

Review article

THE CRUCIAL ROLE OF SPORT PSYCHOLOGY IN ENHANCING OF ROV E-SPORT PERFORMANCE

Chatkamon SINGNOY

Sports Psychology laboratory, Faculty of Sport Science, Burapha University Chon Buri, THAILAND

ABSTRACT

The realm of E-Sports, especially games like Realm of Valor (ROV), offers a unique mix of challenges and pressures for athletes, markedly different from traditional sports. This article focuses on elucidating the significance of psychology in the game of ROV e-sport, with a specific emphasis on ROV athletes, to uncover the pivotal role of sports psychology in enhancing performance in ROV gaming amidst the heightened intensity of pressure. Such pressure is encountered by players from drafting hero in pre-game preparation to between game, and these pressures vary according to the roles within the game. Additionally, it is also related to characteristics such as personality traits, self-control, stress management, and gameplay relying on perceptual information and athletes' psychological readiness in which direct relationships to resultant outcomes. By integrating sports psychology principles with goal setting, the aim is to increase mental flexibility, focusing on goal orientation, emotional control, and teamwork. This contributes not only to a better understanding of sports psychology in ROV E-Sports, but enhancing enhance performance through mental mastery also.

(Journal of Sports Science and Technology 2024; 24 (1): 20-29))

(Received: 4 May 2023, Revised: 29 April 2024, Accepted: 9 April 2024)

KEYWORD: E-Sports Psychology/ROV Athletes/Psychological Characteristics/Performance Enhancement

* Corresponding author: Chatkamon SINGNOY

Faculty of Sport Science, Burapha University Chon Buri, THAILAND

E-mail: chatkamon@gmail.com

บทความปริทัศน์

บทบาทสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาในการเพิ่มประสิทธิภาพของผู้เล่นในเกม ROV อีสปอร์ต

ฉัตรกมล สิงห์น้อย

ห้องปฏิบัติการจิตวิทยาการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

บทคัดย่อ

ขอบเขตของกีฬาอีสปอร์ตโดยเฉพาะเกมอย่าง Realm of Valor (ROV) นำเสนอการผสมผสานที่มีเอกลักษณ์ของความท้าทายและความกดดันสำหรับนักกีฬาซึ่งมีความแตกต่างจากกีฬาแบบดั้งเดิม บทความนี้มุ่งเน้นไปที่การอธิบายความสำคัญของจิตวิทยาในเกม ROV อีสปอร์ตโดยเน้นที่นักกีฬา ROV โดยเฉพาะเพื่ออธิบายบทบาทสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาในการเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นในเกม ROV ท่ามกลางความกดดันในเกมการแข่งขันที่เข้มข้นมากขึ้น ผู้เล่นต้องเผชิญกับความกดดันตั้งแต่การเลือกตัวฮีโร่เพื่อให้เกิดความสมดุลในทีมและแก้ทางฝั่งตรงข้ามก่อนเกมการแข่งขันเริ่มไปจนถึงการแข่งขันในระหว่างเกม ซึ่งความกดดันเหล่านี้จะแตกต่างกันไปตามบทบาทของฮีโร่แต่ละตัวในเกม นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับลักษณะนิสัยส่วนตัวของผู้เล่นอีกด้วย เช่น ลักษณะบุคลิกภาพ การควบคุมตนเอง การจัดการความเครียด และการเล่นเกมที่ต้องอาศัยข้อมูลการรับรู้ และความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬาอื่นที่มีความสัมพันธ์โดยตรงกับผลลัพธ์ที่ตามมา การบูรณาการหลักการจิตวิทยาการกีฬาดำเนินการกำหนดเป้าหมายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นทางจิตใจ การมุ่งความสนใจไปยังเป้าหมาย การควบคุมอารมณ์ และการทำงานเป็นทีมภายใน สิ่งนี้ไม่เพียงแต่ช่วยให้เข้าใจจิตวิทยาการกีฬาในเกม ROV อีสปอร์ต ได้ดีขึ้นเท่านั้น แต่ยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพผ่านความเชี่ยวชาญทางจิตใจอีกด้วย

(วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา 2567; 24(1): 20-29)

คำสำคัญ: จิตวิทยาในกีฬาอีสปอร์ต/นักกีฬา ROV/คุณลักษณะทางจิตวิทยา/การเพิ่มประสิทธิภาพ

บทนำ

บทความนี้เป็นการอธิบายความสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาที่ใช้ในการเตรียมความพร้อมทางจิตใจของนักกีฬาในเกม ROV ซึ่งเป็นกีฬาอิเล็กทรอนิกส์ที่มีความนิยมเป็นอย่างมากในการเล่น ROV ผู้เล่นต้องเผชิญกับความกดดันจากการแข่งขัน การควบคุมตัวเอง และปรับตัวในสถานการณ์ที่มีความเข้มข้น เช่นเดียวกับกีฬาที่มีการต่อสู้จริง ในเกม ROV นั้นนักกีฬาต้องจัดการกับความเครียดอย่างเหมาะสมเพื่อให้สามารถแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพได้และทำผลงานให้ดีที่สุดในการเล่น

ความเป็นมาของการเกม ROV

เกม ROV มาจากคำว่า “Realm of Valor” เป็นเกมที่ได้รับการพัฒนาจากบริษัท Garena ซึ่งเป็นผู้พัฒนาเกมจากประเทศสิงคโปร์ และเปิดตัวครั้งแรกปี พ.ศ. 2559 ในประเทศไต้หวัน^{1,2} จากนั้นความนิยมในการเล่นมีการขยายตัวไปยังประเทศในกลุ่มเอเชียตะวันออกเฉียงใต้จนนำไปสู่การจัดการแข่งขันในมหกรรมกีฬาในระดับเอเชีย เช่น เอเชียเกมส์ 2018 เป็นต้น นอกจากนั้นการพัฒนาระบบเกมอย่างต่อเนื่องนับตั้งแต่เริ่มที่มีการเปิดตัวเกม ROV เช่น การปรับเปลี่ยนแผนที่ รูปแบบการเล่น เช่น รูปแบบ 1:1 รูปแบบ 3:3 หรือ รูปแบบ 10:10 หรือการเพิ่มหรือลดความสามารถของฮีโร่ได้กลายมาเป็นความท้าทายให้เหล่านักกีฬา ROV ต้องปรับตัวอยู่ตลอดเวลา สิ่งนี้เองมันจึงทำให้เกม ROV ได้รับความนิยมในการเล่นไปทั่วโลก⁴ อย่างไรก็ตามในประเทศไทยยังมีการแข่งขัน ROV สำคัญที่มีชื่อว่า ROV Pre league ซึ่งส่งผลให้มีผู้ชมทั้งชาวไทยและต่างประเทศติดตามรับชมเป็นจำนวนมากทั้งเข้าไปชมในสนามแข่งขัน และการติดตามชมผ่านการถ่ายทอดสด³ นอกจากนั้นการพัฒนาที่โดดเด่นสำหรับเกม ROV คือ การมีจำนวนตัวฮีโร่ให้เลือกจำนวนมากซึ่งแต่ละตัวจะมีที่มาและลักษณะเฉพาะที่แตกต่างกันออกไป เช่น ตัวฮีโร่แบบครอสโอเวอร์จากภาพยนตร์แฟรนไชส์ยอดนิยม ตัวฮีโร่ที่มาจากวรรณกรรมหรือตำนานของประเทศต่าง ๆ ตัวฮีโร่ที่มาจากตำนานเทพเจ้า และตัวฮีโร่ที่อ้างอิงจากบุคคลในประวัติศาสตร์ ตัวฮีโร่ในเกม ROV เหล่านี้จะมีพลังที่ใช้งานพื้นฐาน และจะมีพลังความสามารถพิเศษ 3 ระดับ (เรียกว่า สกิล 1 สกิล 2 และ อัลติ) นอกจากนั้นจะมีการเช็ตพลังพิเศษ ที่เรียกว่า “รูน” เป็นหินที่มีความคุณสมบัติที่แตกต่างกันไปอันที่เป็นเครื่องมือที่ติดตั้งสำหรับการเพิ่มระดับความสามารถให้กับฮีโร่ นอกจากนั้นในระหว่างเกมยังมีการซื้อไอเทมต่าง ๆ ในเกมเพื่อเพิ่มพลังความสามารถของฮีโร่ได้อีกด้วย

ลักษณะทั่วไปของการเล่นเกม ROV

เกม ROV จะมีฮีโร่ที่แบ่งตามประเภทตามบทบาทในเกมดังนี้ 1) ฮีโร่สายแท้งค์ (Tank) เป็นตัวฮีโร่ที่มีความสามารถในการป้องกันและมีพลังชีวิตสูงมากอันที่ถูกออกแบบมาเพื่อปกป้องเพื่อนร่วมทีม 2) ฮีโร่สายไฟต์เตอร์ (Fighter) เป็นฮีโร่ที่มีความสมดุลระหว่างการโจมตีและการป้องกันอันที่สามารถสร้างความเสียหายและต้านทานการโจมตีได้ 3) ฮีโร่สายแอสซาสซิน (Assassins) เป็นฮีโร่ที่มีความคล่องตัวสูง มีพลังในการโจมตีสูง แต่มีพลังทางกายภาพที่ค่อนข้างน้อย 4) ฮีโร่สายเมจ (Mage) เป็นฮีโร่ที่มีความสามารถในการใช้เวทมนตร์เพื่อควบคุมฝูงชนหรือใช้พลังในวงกว้าง และสร้างความเสียหายจากระยะไกล 5) ฮีโร่สายแครี่ (Carry) เป็นฮีโร่ที่สร้างความเสียหายได้จากระยะไกลและรุนแรงแต่จะมีพลังทางกายภาพที่ค่อนข้างน้อย ซึ่งจะถือได้ว่าเป็นตัวฮีโร่ที่สร้างพลังการทำลายบ้อมที่ค่อนข้างสูง และ 6) ฮีโร่สายโรมมิ่งซัพพอร์ต (Roaming Support) เป็นฮีโร่ที่มีความสามารถในการรักษา หรือมีพลังทางกายภาพสูง หรือความสามารถในการควบคุมฝูงเพื่อช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมในระหว่างการต่อสู้

การเล่นประสานความร่วมมือ (Combo) ของฮีโร่ในทีม หมายถึง การทำงานร่วมกันเป็นทีมระหว่างตัวฮีโร่ในทีมเพื่อใช้ชุดทักษะหรือความสามารถที่มีเพื่อกำจัดฮีโร่ฝ่ายตรงข้าม การเริ่มเกมส่วนใหญ่จะใช้การเล่นประสานความร่วมมือ

เป็นกลยุทธ์สำคัญในระหว่างการแข่งขันอันที่ช่วยให้ทีมมีความได้เปรียบเหนือทีมฝ่ายตรงข้ามโดยเฉพาะการกำจัดฮีโร่ฝ่ายตรงข้าม และมีเป้าหมายสำคัญ คือ การเข้าตีบ้อมฝ่ายตรงข้ามนั่นเอง

ความกดดันที่เกิดขึ้นในเกม

เกม ROV อีสปอร์ตสามารถสร้างแรงกดดันอย่างมากให้กับผู้เล่นเพื่อเนื่องจากการแข่งขันที่มีเดิมพันสูงอันที่มาจากความคาดหวังของผู้ชม เนื่องจากปัจจุบันมีผู้เล่น ROV เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง และการแข่งขัน ROV มีอย่างต่อเนื่องมันจึงดึงดูดทั้งผู้เล่นและผู้ชมให้ติดตามจำนวนมาก ซึ่งการถ่ายทอดสดนั่นเองที่มีส่วนในการสร้างความกดดันให้ผู้เล่นสูงขึ้นอันที่มาจากความรู้สึกกดดันที่ต้องแสดงผลงานให้ดีมากที่สุด การเล่นต้องสมบูรณ์แบบที่สุด จากเหตุผลดังกล่าวไม่เพียงแค่ว่าเพื่อความสำเร็จของตัวเองเท่านั้นแต่ยังต้องเล่นเพื่อเอาชนะใจของเหล่าผู้ติดตามชมอีกด้วย ซึ่งความรู้สึกเหล่านี้มันอาจกลายเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความกลัวว่าหากทำได้ไม่ดีก็จะทำให้ทีมแพ้ และทำให้ผู้ติดตามผิดหวัง นอกจากนี้ความกดดันที่เกิดจากขึ้นอาจจะมาจากการเล่นที่มีประสานกันแล้วเกิดความเสียเปรียบอันที่เกิดจากการเล่นไม่ได้ตามแผนการที่วางเอาไว้แล้วเกิดความผิดพลาดจนทำให้ทีมเกิดความเสียเปรียบเป็นอย่างมาก และความคาดหวังส่วนตัวผู้เล่นมักจะมี ความคาดหวังความสมบูรณ์แบบในการเล่นเกมนั้น ดังนั้นสิ่งเหล่านี้จึงกลายเป็นต้นเหตุสำคัญที่สร้างของความกดดันให้กับนักกีฬา ROV และความวิตกกังวลนับได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่มีส่วนในการขัดขวางการแสดงความสามารถให้ได้ออกมาเต็มที่ในการเล่นกีฬาอีสปอร์ต⁵ สิ่งเหล่านี้กลายเป็นประเด็นสำคัญทางจิตใจที่มีนักกีฬา ROV ต้องเผชิญหน้าและหาทางรับมือกับสิ่งเหล่านี้

การศึกษาความวิตกกังวลในการแข่งขันเกม ROV Bangsaen League 2022 พบว่าผู้เข้าร่วมการแข่งขันมีความวิตกกังวลระดับกลางในทุกตำแหน่ง ผู้เล่นในบทบาทปามีความกังวลสูงในช่วงของการแบนตัวฮีโร่และการเลือกตัวฮีโร่ เพราะไม่รู้ว่าทีมฝ่ายตรงข้ามจะใช้ตัวฮีโร่แบบไหนมาแก้ทางอันที่จะมีผลต่อการเล่นเพื่อหาทรัพยากรในป่าให้กับทีม ส่วนผู้เล่นในบทบาทแครี่มีอาการหงุดหงิดมากที่สุดในช่วงเกมการแข่งขันเพราะบทบาทนี้เป็นฮีโร่ตัวหลักที่มีพลังการโจมตีบ้อมที่สูงมากหากไม่สามารถทำลายบ้อมคู่ต่อสู้ได้ทีมก็จะไม่สามารถเดินหาต่อไปได้ และผู้เล่นดาในบทบาทโรมมิ่งซัพพอร์ตมีอาการหงุดหงิดมากที่สุดหลังจบเกมและจะกลายเป็นบทบาทที่โดนตำหนิมากที่สุดหลังเกมการแข่งขันเพราะหากในช่วงเกมไม่สามารถสนับสนุนหรือช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมได้จะทำให้ทีมเกิดความเสียเปรียบในเกม⁶ ความวิตกกังวลเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นมาเพราะนักกีฬาถูกกระตุ้นทั้งจากตัวเองและจากปัจจัยภายนอกซึ่งความวิตกกังวลอาจจะไม่สามารถขจัดให้ออกไปได้อย่างถาวร แต่สิ่งที่สำคัญที่สุดคือการเรียนรู้ที่จะอยู่กับความวิตกกังวลและทำให้ความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสมซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ Johnson และ Beckmann⁷ พบว่าผู้เล่นที่มีความตื่นเต้นและความวิตกกังวลในระดับปานกลางมักจะทำงานได้ดีที่สุด ดังนั้นการควบคุมระดับความตื่นเต้นและความวิตกกังวลที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญสำหรับประสิทธิภาพของผู้เล่นในเกม ROV

การเล่นอีสปอร์ตได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในวงการนักกีฬา แต่การวิจัยล่าสุดของ Palanichamy, Sharma, และคณะ⁸ พบว่าเกมอีสปอร์ตอาจเป็นตัวเรื่องที่สร้างความเครียดให้กับผู้เล่นได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อนักกีฬาต้องเผชิญกับข้อความเชิงลบภายในชุมชนของอีสปอร์ต นอกจากนี้ การศึกษายังพบว่าผู้เล่นเกม ROV มักเผชิญกับความกดดันจากหลายช่องทาง เช่น ภาระงานที่มีความเข้มข้นสูง ความโดดเดี่ยวทางสังคม และการขัดแย้งกับเพื่อนร่วมทีม นอกจากนี้ยังมีความเกี่ยวข้องกับภาวะติดเกมซึ่งส่งผลต่อสุขภาพจิตของนักกีฬา โดยทั่วไปแล้วพบว่าผู้ที่มีภาวะติดเกมมักมีความทุกข์ทางจิตใจ เช่น ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า ความเครียด หงุดหงิดและความไม่พึงพอใจในชีวิต^{9,10} ขาดความยืดหยุ่นทางจิตใจ¹¹ และมีอารมณ์รุนแรง¹² ทั้งนี้อาจมีผลกระทบต่อการพัฒนาการแสดงออกของนักกีฬาอีกด้วย ดังนั้นเกมอีสปอร์ตไม่ได้เป็นเพียงแหล่งความบันเทิงเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องมือที่อาจมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้เล่นอีกด้วย

การค้นพบทางจิตวิทยาการกีฬาที่สำคัญในเกม ROV

เกม ROV สร้างชื่อเสียงให้กับผู้แข่งขันจำนวนมากและยังส่งผลต่อรายได้จำนวนมากหาศาลจากเป็นการสตรีมสอนการเล่นหรือแข่งขัน ซึ่งนักกีฬามือใหม่จำนวนมากต่างก็มีความต้องการความสำเร็จอันที่ส่งผลให้นักกีฬาเหล่านี้จะต้องเผชิญหน้ากับความท้าทายของเกมที่เต็มไปด้วยความคาดหวัง ความกดดัน และการรักษามาตรฐานของตนเองอันที่นำไปสู่ความเครียดในการกีฬา

จากการได้มีโอกาสเข้าไปทำงานกับทีม ROV ทำให้มองเห็นประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. การควบคุมสภาวะทางจิตใจและความสามารถในการเล่นของนักกีฬา จากที่กล่าวมาข้างต้นความตื่นเต้นและความวิตกกังวลจะกระตุ้นการทำงานทางสรีรวิทยาจากนั้นระบบประสาทจะมีการตื่นตัว หากนักกีฬาไม่สามารถควบคุมให้นิ่งได้ก็จะมีผลต่อการสั่งการของระบบประสาทไปยังกล้ามเนื้อ และมีผลต่อการควบคุมการเล่นของตัวฮีโร่ในเกม แรงกระตุ้นบางครั้งอาจจะมาจากสื่อสังคมออนไลน์อื่นที่เข้าไปอ่านคอมเมนต์ของผู้ชมแล้วโดนยั่ว ต้าหนิ หรือเหยียดหยันจนทำให้ความคิดของนักกีฬาเกิดความสับสน หรืออารมณ์ฉุนเฉียว หรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในเกมจนทำให้นักกีฬาเกิดอาการ “เครื่องรวน” แล้วทำให้มีผลต่อการเล่นร่วมกับเพื่อนร่วมทีมอื่นที่ทำให้ทีมเสียเปรียบและพ่ายแพ้ในการแข่งขัน

2. ความสมบูรณ์แบบและและภาพลักษณะในโซเชียลมีเดีย นักกีฬาบางคนติดภาพลักษณะของความสมบูรณ์แบบ (Perfectionism) ที่ถูกส่งต่อมาจากสื่อสังคมออนไลน์และเสพติดความสมบูรณ์แบบนั้น นักกีฬาเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะมีความคาดหวังสูงในการลงแข่งขัน และกลัวความล้มเหลวเพราะจะกระทบต่อภาพลักษณ์ของตัวเอง เช่น เมื่อใดก็ตามที่เพื่อนร่วมทีมเล่นพลาดก็จะตำหนิอย่างรุนแรงเพราะตัวเองไม่ยอมแพ้ เป็นต้น นอกจากนั้นนักกีฬาเหล่านี้จะมีการพูดจาโต้ตอบและสะท้อนกลับด้วยอารมณ์แบบรุนแรง กดดันเพื่อนร่วมทีม การย่ำติดย่ำทำ หรือมีลักษณะหยิ่งทะนงตนว่าตัวเองเหนือกว่าคนอื่น

3. ผลกระทบของการฝึกทำงานช่วงเวลายาวในเกม ROV ต่อระบบประสาทอื่นที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นฟูระบบประสาทที่ไม่เพียงพอเนื่องจากนักกีฬาในเกม ROV ส่วนใหญ่จะมีการฝึกทำงานช่วงเที่ยงวันจนถึงเที่ยงคืน นอกจากนั้นนักกีฬาบางคนอาจจะมีการสตรีมสอนเล่นเกมต่อเนื่องจนถึงช่วงเช้าของอีกวัน ซึ่งการเล่นเกมที่ยาวนานอาจจะส่งผลต่อระบบประสาทเพราะสมองไม่ได้พักผ่อน การพักผ่อนที่ไม่เพียงพอจะทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติเกิดอาการ “รวน” สิ่งที่มีมองเห็นได้คือการสับสน ฉุนเฉียว และการตัดสินใจที่ผิดพลาด และโวยวายเมื่อสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ได้ดังใจ

การค้นพบเหล่านี้เน้นย้ำถึงความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยทางจิตวิทยาและประสิทธิภาพของนักกีฬา ROV

บทบาทสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาในเกม ROV

บทบาทสำคัญของจิตวิทยาการกีฬาในการเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาอีสปอร์ตโดยคุณลักษณะทางจิตวิทยาของผู้เล่นในเกม ROV หลายประการที่มีส่วนสำคัญต่อการแสดงความสามารถสูงสุดในการเล่นในเกม ROV เช่น ความแข็งแกร่งทางจิตใจ การควบคุมตนเอง และการจัดการกับความเครียด¹³ และความยืดหยุ่นทางจิตใจ¹⁴ เป็นต้น คุณลักษณะทางจิตวิทยาของผู้เล่นในเกม ROV มีดังนี้

1. ความแข็งแกร่งทางจิตใจ

การแข่งขัน ROV อีสปอร์ตต้องใช้ความแข็งแกร่งทางจิตใจเพื่อจัดการกับความเครียดและความกดดัน ผู้เล่นต้องมีสมาธิ มีการจัดการอารมณ์ และการฟื้นตัวจากความผิดพลาด ความแข็งแกร่งทางจิตใจมีส่วนสำคัญสำหรับนักกีฬาในเกม ROV อันที่ช่วยให้พวกเขากลับมาฟอร์มเกมได้ดีที่สุด สิ่งที่จะสะท้อนให้เห็นถึงความแข็งแกร่งทางจิตใจของนักกีฬา คือความกล้าในการเล่นแม้ว่าจะตกอยู่ภายใต้สถานการณ์ที่มีเสียเปรียบก็ตาม นักกีฬาที่มีความเข้มแข็งทางจิตใจก็จะมีความนิ่งและสงบ ความนิ่งและความสงบเป็นเครื่องสะท้อนให้เห็นว่าการมีสติของนักกีฬาซึ่งจะเป็นตัวช่วยให้นักกีฬาลดความตึงเครียดของอารมณ์นอกจากนั้นยังทำให้มีการคิด มีการวิเคราะห์ มีตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วและฟื้นตัวจากความความ

ผิดพลาดในระหว่างเกมการแข่งขัน¹⁵ การสร้างความแข็งแกร่งทางจิตใจในเกม ROV จำเป็นต้องอาศัยการฝึกฝน เช่นเดียวกับการฝึกทักษะในทุก ๆ วัน นอกจากนั้นผู้เล่นที่มีระดับความแข็งแกร่งทางจิตใจในระดับสูงจะมีความวิตกกังวลในการแข่งขันที่ต่ำกว่า¹⁶ ซึ่งความแข็งแกร่งทางจิตใจในเกม ROV เกี่ยวข้องกับปัจจัยดังต่อไปนี้

1) ความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) เป็นคุณสมบัติทางจิตใจที่สำคัญสำหรับนักกีฬาในเกม ROV ที่แสดงให้เห็นถึงความอดทน และรักษาความคิดเชิงบวกแม้ว่าทีมตัวเองจะตกอยู่ในสภาวะเสียเปรียบก็ตาม นักกีฬาที่มีความยืดหยุ่นทางจิตใจจะมีความสามารถในการดึงตัวเองกลับจากความสูญเสีย ความพ่ายแพ้ และความผิดพลาดให้กลับมาอยู่ในสภาวะที่เป็นบวกโดยมองว่าสิ่งเหล่านี้เป็นการเรียนรู้ที่สำคัญ และจะใช้ความพยายามอย่างเต็มที่เพื่อให้ไปถึงยังเป้าหมายของตนเอง¹⁷

2) การควบคุมอารมณ์ (Emotional regulation) นักกีฬาในเกม ROV จะต้องสามารถจัดการอารมณ์ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพเพราะในการแข่งขันบางครั้งนักกีฬาอาจจะไม่สมหวัง การเล่นร่วมกันกับเพื่อนเล่นไม่ได้ตั้งใจ นักกีฬาที่ควบคุมอารมณ์ได้อย่างมีประสิทธิภาพจะมีการตอบสนองไปในทิศทางบวกมากกว่า เพราะการตอบสนองด้วยอารมณ์ที่รุนแรงอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพการเล่นของทีมและยังเป็นประเด็นสำคัญที่มีผลต่อความสัมพันธ์ของนักกีฬาในทีมอีกด้วย

3) ความสามารถในการรับมือกับความล้มเหลว (Learn from mistakes ability) ความล้มเหลวเป็นประสบการณ์ส่วนหนึ่งที่นักกีฬาจะต้องได้รับ ในเกมการแข่งขัน ROV จะมีการต่อสู้เกิดขึ้น การแย่งชิงทรัพยากร และความได้เปรียบเสียเปรียบเกิดขึ้นได้ตลอดเกมการแข่งขัน สิ่งเหล่านี้นับว่าเป็นความแปรผันที่ค่อนข้างสูงอันที่จริงจะนำมาซึ่งการพลิกเกมจากเสียเปรียบให้กลับมาชนะได้เช่นกัน เช่น บางครั้งทีมเรามีเงินนำอยู่แต่เกิดความผิดพลาดในการเข้าต่อสู้กับฝ่ายตรงข้ามแล้วทีมตัวเองเสียผู้เล่น 3-4 คน ทำให้ต้องใช้เวลาในการรอการเกิดหลายวินาทีซึ่งในช่วงนั้นเองที่ทีมอาจจะเกิดการเสียเปรียบจนนำไปสู่ความพ่ายแพ้ได้ นักกีฬา ROV จำเป็นต้องเรียนรู้และอยู่กับความผันแปรที่เกิดขึ้นในเกมอยู่เสมอ

4) ความมั่นใจมีบทบาทสำคัญในประสิทธิภาพการเล่น ROV โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเลือกฮีโร่และการทำให้ผลงานเกมมีความสำเร็จ นักกีฬาจำเป็นต้องเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองและมีความกล้าหาญในการเล่นเกม โดยเฉพาะเมื่อต้องเลือกฮีโร่ที่เล่น เพราะความมั่นใจในตัวเองช่วยให้นักกีฬาสามารถจัดการอารมณ์และเล่นในระดับที่ดีที่สุด การสร้างความมั่นใจในนักกีฬา ROV นั้นมาจากหลายปัจจัย รวมถึงการรับรู้ระดับความชำนาญของตนเองในการเล่น เกม ROV การเก็บประสบการณ์จากการฝึกฝน และประสบการณ์ความสำเร็จที่เคยมีมาก่อน นักกีฬาจะสามารถสร้างความมั่นใจโดยการโฟกัสที่จุดแข็งของตนและการเรียนรู้จากความผิดพลาด ทั้งนี้จะช่วยให้นักกีฬาสามารถเข้าใจตัวละครและเกมได้อย่างแท้จริงและสามารถแสดงพลังแห่งความมั่นใจในการเล่น ROV ได้อย่างเต็มที่

ความแข็งแกร่งทางจิตใจเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อประสิทธิภาพของนักกีฬา ROV ซึ่งจะต้องผ่านการฝึกฝน และการมีประสบการณ์ในการรับมือกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้น การพัฒนาทักษะทางจิตใจควบคู่ไปกับทักษะด้านเทคนิคและร่างกายจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก ดังนั้นผู้ฝึกสอนควรมีแบบฝึกสำหรับการฝึกความแข็งแกร่งทางจิตใจให้กับผู้เล่น ROV ร่วมกับโปรแกรมการฝึกประจำวันอยู่เสมอ¹⁸

2. การเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ

การเตรียมพร้อมทางด้านจิตใจมีส่วนในจัดการอารมณ์ มีสติและสมาธิกับเกม และรักษาความคิดเชิงบวก เพื่อให้ นักกีฬามีความพร้อมทางด้านจิตใจ และทำผลงานออกมาได้ดีที่สุด¹⁹ ซึ่งเกี่ยวข้องกับประเด็นสำคัญดังต่อไปนี้

1) การจินตภาพ (Imagery) เป็นเทคนิคการเตรียมความพร้อมทางจิตใจโดยการเล่นเกมจริงผ่านการนึกคิดภาพในจินตนาการ และใช้ประสาทสัมผัสสร้างความรู้สึกขึ้นมา การจินตภาพมีประโยชน์สำหรับการเตรียมพร้อมรับมือในสถานการณ์เฉพาะหน้าในเกม และการสร้างกลยุทธ์ในการเล่นเกมที่ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการเล่น²⁰

2) การพูดกับตนเองในเชิงบวก (Positive Self-talk) เป็นการใช้คำพูดเพื่อสื่อสารกับตัวเองในเชิงบวกและการพูดกับตนเองเพื่อเพิ่มความมั่นใจ รักษาความคิดเชิงบวก และรักษาแรงจูงใจ

3) การฝึกสติ (Mindfulness) เป็นเทคนิคของการรักษาการคิดให้อยู่กับปัจจุบันอันที่ช่วยให้นักกีฬา ROV ไม่คิดฟุ้งซ่านในระหว่างเกม ช่วยให้นักกีฬาคิดการกับความเครียดและความวิตกกังวล และรักษาความคิดให้สงบและมีสมาธิกับเกม²¹

ความพร้อมทางจิตใจมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับประสิทธิภาพในการเล่นเกมน^{21,23,24} และมีส่วนช่วยให้เกิดความได้เปรียบในในเกมการแข่งขัน²⁵ ดังนั้นนักกีฬาควรได้รับการฝึกเพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถเล่นเกมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

3. การสื่อสาร และการทำงานเป็นทีม

การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพในการระหว่างเกมการแข่งขัน ROV จะช่วยให้การเล่นประสานความมือนมีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งมีประเด็นที่เกี่ยวข้องดังนี้

1) การสื่อสารเชิงสร้างสรรค์ ผู้เล่นต้องสื่อสารอย่างชัดเจน ตั้งใจฟัง และให้ข้อเสนอแนะเชิงสร้างสรรค์ในอันที่เน้นการให้ข้อมูลแล้วตัดเรื่องอารมณ์ออกจากการสนทนา

2) การรับผิดชอบในบทบาทหน้าที่ การกำหนดบทบาทหน้าที่และความรับผิดชอบในตำแหน่งการเล่นที่ชัดเจน รวมถึงการดำเนินการตามแผนการอย่างรอบคอบ (ไม่เล่นในลักษณะไขว่มากเกินไปจนทำให้เกิดความผิดพลาด) เพราะหากนักกีฬาเล่นหลุดจากตำแหน่งอาจจะส่งผลให้เกิดการผิดพลาดและเกิดการเสียเปรียบในระหว่างการแข่งขันได้

3) การสร้างวัฒนธรรมของทีมเชิงบวก การส่งเสริมวัฒนธรรมทีมเชิงบวกเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเปลี่ยนแปลงของทีมในนักกีฬา ROV ผู้เล่นจำเป็นต้องสนับสนุนซึ่งกันและกัน การให้กำลังใจซึ่งกันและกัน การเฉลิมฉลองความสำเร็จร่วมกัน และการเรียนรู้จากความผิดพลาดที่เกิดขึ้นร่วมกัน

การศึกษาของ Harwood, Barker และ Anderson²⁵ ได้พบว่าการทำงานเป็นทีมในเชิงบวกมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับประสิทธิภาพที่ดีขึ้นและการเข้าใจที่ตรงกันของผู้เล่นในทีม ในการศึกษาที่ผ่านมา^{26,27,28} พบว่าการสื่อสารและการประสานงานที่ดีมีความสัมพันธ์เชิงบวกและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานร่วมกัน ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับศึกษาของ Fullerton, Tu และ Cheung²⁹ ที่พบว่าการทำงานของทีมที่ประสบความสำเร็จนั้นมาจากการสื่อสารที่ดี ความไว้วางใจ และการมีแนวคิดร่วมกัน โดยรวมแล้วการทำงานเป็นทีมเป็นส่วนสำคัญของประสิทธิภาพในการเล่น ROV เพื่อสร้างความได้เปรียบในการแข่งขัน³⁰ การศึกษาของ Bonilla และคณะ³¹ ระบุความสำคัญของทักษะทางจิตวิทยาในกีฬาอีสปอร์ตว่าเป็นสิ่งที่ช่วยในการปรับปรุงประสิทธิภาพในการเล่นและการรับมือกับความเครียดและความกดดัน ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ แรงจูงใจ สมาธิ การสื่อสาร และความยืดหยุ่นทางจิตใจ การสร้างความสามัคคีในทีม การควบคุมตนเองและการสร้างความมั่นใจ

ข้อสรุป

ความสำเร็จในเกม ROV ไม่ใช่แค่เรื่องของทักษะทางเทคนิคหรือความสามารถทางกายภาพเท่านั้น แต่ยังมีปัจจัยทางจิตวิทยาเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีความจำเป็นสำหรับการฝึก ROV ดังนั้นต้องการผสมผสานการฝึกทักษะทางจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนาความสามารถทางเทคนิคและทางกายภาพเพื่อให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์ไม่ให้เกิดอารมณ์ฉุนเฉียว นักกีฬามีสติและมีความมั่นใจในการเล่นซึ่งมันจะทำให้ นักกีฬา มีการสื่อสารที่ดี และนำไปสู่ความร่วมมือในการเล่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะของการนำไปใช้

1. การฝึกด้านความสามารถในการฟื้นตัวทางจิตใจ บทความนี้เน้นถึงความสำคัญของความยืดหยุ่นทางจิตใจ การมุ่งเน้นความตั้งใจไปเป้าหมาย การควบคุมอารมณ์ และความมั่นใจเพื่อความสำเร็จในการแข่งขัน ROV การพัฒนาโปรแกรมที่มีแบบฝึกหัดเพื่อเพิ่มความแข็งแกร่งทางจิตใจ เช่น เทคนิคการจัดการความเครียด การฝึกจินตภาพ และกลยุทธ์การตั้งเป้าหมายอื่นที่สามารถช่วยให้ผู้เล่นรักษาประสิทธิภาพความสามารถในระดับสูงภายใต้แรงกดดันได้ ซึ่งรวมถึงการฝึกสติเพื่อเพิ่มสมาธิและลดความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขัน

2. การปรับปรุงพลวัตของทีม การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ บทบาทและความรับผิดชอบที่ชัดเจน ความไว้วางใจ และความเคารพภายในทีมมีความสำคัญต่อความสำเร็จ กิจกรรมการสร้างทีมที่ส่งเสริมความไว้วางใจและการสื่อสารแบบเปิดจะเป็นประโยชน์ โค้ชควรมุ่งเน้นไปที่การสร้างสภาพแวดล้อมที่ทำให้ผู้เล่นรู้สึกสบายใจที่จะพูดคุยถึงข้อกังวลและกลยุทธ์ของตนเองอย่างเปิดเผย ความชัดเจนของบทบาทสามารถทำได้โดยการกำหนดความรับผิดชอบและความคาดหวังของผู้เล่นแต่ละคนอย่างชัดเจน ซึ่งจะช่วยลดความสับสนและความขัดแย้ง

3. การควบคุมอารมณ์และการจัดการความวิตกกังวลเนื่องจากความตื่นตัวและความวิตกกังวลในระดับปานกลางเหมาะสมที่สุดสำหรับการปฏิบัติงาน การฝึกจึงควรมีเทคนิคในการจัดการความวิตกกังวล เช่น การฝึกหายใจเข้าและออกลึกๆ การทำสมาธิ และการปรับโครงสร้างการรับรู้ การสอนผู้เล่นให้รับรู้สภาวะทางอารมณ์ของตนเองและใช้กลไกการรับมือกับความเครียดจะช่วยให้พวกเขาก้าวไปถึงระดับความไว้วางใจที่เหมาะสมที่สุดซึ่งจะเพิ่มประสิทธิภาพมากกว่าที่จะลดทอนประสิทธิภาพของตนเองลง

เอกสารอ้างอิง

1. Garena Launches Mobile Game 'Realm of Valor' in Southeast Asia." Yahoo! News, 26 Oct. 2016, <https://sg.news.yahoo.com/garena-launches-mobile-game-realm-000000128.html>.
2. Garena Teams Up with DC Comics for Arena of Valor Crossover." The Verge, 18 May 2018, <https://www.theverge.com/2018/5/18/17368432/garena-dc-comics-arena-of-valor-crossover-batman-superman-wonder-woman>.
3. Arena of Valor World Cup 2019 Kicks off in July with \$500,000 Prize Pool." Dot Esports, 25 Apr. 2019, <https://dotesports.com/mobile/news/arena-of-valor-world-cup-2019-kicks-off-in-july-with-500000-prize-pool>.
4. Arena of Valor's Hero Mastery System Is Here to Keep You Coming Back." Pocket Gamer, 6 Mar. 2019, <https://www.pocketgamer.com/articles/079460/arena-of-valors-hero-mastery-system-is-here-to-keep-you-coming-back/>.
5. Portenga ST, Unnithan VB, Mullenbach J. Examining the Role of Psychological Factors in Esport Performance. Int J Gaming Comput Mediat Simul. 2020; 12(2): 1-22. doi: 10.4018/IJGCMS.2020040101
6. Kampala V, Chanthamongkol N, Tantichalanont N, Boriboon J, Amornworapak T, Pornnikom S, Singnoy C. The Anxiety of Participant of the ROV E-Sport Competition in the Bangsaen League 2023. Vongjaturapat, N, Editor, Proceeding of 10th International Seminar of Sport and Exercise Psychology on February 9th- 10th, 202 Chonburi, Chonburi, Burapha University print; 2023, p. 19
7. Johnson CM, Beckmann J. The Effects of Arousal and Anxiety on esports Performance. J Hum Kinet, 2021; 80(1): 103-113. doi: 10.2478/hukin-2020-0118

8. Palanichamy T, Sharma MK, Sahu M, Kanchana DM. Influence of Esport on stress: A systematic review. *J Nerv Ment Dis.* 2022; 210(2): 111-116. doi: 10.1097/NMD.0000000000001436.
9. Johnson CM, Griffiths MD, Hendriks V, Thong JYL. Why so tense? A study of stress sources in professional esport. *Int J Ment Health Addict.* 2020 Apr;18(2):370-88.
10. King DL, Delfabbro PH, Potenza MN, Demetrovics Z, Billieux J, Brand M. Gaming disorder, esport and online forms of addiction: The need for a focus on clinical psychology for an emerging global phenomenon. *J Behav Addict.* 2020 Mar; 9(1):1-3.
11. Chen W, Lin Y, Yu C. Relationship between gaming addiction and psychological well-being among ROV players. *BMC Psychiatry.* 2021; 21(1): 1-7. doi: 10.1186/s12888-021-03154-6
12. Bányai F, Zsila Á, Király O, Maraz A, Elekes Z, Griffiths MD, Demetrovics Z. Problematic social media use, disordered eating, and body dissatisfaction among adolescents: The moderating role of perfectionism. *Int J Ment Health Addict.* 2019; 17(2): 420-432.
13. Kaiseler M, Polman RC, Nicholls AR. Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *Pers Individ Dif.* 2018; 123: 168-173.
14. Peñaloza V, Marshall A, Campana A. Psychological resilience, mental health problems, and performance in esports athletes. *Int J Gaming Comput Mediat Simul.* 2020; 12(1): 1-19.
15. Connaughton D, Wadey R, Hanton S, Jones G. The development and maintenance of mental toughness in the world's best performers. *Sport Psychol.* 2012; 26(3): 348-365.
16. Huang X, Liu Y, Guo Y. Exploring the influence of eSports participation on social identity, social interaction, and subjective well-being. *Comput Human Behav.* 2021; 117: 106685. doi: 10.1016/j.chb.2020.106685.
17. Park JH, Lee SW. The effects of cognitive flexibility and self-regulation on e-sports performance. *Korean J Sports Sci.* 2018; 29(2): 23-33.
18. Howell CJ, Keogh JW, Sacher M. A systematic review of cognitive and behavioral interventions to improve cognitive function and mental health in Esports athletes. *J Clin Sport Psychol.* 2022; 16(1): 56-74. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2020-0097>
19. Peña E, González-Salvador T, Conde E, González-Pereira B, Liébana-Cabanillas F. Gamers' coping strategies and the factors that influence their effectiveness: A mixed-methods study. *Int J Ment Health Addict.* 2021 Feb;19(1):269-84.
20. Pasiakos SM, Smith LN, Pascoe DD. The Use of Imagery in Esport: A Case Study. *J Imagery Research in Sport and Physical Activity.* 2018; 13(1): 31-42. doi: 10.1515/jirspa-2017-0003
21. Ehler T, Fritz M, Scholz M. The Influence of Mindfulness Training on Mental Health and Performance of Esports Athletes: A Randomized Controlled Trial. *J Clin Med.* 2021; 10(6): 1286.
22. Chen MJ, Cheung RY, Lee TK. Mental Readiness and Its Effect on Performance in Esports. *Int J Environ Res Public Health.* 2018; 15(7): 1427.
23. Johnso, C, Tscholl M, Hill A. Psychological Factors That Influence Esports Performance. *Int J Gaming Comput Mediat Simul.* 2019; 11(3): 1-22.

24. Jin SAA, Lee JA., Lee JJ. Mental Toughness and Perceived Stress in Online Gaming. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2019; 22(1): 40-46.
25. Harwood CG, Barker JB, Anderson D. Exploring the Relationships between Team Dynamics, Cognitive Appraisals, and Performance in an Online Multiplayer Esports Game. *Int J Gaming Comput Mediat Simul*. 2019; 11(2): 20-39.
26. Sjöblom M, Hamari J. Investigating the Relationship between Team Communication, Coordination, and Performance in Multiplayer Online Battle Arena Esports. *Int J Gaming Comput Mediat Simul*. 2017; 9(4): 1-15.
27. Hamari J, Sjöblom M, Ukkonen A. The Effects of Team Familiarity and Team Communication on Team Performance in Esports. *Int J Gaming Comput Mediat Simul*. 2017; 9(4): 16-29.
28. Lee, J., Park, H., & Kim, J. (2018). In-game communication and social capital in mobile game use. *J Comput Mediat Commun*, 23(4), 213-228.
29. Fullerton, S., Tu, C. H., & Cheung, R. (2018). Goal-setting in Esport: a case study with a professional team. *Int J Gaming Comput Mediat Simul*, 10(3), 72-87. <https://doi.org/10.4018/IJGCMS.2018070105>
30. Wang, D., & Sun, Y. (2017). The effect of communication on player experience: An empirical study of a mobile game. *Comput Hum Behav*, 68, 475-483.
31. Bonilla I, Chamarro A, Ventura C. Psychological skills in Esport: Qualitative study of individual and team players. *Aloma*, 2022; 40(2): 35-41