใหม่, pikultong.de@northbkk.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตบอล ซึ่งศึกษากับกลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพรายการ ไทยลีก 3 ปี 2563 จำนวน 35 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบวัดสภาวะลื่นไหลสำหรับกิจกรรมกีฬาฉบับภาษาไทย [10] นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ซึ่งประกอบด้วย ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน , และทดสอบหาค่าความแตกต่างของสภาวะลื่นไหลระหว่างระดับอายุ ระดับประสบการณ์ และผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย พบว่า การเกิดสภาวะลื่นไหล มีค่าคะแนนมาตรฐาน (T-score) อยู่ที่ระดับ 52.75 คะแนน และผลการทดสอบความแตกต่างของสภาวะลื่นไหลแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ระหว่างระดับอายุ

คำหลัก: สภาวะลื่นไหล, นักกีฬาฟุตบอล

Abstract

The purpose of the study was to the flow state of football player participate in THAI LEUGUE 3. A total of 35 athletes. These were males (n=35, 100%). The instrument was the flow state scale for the amateur football player. Data then were statistically analyzed by using percentage, mean, standard deviation, and One-Way Analysis of Variance with the .05 level of significance.

The results finding indicated that it was model flow state in football player. flow state has T-score at 52.75 and One-Way Analysis of Variance with the .05 level of significance between level of age.

Keywords: . Flow State, Football Player

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาความสามารถทางการกีฬาในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะความสามารถของนักกีฬาทั้งในสถานการณ์การแข่งขันหรือสถานการณ์การฝึกซ้อม ได้มีการพัฒนารูปแบบ และเทคนิคต่างๆ มากขึ้นส่งผลให้สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาดีขึ้น สามารถเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่นักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี มีระดับความสามารถและสมรรถภาพทางกายที่ดี เมื่อถึงเวลาการแข่งขันจริงกลับแสดงความสามารถได้ไม่ดีเท่าที่ควร หรือบางครั้งถึงกับประสบความล้มเหลวในการแข่งขัน ทั้งนี้เนื่องจากนักกีฬาที่ไม่ได้รับการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจทางจิตวิทยาการกีฬาเท่าที่ควร จึงส่งผลให้ความสามารถทางการกีฬาและสมรรถภาพทางร่างกายแสดงออกมาได้อย่างไม่เต็มที่ จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางจิตเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อม หรือทำการแข่งขันให้ได้เต็มความสามารถ [1] ดังที่ สืบสาย [2] ได้กล่าวถึง ความสามารถของนักกีฬาในการเล่นกีฬาเพื่อให้สามารถแสดงออกมาได้สูงสุดนั้นจะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ สมรรถภาพทางด้านร่างกายและทักษะ สมรรถภาพทางด้านจิตใจ และสิ่งแวดล้อม การแสดงความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬานั้น ถูกนำไปเชื่อมโยงกับโครงสร้างของจิตใจอันที่เป็นความรู้สึกว่าความสามารถนั้นถูกแสดงออกมาแบบอัตโนมัติ ซึ่งเรียกสภาวะนั้นว่า สภาวะลื่นไหล (flow state) โดย Csikszentmihalyi and Jackson [4,5,6] ได้กล่าวว่า ในการแข่งขันทางการกีฬานั้นเป็นการกำหนดเฉพาะเจาะจงในการรวบรวมและการมีความสัมพันธ์ในองค์ประกอบของสภาวะลื่นไหลทั้ง 9 ข้อ เพื่อให้มีผลต่อการเกิดประสบการณ์โดยรวมทั้งหมดที่ทำให้เกิดสภาวะลื่นไหล มีดังนี้

1. ความท้าทายกับทักษะที่สมดุล (Challenge-Skills Balance) เมื่อนักกีฬารู้สึกว่าการแข่งขันเป็นสิ่งที่ท้าทายจะทำให้เกิดความสนุกสนานในการแข่งขัน ทำให้อยากมีในการเล่น

2. การรับรู้และการกระทำเข้าด้วยกัน (Action-Awareness Merging) เมื่อทั้งสองสิ่งขับเคลื่อนไปพร้อมกัน การทำงานของร่างกายและจิตใจก็จะทำงานควบคู่กันไปเช่นกัน

3. เป้าหมายที่ชัดเจน (Clear Goals) มีความเข้าใจถึงสิ่งที่กำลังทำอยู่ มองเห็นเป้าหมายของตนเองได้อย่างชัดเจน

4. การให้แรงเสริมต้องไม่คลุมเครือ (Unambiguous Feedback) เพื่อให้นักกีฬาทราบว่าสิ่งที่กระทำอยู่นั้นมีผลเป็นอย่างไร ถูกต้องหรือผิด

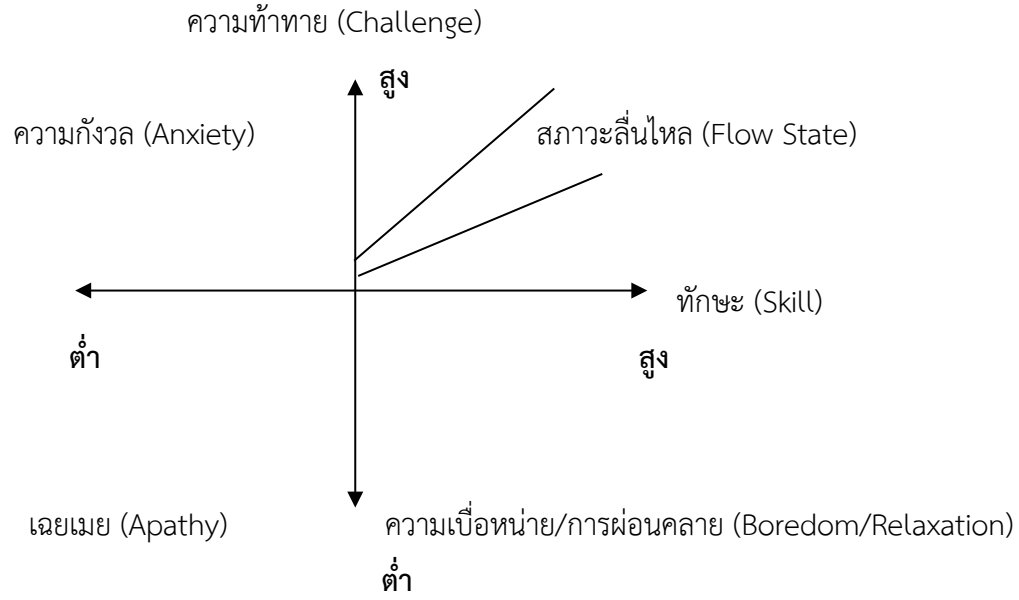
5. มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำ (Concentration on the Task at Hand) นักกีฬามีความมุ่งมั่นและควบคุมสมาธิในสถานการณ์แข่งขันได้

6. ความรู้สึกแห่งการควบคุม (Sense of Control) ความสามารถในความรู้สึกของการควบคุมจากภายในตนเองและไม่กลัวความล้มเหลว

7. ขาดการตระหนักรู้ในตนเอง (Loss of Self-Consciousness) เป็นความสามารถในการควบคุม การไม่สนใจกับสิ่งที่เกิดขึ้นในรอบตัวเอง หรือไม่กังวลในระหว่างการแข่งขัน

8. ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา (Time Transformation) การไม่สนใจหรือรับรู้ว่าเวลาผ่านไปนานหรือสั้น ในการแข่งขันในแต่ละครั้ง

9. มีความรื่นรมย์กับประสบการณ์ (Autotelic Experience) เป็นความรู้สึกถึงความสามารถที่แสดงออกมาได้อย่างเต็มที่ มีความเพลิดเพลินกับการแข่งขัน



ภาพที่ 1 รูปแบบสภาวะไหลลื่น (Flow State model)
ที่มา: Csikszentmihalyi (1999) [5]

แม้องค์ประกอบของสภาวะลื่นไหลจะเป็นการสร้างความแตกต่างทางแนวความคิด มีการเหลื่อมซ้อนกันมากมายและทำงานร่วมกันระหว่างองค์ประกอบในแต่ละข้อ อย่างไรก็ตาม สภาวะลื่นไหลเกิดขึ้นได้จากการควบคุมให้อยู่ในสภาวะการควบคุมในองค์ประกอบทั้ง 9 ข้อ ซึ่งองค์ประกอบด้านความท้าทายกับทักษะที่สมดุลเป็นองค์ประกอบหลักที่มีการรวมกันเข้าเป็นทฤษฎีที่ทำให้อธิบายการเกิดสภาวะลื่นไหล โดย Csikszentmihalyi [5] ได้แสดงผลกระทบของความท้าทายทางสถานการณ์และทักษะของแต่ละบุคคล ในรูปแบบ 2 มิติ ซึ่งดูได้จากความต่อเนื่องจากสูงไปสู่ต่ำ ตามที่แสดงอยู่ในภาพที่ 1 โดยความท้าทายและทักษะจะต้องมีการกระตุ้นให้เข้าคู่กันกับระดับของร่างกายและจิตใจ รวมถึงเทคนิคและระดับของแทคติคในการแสดงความสามารถของนักกีฬา

เช่นเดียวกับ Catley and Duda [7] พบว่านักกีฬาที่มีสภาวะลื่นไหลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูงมีเป้าหมายแบบมุ่งที่งาน และมีระดับความวิตกกังวลต่ำ ซึ่งทำให้ทราบถึงการเกิดสภาวะลื่นไหลและนักกีฬาเริ่มต้นเรียนรู้ความมั่นใจ ความตั้งใจ การควบคุมความวิตกกังวล และการมีเป้าหมายมากขึ้น และพบว่ามีองค์ประกอบหลายส่วนที่มีผลต่อความสำเร็จ ได้แก่ สมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ทักษะของผู้เล่นแต่ละคนตลอดจนต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางด้านจิตใจที่ดีด้วย ดังที่ สุพิตร [8] กล่าวว่า นักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬานั้นจะต้องมีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นผู้ที่มีทักษะและเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์ ซึ่งจะต้องนำเอาทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเข้าไปพัฒนาจิตใจของนักกีฬาได้เป็นอย่างดีและทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดได้ จากความสำคัญของการศึกษารูปแบบสภาวะ

ลื่นไหลมีประโยชน์อย่างมากต่อกระบวนการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา สามารถประเมินได้จากการใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดสภาวะลื่นไหลสำหรับกิจกรรมกีฬาฉบับภาษาไทย (LONG Flow State Scale (FSS-2) – Physical) [9,10] และได้รับการยอมรับกันอย่างแพร่หลายแล้วนั้น การประเมินการควบคุมสภาวะลื่นไหลของนักกีฬานั้นสามารถบอกความแตกต่างของการควบคุมการเกิดของสภาวะลื่นไหลและการควบคุมอารมณ์เป็นพื้นฐานสำคัญของการศึกษาและการนำหลักการทฤษฎีไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด [11] เช่นเดียวกับ Pates et al. [12] ที่ได้สรุปผลงานวิจัยไว้ว่าการประเมินระดับสภาวะลื่นไหลนั้น ทำให้ทราบได้ถึงระดับสภาวะลื่นไหลในด้านบวก และระดับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ และ Bakker et al. [13] ยังได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งแวดล้อมที่อยู่ในการควบคุมจากโค้ช สภาวะลื่นไหล และความสามารถในนักกีฬา ประเมินโดยใช้แบบวัดสภาวะลื่นไหลในสถานการณ์แข่งขันกีฬา

จากปัญหาดังกล่าวผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาวะลื่นไหลของนักกีฬา เพื่อหาแนวทางและวิธีการในการสร้างสภาวะลื่นไหลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุด

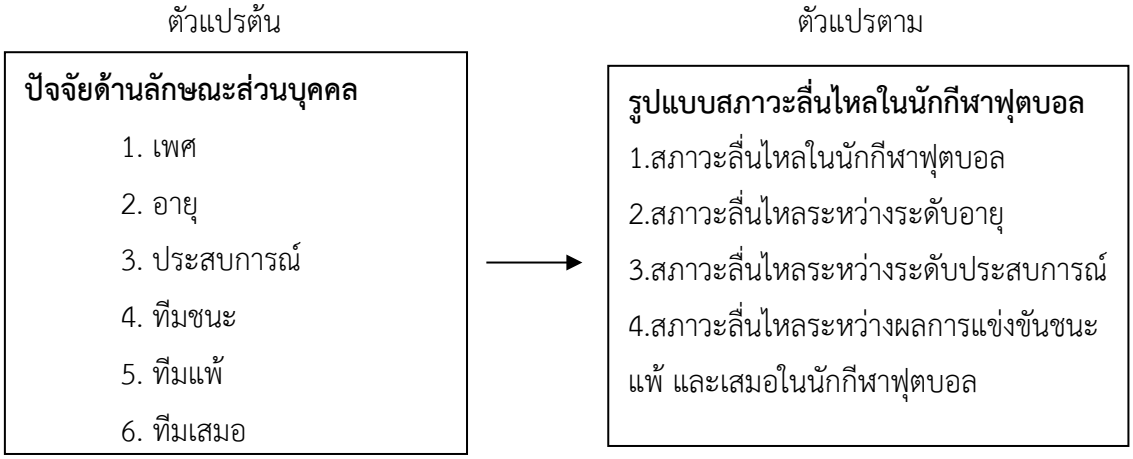
วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษารูปแบบสภาวะลื่นไหลในนักกีฬาฟุตบอล
2. เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบสภาวะลื่นไหลระหว่างระดับอายุ ระดับประสบการณ์ และผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอในนักกีฬาฟุตบอล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ได้ทราบถึงองค์ประกอบที่ขับเคลื่อนสภาวะความลื่นไหลที่เกิดขึ้นระหว่างระดับอายุ ระดับประสบการณ์ และทีมชนะ ทีมแพ้ และทีมเสมอ ของนักกีฬาฟุตบอล และแนวทางในการพัฒนาการแสดงความสามารถได้สูงสุดของนักกีฬาในด้านจิตวิทยาการกีฬา โดยจะมีข้อมูลพื้นฐานจากการใช้แบบวัดสภาวะลื่นไหลในการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาฟุตบอล

กรอบแนวคิด



สมมติฐานในการวิจัย

สภาวะลื่นไหลระหว่างระดับอายุ สภาวะลื่นไหลระหว่างระดับประสบการณ์ และผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอในนักกีฬาฟุตบอลแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อศึกษาสภาวะลื่นไหลระหว่างระดับประสบการณ์ และผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอในนักกีฬาฟุตบอล ผู้วิจัยได้ดำเนินตามขั้นตอนโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ คือ นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพ

1.2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ คือ นักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพรายการไทยลีก 3 จำนวน 35 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive random sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ แบบวัดสภาวะลื่นไหลสำหรับกิจกรรมกีฬา (LONG Flow State Scale (FSS-2) – Physical 1996, 2010 by Jackson) ฉบับภาษาไทย [9,10] โดยประกอบด้วยแบบสอบถามจำนวน 2 ส่วน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1. ขอหนังสือรับรองจริยธรรมการทำวิจัยในมนุษย์ จากสำนักวิจัย มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ และขอหนังสือรับรองการทำวิจัย จากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ ขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง

3.2. แสดงตัวต่อกลุ่มตัวอย่างและแจ้งวัตถุประสงค์ของการวิจัย พร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

3.3 .ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยนำแบบวัดสภาวะลื่นไหลที่เป็นฉบับภาษาไทย [9,10] ให้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าที่เข้าร่วมการกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพ รายการไทยลีก 3 ปี 2563 จำนวน 35 คน

3.4. แปลผลและนำเสนอข้อมูล

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

4.1. คำนวณค่าเฉลี่ย (mean) ของคะแนนเฉลี่ยรายข้อองค์ประกอบของรูปแบบสภาวะลื่นไหลในนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขัน

4.2. ทดสอบความแตกต่างของสภาวะลื่นไหลระหว่างระดับอายุ ระดับประสบการณ์ และผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอในนักกีฬาฟุตบอล

5. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

5.1. คำนวณค่าเฉลี่ย (mean) ของคะแนนเฉลี่ยรายข้อองค์ประกอบของสภาวะลื่นไหลในนักกีฬา

5.2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยองค์ประกอบสภาวะลื่นไหลระหว่างระดับอายุ ระดับประสบการณ์ และผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอในนักกีฬาฟุตบอล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการวิจัย

ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์ค่าสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ดังนี้ ลักษณะกลุ่มตัวอย่าง แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของรูปแบบสภาวะลื่นไหลในองค์ประกอบของสภาวะลื่นไหลทั้ง 9 องค์ประกอบ และสภาวะลื่นไหล (Flow state) โดยตรวจสอบในตารางค่ามาตรฐานของระดับสภาวะลื่นไหล (Standardized scoring for selected flow scale) ของ Jackson et al. [10] ทดสอบความแตกต่างของรูปแบบสภาวะลื่นไหลระหว่างระหว่าง ระดับอายุ ระดับประสบการณ์ และและผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอในนักกีฬาฟุตบอล โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตาราง 1 แสดงคุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง (N=35)

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
- ชาย	35	100
2. อายุ		
- 20 ปี	5	14
- 21 ปี	12	34
- 22 ปี	9	25
- 23 ปี	5	14
- 26 ปี	1	3
- 33 ปี	1	3
- 36 ปี	1	3
- 37 ปี	1	3
3. สังกัดทีมที่เข้าร่วมการแข่งขัน		
- สโมสรฟุตบอลมหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ	35	100

ลักษณะข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. ประสบการณ์ในการแข่งขัน		
- 1 - 2 ปี	3	8
- 3 - 5 ปี	7	20
- มากว่า 5 ปี	25	71
5. ผลการแข่งขัน		
- ชนะ	35	100
- แพ้	35	100
- เสมอ	35	100

จากตารางที่ 1 สามารถอธิบายลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างได้ดังนี้

เพศของกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย มีจำนวน 35 คน อายุของกลุ่มตัวอย่างที่มีจำนวนมากที่สุด คือ อายุ 21 ปี มีจำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 34 รองลงมาคือ อายุ 22 ปี มีจำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 25 อายุ 20 และ 23 ปี มีจำนวนอย่าง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 14 อายุ 26 ปี มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 อายุ 33 ปี มีจำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 3 ตามลำดับ เป็นนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมแข่งขันสังกัดสโมสรฟุตบอล มหาวิทยลัยนอร์ทกรุงเทพ โดยกลุ่มตัวอย่างที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันที่มีจำนวนมากที่สุด คือ ประสบการณ์ในการแข่งขัน 1 - 2 ปีมีจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 8 รองลงมาคือ ประสบการณ์ในการแข่งขัน 3 – 5 ปี มีจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 20 และมากว่า 5 ปี มีจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 71

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของสภาวะลื่นไหลในนักกีฬาฟุตบอลไปตรวจสอบในตารางค่ามาตรฐานของระดับสภาวะลื่นไหล (Standardized scoring for selected flow scale) ของ Jackson et al. (2010) [9]

รายการประเมิน	ผลการประเมิน			
	μ	σ	flow scale Jackson(2010)	แปลผล
1. ความท้าทายกับทักษะที่สมดุล	4.10	0.70	55.80	สูง
2. การรับรู้และการกระทำเข้าด้วยกัน	4.10	0.60	56.59	สูง
3. เป้าหมายที่ชัดเจน	4.40	0.52	57.88	สูง
4. การให้แรงเสริมต้องไม่คลุมเครือ	4.08	0.59	53.33	ค่อนข้างสูง
5. มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำ	4.33	0.34	57.41	สูง
6. ความรู้สึกแห่งการควบคุม	4.15	0.66	55.45	สูง

รายการประเมิน	ผลการประเมิน			
	μ	σ	flow scale Jackson(2010)	แปลผล
7. ขาดการตระหนักรู้ในตนเอง	3.98	0.74	51.24	ปานกลาง
8. ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา	3.98	0.67	57.28	สูง
9. มีความรื่นรมย์กับประสบการณ์	4.65	0.51	58.23	สูง
10. สภาวะลื่นไหล (flow)	3.88	0.48	52.75	ค่อนข้างสูง

จากตารางที่ 2 อธิบายผลของการนำค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานคะแนนรวมรายข้อไปเทียบกับค่าคะแนนมาตรฐานคะแนนดิบ (raw score) ที่ตรวจสอบในตารางค่ามาตรฐานของระดับสภาวะลื่นไหล (Standardized scoring for selected flow scale) ของ Jackson et al. (2010) [9] พบว่าองค์ประกอบของสภาวะลื่นไหลของกลุ่มตัวอย่างสามารถนำไปแปลงเป็นค่าของคะแนนมาตรฐาน (T-score) โดยองค์ประกอบที่มีค่าคะแนนมาตรฐาน (T-score) สูงที่สุด คือ ข้อ9 มีความรื่นรมย์กับประสบการณ์ อยู่ที่ 58.23 คะแนน ข้อที่ 3 เป้าหมายที่ชัดเจน อยู่ที่ 57.88 คะแนน และข้อที่ 5 มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำ อยู่ที่ 57.41 คะแนน ตามลำดับ และในส่วนของสภาวะ ลื่นไหล (Flow state) ที่เกิดขึ้น มีค่าคะแนนมาตรฐาน (T-score) อยู่ที่ 52.75 คะแนน

ตาราง 3 แสดงค่าทดสอบความแตกต่างของสภาวะลื่นไหลระหว่างระดับอายุ ระดับประสบการณ์ และผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอในนักกีฬาฟุตบอล

แหล่งความแปรปรวน	Df	SS	MS	F	P
1.ระหว่างระดับอายุ					
ระหว่างกลุ่ม	7	4.60	.65	5.37	.001*
ภายในกลุ่ม	28	3.42	.12		
รวม	35	8.02			
2.ระหว่างระดับประสบการณ์					
ระหว่างกลุ่ม	3	1.09	.36	1.68	.189
ภายในกลุ่ม	32	6.93	.21		
รวม	35	8.02			
2.ระหว่างผลการแข่งขันชนะ แพ้ เสมอ					
ระหว่างกลุ่ม	2	.00	.00	.000	1.000
ภายในกลุ่ม	33	8.02	.24		
รวม	35	8.02			

*p < .05

จากตารางที่ 3 อธิบายผลของการค่าทดสอบความแตกต่างสภาวะลื่นไหลระหว่างระดับอายุ ระดับประสบการณ์ และผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอในกลุ่มตัวอย่าง โดยค่าทดสอบความแตกต่างของรูปแบบสภาวะลื่นไหลระหว่างระดับอายุ มีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าองค์ประกอบของสภาวะลื่นไหลของกลุ่มตัวอย่างสามารถแปลงไปเป็นค่าคะแนนมาตรฐาน (T-score) โดยองค์ประกอบที่มีค่าคะแนนมาตรฐาน (T-score) สูงที่สุด คือ ข้อ 9 มีความรื่นรมย์กับประสบการณ์ อยู่ที่ 58.23 คะแนน ข้อที่ 3 เป้าหมายที่ชัดเจน อยู่ที่ 57.88 คะแนน และข้อที่ 5 มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำ อยู่ที่ 57.41 คะแนน ตามลำดับ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าองค์กอบทั้ง 3 ข้อนั้น มีสภาวะของการทำงานที่จะขับเคลื่อนให้นักกีฬาเกิดสภาวะลื่นไหลให้กับตัวเองเกิดขึ้นในขณะลงทำการแข่งขัน และในส่วนของสภาวะลื่นไหล (Flow state) ที่เกิดขึ้น มีค่าคะแนนมาตรฐาน (T-score) อยู่ที่ 52.75 อยู่ในระดับที่ค่อนข้างสูงทำให้นักกีฬาสามารถดึงเอาประสบการณ์ที่มีในช่วงอายุ และช่วงประสบการณ์ในการแข่งขันที่ผ่านมา กระตุ้นให้เกิดสภาวะลื่นไหลขึ้นมาได้ สามารถกระตุ้นให้ตัวนักกีฬาแสดงความสามรถสูงสุดของตัวเองในการแข่งขันได้

ในส่วนของความแตกต่างของรูปแบบสภาวะลื่นไหลระหว่างระดับอายุ ระหว่างประสบการณ์ และระหว่างทีมชนะ ทีมแพ้ และทีมเสมอในกลุ่มตัวอย่าง โดยค่าทดสอบความแตกต่างของรูปแบบสภาวะลื่นไหลระหว่างระดับอายุ จะมีความแตกต่างกัน ในข้อนี้แสดงให้เห็นว่า นักกีฬาที่จะสามารถดึงเอาประสบการณ์มากระตุ้นให้ตัวนักกีฬาแสดงความสามรถสูงสุดของตัวเองในการแข่งขันได้นั้น จะมีเรื่องของอายุเข้ามาเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นให้เกิดสภาวะลื่นไหลเกิดขึ้นได้ในสถานการณ์การแข่งขัน

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตบอล ซึ่งศึกษากับกลุ่มตัวอย่างคือ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพรายการ ไทยลีก 3 นั้น ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาเพื่อเป็นการพัฒนาการแสดงความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬาของนักกีฬาฟุตบอล ซึ่งผลการวิจัยจะถูกนำไปเชื่อมโยงกับโครงสร้างของจิตใจอันที่เป็นความรู้สึกว่าความสามารถนั้นถูกแสดงออกมาแบบอัตโนมัติ ซึ่งเรียกสภาวะนั้นว่าสภาวะลื่นไหล (flow state) โดย Csikszentmihalyi and Jackson [4,5,6] ได้กล่าวว่า ในการแข่งขันทางการกีฬานั้นเป็นการกำหนดเฉพาะเจาะจงในการรวบรวมและการมีความสัมพันธ์ในองค์ประกอบของสภาวะลื่นไหลทั้ง 9 ข้อ เพื่อให้มีผลต่อการเกิดประสบการณ์โดยรวมทั้งหมดที่ทำให้เกิดสภาวะลื่นไหล ซึ่งสอดคล้องกับผลงานวิจัยที่ทำการศึกษาพบว่าองค์ประกอบของสภาวะลื่นไหลของกลุ่มตัวอย่างสามารถแปลงไปเป็นค่าคะแนนมาตรฐาน (T-score) โดยองค์ประกอบที่มีค่าคะแนนมาตรฐาน (T-score) สูงที่สุด คือ ข้อ 9 มีความรื่นรมย์กับประสบการณ์ ข้อที่ 3 เป้าหมายที่ชัดเจน และข้อที่ 5 มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าองค์กอบทั้ง 3 ข้อนั้น มีสภาวะของการทำงานที่จะขับเคลื่อนให้นักกีฬาเกิดสภาวะลื่นไหลให้กับตัวเองเกิดขึ้นในขณะลงทำการแข่งขันและในส่วนของสภาวะลื่นไหล (Flow state) ที่เกิดขึ้นมีค่าคะแนนมาตรฐาน (T-score) อยู่ในระดับที่ค่อนข้างสูงทำให้นักกีฬา

สามารถดึงเอาประสบการณ์ที่มีในช่วงอายุ และช่วงประสบการณ์ในการแข่งขันที่ผ่านมา กระตุ้นให้เกิดสภาวะลื่นไหลขึ้นมาได้ สามารถกระตุ้นให้ตัวนักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดของตัวเองในการแข่งขันได้ ซึ่งนักกีฬาที่สามารถดึงเอาประสบการณ์ที่มีในช่วงอายุมากระตุ้นให้เกิดสภาวะลื่นไหลขึ้นมาได้นั้น ยังสอดคล้องกับการทดสอบความแตกต่างของรูปแบบสภาวะลื่นไหลระหว่างระดับอายุ จะมีความแตกต่างกันในข้อนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬาที่จะสามารถดึงเอาประสบการณ์มากระตุ้นให้ตัวนักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดของตัวเองในการแข่งขันได้นั้น จะมีเรื่องของอายุเข้ามาเกี่ยวข้องกับการกระตุ้นให้เกิดสภาวะลื่นไหลเกิดขึ้นได้ในสถานการณ์การแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับคำอธิบายของ Ying Hwa Kee and John wang [11] และเช่นเดียวกับ Pates et al. [12] การควบคุมสภาวะลื่นไหลของนักกีฬานั้นสามารถบอกความแตกต่างของการควบคุมการเกิดของสภาวะลื่นไหลและการควบคุมอารมณ์ เป็นพื้นฐานสำคัญของการศึกษาและการนำหลักการทฤษฎีไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ที่ได้สรุปผลงานวิจัยไว้ว่าการประเมินระดับสภาวะลื่นไหลนั้น ทำให้ทราบได้ถึงระดับสภาวะลื่นไหลในด้านบวก และระดับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้

ข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้มีการศึกษาในนักกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพ ไทยลีก 3 เท่านั้น ซึ่งถือได้ว่ายังไม่ครอบคลุมในการศึกษาสภาวะลื่นไหลในกีฬาชนิดอื่น ดังนั้น ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมในเรื่องของประเภทกีฬา เช่น กีฬาประเภททีมในชนิดอื่น เช่น ฟุตซอล บาสเกตบอล เพื่อให้ครอบคลุมในแต่ละชนิดกีฬาหรือเฉพาะกีฬา และควรมีการศึกษาสภาวะลื่นไหล หลายครั้งในทีมเดียวกัน เพื่อเป็นการศึกษาความชัดเจนของการเกิดสภาวะลื่นไหลในทีมกีฬานั้นๆ

เอกสารอ้างอิง

[1] ดุสิต อุบลเลิศ, “ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬากับการนำไปใช้ของผู้ฝึกสอน”, *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา,* มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี, 2541.

[2] สืบสาย บุญวีรบุตร, “จิตวิทยาการกีฬา”, ชลบุรีการพิมพ์, ชลบุรี, 2541.

[3] พิชิต เมืองนาโพธิ์, “จิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย”, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา, ชลบุรี, 2542.

[4] Csikszentmihalyi, M., “Flow: The psychology of optimal experience”, New York, NY., 1990.

[5] Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. A., “Flow in sports”, Human Kinetics, 1999.

[6] Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. A., “Flow – The classic work on how to achieve happiness”, 2002.

[7] Catley, D. & J. L. Duda, “Psychological antecedents of the frequency and intensity of flow in golfers”, *International Journal of Sport Psychology,* vol.28, pp.309–322, 1997.

[8] สุพิตร สมาหิโต, "จิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย", คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ, 2542.

[9] Jackson, S. A. (2010). *The Flow Scale. Mind Garden Queensland Australia* [Online]. Available: www.mindgarden.com

[10] จีรัฐติกุล ต้นสายธนินท์, "สภาวะลื่นไหลของนักกีฬาวอลเลย์บอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลระดับมหาวิทยาลัย", วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา), คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ, 2557.

[11] Ying Hwa Kee & John wang. "Relationships between mindfulness, flow disposition and mental skill adoption: A cluster approach", *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 9, Issue 4, pp.393 – 411, 2008.

[12] Pates and other, "Effects of asynchronous music on flow states and shooting performance among netball players", Brunel University, West London, 2003.

[13] Bakker and other, "Flow and performance: A study among talented Dutch soccer player", *Psychology of Sport and Exercise*, Vol. 12, Issue 4, pp.442 – 450, 2011.