

สภาวะการลื่นไหลในนักกีฬาไทย

Flow state in Thai athletes

ศาสตราจารย์ วงศ์บุตรลีวัฒนา¹

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับสภาวะการลื่นไหลในนักกีฬาไทยที่นักกีฬาคควรรับรู้เพื่อพัฒนาตนเองให้ก้าวไปสู่ความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาโดยมีเป้าหมายคือการมีสภาวะการลื่นไหลไปกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาให้ประสบความสำเร็จตาม ที่ศาสตราจารย์ซิกเซนต์มีฮายยี ได้ค้นพบทฤษฎีเกี่ยวกับสภาวะการลื่นไหล 9 องค์ประกอบ ซึ่งประกอบไปด้วย 1.ความท้าทายและทักษะที่สมดุล 2. การรับรู้และการกระทำเข้าด้วยกัน 3. เป้าหมายที่ชัดเจน 4.การให้ข้อมูลย้อนกลับต้องไม่คลุมเครือ 5. มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำ 6. ความรู้สึกแห่งการควบคุม 7. ขาดการตระหนักรู้ในตน 8. ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา 9. เร็นรมย์กับประสบการณ์ และนำไปเชื่อมโยงกับหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งสอดคล้องกับอิทธิบาท 4 ประการ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา จึงเป็นปัจจัยสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาสามารถประสบความสำเร็จ ทั้งด้านการฝึกซ้อมกีฬาและการแข่งขันกีฬาเป็นอย่างดี

คำสำคัญ: สภาวะการลื่นไหล, นักกีฬาไทย

¹อาจารย์ประจำสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

Lecturer, Department of Physical Education, Faculty of Education, Rajabhat Roi Et University

Abstract

The purpose of this article were to transfer of knowledge regarding Flow states in Thai athletes can be recognized, to develop their own steps to success in athletics. The goal is to have a flow state with training and athletic competition to achieve. Professor Csikszentmihalyi. Discovered the theory of flow state conditions, which consists of 9 factor. 1. Challenge-skills balance 2. Action-awareness merging 3. Clear goals 4. Unambiguous feedback 5. Concentration on the task at hand 6. Sense of control 7. Loss of self-consciousness 8. Transformation of time 9. Autotelic experience and brought into line with the principles of Buddhism. This is consistent with the achievement of the four Basis of Power and Potency Passion Diligence Mind or Consciousness Investigation is another important factor that makes an athlete can be successful in both sports training and athletic competition as well

Keyword : Flow State , Thai Athlete

บทนำ

จิตวิทยาการกีฬา เป็นศาสตร์ที่นำหลักการทางจิตวิทยามาประยุกต์ใช้เพื่อวิเคราะห์พฤติกรรมที่เกิดขึ้นในสถานการณ์ของการกีฬา เพื่อให้เข้าใจถึงพฤติกรรม ของนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ชม รวมทั้งการนำหลักการทางจิตวิทยามาใช้ในกิจกรรมทางการกีฬา เพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างจิตใจกับความสามารถทางกาย และนำไปสู่การพัฒนาความสามารถทางการกีฬา (ดุสิต อุบลเลิศ, 2541) ในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา จิตวิทยาการกีฬามีความสำคัญเป็นอย่างมากเพราะความสามารถของนักกีฬาทั้งในสถานการณ์การแข่งขันหรือสถานการณ์การฝึกซ้อม ได้มีการพัฒนารูปแบบ และเทคนิคต่างๆ มากขึ้นส่งผลให้สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาคีฬาขึ้น สามารถเล่นได้อย่างมี

ประสิทธิภาพมากขึ้น แต่นักกีฬาที่ได้รับการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดี มีระดับความสามารถ และสมรรถภาพทางกายที่ดี เมื่อถึงเวลาการแข่งขันจริงกลับแสดงความสามารถได้ไม่เต็มที่เท่าที่ควรหรือบางครั้งถึงกับประสบความล้มเหลวในการแข่งขัน ทั้งนี้เนื่องจากนักกีฬาที่ไม่ได้รับการเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจทางจิตวิทยาการกีฬาเท่าที่ควร จึงส่งผลให้ความสามารถทางการกีฬาและสมรรถภาพทางร่างกายแสดงออกมาได้อย่างไม่เต็มที่ จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางจิตเป็นส่วนสำคัญที่จะทำให้นักกีฬามีความพร้อมที่จะฝึกซ้อม หรือทำการแข่งขันให้ได้เต็มความสามารถ ดังที่ สิบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวถึงความสามารถของนักกีฬาในการเล่นกีฬาเพื่อให้สามารถแสดงออกมาได้สูงสุดนั้น จะต้องประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ สมรรถภาพทางด้านร่างกาย และทักษะ สมรรถภาพทางด้านจิตใจ และสิ่งแวดล้อม การแสดงความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬานั้นถูกนำไปเชื่อมโยงกับโครงสร้างของจิตใจอันที่เป็นความรู้สึกว่าความสามารถนั้นถูกแสดงออกมาแบบอัตโนมัติ ซึ่งเรียกสภาวะนั้นว่า สภาวะลื่นไหล (Flow State) ดังที่ Csikszentmihalyi (1990) ได้นิยามสภาวะลื่นไหลไว้ว่าเป็นความรู้สึกของความตั้งใจ มุ่งมั่นระดับสูง ควบคุมตัวเองและสถานการณ์ได้ดี และไม่รู้ของอุปสรรคของการเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา เช่นเดียวกับ พิชิต เมื่อนางโพธิ์ (2542) ได้กล่าวไว้ว่า การแสดงความสามารถภายใต้สภาวะลื่นไหลนี้จะเกิดความรู้สึกว่าร่างกายและจิตใจมีความสอดคล้องประสานงานกันเป็นอย่างดี นอกจากนี้ Jackson and Roberts (1992) ยังได้กล่าวไว้ว่าองค์ประกอบทั้ง 9 ของสภาวะลื่นไหลจะทำให้เกิดความสามารถสูงสุดได้ในการเล่นกีฬาหรือการแข่งขันกีฬา ประกอบด้วยคือ ความท้าทาย การรับรู้และการกระทำเข้าด้วยกัน เป้าหมายชัดเจน การให้ข้อมูลย้อนกลับ มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำการควบคุมตนเองและสถานการณ์ได้ รู้และเข้าใจตนเอง ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา การมีประสบการณ์ในการป้องกันตนเอง ซึ่งในการศึกษารูปแบบสภาวะลื่นไหลที่มีต่อการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา Jackson (1996) ได้กล่าวไว้ว่า นักกีฬาที่มีสภาวะลื่นไหลนั้นจะรู้สึกถึงความสำเร็จของการควบคุมตนเองและสถานการณ์ มีความมั่นใจสูง และมีการรับรู้ว่าจะองค์ประกอบทั้ง 9 เกิดขึ้นในระหว่างทำการแข่งขันและยังได้ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดสภาวะความลื่นไหลและเสนอแนะวิธีสร้างสภาวะลื่นไหลไว้คือ กระดับความมั่นใจและทัศนคติในทางบวก ปฏิบัติตามแผน และการเตรียมตัวที่วางไว้ เตรียมร่างกายก่อนการแข่งขันอย่างเหมาะสม มีแรงกระตุ้นที่

เหมาะสม มีแรงจูงใจในการกระทำ รู้สึกดีกับตนเองและสถานการณ์รอบตัว อยู่กับปัจจุบัน อยู่กับสิ่งแวดล้อมที่ผ่อนคลาย มีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งรอบตัวที่ดี และรับรู้ถึงสภาวะสิ้นไหล เป็นต้น เช่นเดียวกับ Catley and Duda (1997) พบว่านักกีฬาที่มีสภาวะสิ้นไหลมีการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูงมีเป้าหมายแบบมุ่งทำงาน และมีระดับความวิตกกังวลต่ำ ซึ่งทำให้ทราบถึงการเกิดสภาวะสิ้นไหลและนักกีฬาเริ่มต้นเรียนรู้ความ มั่นใจ ความตั้งใจ การควบคุมความวิตกกังวล และการมีเป้าหมายมากขึ้น

ในส่วนของนักกีฬาไทยนั้นยังมีหลายชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างมากในประเทศไทยจะเห็นได้ จากจำนวนนักกีฬาอาชีพและทีมที่เพิ่มขึ้นจากการแข่งขันทุกระดับอายุ และจากสมาคมกีฬาต่างๆที่ได้จัดการแข่งขันทั่วทุกภูมิภาคของประเทศ และผลจากการที่กีฬาที่กำลังได้รับความนิยมในขณะนี้จึงทำให้นักกีฬาในประเทศไทยทั้งระดับเยาวชนและระดับต่างๆ เช่น ระดับโรงเรียน มหาวิทยาลัย สโมสรและระดับชาติเป็นต้น มีการพัฒนากันอย่างมากและรวดเร็ว บวกกับรูปแบบในสถานการณ์การแข่งขันของกีฬานั้นๆเป็นที่สนใจในเรื่องด้านจิตใจเป็นอย่างมาก เพราะการแข่งขันกีฬาเมื่อวิเคราะห์ถึงความสำเร็จของทีมชนะเลิศแล้ว จะพบว่ามียอดประกอบหลายส่วนที่มีผลต่อความสำเร็จ ได้แก่ สมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ทักษะของผู้เล่นแต่ละคน รูปแบบแผนการรุกการรับของทีมที่ดี ตลอดจนถึงเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางด้านจิตใจที่ดีด้วย ดังที่ สุพิตร สมชาติ (2532) กล่าวว่า นักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬานั้นจะต้องมียอดประกอบ 3 ประการ คือจะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นผู้ที่มีทักษะและเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์ซึ่งจะต้องนำเอาทักษะทางด้านจิตวิทยาการกีฬาเข้าไปพัฒนาจิตใจของนักกีฬาได้เป็นอย่างดีและทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถสูงสุดได้ จากความสำคัญของการศึกษารูปแบบสภาวะสิ้นไหลของนักกีฬาไทยที่มีประโยชน์อย่างมากต่อกระบวนการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาในประเทศไทยซึ่งสามารถประเมินได้จากการใช้เครื่องมือ คือ แบบวัดสภาวะสิ้นไหล (Long Flow State Scale (FSS-2) – Physical) Susan A. Jackson (1996, 2010) และได้รับการยอมรับกันอย่างแพร่หลายแล้วนั้น การประเมินการควบคุมสภาวะสิ้นไหลของนักกีฬานั้นสามารถบอกความแตกต่างของการควบคุมการเกิดของสภาวะสิ้นไหลและการควบคุมอารมณ์ (Ying Hwa Kee and John wang, 2008) เป็นพื้นฐานสำคัญ

ของการศึกษาและการนำหลักการทฤษฎีไปใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่นเดียวกับ Pates et al. (2003) ที่ได้สรุปผลงานวิจัยไว้ว่าการประเมินระดับสภาวะสิ้นไหลนั้น ทำให้ทราบได้ถึงระดับสภาวะสิ้นไหลในด้านบวก และระดับความสามารถในการควบคุมอารมณ์ได้ และ Bakker et al. (2011) ยังได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง สิ่งแวดล้อมที่อยู่ในการควบคุมจากผู้ฝึกสอน สภาวะสิ้นไหล และความสามารถในนักกีฬา ประเมินโดยใช้แบบวัดสภาวะสิ้นไหลในสถานการณ์แข่งขันกีฬา

ดังนั้น ผู้เขียนบทความวิชาการเรื่องนี้จึงมีความสนใจที่จะนำเสนอองค์ความรู้ทางด้านสภาวะการสิ้นไหลในนักกีฬาไทยในสถานการณ์การแข่งขันกีฬาที่จะนำไปใช้ในการแข่งขันเพื่อให้มีความเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละชนิดกีฬาและสามารถนำไปใช้ เป็นแนวทางในการประเมินสภาวะสิ้นไหลของนักกีฬาไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพและ เพื่อหาแนวทางและวิธีการในการสร้างสภาวะสิ้นไหลให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุด

จากการศึกษาทั่วโลกในช่วงสองสามทศวรรษที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะในบริบทใดที่คนเรารู้สึกเบิกบานใจ พวกเขาอธิบายประสบการณ์ที่ได้รับด้วยถ้อยคำที่คล้ายกันถึงจะแตกต่างกันในด้านอายุ เพศ หรือการศึกษา พวกเขาที่รายงานสภาพจิตใจแบบเดียวกันสิ่งที่เขาทำจริงๆ ในขณะที่นั้นแตกต่างกันโดยสิ้นเชิง พวกเขาอาจทำสมาธิ วิ่งแข่ง เล่นหมากรุก หรือผ่าตัดผู้ป่วยความรู้สึกของพวกเขาตรงกันเห็นได้ชัด ซึ่งประสบการณ์ที่เหมือนความรู้สึกที่ถูกพัดพาไปด้วยพลังจากภายนอก เหมือนเคลื่อนไหวด้วยกระแสพลังโดยไม่ต้องออกแรงในช่วงเวลาที่มีความเบิกบานใจสูงสุด องค์ประกอบพื้นฐานของสภาวะการสิ้นไหล คือภารกิจที่มีความซับซ้อนและสามารถดึงดูดเข้าไปเกี่ยวข้องอย่างเต็มที่ ไม่มีการแบ่งแยกระหว่างความคิดกับการกระทำ สภาวะการสิ้นไหลอาจเกิดขึ้นในสภาพแวดล้อมของการทำงาน คนจำนวนมากเชื่อว่า สภาวะการสิ้นไหลเป็นสิ่งจำเป็นเพราะถ้าเราไม่สนุกกับงานเราย่อมทำงานได้ไม่ดี การมีประสบการณ์ในสภาวะการสิ้นไหลสามารถอธิบายได้เป็นสภาวะ 9 ประการ ซึ่งอาจไม่ได้เกิดขึ้นพร้อมกันทั้งหมดในครั้งเดียวและอาจมีความสำคัญแตกต่างกันไป องค์ประกอบทั้ง 9 ประการของ flow state คือ

1. มีเป้าหมายชัดเจนในสิ่งที่ทำในแต่ละวันเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นก็ไม่ได้เป็นอย่างไรที่ตั้งใจไว้ ส่งผลให้ความตั้งมั่นระหว่างวันอ่อนแรงลง ทว่าด้วยเป้าหมายที่แจ่มชัดของสภาวะการสิ้นไหล flow state คุณจะรู้ว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องทำถัดไป

2. การตอบสนองต่อเหตุการณ์เป็นไปอย่างทันทีทันใดเพราะคุณเข้าใจว่าคุณกำลังทำอะไร

3. ทักษะและขีดความสามารถอยู่ในระดับเท่าเทียมกันในภาวะปกติ หากความท้าทายในงานเกินกว่าทักษะที่มีจะทำให้เกิดความท้อแท้และหมดกำลังใจ หรือถ้างานง่ายเกินไปก็จะเป็นเรื่องน่าเบื่อ ขณะที่สภาวะการลื่นไหล flow state เป็นความลงตัวพอดีพอดีระหว่างขีดความสามารถกับระดับของความท้าทาย คุณจะรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับกิจกรรมหรืองานนั้น

4. การกระทำและจิตประสานกันเป็นหนึ่งเดียวปกติแล้วผู้คนมักคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วหรือสิ่งที่อาจจะเกิดในอนาคต ขึ้นกับเวลาและสถานที่ หากคุณอยู่ในสภาวะการลื่นไหล flow state คุณจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังทำอยู่เท่านั้น

5. สิ่งที่ทำให้ไขว้เขวถูกแยกออกไปจากการรับรู้เพราะว่าคุณกำลังดื่มด่ำอยู่ในกิจกรรม คุณจึงมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่สัมพันธ์อยู่ตรงหน้า อะไรก็ไม่สามารถทำให้จิตใจของคุณวอกแวกได้ ดังนั้นความหงุดหงิดและความฟุ้งซ่านทั้งหลายจึงถูกกันออกไปโดยปริยาย

6. หมดกังวลเรื่องความล้มเหลวคุณมีสมาธิอยู่กับกิจกรรมเกินกว่าจะคิดถึงความล้มเหลว คุณรู้เพียงว่า อะไรคือสิ่งที่ต้องการทำให้ลุล่วงและคุณก็ได้ทำมันอยู่

7. ความคิดเกี่ยวกับตัวตนหายไปมนุษย์เราส่วนใหญ่ใช้พลังงานทางสมองไปกับการสนใจปกป้องความเป็นตนเอง ในสภาวะการลื่นไหล flow state คุณมุ่งมั่นจดจ่ออยู่แต่ในภาระกระทำกระทั่งหยุดสนใจตนเอง หากกิจกรรมยังคงดำเนินต่อไปคุณจะรู้สึกเหมือนกำลังเชื่อมต่อไปถึงแหล่งปัญญาญาณ (ตัวตนที่สูงกว่าตนเอง)

8. ความรู้สึกเกี่ยวกับเวลาถูกบิดเบือนเวลาอาจผ่านไปอย่างรวดเร็วราวติดปีกบิน เมื่อคุณมีใจจดจ่อกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดเหลือเกิน หรืออีกทางหนึ่ง เวลาอาจดูเหมือนเชื่องช้ากระทั่งสามารถมองเห็นรูปแบบการเคลื่อนไหวของกิจกรรมที่เป็นทักษะเฉพาะของคุณ

9. กิจกรรมกลายเป็นสิ่งที่บรรลุได้ด้วยตัวมันเองบางกิจกรรมลุล่วงด้วยจุดประสงค์ของตัวมันเอง เพื่อความเพลิดเพลินจากประสบการณ์อย่างที่คุณคิด

นักแสดง นักดนตรี หรือนักกีฬาได้รับ ขณะที่บางกิจกรรมบรรลุเพื่อเป้าหมายในอนาคต เช่นสิ่งที่ต้องทำในกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของงาน

จากการศึกษาสภาวะการลื่นไหล 9 องค์ประกอบของ ศาสตราจารย์ซิกเซนต์ มิฮายยี นี้ผู้เขียนเห็นว่ามีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งและเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งที่ทำให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬาซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบ องค์ที่ 7 เกี่ยวกับการให้ความช่วยเหลือจากผู้ชำนาญเฉพาะด้านนักจิตวิทยาการกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับความสำเร็จทางการกีฬา 10 องค์ประกอบ ของ ปกรณ ชื่นขาวไว (2015)

องค์ประกอบของความสำเร็จ ทางการศึกษา

1. นักกีฬา ตัวนักกีฬาจะต้องมีใจรักในกีฬาที่ตนเองมีความชอบและถนัดใน กีฬาชนิดนั้นๆ มีความมุ่งมั่นตั้งใจทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขัน ตลอดจนมีการกำหนด เป้าหมายในการเล่นกีฬาอย่างชัดเจนและต้องพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา

2. ผู้ปกครอง และ ครอบครัว หากผู้ปกครองครอบครัวให้การส่งเสริมและ สนับสนุนในการเล่นกีฬาอย่างเต็มที่แล้วนักกีฬาก็จะมีโอกาสประสบความสำเร็จในการเล่น กีฬามากขึ้นตามไปด้วย

3. ผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอนจะต้องมีความรู้และความสามารถสูงใฝ่หาความรู้ใหม่ๆ มาถ่ายทอดให้กับนักกีฬาอยู่ตลอดเวลา

4. สมาคมกีฬา ความเป็นมืออาชีพในการบริหารงานของสมาคมกีฬาเป็นสิ่งที่ สำคัญอีกปัจจัยหนึ่ง การสร้างบุคลากรต่างๆ เกี่ยวกับกีฬาให้เพิ่มขึ้นอย่างสม่ำเสมอ, การกระจายการแข่งขัน ตลอดจนการจัดการอบรมด้านความรู้ต่างๆ ออกไปสู่ทั่วทุก ภูมิภาคของประเทศ, การส่งนักกีฬาออกแข่งขันเพื่อหาประสบการณ์อย่างต่อเนื่อง, การ จัดทำโครงการต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อประชากรของกีฬา ฯลฯ กิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ล้วน เป็นผลงานที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นมืออาชีพในการบริหารจัดการกีฬาที่สมาคม รับผิดชอบอยู่

5. ภาครัฐ การสนับสนุนจากภาครัฐบาล รวมทั้งภาคเอกชนนับเป็น องค์ประกอบที่ส่งผลต่อการพัฒนากีฬานั้นๆในประเทศไทยเป็นอย่างยิ่ง ดังนั้น

ภาครัฐบาลจึงควรต้องสนับสนุนด้านงบประมาณอย่างกระจายและทั่วถึงให้กับทุกภาคส่วนกีฬาในประเทศไทยไม่เฉพาะแต่กีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งเท่านั้นเท่านั้น

6. ภาคเอกชน หากภาคเอกชนมีความมั่นใจในการบริหารงานของสมาคมกีฬาใด และที่สำคัญหากสมาคมใดมีผลงาน สร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศชาติ สมาคมกีฬานั้นก็มีโอกาสที่จะได้รับการสนับสนุนด้านต่างๆ จากภาคเอกชนติดตามมา ดังนั้นจึงเป็นงานหนักของทุกสมาคมที่จะต้องพัฒนาองค์กรให้ภาคเอกชนเกิดความเชื่อมั่นให้ได้

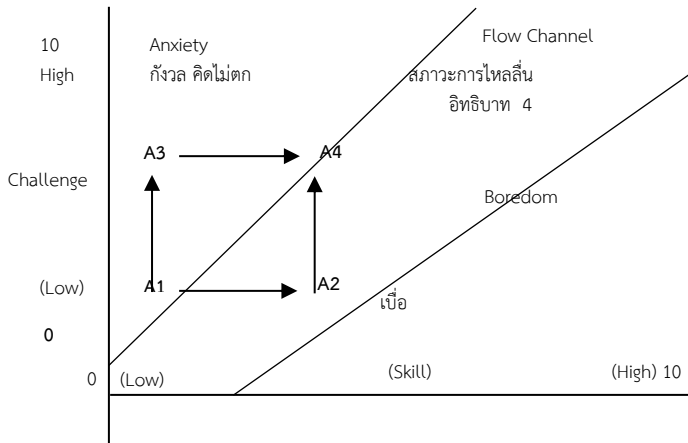
7. การให้ความช่วยเหลือจากผู้ชำนาญเฉพาะด้าน ผู้ชำนาญเฉพาะด้านอาทิ เช่นผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา, นักโภชนาการ, นักจิตวิทยาการกีฬา, นักกายภาพบำบัด, นักโปรแกรมเมอร์ ฯลฯ เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนานักกีฬา ตลอดจนให้ความรู้ต่อผู้ฝึกสอนกีฬา เพื่อเพิ่มพูนความรู้ของผู้ฝึกสอนในด้านต่างๆที่ยังขาดอยู่ รวมถึงด้านสื่อสารมวลชนสาขาต่างๆในการเผยแพร่กิจกรรมข่าวสารเกี่ยวกับกีฬาผ่านสื่อต่างๆสู่ประชาชน

8. การแบ่งเวลาฝึกซ้อมให้เหมาะสม ทั้งในขณะที่ยังเรียนหรือทำงานแล้ว นักกีฬาบางคนยังเป็นนักเรียนนักศึกษา ก็ต้องแบ่งเวลาในการฝึกซ้อมให้เหมาะสมอย่าให้เสียการเรียน เพราะการเล่นกีฬาในประเทศไทยหลายประเภทส่วนใหญ่ยังไม่สามารถยึดเอาเป็นอาชีพได้ ดังนั้นหากรักจะเล่นกีฬาต้องเล่นให้เกิดประโยชน์ควบคู่ไปกับการตั้งใจเล่าเรียนหนังสือด้วย

9. การนำเทคโนโลยีมาช่วยในการพัฒนานักกีฬา ปัจจุบันเทคโนโลยีต่างๆมีการพัฒนาไปมากดังนั้นจึงควรนำเทคโนโลยีต่างๆ มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนานักกีฬา ไม่ว่าจะเป็นพัฒนาที่ตัวนักกีฬา หรือ พัฒนาการบริหารจัดการต่างๆ ในองค์กรได้ ยกตัวอย่างเช่น การใช้ Facebook , Line Application, Youtube ในการเผยแพร่ข่าวสารกิจกรรมต่างๆ ตรงสู่ผู้เล่นหรือบุคลากรในวงการ ฯลฯ

10. การเลือกใช้อุปกรณ์และสถานที่ฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน นักกีฬาบางคนเปลี่ยนอุปกรณ์บ่อยเกินความจำเป็นรวมถึงการเลือกใช้อุปกรณ์ที่ไม่ตรงกับสไตล์การเล่นและไม่ฝึกซ้อมให้ตรงกับคุณสมบัติของกีฬาแต่ละประเภท จะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาฝีมือ เนื่องจากต้องเสียเวลาไปในการปรับตัวให้เข้ากับอุปกรณ์กีฬา รวมถึงรูปแบบการฝึกของอุปกรณ์แต่ละชนิดจะแตกต่างกันซึ่งหากซ้อมผิดวิธีก็จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในคุณสมบัติเฉพาะตัวของอุปกรณ์แต่ละประเภท

Flow State สภาวะการลื่นไหล



รูปที่ 1 Flow State (Mihaly (sikszenmihalyi))

จากรูปที่ 1 สามารถอธิบายได้ว่าทฤษฎีทางจิตวิทยาเชิงบวกทฤษฎีหนึ่งคือ Flow หรือสภาวะการลื่นไหลซึ่งเป็นความสุขประเภทที่มนุษย์จะสุขแบบลึ้มเวลาเพลินเพราะได้ทำสิ่งที่ท้าทายมากและมีทักษะมากพอที่จะทำสิ่งนั้นได้ เป็นภาวะที่มนุษย์จะทำอะไรได้ผลมากและมีความสุขมากที่สุด เป็นภาวะที่ในทางจิตวิทยาเชิงบวกถือว่าเป็นสุขภาวะอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งที่มนุษย์ควรบรรลุเลย สภาวะการลื่นไหล Flow เกิดขึ้นเมื่อมีสมดุลระหว่างทักษะและความท้าทาย ดูในรูปจะเห็น ช่องว่างขาวตรงกลางที่พาดผ่านจุด A1 และ A4 ที่เรียกว่า Flow Channel พื้นที่ A1 เป็นภาวะที่คนอยู่ในภาวะสับสน เหมือนหมดอาลัยตายอยาก คือประมาณว่าทุกอย่างมันง่าย ไม่ต้องมีอะไรท้าทาย และไม่ต้องใช้ทักษะอะไร A2 เป็นช่วงที่คนรู้สึกเบื่อ เพราะทักษะสูงแต่ความท้าทายต่ำ A3 เป็นช่วงที่คนเรารู้สึกตึงเครียด เพราะ อยู่ในช่วงเจอความท้าทายสูง แต่ทักษะไม่พอ ต้องฝึกทักษะเพิ่ม หรือต้องหาเครื่องมือและคนช่วย ประสบการณ์สภาวะ

การลื่นไหลเกิดขึ้นเมื่อทั้งทักษะ และความท้าทายต่างมีระดับสูง เมื่อคนเราเห็นว่าตนเองมีความท้าทายและทักษะอยู่เหนือระดับเฉลี่ยของตนเอง พวกเขาจะได้สัมผัสสภาวะการลื่นไหล ตรงกันข้าม คือความท้อแท้ใจเมื่อทั้งความท้าทายและทักษะต่ำ ส่วนผสมอื่นๆของความท้าทายและทักษะ ทำให้เกิดความรู้สึกกังวลกระวนกระวายใจ และเร่าใจเมื่อความท้าทายสูงกว่าทักษะ หรือรู้สึกว่าการควบคุมได้ผ่อนคลายและเบื่อหน่ายเมื่อทักษะสูงกว่าความท้าทาย สภาวะการลื่นไหลทำให้รู้สึกดีขึ้นในขณะนั้นช่วยให้คนเราได้สัมผัสศักยภาพอันน่าทึ่งของร่างกายและจิตใจที่ทำงานสอดประสานกันได้อย่างเต็มที่ แต่สิ่งที่ทำให้สภาวะการลื่นไหลเป็นเครื่องมือสำคัญยิ่งขึ้นไปอีกคือความสามารถที่จะปรับปรุงคุณภาพชีวิตคนเราในระยะยาวเพื่อให้เห็นว่ากระบวนการนี้ทำงานอย่างไรโดยจะมุ่งเน้นอธิบายสภาวะสำคัญอย่างหนึ่งของสภาวะการลื่นไหล นั่นคือความสมดุลระหว่างความท้าทายกับทักษะ ในการเรียนรู้ทักษะใหม่ใดๆ มีการเลือกตั้งกล่าวเกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า กิจกรรมที่ก่อให้เกิดสภาวะการลื่นไหลได้ดี คือกิจกรรมที่ให้โอกาสสำหรับการพัฒนาสูงมาก ซึ่งให้ความท้าทายอย่างไม่มีขีดจำกัด จึงก่อให้เกิดการเติบโต ถ้าใครต้องการจะอยู่ในสภาวะการลื่นไหล ต้องก้าวหน้าต่อไปและเรียนรู้ทักษะเพิ่มขึ้นสู่ระดับใหม่ของความซับซ้อนในสถานการณ์ที่สมบูรณ์แบบ พนักงานจะได้เลื่อนตำแหน่งให้รับผิดชอบงานเพิ่มขึ้น เมื่อทักษะต่างๆค่อยๆพัฒนาขึ้น หรือในองค์กรที่มีโครงสร้างเป็นแนวราบ (Flat Hierarchy) จะพบความท้าทายที่เหมาะสมจากสายงานในระดับแนวอน แม้จะบริหารด้วยความตั้งใจดีสุด พนักงานจำนวนมากพบว่าตนใช้เวลาไปกับอาชีพที่ไม่เหมาะสมกับความสามารถของตนเองและเป็นไปไม่ได้ที่จะเติบโต พบว่าผู้จัดการที่ดีตระหนักว่าภารกิจอย่างหนึ่งคือการจัดการกับประสบการณ์ในการทำงานนั่นเอง กล่าวคือให้พนักงานได้พบความหลากหลายและความท้าทาย เพื่อป้องกันการอยู่กับที่เมื่อเรากลับมา การตรวจสอบข้อเท็จจริงของสภาวะการไหลลื่นในกีฬาอดมิเพียงเกิดขึ้นค่อนข้างเมื่อเร็ว ๆ นี้กับการศึกษาครั้งแรกที่ตีพิมพ์ในปี 1992 ตั้งแต่นั้นมาพื้นที่ได้เติบโตขึ้นและคำอธิบายที่ค่อนข้างในเชิงลึกของสภาวะการลื่นไหลได้พัฒนา นักกีฬาอดเยี่ยมได้สัมผัสกับแกมมิติสภาวะการไหลลื่นด้วยที่แตกต่างกัน ความถี่และการวิจัยได้มีการพัฒนาที่ครอบคลุมถึงการแสดงผลลัพธ์ของสิ่งที่ต้องการสำหรับนักกีฬาเหล่านี้จะได้สัมผัสกับสภาวะการลื่นไหล (Jackson, 1996) ชุดของสิบปัจจัยที่ได้รับพบว่า มีผลต่อในแง่ของการอำนวยความสะดวกในการป้องกัน หรือ

ผลกระทบ ที่นำไปสู่ความเป็นไปได้ว่าสิ่งเหล่านี้อาจจะเป็นสิ่งจำเป็น "ส่วนผสม" ในการผลิตสภาวะการลื่นไหล ในที่สุดแม้จะมีชื่อเสียงพอสมควรของการเป็นนักกีฬา การเข้าใจยากและการวิจัยชี้ให้เห็นว่านักกีฬาที่ไม่ได้สัมผัสกับมันบ่อย (Jackson, 1992) ส่วนใหญ่ของนักกีฬาที่เข้าร่วมในการศึกษาการรับรู้ซึ่ง (flow to) จะอยู่ในการควบคุมของพวกเขาอย่างน้อยที่มีขอบเขต อย่างไรก็ตามสำหรับความรู้ที่จะมีความคืบหน้าเรายืนยันว่าการวิจัยควรรายจากคำอธิบายดังกล่าวเพื่ออธิบายสภาวะการลื่นไหลและอย่างชัดเจนค้นหากลไกสาเหตุพื้นฐานของนักกีฬา นอกจากนี้เรายังขอแนะนำให้นักกีฬามีโอกาสในการปรับแต่งสภาวะการลื่นไหลของ (Csikszentmihalyi) รูปแบบการ (be more) เฉพาะเพื่อการกีฬาและปัญหาที่เกี่ยวข้องกับระเบียบวิธีนักวิจัยสามารถเอาชนะเพื่อให้ชัดเจนข้อมูลเฉพาะเจาะจงมากขึ้นความเป็นไปได้ของความสามารถเพื่อเพิ่มความถี่และคุณภาพของการเป็นนักกีฬาที่ยอดเยี่ยมที่สุดของประสบการณ์สภาวะการลื่นไหลเป็นที่น่าตื่นเต้นสำหรับผู้ปฏิบัติงานและนักกีฬาของตัวเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งในแง่ของนักกีฬาอาจเกิดขึ้นจากการปรับปรุงประสิทธิภาพ โดยการสร้างต่อคำอธิบายของสภาวะการลื่นไหลและการเกิดขึ้นของความเป็นไปได้นี้จะกลายเป็นมากขึ้น นักวิจัยจำนวนมากขึ้นสามารถเข้าใจสภาวะการไหลลื่นและสามารถอธิบายมันมีโอกาสมากขึ้นอยู่ที่พวกเขาในการรายงานผลและส่งมอบผลของสภาวะการลื่นไหลในนักกีฬาที่มีประสิทธิภาพมาใช้คำแนะนำและการแทรกแซงกับนักกีฬาและการเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานและประสบการณ์ของพวกเขาที่อยู่ในการเล่นกีฬาให้อยู่ในระดับที่สูงที่สุดเป็นไปได้

ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนา กีฬาแห่งชาติฉบับที่ 6 ปี 2560-2564 กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้กล่าวไว้ในแผนยุทธศาสตร์ ที่ 3: การพัฒนา กีฬาเพื่อความ เป็นเลิศ และต่อยอดเพื่อความสำเร็จในระดับอาชีพ และมีเป้าหมายยุทธศาสตร์ดังนี้

เป้าประสงค์ระดับยุทธศาสตร์

1. มีระบบการค้นหาและพัฒนา นักกีฬาระดับเด็กและเยาวชนที่มีพรสวรรค์ และทักษะ เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ รวมทั้งมีระบบพัฒนาบุคลากรการกีฬาให้มีความรู้ความสามารถเพียงพอต่อความต้องการของประเทศตั้งแต่ระดับท้องถิ่น
2. มีศูนย์ฝึกซ้อมกีฬาที่ได้มาตรฐานในระดับชาติเพื่อสร้างโอกาสให้กับนักกีฬา ทั้งคนปกติและคนพิการโดยเสมอภาค และพัฒนาต่อยอดไปสู่การเป็นศูนย์กลางการฝึกซ้อมกีฬา (Sport Training Hub) ในอาเซียน
3. มีการเพิ่มการจัดการแข่งขันกีฬาอาชีพที่ได้มาตรฐานสากลในประเทศไทย มากขึ้น เพื่อนำไปสู่การเพิ่มขึ้นของนักกีฬา บุคลากรการกีฬา และสโมสรกีฬาอาชีพ
4. นักกีฬาไทยในชนิดกีฬาที่มีความคาดหวัง ได้รับสิทธิ์แข่งขันในเวทีระดับนานาชาติมากขึ้น และมีพัฒนาการทางด้านผลการแข่งขัน และระดับความสามารถเชิงสถิติ ที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง
5. มีการเชิดชูเกียรติและการดูแลสวัสดิการให้กับตัวนักกีฬา โดยการขับเคลื่อนแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 มีหลักการ วัตถุประสงค์ และแนวทางการขับเคลื่อนสอดคล้องกับการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศโดยยึดแผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ดังนี้

หลักการ

1. ขับเคลื่อนการพัฒนาการกีฬาของประเทศ โดยยึดแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 เป็นกรอบทิศทางหลัก และแปลงสู่การปฏิบัติในระดับต่างๆ
2. กระจายการพัฒนาลงสู่พื้นที่ โดยยึดหลักการพัฒนาพื้นที่ การกิจ และการมีส่วนร่วม ให้จังหวัดเป็นพื้นที่ดำเนินการขับเคลื่อนการพัฒนาการกีฬาของระดับท้องถิ่น และเป็นจุดเชื่อมโยงการพัฒนาจากชุมชนสู่ประเทศ และประเทศสู่ชุมชน
3. ใช้กลไกและเครื่องมือการพัฒนาของภาครัฐ ภาคประชาชน ภาคธุรกิจ เอกชน และสื่อมวลชนอย่างบูรณาการให้การขับเคลื่อนเกิดประสิทธิภาพโดย

กระบวนการสร้างเครือข่ายที่ตอบสนองต่อการแก้ไขปัญหาและการพัฒนาศักยภาพของ การกีฬาในแต่ละพื้นที่

4. ระบบการบริหารจัดการแผนสู่การปฏิบัติที่มีความเชื่อมโยงกันในระดับ ต่างๆ ตั้งแต่ระดับยุทธศาสตร์ที่เชื่อมต่อกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับนี้ แผน ยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน แผนเฉพาะด้าน และแผนปฏิบัติการ และระบบการจัดสรร งบประมาณที่มีประสิทธิภาพที่ตอบสนองการพัฒนาเชิงบูรณาการและการพัฒนาที่ ต่อเนื่อง รวมทั้งระบบการติดตามประเมินผลการดำเนินงานของภาครัฐที่สอดคล้องกับ ประเด็นการพัฒนา แนวทางการพัฒนา และผลของการพัฒนาอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้การขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 สู่การปฏิบัติด้วยการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนที่มีความเกี่ยวข้อง
2. เพื่อบูรณาการแผนงานจากส่วนกลาง พื้นที่ และท้องถิ่น/ชุมชน ในการ ขับเคลื่อนยุทธศาสตร์แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 สู่การปฏิบัติ
3. เพื่อให้การติดตามและประเมินผลเชื่อมโยงอย่างเป็นระบบตั้งแต่ภาพรวม ของประเทศลงสู่ภูมิภาค พื้นที่ และชุมชน

บทสรุป

สภาวะการลื่นไหลในนักกีฬาไทย ที่จะทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จใน การแข่งขันกีฬานั้นซึ่ง ภิญญู รัตนาพันธุ์ เขียนในบทความเรื่องความต็มตำแห่งการ ลื่นไหลของชีวิต (2015) ได้กล่าวไว้ว่าสภาวะการลื่นไหล มีความสอดคล้องกับหลักธรรม ในพระพุทธศาสนา คืออิทธิบาท 4 นั่นเอง ซึ่งเป็นแนวทางการฝึกซ้อม การแข่งขัน ให้ นักกีฬาประสบความสำเร็จอิทธิบาท 4 เป็นแนวทางการฝึกซ้อม การแข่งขัน ให้ประสบ ความสำเร็จที่พระพุทธองค์ได้ทรงสวดไว้อย่างแยกคลาย อันประกอบด้วยแนวปฏิบัติ 4 ข้อ คือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ซึ่งใครๆก็ท่องได้ จำได้ แต่จะมีสักกี่คนที่ปฏิบัติได้

ครบกระบวนการความทั้ง 4 ข้อ อันเป็น 4 ขั้นตอนที่ต้องเนื่องหนุนเสริมกัน จะขาดข้อใดข้อหนึ่งไม่ได้ ด้วยว่ามันเป็นกระบวนการที่เชื่อมโยงกันทั้ง 4 ข้อ จึงจะทำให้คนก็หาประสบผลสำเร็จในการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้ตามความมุ่งหวัง ขออธิบายดังต่อไปนี้

1. **ฉันทะ** คือ การมีใจรักในสิ่งที่ทำ ใจที่รักอันเกิดจากความศรัทธาและเชื่อมั่นต่อสิ่งที่ทำ จึงจะเกิดผลจริงตามควร เราคงเคยได้ยินคำว่า “ขอฉันทามติจากประชุม” บ่อยๆ หรือ “มีฉันทะร่วมกัน” ก่อนเลิกการประชุมบางอันเป็นเสมือนสัญญาระหว่างกันว่าจะทำสิ่งนั้นสิ่งนี้ร่วมกันหรือละเว้นบางสิ่งร่วมกัน ซึ่งความเข้าใจในข้อนี้คิดว่าถูกเพียงครึ่งเดียว เพราะความหมายของ “ฉันทะ” นั้น ไม่ใช่แปลว่าเป็นสัญญาภาษากระดากหรือสัญญาที่ให้ไว้กับมวลหมู่สมาชิกเท่านั้น หากแต่เป็นสัญญาใจและเป็นใจที่ผูกพัน เป็นใจที่ศรัทธาและเชื่อมั่นต่อสิ่งนั้นอยู่เต็มเปี่ยม จึงจะเกิดความเพียรตามมา เปรียบได้กับนักกีฬาที่ศรัทธาและเชื่อมั่นในแนวคิดแนวปฏิบัติของการฝึกซ้อม ซึ่งอาจมีมากน้อยต่างกัน คงไม่มีใครบอกได้นอกจากตัวนักกีฬาเองและผลของงานที่เกิดขึ้นจริงเป็นที่ประจักษ์ต่อสาธารณชน หลายคนคงเคยได้ยินประโยคที่ว่า Where there is the will, there is the way. ที่ใดมีความปรารถนาอันแรงกล้า ที่นั่นย่อมมีหนทางเสมอขอเพียงแต่ให้มีความตั้งใจแน่วแน่ ที่จะประสบความสำเร็จในเรื่องนั้นๆ ให้ได้ด้วยความมุ่งมั่นไม่ทอดถอยย่อมนำเราไปสู่ความสำเร็จได้เสมอการมีใจรักถือว่าสำคัญมาก ไม่ใช่ทำให้รักเพื่ออะไรสักอย่าง หรือว่า ห้ามใจไม่ให้รัก มันก็ยากยิ่งพอๆกัน เพราะรักดังกล่าวไม่ได้เกิดจากความรักรักความศรัทธาของเราจริงๆ ขึ้นทำไปก็มีแต่จะทุกข์ทรมานแม้จะได้บางสิ่งที่มุ่งหวังแล้วก็ตาม ประการสำคัญเป็นการแอบแฝงมาจากความคิดอื่นศรัทธาอื่นหรือความเป็นอื่นที่เราพยายามหาเหตุและผลมาอธิบายว่ามันคือสิ่งเดียวกันเพื่อให้สามารถดำเนินไปได้หรือเพื่อให้ตัวเองสบายใจที่สุด แต่ถ้าเรามีใจศรัทธาอันแรงกล้าแล้ว พลังสร้างสรรค์ก็จะบังเกิดขึ้นกับเราอย่างมหัศจรรย์ทีเดียวที่นี้มาพูดถึงว่า “เราจะสร้างฉันทะให้เกิดขึ้นได้อย่างไร” พระพุทธองค์เคยสอนไว้ว่า มนุษย์เราต้องเลือกที่จะศรัทธาบางอย่างและหมั่นตรวจสอบความศรัทธาของตัวเองว่าดีต่อตัวเองและดีต่อผู้อื่นอันรวมถึงสังคมโดยรวมหรือไม่ เมื่อดีทั้งสองอย่างก็จงมุ่งมั่นที่จะทำด้วยความตั้งใจ และหากไม่ดีก็จงเปลี่ยนแปลงศรัทธาเสียใหม่ ซึ่งเราต้องเลือกไม่เช่นนั้นเราจะกลายเป็นคนที่สับสนไม่มีแก่นสารและเป็นคนไร้รากในที่สุด เมื่อเป็นคนไม่มีแก่น

สารก็จะถูกชักชวนไปในทางที่ไม่ดีได้ง่ายนั่นเองหากจะฝึกฝนตนเอง อาจเริ่มจากการตั้งคำถามกับตัวเองว่าเราศรัทธาอะไรอยู่ เพราะคนเราเมื่อศรัทธาอะไรก็จะได้พบกับสิ่งนั้น เข้าถึงสิ่งนั้น ศรัทธาในชนิดกีฬาที่เราชอบเราก็จะเข้าถึงชนิดกีฬานั้นๆ ศรัทธาต่อผู้ฝึกสอนเราก็จะเข้าถึงผู้ฝึกสอน ศรัทธาต่อวัตถุก็จะเข้าถึงวัตถุ ศรัทธาต่อลาภยศสรรเสริญก็จะเข้าถึงลาภถึงยศเข้าถึงตำแหน่ง ศรัทธาต่อความรู้ก็จะเข้าถึงความรู้ หรือ ศรัทธาต่อหลักธรรมก็จะเข้าถึงธรรม หรือไม่ศรัทธาอะไรเลยก็ไม่เข้าถึงก็ไม่เข้าถึงอะไรเลย เพราะความศรัทธานำมาซึ่งมุ่งมั่นทุ่มเทเพื่อทำทุกอย่างให้ได้มาซึ่งสิ่งที่เราศรัทธา นั่นเอง ขณะเดียวกันก็ลองตรวจสอบตัวเองดูว่าสิ่งที่เราศรัทธากับสิ่งที่ต้องครของเราศรัทธานั้นตรงกันหรือไม่ หากตรงกันก็เรียนรู้ที่จะเปลี่ยนแปลงตนเองหรือหากไม่ตรงกันก็เรียนรู้ที่จะให้โอกาสตัวเองไปสู่แห่งที่ที่เหมาะสมกว่า มี ซึ่งสอดคล้องกับ องค์ประกอบของสภาวะการสั่นไหล องค์ประกอบที่ 1. ที่กล่าวไว้ว่ามีเป้าหมายชัดเจนในสิ่งที่ทำในแต่ละวันเหตุการณ์บางอย่างที่เกิดขึ้นก็ไม่ได้เป็นอย่างไรที่ตั้งใจไว้ ส่งผลให้ความ ตั้งมั่นระหว่างวันอ่อนแรงลง ทว่าด้วยเป้าหมายที่แจ่มชัดของสภาวะการสั่นไหล flow state คุณจะรู้ดีว่าอะไรเป็นสิ่งที่ต้องทำถัดไป และองค์ประกอบที่ 2. เกี่ยวกับการตอบสนองต่อเหตุการณ์เป็นไปอย่างทันทีทันใดเพราะคุณเข้าใจดีว่า คุณกำลังทำอะไร

2. **วิริยะ** คือ ความมุ่งมั่นทุ่มเท เป็นความมุ่งมั่นทุ่มเททั้งกายและใจ ที่จะเรียนรู้และทำให้เข้าถึงแก่นแท้ของสิ่งนั้นเรื่องนั้น ถ้าหากกระทำก็จะทำจนเชี่ยวชาญจนเป็นผู้รู้ ถ้าหากศึกษาก็จะศึกษาให้รู้จนถึงรากเหง้าของเรื่องราวนั้นๆ ดังนั้น คำว่า “วิริยะ” จึงหมายถึงความเพียรพยายามอย่างสูงที่จะทำตามฉันทะหรือศรัทธาของตัวเอง หากเราไม่มีความเพียรแล้วก็อนุমানได้ว่าเรามีฉันทะหลอกๆ หรือศรัทธาหลอกๆ ทั้งโกหกตัวเองและหลอกผู้อื่น เพื่ออะไรนั้น ผลงานที่เขาทำจะชี้ชัดออกมาเองว่าทำเพื่ออะไร ดังนั้น นักกีฬา จึงต้องมีใจที่รักต่อชนิดกีฬาที่ตนเองชอบและรักต่อการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันที่ประสบความสำเร็จ อันเป็นศรัทธาสูงสุด หากไม่เป็นเช่นนั้น ก็ได้แต่เพียงศรัทธาปากเปล่าที่ไร้แม้เงาของความมุ่งมั่นและทุ่มเท หากแต่มีศรัทธาอื่นให้ครุ่นคิดและกระทำอยู่วิริยะนี้มาคู่กับความอดทนอดกลั้น เป็นความรู้สึกไม่ย่อท้อต่อปัญหาและมีความหวังที่จะเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง โดยมีศรัทธาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ นำใจ และเตือนใจ ความอดทนเป็นเครื่องมือสำหรับคนใจเย็นและใจงามด้วย

ไม่ใช่หมู่ทะเลดุดันรบเร้าและรุ่มร้อน เพราะมันจะทำให้มีโอกาสผิดพลาดและแพ้ได้ง่าย หรือสูญเสียความอดทนในที่สุด ดังนั้น ความวิริยะอุสาหะ จึงเป็นวิถีทางของนักกีฬาที่หาญกล้าและท้าวทำต่ออุปสรรคใดๆทั้งมวล ถามว่า “ความวิริยะมันเกิดจากอะไร” คำตอบก็คือ “เกิดจากศรัทธาหรือฉันทะนั่นเอง” และเป็นศรัทธาที่มั่นคงด้วยไม่ว่าจะมีอุปสรรคใดๆมากระทบก็ตามก็จะไม่เปลี่ยนแปลง แต่อาจปล่อยวางหรือวางเฉยในบางเวลาบางสถานการณ์บ้าง เพื่อรอสภาวะที่เหมาะสมกว่า ความวิริยะไม่ใช่ความอดทนอย่างเอาเป็นเอาตายหรือต้องให้ได้ชนะคู่แข่งชั้นเสมอ แต่มันคือความแยบยลและเลือกที่จะทำบางอย่างเพื่อรักษาศรัทธาไว้หรือเพื่อรอวาระที่เหมาะสมอันหมายถึงการบรรลุผลแห่งศรัทธาหรือความสำเร็จ ถ้าจะฝึกฝนเรื่องความวิริยะแล้วคงต้องเริ่มจากความคิดว่า ต้องหมั่นฝึกฝนตนเองบ่อยๆ หมั่นทำหมั่นคิดหมั่นฝึกซ้อมหมั่นแข่งขันและอย่าซีเกียจ อย่ากลัวความผิดพลาดความพ่ายแพ้และจงกล้าแสดงออกซึ่งความรับผิดชอบต่อความล้มเหลวของตัวเอง อย่าต่อต้านหนักและงานมากให้คิดว่ายิ่งแข่งขันมากยิ่งรู้มากยิ่งเก่งมากขึ้น อย่าบ่นว่าไม่มีเวลาเพราะเวลามีเท่าเดิม ฯลฯ ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของสภาวะการเลื่อนไหล องค์ประกอบที่ 3. ที่ได้กล่าวไว้ว่าทักษะและขีดความสามารถอยู่ในระดับเท่าเทียมกันในภาวะปกติ หากความท้าทายในงานเกินกว่าทักษะที่มีจะทำให้เกิดความท้อแท้และหมดกำลังใจ หรือถ้างานง่ายเกินไปก็จะดูเป็นเรื่องน่าเบื่อ ขณะที่สภาวะการเลื่อนไหล flow state เป็นความลงตัวของพอดีระหว่างขีดความสามารถกับระดับของความท้าทาย คุณจะรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับกิจกรรมหรืองานนั้น และสอดคล้องกับองค์ประกอบที่ 4. เกี่ยวกับการกระทำและจิตประสานกันเป็นหนึ่งเดียวปกติแล้วผู้คนมักคิดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นไปแล้วหรือสิ่งที่อาจจะเกิดในอนาคต ขึ้นกับเวลาและสถานที่ หากคุณอยู่ในสภาวะการเลื่อนไหล flow state คุณจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่คุณกำลังทำอยู่นั้น

3. จิตตะ คือ ใจที่จดจ่อและรับผิดชอบ เมื่อมีใจที่จดจ่อแล้วก็จะเกิดความรอบคอบตาม คำนี้ยิ่งใหญ่มาปัจจุบัน สังคมกีฬาซับซ้อน มีสิ่งใหม่ๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่ละคนมีภาระหน้าที่ ที่ต้องทำมากมาย ไม่รู้จะทำอะไรก่อน เวลาอ่านหนังสือก็คิดถึงงานที่รับผิดชอบ เวลาอ่านทำงานก็คิดว่าต้องอ่านหนังสือเพื่อเตรียมตัวสอบ ไม่สามารถมีจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้นาน ผลคือ ทำอะไรก็ไม่ดีสักอย่างทำผิดๆถูกๆอยู่อย่าง

นั่นแต่ถ้าเรามีใจที่จดจ่อต่อสิ่งที่เราคิดเราทำและรับผิดชอบแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการเรียนหรือการงานหรือการแข่งขันก็หากก็ตาม ทุกอย่างก็จะดีขึ้นไปเอง เราก็จะมีความรอบรู้มากขึ้นเรื่อยๆด้วยใจที่จดจ่อตั้งมั่นและไม่เรียนรู้ของเรา เมื่อมีความรอบรู้มากขึ้นก็จะเกิดความรอบคอบตามมา เมื่อมีความรอบคอบแล้วการตัดสินใจทำอะไรก็จะเกิดความผิดพลาดน้อยตามไปด้วยความรอบคอบจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากไม่รอบรู้ ดังนั้น การที่คนจะรอบรู้ได้นั้น ต้องหมั่นศึกษาเรียนรู้อยู่เป็นเนืองนิจ ติดตามข่าวสารวงการกีฬา สม่่าเสมอ ต้องอ่านหนังสืออย่าให้ขาดและหลากหลายโดยไม่ยึดติดกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ประการสำคัญต้องฝึกตั้งคำถามกับตัวเองกับเรื่องราวต่างๆที่เกิดขึ้นรอบตัวเราพร้อมทั้งค้นหาคำตอบให้ได้ การฝึกสนทนากับผู้รู้บ่อยๆก็เป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งเมื่อเราทำได้อย่างนี้แล้ว เราก็จะเป็นผู้ที่เข้าใจลึกความรอบรู้ไปโดยปริยายเมื่อเราเข้าใจลึกความรอบรู้แล้ว ก็ไม่ใช่เรื่องยากที่จะวิเคราะห์สังเคราะห์เนื้อแท้ของเรื่องราวต่างๆ ออกมาสู่การตัดสินใจของหมู่คณะหรือแม้แต่เรื่องส่วนตัวของเราเอง ดังนั้น ความรอบคอบจึงแฝงไปด้วยความรู้ตามสภาพจริงของมัน อันเป็นแนวปฏิบัติที่คนรุ่นใหม่ต้องสร้างให้เกิดเป็นนิสัยแก่ตนเองความรอบคอบนอกจากจะดำรงอยู่คู่กับความรอบรู้แล้ว ยังต้องอาศัยความดีงามเป็นเครื่องเตือนสติด้วย ถึงจะสามารถใช้จิตของเราพิจารณาและตรึกตรองในเนื้อแท้ของสิ่งต่างๆนั้นได้อย่างเหมาะสม เพราะความดีงามตามแบบอย่างของคุณธรรมตามหลักศาสนาและจริยธรรมของสังคมนั้นเป็นสิ่งเดียวที่จะทำให้มนุษย์อยู่ร่วมกันอย่างปกติสุข ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของสภาวะการไหลลื่น องค์ประกอบที่ 5. ว่าด้วยสิ่งที่ทำให้หัวใจถูกแยกออกไปจากการรับรู้เพราะว่าคุณกำลังดื่มด่ำอยู่ในกิจกรรม คุณจึงมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่สัมพันธ์อยู่ตรงหน้า อะไรก็ไม่สามารถทำให้จิตใจของคุณวอกแวกได้ ดังนั้นความหงุดหงิดและความฟุ้งซ่านทั้งหลายจึงถูกกันออกไปโดยปริยายและองค์ประกอบที่ 6. ว่าด้วยการหมัดก้างวลเรื่องความล้มเหลวคุณมีสมาธิอยู่กับกิจกรรมเกินกว่าจะคิดถึงความล้มเหลว คุณรู้เพียงว่า อะไรคือสิ่งที่ต้องการทำให้ลุล่วงและคุณก็ได้ทำมันอยู่

4. วิมังสา คือ การทบทวนในสิ่งที่ได้คิดได้ทำมา อันเกิดจาก การมีใจรัก (ฉันทะ) แล้วทำด้วยความมุ่งมั่น (วิริยะ) อย่างใจจดใจจ่อและรับผิดชอบ (จิตตะ) โดยใช้วิจารณญาณอย่างรอบรู้และรอบคอบ จึงนำไปสู่การทบทวนตัวเอง และทบทวนองค์กร

หรือทบทวนขบวนการ ทบทวนในสิ่งที่ได้คิดสิ่งได้ทำผ่านมาว่าเกิดผลดีผลเสียอย่างไร ทั้งที่เป็นเรื่องส่วนตัวของเราเองและเป็นเรื่องที่ร่วมคิดร่วมทำกับคนอื่น เพื่อปรับปรุง ปรับแก้ไขให้ดียิ่งขึ้นการทบทวนเรื่องราวจากภายในของตัวเองเป็นสิ่งสำคัญมากในยุค ปัจจุบันที่ผู้คนเริ่มสับสนวุ่นวายอย่างเข้มข้น ทบทวนความคิดเพื่อตรวจสอบความคิด และการกระทำของเราว่าเราคิดหรือทำจากความคิดอะไร? พร้อมกับถามตัวเองว่าเราคิดอย่างนั้นเพื่ออะไร? เราทำสิ่งนี้เพื่ออะไร? เพื่อความสุขของตัวเองหรือเพื่อความสงบสุขของสังคม? ฯลฯ ซึ่งจะทำให้เรารู้ว่าเราควรจะทำอยู่ ณ จุดไหนของสังคมหรือเปลี่ยนแปลงตนอย่างไรไปสู่การสร้างสรรค์ตนเองและสังคมทั้งตงตามในการแข่งขันก็เท่านั้นเรามักจะพบคำว่า "แพ้ ชนะ" เป็นการสรุปผลของการแข่งขันที่ผ่านมาในช่วงระยะเวลาหนึ่ง เพื่อดูว่าสิ่งที่คิดและทำมานั้นมันดำเนินไปในแนวทางที่วาดหวังหรือไม่ หรือว่าคิดไว้อย่างทำอีกอย่าง หรือคิดไว้แต่ไม่ได้ทำเลย หรือทำไปแล้วแต่ไม่ได้อย่างที่มุ่งหวัง ทั้งนี้จะได้วิเคราะห์ต่อไปว่า ที่มันสำเร็จชนะมันเป็นเพราะอะไร และที่มันล้มเหลวแพ้นั้นเกิดจากอะไร เพื่อที่จะได้หาแนวทางแก้ไขหรือหาทางหลีกเลี่ยงผลเสียที่อาจเกิดขึ้นการสรุปผลการแข่งขันนั้น คนส่วนใหญ่ยังเข้าใจว่า สรุปเมื่อเราชนะและเดินทางมาได้ครึ่งทางหรือสิ้นสุดการแข่งขัน หรืออย่างดีที่สุดมีการทำแผนงานการฝึกซ้อม คือทุก 1 เดือน จึงสรุปผลการแข่งขันครั้งหนึ่ง แต่จริงๆ แล้วการสรุปผลการแข่งขันควรจะทำให้อย่างสม่ำเสมอ อาจเป็นการพูดคุยกับผู้ฝึกสอนกันหลังเสร็จสิ้นการแข่งขันทุกครั้ง หรือหลังเลิกการฝึกซ้อมในแต่ละวัน หรือใช้วิธีการแบบไม่เป็นทางการเพื่อสรุปผลการแข่งขันและการฝึกซ้อมของแต่ละคนให้ได้มากที่สุด หรือพูดคุยกับตัวเองบ้าง การที่เราคุยกับตัวเอง ด้วยสติ ความรู้เนื้อ รู้ตัว จะทำให้เรามองตัวเองชัดเจนขึ้น รู้ว่าขณะนี้ปัญหาของเราคืออะไร และจะแก้ไขยังไง เพราะธรรมชาติของคนเรา สายตาเรามองทอดมองออกไปข้างนอก ทำให้ไม่เห็นตัวเองและสิ่งใกล้ตัว ถ้าจะมองตัวเองต้องส่องกระจก ดังนั้น เราต้องหันถามตัวเองว่า เรารู้อะไรบ้างไม่รู้อะไรบ้าง เป้าหมายชีวิตเราคือ อะไร แล้วเราจะมียุติไปถึงจุดนั้นได้อย่างไร คำถามที่ดีหนึ่งคำถาม ดีกว่าคำตอบร้อยคำตอบ ถ้าเราตั้งคำถามกับตัวเองบ่อยๆ จิต เราก็จะหาคำตอบให้เราได้ ไม่อย่างนั้นเราก็มีชีวิตอยู่แบบไม่มีจุดหมายปลายทาง มีแต่ความทุกข์ใจหาทางออกให้กับชีวิตไม่ได้ หรือ ถ้ามีคนอื่นอยู่ด้วยเราก็คุยในใจ สร้างเสียงในใจ (inner voice) แต่ว่าวิธีที่ได้ผลคือ ปิดประตูห้องอยู่คนเดียวเงียบแล้วคุยกับตัวเองดังๆ หรือจะคุยกับหมากับแมงก็ได้

แต่ช่วงที่เหมาะสมที่สุดคือช่วงที่รู้สึกว่างและปลอดโปร่งจากเรื่องราวที่กังวล ซึ่งควรทำให้เป็นนิจสิน ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบของสภาวะการไหลลื่น ขององค์ประกอบที่ 7 ความคิดเกี่ยวกับตัวตนหายไปมนุษย์เราส่วนใหญ่ใช้พลังงานทางสมองไปกับการสนใจปกป้องความเป็นตนเอง ในสภาวะการลื่นไหล flow state คุณมุ่งมั่นจดจ่ออยู่แต่ใน การกระทำกระทั่งหยุดสนใจตนเอง หากกิจกรรมยังคงดำเนินต่อไปคุณจะรู้สึกเหมือน กำลังเชื่อมต่อไปถึงแหล่งปัญญาญาณ (ตัวตนที่สูงกว่าตนเอง) และองค์ประกอบที่ 8 ความรู้สึกเกี่ยวกับเวลาถูกบิดเบือนเวลาอาจผ่านไปอย่างรวดเร็วราวติดปีกบิน เมื่อคุณมี ใจจดจ่อกับสิ่งหนึ่งสิ่งใดเหลือเกิน หรืออีกทางหนึ่ง เวลาอาจดูเหมือนเชื่องช้ากระทั่ง สามารถมองเห็นรูปแบบการเคลื่อนไหวของกิจกรรมที่เป็นทักษะเฉพาะของคุณและต่อ ด้วยองค์ประกอบที่ 9 ว่าด้วยกิจกรรมกลายเป็นสิ่งที่บรรลุได้ด้วยตัวมันเองบางกิจกรรม ลุ่่วงด้วยจุดประสงค์ของตัวมันเอง เพื่อความเพลิดเพลินจากประสบการณ์อย่าง ที่ ศิลปิน นักแสดง นักดนตรี หรือนักกีฬาได้รับ ขณะที่บางกิจกรรมบรรลุเพื่อเป้าหมายใน อนาคต เช่นสิ่งที่ต้องทำในกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของงาน

เอกสารอ้างอิง

- โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์. งานบันดาลใจ (Inspiration at Work). สืบค้นเมื่อ 23 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <https://th-th.facebook.com/IAtWork/>
- จิรัฐติกุล ต้นสายธินันท์. (2557). *สภาวะลื่นไหลของนักกีฬาวอลเลย์บอล ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลระดับมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต วิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- ดุษิต อุบลเลิศ. (2541). ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ทางด้านจิตวิทยาการ กีฬากับการนำไปใช้ของผู้ฝึกสอน. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย และกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา, 2(2), 32-38.*
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2542). *จิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย.*

ระยอง: มหาวิทยาลัยบูรพา.

ปกรณ์ ชื่นขาวไว. *องค์ประกอบของความสำเร็จทางการกีฬา*. สืบค้นเมื่อ 23
กุมภาพันธ์ 2559. จาก: <http://www.welovingpong.com>

ภิญโญ รัตนพันธ์. *ความดีมีค่าแห่งการไหลลื่นของชีวิต*. สืบค้นเมื่อ 23 กุมภาพันธ์
2559, จาก <https://www.gotoknow.org>

วิมลกานต์ โกสุมาศ. (2008). *วิธีคิดอัจฉริยะ*, สืบค้นเมื่อ 23 กุมภาพันธ์ 2559,
จาก <http://www.nationejobs.com>

สืบสาย บุญวีระบุตร. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.

สุพิตร สมานิติ. (2532). *จิตวิทยาการกีฬา: การตื่นเต้น*. จิตวิทยาการกีฬา
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

สุพิตร สมานิติ. (2542). *จิตวิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย*.
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Carson, J. W., Carson, K. M., Porter, L. S., Keefe, F. J., & Seewaldt, V. L.
(2009). Yoga of awareness program for menopausal symptoms in
breast cancer survivors: results for a randomized trial. *Support
Care Cancer*, 17, 1301-1309.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San
Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Csikszentmihalyi, M. (1988a). *Introduction*. In M. Csikszentmihalyi and I. S.
Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological
studies of flow in consciousness* (pp. 3-14). New York: Cambridge
University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal
experience*. New York: n.p.

Csikszentmihalyi, M. (1992). A response to the Kimiecik and Stein
and Jackson papers. *Journal of Applied Sport
Psychology*, 4, 181-183.

Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: A psychology*

- for the third millennium*. New York: n.p.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *The contribution of flow to positive psychology*. In M. E. P.: Templeton Foundation Press.
- Seligman and J. Gillham (Eds.). *The science of optimism and hope*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2000b). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers. (Original work published 1975)
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow – The classic work on how to achieve happiness*. London: Rider Books. (Original work published 1992)
- Csikszentmihalyi, M., and R. Larson. (1984). *Being adolescent: Conflict And growth in the teenage years*. New York: n.p.
- Jackson, S. A. (2009). *The flow scales instrument and scoring guide*. Menlo Park, CA: Mind Garden.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances*. Champaign: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The flow scales manual*. Morgantown: Fitness Information Technology.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and short measures of flow: The construct validity of the FSS-2, DFS-2, and

new brief counterparts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*,
30, 561-587