

CORE

HEALTH & FITNESS

 **StairMaster**

 **SCHWINN**

 **NAUTILUS**

 **STAR TRAC**



Tel. 02-314-3466

Email : chfthailand@gmail.com

More Information
>>>>

Click

**A STUDY OF FLOW STATE, SELF CONFIDENCE AND STATE ANXIETY ON PROFESSIONAL PLAYERS
IN VOLLEYBALL THAILAND LEAGUE**

Thanapon INTHAPAT, Wimonmas PRACHAKUL, Phornphon PHIMPHAPHORN

*Department of Sport Science and Health, Faculty of Sport Science**Kasetsart University, Kamphaengsaen Campus, Nakon Pathom, THAILAND 73140***Abstract**

The purpose of this study was to investigate the association between flow state, self-confidence and state anxiety in professional Thai volleyball players. Sixteen female volleyball players (age: 21.4 ± 4.7 yr; range: 16 to 34 yr) currently competing in the 3BB Nakhonnon team were recruited to take part in this study. The recruited players experience varied and ranged from 1 to 4 yrs (18.75%), 5 to 8 yrs (56.25%), and >8 yrs (25%). Flow state and competitive state anxiety were assessed using a flow state scale and a competitive state anxiety inventory, respectively. A questionnaire was administered during the volleyball season, which ran from November 2017 to March 2018, and consisted of 14 matches. Descriptive and correlational statistics were used to analyze the data (means, percentages, standard deviations, Spearman rank correlation coefficients, and t-tests), with the α significance level set at .05. Descriptive analysis showed that flow state scores were highest in Match 14 (4.23 ± 0.39 , Win), with flow rate scores the lowest in Match 11 (3.41 ± 0.67 , Lose). Self-confidence scores were highest in Match 14 (3.54 ± 0.48 , Win), with Match 6 having the lowest score (2.85 ± 0.53 , Lose). State anxiety scores were highest in Match 8 (2.17 ± 0.42 , Lose), with the lowest score found in Match 14 (1.47 ± 0.39 , Win). There was a moderate positive relationship between flow state and self-confidence ($r_s = 0.41$, $p < 0.05$). Flow state had a weak negative relationship with state anxiety ($r_s = -0.18$, $p < 0.05$), and self-confidence had a weak negative relationship with state anxiety ($r_s = -0.35$, $p < 0.05$). Flow state ($p = 0.01$), Self-confidence ($p = 0.00$) and State anxiety ($p = 0.04$) between winning matches and losing matches have significant difference at .05 level

In conclusion, flow state, self-confidence and anxiety in female volleyball players were related to performance outcomes during competition. Therefore, coaches and players should be aware of these associations and strive to build flow state and self-confidence and control levels of anxiety.

(Journal of Sports Science and Technology 2019; 19(2): 32-45)

(Received: 21 May 2019, Revised: 22 May 2019, Accepted: 25 May 2019)

Keywords: Flow State/ Self Confidence/ State Anxiety/ Volleyball Professional Players***Corresponding Author:** Wimonmas PRACHAKUL

Department of Sport Science and Health, Faculty of Sport Science

Kasetsart University, Kamphaengsaen Campus, Nakonprathom, THAILAND 73140

E-mail: wimonmas.p@ku.th

การศึกษาสภาวะล้าไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬาอาชีพ
รายการวอลเลย์บอลไทยแลนด์ลีก

ธนพนธ์ อินทาทัจ วิมลมาศ ประชากุล และพรพล พิมพาพร

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน จ.นครปฐม ประเทศไทย 73140

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเกิดสภาวะล้าไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬา วอลเลย์บอลอาชีพที่ในรายการวอลเลย์บอลไทยแลนด์ลีก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬา วอลเลย์บอลหญิงอาชีพทีม 3BB นครนนท์ ที่เข้าร่วมการแข่งขันวอลเลย์บอลไทยแลนด์ลีกฤดูกาล 2017 - 2018 จำนวนทั้งหมด 16 คน มีอายุระหว่าง 16-34 ปี (21.43 ± 4.72 ปี) มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬา วอลเลย์บอลอยู่ระหว่าง 1-4 ปี คิดเป็นร้อยละ 18.75 ระหว่าง 5-8 ปี คิดเป็นร้อยละ 56.25 และมีประสบการณ์มากกว่า 8 ปี คิดเป็นร้อยละ 25.00 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบวัดสภาวะล้าไหลสำหรับกิจกรรมกีฬาฉบับภาษาไทย (LONG Flow State Scale (FSS-2) – Physical) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2 (CSAI-2R)) โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลตลอดฤดูกาลแข่งขัน จำนวนทั้งสิ้น 14 แมทช์ นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ ประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยวิธีการหาความสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient) และทดสอบความแตกต่าง โดยใช้สถิติที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัยพบว่า แมทช์ที่ 14 มีสภาวะล้าไหลสูงที่สุด (4.23 ± 0.39 , ชนะ) แมทช์ที่ 11 มีสภาวะล้าไหลต่ำที่สุด (3.41 ± 0.67 , แพ้) แมทช์ที่ 14 มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงที่สุด (3.54 ± 0.48 , ชนะ) แมทช์ที่ 6 มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำที่สุด (2.85 ± 0.53 , แพ้) และแมทช์ที่ 8 มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงที่สุด (2.17 ± 0.42 , แพ้) แมทช์ที่ 14 มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ต่ำที่สุด (1.47 ± 0.39 , ชนะ) สภาวะล้าไหลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเอง $r = 0.41$ ($p < 0.05$), สภาวะล้าไหลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ $r = -0.18$ ($p < 0.05$), ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ $r = -0.35$ ($p < 0.05$) พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้ ในสภาวะล้าไหล ($p = 0.01$) ความเชื่อมั่นในตนเอง ($p = 0.00$) และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ($p = 0.04$) ที่ระดับ .05 สรุปจากงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าสภาวะล้าไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาขณะแข่งขัน ดังนั้นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาควรตระหนักและสร้างสภาวะล้าไหลและความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา และควบคุมความวิตกกังวลตามสถานการณ์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

(วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา 2562; 19(2): 32-45)

คำสำคัญ: สภาวะล้าไหล / ความเชื่อมั่นในตนเอง / ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ นักกีฬา / วอลเลย์บอลอาชีพ

บทนำ

กีฬาวอลเลย์บอลของประเทศไทยในปัจจุบัน เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง อันเนื่องมาจากการทำผลงานที่ดีในการแข่งขันระดับนานาชาติของวอลเลย์บอลหญิงทีมชาติไทย ส่งผลให้การแข่งขันวอลเลย์บอลอาชีพในประเทศไทยได้รับความนิยมจากผู้ชมเป็นจำนวนมาก และสร้างรายได้ให้กับนักกีฬา นำมาซึ่งมาตรฐานในการแข่งขันที่สูงขึ้น ดังนั้นนักกีฬาวอลเลย์บอลจึงจำเป็นต้องมีความสามารถมากขึ้นตามไปด้วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยการแข่งขันกีฬาในยุคไร้พรมแดน นักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้นั้นจะต้องมีองค์ประกอบ 3 ประการ ได้แก่ จะต้องได้รับการฝึกทักษะกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ มีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย และสมรรถภาพทางจิตใจ¹ ซึ่งการแสดงความสามารถสูงสุดทางการกีฬาคือการทำได้ดีที่สุดในขณะที่บุคคลนั้นจะทำได้ ในขณะที่แสดงความสามารถทางการกีฬาต้องใช้ทักษะและร่างกายเป็นหลัก แต่สภาวะจิตใจของนักกีฬากลับกลายเป็นตัวบ่งชี้ว่าร่างกายจะยินยอมแสดงความสามารถสูงสุดได้หรือไม่ ร่างกายจะทำงานได้ดีที่สุดเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับจิตใจว่าจะสามารถสั่งให้ร่างกายทำงานได้ดีเพียงใด ซึ่งหากจิตใจของนักกีฬามีความเครียด ความวิตกกังวล หรือขาดสมาธิในขณะที่แข่งขันแล้ว สมองและระบบประสาทของนักกีฬาก็จะไม่สามารถสั่งให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ²

การแสดงความสามารถสูงสุดทางการกีฬาจะมีความเชื่อมโยงกับสภาวะทางจิตใจชั่วขณะของแต่ละบุคคลในการทำกิจกรรมหรืองานต่างๆ โดยมีความรู้สึกว่าการกระทำหรือความสามารถนั้นถูกแสดงออกมาอย่างอัตโนมัติ ซึ่งเรียกสภาวะนี้ว่า สภาวะลื่นไหล (Flow State)^{3,4} สภาวะลื่นไหลคือ สภาวะทางจิตใจที่ซึ่งมีความรู้สึกว่าร่ากายและจิตใจทำงานประสานกันดีเป็นอย่างดี เกิดความมุ่งมั่น ตั้งใจ และพยายามอย่างเต็มที่ในการทำกิจกรรมหรืองานในปัจจุบันให้สำเร็จ โดยจิตใจจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำอย่างสมบูรณ์แบบ สามารถที่จะควบคุมตนเองและสถานการณ์ได้ ไม่รับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา โดยงานที่ทำงานเป็นเหมือนการตอบสนองของความ ต้องการและให้รางวัลแก่ตนเองจากภายใน รู้สึกมีความสุขและสนุกสนาน³⁻⁶ แนวคิดของสภาวะลื่นไหล (Flow State) Mihaly Csikszentmihalyi ได้คิดค้น Flow State เพื่อใช้ศึกษาสภาวะทางจิตใจของแต่ละบุคคลในการทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเป็นการดึงศักยภาพที่แท้จริงออกมาใช้ในการปฏิบัติงานให้สำเร็จ³ และได้มีการนำสภาวะลื่นไหลมาใช้ทางการกีฬาโดยมีการแสดงให้เห็นว่าสภาวะลื่นไหลมีความเชื่อมโยงกับการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา⁷⁻¹⁰ โดยปัจจัยที่นักกีฬารับรู้ว่ามีผลสำคัญต่อการเกิดสภาวะลื่นไหล ได้แก่ ทักษะและความคิดในทางบวก การเตรียมความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ การมีแรงจูงใจ ความมั่นใจ การรับรู้ความสามารถของตนเองและความวิตกกังวล เป็นต้น¹¹⁻¹⁵ นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ยังเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญกับนักกีฬา โดยความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงบวก คือ เมื่อนักกีฬายังมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะส่งผลให้การแสดงความสามารถยิ่งเพิ่มสูงขึ้น ส่วนในด้านความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถในลักษณะยูกว่ากล่าว คือ นักกีฬาต้องมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมเท่านั้นถึงจะแสดงความสามารถได้ดี ไม่น้อยเกินไป หรือมากเกินไป

การศึกษาสภาวะลื่นไหลทางการกีฬาที่ผ่านมาส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาในกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาประเภททีม อันเนื่องมาจากกีฬาประเภทบุคคลมีลักษณะที่เป็นเฉพาะต่อบุคคลจึงสามารถที่จะศึกษาสภาวะลื่นไหลได้ง่าย โดยเฉพาะกีฬาที่มีการปฏิบัติซ้ำหลายครั้งและให้ผลตอบกลับที่รวดเร็ว⁹ การศึกษาสภาวะลื่นไหลทางการกีฬายังขาดการศึกษาที่ต่อเนื่องในระยะยาวเพื่อศึกษารูปแบบการเกิดสภาวะลื่นไหลอย่างแท้จริงในแต่ละชนิดกีฬาตลอดฤดูกาลแข่งขัน ดังที่จิรัฐติกุลได้มีข้อเสนอแนะว่า ควรมีการศึกษาสภาวะลื่นไหลหลายครั้งในทีมเดียวกัน เพื่อเป็นการศึกษาความชัดเจนของรูปแบบการเกิดสภาวะลื่นไหลในทีมกีฬานั้นๆ⁵ การวิจัยครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาวะลื่นไหล ความ

เชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาโอลิมปิกหญิงระดับอาชีพทุกแมทช์การแข่งขัน ใน 1 ฤดูกาลแข่งขัน พร้อมทั้งหาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้ของสภาวะคลื่นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1 เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างของสภาวะคลื่นไหว .ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้ ของนักกีฬาโอลิมปิกหญิงอาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันโอลิมปิกไทยแลนด์ลีกของทุกแมทช์การแข่งขัน ตลอด 1 ฤดูกาล

2 เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะคลื่นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง .ความวิตกกังวลตามสถานการณ์และผลการแข่งขัน ของนักกีฬาโอลิมปิกหญิงอาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันโอลิมปิกไทยแลนด์ลีก ในทุกแมทช์การแข่งขัน ตลอด 1 ฤดูกาล

3 เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของสภาวะคลื่นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตาม . สถานการณ์ระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้ ใน 1 ฤดูกาลแข่งขัน

สมมุติฐานการวิจัย

1. สภาวะคลื่นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาโอลิมปิกหญิงอาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันโอลิมปิกไทยแลนด์ลีก มีความสัมพันธ์กัน

2. สภาวะคลื่นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้ ของนักกีฬาโอลิมปิกหญิงอาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันโอลิมปิกไทยแลนด์ลีก มีความแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ได้ผ่านการพิจารณาอนุมัติในด้านจริยธรรมจากคณะกรรมการพิจารณาการศึกษาวิจัยในคน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้ดำเนินการวิจัยได้ตามรหัสโครงการ KUREC-SS60/006 เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักกีฬาโอลิมปิกหญิงอาชีพทีม 3BBนครนนท์ ที่ทำการแข่งขันโอลิมปิกไทยแลนด์ลีกฤดูกาล 2017-2018 จำนวนทั้งหมด 16 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) เนื่องจากเป็นทีมที่มีผลการแข่งขันในฤดูกาลที่ผ่านมาในระดับกลางตาราง ซึ่งจะทำให้ผลการแข่งขันมีแนวโน้มได้ทั้งชนะและแพ้การแข่งขันได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดสภาวะคลื่นไหว (Long Flow State Scale) (FSS-2 Physical 1996, 2010 by Jackson) ซึ่งพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดย จีรัฐติกุล ต้นสายธินันท์ ปี พ.ศ. 2557 เป็นแบบวัดที่ใช้ประเมินระดับของการเกิดสภาวะคลื่นไหวในกิจกรรมกีฬา เพื่อแสดงถึงระดับของสภาวะคลื่นไหวในกิจกรรมกีฬาที่ผู้ทำแบบสอบถามได้ทำกิจกรรมหรือเหตุการณ์นั้นๆ โดยมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.88 ข้อคำถามมีทั้งหมด 36 ข้อ ประกอบไปด้วยโครงสร้างของสภาวะคลื่นไหวทั้ง 9 มิติ ได้แก่

มิติด้านความท้าทายกับทักษะที่สมดุล จำนวน 4 ข้อ การรับรู้และการกระทำเข้าด้วยกัน 4 ข้อ เป้าหมายที่ชัดเจน 4 ข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับต้องไม่คลุมเครือ 4 ข้อ มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำ 4 ข้อ ความรู้สึกแห่งการควบคุม 4 ข้อ ขาดการตระหนักรู้ในตนเอง 4 ข้อ ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา 4 ข้อ และรื่นรมย์กับประสบการณ์ 4 ข้อ

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2) (CSAI-2R) ผู้สร้างแบบทดสอบคือ Cox, Martens and Russell (2003) ซึ่งพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดย ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์ ปี พ.ศ. 2548 เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดหรือประเมินระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยมีการวัด 3 มิติ ได้แก่ ความวิตกกังวลด้านความคิด ความวิตกกังวลด้านร่างกายและความเชื่อมั่นในตนเอง ในสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังจะเผชิญอยู่ โดยมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.75 ข้อคำถามมีทั้งหมด 17 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความวิตกกังวลทางร่างกาย จำนวน 7 ข้อ ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ 5 ข้อ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง 5 ข้อ

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

เริ่มต้นจากผู้วิจัยนำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (ฉบับปรับปรุง) Revised Competitive State Anxiety Inventory-2) (CSAI-2R) ให้นักกีฬาได้ทำแบบทดสอบในคืนก่อนการแข่งขันในแต่ละแมตช์ ซึ่งเป็นเวลาที่ใกล้เวลาแข่งขันมากที่สุดเท่าที่จะสามารถเก็บข้อมูลได้ อันเนื่องมาจากข้อจำกัดจากการวิจัยในเรื่องความไม่สะดวกของผู้ควบคุมดูแลทีมและนักกีฬาในการทำแบบทดสอบในวันที่ทำการแข่งขัน เพราะเหตุผลคือเพื่อต้องการเตรียมความพร้อมของทีม ประชุมทีม และต้องการให้นักกีฬามีสมาธิก่อนการแข่งขันให้มากที่สุด และภายหลังจากการแข่งขันสิ้นสุดลงในแต่ละแมตช์ผู้วิจัยได้ให้นักกีฬาที่ลงแข่งขันในแต่ละแมตช์ทำแบบวัดสภาวะคลื่นไหลในกิจกรรมกีฬา (Long Flow State Scale) (FSS-2-(Physical 1996, 2010 by Jackson) ภายหลังจากจบการแข่งขันประมาณ 30 นาที และบันทึกผลการแข่งขันในแต่ละแมตช์ โดยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเช่นเดียวกันนี้ในทุกๆ แมตช์การแข่งขัน ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบฤดูกาล รวมทั้งสิ้น 14 แมตช์ โดยใช้ระยะเวลาในการแข่งขันตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน 2560 - เดือนมีนาคม 2561

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ค่าเฉลี่ย (mean) ร้อยละ (percentage) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation)
2. หาสัมพันธระหว่างสภาวะคลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient)

3. ทดสอบความแตกต่างของสภาวะคลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง . และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างแมตช์ที่ชนะกับแมตช์ที่แพ้ โดยใช้สถิติ (Dependent sample t-test) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

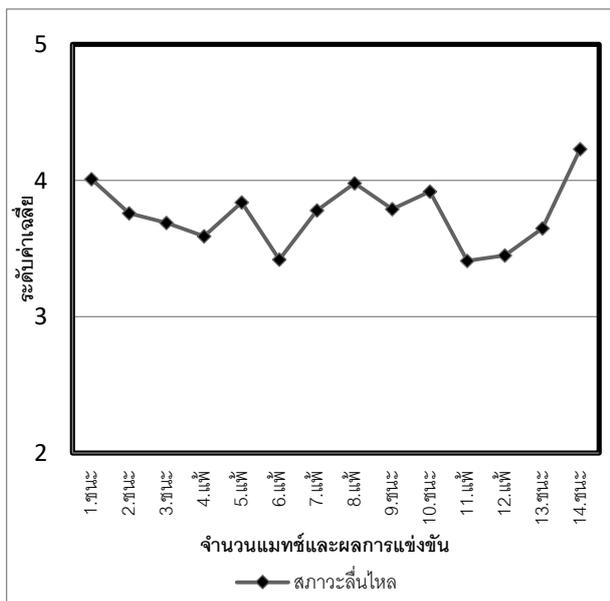
ผลการวิจัย

นักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงอาชีพทีม 3BBนครนนท์ ที่เข้าร่วมการแข่งขันวอลเลย์บอลไทยแลนด์ลีก จำนวนทั้งหมด 16 คน มีอายุระหว่าง 16-34 ปี (อายุเฉลี่ย 21.43 ± 4.72 ปี) โดยนักกีฬาส่วนใหญ่ร้อยละ 25 มีอายุ 18 ปี รองลงมาร้อยละ 18.75 มีอายุ 20 ปี รองลงมาร้อยละ 12.50 มีอายุ 19 ปี และจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 6.25 มีอายุ 16 ปี, 21ปี, 22 ปี, 23 ปี, 28 ปี, 29 ปี, และ 34 ปี เท่า ๆ กัน นักกีฬาส่วนใหญ่ร้อยละ 56.25 มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอลอยู่ระหว่าง 5-8 ปี รองลงมาร้อยละ 25 มีประสบการณ์มากกว่า 8 ปี และจำนวนน้อยที่สุดร้อยละ 18.75 มี ประสบการณ์ 1-4 ปี

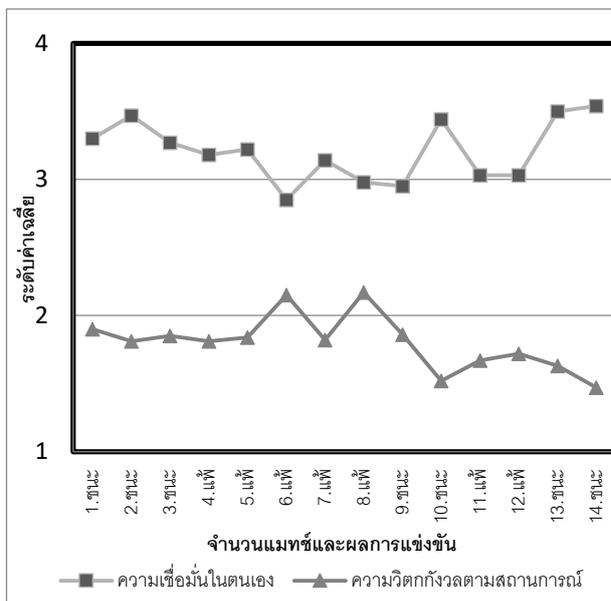
จากภาพที่ 1 พบว่าการเกิดสภาวะล้าไหลมีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละแมทช์ โดยแมทช์ที่เกิดสภาวะล้าไหลสูงที่สุดคือแมทช์ที่ 14 มีค่าเฉลี่ย 4.23 (ผลการแข่งขันชนะ) และต่ำที่สุดคือแมทช์ที่ 11 มีค่าเฉลี่ย 3.41 (ผลการแข่งขันแพ้)

จากภาพที่ 2 พบว่าความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละแมทช์ โดยความเชื่อมั่นในตนเองสูงที่สุดในแมทช์ที่ 14 มีค่าเฉลี่ย 3.54 (ผลการแข่งขันชนะ) ต่ำที่สุดในแมทช์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ย 2.85 (ผลการแข่งขันแพ้) และความวิตกกังวลตามสถานการณ์สูงที่สุดในแมทช์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 2.17 (ผลการแข่งขันแพ้) ต่ำที่สุดในแมทช์ที่ 14 มีค่าเฉลี่ย 1.47 (ผลการแข่งขันชนะ)

ภาพที่ 1 ระดับค่าเฉลี่ยการเกิดสภาวะล้าไหล ตลอดฤดูกาลแข่งขัน



ภาพที่ 2 ระดับค่าเฉลี่ยการเกิดความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ตลอดฤดูกาลแข่งขัน



ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะล้าไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ความสัมพันธ์	แมทช์ชนะ		แมทช์แพ้		รวม	
	Correlation coefficients	p	Correlation coefficients	p	Correlation coefficients	p
สภาวะล้าไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง	0.42*	0.00	0.33*	0.00	0.41*	0.00
สภาวะล้าไหล ความวิตกกังวลตาม สถานการณ์	-0.18	0.14	-0.15	0.22	-0.18*	0.03
ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลตาม สถานการณ์	-0.20	0.14	-0.48*	0.00	-0.35*	0.00

จากตารางที่ 1 พบว่า สภาวะลื่นไหลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเองในภาพรวมของทุกแมทช์ ($r = 0.41$) แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักกีฬาบอลเลย์บอลมีสภาวะลื่นไหลที่เพิ่มสูงขึ้นจะส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นเช่นกัน

สภาวะลื่นไหลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ $r = -0.18$ แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักกีฬาบอลเลย์บอลมีสภาวะลื่นไหลที่เพิ่มสูงขึ้นจะส่งผลให้ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ลดต่ำลง

ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ $r = -0.35$ แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักกีฬาบอลเลย์บอลมีความเชื่อมั่นในตนเองที่เพิ่มสูงขึ้นจะส่งผลให้ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ลดต่ำลง

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบความแตกต่างของสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้

ตัวแปร	แมทช์ชนะ	แมทช์แพ้	t	p
	$\bar{X} \pm S.D.$	$\bar{X} \pm S.D.$		
สภาวะลื่นไหล	3.86 \pm 0.46	3.64 \pm 0.53	2.55*	0.01
ความเชื่อมั่นในตนเอง	3.36 \pm 0.48	3.07 \pm 0.57	3.05*	0.00
ความวิตกกังวลตามสถานการณ์	1.72 \pm 0.40	1.87 \pm 0.45	-2.00*	0.04

จากตารางที่ 2 พบว่า สภาวะลื่นไหลระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้มีความแตกต่างกัน $t = 2.55$ โดยแมทช์ที่ชนะนักกีฬาบอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยสภาวะลื่นไหล 3.86 ซึ่งมากกว่า แมทช์ที่แพ้ที่มีค่าเฉลี่ย 3.64

ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้มีความแตกต่างกัน $t = 3.05$ โดยแมทช์ที่ชนะนักกีฬาบอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเอง 3.36 ซึ่งมากกว่า แมทช์ที่แพ้ที่มีค่าเฉลี่ย 3.07

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้มีความแตกต่างกัน $t = -2.00$ โดยแมทช์ที่ชนะนักกีฬาบอลเลย์บอลมีค่าเฉลี่ยความกังวลตามสถานการณ์ 1.72 ซึ่งน้อยกว่า แมทช์ที่แพ้ที่มีค่าเฉลี่ย 1.87

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาวะลื่นไหลที่ประกอบด้วยโครงสร้างของสภาวะลื่นไหลทั้ง 9 มิติรวมกัน ที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาบอลเลย์บอลตลอดทั้งฤดูกาลแข่งขัน แสดงให้เห็นระดับของสภาวะลื่นไหลที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละแมทช์ โดยแมทช์ที่เกิดสภาวะลื่นไหลในขณะแข่งขันสูงสุดคือแมทช์ที่ 14 (แมทช์สุดท้ายของฤดูกาล) (ผลการแข่งขันชนะ) ส่วนแมทช์ที่เกิดสภาวะลื่นไหลในขณะแข่งขันต่ำที่สุดคือแมทช์ที่ 11 (ผลการแข่งขันแพ้) จากการวิเคราะห์การเกิดขึ้นของสภาวะลื่นไหลในขณะแข่งขันจะสังเกตเห็นได้ว่า สภาวะลื่นไหลนั้นเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลต่อนักกีฬาในการแสดงศักยภาพและแสดงความสามารถที่ได้ออกมา อันเนื่องมาจากสภาวะลื่นไหลเป็นสภาวะทางจิตใจที่เชื่อมโยงกับการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา⁷⁻¹⁰ โดยนักกีฬาที่อยู่ในสภาวะลื่นไหลการทำงานของร่างกายและจิตใจจะประสานกันเป็นอย่างดี แสดงความสามารถออกมาอย่างอัตโนมัติ มีความถูกต้อง เป็นการตอบสนองของความต้องการของตนเองจากภายในขณะที่แสดงความสามารถจะรู้สึกมีความสุข สนุกสนาน และมุ่งความสนใจไปที่ประสิทธิภาพในการแสดงความสามารถ⁶ ซึ่งสภาวะลื่นไหลเป็นสิ่งที่สร้างความแตกต่างระหว่างการแสดงความสามารถที่ดีกับการแสดงความสามารถที่ดีที่สุดของนักกีฬา¹⁰ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยสภาวะลื่นไหลในทีมกีฬาที่ผ่านมาที่ว่า สภาวะลื่นไหลนั้นมีความสัมพันธ์กับการแสดง

ความสามารถโดยรวมของทีมนั้นในขณะแข่งขัน โดยสภาวะล้าลของทีมนั้นจะมีระดับที่เพิ่มสูงขึ้นเมื่อผลการแข่งขันชนะหรือเสมอ มากกว่าผลการแข่งขันแพ้⁹

จากการศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองตลอดทั้งฤดูกาลแข่งขัน แสดงให้เห็นระดับของความเชื่อมั่นในตนเองที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละแมทช์ โดยแมทช์ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันสูงสุดคือแมทช์ที่ 14 (แมทช์ที่ 14 ส่วนแมทช์ที่มีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันต่ำที่สุดคือแมทช์ที่ 1 (ผลการแข่งขันชนะ) (สุดท้ายของฤดูกาล 6 ผล) สังเกต (การแข่งขันแพ้เห็นได้ชัด) การมีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันส่งผลในทางที่ดีต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาในขณะแข่งขัน ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถที่ตนเองมีอยู่ออกมาได้เต็มศักยภาพ จึงส่งผลต่อการเล่น เช่น การตีทำคะแนน การป้องกัน การรับลูกเสิร์ฟ และการเสิร์ฟ เป็นต้น จึงส่งผลดีต่อผลของการแข่งขันที่ตามมา เนื่องมาจากการมีความเชื่อมั่นในตนเองก่อนและขณะทำการแข่งขันจะเป็นตัวกำหนดการลดลงของระดับความวิตกกังวล และส่งผลต่อการแสดงความสามารถที่ดีขึ้น¹⁶ เพราะความเชื่อมั่นในตนเองทำให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองที่จะกระทำการต่างๆ ในสถานการณ์ตรงหน้าให้สำเร็จลุล่วง โดยถึงแม้จะมีอุปสรรคหรือพบกับปัญหาแต่ก็ยังมีเชื่อมั่นว่าตนเองสามารถทำได้²⁶ ความเชื่อมั่นในตนเองจึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการแสดงความสามารถของนักกีฬาขณะแข่งขัน เพราะเมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้อย่างเต็มที่ เต็มศักยภาพ ในทางกลับกัน ถ้านักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ก็จะส่งผลให้การแสดงความสามารถทำได้ไม่เต็มที่ ไม่เต็มศักยภาพ¹⁷

จากการศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจตลอดทั้งฤดูกาลแข่งขัน แสดงให้เห็นระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละแมทช์ โดยแมทช์ที่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันสูงสุดคือแมทช์ที่ 8 ส่วนแมทช์ที่มีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อน (ผลการแข่งขันแพ้) การแข่งขันต่ำที่สุดคือแมทช์ที่ 14 สังเกตเห็นได้ชัด การมีความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขัน (ผลการแข่งขันชนะ) แข่งขันส่งผลทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถขณะแข่งขันออกมาได้ไม่ดี ไม่เต็มศักยภาพของตนเอง จึงส่งผลต่อการเล่น การตัดสินใจ และผลการแข่งขันที่ไม่ดีตามมา ในทางตรงกันข้าม ระดับของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันที่ต่ำส่งผลต่อการเล่นในขณะแข่งขันของนักกีฬา ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ดี ส่งผลต่อผลการแข่งขันที่ดี¹⁶ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความวิตกกังวลทางจิตใจ มีความสัมพันธ์ในทางลบกับการแสดงความสามารถ กล่าวคือ เมื่อนักกีฬามีระดับของความวิตกกังวลทางจิตใจก่อนการแข่งขันที่เพิ่มสูงขึ้นจะส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการแสดงความสามารถของนักกีฬาในขณะแข่งขันลดต่ำลง^{16,17}

จากการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะล้าล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ พบว่า สภาวะล้าลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเอง ในภาพรวมของทุกแมทช์การแข่งขัน กล่าวคือ เมื่อนักกีฬามีระดับของความเชื่อมั่นในตนเองก่อนการแข่งขันที่สูงขึ้น จะส่งผลให้ระดับของสภาวะล้าลในขณะแข่งขันเพิ่มสูงขึ้นด้วย แสดงให้เห็นว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการเกิดสภาวะล้าล ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาที่ว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับโครงสร้างของสภาวะล้าลทั้ง 8 มิติ ได้แก่ ความท้อแท้กับทักษะที่สมดุล การรับรู้และการกระทำเข้าด้วยกัน เป้าหมายที่ชัดเจน การให้ข้อมูลย้อนกลับต้องไม่คลุมเครือ มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำ ความรู้สึกแห่งการควบคุม ขาดการตระหนักรู้ในตนเองและรุกรานกับประสบการณ์ ยกเว้นมิติในด้านไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา^{15,18} ซึ่งเพิ่มการสนับสนุนว่าความเชื่อมั่นในตนเองคือปัจจัยสำคัญต่อการเข้าสู่สภาวะล้าลของนักกีฬาและเป็นเหมือนรากฐานการเกิดสภาวะล้าลทางการกีฬา ความเชื่อมั่นในตนเองเป็นปัจจัยที่ใช้เป็นตัวทำนายการเกิดสภาวะล้าลในขณะแข่งขันกีฬาได้¹⁵ อันเนื่องมาจากการที่นักกีฬามีความเข้าใจอย่างสูงว่า

ตนเองมีความสามารถ (High perception ability) เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับสภาวะล้าไหลมากที่สุด โดยเฉพาะมีความสัมพันธ์กับมิติของสภาวะล้าไหลในด้านความท้าทายกับทักษะที่สมดุล¹² แสดงให้เห็นว่าความเชื่อมั่นในตนเองเป็นเงื่อนไขแรกในการเข้าสู่สภาวะล้าไหล โดยนักกีฬาที่มีความสามารถสูงรับรู้ว่าเป็นปัจจัยที่ช่วยส่งเสริมการเกิดสภาวะล้าไหล ในขณะที่ทำการแข่งขัน ได้แก่ ความเชื่อมั่นในตนเองหรือความมั่นใจในตนเอง การมีแรงจูงใจ การมีระดับของสิ่งเร้าที่เหมาะสม การเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านจิตใจและร่างกาย การมีเป้าหมายแบบมุ่งที่งาน และความคิดในทางบวก^{11,13} ดังนั้น นักกีฬาที่จะเข้าสู่สภาวะล้าไหลได้นั้นจะต้องมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองในการที่จะเผชิญความท้าทายจากสถานการณ์ที่อยู่ตรงหน้า บ่อยครั้งที่นักกีฬาเกิดความสงสัยในความสามารถของตนเอง และขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง นักกีฬาจะมีความรู้สึกและรับรู้สถานการณ์นั้นมีความกดดันต่อตนเองมากเกินไป เกินกว่าความสามารถของตนเองจะควบคุมสติและสถานการณ์ต่างๆ เอาไว้ได้¹⁰ ส่วนผลการแข่งขันในแมทช์ที่ชนะและแมทช์ที่แพ้ ความเชื่อมั่นในตนเองยังมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเกิดสภาวะล้าไหลด้วยเช่นเดียวกัน หมายถึงไม่ว่านักกีฬาจะแสดงความสามารถในขณะที่ทำการแข่งขันออกมาในทิศทางใด ดีหรือไม่ดี ผลการแข่งขันจะชนะหรือแพ้เมื่อนักกีฬามีระดับของความเชื่อมั่นในตนเองที่เพิ่มสูงขึ้นจะส่งผลทำให้นักกีฬามีระดับของสภาวะล้าไหลเพิ่มขึ้นด้วยเช่นเดียวกัน ในทางตรงกันข้าม ถ้านักกีฬามีระดับของความเชื่อมั่นในตนเองที่ลดต่ำลงจะส่งผลกระทบต่อระดับของสภาวะล้าไหลในระหว่างแข่งขันลดต่ำลงด้วยเช่นกัน

สภาวะล้าไหลมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในภาพรวมของทุกแมทช์การแข่งขัน กล่าวคือ เมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันที่เพิ่มสูงขึ้นจะส่งผลกระทบต่อสภาวะล้าไหลในระหว่างการแข่งขันลดต่ำลง เนื่องมาจากความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อสภาวะล้าไหลในขณะแข่งขัน และยังมีมีความสัมพันธ์ทางลบกับมิติต่างๆ ของสภาวะล้าไหลอีกด้วย^{12,14} เพราะนักกีฬาจะเกิดความไม่สมดุลระหว่างความท้าทายจากสถานการณ์กับทักษะความสามารถที่ตนเองมีอยู่ สอดคล้องกับทฤษฎีการเกิดสภาวะล้าไหลของ Csikszentmihalyi ที่กล่าวว่า บุคคลที่จะเข้าสู่สภาวะล้าไหลได้นั้นจะต้องมีความท้าทายจากสถานการณ์กับทักษะความสามารถที่สมดุลกัน คือจะต้องมีความท้าทายจากสถานการณ์ที่สูงและมีระดับของทักษะความสามารถที่สูงด้วยเช่นเดียวกัน³ เมื่อใดที่ความท้าทายจากสถานการณ์มีระดับที่สูงกว่าทักษะความสามารถที่นักกีฬารับรู้ว่าจะตนเองมีจะนำไปสู่ความวิตกกังวล อันเนื่องมาจากการรับรู้ว่าจะตนเองไม่มีความสามารถเพียงพอที่จะจัดการงานตรงหน้าให้สำเร็จจะทำให้ให้นักกีฬาสูญเสียความเชื่อมั่นในตนเอง เกิดความคิดในทางลบและคาดการณ์เหตุการณ์ต่างๆ ล่วงหน้าไปในทิศทางลบ⁸ นอกจากนี้ ความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ทางด้านร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ทางลบต่อการเกิดสภาวะล้าไหล¹⁵ เมื่อนักกีฬามีระดับของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันที่เพิ่มสูงขึ้นจะส่งผลกระทบต่อสภาวะล้าไหลในการแข่งขันทำให้รู้สึกไม่ผ่อนคลาย ไม่มีสมาธิ และไม่สามารถควบคุมความคิดหรือการกระทำของตนเองได้ จึงไม่สามารถนำไปประสบการณ์ที่ดีในอดีตมาสร้างสภาวะล้าไหลให้เกิดขึ้นตามความต้องการได้ อาการของความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นอาจส่งผลในทางลบที่ลึกซึ้งหรือทำให้เกิดการขัดขวางการเกิดสภาวะล้าไหล¹⁴ ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับสภาวะล้าไหลในแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้ความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับสภาวะล้าไหลมีความสัมพันธ์กันทางลบ เช่นกัน แต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งหมายความว่า ความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นระหว่างความวิตกกังวลตามสถานการณ์กับสภาวะล้าไหลนั้นอาจไม่ใช่สิ่งที่ส่งผลกระทบต่อผลการแข่งขันเสมอไป ซึ่งอาจเป็นไปได้ว่าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันที่เกิดขึ้นนั้นอาจส่งผลได้ทั้งในด้านที่ดีและด้านไม่ดีต่อการแสดงความสามารถในการแข่งขัน การตีความความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นนักกีฬาอาจตีความความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นเป็นต้องการช่วยส่งเสริมและมีประโยชน์ต่อการแสดงความสามารถก็เป็นได้ แสดงให้เห็นว่าทิศทางของ

ความวิตกกังวลมีความสัมพันธ์ทางบวกต่อการเกิดสภาวะล้าไหล กล่าวคือ เมื่อนักกีฬามีความวิตกกังวลเกิดขึ้นนักกีฬา อาจตีความความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นไปในด้านที่ช่วยส่งเสริมความสามารถจึงส่งผลต่อการเกิดสภาวะล้าไหลก็เป็นได้ โดยนักกีฬากลุ่มที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีความแตกต่างกับนักกีฬาในกลุ่มที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ ในการตีความความวิตกกังวลที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่ช่วย ส่งเสริมการแสดงความสามารถมากขึ้น ซึ่งอาจจริงที่ความเชื่อมั่นในตนเอง ทำหน้าที่ป้องกันการตีความความวิตกกังวล ที่เกิดขึ้นนั้นไปในทิศทางที่ไม่ดี และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ใน ลักษณะของความเข้ม)หมายถึงระดับความมากน้อยของความวิตกกังวลและลักษณะของทิศทาง ไม่ใช่สิ่งที่สามารถใช้ ทำนายการเกิดสภาวะล้าไหลในขณะแข่งขันกีฬาได้¹⁵

ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ในภาพรวมทุกแมทซ์การแข่งขัน กล่าวคือ เมื่อนักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มสูงขึ้นก่อนการแข่งขันจะส่งผลทำให้ระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ลดต่ำลง ในทางกลับกัน เมื่อนักกีฬามีระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันที่เพิ่มสูงขึ้น จะส่งผลทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดต่ำลงด้วยเช่นเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาที่ว่าความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทั้งทางด้านจิตใจและทางด้านร่างกาย¹⁹ นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเองในช่วงก่อนและขณะทำการแข่งขันจะสามารถเป็นตัวกำหนดระดับที่ต่ำลงของความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขัน และบ่อยครั้งที่มีความสัมพันธ์และส่งผลต่อการแสดงความสามารถที่ดีขึ้นของนักกีฬาในขณะแข่งขัน¹⁶ ซึ่งระดับของความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและเป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้และการตีความความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าส่งผลดีหรือผลเสียต่อการแสดงความสามารถในการแข่งขัน เมื่อ นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูง นักกีฬาจะตีความอาการของความวิตกกังวลที่กำลังเกิดขึ้นไปในทางที่ดี เป็นสิ่งที่ช่วย ส่งเสริมการแสดงความสามารถในขณะแข่งขัน ในทางกลับกัน เมื่อนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ นักกีฬาจะตีความ อาการของความวิตกกังวลไปในทางที่ไม่ดีเป็นสิ่งที่ขัดขวางและส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถ²⁰ แม้ภายใต้การรับรู้ ว่าอาการของความวิตกกังวลนั้นกำลังเพิ่มสูงขึ้น แต่การมีความเชื่อมั่นในตนเองที่สูงปรากฏเป็นสิ่งที่ทำหน้าที่ป้องกันการตีความความวิตกกังวลในทางลบ แต่จะตีความอาการความวิตกกังวลนั้นเป็นสิ่งที่ส่งผลในด้านที่ดีต่อการแสดง ความสามารถ ในทางตรงกันข้าม ภายใต้สภาวะที่นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำและมีการเพิ่มขึ้นของระดับความวิตกกังวล นักกีฬาจะตีความอาการความวิตกกังวลที่กำลังเกิดขึ้นไปในทิศทางที่ไม่ดี ส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถ ในขณะแข่งขัน²¹ ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าในทุกแมทซ์การแข่งขันนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเกิดขึ้น แต่จะมากหรือน้อยแตกต่างกันไปในแต่ละแมทซ์ ดังนั้นแมทซ์ใดที่นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะส่งผลให้ระดับความวิตกกังวลตาม สถานการณ์ลดต่ำลง นำไปสู่ผลกระทบในทางที่ดีต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาในขณะแข่งขัน เพราะ การที่ นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงและมีความวิตกกังวลต่ำจะทำให้นักกีฬารับรู้ว่าการความวิตกกังวลที่กำลัง เกิดขึ้นนั้นเป็นสิ่งที่ตนเองสามารถรับมือได้ จัดการได้และควบคุมได้ สามารถจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล ในขณะ แข่งขันได้ และนำไปสู่การตีความความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นไปในทิศทางที่ดีและป้องกันผลกระทบในด้านที่ไม่ดี ของ ความวิตกกังวลที่จะส่งผลกระทบต่อนักกีฬาน้อยลง ทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถของตนเองออกมาได้อย่าง เต็มที่ มีการเล่นและการตัดสินใจในการแข่งขันที่ถูกต้อง สามารถแสดงศักยภาพของตนเองออกมาได้อย่างสูงสุดในขณะ ทำการ แข่งขัน ส่วนในแมทซ์ที่ชนะการแข่งขันความเชื่อมั่นในตนเองกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์มีความสัมพันธ์ ทางลบ เช่นกันแต่ไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ กล่าวคือ ในแมทซ์ที่ชนะการแข่งขันนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองเกิดขึ้นก่อน การแข่งขันแต่อาจไม่ได้ส่งผลกระทบโดยตรงต่อความวิตกกังวลตามสถานการณ์ลดลง ซึ่งในการแข่งขันใน แมทซ์ที่ชนะนั้นนักกีฬาอาจจะมีทั้งความเชื่อมั่นในตนเองที่สูงและความวิตกกังวลที่สูงด้วยเช่นเดียวกัน แต่ความ วิตก

กังวลที่เกิดขึ้นนั้นนักกีฬาอาจจะตีความไปในทางที่ดี ไปในทางที่ช่วยส่งเสริมการแสดงความสามารถในขณะแข่งขัน ก็
 เป็นได้ ความวิตกกังวลที่มีอยู่อาจเป็นสิ่งที่เป็นได้ทั้งสิ่งที่มีประโยชน์และไม่มีความจำเป็นโดยขึ้นอยู่กับความวิตกกังวลของนักกีฬา
 22 ในแมทช์ที่ชนะนักกีฬาอาจตีความความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นไปในทางที่ดี ส่งผลดีต่อการแสดงความสามารถ จึงทำให้
 นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้ดีในขณะแข่งขัน ส่งผลให้ได้ผลการแข่งขันที่ต้องการ โดยปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลต่อ
 การตีความความวิตกกังวลของนักกีฬาคือระดับของความเชื่อมั่นในตนเอง ส่วนในแมทช์ที่แพ้ ความเชื่อมั่นในตนเองมี
 ความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ กล่าวคือ ในแมทช์ที่แพ้การแข่งขัน นักกีฬามีระดับของความวิตก
 กังวลเพิ่มสูงขึ้นก่อนการแข่งขันจึงส่งผลกระทบต่อระดับของความเชื่อมั่นในตนเองลดต่ำลง ทำให้นักกีฬาอาจมีความ
 เชื่อมั่นในตนเองไม่สูงเท่าที่ควรในขณะแข่งขัน จึงส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถในขณะแข่งขันตามมา อัน
 เนื่องมาจากการลดลงของความเชื่อมั่นในตนเองและการเพิ่มสูงขึ้นของความวิตกกังวลส่งผลให้นักกีฬารู้ว่าตนเองขาด
 ความสามารถที่จะรับมือกับความเครียดและความ วิตกกังวลตรงหน้าได้ รู้สึกว่าไม่สามารถควบคุมตนเองและสถานการณ์
 ต่างๆ ในการแข่งขันได้ นำไปสู่การตีความความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นไปในทางที่ไม่ดี ส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถ
 ทำให้ได้รับผลกระทบในด้านที่ไม่ดีของความ วิตกกังวลที่จะส่งผลกระทบต่อนักกีฬาเพิ่มมากขึ้น ส่งผลให้นักกีฬาแสดง
 ความสามารถของตนเองในขณะแข่งขันออกมาได้ไม่เต็มที่ มีการตัดสินใจในการเล่นที่ผิดพลาด ส่งผลต่อการทำคะแนน
 และไม่สามารถแสดงศักยภาพของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ในขณะแข่งขัน นำมาซึ่งผลการแข่งขันที่ไม่พึงประสงค์²¹

จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของสภาวะคลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตาม
 สถานการณ์ระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้ พบว่า สภาวะคลื่นไหลระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้มีความแตกต่างกัน
 โดยแมทช์ที่ชนะนักกีฬาวอลเลย์บอลจะเกิดสภาวะคลื่นไหลมากกว่าแมทช์ที่แพ้ ซึ่งอธิบายได้ว่า ในแมทช์ที่นักกีฬาแสดง
 ความสามารถของตนเองออกมาได้ดีและชนะการแข่งขัน สภาวะคลื่นไหลเป็นปัจจัยทางจิตวิทยาที่ส่งผลกระทบต่อ
 การแสดงความสามารถของนักกีฬาในขณะแข่งขัน นำไปสู่การแสดงความสามารถในทางที่ดี เติบโตศักยภาพของนักกีฬา
 นักกีฬาที่ชนะการแข่งขันจะมีระดับของสภาวะคลื่นไหลที่มากกว่านักกีฬาที่แพ้ โดยมีความแตกต่างกันโดยเฉพาะอย่างยิ่งใน
 มิติของสภาวะคลื่นไหลด้านความท้าทายกับทักษะที่สมดุล เป้าหมายที่ชัดเจน การมีสมาธิอยู่กับงานที่อยู่ในมือ ความรู้สึก
 แห่งการควบคุม และรื่นรมย์กับประสบการณ์ โดยสภาวะคลื่นไหลจะเพิ่มขึ้นเมื่อนักกีฬาแสดงความสามารถได้ดีและประสบ
 ความสำเร็จในการแข่งขัน²³ นอกจากนี้ยังพบความสัมพันธ์ในระดับกลางถึงระดับสูงระหว่างสภาวะคลื่นไหลที่เพิ่มสูงขึ้นกับ
 การรับรู้ของตัวนักกีฬาเองว่าตนเองทำได้ดีกว่าความสามารถโดยทั่วไปที่ตนเองเคยทำได้ โดยมีมิติในด้านรื่นรมย์กับ
 ประสบการณ์และมิติด้านความรู้สึกแห่งการควบคุมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับผลการแข่งขันที่ชนะ โดยมีมิติของสภาวะคลื่น
 ไหลในด้านรื่นรมย์กับประสบการณ์กับมิติด้านความรู้สึกแห่งการควบคุมเป็นสิ่งที่ใช้ทำนายการแสดงความสามารถของ
 นักกีฬาในขณะแข่งขัน รวมไปถึงใช้ทำนายผลของการแข่งขันได้²³ สภาวะคลื่นไหลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการแสดง
 ความสามารถโดยรวมของทีมหรือมีความสัมพันธ์ทางบวกกับเป้าหมายต่างๆ ของทีมที่ตั้งไว้ เช่น การทำคะแนนตาม
 เป้าหมายที่ตั้งไว้ การแสดงความสามารถของตนเองและความสามารถโดยรวมของทีมออกมาได้อย่างเต็มที่ ทำได้ตามที่
 ตนเองและทีมได้ฝึกซ้อมมา รวมถึงการได้ผลการแข่งขันตามที่ได้ตั้งเป้าหมายไว้ โดยมีผลกระทบและอิทธิพลมาจากการ
 แลกเปลี่ยนข้อมูลในระหว่างการแข่งขันของนักกีฬาแต่ละคนภายในทีม ในการรับรู้และแบ่งปันประสบการณ์สภาวะคลื่น
 ไหลซึ่งกันและกัน รวมไปถึงการแสดงความสามารถของทีมในขณะนั้น²⁴

ความเชื่อมั่นในตนเองระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้มีความแตกต่างกัน โดยในแมทช์ที่ชนะนักกีฬา
 วอลเลย์บอลเกิดความเชื่อมั่นในตนเองมากกว่าแมทช์ที่แพ้ อธิบายได้ว่า ความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลในทางที่ดีต่อการ
 แสดงความสามารถของนักกีฬาในขณะทำการแข่งขัน ซึ่งเมื่อนักกีฬามีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น จะส่งผลทำให้

นักกีฬาที่มีความมั่นใจในการแสดงความสามารถออกมา มีความกล้าที่จะตัดสินใจในเรื่องต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ มีความมั่นใจในการแสดงออกของตนเอง โดยไม่สนใจว่าบุคคลอื่นจะคิดเช่นไรกับตนเองมากจนเกินไป²⁵ นอกจากนี้ยังเพิ่มการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถเพียงพอที่จะเผชิญหน้ากับสถานการณ์ สามารถจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้ดี และสามารถควบคุมความคิดและอารมณ์ในทางลบได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น²⁵ จึงส่งผลให้นักกีฬาแสดงศักยภาพและความสามารถของตนเองออกมาได้อย่างเต็มที่ นำมาซึ่งการทำผลงานได้ดีในระหว่างการแข่งขัน ส่งผลต่อ การเล่น การทำคะแนนของทีม และผลการแข่งขันที่ดีตามมา โดยความเชื่อมั่นในตนเองนั้นมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการแสดงความสามารถของนักกีฬาขณะแข่งขัน^{17, 28} และจะมีผลกระทบต่อนักกีฬามากยิ่งขึ้นในการแข่งขันที่มาตรฐานการเล่นที่สูงมากกว่าการแข่งขันที่มาตรฐานในการเล่นที่ต่ำ²⁸ นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเองในลักษณะของความเข้มแข็งมีความสัมพันธ์ทางบวกกับลักษณะของทิศทางอย่างสูง ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ความเชื่อมั่นในตนเองถ้ามีระดับสูงก็จะส่งผลต่อการรับรู้และการตีความของนักกีฬาไปในทิศทางที่ดี มีประโยชน์และช่วยส่งเสริมการแสดงความสามารถที่ดีออกมา²⁶

ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้มีความแตกต่างกัน โดยในแมทช์ที่ชนะนักกีฬาวอลเลย์บอลเกิดความวิตกกังวลตามสถานการณ์น้อยกว่าแมทช์แพ้ อธิบายได้ว่า ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ก่อนการแข่งขันที่สูงส่งผลในทางลบต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาในขณะแข่งขัน รวมถึงส่งผลต่อผลของการแข่งขัน โดยความวิตกกังวลทางร่างกายถ้ามีในระดับที่เหมาะสม คือไม่มากหรือน้อยเกินไปจะทำให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ดี¹⁷ แต่ถ้าความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางจิตใจมีระดับสูงจะส่งผลทำให้ประสิทธิภาพการแสดงความสามารถของนักกีฬาลดต่ำลง^{17, 28} โดยความวิตกกังวลทางด้านจิตใจนั้นมีความสัมพันธ์ทางลบต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาขณะแข่งขัน^{17, 28} และจะมีผลกระทบต่อมากยิ่งขึ้นในการแข่งขันที่มาตรฐานการเล่นที่สูงมากกว่าการแข่งขันที่มาตรฐานในการเล่นที่ต่ำ²⁸ แต่บางครั้งความวิตกกังวลอาจไม่ได้ส่งผลเสียเสมอไป โดยความวิตกกังวลสามารถเป็นสิ่งที่นักกีฬารับรู้ว่ามีประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ โดยปัจจัยหลักที่มีอิทธิพลอย่างสูงต่อการตีความความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นคือ ความเชื่อมั่นในตนเอง²² โดยนักกีฬาจะตีความความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นนั้นว่าส่งผลดีหรือผลเสียต่อการแสดงความสามารถ โดยการตีความความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไปในทางที่ดีและช่วยส่งเสริมการแสดงความสามารถเป็นผลอันเนื่องมาจากการมีระดับของความวิตกกังวลทางจิตใจที่ต่ำและมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองที่สูง^{17, 27} ในทางกลับกันเมื่อนักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ นักกีฬาจะตีความความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นไปในทิศทางที่ไม่ดี ส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถ²⁰ ทำให้ในขณะแข่งขันนักกีฬาจะสูญเสียความมั่นใจ เกิดความคิดต่างๆ ในทางลบมากขึ้น เกิดความผิดพลาดในการเล่นขึ้นได้บ่อยครั้ง ส่งผลต่อการทำคะแนนและผลการแข่งขันที่ไม่ดีตามมา

สรุปผล

1. การเกิดสภาวะสิ้นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตลอดฤดูกาลแข่งขัน มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละแมทช์
2. สภาวะสิ้นไหวมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเอง สภาวะสิ้นไหวมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์ทางลบกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์
3. สภาวะสิ้นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ระหว่างแมทช์ที่ชนะกับแมทช์ที่แพ้มีความแตกต่างกัน

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า สภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญและส่งผลกระทบต่อโดยตรงกับนักกีฬาโอลิมปิกเป็นอย่างมาก การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาเพื่อช่วยพัฒนาให้นักกีฬาเกิดสภาวะลื่นไหลและมีความเชื่อมั่นในตนเอง รวมถึงการควบคุมความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขัน เป็นสิ่งผู้ฝึกสอนและผู้ที่เกี่ยวข้องควรปฏิบัติ เพื่อส่งเสริมขีดความสามารถของนักกีฬาไทย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษารูปแบบการเกิดสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวล ตามสถานการณ์ในนักกีฬาโอลิมปิกอาซีระดับสโมสรประเภททีมหญิงเท่านั้น ยังไม่ครอบคลุมประเภททีมชาย และระดับต่างๆ ของการแข่งขัน ยกตัวอย่างเช่น การแข่งขันระดับมหาวิทยาลัย การแข่งขันระดับทีมชาติ เป็นต้น นอกจากนี้ควรมีการศึกษารูปแบบการเกิดสภาวะลื่นไหลในหลากหลายชนิดกีฬา เพื่อสร้างความเข้าใจและปัจจัยที่มีผลต่อสภาวะลื่นไหลให้ครอบคลุมในแต่ละชนิดกีฬาซึ่งมีความแตกต่างกัน และควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพล และส่งผลกระทบต่อการเกิดสภาวะลื่นไหลทางการกีฬา รวมถึงควรศึกษาวิธีการสร้างและควบคุมการเกิดสภาวะลื่นไหลในการแข่งขันกีฬาด้วย

เอกสารอ้างอิง

1. Khuruphan S. Modern sport competition and sport excellence. J Division 2009;6 (1):10.
2. Muangnapho P. Sport psychology for weightlifting. J Faculty of Physical Education Srinakharinwirot University 2012;15 (Special ed.):414-7.
3. Csikszentmihalyi M. Beyond boredom and anxiety. San Francisco: Jossey-Bass Publishers; 1975.
4. Csikszentmihalyi M. Flow: The classic work on how to achieve happiness. 2nd ed. London: Rider Books; 2002.
5. Tonsaitanin J. The Flow State of Volleyball Player Participate in University Games [Master of science]. Bangkok: Kasetsart University; 2014.
6. Csikszentmihalyi M. Flow: The psychology of optimal experience. New York: NY; 1990.
7. Jackson SA, Roberts GC. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. Sport Psychol 1992;6:156-71.
8. Jackson SA, Csikszentmihalyi M. Flow in sports: The keys to optimal experience and performances. Champaign, IL: Human Kinetics; 1999.
9. Bakker A, Oerlemans W, Demerouti E, Bruins SB, Karamat AD. Flow and performance: A study among talented Dutch soccer player. Psychol Sport Exerc 2011;12(4):442-50.
10. Jackson SA, Kimiecik J. Optimal experience in sport and exercise. In: Horn T, editor. Advances in sport psychology. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2008. p. 377-99.
11. Jackson SA. Factors influencing the occurrence of flow state in elite athletes. J Appl Sport Psychol 1995;7:138-66.
12. Jackson SA, Kimiecik JC, Ford SK, Marsh HW. Psychological correlates of flow in sport. J Sport Exerc Psychol 1998;20:358-78.

13. Chavez E. Flow in sport: A study of college athletes. *Imagin Cogn Pers* 2008;28:69-91.
14. Stavrou NA, Zervas Y. Confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in sports. *Int J Sport and Exerc Psychol* 2004;2:161-81.
15. Koehn S. Effect of confidence and anxiety on flow state in competition. *EJSS* 2013;13(5):534-50.
16. Craft L, Magyar T, Becker B, Feltz D. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *J Sport Exerc Psychol* 2003;25:44-65.
17. Martens R, Vealey RS, Burton D. *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics; 1990.
18. Stavrou NA, Zervas Y. Confirmatory factor analysis of the Flow State Scale in sports. *Int J Sport Exerc Psychol* 2004;2:161-81.
19. Besharat MA, Pourbohood S. Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychol* 2011;2:760-5.
20. Jones G, Hanton S. Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. *J Sport Sci* 2001;19:385-95.
21. Hanton S, Mellalieu SD, Hall R. Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychol Sport Exerc* 2004;5:477-95.
22. Jones G. More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British J Psychol* 1995;86:449-78.
23. Koehn S, Morris T. The relationship between flow state and performance in tennis competition. *J Sports Med Phys Fitness* 2012;52:437-47.
24. Aube C, Brunelle E, Rousseau V. Flow experience and team performance: The role of team goal commitment and information exchange. *Motiv Emot* 2013;38:120-30.
25. Robazza C, Bortoli L. Perceived impact of anger and anxiety on performance in rugby players. *Psychol Sport Exerc* 2007;8:875-90.
26. Jones G, Swain A, Hardy L. Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *J Sports Sci* 1993;11:525-32.
27. Mellalieu SD, Hanton S, Fletcher D. A competitive anxiety review: Recent Directions in sport psychology research. In: Hanton S, Mellalieu SD, editors. *Literature reviews in sport psychology*. New York: Nova Science; 2006. p. 1-45.
28. Woodman T, Hardy L. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *J Sports Sci* 2003;21: 443-57.