

## ผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการเปลี่ยนไหลในการกระทำ ในนิสิตระดับปริญญาตรี\*

สโรชา บุญนิธิ<sup>1</sup> ดลดา วังศรีระธรรม<sup>2</sup> ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล<sup>3</sup>

(วันที่รับบทความ: 18 กุมภาพันธ์ 2565; วันแก้ไขบทความ: 5 มิถุนายน 2565; วันตอบรับบทความ: 17 มิถุนายน 2565)

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาผลการศึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมต่อการเปลี่ยนไหลในการกระทำในนิสิตปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือนิสิตปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา ปีการศึกษา 2562 ที่มีคะแนนเฉลี่ยการเปลี่ยนไหลในการกระทำต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 และสมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 20 คน สุ่มด้วยวิธีจับคู่ เพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบวัดการเปลี่ยนไหลในการกระทำ และโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยม ขั้นตอนการวิจัย แบ่งเป็น 3 ระยะ คือ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม กับทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของบอนเฟอร์โรนี ผลการวิจัย พบว่าการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมสามารถเพิ่มการเปลี่ยนไหลในการกระทำในนิสิตปริญญาตรี

**คำสำคัญ:** การศึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม, การเปลี่ยนไหลในการกระทำ, นิสิตระดับปริญญาตรี

\* วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาการปรึกษา) มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>1</sup> นิสิตระดับปริญญาโท หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาจิตวิทยาการปรึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, E-mail: sarocha.bnt@gmail.com

<sup>2</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชวิชัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

<sup>3</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชวิชัยและจิตวิทยาประยุกต์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

---

**The Effect of Existential Group Counseling on Flow of Undergraduate Students\****Sarocho Boonnithi<sup>1</sup> Doldao Wongtheerathorn<sup>2</sup> Chomphunut Srichannil<sup>3</sup>**(Received: February 18, 2022; Revised: June 5, 2022; Accepted: June 17, 2022)*

---

**Abstract**

This study utilized a quasi-experimental research design to examine the impact of existential group counseling on the flow of undergraduate students. Twenty first-year health sciences students from Burapha University, Chonburi, who began their studies in 2019 with flow scores below the 25th percentile were included in this study. Ten students were assigned to each group (the experimental group and the control group). The instruments were the flow questionnaire and existential theory group counseling program. The study was divided into 3 phases: the pre-experiment phase, the post-experiment phase, and the follow-up phase. The data were analyzed using repeated-measures analysis of variance, with one between-subjects variation and one within-subjects variable. The Bonferroni Method was used to test for pair differences. The results revealed that existential group counseling can enhance flow of undergraduate students.

**Keywords:** Existential Group Counseling, Flow, Undergraduate Students

---

\* Research Article from thesis for the Master of Science Program (Counseling Psychology) Faculty of Education, Burapha University

<sup>1</sup> Master's degree students in Master of Science Program (Counseling Psychology), Faculty of Education, Burapha University,

E-mail: sarocho.bnt@gmail.com

<sup>2</sup> Assistant Professor Dr. in Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

<sup>3</sup> Assistant Professor Dr. in Department of Research and Applied Psychology, Faculty of Education, Burapha University

### ความสำคัญและปัญหาการวิจัย

การศึกษาในระดับอุดมศึกษาเป็นรูปแบบการเรียนรู้ด้วยตนเองเป็นศาสตร์ที่มีความรู้มากมายหลายสาขา วิทยาศาสตร์สุขภาพเป็นหนึ่งในสาขาที่นิสิตต้องเจอกับสภาพแวดล้อมที่กดดันอย่างมาก เนื่องจากการเรียนการสอนที่ต้องประยุกต์ศาสตร์ต่าง ๆ ทั้งวิทยาศาสตร์ สังคมศาสตร์ วิจัย ทำให้รูปแบบการจัดการเรียนการสอนประกอบด้วยภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติทั้งในส่วนของห้องปฏิบัติการและสถานการณ์จริงเพื่อพัฒนาทักษะเชิงวิชาชีพที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะทาง (พลสันห์ โพธิ์ศรีทอง, 2557) ต้องนำองค์ความรู้ทั้งหมดที่ศึกษามาประยุกต์เพื่อดูแล ส่งเสริม ป้องกันบำบัดรักษาและฟื้นฟู ภาวะสุขภาพ อีกทั้งความคาดหวังที่สูงของผู้ปกครอง (ดวงใจ วัฒนสินธุ์, 2558) นิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพซึ่งประสบกับการเรียนเนื้อหาวิชาเรียนที่หนักและหลากหลาย การฝึกทักษะเฉพาะทาง งานมอบหมายปริมาณมาก ความคาดหวังต่อความรับผิดชอบในการดูแลชีวิตคนไข้ และเรื่องราวในชีวิตประจำวัน เหล่านี้เป็นความกดดันทั้งภายในและภายนอก บั่นทอนการจดจ่อ มุ่งมั่น ในการเรียนและการทำงานของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ซึ่งในอนาคตคือบุคลากรด้านสุขภาพอันเป็นอาชีพที่ต้องใช้การจดจ่อ มุ่งมั่นในการทำงานสูงเพราะทำงานเกี่ยวข้องกับชีวิตของคน การประมาทเพียงเสี้ยววินาทีสามารถส่งผลต่อชีวิตได้ การจดจ่อในการเรียนจึงมีความจำเป็นกับนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพอย่างแท้จริง ถึงแม้ว่ามีสิ่งเข้ามากดดัน การจดจ่อก็ทำให้นิสิตสามารถจัดการสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้อย่างเต็มศักยภาพ ทำให้เรียนรู้ได้อย่างเต็มที่ส่งผลให้ผลการเรียน มีความรู้ ก่อให้เกิดความสุขในการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย ในทางตรงกันข้ามการจดจ่อในการเรียนที่น้อยลงเพราะ โคนรบกวนจากสิ่งแวดล้อม อาทิ เนื้อหาที่มีความหนักหน่วง สภาพแวดล้อมในห้องเรียน ลักษณะของอาจารย์ผู้สอน ส่งผลต่อการเรียน เช่นเดียวกับการขาดความรับผิดชอบ การไม่มีเป้าหมายในการเรียน ความเบื่อหน่าย (ศุภิสรา สุวรรณชาติ และ วิไลพร รั้งควัด, 2555)

เมื่อนำโครงสร้างของจิตใจมาเชื่อมโยงระหว่าง การจดจ่อ มุ่งมั่นอย่างลึกซึ้ง กับ การแสดงศักยภาพในการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ส่งผลให้เกิดความรู้สึกว่าความสามารถนั้นถูกแสดงออกมาอย่างต่อเนื่องเป็นอัตโนมัติ เรียกสภาวะนั้นว่า สภาวะลื่นไหลในการกระทำ (Flow State) (Csikszentmihalyi, 1990) ภายใต้สภาวะการลื่นไหลในการกระทำบุคคลจะดึงศักยภาพสูงสุดออกมา เป็นพลังด้านบวกในการพัฒนาและเรียนรู้ (Kubey & Csikszentmihalyi, 1990) และดำเนินกิจกรรมอย่างต่อเนื่องแม้พบอุปสรรคหรือเจอความกดดันด้วยแรงขับภายในแห่งความสุขของตนเอง (Catley Catley & Duda, 1997) ทำให้มีประสิทธิภาพในการเรียนดีขึ้น (Kim, 2016) ความกังวลในการเรียนต่ำ (Mendelson, 2007)

การพัฒนาการลื่นไหลในการกระทำสามารถทำให้เกิดขึ้นได้ทุกกิจกรรม (Csikszentmihalyi, 1990) ด้วยการเข้าใจการเกิดการลื่นไหลในการกระทำและการมีความมั่นใจ โดยผ่านการเพิ่มการเข้าใจของบุคคลและเรียนรู้จากประสบการณ์ของตน กระบวนการเพื่อเพิ่มความเข้าใจของบุคคลมีหลากหลาย การ



ตระหนักรู้ในตนเอง 2) การตัดสินใจ 3) อีสรภาพและความรับผิดชอบ 4) ความวิตกกังวล 5) ความตายและความไร้ตัวตน 6) การแสวงหาความหมาย 7) ความโดดเดี่ยวและความสัมพันธ์ มุ่งเน้นการเข้าใจโลกของบุคคล เสมือนการเดินทางไปด้วยกันในโลกของสมาชิกกลุ่มผ่านการรับรู้และประสบการณ์ของสมาชิกเอง เป็นการค้นหาความกล้าภายในตนเองเพื่อรับมือกับความไม่แน่นอน โดยพิจารณาถึงชีวิตที่มีความหมาย

### ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research Design) ประเภทสองตัวประกอบ แบบวัดซ้ำหนึ่งตัวประกอบ (Two-Factor Experiment with Repeated Measure on One Factor) (Winner, Mochels & Michels, 1991)

### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปีการศึกษา 2562 จำนวน 937 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยกำหนดเป็น 2 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจการล้นไหลในการกระทำของนิสิตปริญญาตรี สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ผู้วิจัยกำหนดตัวอย่างขั้นต่ำจากตารางของเครจซี่และมอร์แกน (สุทธนู ศรีไสย์, 2551) ในขนาดประชากร 937 คน ตารางกำหนดตัวอย่างขั้นต่ำควรใช้อย่างน้อยจำนวน 278 คน จากนั้นผู้วิจัยจึงคำนวณกลุ่มตัวอย่างตามอัตราส่วนนิติตแต่ละคณะ ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 339 คน

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยนำคะแนนแบบวัดจากขั้นตอนที่ 1 มาใช้เป็นเกณฑ์คัดเลือกในการนัดสัมภาษณ์ โดยมีเกณฑ์ 1) มีคะแนนการล้นไหลในการกระทำในระดับต่ำกว่าเปอร์เซ็นต์ไทล์ที่ 25 ซึ่งเท่ากับคะแนนการล้นไหลในการกระทำต่ำกว่า 99 คะแนน 2) สมัครใจเข้าร่วมการปรึกษา ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์และได้นิสิตปริญญาตรีที่ตรงตามเกณฑ์จำนวน 20 คน ผู้วิจัยแบ่งกลุ่มโดยใช้วิธีจับคู่ (Matched pair) เพื่อจำแนกนิสิตปริญญาตรีเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### 1. ตัวแปรต้น ได้แก่

1.1. วิธีการปรึกษา จำแนกเป็น 2 วิธี ได้แก่ การได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม กับ การไม่ได้รับการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยม

1.2. ระยะเวลาในการทดลอง จำแนกเป็น 3 ระยะ ได้แก่ ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

#### 2. ตัวแปรตาม ได้แก่ การล้นไหลในการกระทำ

## เครื่องมือที่ใช้วิจัย

1. แบบวัดการกลืนไหลในการกระทำ ผู้วิจัยพัฒนาและปรับปรุงแบบวัดการกลืนไหลในการกระทำตามโครงสร้างของแบบวัด LONG Flow State Scale - 2 ของ ชูชาน แจ็คสัน ให้เข้ากับบริบทนิสิตไทย โดยแบบวัด LONG Flow State Scale - 2 เป็นแบบวัดที่ใช้กับบุคคลทั่วไป ซึ่ง แจ็คสัน ใช้แนวคิด 9 องค์ประกอบของซิกเซนต์มีฮายีในการสร้าง มีจำนวน 36 ข้อ และมีค่าเฉลี่ยอัลฟาอยู่ที่ .85 (Jackson, Eklund & Martin, 2012) จากนั้นผู้วิจัยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญในการปรึกษาและมีความเชี่ยวชาญทางด้านภาษาต่างประเทศ จำนวน 3 ท่าน ผู้วิจัยทำการปรับข้อคำถามจำนวน 11 ข้อที่ได้ค่า IOC เท่ากับ 0.33 ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัยเพื่อให้ได้ข้อคำถามที่มีความชัดเจน ไม่กำกวม และมีกิจกรรมที่สอดคล้องระหว่างเนื้อหาในคำถามกับจุดมุ่งหมายของแบบวัด จากนั้นผู้วิจัยนำแบบวัดที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตปริญญาตรีจำนวน 80 คน พบว่าค่าอำนาจจำแนก อยู่ระหว่าง .007 - .700 ผู้วิจัยทำการตัดข้อคำถาม 1 ข้อ ที่มีค่าอำนาจจำแนกต่ำกว่า 0.2 (Christina, 1981) ได้จำนวนข้อคำถามในขั้นตอนนี้ทั้งหมด 35 ข้อ โดยมีค่าความเชื่อมั่นรายองค์ประกอบแต่ละด้านอยู่ระหว่าง .562 - .857 และมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .90

2. โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการกลืนไหลในการกระทำของนิสิตปริญญาตรี เป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นจากแนวคิดทฤษฎีอัตถิภาวนิยม กำหนดโครงสร้างเนื้อหาและจุดมุ่งหมายให้สอดคล้องกับการพัฒนาการกลืนไหลในการกระทำ ให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่เชี่ยวชาญด้านการปรึกษาจำนวน 3 ท่าน พิจารณาความถูกต้องและเหมาะสม เพื่อตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา (Content validity) และหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ เนื้อหา และวิธีการดำเนินการ (Item-Objective Congruence Index: IOC) ได้ค่า IOC เท่ากับ 1 ปรับปรุงโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามคำแนะนำ จากนั้นนำโปรแกรมที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนิสิตปริญญาตรีที่คล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง และนำมาปรับปรุง ดังนี้ ในครั้งที่ 3 และ 4 เพิ่มการบ้านในการสำรวจชีวิตประจำวัน, ครั้งที่ 5 และ 6 ปรับลำดับกิจกรรมและภาษาที่ใช้ให้ง่ายขึ้น กระชับขึ้น และในครั้งที่ 7 เพิ่มกิจกรรมการเขียนเพื่อทบทวนประสบการณ์ จึงได้โปรแกรมการปรึกษากลุ่มเพื่อนำไปใช้จริง มีจำนวน 12 ครั้ง ครั้งละ 90-120 นาที สัปดาห์ละ 2 วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ มีรายละเอียดโปรแกรม ดังนี้

- |                |   |
|----------------|---|
| ครั้งที่ 1 – 2 | เปิดกลุ่ม สร้างสัมพันธภาพและคงไว้ซึ่งสัมพันธภาพที่อบอุ่นระหว่างกัน              |
| ครั้งที่ 3 – 4 | สร้างความตระหนักรู้ในตัวเองเพื่อนำไปสู่ความสมดุลการทำทายและทักษะ                |
| ครั้งที่ 5 – 6 | ค้นพบความหมายของชีวิต พบเป้าหมายที่ชัดเจน เพื่อเข้าใจผลตอบกลับที่ชัดเจนและทันที |

- ครั้งที่ 7 – 10 แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เรียนรู้เรื่องการรวมกันของการตระหนักรู้และการกระทำ ความมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำ ความรู้สึกของการควบคุม การสูญเสียการรู้ตัว และการเปลี่ยนแปลงของเวลา
- ครั้งที่ 11 ทบทวนกิจกรรมเพื่อค้นพบประสบการณ์ความมุ่งหมายในตนเอง
- ครั้งที่ 12 ขมวดประสบการณ์ สรุปสิ่งที่ได้รับ และปิดกลุ่มด้วยสัมพันธ์ภาพอันดี

#### การดำเนินการวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิจัยโดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ขั้นการเตรียมการวิจัย ผู้วิจัยขอหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการลงเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยด้วยตนเอง ต่อคณบดีคณะทั้ง 6 คณะ

2. ขั้นการดำเนินการวิจัย ผู้วิจัยแบ่งการดำเนินการวิจัย เป็น 2 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การสำรวจการลื่นไหลในการกระทำของนิสิตปริญญาตรีสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ผู้วิจัยแจกแบบวัดด้วยตนเอง ดังนี้ คณะสหเวชศาสตร์ 91 ชุด คณะสาธารณสุขศาสตร์ 79 ชุด คณะพยาบาลศาสตร์ 72 ชุด คณะเภสัชศาสตร์ 47 ชุด คณะแพทยแผนไทยอภัยภูเบศร์ 30 ชุด และ คณะแพทยศาสตร์ 20 ชุด รวมทั้งสิ้น 339 ชุด ได้แบบวัดที่มีความสมบูรณ์ทั้งหมด จำนวน 299 ชุด จากนั้นผู้วิจัยนำข้อมูลแบบวัดจากขั้นตอนที่ 1 ไปใช้ในการนัดสัมภาษณ์ต่อในขั้นตอนที่ 2

ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาผลการปรึกษากลุ่ม ผู้วิจัยแบ่งขั้นตอนการวิจัยเป็น 3 ระยะ ดังนี้

1. ระยะก่อนการทดลอง ผู้วิจัยให้นิสิตปริญญาตรีทุกคนที่ผ่านการสัมภาษณ์ และทำการแบ่งเป็นกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 10 คน เรียบร้อยแล้ว ทำแบบวัดการลื่นไหลในการกระทำเป็นคะแนนของระยะก่อนการทดลอง

2. ระยะหลังการทดลอง ผู้วิจัยดำเนินการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอัตถิภาวนิยมกับกลุ่มทดลอง สำหรับกลุ่มควบคุมจะดำเนินการใช้ชีวิตประจำวันและชีวิตในการเรียนการสอนตามปกติ เมื่อสิ้นสุดกระบวนการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมแล้ว ให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำแบบวัดการลื่นไหลในการกระทำเพื่อเป็นคะแนนหลังการทดลอง

3. ระยะติดตามผล หลังการทดลองแล้ว 4 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำแบบวัดการลื่นไหลในการกระทำ เพื่อเป็นคะแนนการติดตามผล

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติเชิงพรรณนา ใช้บรรยายข้อมูลทั่วไป ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ร้อยละ

สถิติเชิงอนุมาน ใช้ในการทดสอบสมมติฐานของการวิจัย คือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำประเภทหนึ่งตัวแปรระหว่างกลุ่มและหนึ่งตัวแปรภายในกลุ่ม (Two-Factor Experiment with Repeated Measure on One Factor) และการทดสอบรายคู่แบบบอนเฟอโรนี (Bonferroni Procedure)

### ผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการสิ้นไหลในการกระทำระหว่างวิธีการทดลองกับระยะของการทดลอง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนเฉลี่ยการสิ้นไหลในการกระทำของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตาม

องค์ประกอบของ การสิ้นไหลในการกระทำ		กลุ่มทดลอง (N = 10)					กลุ่มควบคุม (N = 10)				
		ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง	ติดตาม	ผล	ก่อน ทดลอง	หลัง ทดลอง	ติดตาม	ผล		
ความสมดุลทักษะและการทำท่าย	M	10.80	17.10	17.50	11.20	11.00	10.80				
	SD	4.16	2.42	1.84	2.44	2.31	2.35				
เป้าหมายที่ชัดเจน	M	15.10	19.20	19.30	11.30	10.40	10.90				
	SD	3.17	0.63	0.82	2.45	2.54	2.33				
ผลตอบกลับที่ชัดเจนและทันที	M	11.60	18.60	19.00	12.10	11.50	12.20				
	SD	3.23	1.42	1.15	0.87	2.22	2.93				
การรวมกันของการตระหนักรู้และ การกระทำ	M	9.30	17.20	16.80	10.30	10.40	9.40				
	SD	1.70	1.47	1.13	1.63	1.57	1.50				
ความมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำ	M	9.70	18.00	17.50	10.20	10.70	10.40				
	SD	2.66	1.33	1.71	4.02	3.86	3.13				
ความรู้สึกรู้สึกของการควบคุม	M	11.40	17.90	18.40	12.40	11.90	11.90				
	SD	2.11	1.66	1.57	2.41	1.44	2.64				
การสูญเสียการรู้ตัว	M	9.40	17.00	17.50	9.10	9.20	9.20				
	SD	1.83	2.05	1.95	2.64	2.78	1.83				
การเปลี่ยนแปลงของเวลา	M	5.90	13.30	13.60	7.40	7.30	7.20				
	SD	2.68	0.82	1.50	2.95	2.83	2.89				
ประสบการณ์ความมุ่งหมายใน ตนเอง	M	10.90	18.30	18.50	9.60	9.40	9.80				
	SD	4.48	1.41	1.50	2.31	2.79	4.48				
รวม	M	94.10	157.10	158.10	93.60	92.40	92.70				
	SD	6.47	5.72	7.56	8.60	10.96	10.71				

จากตาราง 1 ในระยะก่อนการทดลอง นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสิ้นไหลในการกระทำเป็น 94.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 6.47 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการสิ้นไหลในการกระทำเป็น 93.60 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 8.60

ในระยะหลังการทดลอง นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำ เป็น 157.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 5.72 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำเป็น 92.40 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 10.96

ในระยะติดตามผล นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำเป็น 158.10 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 7.56 ส่วนกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำ เป็น 92.70 และมีค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเป็น 10.71

เห็นได้ว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำสูงกว่ากลุ่มควบคุมทั้งในระยะ ก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง ระยะติดตามผล ผู้วิจัยจึงนำข้อมูลคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำมาวิเคราะห์เพื่อหาปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลอง ผลดังตาราง 2

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาของการทดลอง

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
<b>ระหว่างกลุ่ม</b>	19	31749.34			
วิธีการทดลอง	1	28864.27	28864.27	180.089	.909
ความผันแปรในกลุ่ม	18	2885.07	160.28		
<b>ภายในกลุ่ม</b>	40	14315.67			
ระยะเวลา	2	235.04	6296.32	309.35*	<.001
วิธีการทดลองกับระยะเวลา	2	14110.633	7055.32	346.64*	<.001
ความผันแปรในกลุ่ม	36	732.73	20.36		
รวม	59	46065.01			

\*  $p < .05$

จากตาราง 2 พบว่า มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการทดลองกับระยะเวลาการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีทดลองกับระยะเวลาของการทดลองมีผลร่วมกันต่อคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำของนิสิตปริญญาตรีสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

2. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบย่อยของวิธีการทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

แหล่งความแปรปรวน	<i>df</i>	<i>SS</i>	<i>MS</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<b>ระยะก่อนการทดลอง</b>					
ระหว่างกลุ่ม	1	1.25	1.25	.022	.885
ภายในกลุ่ม	18	1043.30	57.96		
<b>ระยะหลังการทดลอง</b>					
ระหว่างกลุ่ม	1	20995.20	20995.20	317.04*	<.001
ภายในกลุ่ม	18	1192.00	66.22		
<b>ระยะติดตามผลการทดลอง</b>					
ระหว่างกลุ่ม	1	21978.45	21978.45	286.16*	<.001
ภายในกลุ่ม	18	1382.50	76.81		

\*  $p < .05$

จากตาราง 3 พบว่าในระยะก่อนการทดลองคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผล คะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าวิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอรรถกวีนิพนธ์ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำในระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุม

3. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ผู้วิจัยทำการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบคะแนนการตื่นไหวในการกระทำของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะการทดลอง และระยะติดตามผล พบว่า คะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำของกลุ่มทดลองในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ต้องมีระยะเวลาการทดสอบอย่างน้อย 1 คู่ ที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นผู้วิจัยจึงเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำเป็นรายคู่ด้วยวิธีการทดสอบแบบบอนเฟอร์โรนี (Bonferromi Method) ผลดังตาราง 4

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบผลต่างของคะแนนเฉลี่ยการสั้นไหลในการกระทำเป็นรายคู่  
ของกลุ่มทดลอง ในระยะก่อนการทดลอง ระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล

ระยะเวลาในการทดลอง	ระยะก่อนการทดลอง	ระยะหลังการทดลอง	ระยะติดตามผล
ระยะก่อนการทดลอง	-	-	-
ระยะหลังการทดลอง	30.35 <sup>*</sup> (p < .001)	-	-
ระยะติดตามผล	31.10 <sup>*</sup> (p < .001)	0.75 (p = 1.000)	-

\*  $p < .05$

จากตาราง 4 พบว่า กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสั้นไหลในการกระทำในระยะหลังการทดลอง สูงกว่าระยะก่อนการทดลองและคะแนนเฉลี่ยการสั้นไหลในการกระทำในระยะติดตามผลสูงกว่าระยะก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่คะแนนเฉลี่ยการสั้นไหลในการกระทำในระยะติดตามผล และระยะหลังการทดลอง พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน แสดงว่าวิธีการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอรรถิภาวนิยมส่งผลให้กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสั้นไหลในการกระทำในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผล สูงกว่าระยะก่อนการทดลอง แต่คะแนนเฉลี่ยการสั้นไหลในการกระทำในระยะติดตามผลและระยะหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

### สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้สามารถสรุปได้ว่า การปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอรรถิภาวนิยมสามารถเพิ่มการสั้นไหลในการกระทำในนิสิตไทยระดับชั้นปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 กลุ่มทดลองได้

### อภิปรายผลการวิจัย

นิสิตปริญญาตรีในกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการสั้นไหลในการกระทำระยะหลังการทดลองและระยะติดตามผลสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น โปรแกรมการปรึกษากลุ่มทฤษฎีอรรถิภาวนิยมเพื่อพัฒนาการสั้นไหลในการกระทำของนิสิตปริญญาตรี สามารถทำให้นิสิตปริญญาตรีมีการสั้นไหลในการกระทำเพิ่มขึ้น มีความจดจ่อ มุ่งมั่น จัดการสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้อย่างต่อเนื่อง เกิดแรงจูงใจภายในเพื่อการพัฒนาตนเองได้อย่างเต็มศักยภาพ มีความสุขทุกจังหวะการใช้ชีวิตในรั้วมหาวิทยาลัย โดยโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอรรถิภาวนิยมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วยแผนกิจกรรมเพื่อสร้างและรักษาสัมพันธภาพของกลุ่ม ทำให้สมาชิกกลุ่มเกิดความคุ้นเคย ลดความตึงเครียด เกิดความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีความไว้วางใจพร้อมที่จะเปิดเผยตนเองผ่านบรรยากาศอันอบอุ่น นอกจากนี้ ผู้วิจัยยังได้ใช้เทคนิคการสนทนาแบบโสเครติก และการระเบิดความรู้สึกที่ถูกสกัด มาช่วย

กระตุ้นให้นิสิตปริญญาตรีค้นพบความหมายของชีวิต ส่งเสริมให้นิสิตพร้อมที่จะเผชิญกับกิจกรรมที่ยากลำบากเพราะเห็นคุณค่าในการฝ่าฟันเพื่อไปให้ถึงความหมายของชีวิตที่ได้ค้นพบ เกิดความชัดเจนในเป้าหมายเมื่อลงมือทำกิจกรรม การมีเป้าหมายในการทำกิจกรรมที่ ชัดเจนทำให้สามารถประเมินประสิทธิภาพความก้าวหน้าในการทำกิจกรรมกระตุ้นให้เกิดการเพิ่มระดับความจืดจางต่องาน ซึ่งสอดคล้องกับ (Csikszentmihaly, 2014) ที่กล่าวว่า ผลตอบกลับที่ชัดเจนและทันทีเป็นกระบวนการที่เกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับเป้าหมายที่ชัดเจน ดังนั้น เมื่อนิสิตได้ค้นพบความหมายของชีวิต เกิดความชัดเจนในเป้าหมาย จึงมีความชัดเจนในผลตอบกลับไปด้วย อีกทั้งบทบาทของผู้นำกลุ่มตลอดการปรึกษากลุ่ม ซึ่งเป็นบุคคลที่รับฟังเรื่องราวประสบการณ์ของสมาชิกกลุ่มอย่างลึกซึ้ง ควบคู่ไปกับการใส่ใจและความเห็นใจ พร้อมทั้งสะท้อนและกระตุ้นให้นิสิตปริญญาตรีเข้าใจการรวมกันของการตระหนักรู้และการกระทำ ความมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำ ความรู้สึกของการควบคุม การสูญเสียการรู้ตัว และการเปลี่ยนแปลงของเวลา ซึ่งพบในกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน โดยที่ความรู้สึกเหล่านี้เป็นองค์ประกอบของประสบการณ์ที่บุคคลจะพบได้ผ่านการนึกย้อนผ่านเหตุการณ์ที่สิ้นสุดลงแล้ว และเมื่อนิสิตปริญญาตรีย้อนนึกถึงความรู้สึกทางบวกที่เกิดขึ้น ทั้งความสุข ความเพลิดเพลิน ความสำเร็จ จะนำไปสู่การเกิดแรงจูงใจภายใน เห็นประโยชน์และต้องการให้เกิดความรู้สึกการลื่นไหลในการกระทำนี้อีกครั้งในทุกกิจกรรม นำไปสู่พฤติกรรมที่ต่อเนื่องแม้จะจบ โปรแกรมการศึกษาแล้ว ซึ่งสอดคล้องกับ (Csikszentmihalyi, 2000) ที่ได้กล่าวถึงบุคคลซึ่งผ่านประสบการณ์การลื่นไหลในการกระทำและได้ไตร่ตรองถึงสิ่งที่ได้รับ สิ่งเหล่านี้เสมือนรางวัลจากภายในอันเป็นแรงจูงใจกระตุ้นให้บุคคลต้องการเข้าสู่การลื่นไหลของจิตในการทำกิจกรรมอีกครั้ง เป็นการเกิดจุดมุ่งหมายในตนเอง (Autotelic) หรือความรู้สึกของการได้รับรางวัลจากภายใน อันเกิดจากการให้รางวัลตนเองนำไปสู่การสร้างพฤติกรรมต่อเนื่อง

อย่างไรก็ตามในการเกิดการลื่นไหลในการกระทำผ่านองค์ประกอบทั้ง 9 นั้น (Bowers, 2016) พบว่าองค์ประกอบสำคัญที่จำเป็นต้องมี ซึ่งนำไปสู่การเกิดการลื่นไหลของการกระทำ คือ ความสมดุล ความท้าทายกับทักษะ เป้าหมายที่ชัดเจน และผลตอบกลับที่ชัดเจนและทันที ขณะที่ งานวิจัยนี้พบว่าเมื่อนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยในระยะหลังการทดลอง และระยะติดตามผลของทั้งสามองค์ประกอบสูง แต่เกิดการเปลี่ยนแปลงในระยะหลังการทดลองน้อยที่สุด อันเนื่องมาจากการที่นิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยของทั้งสามองค์ประกอบในระยะก่อนการทดลองค่อนข้างสูงกว่าองค์ประกอบอื่น ๆ เมื่อสิ้นสุดการปรึกษากลุ่มจึงสามารถเข้าสู่การลื่นไหลในการกระทำ และค้นพบประสบการณ์การลื่นไหลในการกระทำได้อย่างเต็มที่ ดังนั้น แม้ว่าคะแนนเฉลี่ยของทั้งสามองค์ประกอบในระยะหลังการทดลองมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก แต่องค์ประกอบดังกล่าวช่วยให้นิสิตปริญญาตรีกลุ่ม

ทดลองเกิดการตื่นไหวในการกระทำ จึงทำให้คะแนนองค์ประกอบของประสบการณ์เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สูง

สำหรับความมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำ และการรวมกันของการตระหนักรู้และการกระทำเป็นสององค์ประกอบที่เกิดการเปลี่ยนแปลงในระยะหลังการทดลองมากที่สุดและเป็นองค์ประกอบที่กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการตื่นไหวในการกระทำลดลง เล็กน้อยในระยะติดตามผล ซึ่งสอดคล้องกับ (Csikszentmihaly, 2014) ได้กล่าวไว้ว่า ความมีสมาธิมุ่งมั่นในงานที่สามารถสร้างการกระตุ้นที่จะนำไปสู่การทำงานร่วมกันของร่างกายและจิตใจ หรือ เกิดการผสมผสานของการรับรู้และการกระทำ ดังนั้น ในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความมีสมาธิอยู่กับสิ่งที่ทำ จึงมักเป็นประสบการณ์แรกๆ ที่นิสิตปริญญาตรีได้กล่าวถึงเมื่อเกิดการตื่นไหวในการกระทำ จึงทำให้องค์ประกอบนี้เกิดการเปลี่ยนแปลงคะแนนเฉลี่ยสูงที่สุด

ส่วนการเปลี่ยนแปลงของเวลาซึ่งเป็นองค์ประกอบที่พบน้อยเนื่องจากจะเกิดเมื่ออยู่ในสภาวะการตื่นไหวในการกระทำอย่างเข้มข้นเท่านั้น (Sue, 2016) โดยงานวิจัยนี้พบว่าคะแนนการเปลี่ยนแปลงของเวลาของนิสิตปริญญาตรีกลุ่มทดลองมีคะแนนต่ำสุด ทั้งในระยะก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล

### ข้อเสนอแนะ

#### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. โปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อการเพิ่มการตื่นไหวในการกระทำในนิสิตปริญญาตรีในงานวิจัยนี้มีกระบวนการในการเกิดการตื่นไหวในการกระทำผ่านองค์ประกอบทั้ง 9 โดยเน้นกิจกรรมการเข้าใจองค์ประกอบประสบการณ์ จึงมีความเหมาะสมกับกลุ่มสมาชิกที่มีคะแนนองค์ประกอบที่จำเป็นในระดับหนึ่งแล้ว ควรมีการตรวจสอบคะแนนองค์ประกอบของสมาชิกก่อนการนำโปรแกรมการศึกษานี้ไปใช้

2. การศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อการเพิ่มการตื่นไหวในการกระทำในนิสิตปริญญาตรีที่ประกอบด้วยหลายคณะมีข้อจำกัดเรื่องเวลาเรียนไม่ตรงกันและตารางเวลาเรียนที่มีการเปลี่ยนแปลง การแสดงความเข้าใจและให้กำลังใจของผู้นำต่อสมาชิกที่เป็นสาเหตุการปรับเวลากลุ่มอย่างทันทีทันใดสามารถช่วยลดความรู้สึกผิด ทำให้สมาชิกเกิดความรู้สึกทางบวก มีกำลังใจ พร้อมร่วมกิจกรรมอย่างเต็มที่

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่ได้กำหนดกิจกรรมเฉพาะ ในการศึกษาครั้งต่อไปควรมีการพัฒนาโปรแกรมการศึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมเพื่อการเพิ่มการตื่นไหวในการกระทำในกิจกรรมเฉพาะตามที่สมาชิกสนใจหรือกิจกรรมที่สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน เช่น การเรียนออนไลน์

2. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยศึกษาในนิติตปริญาตรี ชั้นปีที่ 1 สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ซึ่งอาจมีบางลักษณะนิสัยที่เอื้อต่อการศึกษา ในการศึกษาครั้งต่อไปควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่มีจิตพิสัย หรือทักษะพิสัยที่ต่างออกไป เช่น นิสิตชั้นปีต่างๆ นิสิตคณะต่างๆ

3. ควรพัฒนาโปรแกรมการปรึกษากลุ่มตามทฤษฎีอัตถิภาวนิยมให้สอดคล้องกับชีวิตปัจจุบันที่เร่งรีบ โดยลดจำนวนครั้งและเน้นกิจกรรมที่สามารถนำไปปฏิบัติได้จริง เช่น การให้การบ้าน

### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับการสนับสนุนทุนจาก บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยบูรพา ขอกราบขอบพระคุณที่มอบทุนวิจัย ทำให้การวิจัยดำเนินการได้อย่างราบรื่น และเต็มประสิทธิภาพ

### เอกสารอ้างอิง

ดวงใจ วัฒนศิลป์. (2558). ปัจจัยทำนายภาวะซึมเศร้าของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์สาขาสุขภาพ. *วารสาร คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*, 23(4), 32-33.

พลสันต์ โพธิ์ศรีทอง. (2557). การจัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา. *เอกสารเพื่อประกอบการบรรยาย เรื่อง “ภารกิจอุดมศึกษาในศตวรรษที่ 21”*. ได้จาก [http://qa.eau.ac.th/document\\_data/open%20source/polsun.ppt](http://qa.eau.ac.th/document_data/open%20source/polsun.ppt). สืบค้นเมื่อ 2 ธันวาคม 2562.

ศุภิสรา สุวรรณชาติ และวิไลพร รั้งกวัด. (2555). ปัญหาและความต้องการด้านการเรียนของนักศึกษาโครงการผลิตพยาบาลวิชาชีพเพิ่มเพื่อแก้ไขปัญหาในพื้นที่จังหวัดชายแดนภาคใต้. *วารสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครราชสีมา*, 18(2), 29-31.

สุดชนู ศรีไสย์. (2551). *สถิติประยุกต์สำหรับงานวิจัยทางสังคมศาสตร์*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อนงค์ วิเศษสุวรรณ. การปรึกษากลุ่ม. (2554). *เอกสารประกอบการเรียนการสอน วิชา 416621 การปรึกษากลุ่ม*. ชลบุรี: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา.

Balkis, M., & Duru, E. (2007). The Evaluation of the Major Characteristics and Aspects of the Procrastination in the Framework of Psychological Counseling and Guidance. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(1), 376-85.

Bowers, J. (2016). *Flow, Hypnotizability, Absorption and Neuroticism in a College Student Population*. Doctor of Psychology, Baylor University.

Christina, M. (1981). The measurement of experienced burnout. *J Organ Behav*, 2(2), 99-113.

Corey, G. (2012). *Theory & practice of group counseling*. Belmont: Brooks/ Cole Publishing Company.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *The contribution of flow to positive psychology*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Netherlands: Springer Publishing.
- Jackson, S., Eklund, B., & Martin, A. (2012). *The FLOW Manual: The manual for the Flow scales manual, sampler set*. California: Mind Garden.
- Kim, R. (2016). *The concept of flow: Acritical review of the literature within music, sports, & education*. Doctoral dissertation, Doctor of psychology, Biola University.
- Mendelson, N. (2007). *The functional mediation of flow between achievement anxiety, academic procrastination, and academic performance*. Doctoral dissertation, Doctor of Philosophy, Fordham University.
- Sue J. (2016). *Flowing with mindfulness: Investigating the relationship between flow and mindfulness. Mindfulness in positive psychology. The science of meditation and wellbeing*. United Kingdom: Routledg: Taylor & Francis Group.
- Winner, B., Mochels, D. R., & Michels, K. (1991). *Statistical principles in experimental design*. New York: McGraw-Hill.

\*\*\*\*\*