ประสบการณ์เรื่องสภาวะลื่นไหลและความท้าทายในการเรียนรู้ของนักกีฬาฟุตซอลหญิงเพื่อความเป็นเลิศ

Flow State Experiences and Learning Challenges of Female Futsal Athletes for Excellence

วรัญญา อุบลคำ[1] และชนัดดา ภูหงษ์ทอง[2]

Waranya Ubonkham[1], Chanadda Poohongthong[2]

สาขาวิชาวิจัยและประเมินทางการศึกษา มหาวิทยาลัยนเรศวร

Educational Research and Evaluation, Naresuan University

E-mail[1] : Waranyau65@nu.ac.th

Date Received : 27 July 2024
Date Revised : 13 January 2025
Date Accepted : 24 January 2025
Date Published online : 27 March 2025

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ คือ 1) เพื่อศึกษาประสบการณ์เรื่องสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตซอลหญิง และ 2) เพื่อศึกษาประสบการณ์เรื่องความท้าทายในการเรียนรู้ของนักกีฬาฟุตซอลหญิง แนวคิดที่ใช้เป็นกรอบความคิดทางทฤษฎี คือ สภาวะลื่นไหล ซึ่งเป็นหนึ่งในแนวคิดของสาขาวิชาจิตวิทยาเชิงบวก โดยใช้วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ ได้แก่ การสัมภาษณ์และการสังเกตการณ์ พื้นที่การวิจัยคือมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตภาคเหนือตอนล่าง ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ โดยผู้ให้ข้อมูลจำนวนทั้งหมด 13 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มนักกีฬาฟุตซอลหญิง จำนวน 10 คน และกลุ่มผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม จำนวน 3 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมวิเคราะห์ด้วยเทคนิคแก่นสาระ (thematic analysis) ผลการศึกษา พบว่า 1) ประสบการณ์เรื่องสภาวะลื่นไหลและความท้าทายในการเรียนรู้มีบทบาทสำคัญต่อความเป็นเลิศของนักกีฬาฟุตซอลหญิง โดยการมีเป้าหมายที่ชัดเจนและมีแรงจูงใจภายในของนักกีฬาถือเป็นคุณลักษณะที่สำคัญมากของสภาวะลื่นไหล ส่วนการมีสติจดจ่ออยู่ในสิ่งที่ทำเป็นคุณลักษณะที่ปรากฏในบริบทของนักกีฬาฟุตซอลหญิงด้วยเช่นกัน อีกทั้งการมีสติยังช่วยเพิ่มสมาธิและประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ในขณะเดียวกัน ความเข้มแข็งทางจิตใจกับการควบคุมอารมณ์ทำให้เผชิญความกดดันได้ดีเช่นกัน การสร้างสภาวะลื่นไหลจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาฟุตซอลหญิงเกิดความเพลินเพลิน

[1] ผู้ประพันธ์บรรณกิจ (corresponding author)

ในการฝึกซ้อม และ 2) ปัจจัยที่จะช่วยสนับสนุนให้เกิดความเป็นเลิศ ได้แก่ งบประมาณ สวัสดิการ และสิ่งอำนวยความสะดวก ก็เป็นสิ่งสำคัญที่จะสนับสนุนให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจในการพัฒนาทักษะของตนเอง เพื่อความสำเร็จของทีม

คำสำคัญ : สภาวะลื่นไหล, ความท้าทายในการเรียนรู้, ประสบการณ์, นักกีฬาฟุตซอลหญิง

Abstract

The aims of this study are 1) to explore flow state experiences of female futsal athletes and 2) to explore learning challenges of female futsal athletes. The conceptual framework is based on the theory of flow state, which is one of the concepts in the field of Positive Psychology. The research design is based on the qualitative research and collecting the qualitative data through interviews and observation from a total of 13 participants in the university in the lower northern region of Thailand. Key informants are divided into two groups: 10 female futsal athletes and 3 coaches. Using thematic analysis for analyzing the evidence regarding experiences of flow state and learning challenges. The results indicate that 1) the experience of flow state and the challenges of learning play a significant role in the performance of female futsal athletes. Clear goals, intrinsic motivation, and mindfulness are the important attributes of the flow state. Additionally, mindfulness also enhances concentration and performance during training and competitions. Moreover, mental toughness and emotional control can foster the athletes to handle pressure effectively. Thus, creating a flow state is a key factor that coaches can improve the positive sphere of training sessions. Finally, the last result revealed that factors of supporting performance excellence within these female futsal athletes are sufficient budget, welfare, and facilities. These factors are essential in encouraging athletes to develop their skills and contribute to the team's success.

Keywords: Flow State, Learning Challenges, Experiences, Female Futsal Athletes

บทนำ

กีฬาเพื่อความเป็นเลิศในประเทศไทยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมความต้องการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา การสร้างและการพัฒนานักกีฬาของชาติให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในระดับต่าง ๆ รวมถึงการส่งเสริมการพัฒนาต่อยอดนักกีฬาที่มีความเป็นเลิศไปสู่การมีอาชีพทางการกีฬาที่ยั่งยืน จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง หนึ่งในกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ คือ กีฬาฟุตซอล ซึ่งเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างมากในประเทศไทย

ด้วยรูปแบบการเล่นที่คล้ายคลึงกับกีฬาฟุตบอล และมีการแข่งขันทั้งประเภทชายและหญิง (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2566) อย่างไรก็ตาม แม้กีฬาฟุตซอลจะเปิดโอกาสให้มีประเภททีมหญิงแล้ว ทว่าการผลักดันไปสู่การเป็นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศยังไม่มากนัก โดยเฉพาะในระดับการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ประกอบกับการศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีความเกี่ยวข้องกับความสำเร็จของนักกีฬาฟุตซอลหญิงในประเทศไทย ก็ยังขาดแคลนองค์ความรู้อยู่มากพอสมควร โดยเฉพาะอย่างยิ่งคือการใช้แนวคิดทางจิตวิทยาเชิงบวกในการทำความเข้าใจนักกีฬาฟุตซอลหญิง เพื่อการผลักดันไปสู่ความเป็นเลิศ

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของทีมกีฬา ผู้วิจัยพบว่างานวิจัยที่ผ่านมามีการเสนอว่า ความสำเร็จของทีมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศนั้นขึ้นอยู่กับ “สภาวะลื่นไหล” (Flow state) ดังงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาวอลเลย์บอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลระดับมหาวิทยาลัย (จีรัฐติกุล ต้นสายธนินท์, 2557) ความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาเทควันโดประเภทต่อสู้ (สฤษฎิเดช สุมงคล, 2562) และ การเกิดสภาวะลื่นไหลของนักกีฬากอล์ฟอาชีพชาวไทย (กานต์ จิตต์แจ้ง, 2566) ในทางตรงกันข้าม การศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่เป็นอุปสรรคของทีมกีฬาพบว่า มีหลายปัจจัย ได้แก่ โอกาสที่จะได้รับความก้าวหน้าในอนาคต รายได้และผลประโยชน์ เกียรติยศและชื่อเสียง และด้านความก้าวหน้าในอนาคต (จาตุรนต์ ลิ่มหัน และภาคภูมิ รัตนโรจนากุล, 2562; ปฐมพงศ์ คำจันทร์ดี และ ธชา รุญเจริญ, 2561; ภาคภูมิ รัตนโรจนากุลม, 2561) อย่างไรก็ตาม ปัจจัยที่เป็นอุปสรรคหรือความท้าทายของทีมกีฬาก็อาจจะไม่ได้มีปัจจัยแต่เพียงเท่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในทีมกีฬาฟุตซอลหญิงของมหาวิทยาลัย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาทั้งความท้าทาย หรืออุปสรรค และสภาวะลื่นไหล ประกอบกับยังมีการศึกษาแนวคิดเรื่องสภาวะลื่นไหลไม่มากนักในทีมกีฬาฟุตซอลเพื่อความเป็นเลิศของไทย

แม้ว่าจะมีงานวิจัยเกี่ยวกับกีฬาฟุตซอลจำนวนหนึ่งที่ศึกษาในมิติทางเทคนิคและกลยุทธ์การเล่น แต่การศึกษาในมิติทางจิตวิทยา โดยเฉพาะ สภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตซอลหญิงยังมีอยู่อย่างจำกัดมาก สภาวะลื่นไหล ซึ่งเป็นแนวคิดสำคัญในจิตวิทยาเชิงบวกที่พัฒนาโดย Csikszentmihalyi (1990) ถูกนิยามว่าเป็นภาวะที่บุคคลสามารถรวมความตั้งใจ ความสนุก และสมาธิเข้าด้วยกันจนเกิดความมุ่งมั่นสูงสุดในกิจกรรมของตน อย่างไรก็ตาม ความเข้าใจในกระบวนการสร้างและรักษาสภาวะลื่นไหลในบริบทของกีฬาฟุตซอลหญิงในประเทศไทยยังขาดแคลนอย่างมาก โดยเฉพาะการพิจารณาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อสภาวะลื่นไหล เช่น สภาพแวดล้อมการฝึกซ้อม การสนับสนุนทางอารมณ์ และการตอบสนองของทีมผู้ฝึกสอน และยังไม่มีงานวิจัยที่ระบุชัดเจนว่าสภาวะลื่นไหลส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขันของทีมฟุตซอลหญิงอย่างไรในระดับมหาวิทยาลัย ซึ่งเป็นจุดสำคัญของการบ่มเพาะนักกีฬาเพื่อก้าวสู่การแข่งขันระดับชาติหรืออาชีพ ความท้าทายเชิงบริบท เช่น การขาดงบประมาณ อุปกรณ์ที่ไม่เพียงพอ และการขาดแคลนความรู้ด้านจิตวิทยาเชิงบวกในกระบวนการฝึกซ้อม ล้วนเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของทีมฟุตซอลหญิง ดังนั้นวิธีการสร้างและประยุกต์ใช้จิตวิทยาเชิงบวกเพื่อผลักดันให้นักกีฬาบรรลุศักยภาพสูงสุดในบริบทเฉพาะของประเทศไทย ซึ่งยังไม่เคยมีการศึกษามาก่อน การวิจัยครั้งนี้จึงคาดหวังว่าจะเป็นงานวิจัยที่นำไปสู่การพัฒนาประเด็นเรื่องสภาวะลื่นไหลในนักกีฬาฟุตซอลหญิงทั้งในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ

ผู้วิจัยได้ศึกษาสภาวะลื่นไหล ตามแนวคิดของ Csikszentmihalyi (1990) และได้นิยามว่า เป็นสภาวะที่นักกีฬาฟุตซอลหญิงเกิดความรู้สึกที่มีใจมุ่งมั่นและมีความสนุกสนาน มีเป้าหมาย มีสมาธิจดจ่อในการฝึกซ้อม และรู้สึกทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อมเพื่อเป้าหมายแห่งความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาฟุตซอลหญิงระดับประเทศ ทั้งนี้ สภาวะลื่นไหล ประกอบด้วย 7 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) เป้าหมายที่ชัดเจนและการให้ผลสะท้อนกลับอย่างทันทีทันใด 2) ความท้าทายและทักษะที่สมดุล 3) การมีสติจดจ่ออยู่ในสิ่งที่ทำ 4) การสูญเสียการรับรู้ถึงตัวตน 5) การผสมผสานของการกระทำและการตระหนักรู้ 6) การเปลี่ยนแปลงของเวลา 7) การมีแรงจูงใจภายใน (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1990) และได้นิยามความหมายของความท้าทายในการเรียนรู้ว่า หมายถึง ความพยายามที่จะแก้ไขปัญหาและก้าวข้ามความไม่พร้อมในปัจจัยภายนอกต่าง ๆ ของนักกีฬาฟุตซอลหญิง เช่น งบประมาณ เป็นต้น

ผู้วิจัยจึงเห็นว่า สภาวะลื่นไหลอาจจะมีอิทธิพลต่อความสำเร็จของทีมกีฬาในการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กล่าวคือ สภาวะลื่นไหลอาจจะเป็นปัจจัยสำคัญของความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาฟุตซอลหญิง เนื่องจากนักกีฬาที่มีสภาวะลื่นไหลจะสามารถควบคุมตนเองและสถานการณ์ มีความมั่นใจในการแข่งขันกีฬาในระดับสูง มีเป้าหมายที่ชัดเจนและมุ่งมั่นในการแข่งขัน ประกอบกับมีระดับความวิตกกังวลในระดับต่ำ เพราะฉะนั้น เมื่อนักกีฬาสามารถรับรู้และรู้สึกถึงการเกิดขึ้นของสภาวะนี้ได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปจะเป็นการค้นหาวิธีที่จะทำให้พบกับสภาวะลื่นไหลที่บ่อยยิ่งขึ้น เนื่องจากเมื่อนักกีฬาสามารถที่จะอยู่ในสภาวะลื่นไหล นั่นก็เท่ากับว่านักกีฬาสามารถจัดการกับความสามารถในการเล่นกีฬาหรือการฝึกซ้อมของตนเองได้ ผลลัพธ์ที่ตามมาก็คือการแสดงความสามารถออกมาอย่างเต็มที่ (Deci & Ryan, 1985) จะส่งผลให้ทีมประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

การใช้แนวคิดสภาวะลื่นไหลและความท้าทายในการเรียนรู้ในการศึกษาหรือพัฒนากีฬามีความสำคัญมาก เนื่องจากมีความเชื่อมโยงกับการพัฒนาสมรรถภาพสูงสุดของนักกีฬาอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ใช่เพียงแค่การปรับปรุงทักษะทางกายภาพเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อการเสริมสร้างสมาธิ ความมั่นใจ และการควบคุมอารมณ์ที่ดีของนักกีฬา จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญในการส่งเสริมการฝึกซ้อมและการแข่งขัน นักกีฬาที่สามารถเข้าสู่สภาวะนี้ได้จะสามารถควบคุมทักษะ ความคิด และการเคลื่อนไหวได้อย่างสมบูรณ์ โดยไม่ถูกรบกวนจากความกังวลเรื่องเวลา ผลลัพธ์ หรือความกดดันจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งตรงกับคุณลักษณะที่นักกีฬาจำเป็นต้องมีในการแข่งขันระดับสูง การใช้แนวคิดสภาวะลื่นไหลและความท้าทายในการเรียนรู้ในบริบทนี้ จึงมีความแตกต่างจากแนวคิดอื่นที่มุ่งเน้นแค่การปรับปรุงด้านร่างกายหรือกลยุทธ์การแข่งขัน เนื่องจากมุ่งไปที่การพัฒนาจิตใจ การพัฒนาทักษะ การสร้างความเชื่อมั่นในตนเอง และการพัฒนาสมาธิให้สามารถรวมศักยภาพทุกด้านของนักกีฬาให้กลายเป็นหนึ่งเดียว และเมื่อนักกีฬาเกิดสภาวะลื่นไหล นักกีฬาจะไม่เพียงแต่ทำได้ดีในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขัน แต่ยังรู้สึกพึงพอใจในความสำเร็จและเพลิดเพลินกับสิ่งที่กำลังทำในขณะนั้น จึงเป็นเหตุผลที่แนวคิดสภาวะลื่นไหลและความท้าทายในการเรียนรู้มีความสำคัญในการพัฒนาทีมกีฬาฟุตซอลหญิง

สำหรับผู้วิจัยเอง ซึ่งเป็นหนึ่งในนักกีฬาฟุตซอลหญิงของมหาวิทยาลัยแห่งนี้ ก็เชื่อว่าความสำเร็จดังกล่าวจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการสนับสนุนนักกีฬาฟุตซอลหญิง เพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันได้

อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยในฐานะนักกีฬาฟุตซอลหญิงคนหนึ่งเชื่อว่า การสนับสนุนจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้องยังไม่ได้ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนมากนัก กอปรกับความท้าทายที่นักกีฬาฟุตซอลหญิงประสบนั้นก็ไม่ง่ายที่จะก้าวข้ามไปได้ เช่น ภาระงานที่ทำอยู่ การขาดแคลนทุนทรัพย์ การขาดแรงจูงใจในการฝึกซ้อม การขาดอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ความสะดวกและปลอดภัยของสนามฝึกซ้อม และการขาดการเอื้ออำนวยความสะดวกในการแบ่งเวลาการเรียนในขณะที่ไปทำการแข่งขัน เป็นต้น

เพราะฉะนั้น จากปัญหาดังกล่าวที่เกิดขึ้นในนักกีฬาฟุตซอลหญิง ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาประสบการณ์เรื่องสภาวะลื่นไหลและความท้าทายในการเรียนรู้ของนักกีฬาฟุตซอลหญิงเพื่อหวังว่า ผลการศึกษาในครั้งนี้อาจเป็นข้อเสนอแนะหรือแนวทางในการพัฒนาทีมฟุตซอลหญิงของมหาวิทยาลัย ให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น และผลการศึกษาครั้งนี้อาจช่วยขยายองค์ความรู้เรื่องสภาวะลื่นไหลในบริบททางการกีฬาและทีมกีฬาได้ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

คำถามการวิจัย

1. ประสบการณ์เรื่องสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตซอลหญิงเป็นอย่างไร
2. ประสบการณ์เรื่องความท้าทายในการเรียนรู้ของนักกีฬาฟุตซอลหญิงเป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์เรื่องสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตซอลหญิง
2. เพื่อศึกษาประสบการณ์เรื่องความท้าทายในการเรียนรู้ของนักกีฬาฟุตซอลหญิง

วิธีการวิจัยหรือระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (qualitative research) โดยมีรายละเอียดที่เกี่ยวข้องกับระเบียบวิธีวิจัย ดังต่อไปนี้

พื้นที่การวิจัยและกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ในการวิจัยเรื่องประสบการณ์เรื่องสภาวะลื่นไหลและความท้าทายในการเรียนรู้ของนักกีฬาฟุตซอลหญิงเพื่อความเป็นเลิศในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในเขตภาคเหนือตอนล่าง ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวน 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มนักกีฬาฟุตซอลหญิง และ 2) กลุ่มผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลที่เป็นกลุ่มนักกีฬาฟุตซอลหญิง

ผู้ให้ข้อมูลคนที่	นามสมมติ	อายุ (ปี)	ระดับการศึกษา	คณะที่กำลังศึกษา	ประสบการณ์ในกีฬาฟุตซอล (ปี)
1	เอ	24	ปริญญาโท	ศึกษาศาสตร์	3
2	ที	22	ปริญญาตรี	ศึกษาศาสตร์	2
3	เค	19	ปริญญาตรี	วิศวกรรมศาสตร์	1
4	ดี	19	ปริญญาตรี	สังคมศาสตร์	1
5	บี	20	ปริญญาตรี	วิศวกรรมศาสตร์	1
6	ยู	20	ปริญญาตรี	ศึกษาศาสตร์	1
7	ฟี	22	ปริญญาตรี	ศึกษาศาสตร์	2
8	วาย	24	ปริญญาโท	ศึกษาศาสตร์	3
9	วี	19	ปริญญาตรี	ศึกษาศาสตร์	1
10	ลี	20	ปริญญาตรี	ศึกษาศาสตร์	2

1) กลุ่มนักกีฬาฟุตซอลหญิง ซึ่งเป็นนิสิตหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ระหว่างระดับปริญญาตรีถึงปริญญาโทในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง อายุระหว่าง 19-24 ปี ซึ่งได้รับคัดเลือกเป็นนักกีฬาฟุตซอลหญิงในทีมของมหาวิทยาลัย จำนวน 10 คน (จำนวนนักกีฬาในทีมมีทั้งหมด 10 คน) โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลมาจากการเลือกแบบเจาะจง (purposive selection) และกลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีความสมัครใจในการให้สัมภาษณ์ สำหรับมุมมองเรื่องเพศกับกีฬาฟุตซอลนั้น ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สะท้อนว่า เพศหญิงหรือเพศสภาพหญิงสามารถเล่นกีฬาฟุตซอลได้เช่นเดียวกับที่เพศชายเล่นกีฬาฟุตซอล เนื่องจากผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เชื่อว่า ในปัจจุบันกีฬาฟุตซอลหญิงในประเทศไทยก็ได้รับการยอมรับและมีการจัดการแข่งขันอย่างทั่วถึง ไม่ว่าจะเป็นรายการในระดับภูมิภาคจนถึงระดับประเทศ อีกทั้ง ทีมกีฬาฟุตซอลหญิงของทีมชาติไทยก็สามารถคว้าแชมป์ซีเกมส์ได้ นอกจากนี้ด้วยร่างกายและจิตใจของนักกีฬาฟุตซอลหญิงก็มีความแข็งแกร่ง อดทน และมุ่งมั่น ไม่แพ้นักกีฬาฟุตซอลชาย ด้วยเหตุผลดังกล่าว เพศหญิงหรือเพศกายภาพที่เป็นเพศหญิงจึงมีทักษะ ความสามารถ และศักยภาพในด้านกีฬาฟุตซอลอย่างทัดเทียมกับชายได้

นอกจากนี้ เหตุผลที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงที่มาของการเป็นนักกีฬาฟุตซอลนั้น ผู้ให้ข้อมูลจำนวนหนึ่งระบุว่าเหตุผลหลักเป็นเรื่องของโอกาสในการเข้ารับการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น ในขณะที่ ผู้ให้ข้อมูลบางส่วนให้เหตุผลในการมาเป็นนักกีฬาด้วยเหตุผลในเรื่องประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับฟุตซอลและมีความชอบในการเล่นกีฬา ทั้งนี้ เมื่อได้รับคัดเลือกมาเป็นนักกีฬาแล้ว ส่วนใหญ่มีความรู้สึกดีใจและภูมิใจ อีกทั้ง ในเรื่องรูปแบบการฝึกซ้อมนั้น ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นว่า รูปแบบการฝึกซ้อมมีกลยุทธ์ (tactic) ที่ทันสมัย มีความหลากหลาย มีการปรับเปลี่ยนแผนตลอดเกม และยังสามารถนำเทคนิคใช้ในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันได้จริง

ตารางที่ 2 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลที่เป็นกลุ่มผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีม

ผู้ให้ข้อมูลคนที่	นามสมมติ	เพศ	อายุ	ระดับการศึกษา	ประสบการณ์ในกีฬาฟุตซอล (ปี)
1	ซี	ชาย	45	ปริญญาเอก	4
2	จี	ชาย	34	ปริญญาตรี	14
3	พี	ชาย	27	ปริญญาตรี	8

2) กลุ่มผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมฟุตซอลหญิงในทีมมหาวิทยาลัย ซึ่งมีประสบการณ์อย่างน้อย 3 ปี จำนวน 3 คน โดยกลุ่มผู้ให้ข้อมูลมาจากการเลือกแบบเจาะจง โดยคัดเลือกผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมตามคุณสมบัติดังกล่าว อีกทั้งต้องเป็นผู้ที่สมัครใจในการให้สัมภาษณ์อีกด้วย

ทั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ในการสัมภาษณ์นักกีฬาเพื่อเก็บข้อมูลเกี่ยวกับประสบการณ์ความท้าทาย รวมถึงมุมมองที่มีต่อการฝึกซ้อม ขณะที่การสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมเป็นประเด็นเกี่ยวกับมุมมองในการฝึกสอนและความคาดหวัง การเก็บรวบรวมข้อมูลจากทั้งสองกลุ่มช่วยให้ผู้วิจัยได้รับข้อมูลอย่างรอบด้านมากกว่าสัมภาษณ์เฉพาะคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งอันเป็นไปตามแนวคิดเรื่องการตรวจสอบสามเส้า ซึ่งหมายรวมถึงการเก็บข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลที่มีความหลากหลาย

อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดออก (exclusion criteria) ในกรณีที่ผู้ให้ข้อมูลไม่พร้อมหรือไม่ต้องการให้ข้อมูลกับผู้วิจัยไม่ว่ากรณีใด ๆ ผู้ให้ข้อมูลสามารถขอยุติการให้สัมภาษณ์ได้ทันที

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีการใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง โดยมีรายละเอียดแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มคำถาม ได้แก่ ส่วนที่ 1 คือ คำถามเกี่ยวกับสภาวะลื่นไหล ตัวอย่างคำถาม เช่น “ท่านคิดว่าสิ่งใดเกี่ยวกับตัวท่านที่จะทำให้การฝึกซ้อมมีประสิทธิภาพและชนะการแข่งขัน” “เป้าหมายในการเข้ามาเป็นนักกีฬาฟุตซอลหญิงของท่านคืออะไร” และส่วนที่ 2 คือ คำถามเกี่ยวกับความท้าทายในการเรียนรู้ ตัวอย่างคำถาม เช่น “ในระหว่างการฝึกซ้อมกีฬาฟุตซอลท่านประสบกับความท้าทายและอุปสรรคอะไรบ้าง และจัดการกับอุปสรรคนั้นอย่างไร” เป็นต้น

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ให้ผู้มีประสบการณ์จำนวน 3 ท่าน ที่มีความเชี่ยวชาญในเรื่องสภาวะลื่นไหลในนักกีฬาไทย การวิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษา และในด้านกีฬาฟุตซอลเป็นผู้ตรวจเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย รวมถึงผู้วิจัยยังได้รับข้อเสนอแนะจากอาจารย์ในสาขาวิชาวิจัยและประเมินผลทางการศึกษาจำนวน 2 ท่าน ซึ่งได้ช่วยวิพากษ์การค้นคว้าอิสระในการนำเสนอความก้าวหน้าในรายวิชา 390513 Independent Study 1 ถึง Independent Study 3 ตั้งแต่ภาคการศึกษาที่ 1 ถึงภาคเรียนที่ 3 ปีการศึกษา 2566

การเก็บรวบรวมข้อมูล

จากตารางที่ 1 และตารางที่ 2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทั้ง 2 กลุ่ม ระหว่างเดือนมกราคม พ.ศ.2567 ถึง เดือนมีนาคม พ.ศ.2567 โดยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัวหรือแบบพบหน้ากันโดยตรงตามสถานที่นัดหมายและนัดตามความสะดวกของให้ข้อมูล ทั้งนี้ การสัมภาษณ์ใช้ระยะเวลารวมประมาณ 2 ชั่วโมงต่อคน โดยคิดเป็น จำนวน 2 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ก่อนเริ่มการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ในการศึกษา และขออนุญาตผู้ให้ข้อมูลในการใช้เครื่องบันทึกเสียงขณะสัมภาษณ์ พร้อมจดบันทึกข้อมูลเพิ่มเติม และขอใช้นามสมมติแทนชื่อจริงของผู้ให้ข้อมูล เพื่อปกป้องความเป็นส่วนตัวของผู้ให้ข้อมูล เนื่องจากผู้วิจัยก็อยู่ในฐานะที่เป็นเป็นนักกีฬาฟุตซอลหญิงคนหนึ่งเช่นเดียวกัน จึงทำให้ผู้วิจัยและกลุ่มผู้ให้ข้อมูลมีความเข้าใจบริบทของการเล่นกีฬาฟุตซอลหญิง รวมถึงสามารถสร้างความคุ้นเคยและมีสัมพันธภาพที่ดีกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล การสร้างสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ให้ข้อมูลช่วยทำให้ผู้วิจัยได้ข้อมูล/ความคิดเห็น/ความรู้สึกที่เข้าใกล้ความจริงในเรื่องประสบการณ์ของนักกีฬาฟุตซอลหญิงได้ไม่มากก็น้อย เรียกได้ว่า การที่ผู้วิจัยเป็นคนในปรากฏการณ์ (emic) จึงช่วยทำให้การเข้าสนามวิจัยคือพื้นที่ในการเก็บข้อมูลนั้นเข้าถึงได้จริงและมีความกลมกลืนกับบริบทของนักกีฬาฟุตซอลหญิงอย่างไม่แปลกแยก

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้ ผู้วิจัยนำหลักฐานหรือข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ มาวิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์แก่นสาระ (thematic analysis) แบบนิรนัย (deductive analysis) เป็นหลัก โดยมีขั้นตอนในการวิเคราะห์ดังต่อไปนี้ 1) การถอดเทปและอ่านทบทวน 2) การกำหนดรหัส (coding) 3) การจัดข้อมูลออกเป็นหมวดหมู่ (category) ให้อยู่ภายใต้ประเด็นย่อย/หัวข้อย่อย (sub-theme) และ 4) การจัดกลุ่มข้อมูลให้อยู่ภายใต้หัวข้อหลัก/ประเด็นหลัก (theme)

คุณภาพของข้อมูลในการวิจัย/ความน่าเชื่อถือของข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ มีการตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูลเพื่อประเมินความน่าเชื่อถือของข้อมูลเชิงคุณภาพด้วย 2 วิธี ได้แก่ 1) member checking: ผู้วิจัยได้ให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจทานข้อมูลที่จะนำมาใช้วิเคราะห์เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เข้าใจตรงกันและเป็นไปตามคำสัมภาษณ์ ทั้งนี้ หลังจากที่ผู้วิจัยถอดเทปเสร็จเรียบร้อยแล้ว จึงส่งบทสัมภาษณ์ให้ผู้ให้ข้อมูลตรวจสอบอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้มั่นใจว่า ผู้วิจัยทำการถอดเทปอย่างถูกต้องและถ่ายทอดความคิดของผู้ให้ข้อมูลอย่างตรงไปตรงมา 2) peer debriefing: การตรวจสอบข้อมูลและการวิเคราะห์โดยให้อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ในสาขาวิจัยและประเมินผลทางการศึกษา เป็นผู้ติดตามการดำเนินการวิจัยโดยเฉพาะอย่างยิ่งในขั้นของการวิเคราะห์ข้อมูล อีกทั้งอาจารย์ที่ปรึกษายังได้ร่วมวิเคราะห์ข้อมูลบางส่วน เพื่อการสาธิตและเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูลตามเทคนิคการวิเคราะห์แก่นสาระ

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาประสบการณ์เรื่องสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตซอลหญิง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ประสบการณ์เรื่องสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตซอลหญิง จากการเก็บข้อมูลผ่านการสัมภาษณ์และการสังเกตในนักกีฬาฟุตซอลหญิง ปรากฏออกเป็น 7 ประเด็นหลัก (theme) ดังมีรายละเอียดของแต่ละประเด็นหลัก ดังนี้

1) เป้าหมายที่ชัดเจนและการให้ผลสะท้อนกลับอย่างทันทีทันใด คือ การที่นักกีฬาฟุตซอลหญิงมีความต้องการประสบความสำเร็จในระดับสูง ไม่ว่าจะเจออุปสรรคจากหลายด้าน รวมถึงความผิดพลาดและความผิดหวังที่เกิดจากเกมกีฬาหรือการแข่งขัน ก็ไม่ส่งผลให้ความมุ่งมั่นตั้งใจลดลงมากนัก อีกทั้ง นักกีฬายังรับฟังคำแนะนำของโค้ชเพื่อการปรับปรุงและพัฒนาทักษะกีฬาฟุตซอล และการที่นักกีฬาฟุตซอลหญิงต้องใช้ความพยายามในการพัฒนาตนเองอย่างชัดเจน จึงกลายเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายได้ จากประเด็นหลักนี้ ประกอบด้วย 2 ประเด็นย่อย (subtheme) ได้แก่ ความต้องการประสบความสำเร็จในระดับสูง และการไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค ดังคำกล่าวที่ว่า *“ถ้าแรก ๆ ผล score มันไม่เป็นอย่างที่เราหวัง เราไม่ประสบความสำเร็จ แน่นอนว่ารู้สึกท้อค่ะมีคำถามเกิดขึ้นว่า ทำไมเราทำเต็มที่แล้วแต่มันไม่เป็นอย่างที่หวัง มันก็จะรู้สึกท้อ รู้สึก fail ไปช่วงหนึ่งค่ะ แบบไม่อยากเล่นแล้ว แต่พอหายเหนื่อยปุ๊บมันก็จะกลับมา แบบเออเพราะมันคือสิ่งที่เราชอบ เราต้องการประสบความสำเร็จ เราก็จะกลับมามีแรงขึ้นและนึกถึงเป้าหมายของเรา”* (เอ นักกีฬา, สัมภาษณ์, 4 มกราคม 2567)

2) ความท้าทายและทักษะที่สมดุล คือ การที่นักกีฬาฟุตซอลหญิงมีความสามารถในการบริหารจัดการเวลาในการทำภาระงานต่าง ๆ ได้ดี เพื่อการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ/มีประสิทธิภาพ และเมื่อต้องฝึกซ้อมอย่างหนัก การดูแลสุขภาพร่างกายจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากขณะที่ฝึกซ้อมนักกีฬาฟุตซอลหญิงต้องเจอกับเหตุการณ์ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกาย อารมณ์ และความรู้สึกแต่นักกีฬาฟุตซอลหญิงก็จำเป็นต้องควบคุมสติอารมณ์ของตนเองให้เป็นปกติให้มากที่สุด โดยความท้าทายและทักษะที่สมดุล ปรากฏแยกย่อยเป็น 4 ประเด็นย่อย ได้แก่ การฝึกซ้อมอย่างหนัก การควบคุมสติอารมณ์ การบริหารจัดการเวลา และการดูแลสุขภาพร่างกาย ดังคำกล่าวที่ว่า *“เราก็ต้องตั้งใจให้มากกว่าเดิมค่ะ ทำให้หนักกว่าเดิม ปรับปรุงแก้ไขตรงจุดที่ว่ายังทำได้ไม่ดี ตั้งคำถามว่าทำผิดหรือเปล่า”* (เอ นักกีฬา, สัมภาษณ์, 4 มกราคม 2567)

3) การมีสติจดจ่ออยู่ในสิ่งที่ทำ คือ ความพยายามและความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการพัฒนาทักษะและเตรียมพร้อมสำหรับการแข่งขัน นักกีฬาฟุตซอลหญิงจะต้องมีความกระตือรือร้นในการปรารถนาที่จะพัฒนาตนเองอย่างสม่ำเสมอ อีกทั้ง ยังต้องมีความตั้งใจ ทุ่มเท และมีความรับผิดชอบสูง เพื่อรักษามาตรฐานในการฝึกซ้อม โดยสิ่งเหล่านี้จะช่วยให้การฝึกซ้อมมีประสิทธิภาพมากขึ้น ประเด็นย่อยที่ปรากฏเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ ความพยายามและความมุ่งมั่น และความกระตือรือร้น ดังคำกล่าวที่ว่า *“อย่างแรกก็เป็นเรื่องการตั้งใจซ้อมก่อนเลยค่ะ เพราะว่าตอนซ้อมถ้าสมมุติเราทำออกมาไม่ดีก็จะส่งผลต่อตอนแข่ง ถ้าเราตั้งใจ*

ซ้อมก็จะช่วยให้ทีมพัฒนามากขึ้นแล้ว ก็จะส่งผลดีต่อทีมมาก ๆ เวลาไปแข่ง” (เค นักกีฬา, สัมภาษณ์, 7 มกราคม 2567)

4) การสูญเสียการรับรู้ถึงตัวตน คือ สถานการณ์ในการแข่งขันที่นักกีฬาฟุตซอลหญิงต้องเล่นตามแผนของทีมที่วางไว้ และจากปัจจัยหลายสิ่งที่เปลี่ยนไปจากการฝึกซ้อม เช่น สถานที่ สนามการแข่งขันหรือสภาพแวดล้อม ทำให้ได้รับความกดดันที่เพิ่มขึ้น แม้ว่านักกีฬาฟุตซอลหญิงจะไม่คุ้นชินกับสภาพแวดล้อมใหม่ของสนามแข่ง แต่นักกีฬาฟุตซอลหญิงก็มักจะแสดงพลังและความสามารถของตนเองอย่างเต็มที่เพื่อช่วยให้ทีมได้รับชัยชนะ ประเด็นหลักปรากฏประเด็นย่อย คือ การเล่นตามแผน ดังคำกล่าวที่ว่า *“ก็ตอนที่เราแข่ง มันไม่เหมือนตอนซ้อมอยู่แล้วพี่ ตอนซ้อมเรายังมีอารมณ์คุยเล่นกัน แต่พอลงแข่งแล้วมันกดดัน มันมีแผนว่าเราเจอทีมนี้ แล้วเราจะต้องสู้ในรูปแบบไหน มันจะทำให้เราลืมทุกอย่างนอกสนาม หรือลืมเรื่องส่วนตัวของตัวเองแล้วโฟกัสแค่เรื่องในสนามเลย”* (ยู นักกีฬา, สัมภาษณ์, 2 กุมภาพันธ์ 2567)

5) การผสมผสานของการกระทำและการตระหนักรู้ คือ การที่นักกีฬาฟุตซอลหญิงตระหนักรู้ด้วยตัวเองเกี่ยวกับศักยภาพของการเป็นนักกีฬาที่ดี โดยการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายในช่วงเวลาว่าง อีกทั้งยังต้องตระหนักรู้ในตนเองในเรื่องการใช้ชีวิตประจำวัน คือ การพักผ่อนให้เพียงพอ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญที่จะส่งผลต่อประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ประเด็นหลักในที่นี้จึงปรากฏเป็น 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ ศักยภาพทางกีฬา และความตระหนักในตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า *“ถ้าวันไหนไม่มีซ้อม ก็จะหาเวลาว่างไปออกกำลังกายคนเดียวบ้างค่ะ แต่ถ้าไม่ว่างจริง ๆ ก็ออกกำลังกายอยู่ที่หอ เพราะบางทีเราหยุดยาว ร่างกายเราพักนาน พอกลับมาซ้อมมันก็เหมือนเราต้องเริ่มใหม่อะพี่”* (เค นักกีฬา, สัมภาษณ์, 7 มกราคม 2567)

6) การเปลี่ยนแปลงของเวลา คือ นักกีฬาฟุตซอลหญิงรู้สึกว่าเวลาเชื่องช้าในช่วงการอบอุ่นร่างกาย เนื่องจากการอบอุ่นร่างกายทำให้เกิดความเหนื่อยล้า แต่ในทางตรงกันข้าม เวลากลับผ่านไปอย่างรวดเร็วในขณะที่การฝึกซ้อมเป็นระบบและสมาชิกในทีมสามารถเล่นเข้ากันได้อย่างดี เนื่องจากนักกีฬาฟุตซอลหญิงมีความรู้สึกสนุกและมีอารมณ์ทางบวกในการฝึกซ้อม อีกทั้ง นักกีฬาฟุตซอลหญิงมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน จึงทำให้บรรยากาศในการฝึกซ้อมเป็นไปในทางที่ดี ดังนั้น ความรู้สึกทางบวกจึงทำให้รู้สึกว่าเวลานั้นผ่านไปอย่างรวดเร็ว ส่วนช่วงเวลาหรือกิจกรรมที่น่าเบื่อหรือไม่สนุกสนานก็กลายเป็นช่วงเวลาที่เชื่องช้า ประเด็นหลักในที่นี้ปรากฏเป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ อารมณ์ทางบวก การซ้อมที่เป็นระบบ และเวลาผ่านไปอย่างเชื่องช้า ดังคำกล่าวที่ว่า *“น่าจะเป็นการลงทีมค่ะ ถ้าเกมไหนที่มันสนุก ทุกคนเล่นเข้าใจกันได้ดี เล่นเป็นระบบ รับ-ส่ง กันได้โต้กลับกันไปมา ไม่ใช่ฝั่งใดฝั่งหนึ่งโต้อย่างเดียวมันก็จะทำให้เกมเนือย เนี่ยก็จะรู้สึกว่าวันนี้เล่นได้แป๊บเดียวเองจบไวจัง ซ้อมจบไวจัง”* (เอ นักกีฬา, สัมภาษณ์, 4 มกราคม 2567)

7) การมีแรงจูงใจภายใน คือ เหตุผลที่ทำให้ผู้ให้ข้อมูลมาเป็นนักกีฬาฟุตซอลหญิงนั้น เกิดจากความชอบในการเล่นกีฬา และมีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับฟุตซอลมาก่อน รวมถึงการได้รับโอกาสในการเข้ารับการศึกษาในระดับที่สูงขึ้น เมื่อได้รับคัดเลือกให้เป็นตัวแทนของนักกีฬาฟุตซอลหญิงของ

มหาวิทยาลัยแล้ว นอกเหนือจากเป้าหมายที่ต้องการคว้าเหรียญรางวัลกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย อีกเป้าหมายหนึ่งก็คือการสร้างชื่อเสียงให้กับมหาวิทยาลัย ซึ่งในส่วนนี้ การให้กำลังใจกันในทีม และการเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับสมาชิกในทีมนับเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ทุกคนประสบความสำเร็จในเป้าหมายเดียวกันได้ ประเด็นหลักจึงปรากฏเป็น 3 ประเด็นย่อย ได้แก่ การสร้างชื่อเสียงให้กับสังกัด การทำงานเป็นทีม และความสุข ดังคำกล่าวที่ว่า *"ก็กำลังใจค่ะ การให้กำลังใจกันในทีม และเราก็ทำให้น้อง ๆ เห็นว่าเออเรามุ่งมั่นนะ เราเต็มที่ น้อง ๆ ก็จะอยากเต็มที่กับเรา"* (เอ นักกีฬา, สัมภาษณ์, 4 มกราคม 2567)

วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 การศึกษาประสบการณ์เรื่องความท้าทายในการเรียนรู้ของนักกีฬาฟุตซอลหญิง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความท้าทายในการเรียนรู้ของนักกีฬาฟุตซอลหญิง ปรากฏออกเป็น 4 ประเด็นหลัก ดังมีรายละเอียดของแต่ละประเด็นหลัก ดังนี้

1) งบประมาณ : ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สะท้อนว่า การเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาอาจจะเป็นภาระทางการเงินสำหรับนักกีฬาบางคน เช่น นักกีฬาต้องใช้เงินตัวเองในการใช้จ่ายเนื่องจากได้เบี้ยเลี้ยงที่ไม่เพียงพอ และนักกีฬายังต้องค้นหาผู้สนับสนุนจากแหล่งอื่น ๆ เพื่อการสนับสนุนด้านการเงินอันเป็นปัจจัยที่ทำให้ทีมขับเคลื่อนต่อไปได้ ดังนั้น การสนับสนุนเรื่องงบประมาณการเงินจากมหาวิทยาลัยจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อการแบ่งเบาภาระของนักกีฬา และหากมีการสนับสนุนในการแข่งขันรายการอื่น ๆ เช่น กีฬาสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดพิษณุโลก เป็นต้น ก็จะทำให้นักกีฬาฟุตซอลหญิงมีแรงจูงใจมากขึ้น อีกทั้ง ยังช่วยให้นักกีฬาฟุตซอลหญิงได้มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันที่หลากหลายในระดับต่าง ๆ ซึ่งเป็นโอกาสในการเพิ่มประสบการณ์และทักษะในการแข่งขันของนักกีฬาฟุตซอลหญิ ทั้งนี้ ประเด็นหลักปรากฏเป็น 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ การหาผู้สนับสนุน และการสนับสนุนการแข่งขันเพื่อหาประสบการณ์ให้นักกีฬา ดังคำกล่าวที่ว่า *"ก็อย่างว่างบประมาณได้น้อยมันทำให้นักกีฬากินอยู่ไม่พอ ก็ต้องช่วยกันไปหาเงินสปอนเซอร์จากที่อื่น ๆ เข้ามาช่วยส่งเสริม ไม่ว่าจะน้ำดื่ม ยา อุปกรณ์การแพทย์ที่ต้องพกไปแข่งขัน"* (พี ผู้ฝึกสอน/ผู้จัดการทีม, สัมภาษณ์, 4 มกราคม 2567)

2) สวัสดิการ : ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สะท้อนว่า ระหว่างการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันฟุตซอล นักกีฬาอาจจะได้รับการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุได้ตลอดเวลา การมีระบบสวัสดิการทางแพทย์ที่ดีจะช่วยให้นักกีฬาได้รับการดูแลและรักษาอย่างเหมาะสม ทำให้ฟื้นฟูร่างกายได้เร็วขึ้นและสามารถกลับมาฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันได้ในเวลาที่เหมาะสมโดยไม่มีผลกระทบต่อสมรรถภาพในระยะยาว นอกจากนี้ ทุนการศึกษาก็เป็นส่วนสำคัญที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้นักกีฬามีความมุ่งมั่น ตั้งใจ และมีกำลังใจในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันอย่างมีเป้าหมาย เพราะสามารถช่วยแบ่งเบาภาระค่าใช้จ่ายของนักกีฬาได้ ทั้งนี้ ประเด็นหลักปรากฏเป็น 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ สวัสดิการทางการแพทย์ และทุนการศึกษา ดังคำกล่าวที่ว่า *"ก็การดูแลทางการแพทย์นะคะ คือเราก็เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัยและไปแข่งกีฬามหาวิทยาลัย ก็น่าจะมีการสนับสนุนเป็นการรักษาหรือเป็นยาให้*

แบบฟรี ๆ แบบไม่มีค่าใช้จ่าย ทำให้นักกีฬารู้สึกปลอดภัยจะได้ตั้งใจเล่นเต็มที่ค่ะ" (ที นักกีฬา, สัมภาษณ์, 4 มกราคม 2567)

3) สิ่งอำนวยความสะดวก : ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สะท้อนว่า สถานที่ฝึกซ้อมและอุปกรณ์ในการฝึกซ้อมที่มีมาตรฐานและเพียงพอเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพที่ดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจของนักกีฬาฟุตซอลหญิง เนื่องจากการมีสิ่งอำนวยความสะดวกจะส่งผลกระทบต่อการฝึกซ้อมโดยตรงอย่างชัดเจน และไม่เพียงแต่ทำให้การฝึกซ้อมเป็นไปอย่างสะดวกและเหมาะสม แต่ยังส่งผลต่อความปลอดภัยของนักกีฬาที่สามารถช่วยลดความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นในขณะที่ฝึกซ้อม ทั้งนี้ ประเด็นหลักปรากฏเป็น 2 ประเด็นย่อย ได้แก่ สถานที่ฝึกซ้อม และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม ดังคำกล่าวที่ว่า *"เรื่องของสิ่งอำนวยความสะดวก ตอนนี้สภาพของสนามกีฬาของเราก็ยังไม่ได้มาตรฐานในเรื่องของไฟ เรื่องของการใช้งานที่มันซ้ำซ้อนในการฝึกซ้อมอะไรต่าง ๆ มันก็คุณภาพลดลงอะไรแบบนี้"* (ซี ผู้ฝึกสอน/ผู้จัดการทีม, สัมภาษณ์, 4 มีนาคม 2567)

4) การบริหารบุคลากร : ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่สะท้อนว่า การแยกการฝึกซ้อมระหว่างนักกีฬาฟุตซอลชายและนักกีฬาฟุตซอลหญิงเป็นการฝึกซ้อมที่เหมาะสม เนื่องจากกีฬาฟุตซอลมีความแตกต่างในลักษณะกายภาพระหว่างผู้หญิงและผู้ชาย รูปแบบการฝึกซ้อมบางอย่างจะเหมาะสมสำหรับทีมชายแต่ไม่เหมาะสมสำหรับทีมหญิง แต่เนื่องจากมีข้อจำกัดในเรื่องของจำนวนผู้ฝึกสอนที่ไม่เพียงพอ ดังนั้น การแก้ปัญหาในข้อกำจัดนี้จึงยังไม่ได้รับการแก้ไข ทั้งนี้ ประเด็นหลักจึงปรากฏเป็นประเด็นย่อย ได้แก่ การบริหารทีมงานผู้ฝึกสอน ดังคำกล่าวที่ว่า *"ทางที่ดีมันก็ควรจะแยกซ้อมครับเพราะว่า แน่นอนผู้หญิงกับผู้ชายจะให้มีศักยภาพในการเล่นเหมือนกันมันเป็นไปไม่ได้ครับ แต่ก็มันมีข้อจำกัดตรงที่ว่าโค้ชไม่พอ มันไม่สามารถแยกซ้อมได้"* (ซี ผู้ฝึกสอน/ผู้จัดการทีม, สัมภาษณ์, 4 มีนาคม 2567)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

นักกีฬาฟุตซอลหญิงได้พบเจอกับประสบการณ์หลากหลายด้าน ทั้งสภาวะลื่นไหลและข้อจำกัดด้านต่าง ๆ เช่น งบประมาณ ซึ่งส่งผลให้ขาดแคลนสวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวก และการบริหารงานบุคคล ดังนั้น นักกีฬาจึงต้องหาการสนับสนุนจากแหล่งอื่น ๆ นอกจากนี้ การดูแลทางการแพทย์ที่ยังไม่เพียงพอ ทำให้นักกีฬาที่บาดเจ็บต้องการรับการรักษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ส่วนด้านสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น สนามฝึกซ้อมยังขาดมาตรฐาน โดยเฉพาะเรื่องแสงสว่างและการใช้งานที่ซ้ำซ้อน และปัญหาด้านผู้ฝึกสอนที่ไม่เพียงพอ ทำให้ไม่สามารถแยกการฝึกซ้อมระหว่างทีมชายและทีมหญิงได้ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาทักษะของนักกีฬาฟุตซอลหญิงเป็นอย่างมาก

ประเด็นที่ได้นักกีฬาฟุตซอลหญิงและผู้ฝึกสอน/ผู้จัดการทีมสะท้อนคล้ายคลึงกันก็คือ การบริหารเวลาและความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและพัฒนาทีม ทั้งสองฝ่ายตระหนักถึงความสำคัญของการสนับสนุนระหว่างกันเพื่อฟันฝ่าความท้าทาย รวมถึงยังมีการเน้นเรื่องความรับผิดชอบในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน โดยนักกีฬา

แสดงให้เห็นถึงความรับผิดชอบที่ต้องเผชิญกับอุปสรรคที่เกิดจากการทำงานและการเรียนหนังสือควบคู่ไปด้วย ในขณะที่ผู้ฝึกสอนได้ย้ำถึงความสำคัญของความรับผิดชอบในการพัฒนาทีมเช่นกัน ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและการได้รับการสนับสนุน ผู้ฝึกสอนชี้ให้เห็นถึงปัญหาเรื่องคุณภาพของสนามฝึกซ้อม เช่น แสงไฟไม่เพียงพอ ซึ่งมีผลกระทบต่อคุณภาพการฝึกซ้อม นอกจากนี้ นักกีฬายังกล่าวถึงสิ่งอำนวยความสะดวกเหล่านี้ว่า นักกีฬาเองก็ต้องการการสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เพื่อประสิทธิภาพที่ดีในการฝึกซ้อมเช่นกัน

จากการศึกษาประสบการณ์เรื่องสภาวะลื่นไหลและความท้าทายในการเรียนรู้ของนักกีฬาฟุตซอลหญิงเพื่อความเป็นเลิศ ผู้วิจัยค้นพบมิติที่สำคัญของสภาวะลื่นไหลและความท้าทายในการเรียนรู้ โดยปรากฏเป็นลักษณะสำคัญของสภาวะลื่นไหล 7 ประเด็น ได้แก่ 1) เป้าหมายที่ชัดเจนและการให้ผลสะท้อนกลับอย่างทันทีทันใด 2) ความท้าทายและทักษะที่สมดุล 3) การมีสติจดจ่ออยู่ในสิ่งที่ทำ 4) การสูญเสียการรับรู้ถึงตัวตน 5) การผสมผสานของการกระทำและการตระหนักรู้ 6) การเปลี่ยนแปลงของเวลา และ 7) การมีแรงจูงใจภายใน ส่วนความท้าทายได้ส่งผลต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันของนักกีฬาฟุตซอลหญิง โดยปรากฏลักษณะสำคัญ 4 ประเด็น ได้แก่ 1) งบประมาณ 2) สวัสดิการ 3) สิ่งอำนวยความสะดวก และ 4) การบริหารบุคลากร

การอภิปรายผลการวิจัยสำหรับวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 การศึกษาประสบการณ์เรื่องสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตซอลหญิง มีดังนี้

ประสบการณ์เรื่องสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตซอลหญิงได้สะท้อนผ่านเรื่อง เป้าหมายที่ชัดเจนและการให้ผลสะท้อนกลับอย่างทันทีทันใด การมีสติจดจ่ออยู่ในสิ่งที่ทำ และการมีแรงจูงใจภายใน ซึ่งคือเป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุด สอดคล้องกับคำอธิบายของ Csikszentmihalyi (1990) ที่กล่าวไว้ ในแต่ละวันเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นก็ไม่ได้เป็นอย่างที่ตั้งใจไว้ ดังนั้น เหตุการณ์ต่าง ๆ จึงส่งผลให้ความตั้งมั่นระหว่างวันอ่อนแรงลง ทว่าด้วยเป้าหมายที่แจ่มชัดของสภาวะการลื่นไหล ของบุคคลนั้นจะรู้ช่วยให้บุคคลรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องทำถัดไป และสอดคล้องกับงานวิจัยของ กานต์ จิตต์แจ้ง (2566) ซึ่งได้ศึกษาการเกิดสภาวะลื่นไหลในนักกีฬากอล์ฟอาชีพชาวไทย ที่ชี้ให้เห็นถึงการควบคุมอารมณ์และการตั้งเป้าหมายที่ท้าทาย ซึ่งมีความสัมพันธ์กับผลการศึกษาการมีสติจดจ่ออยู่ในสิ่งที่ทำ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สฤษฎิเดช สุมงคล (2562) ที่ได้ศึกษาความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาเทควันโดประเภทต่อสู้ และพบว่าความเข้มแข็งทางจิตใจส่งผลต่อการเข้าสู่สภาวะลื่นไหลเช่นกัน อีกทั้ง งานวิจัยดังกล่าวยืนยันว่าแรงจูงใจและการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสมไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึกซ้อม แต่ยังส่งผลต่อความสำเร็จในการแข่งขัน เพราะฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า การเกิดสภาวะลื่นไหลในนักกีฬาในงานวิจัยทั้งสามเรื่องมีข้อค้นพบที่สอดคล้องกัน โดยเฉพาะการจัดการอารมณ์และความคิด ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การฝึกซ้อมมีประสิทธิภาพมากขึ้นและสามารถนำไปสู่การแสดงออกถึงศักยภาพสูงสุดในการแข่งขัน

อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการควบคุมอารมณ์และความคิด รวมถึงการตั้งเป้าหมายที่เหมาะสม จะมีส่วนช่วยให้นักกีฬาเข้าถึงสภาวะลื่นไหลได้ แต่การควบคุมอารมณ์นั้นเป็นเรื่องที่ซับซ้อนและยากต่อการปฏิบัติได้จริง

อย่างสม่ำเสมอ นักกีฬาบางคนอาจขาดทักษะในการจัดการอารมณ์ โดยเฉพาะเมื่อเจอสถานการณ์ที่ตึงเครียดในการแข่งขัน การตระหนักรู้ในอารมณ์และความคิดไม่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ที่นักกีฬามีความกดดันสูง อีกทั้ง การให้ผลสะท้อนกลับทันทีเป็นสิ่งที่ทำได้ในบางสถานการณ์ เช่น เกิดได้เฉพาะการฝึกซ้อมเท่านั้น แต่ในระหว่างการแข่งขันจริง นักกีฬาอาจไม่ได้รับผลสะท้อนกลับอย่างรวดเร็ว จึงทำให้นักกีฬาเกิดความลังเลใจหรือความวิตกกังวลในการตัดสินใจ ดังนั้น แม้สภาวะลื่นไหลเหล่านี้จะส่งเสริมการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ แต่นักกีฬาและผู้ฝึกสอนยังต้องพิจารณาปัจจัยการพัฒนาในรายละเอียดเพิ่มเติม เช่น การเตรียมพร้อมทางจิตใจ การสนับสนุนจากทีม และการฝึกฝนในสภาพแวดล้อมที่สมจริง เพื่อลดความกดดันหรือเตรียมพร้อมต่อสิ่งที่อาจเกิดขึ้นในการแข่งขัน

การอภิปรายผลการวิจัยสำหรับวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 จากการศึกษาประสบการณ์เรื่องความท้าทายในการเรียนรู้ของนักกีฬาฟุตซอลหญิง มีดังนี้

ถึงความท้าทายในการเรียนรู้ในเรื่อง สิ่งอำนวยความสะดวกและงบประมาณ คือ ปัจจัยสำคัญที่สุดและมีความถี่ในการตอบของนักกีฬามากที่สุด การสนับสนุนเรื่องงบประมาณจึงเป็นสิ่งสำคัญ ตามที่ รัชนี ขวัญบุญจันทร์ (2551) กล่าวว่า งบประมาณเป็นสิ่งสำคัญที่จะสามารถส่งเสริมปัจจัยต่าง ๆ ได้ เช่น ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งควรมีการจัดสถานที่สำหรับการเล่นกีฬาให้มีความปลอดภัยและมีจำนวนมากเพียงพอกับความต้องการ รวมทั้งเปิดกว้างและอำนวยความสะดวกในการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาให้มากที่สุด นอกจากนี้ ผลการวิจัยนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ เหมราช ถึงเจริญ และคณะ (2564) ที่ได้ศึกษาเรื่องการเตรียมทีมกีฬาฟุตซอลเข้าร่วมการแข่งขันในฟุตซอลลีกระดับประเทศ ซึ่งชี้ให้เห็นถึงปัญหาด้านงบประมาณและอุปกรณ์ในการเตรียมทีมฟุตซอลสำหรับการแข่งขันระดับประเทศ โดยเน้นย้ำถึงความสำคัญของการสนับสนุนด้านการเงินและสิ่งอำนวยความสะดวกในการพัฒนาทีมกีฬา อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ ธนกร วายุรกุล (2561) ที่ได้ศึกษาปัญหาการเตรียมทีมเจ็ตสกีในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์” โดยผลการวิจัยพบว่า การเตรียมทีมกีฬาเจ็ตสกีมีปัญหาในด้านสถานที่และอุปกรณ์ ซึ่งมีความสำคัญไม่ต่างจากการเตรียมทีมกีฬาฟุตซอล งานวิจัยดังกล่าวชี้ให้เห็นถึงความจำเป็นในการปรับปรุงและพัฒนาระบบการสนับสนุนที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อม การคัดเลือกนักกีฬา และการจัดเตรียมอุปกรณ์เพื่อเสริมสร้างความสามารถในการแข่งขัน รวมถึงการเตรียมทีมและการสนับสนุนด้านงบประมาณเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาในทุกประเภทกีฬา กล่าวได้ว่า การขาดแคลนงบประมาณจึงเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาทีมฟุตซอลหญิง เนื่องจากทำให้การจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ฝึกซ้อมไม่เพียงพอ และส่งผลให้การฝึกซ้อมไม่สามารถทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ความท้าทายในการเรียนรู้จากสถานการณ์จริงก็ไม่สามารถจำลองได้ในสภาพแวดล้อมที่ขาดการสนับสนุนที่เหมาะสม ทำให้ไม่สามารถพัฒนาทีมได้เต็มที่และทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงศักยภาพสูงสุดได้

จากการศึกษาครั้งนี้ สภาวะลื่นไหลจะปรากฏได้มากขึ้นหากปัจจัยที่ขาดการสนับสนุนได้รับการสนับสนุนมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นด้านงบประมาณ สวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวก และการบริหารบุคลากร ซึ่งการสนับสนุนปัจจัยดังกล่าวจะช่วยให้นักกีฬาเกิดสภาวะลื่นไหลในระดับปัจเจกบุคคลได้สูงมากขึ้น ทั้งนี้ เมื่อเกิดสภาวะลื่นไหลในระดับปัจเจกบุคคล ก็จะขยายไปสู่ในระดับกลุ่มต่อไปด้วย กระนั้นก็ตาม ความสำเร็จของนักกีฬาฟุตซอลหญิงยังต้องอาศัยความร่วมมือและความสามารถของสมาชิกทุกคนที่ตั้งใจและมุ่งมั่น เพราะฉะนั้น การสร้างสภาวะลื่นไหลในระดับปัจเจกบุคคลจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะผลักดันให้เกิดความสำเร็จในระดับกลุ่มได้ต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการปฏิบัติ

1. ผู้ฝึกสอนคือผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาวะลื่นไหลให้นักกีฬา ดังนั้น ผู้ฝึกซ้อม/ผู้ฝึกสอนควรออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ผนวกเรื่องการสร้างสภาวะลื่นไหล โดยการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนและการสร้างแรงจูงใจภายในให้กับนักกีฬา เพื่อเพิ่มสมาธิและประสิทธิภาพในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน รวมถึงการนำเสนอเทคนิคหรือวิธีการที่จะช่วยให้พวกนักกีฬาสามารถเข้าถึงสภาวะลื่นไหลได้มากขึ้นในแต่ละบุคคล เช่น การใช้การฝึกซ้อมที่กระตุ้นความสนใจหรือสร้างความท้าทายที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬาแต่ละคน

2. ท่ามกลางความขาดแคลนปัจจัยภายนอกต่าง ๆ เช่น งบประมาณ สวัสดิการ สิ่งอำนวยความสะดวก และการบริหารบุคลากร สถาบันการศึกษาหรือทีมฟุตซอลควรให้ความสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการพัฒนาทักษะของนักกีฬา เช่น การจัดให้มีการสนับสนุนจากผู้ที่มีเกี่ยวข้อง รวมถึงการให้ทรัพยากรและอุปกรณ์ที่จำเป็นในการฝึกซ้อม เพื่อกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดแรงจูงใจในการพัฒนาตนเองและเพิ่มโอกาสในการประสบความสำเร็จในทีม เช่น การเช่าสถานที่ฝึกซ้อมหรือฟิตเนสที่ใกล้บริเวณสนามฝึกซ้อม หรือการช่วยหาผู้สนับสนุนทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยนี้เป็นการศึกษาที่ใช้แนวคิดสภาวะลื่นไหลในกลุ่มนักกีฬาฟุตซอลหญิง ของมหาวิทยาลัยในเขตภาคเหนือตอนล่าง ซึ่งเน้นเรื่องประสบการณ์สภาวะลื่นไหลและความท้าทายเป็นหลัก อย่างไรก็ตาม งานวิจัยในอนาคตอาจสำรวจเรื่องเพศกายภาพในกลุ่มนักกีฬา เนื่องจากปัจจัยทางเพศอาจจะมีผลกระทบต่อการเข้าสู่สภาวะลื่นไหลในนักกีฬาแต่ละประเภท การศึกษาความแตกต่างทางเพศจะช่วยให้เข้าใจถึงปัจจัยที่ทำให้นักกีฬาสามารถเข้าสู่สภาวะลื่นไหลได้อย่างมีประสิทธิภาพในเพศกายภาพที่แตกต่างกัน ตัวอย่างเช่น นักกีฬาหญิงอาจรับรู้ถึงการเผชิญกับความท้าทายหรืออุปสรรคที่แตกต่างจากนักกีฬาชาย ซึ่งมีผลต่อการเข้าถึงสภาวะลื่นไหล อีกทั้ง นักวิจัยอาจออกแบบการศึกษาเรื่อง ความเหลื่อมล้ำทางเพศในวงการกีฬา เพื่อเพิ่ม

โอกาสให้กับนักกีฬาเพศหญิงในการพัฒนาและประสบความสำเร็จในระดับสูงสุดยิ่งขึ้น โดยรวมแล้ว การศึกษาที่เจาะลึกเรื่องเพศในบริบทของสภาวะลื่นไหลจะเป็นการเสริมสร้างความเข้าใจต่อผู้ฝึกซ้อมและการสนับสนุนจากผู้เกี่ยวข้องเพื่อช่วยให้ออกแบบโปรแกรมการฝึกที่มีประสิทธิภาพสำหรับนักกีฬาทุกคนและทุกประเภทได้

เอกสารอ้างอิง/References

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2566). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566- 2570).* https://www.nongmung.go.th/67/P130.pdf

กานต์ จิตต์แจ้ง. (2566). *การรับรู้สภาวะลื่นไหลของนักกีฬากอล์ฟอาชีพไทย*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยบูรพา.

จาตุรนต์ ลิ่มหัน และภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2562). แรงจูงใจในการตัดสินใจเล่นกีฬาฟุตซอลอาชีพ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, *45*(1), 261-270.

จีรัฐติกุล ต้นสายธนินท์. (2557). *สภาวะลื่นไหลของนักกีฬาวอลเลย์บอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลระดับมหาวิทยาลัย*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ธนกร วายุรกุล. (2561). *การเตรียมทีมเจ็ตสกีในการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 34 “น่านเกมส์”*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ไม่ได้ตีพิมพ์]. มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ปฐมพงศ์ คำจันทร์ดี และธชา รุญเจริญ. (2561). แรงจูงใจในการเล่นกีฬาฟุตซอลของนักกีฬาฟุตซอลที่สังกัดสโมสรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่เข้าร่วมการแข่งขันฟุตซอลไทยแลนด์ พรีเมียร์ลีก. *วารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับวิจัยบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยขอนแก่น*, *12*(4), 45-54.

รัชนี ขวัญบุญจันทร์. (2551). *แผนยุทธศาสตร์การพัฒนากีฬาอาชีพ (2549 – 2552)*. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สฤษฎิเดช สุมงคล. (2562). ความเข้มแข็งทางจิตใจและสภาวะลื่นไหลของนักกีฬาเทควันโดประเภทต่อสู้. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 45*(2), 221-231.

เหมราช ถึงเจริญ, วิมลมาลย์ สมคะเน และชาญชัย ชอบธรรมสกุล. (2564). การเตรียมทีมกีฬาฟุตซอลเข้าร่วมการแข่งขันในฟุตซอลลีกระดับประเทศ. *วารสารเกษมบัณฑิต*, *22*(1), 123-134.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1990). *The psychology of flow: Theory and research*. Harper & Row.

Deci, E., & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum Press.