





ภาคผนวก ก

แบบสอบถามการเกิดประสบการณ์ความสับสน
(Flow Questionnaire)

แบบสอบถามการเกิดประสบการณ์ความสิ้นใจ

(Flow Questionnaire)

การประเมินตนเอง

1. คำชี้แจง จงอ่านข้อความต่อไปนี้และตอบคำถาม

“ฉันไม่สงสัยหรือฉงนใจเลยสักนิด ฉันไม่คิดถึงอะไรเลย ฉันรู้สึกได้ว่าตัวเองได้เข้าไปผสมผสานเกี่ยวข้องกับสิ่งที่กำลังทำ ร่างกายของฉันรู้สึกดี ฉันไม่ได้ยินเสียงอะไรเลย เหมือนฉันถูกตัดขาดจากโลกนี้ ฉันไม่ได้คิดถึงตัวเองหรือปัญหาใดๆ ของฉันเลย”

“สิ่งที่น่าตะลึงของฉันคล้ายกับได้การหายใจ ซึ่งฉันไม่เคยคิดเช่นนี้มาก่อน หลังจากที่ได้ลงมือทำกิจกรรมนั้นๆ หรืองาน/ภารกิจนั้นๆ ไปแล้ว ฉันก็ไม่ได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ที่อยู่รอบตัวเลยสักนิด อย่างเช่น จะมีเสียงโทรศัพท์ดังขึ้นหรือเปล่า จะมีใครมีเคาะประตูห้องหรือเปล่า ไฟจะไหม้บ้านจะมอดไปทั้งหลังหรือเปล่า หรืออื่นๆ ... เมื่อฉันได้เริ่มลงมือทำแล้ว ฉันก็ได้ตัดขาดจากโลกทั้งโลกนี้แล้ว แต่เมื่อฉันหยุดลง ฉันก็สามารถจะเริ่มใหม่ได้อีกครั้ง”

“ฉันผสมผสานเป็นส่วนหนึ่งกับสิ่งที่ฉันทำ ฉันไม่เห็นเลยว่าตัวฉันจะแยกจากสิ่งที่ฉันทำ”

1. ท่านเคยมีประสบการณ์คล้ายกับคำพูดพรรณนาทั้ง 3 ตัวอย่างที่ยกมาข้างต้นหรือไม่?

.....

2. จากข้อ 1 ถ้าท่านเคยมีประสบการณ์เช่นนี้ มันเกิดขึ้นบ่อยเพียงใด?

.....

3. ท่านกำลังทำอะไรในขณะที่ท่านเกิดประสบการณ์เช่นนี้?

.....

4. ประสบการณ์เช่นนี้เริ่มเกิดขึ้นเมื่อใด?

.....

5. อะไรทำให้ประสบการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นต่อไป?

.....

6. อะไรทำให้ประสบการณ์เช่นนี้หยุดลง?

.....

แนวคำถามที่ใช้ในแบบสอบถามการเกิดประสบการณ์ความลื่นไหล

1. ฉันเข้าไปผจญภัยเกี่ยวข้องกับสิ่งที่ฉันทำ
2. ฉันรู้สึกกังวล
3. ฉันรู้อย่างชัดเจนว่าอะไรคือสิ่งที่ฉันจะทำ
4. ฉันมีสิ่งชี้แนะโดยตรงว่าฉันทำได้ดีเพียงใด
5. ฉันรู้สึกว่าคุณสามารถจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ ได้
6. ฉันตระหนักรู้ในตนเอง
7. ฉันรู้สึกเบื่อหน่าย
8. ฉันต้องใช้ความพยายามที่จะจดจำว่าอะไรกำลังจะเกิดขึ้น
9. ฉันจะทำสิ่งนั้นแม้ว่าฉันไม่จำเป็นต้องทำมันก็ตาม
10. ฉันเสียสมาธิ วอกแวก ว้าวุ่น
11. เวลาผ่านไปอย่างรวดเร็วหรือผ่านไปอย่างช้าๆ
12. ฉันรู้สึกเพลิดเพลิน รื่นรมย์หรือไปกับประสบการณ์

การประเมินนี้คือ “แบบสอบถามประสบการณ์ความลื่นไหล” (Flow Experience Questionnaire) ของ Mihaly (1988: อ้างใน Moneta, 2012)



ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการสุ่มตัวอย่างประสบการณ์ความลื่นไหล
(Flow Experience Sampling)

แบบสอบถามการสุ่มตัวอย่างประสบการณ์ความลื่นไหล (Flow Experience Sampling)

ตั้งแต่ต้นทศวรรษ 1970 ชิกเซนมิฮายศึกษาความลื่นไหลด้วยวิธีการสุ่มประสบการณ์ (Experience Sampling Method: ESM) เพื่อศึกษาประสบการณ์ความรู้สึกเปรียบเทียบกับกิจกรรมและสถานการณ์ในแต่ละช่วงเวลา ซึ่งเป็นวิธีการที่นิยมใช้ในการศึกษาประสบการณ์ความลื่นไหลในปัจจุบัน ดังนั้นเพื่อให้ท่านได้รับประสบการณ์การศึกษาความลื่นไหล ขอให้ท่านร่วมทำกิจกรรม ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้คือ

1. ท่านจะได้รับสัญญาณวันละ 1 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ xx ถึงวันที่ xx ในกรณีนี้ ได้สุ่มเวลาในการบันทึกประสบการณ์ไว้แล้ว ขอให้ท่านบันทึกตามเวลาที่กำหนด
2. เมื่อท่านได้รับสัญญาณ ขอให้ท่านตอบคำถามในแบบบันทึกทันที โดยต้องระบุกิจกรรมที่ท่านกำลังทำด้วยว่าคืออะไร เกิดขึ้นที่ใด

แบบบันทึกการสุ่มประสบการณ์

แบบบันทึกการสุ่มประสบการณ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาประสบการณ์ความลื่นไหล ดังนั้นเมื่อท่านได้รับสัญญาณ ขอให้ท่านตอบแบบบันทึกนี้ทันที

กิจกรรมลำดับที่ วัน ที่ เวลา

กิจกรรมที่กำลังทำคือ

รายการคำถาม

1. กิจกรรมที่ท่านกำลังทำอยู่มีความสำคัญเพียงใด?
2. กิจกรรมที่ท่านกำลังทำอยู่มีความน่าสนใจเพียงใด?
3. กิจกรรมที่ท่านกำลังทำอยู่มีความท้าทายเพียงใด?
4. ท่านเพลิดเพลินกับสิ่งที่ท่านกำลังอยู่นี้หรือไม่?
5. ท่านมีความใส่ใจจดจ่อหรือมีสมาธิเพียงใด?
6. ท่านได้ใช้ทักษะระดับสูงหรือไม่?
7. ท่านได้เรียนรู้มากเพียงใด?

หลังจากบันทึกการสุ่มประสบการณ์ความสิ้นไหล เรียบร้อยแล้ว ขอให้ท่านวิเคราะห์ว่าท่านมีประสบการณ์ความสิ้นไหลหรือไม่ โดยตอบคำถามเหล่านี้

1. มีกิจกรรมใดบ้างที่ท่านได้ใช้ทักษะหรือจุดแข็งของท่านเอาชนะความท้าทายของกิจกรรมนั้นๆ?

2. มีกิจกรรมใดบ้างเป็นกิจกรรมที่มีเป้าหมายที่ชัดเจน?

3. ท่านมีสมาธิหรือความใส่ใจจดจ่ออย่างเต็มที่กับกิจกรรมใดบ้าง?

4. ท่านเพ่งความใส่ใจกับการกิจใดบ้าง? (งานอยู่กับการกิจในมือในขณะนั้น) โดยไม่สนใจสิ่งใดเลย

5. ท่านรู้สึกถึงการควบคุมในขณะทำกิจกรรม/การกิจใดบ้าง?

6. ท่านลืมเวลาไปในขณะที่ทำกิจกรรม/การกิจใดบ้าง?



ภาคผนวก ค

ประวัตินักศึกษา

ประวัตินักศึกษา

ชื่อ-นามสกุล	นายชยากร ศรีพรภาคย์
เกิดเมื่อ	25 กันยายน 2531
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2550 ปริญญาตรี คณะวิจิตรศิลป์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เชียงใหม่ พ.ศ. 2546 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย เชียงใหม่
อีเมล	zombiest_t@hotmail.com

