

การศึกษาสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล

ในนักกีฬาอาชีพรายการฟุตบอลไทยลีก 2

จิรัฐติกุล ต้นสายธินันท์* กฤตภัทร อัจจนิกิตติ* พิมพ์ ม่วงศิริธรรม**

อัจฉราลักษณ์ วิเศษ* วิจิตรา บุญแล*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเกิดสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล ในนักกีฬาอาชีพฟุตบอลไทยลีก กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ จำนวน 22 คน มีอายุระหว่าง 19 - 23 ปี (อายุเฉลี่ย 20.18 ± 2.82 ปี) เครื่องมือที่ใช้การวิจัยได้แก่ แบบวัดสภาวะลื่นไหล ในกิจกรรมกีฬา (Flow State Scale (FSS-2) – Physical) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2) (CSAI-2R) โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบหลายตัวแปร (Multivariate Analysis of Covariance MANCOVA) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยวิธีการหาความสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า การแข่งขันในแมตช์ที่ 1 มีสภาวะลื่นไหลสูงที่สุด (3.92 ± 0.79 , ชนะ) แมตช์ที่ 7 ต่ำที่สุด (3.48 ± 0.82 , แพ้) ความเชื่อมั่นในตนเองสูงที่สุด (2.77 ± 0.42 , เสมอ) ในแมตช์ที่ 9 ต่ำที่สุด (2.31 ± 0.71 , ชนะ) ในแมตช์ที่ 2 และความวิตกกังวลทางจิตสูงที่สุด (2.00 ± 0.54 , ชนะ) ในแมตช์ที่ 4 ต่ำที่สุด (1.53 ± 0.49 , ชนะ) ในแมตช์ที่ 9 สภาวะลื่นไหลที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล ($r=0.51$, $p=0.01$) ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความวิตกกังวล ($r = -0.50$, $p = 0.01$) และสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล ระหว่างแมตช์ ที่ชนะ แมตช์ที่แพ้ และแมตช์ที่เสมอ พบความแตกต่างของสภาวะลื่นไหล ($p=0.04$) ในระดับอายุของผลการแข่งขันแมตช์ที่ชนะ แมตช์ที่แพ้ และแมตช์ที่เสมอ อย่างมีนัยสำคัญระดับ .05 สรุปจากงานวิจัย แสดงให้เห็นว่าสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาฟุตบอลขณะแข่งขัน ดังนั้นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาควรตระหนักถึงโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจเพื่อสร้างสภาวะลื่นไหลและความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา และควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

คำสำคัญ : สภาวะลื่นไหล, ความเชื่อมั่นในตนเอง, ความวิตกกังวล, นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

A Study of Flow State Self-confidence and Anxiety on Professional Players Participate in Futsal Thai League 2

Jeerattikul Tonsaitanin* Krittipat Ajanakitti* Pimpa Moungsirithum**

Archaralak Visate* Wichitra Boonlae *

Abstract

The purpose of this study was to investigate the association between flow state, self-confidence and anxiety in Professional futsal players. Twenty-two male futsal players (Age: 20.18 ± 2.82 years; range 19 to 23 years). Flow state and competitive state anxiety were assessed using a flow state scale (FSS-2) – Physical and a competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2R), respectively. Descriptive and correlational statistics were used to analyze the data (means, percentages, standard deviations, multivariate analysis of covariance MANCOVA, Spearman rank correlation coefficients) with the significance level set at .05 level.

Descriptive analysis showed that flow state scores were highest in Match 1 (3.92 ± 0.79 , Win), with flow state scores the lowest in Match 7 (3.48 ± 0.82 , Lose). Self-confidence scores were highest in Match 9 (2.77 ± 0.42 , Draw), with Match 6 having the lowest score (2.31 ± 0.71 , Win). Cognitive Anxiety scores were highest in Match 4 (2.00 ± 0.54 , Win), with the lowest score found in Match 9 (1.53 ± 0.49 , Win). There was a moderate positive relationship between flow state and anxiety ($r=0.51$, $p = 0.01$), self-confidence had a weak negative relationship with anxiety ($r = -0.50$, $p = 0.01$). Flow state ($p = 0.04$), at age level of Competition results between winning, losing, and drawing matches and drawing matches have significant difference at .05 level. In conclusion, flow state, self-confidence and anxiety in futsal players were related to performance outcomes during competition. Therefore, coaches and players should be aware of these associations and strive to build program mental training for flow state and self-confidence and control levels of anxiety.

Keywords: Flow state, Self-confidence, Anxiety, Futsal professional players

บทนำ

กีฬาฟุตบอลของประเทศไทยในปัจจุบัน เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง อันเนื่องมาจากการที่มีการจัดการแข่งขันระดับลีกอาชีพที่มีหลากหลายระดับ ส่งผลให้การแข่งขันฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยได้รับความนิยมจากผู้ชมเป็นจำนวนมากและสร้างรายได้ให้กับนักกีฬา นำมาซึ่งมาตรฐานในการแข่งขันที่สูงขึ้น ดังนั้นนักกีฬาฟุตบอลจึงจำเป็นต้องมีความสามารถมากตามไปด้วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยรูปแบบการแข่งขันกีฬาในยุคไร้พรมแดน นักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้นั้นจะต้องมีสมรรถภาพด้านจิตใจ ดังที่ วิมลมาศ ประชากุล (2563) ได้กล่าวไว้ว่า ในเวลาการแข่งขัน ตัวแปรที่ส่งผลต่อความสามารถคือ สมรรถภาพจิตใจ ซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นการส่งผลในทางลบต่อการแสดงความสามารถจนมีคำพูดที่ติดปากว่า “หมูสนามจริง สิงห์สนามซ้อม” หมายถึง นักกีฬาไม่เล่นได้ดีเท่าตอนที่ซ้อม ซึ่งอาการที่มักจะเกิดกับนักกีฬา เช่น เมื่อการแข่งขันคุณรู้ว่าคุณทำได้ไม่ดี คุณควรเป็นผู้ชนะมากกว่า คุณเล่นผิดพลาดไปหมดเมื่อถึงเวลาวิกฤต คุณขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คิดในระหว่างการแข่งขัน เป็นต้น จะสังเกตได้ว่านักกีฬาจะเกิดอาการข้างต้น อย่างน้อยก็หนึ่งอาการ ในทางตรงกันข้ามนักกีฬาที่จะรู้ว่าอาการที่อยู่ในโซน (In zone) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่ต้องใช้ความพยายามมากเกินไป ซึ่งทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างลื่นไหล (Flow)

การแสดงความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬาจะถูกนำไปเชื่อมโยงกับสภาวะของจิตใจของนักกีฬา แต่ละบุคคลในการทำกิจกรรม การฝึกซ้อม การแข่งขัน โดยที่ความรู้สึกว่าความสามารถในการกระทำนั้นถูกแสดงออกมาอย่างอัตโนมัติ ซึ่งเรียกสภาวะนั้นว่า สภาวะลื่นไหล (Flow state) สภาวะลื่นไหลคือ สภาวะทางจิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำจนเกิดความรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็วหรือช้ามากผิดปกติ รู้สึกถึงสามารถควบคุมทุกอย่างได้ และเป็นอิสระจากสิ่งรอบข้างที่จะมารบกวน โดยสภาวะจิตใจจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำควบคู่ไปกับร่างกายที่ทำงานประสานกันได้อย่างดี ดังที่ Martiny Luis (2020) ได้อ้างถึง Csikszentmihalyi Mihaly (1990) ที่ได้นิยามสภาวะลื่นไหลไว้ว่า เป็นความรู้สึกของความตั้งใจ มุ่งมั่นระดับสูง ควบคุมตัวเองและสถานการณ์ได้ดี และไม่รับรู้ของการเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา เช่นเดียวกับสุพัชรินทร์ เขมรัตน์ (2564) ได้กล่าวไว้ว่า การแสดงความสามารถภายใต้สภาวะลื่นไหลนี้จะเกิดความรู้สึกว่าร่างกายและจิตใจมีการคิดและลงมือทำอย่างเป็นธรรมชาติหรืออัตโนมัติได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ Jackson Susan and Robert Eklund (2002) ยังได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบทั้ง 9 ของสภาวะลื่นไหลจะทำให้เกิดความสามารถสูงสุดได้ในการเล่นกีฬาหรือการแข่งขันกีฬา ประกอบด้วย คือ ความท้าทาย การรับรู้ และการกระทำเข้าด้วยกัน เป้าหมายชัดเจน การให้ข้อมูลย้อนกลับ มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำการควบคุมตนเองและสถานการณ์ได้ รู้และเข้าใจตนเอง ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา การมีประสบการณ์ในการป้องกันตนเอง ซึ่งในการศึกษาสภาวะลื่นไหลที่มีต่อการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา โดยเฉพาะ กานต์ จิตต์แจ้ง (2566) พบว่า นักกีฬาที่มีสภาวะลื่นไหลจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

กับอารมณ์ความคิด และมีระดับความวิตกกังวลต่ำ การมีเป้าหมายและความมั่นใจ และปัจจัยที่นักกีฬารับรู้ว่ามีสำคัญต่อการเกิดสภาวะลื่นไหล ได้แก่ ทักษะและความคิดด้านบวก การเตรียมความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ การมีแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองและความวิตกกังวล นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ยังเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญกับนักกีฬา โดยความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงบวก คือ เมื่อนักกีฬายังมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะส่งผลให้การแสดงความสามารถในลักษณะตัวยูคว่ำ กล่าวคือ นักกีฬาต้องมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมเท่านั้นถึงจะแสดงความสามารถได้ดีไม่น้อยเกินไปหรือมากเกินไป

การศึกษาสภาวะลื่นไหลทางการกีฬาที่ผ่านมาส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาในกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาประเภททีม อันเนื่องมาจากกีฬาประเภทบุคคลมีลักษณะที่เป็นเฉพาะต่อบุคคลจึงสามารถที่จะศึกษาสภาวะลื่นไหลได้ง่ายโดยเฉพาะกีฬาที่มีการปฏิบัติซ้ำหลายครั้งและให้ผลตอบกลับที่รวดเร็ว การศึกษาสภาวะลื่นไหลทางการกีฬา ความเชื่อมั่นทางกีฬา และความวิตกกังวลทางกีฬายังขาดการศึกษาที่ต่อเนื่องในระยะยาวเพื่อศึกษารูปแบบการเกิดสภาวะลื่นไหลอย่างแท้จริงในแต่ละชนิดกีฬาตลอดฤดูกาลแข่งขัน ดังที่ จีรัฐติกุล ต้นสายอินทร์ (2563) ได้มีข้อเสนอแนะว่าควรมีการศึกษาสภาวะลื่นไหลหลายครั้งในทีมเดียวกัน เพื่อเป็นการศึกษาความชัดเจนของรูปแบบการเกิดสภาวะลื่นไหลในทีมกีฬานั้น ๆ ควรมีการศึกษาคูณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา ในช่วงฤดูกาลแข่งขันรายการทักษะการจัดการ การฝึกสภาวะลื่นไหล โปรแกรมการฝึกทักษะการควบคุมความลื่นไหล และธนพนธ์ อินทาบัจ (2562) ได้มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่าควรมีการศึกษารูปแบบสภาวะลื่นไหลในหลากหลายชนิดกีฬา เพื่อสร้างความเข้าใจและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสภาวะลื่นไหลให้ครอบคลุมในแต่ละชนิดกีฬา ซึ่งมีความแตกต่างกันและควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพล และส่งผลกระทบต่อสภาวะลื่นไหลทางการกีฬา รวมถึงควรศึกษาวิธีการสร้างและควบคุมการเกิดสภาวะลื่นไหลในการแข่งขันกีฬาด้วย และในปัจจุบัน Cameron Norsworthy, Richard Thelwell and Jackson Susan (2019) ได้มีการศึกษาการฝึกสภาวะลื่นไหล โดยมีโปรแกรมการฝึกความลื่นไหลเพื่อควบคุมการเกิดสภาวะลื่นไหล ซึ่งมีการฝึกโดยการบูรณาการด้วยวิธีการศึกษาด้วยตนเอง การฝึกการมุ่งความสนใจ การฝึกกำหนดเป้าหมาย การฝึกพูดกับตนเอง และการฝึกกำหนดสติเพื่อทำให้เกิดและควบคุมสภาวะลื่นไหล

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลของนักกีฬาฟุตบอลระดับอาชีพของการแข่งขันใน 1 ฤดูกาลแข่งขัน พร้อมทั้งเปรียบเทียบสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ โดยจำแนกตามอายุ ประสบการณ์ ผลการแข่งขันแมตช์ที่ชนะ แมตช์ที่แพ้ และแมตช์ที่เสมอ หาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ระหว่างผลการแข่งขันของ

แมทซ์ที่ชนะ แมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์หาวิธีการฝึกทักษะทางจิตใจ เพื่อพัฒนาการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ
2. เพื่อเปรียบเทียบสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ โดยจำแนกตามอายุ ประสบการณ์ ผลการแข่งขันแมทซ์ที่ชนะ แมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลระหว่าง ผลการแข่งขันแมทซ์ที่ชนะ แมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ ของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขัน ในรายการฟุตบอลไทยลีก 2 ของการแข่งขัน ตลอด 1 ฤดูกาล

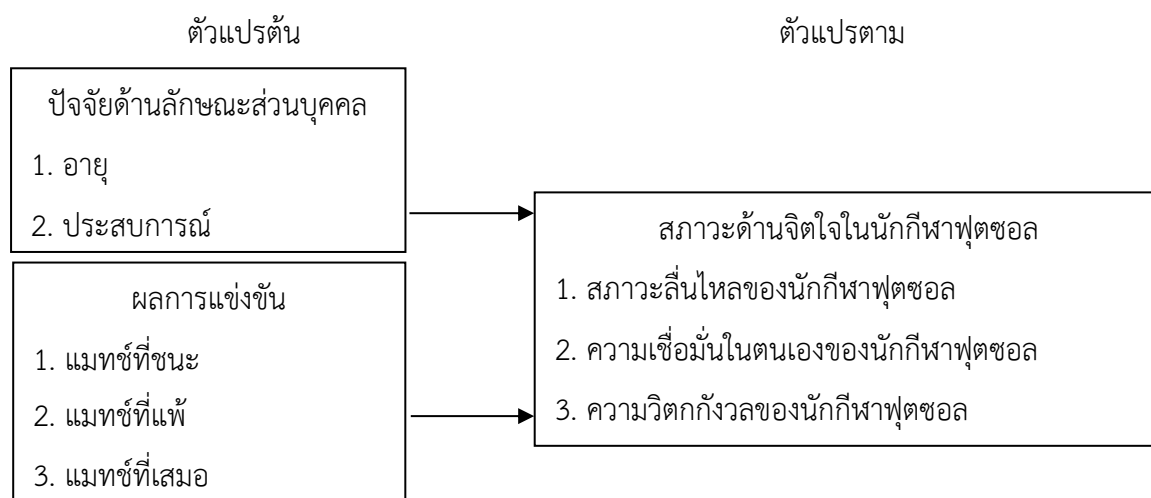
การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. สภาวะลื่นไหลทางกีฬา
2. ความเชื่อมั่นในตนเองทางกีฬา
3. ความวิตกกังวลทางกีฬา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีกรอบแนวคิดที่ศึกษาสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล ระหว่างแมทซ์ที่ชนะ แมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ ของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันใน รายการฟุตบอลไทยลีก 2 ของการแข่งขัน ตลอด 1 ฤดูกาล



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร

นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ จำนวน 132 คน ซึ่งเป็นผู้เล่นจากจำนวน 6 ทีม ที่มีรายชื่อเข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพรายการฟุตบอลเดอะแชมเปียนชิพ (ไทยลีก 2) ฤดูกาล 2024 การได้มาของกลุ่มประชากรใช้วิธีการกำหนดแบบเจาะจง

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาฟุตบอลอาชีพทีมสโมสรเอสแบคคอนอร์กรุงเทพฯ ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพรายการฟุตบอลเดอะแชมเปียนชิพ (ไทยลีก 2) ฤดูกาล 2024 จำนวน 22 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive random sampling) เนื่องจากเป็นทีมที่มีผลการแข่งขันในฤดูกาลที่ผ่านมาเป็นทีมตกชั้น ซึ่งจะทำให้ผลการแข่งขันมีแนวโน้มทั้งชนะและแพ้การแข่งขันได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดสภาวะสั่นไหวในกิจกรรมกีฬา (Flow State Scale (FSS-2) (FSS-2) – Physical) ผู้สร้างแบบวัดคือ Jackson Susan (2002) ซึ่งพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดย จีรัฐติกุล ต้นสายธินันท์ ปี พ.ศ. 2557 เป็นแบบวัดที่ใช้ประเมินระดับของการเกิดสภาวะสั่นไหวในกิจกรรมกีฬา เพื่อแสดงถึงระดับของสภาวะสั่นไหวในกิจกรรมกีฬาที่ผู้ทำแบบวัดได้ทำกิจกรรมหรือเหตุการณ์นั้น ๆ โดยมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.88 ข้อคำถาม มีทั้งหมด 36 ข้อ ประกอบด้วยสภาวะสั่นไหวทั้ง 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความท้าทายกับทักษะที่สมดุล จำนวน 4 ข้อ การรับรู้และการกระทำเข้าด้วยกัน จำนวน 4 ข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับต้องไม่คลุมเครือ จำนวน 4 ข้อ มีสมาธิมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำ จำนวน 4 ข้อ ความรู้สึกแห่งการควบคุม

จำนวน 4 ข้อ ขาดการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 4 ข้อ ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา จำนวน 4 ข้อ และเรียนรู้กับประสบการณ์ จำนวน 4 ข้อ

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2) (CSAI-2R) ผู้สร้างแบบทดสอบคือ Richard Cox, Mathew Martens and Daniel Russell (2003) ซึ่งพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดย ศักดรินทร์ ธรรมวงศ์ ปี พ.ศ.2548 เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดหรือประเมินระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยมีการวัด 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลด้านความคิดความวิตกกังวลด้านร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ในสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังจะเผชิญอยู่ โดยมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.75 ข้อคำถามทั้งหมด 17 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความวิตกกังวลทางร่างกาย จำนวน 7 ข้อ ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ จำนวน 5 ข้อ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 5 ข้อ

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอการรับรองโครงการวิจัยด้านจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ และได้รับการพิจารณารับรองตามเอกสารเลขที่ ED4/2567 ลงวันที่ 5 พฤศจิกายน 2567

2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย โดยผู้วิจัยนำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2) (CSAI-2R) ให้นักกีฬาทั้งหมดที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 22 คน ทำแบบทดสอบในคืนก่อนการแข่งขันในแต่ละแมตช์ ซึ่งเป็นเวลาที่ใกล้การแข่งขันมากที่สุดเท่าที่จะสามารถเก็บข้อมูลได้ อันเนื่องมาจากข้อจำกัดจากการวิจัยในเรื่องความไม่สะดวกของผู้ควบคุมดูแลทีมและนักกีฬาในการทำแบบทดสอบในวันที่ทำการแข่งขัน เพราะเหตุผลคือ เพื่อต้องการเตรียมความพร้อมของทีม ประชุมทีม และต้องการให้นักกีฬามีสมาธิก่อนการแข่งขันให้มากที่สุด และภายหลังจากการแข่งขันสิ้นสุดลงในแต่ละแมตช์ผู้วิจัยได้ให้นักกีฬาที่ลงแข่งขันในแต่ละแมตช์ทำแบบวัดสภาวะลื่นไหลในกิจกรรมกีฬา (Flow State Scale (FSS-2) (FSS-2) – Physical) ภายหลังจากการแข่งขันประมาณ 30 นาที ทั้งนี้ได้ให้ผู้เล่นสำรองทำแบบวัดด้วย และบันทึกผลการแข่งขันในแต่ละแมตช์ของการแข่งขันกีฬาฟุตซอลระดับลีกอาชีพรายการฟุตซอลเดอะแชมป์เปียนชิพ (ไทยลีก 2) ฤดูกาล 2024 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเช่นเดียวกันนี้ในทุกๆ แมตช์การแข่งขัน ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบฤดูกาล รวมทั้งสิ้น 10 แมตช์ โดยใช้ระยะเวลาในการแข่งขันตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนธันวาคม 2567

3. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

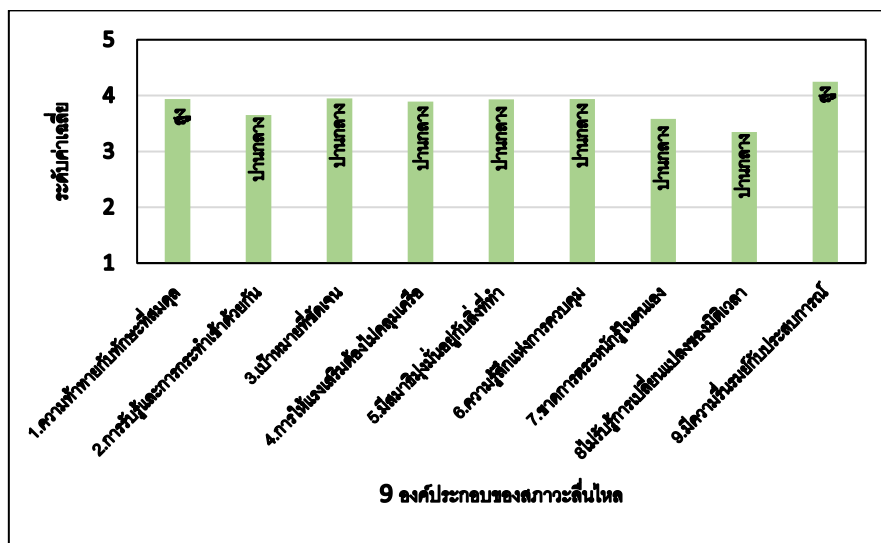
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (mean) ร้อยละ (percentage) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อใช้อธิบายถึงข้อมูลเกี่ยวกับระดับสภาวะลีนไฮล ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิต
2. สถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่าง ได้แก่ สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบหลายตัวแปร (Multivariate Analysis of Covariance MANCOVA) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบสภาวะลีนไฮล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล จากระดับอายุ และจากระดับประสบการณ์ โดยจำแนกตามผลการแข่งขันแมทซ์ที่ชนะ แมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. สถิติที่ใช้ในการหาความสัมพันธ์หาความสัมพันธ์ ได้แก่ สถิติการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะลีนไฮล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล จากผลการแข่งขันแมทซ์ที่ ชนะแมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ

ผลการวิจัย

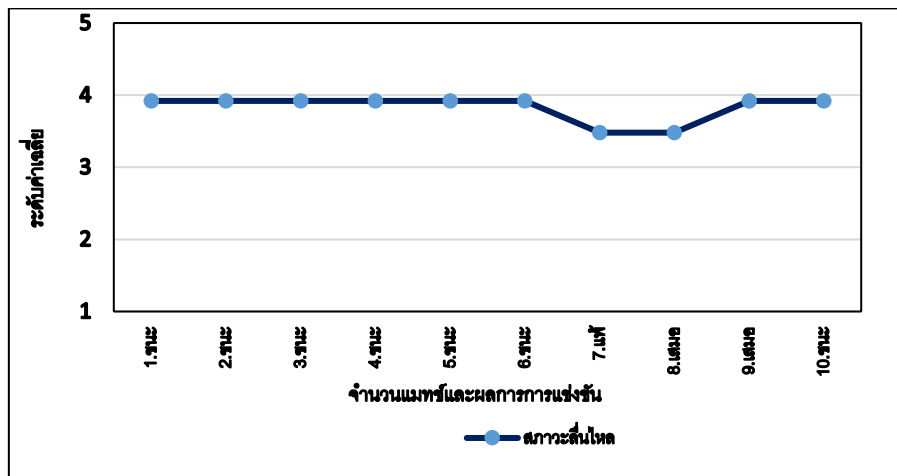
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของสภาวะลีนไฮล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล โดยจำแนกตามอายุ ประสบการณ์ ระหว่างแมทซ์ที่ชนะ แมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ ของนักกีฬา ดังนี้

ลักษณะกลุ่มตัวอย่างของนักกีฬาฟุตซอลอาชีพทีมสโมสรเอสแบคนอร์ทกรุงเทพ ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาฟุตซอลระดับลีกอาชีพรายการฟุตซอลเดอะแชมป์เปียนชิพ (ไทยลีก 2) ฤดูกาล 2024 จำนวนทั้งหมด 22 คน มีอายุระหว่าง 19 - 23 ปี (อายุเฉลี่ย 20.18 ± 2.82 ปี) โดยนักกีฬาส่วนใหญ่ร้อยละ 36 มีอายุ 21 ปี รองลงมาร้อยละ 31 มีอายุ 19 ปี รองลงมาร้อยละ 27 มีอายุ 20 ปี และจำนวนน้อยที่สุด ร้อยละ 4 มีอายุ 23 ปี โดยมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตซอลระดับลีกอาชีพร้อยละ 50 มากกว่า 5 ปี และร้อยละ 50 มีประสบการณ์ 1 - 2 ปี



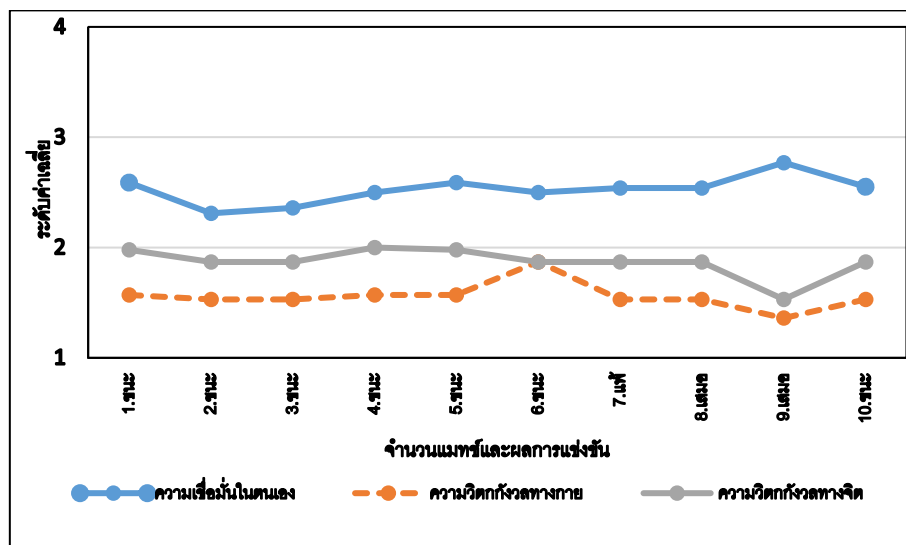
ภาพที่ 2 ระดับค่าเฉลี่ยองค์ประกอบของการเกิดสภาวะลื่นไหล ตลอดฤดูกาลแข่งขัน (Jeerattikul, 2025)

จากภาพที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยองค์ประกอบของสภาวะลื่นไหลทั้ง 9 องค์ประกอบของสภาวะลื่นไหล โดยองค์ประกอบข้อที่ 9 มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดจากทั้งหมดทั้ง 9 องค์ประกอบ อยู่ที่ 4.25 และต่ำที่สุดคือองค์ประกอบข้อที่ 8 ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลามีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.35 ทำให้ทราบว่าสภาวะลื่นไหลทั้ง 9 มิติรวมกันขับเคลื่อนโดยองค์ประกอบข้อความท้าทายกับทักษะที่สมดุล แสดงให้เห็นผลว่าทำให้นักกีฬารู้สึกว่าการแข่งขันเป็นสิ่งที่ท้าทายอยากจะทำให้เกิดความสนุกสนานในการแข่งขัน ทำให้อยากลงเล่น และองค์ประกอบข้อมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ แสดงให้เห็นผลว่านักกีฬามีความรู้สึกถึงความสามารถที่แสดงออกมาได้อย่างเต็มที่ มีความเพลิดเพลินไปกับการแข่งขัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอาการที่อยู่ในโซน (In zone) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่ต้องใช้ความพยายามมากเกินไป ซึ่งทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างลื่นไหล ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 9 ของสภาวะลื่นไหลจะทำให้เกิดความสามารถสูงสุดได้ในการเล่นกีฬาหรือแข่งขันกีฬา ประกอบด้วย คือ ความท้าทาย การรับรู้และการกระทำซ้ำๆกัน เป้าหมายชัดเจน การให้ข้อมูลย้อนกลับ มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำการควบคุมตนเองและสถานการณ์ได้ รู้และเข้าใจตนเอง ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา การมีประสบการณ์ในการป้องกันตนเอง ซึ่งในการศึกษาสภาวะลื่นไหลที่มีต่อการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา



ภาพที่ 3 ระดับค่าเฉลี่ยการเกิดสภาวะล้าหลังตลอดฤดูกาลแข่งขัน (Jeerattikul, 2025)

จากภาพที่ 3 พบว่าการเกิดสภาวะล้าหลังมีระดับที่สูงต่อเนื่องตั้งแต่แมทช์ที่ 1 จนถึงในแมทช์ที่ 6 (ผลการแข่งขันชนะ) มีการเปลี่ยนแปลงไปโดยมีระดับที่ต่ำลงตั้งแต่แมทช์ที่ 7 (ผลการแข่งขันแพ้) ถึงแมทช์ที่ 8 (ผลการแข่งขันเสมอ) โดยแมทช์ที่เกิดสภาวะล้าหลังสูงที่สุด คือแมทช์ที่ 1 ถึง แมทช์ที่ 6 และแมทช์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ย 3.92 (ผลการแข่งขันชนะ) และต่ำที่สุดในแมทช์ที่ 7 (ผลการแข่งขันแพ้) กับแมทช์ที่ 8 (ผลการแข่งขันเสมอ) มีค่าเฉลี่ย 3.48 จากการพบว่าการเกิดสภาวะล้าหลังมีระดับที่สูงต่อเนื่องคงที่ในผลการวิจัย ซึ่งมีความสอดคล้องกับการนิยามสภาวะล้าหลังของ ที่ได้นิยามสภาวะล้าหลังไว้ว่าเป็นความรู้สึกของความตั้งใจ มุ่งมั่นระดับสูง ควบคุมตัวเองและสถานการณ์ได้ดี และไม่รับรู้ของการเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา เช่นเดียวกับการแสดงความสามารถภายใต้สภาวะล้าหลังนี้จะเกิดความรู้สึกว่าร่างกายและจิตใจมีการคิดและลงมือทำอย่างเป็นธรรมชาติหรืออัตโนมัติได้เป็นอย่างดีในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา



ภาพที่ 4 ระดับค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางกายและทางจิตใจ ตลอดฤดูกาลแข่งขัน (Jeerattikul, 2025)

จากภาพที่ 4 พบว่าความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิต มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละแมทช์ โดยความเชื่อมั่นในตนเองสูงที่สุดในแมทช์ที่ 9 มีค่าเฉลี่ย 2.77 (ผลการแข่งขันเสมอ) ต่ำที่สุดในแมทช์ที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 2.31 (ผลการแข่งขันชนะ) จากผลระดับค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองสูงที่เกิดขึ้นตลอดฤดูกาลแข่งขัน สามารถอธิบายได้ว่า ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่าสามารถกระทำพฤติกรรมบางอย่างในสภาพการณ์เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ สิ่งเหล่านี้อาจต้องขึ้นอยู่กับการประเมินตนเองของนักกีฬาด้วย ความเชื่อมั่นในตนเองและความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลไม่ว่าจะเป็นการชักจูงให้บุคคลเลือกทำกิจกรรม ความพยายาม และระดับความอดทน ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ขึ้นอยู่กับที่บุคคลมีอยู่ในขณะนั้น แต่ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของบุคคลว่าจะสามารถทำอะไรได้ด้วยทักษะที่มีอยู่ ซึ่งถือเป็นลักษณะความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีต่อการพิจารณาความสามารถในการแสดงออกต่อกิจกรรมนั้นๆ เป็นลักษณะกระบวนการความคิด โดยมาจากตัวบุคคลเอง

ในส่วนของความวิตกกังวลจะแบ่งออกเป็น ความวิตกกังวลทางกาย สูงที่สุดในแมทช์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ย 1.86 (ผลการแข่งขันชนะ) ต่ำที่สุดในแมทช์ที่ 9 มีค่าเฉลี่ย 1.36 (ผลการแข่งขันเสมอ) และความวิตกกังวลทางจิต สูงที่สุดในแมทช์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 2.00 (ผลการแข่งขันชนะ) ต่ำที่สุดในแมทช์ที่ 9 มีค่าเฉลี่ย 1.53 (ผลการแข่งขันเสมอ) จากผลการวิจัยของความวิตกกังวลทางกายและทางจิตที่เกิดขึ้นตลอดฤดูกาลแข่งขัน สามารถอธิบายตามทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ เพราะ

ความวิตกกังวลมีระดับสูงจะมีผลระยะสั้นทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดไว้ ดังนั้นความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบสภาวะสั่นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล จากระดับอายุ โดยจำแนกตามผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอ

ผลการแข่งขัน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ชนะ แพ้ และเสมอ	1. สภาวะสั่นไหว					
	ระหว่างกลุ่ม	3	4.160	1.387	3.218	.047*
	ภายในกลุ่ม	18	7.756	.431		
	รวม	21	11.916			
ชนะ แพ้ และเสมอ	2. ความเชื่อมั่นในตนเอง					
	ระหว่างกลุ่ม	3	.399	.133	.416	.744
	ภายในกลุ่ม	18	5.761	.320		
	รวม	21	6.161			
ชนะ แพ้ และเสมอ	3. ความวิตกกังวล					
	ระหว่างกลุ่ม	3	.982	.327	1.954	.157
	ภายในกลุ่ม	18	3.015	.168		
	รวม	21	3.997			

*p < .05

จากตารางที่ 1 อธิบายผลของค่าการทดสอบความแตกต่างของสภาวะสั่นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล จากระดับอายุ โดยจำแนกตามผลการแข่งขันแมทช์ที่ชนะ แมทช์ที่แพ้ และแมทช์ที่เสมอในกลุ่มตัวอย่าง โดยค่าทดสอบความแตกต่างของสภาวะสั่นไหวมีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสภาวะสั่นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล จากระดับประสบการณ์ โดยจำแนกตามผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอ

ผลการแข่งขัน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ชนะ แพ้ และเสมอ	1. สภาวะสั่นไหว					
	ระหว่างกลุ่ม	1	.063	.063	.106	.748
	ภายในกลุ่ม	20	11.853	.593		
	รวม	21	11.916			

ชนะ แพ้ และเสมอ	2. ความเชื่อมั่นในตนเอง					
	ระหว่างกลุ่ม	1	.045	.045	.149	.704
	ภายในกลุ่ม	20	6.115	.306		
	รวม	21	6.160			

ชนะ แพ้ และเสมอ	3. ความวิตกกังวล					
	ระหว่างกลุ่ม	1	.157	.157	.818	.377
	ภายในกลุ่ม	20	3.840	.192		
	รวม	21	3.997			

*p < .05

จากตารางที่ 2 อธิบายผลของค่าการทดสอบความแตกต่างของสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล จากระดับประสบการณ์ โดยจำแนกตามผลการแข่งขันแมทช์ที่ชนะ แมทช์ที่แพ้ และแมทช์ที่เสมอในกลุ่มตัวอย่าง โดยค่าทดสอบความแตกต่างของสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตารางที่ 3 ตารางความสัมพันธ์สภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล

ความสัมพันธ์	แมทช์ชนะ		แมทช์แพ้		แมทช์เสมอ	
	Correlation coefficients	P	Correlation coefficients	P	Correlation coefficients	P
สภาวะลื่นไหล						
ความเชื่อมั่นในตนเอง	-0.71	0.75	-0.71	0.75	-0.71	0.75
สภาวะลื่นไหล						
ความวิตกกังวล	0.51*	0.01	0.51*	0.01	0.51*	0.01
ความเชื่อมั่นในตนเอง						
ความวิตกกังวล	-0.50*	0.01	-0.50*	0.01	-0.50*	0.01

จากตารางที่ 3 พบว่า สภาวะลื่นไหลไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเองของทุกแมทช์การแข่งขัน แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักกีฬาฟุตบอลมีสภาวะลื่นไหลที่เพิ่มสูงขึ้นไม่ได้ส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มตามไปด้วย เพราะนักกีฬาเลือกและมีความท้าทาย มีความอยากลงเล่นแข่งขันสูง ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองเป็นเรื่องเฉพาะอย่างที่นักกีฬาเลือกเพิ่มในการกระตุ้นความรู้สึกตนเองเท่านั้น

สภาวะลื่นไหลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล แสดงให้เห็นว่าเมื่อนักกีฬาฟุตบอลมีสภาวะลื่นไหลที่เพิ่มสูงขึ้นและมีความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นตามไปด้วยขณะก่อนลงแข่งขัน เพราะนักกีฬามีความอยากลงเล่นแข่งขันสูง มีการกำหนดความท้าทายที่มีความยากขึ้นจึงมีผลต่อความวิตกกังวลเพิ่มตาม

ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความวิตกกังวล แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักกีฬาฟุตบอลมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น จะส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลงตามไปด้วยในบางแมตช์ จึงทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมความวิตกกังวลได้จากการเลือกลงมือทำ มีความพยายาม และมีความอดทน

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษาสภาวะสิ้นไหวในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพอยู่ในระดับที่สูง ในองค์ประกอบที่ 1 และองค์ประกอบที่ 9 อธิบายจากผลการวิจัยได้ว่า นักกีฬารู้สึกว่าการแข่งขันเป็นสิ่งที่ท้าทายอยากจะทำให้เกิดความสุขสนุกสนานในการแข่งขัน ทำให้อยากลงเล่น และองค์ประกอบข้อมีความรื่นรมย์กับประสบการณ์ แสดงให้เห็นผลว่านักกีฬาที่มีความรู้ถึงความสามารถที่แสดงออกมาได้อย่างเต็มที่ มีความเพลิดเพลินไปกับการแข่งขัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอาการที่อยู่ในโซน (In zone) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่ต้องใช้ความพยายามมากเกินไป ซึ่งทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างสิ้นไหว ซึ่งสอดคล้องกับ Jackson Susan and Robert Eklund (2002) ที่ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบทั้ง 9 ของสภาวะสิ้นไหวจะทำให้เกิดความสามารถสูงสุดได้ในการเล่นกีฬาหรือแข่งขันกีฬา

ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับที่สูง และมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละแมตช์ จากผลการวิจัยอธิบายได้ว่า นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเป็นความเชื่อมั่นในตนเองและความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลไม่ว่าจะเป็นการชักจูงให้บุคคลเลือกทำกิจกรรม ความพยายาม และระดับความอดทน สอดคล้องกับ Bandura (1986) ที่กล่าวว่า ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่าสามารถกระทำพฤติกรรมบางอย่างในสภาพการณ์เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ สิ่งเหล่านี้จะต้องขึ้นอยู่กับการประเมินตนเองของนักกีฬาด้วย ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองและความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลไม่ว่าจะเป็นการชักจูงให้บุคคลเลือกทำกิจกรรม ความพยายาม และระดับความอดทน

1. ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิตมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละแมตช์ จากผลการวิจัยสามารถอธิบายตามทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติของ Martin, Vealey, and Burton. (1990) ได้กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวลทางกายและทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งในทางกีฬานั้นนักกีฬาควรมีความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองให้อยู่ในระดับเหมาะสมเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา เพราะความวิตกกังวลที่มีระดับสูงจะมีผลระยะสั้นทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดไว้

2. เปรียบเทียบสภาวะสิ้นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ อธิบายได้จากผลของค่าการทดสอบความแตกต่างของสภาวะสิ้นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความ

วิตกกังวล จากระดับอายุ โดยจำแนกตามผลการแข่งขันแมทช์ที่ชนะ แมทช์ที่แพ้ และแมทช์ที่เสมอในกลุ่มตัวอย่าง โดยค่าทดสอบความแตกต่างของสภาวะสิ้นไหลมีความแตกต่างกัน อธิบายได้ว่าช่วงระดับอายุของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ จำนวนทั้งหมด 22 คน ที่มีอายุระหว่าง 19 ปี ถึง 23 ปี มีการเกิดสภาวะสิ้นไหลในการแข่งขันที่ต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬามีทักษะทางจิตใจที่ต่างกันในการควบคุมความวิตกกังวลเพื่อให้เกิดสภาวะสิ้นไหลให้เกิดขึ้นขณะทำการแข่งขัน

3. ความสัมพันธ์ของสภาวะสิ้นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลระหว่างผลการแข่งขันแมทช์ที่ชนะ แมทช์ที่แพ้ และแมทช์ที่เสมอ ของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ จากผลการวิจัยอธิบายได้ว่าสภาวะสิ้นไหลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลแสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวลสูงนักกีฬาต้องฝึกมีการควบคุม และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความวิตกกังวลแสดงให้เห็นว่านักกีฬาสามารถควบคุมความวิตกกังวลได้ในบางแมทช์ จึงมีความสอดคล้องกับ กานต์ จิตต์แจ้ง (2566) ได้กล่าวไว้ว่านักกีฬาที่มีสภาวะสิ้นไหลจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองกับอารมณ์ความคิด และมีระดับความวิตกกังวลต่ำ การมีเป้าหมายและความมั่นใจ ซึ่งปัจจัยที่นักกีฬารับรู้ว่ามีสำคัญต่อการเกิดสภาวะสิ้นไหลโดยความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงบวก กล่าวคือ เมื่อนักกีฬายังมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะส่งผลให้การแสดงความสามารถในลักษณะตัวยูกว่า และนักกีฬาต้องมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมเท่านั้นถึงจะแสดงความสามารถได้ดีไม่น้อยเกินไปหรือมากเกินไป

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัย และการอธิบายผล แสดงให้เห็นว่าสภาวะสิ้นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลแตกต่างกันในระดับอายุเฉพาะแมทช์ที่ชนะ ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาดังนั้น ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาควรตระหนักถึงการสร้างสภาวะสิ้นไหลและความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา และควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม และผลการวิจัยพบว่าการเกิดสภาวะสิ้นไหลและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงบวก โดยมีสภาวะสิ้นไหลความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลนักกีฬาต้องฝึกมีการควบคุม และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความวิตกกังวล พบว่านักกีฬาสามารถควบคุมความวิตกกังวลได้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาวะสิ้นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีมชนิดอื่นในรายการแข่งขันอื่น ๆ เช่น ระดับชาติ ระดับทีมชาติ เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา การวางแผนการจัดทำโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจ และทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา สำหรับนักกีฬาฟุตบอลทั้งก่อนเปิดฤดูกาลระหว่างฤดูกาลแข่งขัน และช่วงปิดฤดูกาลแข่งขัน ตัวอย่างเช่น การฝึกพูดกับตนเอง การฝึกกำหนดสติตามสถานการณ์ของทักษะกีฬา สำหรับ 5 สัปดาห์ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กานต์ จิตต์แจ้ง. (2566). *การรับรู้สภาวะลื่นไหลของนักกีฬาออลฟาส์ไทย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิรัฐติกุล ต้นสายฉันทน์. (2563). *สภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพรายการไทยลีก 3* (รายงานการวิจัย). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ.
- ธนพนธ์ อินทาปัจ. (2562). *การศึกษาสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬาอาชีพรายการวอลเลย์บอลไทยแลนด์ลีก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิมลมาศ ประชากุล. (2563). *เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา*. เอกสารประกอบการสอน ภาควิทยาศาสตร์ การกีฬาและสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพัชรินทร์ เขมรัตน์. (2564). *การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบทดสอบ CSAI-2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32*. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Cameron, N., Thelwell, R., & Jackson, S. (2019). Flow training, flow states, and performance in elite athletes. *International Journal of Sport Psychology*.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletes: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport Psychology*, 25, 519–533.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.

- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133–150.
- Martiny, L. (2020). Effects of flow state on elite athletes in team sports: A systematic review. *Revista Foco Interdisciplinary Studies*, 16, 8–188.
- Martin, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.