

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

Karn Jittjang¹, Chatkamon Singnoy¹, Chomphunut Srichannil²

¹ Department of Sport & Exercise Psychology, Faculty of Sport Science, Burapha University

² Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

***Corresponding author**

E-mail address: k.jittjang@gmail.com

Received: : November 7, 2022

Revised: December 22, 2022

Accepted: December 28, 2022

Abstract

This study explored the experience of Flow States in Thai Professional golfers. Golf is a sport well-known for its challenge and playability for all age groups. The research collected data via a semi-structured interview with 10 Thai professional golfers, consisting of 4 male and 6 female golfers. The data in this study was analyzed quantitatively by the Reflexive Thematic Analysis (RTA) method. The research found that the flow experiences of the golfers were generated from two primary categories: one's ability to regulate emotions and thoughts and one's goals and confidence. The factors that create flow experiences consist of the awareness of one's thoughts and emotions, the ability to manage negative thoughts, clear and challenging goals, the ability to handle less-than- expected results, accomplished goals, positive encouragement from others, and skill practicing routine. The research result could be used in the attempt to develop the potential of Thai professional golfers and other Thai athletes to compete at the national level. The understanding gained from the research could be applied in creating a practicing routine and adopted during a real competition to help athletes achieve their best performance

Keywords: flow states, reflexive thematic analysis, sport psychology, Thai professional golfers

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

การเกิดสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทยกานต์ จิตต์แจ้ง^{1*} ฉัตรกมล สิงห์น้อย¹ ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล²¹คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี²คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี

*Corresponding author

E-mail address: k.jittjang@gmail.com

รับบทความ: 7 พฤศจิกายน 2565

แก้ไขบทความ: 22 ธันวาคม 2565

ตอบรับบทความ: 28 ธันวาคม 2565

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้รายงานการเกิดสภาวะลื่นไหลในนักกีฬาอาชีพชาวไทย โดยใช้วิธีการเก็บข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับนักกีฬาอาชีพชาวไทย จำนวน 10 คน เป็นเพศชายจำนวน 4 คน และเพศหญิงจำนวน 6 คน วิเคราะห์ข้อมูลด้วยระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ การวิเคราะห์แก่นสาระเชิงสะท้อน (Reflexive Thematic Analysis; RTA) ผลวิจัยพบว่าการเกิดขึ้นของสภาวะลื่นไหลในนักกีฬาอาชีพไทย ประกอบด้วยแก่นสาระหลัก ได้แก่ 1) ความสามารถในการกำกับอารมณ์และความคิด และ 2) การมีเป้าหมายและความมั่นใจ ผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดสภาวะลื่นไหลประกอบด้วย การตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิด การจัดการความคิดเชิงลบ การปล่อยวางความคาดหวังในผลลัพธ์ การตั้งเป้าหมายที่ท้าทายและพอเหมาะกับความสามารถ การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ คำพูดเชิงบวกของผู้อื่น และการฝึกฝนทักษะให้มีความชำนาญ มีส่วนต่อการเกิดสภาวะลื่นไหลทั้งสิ้น องค์ความรู้ที่เกิดจากงานวิจัยนี้จะเป็นแนวทางหนึ่งที่สำคัญต่อการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาอาชีพชาวไทยและนักกีฬาประเภทอื่น ๆ ให้มีความสามารถในการแข่งขันในระดับชาติ โดยนำองค์ความรู้นี้ไปสร้างรูปแบบการฝึกฝนและประยุกต์ใช้กับการนำไปปฏิบัติใช้กับสถานการณ์การแข่งขันจริงเพื่อให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดของตนได้อย่างเต็มที่

คำสำคัญ: สภาวะลื่นไหล, การวิเคราะห์แก่นสาระเชิงสะท้อน, จิตวิทยาการกีฬา, นักกีฬาอาชีพชาวไทย

บทนำ

กีฬาอาชีพ (Golf) เป็นกีฬาที่มีผู้นิยมเล่นอย่างกว้างขวาง กีฬาอาชีพต้องอาศัยความอดทนในการเล่น เนื่องจากเป็นกีฬา กลางแจ้งที่ผู้เล่นจะต้องมีความอดทนต่อสภาพอากาศที่ร้อน ลมแรง อุปสรรคในสนามกอล์ฟต่าง ๆ ล้วนมีผลต่อความคิดและการ จัดการแผนต่าง ๆ ในการเล่นของนักกีฬา ดังนั้นนอกจากพื้นฐานของกีฬาอาชีพแล้ว เทคนิคการตีกอล์ฟ การวางแผนใน สถานการณ์ที่ยาก การควบคุมอารมณ์และความรู้สึก เป็นสิ่งที่นักกีฬาอาชีพต้องฝึกฝนพัฒนาควบคู่กับทักษะพื้นฐาน นักกีฬา กอล์ฟจึงมีความจำเป็นที่จะต้องทุ่มเทฝึกฝนทั้งร่างกายและจิตใจเพื่อพัฒนาตนเองให้เตรียมพร้อมสำหรับการแข่งขันอยู่เสมอ โดยเฉพาะในด้านจิตใจ เพราะถ้าหากจิตใจมีความวิตกกังวลจะทำให้ประสิทธิภาพในการเล่นกอล์ฟของนักกีฬานั้นต่ำกว่ามาตรฐาน ของตนเอง ซึ่งตัวแปรด้านจิตใจนับว่าเป็นอุปสรรคสำคัญที่ส่งผลทำให้การเล่นมีความผิดพลาดมากขึ้น เช่น ความตื่นเต้น ในการ แข่งขันสิ่งแวดล้อมในสนามกอล์ฟส่งผลกับความตื่นเต้นได้โดยตรง เช่น คำพูดของคนอื่น ความสำคัญของเกมส์ ยิ่งเกมส์สำคัญมาก เท่าไรจะทำให้ระดับความตื่นเต้นเพิ่มขึ้นตาม ในแต่ละบุคคลจะมีระดับความตื่นเต้นที่เหมาะสมกับตนเองไม่เท่ากัน เมื่อระดับความ ตื่นเต้นสูงเกินกว่าที่เหมาะสม สมรรถภาพในการเล่นก็จะหายไป การตัดสินใจมักจะผิดพลาด ความสามารถในการเล่นจะตกต่ำลงทันที ในที่สุดนักกีฬาจะเริ่มไม่เชื่อมั่นในการเล่นและการตัดสินใจของตนเอง ดังนั้นการที่นักกีฬาอาชีพจะประสบความสำเร็จได้จะต้องมี ทักษะด้านร่างกายที่ดี ทักษะพื้นฐานของกีฬาอาชีพที่ดี และอีกปัจจัยหนึ่งคือ ทักษะทางด้านจิตใจที่ดีอีกด้วย แต่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาอาชีพที่ยังไม่ประสบความสำเร็จ หรือในนักกีฬาเยาวชนที่มีประสบการณ์น้อย คือ การขาดความสามารถทางด้าน จิตวิทยา ได้แก่ การรับรู้ถึงความรู้สึกของตนเองที่เกิดขึ้นในขณะที่เล่น เช่น ความรู้สึกดีใจ ความรู้สึกตื่นเต้น ความรู้สึกคับข้องใจ ความวิตกกังวล และที่สำคัญความรู้สึกสิ้นไหลในการเล่น Panuthai, S. (2013)

สภาวะสิ้นไหล (Flow State) คือ สภาวะที่บุคคลมีสมาธิหรือสงบ ซึ่งเกิดขึ้นเมื่อมีสมาธิหรือถูกดึงดูดโดยสมบูรณ์จาก กิจกรรมหรือสถานการณ์ที่อยู่ตรงหน้า รวมถึงสภาวะที่บุคคลเข้าเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมนั้นจนไม่มีสิ่งอื่นใดที่สำคัญกว่า (Csikszentmihalyi, 1975) สภาวะการสิ้นไหลมีส่วนทำให้เกิดความสามารถสูงสุดได้ในการเล่นหรือแข่งขันกีฬา นักกีฬาที่มีสภาวะ สิ้นไหลนั้นจะรู้สึกถึงความสำเร็จของการควบคุมตนเองและสถานการณ์ มีความมั่นใจสูง มีเป้าหมายที่ชัดเจนและมุ่งมั่นไปที่งานที่ ได้รับ มีระดับความวิตกกังวลที่ต่ำ ทำให้มีการเสริมแรงที่ดีในด้านของประสิทธิภาพในการทำงานรวมถึงสภาพจิตใจของนักกีฬา (Jackson, & Roberts, 1992; Jackson, 1996) ซึ่งการทำความเข้าใจและเข้าถึงสภาวะสิ้นไหลนี้ด้วยตนเองของนักกีฬา จะมีส่วน ทำให้รู้ถึงสาเหตุภายในความคิดของตนเองว่าจะอะไรที่มีผลทำให้เกิดสภาวะการสิ้นไหล และเมื่อนักกีฬาสามารถรับรู้และรู้สึกถึงการ เกิดขึ้นของสภาวะนี้ได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการค้นหาวิธีที่จะทำอย่างไรให้พบกับสภาวะการสิ้นไหลที่บ่อยยิ่งขึ้น เพราะเมื่อ นักกีฬาสามารถที่จะอยู่ในสภาวะการสิ้นไหลได้จะจัดการกับความสามารถของตัวเองได้ นั่นคือการแสดงความสามารถออกมาได้ อย่างเต็มที่ (Deci, & Ryan, 1985)

สภาวะสิ้นไหลถือว่ามีสิ่งสำคัญสำหรับนักกีฬาเพราะสภาวะจิตใจส่งผลต่อการตัดสินใจผลลัพธ์ได้อยู่บ่อยครั้ง หากนักกีฬา เข้าใจการเกิดขึ้นเป็นอย่างไรได้อย่างชัดเจนและลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น นับว่าเป็นผลประโยชน์แก่วงการกีฬา ซึ่งปัจจุบันการศึกษาสภาวะ สิ้นไหลในการกีฬาในประเทศไทยยังได้รับความสนใจอยู่น้อย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาอาชีพที่ยังไม่มีการศึกษาถึงความหมาย และการเกิดขึ้นของสภาวะสิ้นไหล ซึ่งสภาวะนี้มีการรับรู้ความเฉพาะในแต่ละบุคคลตามประสบการณ์ของนักกีฬาแต่ละคน จาก ความแตกต่างกันของ เพศ วัฒนธรรม ภาษา ระดับของการแข่งขัน ประสบการณ์การเล่นกีฬาอาชีพและการแข่งขัน ปัจจัยเหล่านี้ ทำให้ความเข้าใจกับสภาวะสิ้นไหลแตกต่างกัน การศึกษาเชิงคุณภาพนี้จะเครื่องมือที่ช่วยให้สังคมสามารถเข้าถึงประสบการณ์ สภาวะสิ้นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทยได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น บทความวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยที่ศึกษาการรับรู้สภาวะ สิ้นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทยทั้งการเกิดและลักษณะของสภาวะสิ้นไหล โดยที่บทความนี้มุ่งนำเสนอการเกิดสภาวะสิ้นไหล จากมุมมองของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการรับรู้สภาวะสิ้นไหลว่าเกิดขึ้นอย่างไรในนักกีฬาอาชีพ

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะสิ้นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

วิธีดำเนินการวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรม

งานวิจัยนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการการทำวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีรหัสโครงการวิจัย คือ GHU 175/2563

ผู้เข้าร่วมวิจัย

นักกีฬาอาชีพทั้งเพศชายและเพศหญิง อายุมากกว่า 15 ปีขึ้นไปผ่านการคัดเลือกรูปแบบ Tournament Player ตามกฎเกณฑ์ของสมาคมกีฬาอาชีพแห่งประเทศไทยและสมาคมกีฬาอาชีพสมัครใจจำนวน 10 คน โดยผู้วิจัยใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) (ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล, 2560) ข้อมูลที่ได้รับจากผู้เข้าร่วมวิจัยจำนวนนี้ได้ ข้อมูลเพียงพอต่อการตอบคำถามการวิจัย (Information power) ประกอบด้วยนักกีฬาอาชีพเพศชายจำนวน 4 คน และ เพศหญิง จำนวน 6 คน โดยการเรียงลำดับจากเงินรางวัลสูงสุดจนถึงอันดับท้ายสุด จากนั้นจะทำการติดต่อจากอันดับสูงสุด หากไม่ได้รับการติดต่อกลับก็จะดำเนินการติดต่อในลำดับถัดไปเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ประกอบด้วย แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบเจาะลึกที่มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด (Semi-Structured Interview) โดยผู้วิจัยพัฒนาแนวคำถามมาจากวัตถุประสงค์ คำถามการวิจัยรวมถึงจากแหล่งข้อมูลทั้งงานวิจัยอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสภาวะสิ้นไหลของทางกีฬา เช่น องค์ประกอบจากทฤษฎีสภาวะสิ้นไหลของ (Csikszentmihalyi, 1990; Swann et al., 2014) ในการสัมภาษณ์ผู้วิจัยระมัดระวังไม่ให้เกิดการชี้นำการเสนอความเห็นส่วนตัว การร่วมแสดงความรู้สึกและการแสดงอารมณ์กับผู้เข้าร่วมวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

หลังจากได้รับการรับรองจริยธรรมการวิจัย ผู้วิจัยได้ดำเนินการติดต่อประสานงานกับสมาคมกีฬาอาชีพแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬาอาชีพสมัครใจแห่งประเทศไทย รวมถึงสถาบันสอนกอล์ฟต่าง ๆ ที่มีนักกีฬาอาชีพ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ในการศึกษา และขอความร่วมมือในการนัดหมายกับนักกีฬา โดยกระบวนการวิจัยนี้ผ่านการพิจารณาความเหมาะสมเชิงจริยธรรม หลังจากนั้นผู้วิจัยจึงประสานกับผู้รับผิดชอบนักกีฬาโดยตรง เช่น ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการ เพื่อขอความอนุเคราะห์และจัดหาเวลาที่นักกีฬาสะดวกในการสัมภาษณ์ โดยในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ในการศึกษา การปกป้องถึงสิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย ตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการเก็บข้อมูลจนถึงการนำเสนอผลการวิจัยจนถึงขั้นตอนของการเก็บข้อมูลโดยไม่ปิดบัง พร้อมกับบอกให้ทราบเกี่ยวกับลักษณะของการสนทนาระยะเวลาที่คาดว่าจะใช้ในการสนทนาและขออนุญาตบันทึกเสียงระหว่างการสนทนา นอกจากนี้ผู้วิจัยชี้แจงเกี่ยวกับการรักษาความลับ ด้วยการลบทำลายข้อมูลเมื่อสิ้นสุดการวิจัย ส่วนการนำข้อมูลไปอภิปรายหรือเผยแพร่จะกระทำเฉพาะการเสนอเชิงวิชาการ ระหว่างการสัมภาษณ์ผู้วิจัยจดบันทึกประเด็นสำคัญและนำเทปบันทึกเสียงและข้อความที่ได้จัดบันทึกไปถอดเป็นลายลักษณ์แบบคำต่อคำ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลวิจัยตามแนวทางการวิเคราะห์แก่นสาระเชิงสะท้อน (Reflexive Thematic Analysis; RTA)

วิธีการศึกษาที่ใช้เป็นรูปแบบ Inductive Thematic Analysis ซึ่งเป็นการพัฒนาองค์ความรู้จากข้อมูลที่ได้มาจากผู้ที่มีประสบการณ์ตรง เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่มีความเฉพาะเจาะจงกับกลุ่มบุคคลที่ทำการศึกษา ประกอบด้วยขั้นตอนทั้ง 6 ขั้นตอนคือ (Srichannil, 2017)

1. ทำความคุ้นเคยกับข้อมูล (Familiarizing with Data)

ผู้วิจัยทำความเข้าใจและประเมินผลข้อมูลเบื้องต้น ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์และเทปบันทึกเสียง ทำการแยกประเด็นออกมาเป็นเรื่อง ๆ จากการทำความเข้าใจความหมายและตั้งคำถามกับข้อมูลด้วยคำถาม “เพราะเหตุใดผู้เข้าร่วมวิจัยจึงคิดเช่นนั้น” “ข้อมูลดังกล่าวบอกอะไรบ้าง” ขั้นตอนในกระบวนการวิเคราะห์ข้อมูลนี้ถือเป็นขั้นตอนที่ต้องอาศัยความละเอียดและความถี่ถ้วนเพื่อให้การถอดข้อมูลและแปรผลในรูปแบบตัวอักษรที่มีปริมาณของข้อมูลเป็นจำนวนมากเป็นไปอย่างถูกต้องและครบถ้วนมากที่สุด จึงมีระยะเวลาที่ยาวนาน

2. ระบุรหัสเริ่มต้น (Generating Initial Codes)

การระบุรหัสเป็นการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างเป็นระบบให้มากขึ้น โดยระบุถึงวลีสั้น ๆ ที่บ่งบอกถึงประเด็นสำคัญในข้อมูลวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคำถามการวิจัย โดยผลลัพธ์จากการระบุรหัสจะเป็นความเข้าใจใหม่ ๆ เกี่ยวกับข้อมูลวิจัย หลังจากระบุรหัสเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบการถอดรหัสแบบ เอ (A-Coding) โดยเริ่มต้นจากผู้วิจัยแบ่งข้อความจากข้อมูลตัวอักษรที่ออกเป็นประโยคคำพูดและกำกับด้วยตัวเลขในแต่ละบรรทัดที่ทำการแบ่งเพื่อสร้างความเข้าใจและสามารถตรวจสอบจากข้อมูลต้นแบบได้ง่ายขึ้น ซึ่งเป็นการสร้างรหัสเบื้องต้นที่บ่งบอกประเด็นสำคัญที่ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยทั้งหมด หลังจากได้ A-Coding การระบุรหัสในส่วนต่อมาก็คือ การถอดรหัส บี (B-Coding) เพื่อเป็นการตรวจสอบและหากลุ่มรหัสที่มีความหมายใกล้เคียงกันมารวมเข้าด้วยกันในแต่ละหัวข้อ โดยผลลัพธ์ของขั้นตอนนี้จะได้ข้อมูลคือ รหัสที่ระบุ และข้อมูลจากผู้เข้าร่วมวิจัยที่เกี่ยวข้อง เช่นลำดับของผู้เข้าร่วมวิจัยและบรรทัดของข้อมูลที่ได้นำมา

3. พัฒนาแก่นสาระ (Searching for Themes)

เป็นกระบวนการการจัดหมวดหมู่ของรหัสเพื่อระบุแนวคิดหรือความหมายที่มีร่วมกันระหว่างรหัส โดยสิ่งที่ได้จากขั้นที่ 3 นี้คือ Candidate Themes ประกอบด้วย แก่นสาระใหญ่ แก่นสาระ และ รหัสนี้ที่เกี่ยวข้อง โดยผู้วิจัยดำเนินการจัดหมวดหมู่โดยใช้การถอดรหัส ซี (C-Coding) การใช้เวลาในขั้นตอนนี้ถือเป็นสิ่งที่สำคัญ เนื่องจากจำเป็นต้องอาศัยการสังเกตอย่างถี่ถ้วนเพื่อให้เห็นถึงความเชื่อมโยงของความหมายต่าง ๆ ที่มีร่วมกันเพื่อพัฒนาต่อไปเป็นแก่นสาระหลัก โดยแก่นสาระหลักนั้น ต้องมีข้อความแตกต่างออกไปจากแก่นสาระอื่น ๆ และต้องสามารถรวมหรือเป็นตัวแทนให้แก่นสาระนั้น ๆ ในหมวดหมู่ของตนเองได้

4. ตรวจสอบแก่นสาระ (Reviewing Themes)

การตรวจสอบแก่นสาระคือการประเมินความสอดคล้องระหว่างแก่นสาระที่ระบุกับรหัสที่ระบุไว้กับข้อมูลวิจัย โดยจะตัดแก่นสาระ รวมแก่นสาระเข้าด้วยกัน หรือ แยกแก่นสาระที่มีออกเพื่อสร้างชุดของแก่นสาระ (Thematic Map) ที่จะแสดงผลการวิเคราะห์ในการภาพรวมและความสัมพันธ์ระหว่างแก่นสาระต่าง ๆ ในขั้นตอนนี้ผลลัพธ์ที่ได้คือชุดของแก่นสาระ Thematic Map

5. นิยามและตั้งชื่อแก่นสาระ (Defining and Naming Themes)

เมื่อได้ชุดของแก่นสาระ ผู้วิจัยให้คำนิยามแก่นสาระ รวมถึงอาจมีการปรับชื่อแก่นสาระตามความเหมาะสมกับแนวคิดของแก่นสาระนั้น โดยการนิยามแก่นสาระคือการระบุถึงความสำคัญของแก่นสาระว่าเกี่ยวข้องกับอะไร เพื่อให้แก่นสาระมีความกระชับตรงประเด็น ผลลัพธ์จากขั้นตอนนี้คือชุดของแก่นสาระ (Thematic Map)

6. นำเสนอผลการวิจัย (Producing Report)

การรายงานผลการวิจัยเกี่ยวข้องกับการนำเสนอแก่นสาระอย่างเป็นระบบ ไม่ซ้ำซ้อน และน่าสนใจ โดยใช้คำพูดของผู้เข้าร่วมวิจัยเป็นหลักฐานในการแสดงความแพร่หลายของแก่นสาระ รวมถึงอธิบายถึงวิธีการวิเคราะห์ในขั้นตอนต่าง ๆ และตั้งชื่อแก่นสาระหลักที่ความหมายมีความสอดคล้องกันกับชุดข้อมูลที่ได้รับมา

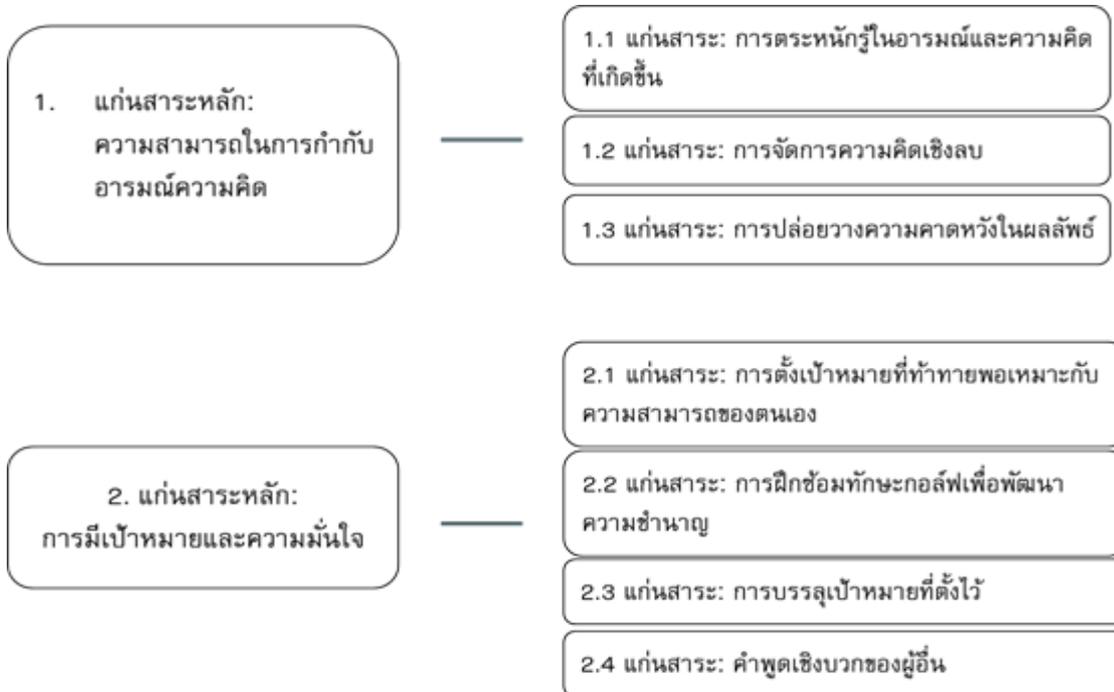
ผลการวิจัย

ผลการวิจัยที่แสดงถึงการเกิดสภาวะสิ้นไหลจากมุมมองของนักกีฬาอาชีพชาวไทยประกอบด้วย 2 แก่นสาระหลัก ได้แก่ 1) ความสามารถในการกำกับอารมณ์ความคิด ซึ่งประกอบด้วย การตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิด การจัดการความคิดเชิงลบ การปล่อยวางความคาดหวังในผลลัพธ์ และ 2) การมีเป้าหมายและความมั่นใจ ซึ่งประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายที่ท้าทายพอเหมาะกับความสามารถของตนเอง การฝึกซ้อมทักษะกอล์ฟเพื่อพัฒนาความชำนาญ การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และคำพูดเชิงบวกของผู้อื่น

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะสิ้นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

ตารางที่ 1 ตารางแสดงถึงการเกิดสภาวะสิ้นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

แก่นสาระหลัก 1 ความสามารถในการกำกับอารมณ์ความคิด

แก่นสาระแรกนี้สะท้อนถึงการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยว่าสภาวะสิ้นไหลเป็นผลมาจากการตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้น การจัดการความคิดเชิงลบ และการปล่อยวางความคาดหวังในผลลัพธ์ ดังนี้

1.1 การตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้น ผู้เข้าร่วมวิจัยระบุว่า สภาวะสิ้นไหลเกิดขึ้นเมื่อสามารถตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดที่เกิดขึ้น ซึ่งส่งผลทำให้พวกเขาสามารถควบคุมความคิด ความรู้สึก ให้สามารถแสดงทักษะทางร่างกายและจิตใจได้ดี โดยอธิบายถึงปัจจัยการรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุม (Perceptions of control) และจากประสบการณ์ของผู้เข้าร่วมวิจัยที่ได้ให้ข้อมูล

[ส่วนตัว พ. คือตอนแข่งก็เหมือนกับว่าเราอินไปกับเกมกอล์ฟมากกว่าคือเหมือนแค่เวลาเราตีเราเห็นแค่ลูกกอล์ฟ กับเป้าที่เราจะไปข้างหน้า แล้วเราก็คิดเห็นชัดเห็นภาพที่ลูกมันจะไปเราเห็นแค่นั้นเลย แล้วความรู้สึกอย่างอื่น ตื่นเต้น เรารู้ว่าเรตื้นเต้นแต่เราไม่ได้สนใจ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 02

[ในความหมายของผมเองก็คือว่าเหมือนเราทำกีฬาก็คือเราแข่งกอล์ฟ เล่นกอล์ฟ แข่งกอล์ฟ แล้วมันทำให้ความรู้สึกทางร่างกาย ทั้งทางความคิด ทั้งการเดินทุกอย่างเนี่ยสิ้นไหลเป็นปกติ ไม่มีการเกร็งไม่มีความพะวงหรือวิตกอย่างอื่น ทำให้รู้สึกว่าหลุมนี้เราทำไม่ได้ ร่างกายเกร็งหรือกลัวอะไรอย่างนี้ครับ ถ้าทำได้ดีน่าจะเป็นสภาวะสิ้นไหลที่ดี] ผู้เข้าร่วมวิจัย 05

[แทบจะไม่มีเลย แล้วก็แล้วก็นั่นจะอยู่กับตัวเองได้เยอะมากอะเราจะรับรู้ได้เลยว่าแฮ้มมันมีลมผ่านหน้า มันมี แบบเรากำลังเดินใช้ขาไหนอยู่ คือมันรู้ทันตัวเองมาก ๆ เลยอะ สติค่อนข้างดีเลยอะ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 07

ผู้เข้าร่วมวิจัยได้กล่าวถึงการที่จะสามารถ "อินไปกับเกมกอล์ฟ" และ "สติค่อนข้างดีเลย" นั้นเป็นสภาวะที่เป็นผลสำคัญมาจากการตระหนักรู้ในอารมณ์อื่นที่เข้ามาแทรก และสามารถควบคุมตนเองให้จดจ่อกับเป้าหมายที่กำลังทำ โดยสามารถระบุได้ว่าในช่วงเวลาขณะนั้นมีความรู้สึกหรือรับรู้ถึงตัวตนและความรู้สึกของตนเองได้อย่างดี รวมถึงสามารถควบคุมสิ่งเหล่านั้นและกลับมาจดจ่อกับกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้าได้

1.2 การจัดการความคิดเชิงลบ ผู้เข้าร่วมวิจัยกล่าวถึงความสามารถในการจัดการความคิดและแก้ไขปัญหา ส่งผลให้จัดการความคิดด้านลบได้ดี โดยความคิดด้านลบนั้นประกอบไปด้วยตัวอย่างเช่น ไม่มีความสุขหรือความสนุกในการทำกิจกรรมนั้น

ความกลัว ความกังวล รวมถึงความคาดหวังที่มากเกินไปในผลลัพธ์ที่ต้องออกมาดี ความคิดด้านลบเหล่านี้ ส่งผลให้เกิดความเครียดและความกดดันมากเกินไปทำให้ขาดสมาธิและการจดจ่อกับกิจกรรมตรงหน้าที่ดี ซึ่งจากเหตุเหล่านี้จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมตรงหน้าที่ลดลงหรือไม่สามารถทำได้ตามระดับของฝีมือของตนเอง

[ใช้ครับ มันจะน้อย แต่ไม่ถึงขั้นว่าหายไปหรือไม่มี แต่น้อยลง น้อยกว่าตอนที่มันไม่ In Zone (สภาวะหนึ่งที่บุคคลจดจ่ออยู่สิ่งที่อยู่ตรงหน้า)] ผู้เข้าร่วมวิจัย 03

[คิดเป็นสเต็ป ๆ ในที่นี้ หมายถึงว่าอย่างที่ยกเมื่อกี้ว่ามันไม่จำเป็นต้องออกไดรฟ์เวอร์ใช้ไหมคะ เราสามารถออกแค่อะไร 5 ก็ได้หรือว่าตีแค่เหล็ก 7 ก็ได้ แล้วไปตีอีกช็อตหนึ่งไม่ต้องตีออนกรีนก็ได้ เราสามารถตีเหล็ก 7 เต็มวง ช็อตแรกเอาเหล็ก 7 ครึ่งวง ช็อต 2 ก็ได้แล้วไปใช้แบบ 54 โยนขึ้นกรีนอีกทีหนึ่งอะไรแบบนี้ก็ได้ คือเราไม่ได้จำเป็นที่จะต้องไดรฟ์เวอร์จุดนี้เท่านั้นหรือตรงนี้เท่านั้นและวิธีที่ขึ้นแบบเหล็ก 9 หรืออะไรแบบนี้ พอมันคิดเป็นสเต็ป ๆ แบบนี้ได้ใช้ไหมคะ มันก็จะทำให้เราลดความตื่นเต้นลดความกังวล] ผู้เข้าร่วมวิจัย 09

ผู้เข้าร่วมวิจัยกล่าวถึงเหตุการณ์เมื่ออยู่ในสภาวะสั้นไหลความคิดด้านลบจะเข้ามารบกวนน้อยลง เพื่อที่จะจัดการกับความเครียดที่อาจเข้ามาแทรกแซงในขณะที่แข่งขันกอล์ฟ รวมถึงการจัดการความคิดและการวางแผนในการตีกอล์ฟอย่างเป็นขั้นตอน เช่น “การคิดเป็นสเต็ป ๆ” ส่งผลให้ตัวเขาสามารถลดความความตื่นเต้นและกังวลไปได้

1.3 การปล่อยวางความคาดหวังในผลลัพธ์ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถยอมรับในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นได้ แม้ว่าผลลัพธ์จะไม่ได้ออกมาอย่างที่คาดหวังไว้ ถึงอย่างนั้น นักกีฬายังคงความรู้สึกที่ดีและมีความสุขกับกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้าได้ หรือกล่าวได้อีกนัยว่านักกีฬาอาชีพสามารถทำความเข้าใจและยอมรับกับผลลัพธ์ของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นได้ ที่อาจมีบางอย่างเกิดขึ้นนอกเหนือจากที่ตนเองควบคุมอยู่

[คือเรามีการวางแผนล่วงหน้า ก็คือเหมือนทำตามแผนที่เราวางไว้ แต่มันก็ไม่ได้การันตีว่าแผนที่เราวางไว้เราจะสามารถทำตามมันได้ตลอด เพราะอย่างเวลาตีกอล์ฟเราตีไปเราก็ไม่รู้ว่าจะไปอยู่ตรงไหน ใช่ มันออกไปตรงออกไปดีแต่เราก็ต้องมาลุ้นอีกทีว่าลูกเราอาจจะอยู่ไลน์ไหน ไลน์ตีใหม่ อยู่ใน divot แปล่า ลูกมันไปอยู่ในรูหรือว่ามันไม่มีอะไรติดดินลูกติดดินใหม่ มันเป็นเรื่องที่เราควบคุมไม่ได้] ผู้เข้าร่วมวิจัย 02

[ถ้าเราตีได้ตามเป้า แต่ว่าสกอร์มันอาจจะคลาดเคลื่อนกับปีที่แล้ว ได้ตามเป้าแต่เราตกรอบ เราจะไม่รู้สึกว่าเป็น fail เราจะไม่รู้สึกว่า อ่า เราตกรอบนะ เพราะอย่างน้อยเราทำตามเป้าหมายของเราแล้ว] ผู้เข้าร่วมวิจัย 06

[ฉันรู้สึกแบบนั้นเพราะว่าอย่างที่บอกถ้าเธออยู่ในภาวะนั้นสกอร์ส่วนใหญ่มันออกมาดีแต่มันคือส่วนใหญ่ แต่ที่เสียมันก็มี แต่เราไม่ได้ไปรู้สึกกับมัน อย่างพาร์ 4 ออก 7 ก็อาจจะอยู่ในภาวะนั้นก็ได้แต่แบบมันตีไม่ได้อย่างที่คิดไว้แต่เราไม่ได้ไปซีเรียส 7 ก็คือ 7 หลุมต่อมาก็เบอร์ดีได้] ผู้เข้าร่วมวิจัย 07

ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถทำความเข้าใจและยอมรับกับสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่อยู่นอกเหนือการควบคุมเหล่านั้นได้ ดังเช่นข้อความ “ทำตามแผนที่เราวางไว้” เช่นเดียวกันกับการยอมรับและปล่อยวางเมื่อได้แสดงผลงานอย่างเต็มที่และทำได้ตามเป้าหมายที่วางไว้

แก่นสาระหลัก 2 การมีเป้าหมายและความมั่นใจ

แก่นสาระหลักนี้สะท้อนถึงการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยว่าสภาวะสั้นไหลเป็นผลมาจาก การตั้งเป้าหมายที่ทำนายพอเหมาะกับความสามารถของตนเอง การฝึกซ้อมทักษะกอล์ฟเพื่อพัฒนาความชำนาญ ความท้าทายที่สอดคล้องกันกับความสามารถของบุคคล และคำพูดเชิงบวกของผู้อื่น

2.1 การตั้งเป้าหมายที่ทำนายพอเหมาะกับความสามารถของตนเอง ผู้เข้าร่วมวิจัยรับรู้สถานการณ์หนึ่งที่ทำให้เกิดสภาวะสั้นไหลได้เมื่อความท้าทายของเหตุการณ์นั้นสอดคล้องกันกับทักษะของบุคคลนั้น ๆ เช่น หากสถานการณ์มีความท้าทายที่ต่ำกับทักษะที่ต่ำ ที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ จะเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดความรู้สึกเฟื่องฟู ไม่อยากรับรู้ ไม่อยากสร้างหรือเปลี่ยนแปลงให้อะไรเกิดขึ้น โดยบุคคลมีความรู้สึกที่ไม่ต้องการทำอะไร ถ้านักกีฬาที่มีความท้าทายที่สูงกับทักษะที่ต่ำ นักกีฬาจะเกิดภาวะความวิตกกังวลตามสถานการณ์เกิดขึ้น

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

[ก็น่าจะมีนะครับ พอเหมือนสิ่งที่ทำมันยากกว่าความสามารถของเรานิดหน่อย มันเหมือนกับเราจะเพ่ง สมาธิมันจะสูงขึ้นอะไรอย่างนี้หรือเปล่า มันเลยทำให้เหมือนเราจะเข้าไปอยู่ในโซนได้ง่ายกว่า เพราะว่าถ้าสิ่งที่ทำมันง่าย มันก็น่าจะไม่ดึงให้เราต้องมีสมาธิที่แบบต้องเพิ่มมากขึ้นอะไรทำนองนี้ครับอะไรเงี้ยครับ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 03

[หลุม 3 เป็นพาร์ 3 แล้วผมตีไปตกทรายแล้วพอมผมระเบิดทรายลูกมันก็อ่อนไกลมาก เราต้องเซฟพาร์ไกล แล้วเราก็บอกตัวเองว่าหลุมนี้ถ้าเราพัตต์ลง เราตีอันเตอร์แน่ เหมือนเราบอกกับตัวเองนะว่าถ้าลูกนี้เราเซฟได้ แล้วพัตต์ไกลมาก 2 คันธง ลง เซฟลงจริง แล้วต่อมามันเป็นพาร์ 5 สั้น แล้วมันก็มี เราวางแผนมาอยู่แล้ว จากนั้นมาสภาวะที่เรา in zone (สภาวะหนึ่งที่บุคคลจดจ่ออยู่กับสิ่งที่อยู่ตรงหน้า) หรือลื่นไหลเนี่ย มันมาเลย ตั้งแต่หลุม 4 จนถึงหลุม 10 ผมตีเบอร์ดีทุกหลุมเลย 7 หลุมติด หลุม 4 หลุม 5 หลุม 6 หลุม 7 8 9 10 ก็คือผมตี 7 เบอร์ดีติด มาคิดดูถ้าวันนั้นผมพัตต์ไม่ลง ผมอาจจะไม่มี 7 เบอร์ดีติดก็ได้] ผู้เข้าร่วมวิจัย 05

[แต่พอมันมาถึงจุดหนึ่งที่เล่นไปแล้ว แล้วมันรู้สึกว่ามันน่าจะเป็นหลุมที่เราารู้สึกว่ามันยากหรือช็อตที่มันยาก แต่เราสามารถทำได้อะไรประมาณนี้ หลังจากนั้นมันก็เลยรู้สึกว่าทุกอย่างมันทำได้แล้ว] ผู้เข้าร่วมวิจัย 09

[น่าจะเป็นช็อตที่สำคัญ ๆ ที่มันต้องใช้ความท้าทาย มันต้องใช้สเกลที่สูง แล้วก็ รวมกับกอล์ฟที่มันยาก เพราะว่าตีได้ช็อตเดียว มันท้าทายตรงที่ว่าเราจะทำได้ไหม ที่จะทำตรงนั้นได้หรือเปล่า น่าจะเป็น เขาเรียกว่า เป็นคำบรรยายของสภาวะลื่นไหลในตอนแข่งกอล์ฟละ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 10

ผู้เข้าร่วมวิจัยเล่าถึงเหตุการณ์ที่มีความท้าทายแล้วพวกเขาสามารถทำสิ่งนั้นได้สำเร็จ แม้สิ่งนั้นจะดูยากและโอกาสทำสิ่งนั้นสำเร็จค่อนข้างน้อย ดังเช่น “สิ่งที่ทำมันยากกว่าความสามารถของเรานิดหน่อย” ทำให้ตนมีสมาธิสูงขึ้น เช่นเดียวกันกับ “ดีช็อตหนึ่งที่มีมันรู้สึกว่ามันยากแต่เราทำได้” และ “ความท้าทายของช็อตที่เราจะตีไป” เมื่อผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถแสดงทักษะและทำสิ่งนั้นสำเร็จ จากเหตุการณ์ดังกล่าวทำให้พวกเขาเข้าสู่สภาวะลื่นไหลต่างส่งผลให้เข้าสู่สภาวะลื่นไหลได้ง่ายขึ้น

2.2 การฝึกซ้อมทักษะกอล์ฟเพื่อพัฒนาความชำนาญ ผู้เข้าร่วมวิจัยหมายถึงการที่เขาได้ฝึกฝนร่างกายจนมีความชำนาญที่เขารับรู้ว่ามีขีดความสามารถของตนเองนั้นเพิ่มขึ้น ส่งผลให้พวกเขาสามารถแสดงทักษะต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่และมีประสิทธิภาพ

[มัน Visualize เห็นภาพแล้วแล้วเราก็แค่ทำตาม ภาพในหัวแล้วมันก็ทำได้แค่นั้น เช่นเวลาเราซ้อมเราเห็นภาพแล้วเรารู้สึกว่าลูกมันออกไปอย่างนั้นมันรู้สึกได้ว่าเราตีโดนลูกแบบนั้นลูกมันไปอย่างนั้นมันเข้าไปแบบนี้] ผู้เข้าร่วมวิจัย 02

ในมุมมองของผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นกล่าวถึงประสิทธิภาพของความสามารถในการจินตนาการและวางแผนถึงรูปแบบการเล่นได้อย่างดี “Visualize เห็นภาพแล้วแล้วเราก็แค่ทำตาม”

[ซ้อมร่างกาย ซ้อมทักษะกอล์ฟ ซ้อมในเรื่องความคิดและจิตใจมันก็หลาย ๆ อย่างประกอบกัน] ผู้เข้าร่วมวิจัย 04

[เพราะฉะนั้นก็ต้องเกี่ยวกับการฝึกซ้อมการเตรียมตัว หัวสมองในตอนนั้นที่เราคิดอะไรวางแผนได้ขนาดไหนมากกว่าก็รวมรวมเรื่องทั้งหมด] ผู้เข้าร่วมวิจัย 06

จากข้อความของผู้เข้าร่วมวิจัย เช่น “ฝึกซ้อมการเตรียมตัว หัวสมอง” จำเป็นต้องฝึกซ้อมให้ครบรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย ทักษะกอล์ฟและความคิดจิตใจจนเกิดความชำนาญเพื่อทำให้สภาวะลื่นไหลเกิดขึ้น

2.3 การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถทำตามเป้าหมายที่วางไว้ได้สำเร็จ โดยสภาพแวดล้อมภายนอกบางส่วนเข้ามามีส่วนช่วยให้เกิดสภาวะลื่นไหล แต่ในขณะเดียวกันผลลัพธ์จากบางข้อมูลก็แสดงให้เห็นในทิศทางตรงกันข้าม หมายถึง สภาพแวดล้อมอาจส่งผลทำให้ไม่เกิดสภาวะลื่นไหลได้เช่นเดียวกัน รวมไปถึงคำพูดจากบุคคลภายนอกที่มีส่วนเสริมทั้งการสนับสนุนทำให้เกิดสภาวะลื่นไหลหรือไม่เกิดสภาวะลื่นไหลก็ได้

[ใช่ ๆ ๆ เราเป็นมาสักพักหนึ่งละ ที่ว่าถ้ามีคนดูเราจะเล่นได้ดี เราจะไม่ได้ตื่นเต้น ไม่ได้สั้น ไม่ได้กลัว ไม่ได้กลัวว่าจะทำอะไรน่าอายต่อหน้าผู้คน] ผู้เข้าร่วมวิจัย 06

ในทางกลับกันผู้เข้าร่วมวิจัยระบุถึงปัจจัยภายนอกที่ส่งต่อประสิทธิภาพในการเล่นของเขา คือ “คนดูเพื่ออยากที่จะแสดงผลงานของตนเองให้ออกมาดี ซึ่งเมื่อมีความตั้งใจที่เพิ่มมากขึ้น เขาจะไม่รู้สึกถึงความกดดันด้านลบอื่น ๆ เช่น “ไม่ได้ดีเท่าคนอื่น ไม่ได้ดีสักไม่ได้กลัว ไม่ได้กลัวว่าจะทำอะไรน่าอายต่อหน้าผู้คน” เขาจึงสามารถแสดงผลลัพธ์ให้ออกมาได้ดี

2.4 คำพูดเชิงบวกของผู้อื่น ผู้เข้าร่วมวิจัยกล่าวถึงการพูดคุยหรือคำพูดที่เชิญชวนให้ความคิดไปจดจ่อกับเรื่องอื่นที่ไม่ใช่เรื่องกอล์ฟ การปรึกษาจากบุคคลภายนอกช่วยลดความกังวล ความเครียด ความกดดันและความรู้สึกด้านลบอื่น ๆ ได้ส่งผลให้นักกีฬาสามารถเข้าสู่สภาวะสิ้นไหลได้ง่ายมากขึ้น

[อย่างการอยู่ที่อเมริกา เขาจะมี Assistant Coach ที่คอยช่วยเหลือเราได้ช่วยเหลือในที่นี้คือให้คำปรึกษาในระหว่าง round (รอบการแข่งขัน) เหมือนเดินมาพูดคุยอะไรแบบเนี่ยค่ะ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 09

[อย่างเช่นตีหลุมพาร์ 5 อันนี้อยู่ที่ใหม่คะแล้วมันเป็นพาร์ 5 ที่ค่อนข้างที่จะ challenging นิดหนึ่ง เราก็จะรู้สึกว่าในหัวเราถึงแม้จะบอกกับตัวเองว่า เฮ้ยมันจะต้องโฟกัสกับปัจจุบันนะแต่ในหัวเราก็จะมีความรู้สึกกังวลในผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้น แต่พอเรามี Assistant Coach ที่เขาเดินเข้ามาคุยกับเรา อาจจะเป็นเดินคุยว่าเสร็จจากอันนี้แล้วจะไปกินอะไรต่อ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 09

[ซึ่งเรารู้ว่าตัวเราเป็นคนที่ยึดเวลามาก ซึ่งเราแค่ต้องการใครสักคนที่มารับฟังหรือว่าชวนเราคุยในเรื่องอื่นที่จะ distract เรา (ทำให้ไขว้เขว) จากเรื่องที่เราคิดคือเรื่องกอล์ฟ] ผู้เข้าร่วมวิจัย 09

ผู้เข้าร่วมวิจัยนั้นได้กล่าวถึงนิสัยส่วนตัวของตนเองที่เป็นคนค่อนข้างมีความกังวลเกิดขึ้น เวลาตีกอล์ฟ แต่พอมีผู้ช่วยผู้ฝึกสอนได้เข้ามาพูดคุยเรื่องต่าง ๆ ที่มีทั้งเกี่ยวและไม่เกี่ยวกับเรื่องกีฬาอาชีพ “ใครสักคนที่มารับฟังหรือว่าชวนเราคุยในเรื่องอื่นที่จะ distract เรา (ทำให้ไขว้เขว) จากเรื่องที่เราคิดคือเรื่องกอล์ฟ” สิ่งนี้ส่งผลให้ตนคลายความกังวลที่มีออกไปได้

จากข้อมูลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การรับรู้สภาวะสิ้นไหลในแต่ละแก่นสาระหลักนั้น แสดงให้เห็นถึงประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ผู้เข้าร่วมวิจัยได้รับและถ่ายทอดออกมาจากประสบการณ์ที่พบไปตามแต่ละคน ส่วนใหญ่ผู้เข้าร่วมวิจัยนิยามถึงสภาวะสิ้นไหลนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายในตนเอง ได้แก่ ความคิด อารมณ์และความรู้สึกของตนเอง ซึ่งพวกเขาสามารถแยกแยะความแตกต่างจากตอนที่ตนนั้นไม่ได้อยู่ในสภาวะสิ้นไหล หรือ เมื่อสภาวะสิ้นไหลเกิด หรือ อยู่ในสภาวะสิ้นไหลได้อย่างชัดเจน นักกีฬาอาชีพจะรู้สึกถึงความสุขและความสนุกในสิ่งที่ตนทำอยู่ได้อย่างดี สอดคล้องกับความมั่นใจและสมาธิที่ดีที่เกิดขึ้น ส่งผลให้การกระทำต่าง ๆ ที่สามารถทำได้อย่างเต็มความสามารถนั้นเกิดผลลัพธ์ที่ดีตามมา

อภิปรายผลการวิจัย

จากตารางที่ 1 พบว่า แก่นสาระ “ความสามารถในการกำกับอารมณ์ความคิด” นี้มีความหมายคล้ายคลึงกับจากงานวิจัยของ Csikszentmihalyi, M. (1975) ได้ระบุถึงความหมายเพิ่มเติมที่บ่งบอกถึงกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสภาวะสิ้นไหลนั้นเกี่ยวข้องกับปัจจัยภายใน หรือ ความคิดของตนเองที่เข้มข้น เช่นเดียวกับกับงานวิจัยของ Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999) ได้ระบุถึงการรับรู้และการควบคุมอารมณ์และความคิดของตนเอง โดยความสามารถในการกำกับอารมณ์ความคิดทั้งทางความคิด จิตใจและร่างกายนี้เป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สภาวะสิ้นไหลเกิดขึ้น นอกเหนือจากนี้ เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับงานวิจัยอื่น ๆ เช่นในงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัจจัยของ Swann et al. (2014) แก่นสาระของงานวิจัยนี้มีทั้งส่วนที่เชื่อมโยงเกี่ยวข้อง รวมถึงมีปัจจัยที่แตกต่างกันออกไปตามบริบท สังคม และสภาพแวดล้อม โดยปัจจัยที่เหมือนกันนั้นประกอบด้วย Swann, C., Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., & Hemmings, B. (2014) ได้อธิบายถึงปัจจัยผ่านความหมายของ การรับรู้ถึงความสามารถในการควบคุม (Perceptions of control) และจากประสบการณ์ของนักกีฬาอาชีพที่ได้ให้ข้อมูล ผู้วิจัยได้สังเกตเห็นความเห็นร่วมกันว่า สภาวะสิ้นไหลนี้ที่นักกีฬาอาชีพเคยพบนั้น สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งแบบที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว เช่นเดียวกับกับปัจจัยจากงานวิจัยของ (Swann et al., 2014) คือ การตั้งใจ (Absorption) และในประสบการณ์ของนักกีฬาอาชีพชาวไทยบางคนได้ระบุเพิ่มเติมว่า สภาวะสิ้นไหลนี้เกิดขึ้นเองอัตโนมัติโดยที่พวกเขาไม่รู้ตัวหรือไม่รู้สึกถึงสภาวะสิ้นไหลนี้ เช่นเดียวกับกับปัจจัยการเกิดขึ้นอย่างอัตโนมัติ (Automaticity) ความคิดด้านลบเหล่านี้ ส่งผลให้นักกีฬามีความเครียดและความกดดันแก่ตนเองมากไป ทำให้ขาดสมาธิและการจดจ่อกับกิจกรรมตรงหน้าที่ดี ซึ่งจากเหตุเหล่านี้จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการทำกิจกรรมตรงหน้าของนักกีฬาที่ลดลง

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะสิ้นไหวของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

หรือไม่สามารถทำได้ตามระดับของฝีมือของตนเอง โดยปัจจัยนี้มีความคล้ายคลึงกับปัจจัยในงานวิจัยของ Swann, C., Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., & Hemmings, B. (2014) คือ การหายไปของความคิดด้านลบ (Absence of negative thought)

แก่นสาระ “การมีเป้าหมายและความมั่นใจ” สะท้อนถึงการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยว่าสภาวะสิ้นไหวของแก่นสาระหลักนี้เกิดจากการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การตั้งเป้าหมายที่ทำนายพอเหมาะกับความสามารถของตนเอง และการฝึกซ้อมทักษะกอล์ฟเพื่อพัฒนาความชำนาญ โดยส่วนใหญ่ของการรับรู้ของผู้เข้าร่วมวิจัยได้กล่าวถึงสภาวะสิ้นไหวที่มีความหมายที่ใกล้เคียงคือ “การทำนายที่สอดคล้องกันกับความสามารถของบุคคล” เช่นเดียวกันกับความหมายจากงานวิจัยของ Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999) ได้ระบุถึงสถานการณ์หนึ่ง เมื่อบุคคลได้รับรู้ถึงทักษะของตนเองนั้นมีความสอดคล้องและเหมาะสมสำหรับความท้าทายของงานและสามารถรับมือกับความท้าทายที่เกิดขึ้น โดยเงื่อนไขของการเกิดสภาวะนี้จะต้องมีความสมดุลกันระหว่างความท้าทายและทักษะของบุคคล ส่งผลให้เกิดสภาวะสิ้นไหวได้ เช่นเดียวกันกับการศึกษาของ Chavez (2008) ได้ระบุไปถึง การรับรู้ทางร่างกาย (Body sensation) และจากข้อมูลที่ได้รับ ผู้เข้าร่วมวิจัยให้คำตอบที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงของร่างกาย มีพลังที่จะทำในสิ่งต่าง ๆ จากคำตอบส่วนนี้สอดคล้องกับข้อมูลจากงานวิจัย Jackson, S. A. (1995).

สรุปผลและอภิปรายผล

หากเมื่อพูดถึงตัวตนแล้ว จากงานวิจัยนี้พบว่าสภาวะสิ้นไหวเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะบุคคล โดยแต่ละบุคคลมีความรู้สึกและการรับรู้ในประสบการณ์กับเหตุการณ์นั้น ๆ ที่เกิดขึ้นจะมีความแตกต่างกันออกไป บางปัจจัยสามารถเป็นตัวที่ทำให้เกิดสภาวะสิ้นไหวได้ในนักกีฬาอาชีพบางคน แต่ขณะเดียวกันก็อาจจะเป็นตัวที่ทำให้สภาวะสิ้นไหวไม่เกิดขึ้นก็เป็นได้ เช่นเดียวกันกับ Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999) ได้นิยามไว้ว่าประสบการณ์ของสภาวะสิ้นไหวมีความเฉพาะของบุคคลซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับทุกอย่างที่เข้ามาด้วยกันระหว่างสถานการณ์ที่ท้าทายและความรู้สึกที่ถูกต้อง คุณ จุดนั้น ย่อมนำพามาซึ่งความรู้สึกที่ดีความสุข และความสนุกกับกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้า โดยความรู้สึกที่ดีนั้นเกิดจากการที่นักกีฬาได้ทำในกิจกรรมที่มีความยากหรือความท้าทายกับกิจกรรมที่อยู่ตรงหน้าที่สอดคล้องกันกับทักษะของนักกีฬา โดยสิ่งเหล่านี้จะสร้างความรู้สึกที่ดีและแรงจูงใจที่ต้องการจะทำกิจกรรมนั้น ๆ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้

สุดท้ายนี้การศึกษาการรับรู้สภาวะสิ้นไหวของนักกีฬาอาชีพชาวไทยต้องการศึกษาการรับรู้สภาวะสิ้นไวนั้นเกิดขึ้นอย่างไรกับประสบการณ์หรือสภาพแวดล้อมในบริบทต่าง ๆ จากการรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์แสดงให้เห็นถึงข้อมูลที่เกิดขึ้นในบริบทและสภาพแวดล้อมของนักกีฬาอาชีพของประเทศไทยเท่านั้นซึ่งความแตกต่างจากบริบทของงานวิจัยในต่างประเทศเนื่องจากมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาวะสิ้นไหวในต่างประเทศจำนวนมากเกิดขึ้นตั้งแต่ปี 1992 ที่ช่วงเวลาของ Csikszentmihalyi and Jackson จนถึง 2010s แต่ในประเทศไทยนั้นยังมีข้อมูลและการศึกษาที่น้อย งานวิจัยนี้ไม่เพียงแต่ช่วยเติมเต็มองค์ความรู้ที่มีอยู่เกี่ยวกับสภาวะสิ้นไหวในนักกีฬาอาชีพในเชิงลึกยิ่งขึ้น แต่ยังช่วยพัฒนาองค์ความรู้ในประเด็นดังกล่าวให้มีความครอบคลุมในบริบทเฉพาะของนักกีฬาอาชีพชาวไทย ซึ่งผู้วิจัยมุ่งหวังว่าองค์ความรู้ที่เกิดจากงานวิจัยนี้จะสามารถช่วยส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาสภาวะสิ้นไหวในนักกีฬาอาชีพ และอาจหมายรวมถึงกีฬาประเภทอื่น ๆ อันเป็นหนึ่งในแนวทางสำคัญในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาไทยเพื่อให้มีความสามารถในการแข่งขันทั้งในระดับชาติและนานาชาติสืบต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

บทความนี้แนะนำเสนอปัจจัยในการเกิดสภาวะสิ้นไหว ซึ่งเป็นข้อมูลที่สามารถนำไปพัฒนานักกีฬาที่นอกเหนือจากการฝึกฝนด้านร่างกายและทักษะแล้ว การให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตใจจะเป็นทางเลือกอีกการฝึกหนึ่งที่จะเป็นตัวพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้นไปอีกระดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งหากนำไปประยุกต์ใช้ร่วมกับการพัฒนาโปรแกรมการฝึกฝนทักษะจิตใจที่ส่งผลต่อการเกิดสภาวะสิ้นไหวด้วยโปรแกรมการฝึกควบคุมความคิด การควบคุมอารมณ์ การฝึกการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและสอดคล้องกับความสามารถของตน รวมถึงปรับเปลี่ยนทัศนคติเพื่อสร้างความมั่นใจให้มากขึ้นในตนเอง จะสามารถก่อให้เกิดประโยชน์แก่

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทย
HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

นักกีฬาอาชีพหลาย ๆ ระดับ ที่นอกเหนือจากกลุ่มนักกีฬาอาชีพ เช่น กลุ่มนักกีฬาอาชีพเยาวชนที่ต้องการพัฒนาในสังคมไทยต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับงานวิจัยในอนาคต

งานวิจัยนี้พบว่าสภาวะลื่นไหลเป็นประโยชน์แก่นักกีฬาทั้งในด้านจิตใจและความคิด เกี่ยวข้องกับความมั่นใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การตั้งเป้าหมายที่สอดคล้องกับทักษะของตน และการจัดการอารมณ์และความคิดของตน หากทำความเข้าใจความหมายของแก่นสาระให้ชัดเจนมากขึ้นในบริบทของกีฬาแต่ละประเภทเพื่อศึกษาและค้นคว้าปัจจัยการเกิดสภาวะลื่นไหลได้อย่างลึกซึ้งมากขึ้น การพัฒนาแบบฝึกที่ทำให้โอกาสการเกิดสภาวะลื่นไหลให้มีความสอดคล้องและเหมาะสมกับนักกีฬาอาชีพในระดับอื่น ๆ เช่นเยาวชน หรือนักกีฬาประเภทอื่น ๆ จะเป็นการสร้างโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาในหลาย ๆ ประเทศไทยต่อไป

บทความนี้นำเสนอตัวเลือกหนึ่งในการพัฒนานักกีฬาที่นอกเหนือจากการฝึกฝนร่างกายและทักษะแล้ว การให้ความสำคัญกับเรื่องของจิตใจจะเป็นทางเลือกอีกการฝึกหนึ่งที่จะเป็นตัวพัฒนาขีดความสามารถของนักกีฬาให้สูงขึ้นไปอีกระดับได้จากผลลัพธ์ของงานวิจัยพบว่า หากสามารถการศึกษาถึงการพัฒนารูปแบบในการฝึกเพื่อให้โอกาสในการเกิดสภาวะลื่นไหลมีมากขึ้น การทำความเข้าใจให้ละเอียดและเจาะจงกับชนิดกีฬาต่าง ๆ ให้ละเอียดขึ้น รวมถึงการผสมผสานองค์ความรู้ของสภาวะลื่นไหลกับสภาวะทางจิตใจด้านอื่น ๆ เช่น งานวิจัยสภาวะลื่นไหลที่เกี่ยวข้องกับความเข้มแข็งทางจิตใจ (Mental Toughness) ของ (Jackman et al., 2016) การศึกษารูปแบบนี้จะต่อยอดองค์ความรู้ต่อไป และจะส่งผลให้เกิดประโยชน์มากยิ่งขึ้นแก่นักกีฬาหลากหลายชนิด งานวิจัยต่อไปในอนาคต สามารถศึกษาสภาวะลื่นไหลในนักกีฬาอาชีพระดับอื่น ๆ เช่น นักกีฬาอาชีพเยาวชนในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทย หรือศึกษาในกีฬาประเภทอื่น ๆ เช่น กีฬาบอคคัลหรือกีฬาประเภททีม เพราะจากบริบทการศึกษานั้น การศึกษาและตีความหมายต่าง ๆ บริบท สภาพแวดล้อม และปัจจัยภายนอกอื่น ๆ มีส่วนต่อการเกิดสภาวะลื่นไหลได้ทั้งสิ้น

เอกสารอ้างอิง

- Boonveerabutr, S. (1998). Sport Psychology. Chonburi: Thailand National Sport University.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Catley, D. & Duda, J. (1997). Psychological antecedents of the frequency and intensity of flow in golfers. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 309-322.
- Chavez, E. (2008). Flow in sport: A study of college athletes. *Imagination, Cognition and Personality*, 28, 69-91.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.
- Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Jackman, P. C., Swann, C., & Crust, L. (2016). Exploring athletes' perceptions of the relationship between mental toughness and dispositional flow in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 27, 56-65.

บทความวิจัย

การเกิดสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาอาชีพชาวไทย

HOW FLOW STATE OCCURS OF THAI PROFESSIONAL GOLFERS

-
- Kwanboonjan, S. (1998). Sports psychology. Bangkok: Srinakharinwirot university.
- Panuthai, S. (2013). Sport psychology. (1st edition). Bangkok: Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports
- Srichannil, C. (2017). Interpretative Phenomenological Analysis: A Qualitative Methodology for Psychological Research. *Journal of Education*, 28(3), 1-13.
- Srichannil, C. (2020). Research Paradigms and Philosophy of Science. (Slide PowerPoint).
- Swann, C., Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., & Hemmings, B. (2014). An inductive exploration into the flow experiences of European Tour golfers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 7(2), 210-234.
- Swann, C., Crust, L., Vella, S. A. (2017). New directions in the psychology of optimal performance in sport: flow and clutch states. *Current Opinion in Psychology*, 16, 48-53.
- Swann, C., Piggott, D., Schweickle, M., & Vella, S. A. (2018). A Review of Scientific Progress in Flow in Sport and Exercise: Normal Science, Crisis, and a Progressive Shift. *Journal of Applied Sport Psychology*, 30(3), 249-271.