

เส้นทางการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตและการจัดการชีวิตตนเอง ในช่วงวัยรุ่นของนักกีฬาอีสปอร์ต

The Path of Becoming An E-sports Athlete and Managing Their Own Life During Adolescence of E-sports Athletes

นนทวัช แซ่ลิ่ม

Nonthavat Saelim

รัก ชุณหกาญจน์

Ruck Chunhakan

ปองกมล สุรัตน์

Pongkamon Surat

ธนรัตน์ ทรงสมบุญ

Thanarat Songsomboon

ภาควิชาจิตวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

Department of Psychology, Faculty of Social Science Kasetsart University

zolath@yahoo.com

Received: 18 April 2025

Revised: 12 September 2025

Accepted: 16 September 2025

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเส้นทางการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตและการจัดการชีวิตตนเองในช่วงวัยรุ่นของนักกีฬาอีสปอร์ต การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกจากบุคคลที่เคยเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต ในขณะที่มีอายุระหว่าง 15 – 20 ปี จำนวน 4 คน ผลการวิจัย พบว่า 1) เส้นทางการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตมี 5 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นที่ 1 การเริ่มต้นสนใจการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ ขั้นที่ 2 การรับรู้ความสามารถในการเล่นเกมที่สูงขึ้น ขั้นที่ 3 การเข้าร่วมการแข่งขันอีสปอร์ต ขั้นที่ 4 การพัฒนาตนเองเพื่อความสำเร็จในอาชีพนักกีฬาอีสปอร์ต และขั้นที่ 5 ขึ้นเตรียมตัวยุติบทบาทในฐานะนักกีฬาอีสปอร์ต 2) การจัดการชีวิตตนเองของนักกีฬาอีสปอร์ตในช่วงวัยรุ่น มีวิธีการจัดการชีวิตตนเองแบ่งได้เป็น 3 ด้านคือ ด้านที่ 1. การจัดการด้านเวลา มีวิธีการลำดับความสำคัญ โดยให้การศึกษาที่มีความสำคัญที่สุด มีการกำหนดกิจวัตรที่ชัดเจนทั้งการฝึกซ้อมและการศึกษา และการแบ่งเวลาสำหรับการพักผ่อนและใช้เวลากับคนรอบข้าง ด้านที่ 2. การจัดการด้านการเรียน มีวิธีการจัดการกับการเตรียมตัวสอบ การขอความช่วยเหลือในเรื่องของการเรียน การจัดตารางเรียนและการฝึกซ้อมให้เหมาะสม และด้านที่ 3. การจัดการด้านความสัมพันธ์

ประกอบด้วย ความสัมพันธ์กับครอบครัว การสื่อสารและการสร้างข้อตกลงร่วมกันระหว่างผู้ปกครองและ
นักกีฬา การจัดการเรื่องสัมพันธ์ภาพกับเพื่อน และการรักษาความสัมพันธ์กับคนรัก

คำสำคัญ : นักกีฬาอีสปอร์ต การเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต การจัดการชีวิต วัยรุ่น

Abstract

The purposes of this study are to study the path of becoming an e-sports athlete and to study the self-management of adolescent e-sports athletes. "This research applies the qualitative research method involving the in-depth interviews with four people who used to be e-sports athletes while they were 15 - 20 years old. The results of the research found that 1) The path to becoming an e-sports athlete has 5 steps: Step 1: Starting to be interested in using computer to play games. Step 2: Recognizing self ability to play games at a higher level. Step 3: Participating in e-sports competitions. Step 4: Self developing to succeed in e-sports career and Step 5: Preparing to retire from e- sporty athlete role. 2) Self-management of e-sports athletes' lives during adolescence. The methods for managing one's life that can be divided into 3 parts: First part is, Time management the method is to set education as the most important. Clear routine schedule is to be set up for training, study, relaxation and connectedness with society. Part 2. Study Management: this is to arrange the ways to handle exam preparation, asking for studies support, appropriate classroom and practice schedules. Part 3. Relationship management includes relationships with family, Communication and agreement between parents and athletes, managing relationships with friends and maintaining relationships with loved ones

Keywords: E-sports athletes, Being an e-sports athlete, Life management, Adolescence

บทนำ

ปัจจุบันโลกของเรามีความก้าวหน้าด้านเทคโนโลยีที่คนทั่วไปสามารถเข้าถึงได้ ไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยี ในด้านการศึกษา อุตสาหกรรม สื่อออนไลน์ หรือแม้กระทั่งด้านสื่อที่มอบความบันเทิงอย่างเกม ซึ่งเป็นเทคโนโลยีสามารถเข้าถึงง่ายและเล่นได้ทุกวัย ตั้งแต่เด็กจนถึงผู้ใหญ่ ในประเทศไทยมีจำนวนผู้เล่นเกมกว่า 9.8 ล้านคนและประมาณการว่าจะเพิ่มจำนวนผู้เล่นขึ้นถึง 18.7 ล้านคนใน พ.ศ. 2570 (Smart, 2566) จาก การคาดการณ์ดังกล่าวจะทำให้เกิดอุตสาหกรรมขนาดใหญ่จากเกม ซึ่งหนึ่งในอุตสาหกรรมที่ถูกจับตามอง ในช่วงทศวรรษที่ผ่านมา คือ กีฬาอิเล็กทรอนิกส์ โดยใช้เกมออนไลน์ที่ถูกผลิตขึ้น เป็นตัวกลางในการแข่งขันที่ผู้

เล่นจะต้องแข่งกันเอาชนะศัตรู โดยจะมีเงินรางวัลให้กับผู้ชนะตามที่ผู้จัดงานได้ตั้งไว้ โดยเป็นการแข่งขันในรูปแบบกีฬาที่มีชื่อว่า “อีสปอร์ต” หรือ E-sports

อีสปอร์ตไม่ใช่เรื่องที่ไกลตัวของประเทศไทยอีกต่อไป มีทั้งการสนับสนุนจากทางภาครัฐ และการลงทุนที่มูลค่ามากถึง 37,600 ล้านบาทใน พ.ศ. 2565 และมีแนวโน้มสูงขึ้นอีกในปีต่อ ๆ ไป (เสาวลักษณ์ เขตสูงเนิน, 2566) โดยตลาดอีสปอร์ตที่สำคัญในประเทศไทย คือ เกมในมือถือ หรือเกมออนไลน์ การก้าวเข้าสู่วงการอีสปอร์ตเพื่อเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต จึงเป็นอีกหนึ่งอาชีพในฝันของเด็กไทย ประเทศไทยมีบุคลากรที่มีฝีมือในวงการอีสปอร์ตจากหลากหลายเกม เช่น Apex Legends, Valorant, Tekken 8, Arena of Valor และ PUBG Mobile เป็นต้น ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าประเทศไทย สามารถที่จะผลิตนักกีฬาอีสปอร์ตที่มีทักษะยอดเยี่ยมออกมาได้ ทำให้มีนักลงทุนต่างชาติสนใจลงทุนในตลาดอีสปอร์ตของประเทศไทย

การพัฒนาทักษะนักกีฬาอีสปอร์ต เป็นทักษะที่เกิดขึ้นในระหว่างกระบวนการของการเล่นเกม ทักษะที่สำคัญและจำเป็นสำหรับนักกีฬาอีสปอร์ตเป็นอย่างมาก คือ การทำงานประสานกันของตาและมือ การทำความเข้าใจในเนื้อหาและโครงสร้างของเกม การวางแผนกลยุทธ์อย่างแม่นยำ การทำงานเป็นทีม ความสามารถในการจัดจ่อและการมีสมาธิ เป็นต้น ในปัจจุบัน มีสื่อที่ให้ข้อมูลเกี่ยวกับวิธีที่จะพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับนักกีฬาอีสปอร์ตน้อยมาก ผู้เล่นเกมส่วนใหญ่ที่ใฝ่ฝันอยากจะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต จะต้องศึกษาข้อมูลผ่านสื่อที่สอนให้เข้าใจพื้นฐานของการเล่นเกม ซึ่งจัดทำขึ้นโดยผู้เล่นด้วยกันเองเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น ผู้เล่นที่มีความต้องการจะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตจึงต้องใช้เวลากับการเล่นเกมเป็นอย่างมาก อันจะเป็นโอกาสในการฝึกฝนพัฒนาทักษะส่วนตัวในทุก ๆ วัน เพื่อให้เกิดการพัฒนาทักษะในเกม หรือ game mechanic เป็นส่วนใหญ่ จึงส่งผลให้เกิดชุดความคิดที่ว่า การเล่นเกมให้เก่งอย่างเดียวก็สามารถเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตอาชีพที่ดีได้ (วัฒนา ธรรมลังกา, 2565) จากฐานคิดดังกล่าวทำให้มีการละเลยทักษะที่นอกเหนือจากการเล่นเกม ซึ่งเป็นอีกส่วนที่สำคัญสำหรับนักกีฬาอีสปอร์ต เช่น การทำงานเป็นทีม การสื่อสาร การควบคุมอารมณ์ตนเอง ทักษะการสร้างสัมพันธภาพกับทีม เป็นต้น (กาญจนาถ อุดมสุข, 2564) โดยการที่จะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตระดับอาชีพได้นั้น จะต้องฝึกฝนทักษะของตนเองให้อยู่ในระดับที่สูงขึ้นจากผู้เล่นทั่วไป หรือในวงการอีสปอร์ตจะเรียกกันว่า “ผู้มีความโดดเด่น” หรือ “เทพ” ซึ่งนักกีฬาจำเป็นต้องมีทักษะการรับมือและวิธีการเพื่อรักษาสุขภาพกาย สุขภาพจิตและต้องใช้กลยุทธ์หลายอย่าง เช่น การจัดการความเครียด, กำหนดเวลา พักผ่อน, ดูแลสุขภาพกาย และจิตใจ เป็นต้น (Hong & Connelly, 2022)

การเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตในประเทศไทย พบว่า นักกีฬาส่วนใหญ่จะเริ่มพัฒนาตนเองตั้งแต่วัยเด็ก และเริ่มเข้าสู่การเป็นนักกีฬาอาชีพในช่วงวัยรุ่น โดยธรรมชาติพัฒนาการของวัยรุ่น จะเป็นช่วงวัยเปลี่ยนผ่านที่มีความก้ำกึ่งระหว่างความเป็นเด็กและความเป็นผู้ใหญ่ และมีภารกิจประจำวัยที่สำคัญ การได้ทดลอง เรียนรู้ สร้างประสบการณ์ที่หลากหลาย เพื่อเป็นโอกาสในการค้นหาอัตลักษณ์ของตนเอง (Santrock, 2019) ทั้งทางด้านการสร้างสัมพันธภาพกับคน กับสิ่งแวดล้อม วัฒนธรรม และสถานการณ์ต่างๆ ที่ไหลบ่าเข้ามาสู่ชีวิตของวัยรุ่น จะเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้วัยรุ่นได้มีโอกาสในการค้นพบและพัฒนาอัตลักษณ์ของตนเองให้มีความ

ชัดเจนมากยิ่งขึ้น และในขณะเดียวกัน วัยรุ่นยังอยู่ในช่วงวัยที่ต้องได้รับการศึกษาภาคบังคับตามที่กฎหมายกำหนด และยังถูกคาดหวังทั้งจากผู้ปกครองและสังคม การใช้ชีวิตของนักกีฬาอีสปอร์ตซึ่งต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการฝึกซ้อม จึงต้องปรับตัวอย่างมากกับพัฒนาการของวัยที่ควรใช้เวลากับการสร้างสัมพันธ์กับคนรอบข้าง และการเรียนรู้บริบทของสังคม

มีผลงานวิจัยที่สะท้อนให้เห็นว่า วัยรุ่นที่ใช้เวลาในการเล่นคอมพิวเตอร์โดยไม่สามารถจัดการชีวิตตนเองได้ดี อาจจะนำไปสู่การมีผลการเรียนและสุขภาพที่ไม่เป็นไปตามวัย ซึ่งความสนใจในเกมของวัยรุ่นมีอิทธิพลต่อการจัดสรรเวลา และการใช้ชีวิตในสภาพแวดล้อมของโรงเรียน (ปัทมดา สุวรรณฤกษ์ และปราโมทย์ ลือนาม, 2564) นอกจากนี้ การมีพฤติกรรมการติดเกมนั้นมีปัจจัยหลายสาเหตุ หนึ่งในนั้นคือการที่เด็กไม่สามารถควบคุมเวลาในการเล่นของตนเองได้จนนำไปสู่การเสพติดเกม และส่งผลต่อสติปัญญาที่ทำให้เด็กไม่มีสมาธิ พักผ่อนไม่เพียงพอ จนส่งผลต่อการเรียนในที่สุด ทั้งนี้เมื่อพิจารณาอายุที่เหมาะสมที่จะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต คือ ช่วง 19-25 ปี ซึ่งหมายความว่า ผู้เล่นจะต้องมีการฝึกฝนทักษะตั้งแต่อายุต่ำกว่า 18 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ควรพัฒนาทักษะพื้นฐานต่างๆ ในการดำรงชีวิต เช่น การพัฒนาสติปัญญา ซึ่งเกิดจากการมีประสบการณ์ที่หลากหลาย ความรับผิดชอบต่อกิจวัตรส่วนตัว และงานส่วนรวม การศึกษาเล่าเรียนความรู้พื้นฐานเพื่อการดำรงชีวิต เชิงอาชีพ ทักษะทางสังคม และทักษะการเอาตัวรอด ดังนั้นวัยรุ่นที่ต้องใช้เวลาในการเล่นเป็นส่วนใหญ่จะมีการใช้เวลาในการพบปะผู้คนน้อยลงซึ่งอาจกระทบต่อทักษะการปรับตัวในการอยู่ร่วมกันในสังคมกับผู้อื่นได้ (อัมพร สันติงามกุล, 2562) และหากต้องอยู่ในฐานะการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตการรักษาสมดุลของชีวิตยังเป็นสิ่งสำคัญไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่ากัน ซึ่งจากการศึกษาของ Akel และคณะ (2023) พบว่าสมดุลชีวิตระหว่าง ผู้เล่นอีสปอร์ตอาชีพกับผู้เล่นสมัครเล่นอยู่ในระดับ “ปานกลาง” โดยมีความแตกต่างในบางด้าน เช่น ด้านความสัมพันธ์ ที่ผู้เล่นอาชีพได้คะแนนสูงกว่า

จะเห็นได้ว่าการจะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตที่ดีได้นั้น นอกจากจะต้องมีการฝึกฝนตนเองในการใช้ทักษะในการเล่นแล้ว ยังต้องมีการจัดการบริหารชีวิตตนเองให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบต่อการเรียนและการดำเนินชีวิตในช่วงวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะศึกษาว่า เส้นทางของการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตมีเส้นทางเป็นอย่างไร และในขณะที่เป็นนักกีฬาอีสปอร์ตในช่วงวัยรุ่น พวกเขาจัดการชีวิตตนเองเป็นอย่างไร เพื่อให้ทราบแนวทางของการจะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตให้กับบุคคลทั่วไปที่สนใจในอาชีพนักกีฬาอีสปอร์ต และการจัดการเพื่อสร้างสมดุลของการจัดการชีวิตในช่วงวัยรุ่น รวมถึงการพัฒนาทักษะนักกีฬาอีสปอร์ต เพื่อประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาตนเองของนักกีฬาอีสปอร์ตวัยรุ่นได้ โดยการเก็บข้อมูลใช้การสัมภาษณ์นักกีฬาอีสปอร์ตและโค้ชของทีมอีสปอร์ตที่มีประสบการณ์ในกีฬาอีสปอร์ตมาตั้งแต่ระยะเป็นวัยรุ่น

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาเส้นทางของการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต
2. เพื่อศึกษาการจัดการชีวิตตนเองของนักกีฬาอีสปอร์ตในช่วงวัยรุ่น

วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษา (Key Informant)

ผู้ให้ข้อมูลที่ใช้งานวิจัยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ นักกีฬาอีสปอร์ต 3 คน และ โค้ชของนักกีฬาอีสปอร์ต 1 คน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผู้ให้ข้อมูลที่เป็น “นักกีฬาอีสปอร์ต” จำนวน 3 คน อายุปัจจุบัน (ณ ขณะที่เก็บข้อมูลวิจัย) อยู่ระหว่าง 22-36 ปี มีเกณฑ์คัดเลือกคือ เป็นนักกีฬาอีสปอร์ตที่เริ่มฝึกฝนตนเองและเริ่มเข้าสู่การเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตและเข้าร่วมแข่งขันกีฬาอีสปอร์ตตั้งแต่ช่วงวัยรุ่น ในขณะที่ยังอายุ 13 - 20 ปี โดยเป็นนักกีฬามีประสบการณ์การแข่งขันทั้งในระดับกึ่งอาชีพและระดับมืออาชีพ

ส่วนที่ 2 ผู้ให้ข้อมูลที่เป็น “โค้ชของนักกีฬาอีสปอร์ต” จำนวน 1 คน อายุ 38 ปี โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกคือเป็นโค้ชนักกีฬาอีสปอร์ตที่มีประสบการณ์การเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตตั้งแต่วัยรุ่น และเป็นโค้ชอีสปอร์ตอย่างน้อย 1 ปีขึ้นไป โดยมีประสบการณ์ทำงานกับนักกีฬาอีสปอร์ตด้วยรุ่น

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลจากนักกีฬาอีสปอร์ต ได้แก่ แนวคำถามสัมภาษณ์เส้นทางการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตและการจัดการชีวิตตนเองในช่วงวัยรุ่นของนักกีฬาอีสปอร์ต โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 คำถามสัมภาษณ์เส้นทางการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต และ ส่วนที่ 2 คำถามสัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดการชีวิตตนเองในช่วงวัยรุ่นของนักกีฬาอีสปอร์ต โดยตัวอย่างคำถาม เช่น “ท่านเริ่มต้นในการเข้าสู่การเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตอย่างไร” “ขณะที่ท่านเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตท่านเกิดปัญหาด้านความสัมพันธ์กับผู้อื่นหรือไม่ และมีวิธีการจัดการความสัมพันธ์อย่างไร”
2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลจากโค้ชของนักกีฬาอีสปอร์ต ได้แก่ แนวคำถามสัมภาษณ์ทักษะที่สำคัญของนักกีฬาอีสปอร์ตและการเตรียมความพร้อมไปสู่การเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต และแนวคำถามการจัดการตนเองในช่วงวัยรุ่นของนักกีฬาอีสปอร์ตเพื่อความสำเร็จในอาชีพ โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 คำถามสัมภาษณ์ทักษะที่สำคัญของนักกีฬาอีสปอร์ตและการเตรียมความพร้อมไปสู่การเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต และส่วนที่ 2 คำถามสัมภาษณ์เกี่ยวกับการจัดการตนเองในช่วงวัยรุ่นของนักกีฬาอีสปอร์ตเพื่อความสำเร็จในอาชีพ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับพัฒนาการของวัยรุ่น การเล่นเกมของวัยรุ่นและการฝึกฝนในการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตเพื่อเป็นแนวทางในการทำแบบสัมภาษณ์

2. จัดทำแนวคำถามสัมภาษณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาจำนวน 3 ท่าน
3. กำหนดผู้ให้ข้อมูลหลักและผู้ให้ข้อมูลรองและติดต่อทีมอีสปอร์ตเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ดำเนินการขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลเพื่อทำการวิจัยโดยการสัมภาษณ์เชิงลึก
5. นำข้อมูลมาวิเคราะห์เชิงเนื้อหาและจัดหมวดหมู่เพื่อนำมาสรุปผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลนั้น ผู้วิจัยจะนำข้อมูลจากการศึกษาค้นคว้า เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูล มาศึกษาและวิเคราะห์ตามกระบวนการของงานวิจัยเชิงคุณภาพ กล่าวคือ วิเคราะห์ถึงประเด็นสำคัญที่ได้จากการสัมภาษณ์ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย โดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (content analysis) และนำเสนอผลการวิจัยด้วยวิธีการเชิงบรรยาย (Descriptive Research)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ซึ่งมีการใช้นามสมมติเพื่อพิทักษ์สิทธิของผู้ให้ข้อมูล ส่วนที่ 2 เส้นทางความเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต และส่วนที่ 3 การจัดการชีวิตของนักกีฬาอีสปอร์ตในช่วงวัยรุ่น

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยขอนำเสนอข้อมูลเบื้องต้นของผู้ให้ข้อมูล 4 คน มีรายละเอียดดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูล รหัส “V” เพศชาย อายุ 36 ปี เริ่มต้นการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต เมื่ออายุ 15 ปี เป็นนักกีฬาอีสปอร์ตในระดับอาชีพ เกมที่ใช้ในการแข่งขัน คือ Counter-Strike
2. ผู้ให้ข้อมูล รหัส “A” เพศชาย อายุ 22 ปี เริ่มต้นการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต เมื่ออายุ 12 ปี เป็นนักกีฬาอีสปอร์ตในระดับอาชีพ เกมที่ใช้ในการแข่งขัน คือ Overwatch และ Valorant
3. ผู้ให้ข้อมูล รหัส “S” เพศชาย อายุ 24 ปี เริ่มต้นการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต เมื่ออายุ 20 ปี เป็นนักกีฬาอีสปอร์ตในระดับกึ่งอาชีพ เกมที่ใช้ในการแข่งขัน คือ Valorant
4. ผู้ให้ข้อมูล รหัส “H” เพศชาย อายุ 38 ปี เริ่มต้นการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต เมื่ออายุ 17 ปี เป็นอดีตนักกีฬาอีสปอร์ตในระดับอาชีพ เกมที่ใช้ในการแข่งขัน คือ Counter-Strike และ Valorant โดยปัจจุบันเป็นโค้ชกีฬาอีสปอร์ต ประสบการณ์ 3 ปี

ส่วนที่ 2 เส้นทางความเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต

จากการสัมภาษณ์ ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ พบว่าเส้นทางในการที่จะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต วิเคราะห์ได้ว่ามีลำดับขั้นตอนอยู่ 5 ขั้นตอน มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นเริ่มต้นสนใจเล่นเกมคอมพิวเตอร์

จากการศึกษา พบว่า วัยรุ่นที่ต้องการจะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตส่วนใหญ่ จะมีจุดเริ่มต้นจากการเริ่มเล่นเกมต่างๆ ตั้งแต่ช่วงวัยเด็กตอนกลาง (ชั้นประถมศึกษา) ซึ่งปัจจัยที่ทำให้ยังคงมีพฤติกรรมการเล่นเกมอย่างต่อเนื่องได้ คือการเข้าถึงคอมพิวเตอร์ได้ง่าย เนื่องจากการมีเครื่องคอมพิวเตอร์ มีสัญญาณ Wi-Fi ที่บ้านหรือมีร้านอินเทอร์เน็ตใกล้บ้าน ใกล้โรงเรียน จะเป็นปัจจัยที่เอื้ออำนวยความสะดวกต่อการเล่นเกม นอกจากนี้ยังมีความชื่นชอบในการเล่นเกมนับตั้งแต่เด็ก สังเกตได้จากการใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม เช่นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “เริ่มเล่นเกม ครั้งแรก ตอนป.5 เล่นเกมเยอะ เนื่องจากหน้าโรงเรียนมีร้านเกม และที่โรงเรียนก็มีสโมสรที่มีเกมคอมพิวเตอร์ให้เล่น” (คุณ V เพศชาย อายุ 36 ปี) “ไปดูพี่ๆ เล่น McCreo เห็นแล้วรู้สึกว่ามันเท่ แล้วพอมีคนหนึ่งคนหนึ่งเค้าให้รหัสมาเล่น ก็เลยมีโอกาสได้ลองเล่นดูแล้วก็ชอบเลยติด” (คุณ A เพศชาย อายุ 22 ปี) และ “เดินไปร้านเกมได้สะดวก เพราะร้านเกมอยู่ใกล้บ้าน แต่ว่าเล่นกับเพื่อนในร้านเกม เพราะว่าบ้านพี่มันอยู่ติดร้านเกมเดินมาที่เดียวถึง ก็เริ่มจากเล่นแล้วมันสนุก เล่นสนุกมากเลย ก็เลยลองคิดว่าลองแข่งดีกว่าอยากลองแข่งสักครั้งหนึ่งในชีวิต” (คุณ S เพศชาย อายุ 24 ปี)

การเล่นตั้งแต่วัยเด็กนั้นจะทำให้ทักษะในการเล่นเกมนั้นถูกพัฒนาได้ตั้งแต่แรกเริ่ม โดยส่วนใหญ่ในระยะแรก จะต้องเล่นเกมที่ตนเองสนใจอย่างน้อย 1 ปี ซึ่งเป็นโอกาสในการพัฒนาทักษะในการเล่นเกมนั้นแต่ละประเภทให้พร้อม ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ผมเล่นน่าจะเป็นปีนะดีกว่า กว่าแข่ง” (คุณ A เพศชาย อายุ 22 ปี) “ระยะเวลาประมาณสองปีนิดๆ ครับ ในการพัฒนาตัวเองและจึงได้มีโอกาสไปแข่งขัน” (คุณ H เพศชาย อายุ 38 ปี) แม้ว่าเกมที่เคยเล่นก่อนหน้านี้ที่จะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต อาจจะแตกต่างจากเกมที่ใช้ในการแข่งขัน แต่ก็มีส่วนช่วยในเรื่องของพื้นฐานทักษะในการเล่น เช่น ความคุ้นชินกับการใช้เมาส์ ทำให้การกระดก หรือการเคลื่อนไหวของตัวละครในเกมเป็นไปด้วยความคล่องแคล่วและแม่นยำ นอกจากนี้ ความคล้ายคลึงกันของวิธีการเล่นเกมในประเภทต่างๆ ก็ช่วยให้ผู้เล่นได้มีความคุ้นชิน และมีทักษะในการเล่นเกมนั้นในประเภทเดียวกันได้ดียิ่งขึ้น

จากการสัมภาษณ์พบว่าการจะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตได้นั้นต้องเริ่มต้นจากการมีความชื่นชอบในการเล่นเกมนั้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการเล่นเกมอย่างต่อเนื่องและยาวนานมากขึ้น ส่งผลให้ใช้เวลาว่างในการเล่นเกมนั้นและพัฒนาทักษะอีสปอร์ตได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากคอมพิวเตอร์เป็นอุปกรณ์ที่มีราคาสูง การที่โรงเรียน มีเครื่องคอมพิวเตอร์ที่อนุญาตให้เด็กๆ ได้มีโอกาสใช้ในการเล่นเกมเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เด็กๆ สามารถเข้าถึงการเล่นเกมนั้นได้ง่าย หรือแม้แต่โอกาสที่เด็กจะสามารถเล่นเกมที่ร้านอินเทอร์เน็ตที่อยู่ใกล้ๆ บริเวณโรงเรียน ตลอดจนครอบครัวสามารถมีคอมพิวเตอร์ไว้ที่บ้าน ก็จะทำให้พฤติกรรมการเล่นเกมเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้ปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เข้าสู่วงการการเล่นเกมนั้นในลักษณะของการแข่งขันกีฬา คือ

การที่ผู้เล่นรับรู้ถึงแนวทางของเกมของตนเองขึ้นชอบ มีความถนัด สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในเกมได้ดี ทำให้เกิดความต้องการที่จะได้เป็นผู้เล่นที่สำคัญในเกมนั้นๆ จึงนำมาสู่การมีความมุ่งมั่น มีความจริงจังในการพัฒนาฝีมือผ่านการเล่นเกมที่มากขึ้น บางคนเริ่มมองเห็นเส้นทางในการแข่งขัน เป็นเสมือนประตูเพื่อเข้าสู่การเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นรับรู้ความสามารถในการเล่นเกมนในระดับที่สูงขึ้น

จุดเริ่มต้นจากความชอบ และมีความพยายามในการฝึกฝีมือในการเอาชนะเกม หรือคู่ต่อสู้ในเกม นำมาสู่การพัฒนาฝีมือตนเอง สิ่งที่จะพิสูจน์ได้ว่าฝีมือของผู้เล่นดีหรือไม่คือการแข่งขัน ผลของการแข่งขันจะทำให้ผู้เล่นรับรู้ความสามารถในการเล่นของตนเองว่าเป็นอย่างไร ผู้ให้ข้อมูลที่เป็นนักกีฬาอีสปอร์ตทุกคนจะมีบุคลิกภาพที่สะท้อนว่าเป็นคนที่ชอบการแข่งขัน มีความตั้งใจและแรงจูงใจที่จะพัฒนาฝีมือตัวเองให้สูงขึ้น เช่นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “รู้สึกตัวเองเลยว่าตนเองไม่อยากแพ้ และก็คิดว่าตนเองสามารถเอาชนะได้ ไม่ได้มองว่าชัยชนะเป็นสิ่งที่มันเอื้อมไม่ถึง” (คุณ A เพศชาย อายุ 22 ปี) “ชอบอะไรที่เหมือนกับว่ามันเป็นความท้าทายของเรา ผมก็เลยชอบที่จะเล่นและแข่งด้วยสไตล์นี้” (คุณ H เพศชาย อายุ 38 ปี) และ “มันสนุก มันท้าทาย เราต้องพัฒนาตัวเองตลอดเพื่อให้ชนะ หรือ ยังดำรงตนเองได้ในเกม” (คุณ S เพศชาย อายุ 24 ปี)

เมื่อผู้ให้ข้อมูลเล่นเกมมาเป็นระยะเวลามากกว่า 1 ปี บางคนจะเริ่มรับรู้ถึงความสามารถทักษะที่ตนเองมี ทำให้มีความมั่นใจในการที่จะเข้าสู่การแข่งขันแบบจริงจัง ซึ่งการรับรู้ความสามารถทักษะในเกมของตนเองสามารถรับรู้ผ่านผลงานของตนเอง การได้รับคำชื่นชมจากเพื่อนร่วมทีม ผู้เข้าชมการแข่งขัน หรือการถูกชักชวนให้ร่วมในทีมแข่งขัน ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง ดังคำกล่าวที่ว่า “ช่วงที่แข่งอยู่ที่ออสเตรเลีย สปอนเซอร์เจ้าของร้านนะครับ เขาจะทำทีมเป็นผู้เล่นที่เก่งสุด 5 คน ตอนนั้นในโซนวิคตอเรีย ผมก็ติดอยู่หนึ่งใน 5 คนด้วย ตอนนั้นก็รู้แหละ เราก็ไม่ธรรมดาอะ เก่ง อะไรอย่างเงี้ยก็เริ่มมั่นใจ” (คุณ V เพศชาย อายุ 36 ปี) รวมทั้งการจัดอันดับภายในเกมที่สามารถบอกถึงระดับของผู้เล่นได้ จากที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “เล่นจริงจังก็ คือ การเก็บอันดับ เล่นทั้งวันหาเพื่อนนะครับ ก็ได้อันดับไปเรื่อยๆ ก่อนแล้วค่อยดูว่าตัวเองเริ่มได้ลำดับที่สูงขึ้น ก็จะเป็นโอกาสที่ได้เริ่มมองหาทีม หรือได้รับการติดต่อ ชักชวนให้เข้าทีม” (คุณ A เพศชาย อายุ 22 ปี) และจากที่ได้กล่าวว่า “ผมไม่รู้ว่าจะเลือกใคร ผมไม่รู้จักใครเลย อย่างแรกที่ผมจะดูคือ สิตเตอร์บอร์ด คือ ตารางคะแนนรวมของแต่ละคน คนที่มีคะแนนระดับสูงๆ ก็เป็นที่น่าสนใจ” (คุณ H เพศชาย อายุ 38 ปี) จะเห็นได้ว่าสิ่งสำคัญที่ได้จากขั้นตอนนี้ คือ การมีความมุ่งมั่น มีความชื่นชอบในการแข่งขัน และการพัฒนาฝีมือตัวเองอยู่เสมอ เพื่อให้มีระดับฝีมือการเล่นของตนเองอยู่ในระดับสูง โดยพิจารณาผ่านผลงานการเล่นของตนเอง เสียงสะท้อนชื่นชมของคนรอบข้าง และที่สำคัญคือ อันดับภายในเกมของตนเอง ซึ่งนำไปสู่การชักชวนหรือการรวมตัวเพื่อสร้างทีมในการแข่งขันอย่างเป็นทางการ ในนามนักกีฬาอีสปอร์ต

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นเข้าร่วมการแข่งขันอีสปอร์ต

เมื่อมีความสนใจ มีความตั้งใจที่จะแข่งขัน และสามารถเข้าร่วมทีมหรือตั้งทีมขึ้นมาแข่งขันได้แล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการเตรียมตัวหมั่นฝึกฝนทักษะฝีมือให้มีความสม่ำเสมอ และหาทีมที่ต้องการผู้เล่น ผ่านกลุ่มของเกมบนเฟสบุ๊ค (Facebook) หรือดิสคอร์ด (Discord) ไม่ว่าจะมือสมัครเล่น กึ่งอาชีพ หรือมืออาชีพ ซึ่งจะมีการโพสต์เปิดรับสมัครผู้เล่นโดยจะมีเกณฑ์ต่างกันตามระดับการแข่งขัน หากผู้เล่นสนใจก็จะมีติดต่อขอสมัครเข้าร่วมทีม โดยส่วนใหญ่จะต้องผ่านการทดสอบก่อน ผู้เล่นต้องแสดงฝีมืออย่างเต็มที่เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าร่วมทีม ในระยะแรกอาจเริ่มจากทีมเล็กๆ โดยเริ่มต้นการเป็นนักกีฬาระดับมือสมัครเล่นเข้าร่วมการแข่งขันทั่วไป เช่น การแข่งขันระดับมหาวิทยาลัย การแข่งขันในระดับชุมชน หรือรายการแข่งขันทางการที่คัดเลือกตัวแทนประเทศ โดยจะต้องมีความสม่ำเสมอในการลงแข่งขัน และต้องหมั่นพัฒนาทักษะของตัวเองเสมอ เพื่อให้สามารถแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นได้ โดยสรุปแล้ว นักกีฬาอีสปอร์ตและโค้ชที่เคยเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตได้ให้ข้อมูลจากคำถามที่ว่า “มีวิธีการหรือขั้นตอนอย่างไรในการตัดสินใจที่จะเป็นนักกีฬาและเข้าร่วมแข่งขันกีฬาอีสปอร์ต ?” ซึ่งมีประเด็นสำคัญคือ 1) การหาช่องทางที่มีการรับสมัครผู้เล่นเข้าร่วมทีมและติดต่อขอทดสอบเข้าร่วมทีม 2) การเข้าร่วมการแข่งขันให้มาก เพื่อสะสมประสบการณ์และพัฒนาทักษะของตนเองในการแข่งขันอีสปอร์ต

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นพัฒนาตนเองเพื่อความสำเร็จในอาชีพนักกีฬาอีสปอร์ต

ในการพัฒนาทักษะสามารถแบ่งได้เป็น 2 ทักษะคือ 1) การฝึกทักษะในเกม โดยกำหนดกิจวัตรที่มีระเบียบ มีวินัยในตนเอง มีการกำหนดตารางการฝึกซ้อมส่วนตัวที่ชัดเจนและสามารถปฏิบัติได้จริงอย่างสม่ำเสมอ และทุ่มเทฝึกอย่างหนักเมื่อใกล้การแข่งขัน ทั้งนี้เพื่อให้พัฒนาทักษะในการเล่นเกมนั้นๆให้ดียิ่งขึ้น เช่น การฝึกยิงบอทจำนวน 3000 – 5000 ตัวต่อวัน การเล่นเกมแข่งวันละ 3 ชั่วโมง และการศึกษาเทคนิคผ่านสื่ออย่างวิดีโอเกมเพลย์ของผู้เล่นระดับอาชีพ โดยจะต้องมีการวิเคราะห์ร่วมด้วย เป็นกลยุทธ์ช่วยสร้างความได้เปรียบในการแข่งขัน นอกจากนี้การได้มีโอกาสลงแข่งขันกับทีมอื่นๆที่มีฝีมือดีจากทุกมุมโลก จะทำให้ได้เรียนรู้ทักษะและกลยุทธ์จากทีมของเขา การพ่ายแพ้ก็ช่วยให้ นักกีฬาอีสปอร์ตรู้จักอ่อนแอและแก้ไขปรับปรุงเพื่อให้มีโอกาสเอาชนะได้ต่อไป และ 2) การฝึกทักษะนอกเกม โดยเฉพาะทักษะสังคมและการสื่อสาร เช่น ทักษะการใช้ภาษาอังกฤษในการสื่อสารกับทีมต่างชาติ การศึกษาข้อมูลของทีมอื่นๆที่เป็นชาวต่างประเทศ การทำงานร่วมกับผู้ที่มีประสบการณ์ในการเรียนรู้ การฝึกตนเองในการที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่น นอกจากนี้ยังช่วยให้สามารถควบคุมอารมณ์ตัวเองได้ดีขึ้นและมีการปรับการใช้ชีวิตให้เหมาะสมกับการแข่งขันมากขึ้น

เมื่อมีการเข้าร่วมแข่งขันอย่างต่อเนื่อง ผู้เล่นก็มีโอกาสที่เข้าร่วมทีมที่ดีขึ้น โดยต้องแสดงความโดดเด่นออกมา เช่นที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “มันขึ้นอยู่กับโอกาสด้วยครับแล้วเราก็เราต้องพยายามแบบว่ามีหน้ามีตาเนี่ยแข่งตลอดอะ คอยให้เขาเห็นชื่อเราบ่อยๆครับ ทีมใหญ่ๆให้เขาเห็นชื่อตลอด ถ้าสมมุติชื่อเราไม่ได้ขึ้นมาเลยมันก็

ยาก ถ้าเราไม่ได้มีชื่อนี้แข่งบ่อยๆ หรือว่าอะไรอย่างเงี้ยก็ต้องมีชื่อในลีดเดอร์บอร์ด” (คุณ A เพศชาย อายุ 22 ปี) และ “อย่างน้อยคุณที่ออฟหนึ่งได้นะ หรือที่ออฟ 10 ที่ออฟแรงก็ได้นะ 1 ใน 20 จะมีเหวโอกาสจะไม่เข้ามา ต้องมี ผมว่าผมเชื่อนะ แล้วพอเริ่มไปแข่งในรายการหนึ่งรายการ คุณโชว์แบบฝีมือคุณแบบยิงพัง แค่ว่าจะมองเห็นความสามารถ ถ้าเกิดยิงมาก่อนเพราะยังไม่ตายไม่มีใครเอา” (คุณ H เพศชาย อายุ 38 ปี) ซึ่งโอกาสที่เข้ามานี้จะทำให้การประกอบอาชีพนักกีฬาอีสปอร์ตประสบความสำเร็จได้ โดยสรุปแล้วประเด็นสำคัญในขั้นนี้คือ 1) การปรับกิจวัตรประจำวันให้มีความสม่ำเสมอในการฝึกฝนทักษะ และสร้างความเคยชินกับร่างกายให้สามารถฝึกซ้อมได้ทุกวัน 2) พยายามสร้างความโดดเด่นให้แก่ตนเองในการแข่งขัน เพื่อที่จะสร้างโอกาสในการได้รับความสนใจจากทีมที่ระดับสูงขึ้นมาชักชวนเข้าร่วมทีม โดยจะต้องขัดเกลาทักษะในเกมให้สูงขึ้น ไม่ว่าจะเป็นฝีมือการเล่น การแก้ไขสถานการณ์ การวางแผนในการทำงานกับทีม จะเห็นได้ว่าในระยะนี้ การแข่งขัน การพัฒนาฝีมือ และการชนะในเกม เป็นปัจจัยสำคัญที่นักกีฬาอีสปอร์ตจะพบกับความสำเร็จในอาชีพ

ขั้นตอนที่ 5 ขั้นเตรียมตัวยุติบทบาทนักกีฬาอีสปอร์ต

จากการสัมภาษณ์ได้ข้อ ได้กล่าวถึงอายุของนักกีฬาอีสปอร์ตที่เหมาะสมคือ 15 – 28 ปี เมื่ออายุมากขึ้นความสามารถหรือทักษะในการเล่นจะน้อยลง ไม่ได้อยู่ในระดับเดียวกับตอนที่ยังเป็นวัยรุ่น ทำให้เมื่อเลิกเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตจะต้องมีการวางแผนถึงการประกอบอาชีพของตนเองต่อไปในอนาคต นักกีฬาอีสปอร์ตที่ไม่ศึกษาต่อแล้วมาแข่งขัน จะส่งผลต่อทางเลือกหรือโอกาสในการประกอบอาชีพในอนาคตที่น้อยลง แต่หากได้รับโอกาสในการทำงานในวงการอีสปอร์ตต่อ เช่น โค้ช นักพากย์ และนักวิเคราะห์การแข่งขัน ก็จะทำให้มีงานรองรับได้ทันที ดังที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ช่วงเวลาของการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตมันสั้น ถ้าคุณเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตที่เรียนจบ คุณจบมาอายุ 22 คุณสามารถทำงานได้ถึงอายุ 60 ในทางกลับกัน ถ้าคุณเป็นนักกีฬาแล้วคุณไม่ได้เรียน เมื่อความสามารถในการเล่นของคุณลดลง ฝีมือคุณลดลง คุณอาจจะต้องหางานทำ หรือถ้าคุณไม่ประสบความสำเร็จในการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต คุณจะต้องมองหาช่องทางในการที่จะทำอาชีพอื่นได้ หรืออาจจะต้องกลับมาเริ่มต้นเรียนรู้อะไรใหม่เพื่อการประกอบอาชีพ และถ้าเป็นนักกีฬาที่ไม่ประสบความสำเร็จ เราอาจจะไปทำงานเบื้องหลังเป็นโปรดิวเซอร์ก็ได้หรือ เพราะไม่ได้มีความรู้ แม้ว่าเราจะได้หัดเป็นสเปเชียลลิสต์ในด้านใด คุณก็ต้องมีคนทำให้โอกาสคุณ” (คุณ H เพศชาย อายุ 38 ปี)

ดังนั้น การวางแผนการใช้ชีวิตของตนเองในช่วงวัยรุ่นในขณะที่เป็นนักกีฬาอีสปอร์ตจึงมีความสำคัญอย่างมาก ตั้งแต่การฝึกฝนทักษะอีสปอร์ต จนถึงเตรียมตัววางแผนอาชีพเมื่อยุติการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต โดยสรุปแล้วประเด็นสำคัญในขั้นนี้คือ การมองหาช่องทางในการประกอบอาชีพหลังจากยุติบทบาทนักกีฬาอีสปอร์ต หากในขณะที่เป็นนักกีฬาและมีผลงานที่ดี มีโอกาสในการแสดงความสามารถอื่นๆ นอกเหนือจากการเล่นเกมก็ยังคงสามารถเข้าทำงานในวงการอีสปอร์ตส่วนอื่นได้ จากที่ผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ตอนนี้อุตสาหกรรมเกมกำลังเติบโต ผมเชื่อว่าทุกบุคลากรทางด้านเกม ในอนาคตน่าจะมีอะไรดีขึ้นเรื่อยๆ มันจะ

เติบโตแล้วก็จะมียานทำมากขึ้น ผมเชื่อว่าแค่นั้นมันไม่ใช่อาจจะไม่ใช่แค่นักแข่งเกม อาจจะผันไปทำอย่างอื่นได้ในหน้าที่ต่างๆ” (คุณ H เพศชาย อายุ 38 ปี) แต่หากไม่ได้รับโอกาสในการทำงานในวงการอีสปอร์ตต่อ การไม่มีวุฒิการศึกษาจะทำให้การหางานยากขึ้นและทางเลือกในการประกอบอาชีพอื่นน้อยลง

ส่วนที่ 3 การจัดการชีวิตของนักกีฬาอีสปอร์ตในช่วงวัยรุ่น

ผลการวิจัยพบว่า การจัดการชีวิตของนักกีฬาอีสปอร์ตในช่วงวัยรุ่นมีประเด็นสำคัญ 3 ประเด็น คือ ด้านการจัดการเวลา ด้านการจัดการเรียน และ ด้านการจัดการความสัมพันธ์

ด้านที่ 1 ด้านการจัดการเวลา

โดยธรรมชาติของอาชีพนักกีฬาอีสปอร์ตต้องให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมเป็นหลัก ซึ่งจากมุมมองของคนทั่วไปอาจมองว่าเป็นเพียงการเล่นเกม แต่นักกีฬาต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับหน้าจอคอมพิวเตอร์เพื่อพัฒนาทักษะและกลยุทธ์ อย่างไรก็ตาม พวกเขายังมีหน้าที่และความรับผิดชอบอื่นๆ ที่ต้องจัดการควบคู่กันไป ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มักกล่าวว่าการจัดการชีวิตด้านเวลา เป็นหนึ่งในทักษะที่สำคัญที่สุดสำหรับนักกีฬาอีสปอร์ต เนื่องจากส่งผลโดยตรงต่อการใช้ชีวิตในด้านต่างๆ เช่น การพักผ่อน การเรียน และความสัมพันธ์กับผู้อื่น หากไม่สามารถจัดสรรเวลาได้อย่างเหมาะสม อาจทำให้การใช้ชีวิตในด้านอื่นๆ ได้รับผลกระทบไปด้วย

ผู้ให้ข้อมูลกล่าวถึงวิธีการจัดการเวลาไว้ 3 วิธี ได้แก่

1) การจัดลำดับความสำคัญ นักกีฬาอีสปอร์ตส่วนใหญ่มองว่าการเรียนเป็นสิ่งสำคัญที่สุด แม้จะไม่ได้คาดหวังผลการเรียนที่ยอดเยี่ยมหรือได้คะแนนระดับสูง แต่ควรให้ความสำคัญกับการเรียนก่อนเป็นอันดับแรก หลังจากนั้นจึงบริหารเวลาว่างที่เหลือให้เกิดประโยชน์ โดยกำหนดเวลาในการฝึกซ้อมและศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับเกม รวมถึงการวิเคราะห์การเล่นของคู่แข่ง เพื่อพัฒนาทักษะให้ดียิ่งขึ้น โดยผู้ให้ข้อมูลทุกคนกล่าวว่า “เวลาที่เหมาะสมกับการเล่นเกม คือ เวลาช่วงเย็นหลังเลิกเรียน และวันหยุด”

2) การกำหนดกิจวัตรประจำวันที่ชัดเจน นักกีฬาอีสปอร์ตต้องมีวินัยกับการทำตามตารางการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายได้ฝึกฝนทักษะต่างๆ ที่ใช้ในการเล่นเกม รวมทั้งต้องมีการจัดการเรื่องเวลานอนและออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสฟื้นฟูตนเองให้คล่องแคล่ว ว่องไว สามารถใช้สมรรถนะได้อย่างเต็มที่ ดังที่มีผู้ให้ข้อมูลกล่าวว่า “ร่างกายสำคัญ ต้องพักผ่อนเพียงพอ ต้องออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายมีความพร้อม ก็เหมือนนักกีฬาอื่นๆ นะแหละ เราต้องพร้อมเล่น ไม่นอนดึกเกินไป ไม่หักโหม” (คุณ S เพศชาย อายุ 24) นอกจากนี้ นักกีหายังต้องปรับกิจวัตรให้เหมาะสมกับช่วงเวลาการแข่งขัน ตัวอย่างเช่น “บางช่วงผมต้องปรับเวลาดึนนอน ผมรู้ล่วงหน้าว่าจะต้องแข่งตอนเช้า ผมก็ต้องฝึกตื่นเช้า ประมาณ 3 อาทิตย์ จะได้ชิน” (คุณ A เพศชาย อายุ 22 ปี)

3) การแบ่งเวลาพักผ่อน นอกจากการฝึกซ้อม นักกีฬาอีสปอร์ตควรมีเวลาผ่อนคลายด้วยกิจกรรมอื่นๆ เช่น การใช้เวลากับครอบครัว พบปะเพื่อนฝูง หรือเล่นกีฬานอกเหนือจากเกม การทำกิจกรรมเหล่านี้ช่วยลดความตึงเครียดและเพิ่มความสดชื่น ทำให้พร้อมสำหรับการแข่งขันครั้งต่อไป

สรุปว่าการบริหารเวลาที่ดีช่วยให้นักกีฬาอีสปอร์ตสามารถฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ควบคู่ไปกับการดูแลสุขภาพและการใช้ชีวิตส่วนตัวอย่างสมดุล ซึ่งส่งผลให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และทักษะในการแข่งขัน

ด้านที่ 2 ด้านการจัดการเรียน

จากผลการศึกษาพบว่า แม้ว่านักกีฬาอีสปอร์ตส่วนใหญ่จะไม่ได้ให้ความสำคัญกับการเรียนในแง่ของการต้องมีผลการเรียนที่ดีเยี่ยม แต่ทุกคนยังคงต้องพยายามจัดการกับการเรียนของตนเองให้ได้ การละเลยการเรียนแล้วทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อมเพียงอย่างเดียว อาจส่งผลต่อโอกาสและทางเลือกในอนาคต โดยเฉพาะเมื่อต้องหันไปประกอบอาชีพอื่นหลังจากสิ้นสุดเส้นทางนักกีฬาอีสปอร์ต ในขณะเดียวกัน เพื่อให้การเรียนมีผลกระทบกับการฝึกฝนทักษะอีสปอร์ตให้น้อยที่สุด เนื่องจากต้องให้เวลากับการฝึกซ้อมทักษะต่างๆ ค่อนข้างมาก นักกีฬาต้องใช้เวลอย่างคุ้มค่า ผู้ให้ข้อมูลมีแนวทางจัดการด้านการเรียนที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 วิธีหลัก ได้แก่

1) การจัดการตนเองเรื่องการสอบให้ผ่าน เนื่องจากนักกีฬาอีสปอร์ตต้องใช้เวลากับการฝึกซ้อมอย่างมาก ทำให้มีเวลาสำหรับการเรียนและการทบทวนบทเรียนอย่างจำกัด ดังนั้น การเตรียมตัวสอบจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการรั่วไหลคะแนนให้อยู่ในระดับที่ผ่านเกณฑ์ ดีกว่าการสอบตกซึ่งอาจส่งผลให้ต้องเสียเวลาเรียนเพิ่มเติม ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่ว่า “ไม่ได้โฟกัสเรื่องเรียน แต่ผมเอาแค่เรียนพอผ่าน แล้วไปดักเอาตอนใกล้ๆ สอบ ให้เพื่อนๆ ช่วยทบทวนให้” (คุณ A เพศชาย อายุ 22)

2) การขอความช่วยเหลือจากเพื่อน เป็นอีกปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาอีสปอร์ตสามารถจัดการการเรียนได้ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็น การทบทวนเนื้อหา การทำงานกลุ่ม การทำงานในรายวิชา ซึ่งช่วยให้พวกเขาสามารถใช้เวลากับการฝึกซ้อมได้มากขึ้น อย่างไรก็ตาม การได้รับความช่วยเหลือจากเพื่อนต้องอาศัย การสื่อสารที่ดี นักกีฬาจำเป็นต้องอธิบายให้เพื่อนเข้าใจถึงตารางการฝึกซ้อมและโปรแกรมการแข่งขัน เนื่องจากพวกเขามักมีเวลาจำกัดสำหรับการทำงานในชั้นเรียน หากนักกีฬามีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนและสามารถสร้างความเข้าใจร่วมกันได้ เพื่อนก็มีแนวโน้มที่จะให้การสนับสนุน ไม่ว่าจะเป็นการช่วยอธิบายบทเรียน การแบ่งงาน หรือการช่วยเหลือในงานกลุ่ม ซึ่งช่วยให้สามารถเรียนไปพร้อมกับการฝึกซ้อมได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลว่า “ตอนนั้นผมมีแข่ง เพื่อนก็ช่วยส่งงาน ส่งข่าวมาให้ตลอด เขารู้ว่าเราแข่ง เราไม่ว่าง เขาก็เอารายการเข้ากลุ่ม ทำโปรเจกต์ เขาก็ทำมากกว่าเรา แต่เพื่อนก็เข้าใจ” (คุณ A เพศชาย อายุ 22) หรือ “เรามุ่งมั่นจะทำตามความฝันที่จะเป็นนักกีฬา เรื่องเรียนเราก็ไม่ได้ให้ความสนใจ มีเพื่อนช่วยๆ กันให้ผ่านไปได้” (คุณ H เพศชาย อายุ 38)

3) การจัดตารางเรียนและการฝึกซ้อมให้เหมาะสม ซึ่งการบริหารตารางเวลาเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้การฝึกซ้อมส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ให้น้อยที่สุด นักกีฬาอีสปอร์ตต้องวางแผนล่วงหน้า เช่น หากมีการฝึกซ้อมในช่วงเย็น ควรเลือกเรียนวิชาสำคัญในช่วงเช้า เพื่อให้สามารถฝึกซ้อมได้เต็มที่โดยไม่ต้องละทิ้งการเรียน ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า “ช่วงแรกใช้เวลาหลังเลิกเรียน วันละ 3 ชั่วโมง วันหยุดเล่นทั้งวัน เลิกเรียนรีบมาเล่นก่อนเลย” (คุณ S เพศชาย อายุ 24) “ตอนเรียนมหาวิทยาลัย ถ้าเลือกได้เราจะเลือกที่จะเรียนวิชาตอนเช้าเพื่อที่ว่าช่วงบ่ายจะได้จัดตารางซ้อม ถ้าบางทีวิชาบังคับที่ต้องลง ก็อาจจะขอทีมจัดเวลาในการซ้อมเดี่ยวนอกเวลาจากเพื่อนในทีม ซึ่งเราอาจจะต้องซ้อมหนักกว่าคนอื่นและต้องคุยกับโค้ชและเพื่อนร่วมทีม ยังมีแข่งต้องคุยปรึกษากันดีๆ ในการวางแผนการฝึกซ้อม” (คุณ A เพศชาย อายุ 22) “ผมจะมีการซ้อมที่จริงจังบ้างในช่วงที่มีแข่ง แต่โดยทั่วไปก็จะซ้อมหลังเลิกเรียน บางทีก็แค่เล่นเกมเฉยๆ โดยมากก็อาทิตย์ละ 4-5 วัน ไม่ได้ซ้อมทุกวัน ยกเว้นช่วงใกล้แข่งที่เลิกเรียนแล้วจะรีบกลับไปซ้อม ซ้อมบ่าย 3 ถึง ประมาณเที่ยงคืน บางทีก็ซ้อมยิง และบางทีก็ซ้อมกับทีม” (คุณ V เพศชาย อายุ 36) “อาทิตย์หนึ่งเล่นอย่างน้อย 5 วันเลยนะ ช่วงแรกๆ จัดตารางซ้อมไว้เป็นสาร์อาทิตย์ ต่อให้ไม่มีซ้อมกับทีม ผมก็ไปซ้อมโดยชวนผู้เล่นคนอื่นมาเล่น หลังมาก็เริ่มมีซ้อมช่วงเย็นๆ หรือกลางคืนบ้าง บางทีก็มีตื่นสายบ้าง ไปเรียนไม่ทัน” (คุณ H เพศชาย อายุ 38)

จากข้อมูลข้างต้นพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีการจัดตารางเรียนและตารางฝึกซ้อมให้สอดคล้องกัน เพื่อให้สามารถทำทั้งสองอย่างควบคู่กันได้ แม้ว่าจะไม่สามารถให้เวลากับการเรียนได้มากเท่ากับคนทั่วไป แต่ทุกคนยังคงมองว่าการศึกษาเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่ควรมองข้ามสำหรับนักกีฬาอีสปอร์ตในช่วงวัยรุ่น การเรียนควบคู่ไปกับการแข่งขันเป็นสิ่งจำเป็น เพราะการศึกษามีบทบาทสำคัญต่ออนาคต หากในอนาคตต้องยุติอาชีพนักกีฬาอีสปอร์ต ไม่ว่าจะด้วยเหตุผลด้านสุขภาพ อายุ หรือความไม่ประสบความสำเร็จในสายอาชีพ การศึกษาจะช่วยให้พวกเขามีเส้นทางอาชีพอื่นรองรับได้

ด้านที่ 3 ด้านการจัดการความสัมพันธ์

การจัดการชีวิตอีกด้านหนึ่งที่สำคัญของนักกีฬาอีสปอร์ตในช่วงวัยรุ่น คือ การจัดการกับความสัมพันธ์กับบุคคลที่อยู่แวดล้อม โดยนักกีฬาได้พูดถึงประเด็นความสัมพันธ์กับบุคคลในครอบครัว เพื่อน และคนรัก ดังผลการศึกษาดังต่อไปนี้

การจัดการกับความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว มีวิธีการจัดการ คือ

1) การสื่อสารเพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันในเป้าหมายของแต่ละฝ่าย

การสร้าง ความเข้าใจระหว่างนักกีฬาอีสปอร์ตและผู้ปกครองมีความสำคัญมาก เพราะ เป้าหมายของทั้งสองฝ่ายอาจแตกต่างกัน นักกีฬาอีสปอร์ตต้องการชนะการแข่งขันเพื่อพัฒนาตนเองให้เป็นนักกีฬาในสายนี้ ขณะที่ผู้ปกครองต้องการให้นักกีฬามีการศึกษาและเตรียมตัวสำหรับอาชีพที่มั่นคงในอนาคต ดังนั้น การสื่อสารที่ตรงกันระหว่างนักกีฬาและผู้ปกครองจึงเป็นสิ่งสำคัญ นักกีฬาอีสปอร์ตต้องอธิบายให้ผู้ปกครองเข้าใจถึงความชอบ

และเป้าหมายของตน รวมทั้งแสดงถึงความมุ่งมั่นในการแข่งขัน และโอกาสในการชนะ เพื่อให้เกิดการยอมรับและสนับสนุนจากครอบครัว

ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า “แม่ส่งเรามาอยู่โรงเรียนประจำ เพราะเห็นว่าเล่นเกมเยอะน่าจะทำให้ห่างเกมได้ แต่ปรากฏว่าที่โรงเรียนมีเป็นชมรมเลย เรายังมีโอกาส ตอนนั้นแม่ไม่รู้ แต่พอเรามีโอกาสแข่งขันได้แชมป์ระดับประเทศ พอเขารู้เขาก็สนับสนุน พอเราบอกจะไปซ้อม เขาก็ให้ตั้งค้ไม่ห้ามอีกเลย” (คุณ V เพศชาย อายุ 36 ปี) “ตอนแรกครอบครัวเขาไม่เห็นด้วย เพราะผมอยากแข่งอย่างเดียวไม่เรียน แต่มีการพูดคุยกันตกลงกันมาตั้งแต่แรก” (คุณ A เพศชาย อายุ 22) “แรกๆ ครอบครัวไม่ชอบ เห็นเล่นเกมเยอะ แต่พอเขาเห็นว่าผมได้แชมป์ แข่งได้รางวัล เขาก็ให้การสนับสนุน ในช่วงแรกก็มีบ่นกันบ้าง แต่บ้านผมเขาค่อนข้างจะไวใจลูกคุยกันบ้าง ก็ไม่ถึงกับมีปัญหาอะไร” (คุณ H เพศชาย อายุ 38)

2) การสร้างข้อตกลงร่วมกัน

การสร้างข้อตกลงร่วมกันระหว่างนักกีฬาอีสปอร์ตและครอบครัวเป็นวิธีการที่ช่วยให้ทั้งสองฝ่ายสามารถสร้างความเข้าใจและยอมรับกันได้ โดยการ ตั้งเงื่อนไขที่ต้องปฏิบัติตาม เพื่อให้ครอบครัวสามารถยอมรับการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตได้ ตัวอย่างเช่น การสร้างข้อตกลงว่า หากอนุญาตให้แข่งขันอีสปอร์ตได้ นักกีฬาต้องเรียนจนสำเร็จการศึกษาชั้นปริญญาตรีควบคู่ไปด้วย ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่กล่าวว่า

“แบบ...พ่อบอกเสียไม่ได้ ก็เลยตกลงกันว่าโอเค ถ้าจ้้นเรียนไปด้วยแข่งไปด้วย จะจบช้าหรือจบเร็วก็ไม่เป็นไรขอให้เรียนให้จบพอ นั่นแหละก็คือข้อตกลง ที่ผมตกลงกันกับพ่อแม่แล้ว เราก็พยายามทำให้เขาเห็น” (คุณ A เพศชาย อายุ 22) “เรื่องเรียนเราทำให้เขาเต็มที่ เขาก็เห็นตามที่เรารับปาก การเล่นเกมของเรา เราก็ทำเต็มที่จนได้แชมป์มาเรื่อยๆ เขาเห็นก็ให้การสนับสนุน” (คุณ H เพศชาย อายุ 38) “ครอบครัวไม่ได้ว่าอะไรขอแค่ทำตามข้อตกลง คือ อย่าไปทำอะไรให้เกิดความเดือดร้อน หรือทำให้คนอื่นเดือดร้อนก็พอ แล้วอยากจะทำอะไรเขาก็ให้โอกาสในการลงมือทำ” (คุณ S เพศชาย อายุ 24) โดยจะเห็นได้ว่า ถ้าการจัดการกับความสัมพันธ์กับคนในครอบครัวดำเนินไปด้วยความราบรื่น จะเป็นการสนับสนุนนักกีฬาที่ไม่ใช่แค่เรื่องทุนทรัพย์ แต่เกี่ยวข้องกับการสนับสนุนทางจิตใจด้วย ซึ่งนอกจากความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวแล้ว การจัดการเรื่องความสัมพันธ์กับเพื่อนๆ ก็มีสำคัญ

การจัดการกับความสัมพันธ์กับเพื่อน มีวิธีการจัดการ คือ การใช้เวลาวางหลังจากการฝึกซ้อมไปทำกิจกรรมร่วมกันกับเพื่อนๆ เช่น การเล่นเกมด้วยกัน การออกไปเที่ยวด้วยกันหลังเลิกเรียน หรือการหาเวลาพักผ่อนร่วมกัน ซึ่งอาจจะเป็นการเล่นเกมก็ได้ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า “บางช่วงที่ไม่แข่งไม่มีซ้อม ผมก็มาเล่นบาส กับเพื่อน บางทีก็เตะบอล ถ้ามีเวลาก็ไปเดินเที่ยวกับเพื่อนบ้าง แต่ก็ทำได้เป็นช่วงสั้นๆ พอจะแข่งก็หายๆไปบ้าง” (คุณ V เพศชาย อายุ 36 ปี) ซึ่งความสัมพันธ์ดังกล่าว จะเป็นสิ่งสำคัญในเรื่องของการเรียนให้ประสบความสำเร็จและสามารถจบการศึกษาได้ ด้วยความช่วยเหลือจากเพื่อนๆ แต่ทั้งนี้จากการศึกษายังพบว่า ผู้ให้ข้อมูลบางราย รู้สึกเสียตายเป็นต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการฝึกซ้อม ยิ่งช่วงที่มีแข่งขัน หรือเตรียมตัวเพื่อการแข่งขัน นอกจากใช้เวลากับการเรียนแล้ว เวลาที่เหลือจะถูกใช้ไปกับการฝึกซ้อม ทำให้ขาดโอกาสใน

การใช้เวลาช่วงวัยรุ่นกับเพื่อนได้อย่างคุ้มค่า ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลที่ว่า “ตอนเข้าเรียนในมหาวิทยาลัย การใช้เวลาสนุกกับเพื่อนๆ มันน้อยมาก เพราะนอกเวลาเรียนเราต้องทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อม ก็รู้สึกเสียดายนะ อยากจะมีสังสรรค์กับเขาบ้างแต่มันก็ผ่านไปหมดแล้ว ย้อนกลับไม่ได้” (คุณ H เพศชาย อายุ 38) หรือ “มีนะ ที่รู้สึกที่เราใช้ชีวิตกับเพื่อนไม่คุ้มเลย ผมไม่เคยได้ไปเที่ยวกับเพื่อนๆ เลย บางทีก็รู้สึกเหมือนเราตามใครไม่ทัน เพื่อนเขามีสังคมกัน เหมือนเราหลุดวงออกมา ก็เสียดายนิดหน่อยนะ” (คุณ A เพศชาย อายุ 22) นอกจากความสัมพันธ์กับเพื่อนแล้ว การจัดการกับความสัมพันธ์กับคนรักก็เป็นอีกประเด็นที่นักกีฬาอีสปอร์ตกล่าวถึง

การจัดการกับความสัมพันธ์กับคนรัก ปรากฏการณ์หนึ่งของชีวิตวัยรุ่น คงหลีกเลี่ยงไม่ได้ในเรื่องของการมีความรักและคนรัก ในการวิจัยนี้พบว่า การจัดการกับความสัมพันธ์กับคนรักของนักกีฬาอีสปอร์ต มีวิธีการจัดการดังต่อไปนี้

1) การสื่อสารกับคนรักถึงข้อจำกัดทางด้านเวลาของนักกีฬาอีสปอร์ต

เนื่องจากนักกีฬาอีสปอร์ตต้องใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการฝึกซ้อมและการแข่งขันที่มักมีเวลาที่ไม่แน่นอน จึงทำให้ไม่สามารถใช้เวลาในชีวิตประจำวันร่วมกับคนรักได้เหมือนคู่รักทั่วไป การสื่อสารจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อสร้างความเข้าใจระหว่างกัน นักกีฬาอีสปอร์ตต้องอธิบายให้คนรักเข้าใจถึงข้อจำกัดด้านเวลา ความฝัน ความมุ่งมั่นในการแข่งขัน รวมถึงความสำคัญของการฝึกซ้อมและการเตรียมตัวแข่ง โดยบางครั้งนักกีฬาจะให้โอกาสคนรักมานั่งดูการฝึกซ้อม หรือการใช้ชีวิตของนักกีฬาในแต่ละวัน ซึ่งจะทำให้คนรักเข้าใจวิถีชีวิตของนักกีฬาอีสปอร์ตได้ดีขึ้น หากไม่สามารถยอมรับข้อจำกัดได้ ก็อาจนำไปสู่การสิ้นสุดความสัมพันธ์ ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูลดังนี้ “ผู้หญิงก็ต้องเข้าใจ เราก็ต้องอธิบายให้เขาฟังว่าแบบหัย เราทำอย่างนี้ เราอยู่อย่างนี้นะ สิ่งที่เราชอบคืออะไรอย่างนี้ ก็ไม่มีปัญหาครับ บางทีตอนซ้อมเขาก็มาดูมานั่งดูมันก็โอเค” (คุณ V เพศชาย อายุ 36ปี) “ตอนเรียนเราก็ไม่ค่อยได้เจอ เจอกันแค่เสาร์อาทิตย์ แต่ตอนแข่งไม่ค่อยมีเวลา ก็มีอแงบ้าง ถ้าไม่เชื่อว่าเราไม่ว่างก็ให้เขามาดู เขาต้องเข้าใจเราด้วย เขารู้ว่าเราเป็นนักกีฬาเราต้องฝึกซ้อม มันเป็นฝันของเรา ถ้าไม่เข้าใจก็ไปด้วยกันไม่ได้” (คุณ H เพศชาย อายุ 38)

2) การพยายามแบ่งเวลาให้คนรัก

นักกีฬาอีสปอร์ตพยายามใช้เวลาว่างจากการฝึกซ้อมหรือเวลาในช่วงที่ไม่ได้มีการแข่งขัน ทำกิจกรรมร่วมกันกับคนรัก เช่น การเดินเล่นที่ห้างสรรพสินค้า การรับประทานอาหารด้วยกัน การชมภาพยนตร์ การส่งข้อความหาหลังจากการฝึกซ้อมในแต่ละวันเพื่อไม่ให้คนรักรู้สึกว่าถูกละเลย ดังคำกล่าวของผู้ให้ข้อมูล ดังนี้ “ใช้เวลาหลังซ้อม ส่งข้อความคุยกัน ตอนซ้อมเจียบเลยครับ เขาก็รู้ จำไปทำอะไรรอซ้อมเสร็จ หรือ วันที่เป็นช่วงพัก ก็ไปกินข้าว ดูหนัง เดินห้าง แบ่งเวลาให้” (คุณ A เพศชาย อายุ 22) จะเห็นได้ว่าการมีความรักกับนักกีฬาอีสปอร์ต ต้องมีความเข้าใจในรูปแบบของการใช้ชีวิตของนักกีฬา การใช้เวลาทั้งในการแข่งขันและการฝึกซ้อมเป็นอย่างดี

อภิปรายผลการวิจัย

เส้นทางการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต

จากการศึกษาเส้นทางการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต มีเส้นทาง เริ่มจากการเริ่มต้นการเล่น เกม การรับรู้ความสามารถในการเล่นในระดับที่สูงขึ้น การเข้าร่วมการแข่งขัน การพัฒนาตนเองเพื่อความสำเร็จในอาชีพ และการเตรียมยติบทบาของนักกีฬาอีสปอร์ต

ขั้นเริ่มต้นสนใจเล่นเกมคอมพิวเตอร์

นักกีฬาอีสปอร์ตส่วนใหญ่มักเริ่มต้นเล่นเกมคอมพิวเตอร์ตั้งแต่วัยเด็กตอนกลาง หรือช่วงที่กำลังศึกษาในระดับประถมศึกษา โดยในระยะแรกจะเป็นการเล่นในรูปแบบพื้นฐาน ซึ่งมุ่งเน้นไปที่ความสนุกและความเพลิดเพลิน ส่งผลให้เกิดความสนใจและแรงจูงใจในการสำรวจเกมประเภทอื่น ๆ ที่มีความหลากหลายมากขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป ผู้เล่นจะค่อย ๆ สังเกตประสบการณ์และพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับเกมประเภทเฉพาะ ซึ่งสอดคล้องกับเกมที่ใช้ในการแข่งขันระดับมืออาชีพในช่วงวัยรุ่น Wang (2021) ได้ทำการศึกษาทั่วโลกในการพัฒนาเกมประเภท First-Person Shooter (FPS) และอธิบายว่าผู้เล่นเกม FPS ส่วนใหญ่มักเริ่มต้นจากเกมที่มีลักษณะพื้นฐานคล้ายกัน และต่อมาจะพัฒนาไปสู่ทักษะเฉพาะทางที่จำเป็นต่อการเล่นเกมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกระบวนการนี้สามารถเริ่มต้นได้ตั้งแต่วัยเด็ก หากมีการเล่นเกมอย่างต่อเนื่อง จะส่งผลให้ผู้เล่นพัฒนาทักษะสำคัญ ได้แก่ ความจำของกล้ามเนื้อ (muscle memory) และปฏิกิริยาตอบสนอง ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับความรวดเร็วในการคิดวิเคราะห์และการควบคุมตัวละครภายในเกม ส่งผลให้เกิดประสบการณ์ความสนุกและความชอบสามารถพัฒนาต่อ ยอดการเป็นผู้แข่งขันที่มีคุณภาพได้ ทั้งนี้กลไกดังกล่าวเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้สร้างสรรค์เกม จะต้องนำมาใช้ในการสร้างสรรค์ความยากง่ายของเกมเพื่อให้ผู้เล่นเกิดความสนุกและท้าทาย นำไปสู่การรับรู้ความสามารถในการเล่นของผู้เล่น ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้ผู้เล่นเกิดความท้าทายและความเพลิดเพลิน อันเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการเล่นเกมในระยะยาว

การรับรู้ความสามารถในการเล่นเกมที่ระดับที่สูงขึ้น

เมื่อผลลัพธ์ของการเล่นเกมสะท้อนออกมาในรูปแบบของความสามารถที่โดดเด่น ผู้เล่นจะมีโอกาสเข้าไปเล่นร่วมกับผู้อื่น หรือลงแข่งขันกับเพื่อนๆ ในระบบออนไลน์ ซึ่งหากสามารถเอาชนะคู่ต่อสู้ได้อย่างต่อเนื่อง จะทำให้เกิดการรับรู้ถึงศักยภาพของตนเอง และกระตุ้นให้เกิดความต้องการพัฒนาไปสู่ระดับที่สูงขึ้น กระบวนการนี้เริ่มต้นจากความสนุกในการเล่น และค่อย ๆ พัฒนาไปสู่ ความท้าทายในการแข่งขัน เมื่อผู้เล่นสามารถเห็นพัฒนาการของตนเองผ่านการไต่อันดับในเกม หรือการบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ก็จะทำให้เกิดแรงจูงใจในการฝึกฝนเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มโอกาสในการได้เข้าร่วมทีมอีสปอร์ตในอนาคต หรือแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น การพัฒนาไปสู่ระดับอาชีพจำเป็นต้องอาศัย การฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการให้เวลากับการเรียนรู้

เทคนิคต่าง ๆ เช่น การศึกษายุทธวิธีการเล่นจากการแข่งขันระดับมืออาชีพ การแลกเปลี่ยนความรู้และกลยุทธ์กับผู้เล่นคนอื่น ล้วนแต่เป็นการเพิ่มประสบการณ์ เพื่อการพัฒนาทักษะการเล่นเกมที่ดี

จากการศึกษาของ Olson (2010) เกี่ยวกับแรงจูงใจในการเล่นวิดีโอเกมของเด็กและวัยรุ่น พบว่า การเล่นเกมเป็นกิจกรรมที่ตอบสนอง ความต้องการทางอารมณ์ สังคม และสติปัญญา ของเด็ก โดยเกมสามารถเปิดโอกาสให้เกิดการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และการพัฒนาทักษะผ่านปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น สำหรับกลุ่มวัยรุ่น การเล่นเกมมักเกิดขึ้นในบริบททางสังคม โดยเฉพาะการเล่นร่วมกับเพื่อน ซึ่งนอกจากจะช่วยเสริมสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมแล้ว ยังเป็นช่องทางสำคัญในการก้าวเข้าสู่การแข่งขันอีสปอร์ต เมื่อผู้เล่นพบกับความท้าทายที่เพิ่มขึ้นจากเกม พวกเขามักจะแสวงหาโอกาสในการพัฒนาทักษะเพื่อให้สามารถแข่งขันได้ในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะทำให้สนใจกับความท้าทายที่ยากขึ้นอย่างการแข่งขันอีสปอร์ตเพื่อพัฒนาฝีมือของตน

นอกจากนี้ การรับรู้ถึงระดับความสามารถในการเล่นเกมที่สูงขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากการได้รับคำชมหรือคำพูดสร้างแรงจูงใจจากผู้อื่น และการถูกจัดอันดับในระดับที่สูงขึ้นในระบบการจัดอันดับ ยิ่งถ้าสูงในระดับที่มีนักกีฬาอีสปอร์ตถูกจัดอันดับร่วมอยู่ด้วย จะสร้างการรับรู้ให้กับผู้เล่นว่าตนเองมีทักษะการเล่นเกมที่สูงขึ้น ทำให้เกิดความมุ่งมั่นที่จะประสบความสำเร็จ และเชื่อมั่นว่าตนเองมีความสามารถมากพอที่จะเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตได้ การรับรู้ในความสามารถของตนเองนี้สอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1977) เกี่ยวกับการรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) ที่ระบุว่า ความเชื่อในความสามารถของตนเองในการบรรลุเป้าหมายต่างๆ เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อความสำเร็จ บุคคลที่มีความเชื่อมั่นในความสามารถจะมีแรงจูงใจและทุ่มเทในการทำงานเพื่อบรรลุเป้าหมายได้ดียิ่งขึ้น โดยการรับรู้ความสามารถของตนเองจะช่วยให้ผู้เล่นในเส้นทางอีสปอร์ตมีความมั่นใจในความสามารถของตนมากขึ้น และเป็นก้าวย่างที่เข้าสู่การแข่งขัน

การเข้าร่วมการแข่งขัน

เมื่อผู้เล่นเกมมีความมั่นใจในทักษะของตนเอง จากคะแนนที่สูง ทักษะที่ดี และได้รับคำชื่นชมจากผู้เล่นอื่นๆหรือผู้ชม เกมที่เล่นเป็นโอกาสในการแสดงความสามารถของตนให้โดดเด่น และเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้พวกเขาได้รับการยอมรับและถูกชักชวนเข้าร่วมทีมการแข่งขัน การที่ผู้เล่นสามารถพิสูจน์ความสามารถในสนามการแข่งขันทำให้พวกเขาได้รับโอกาสในการพัฒนาตนเองเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากผู้เข้าแข่งขัน ไปสู่การเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตเต็มตัว ซึ่งสามารถอธิบายได้ด้วยทฤษฎีแรงจูงใจของแมคเคลแลนด์ (McClelland, 1985) ที่กล่าวถึงแรงจูงใจในการประสบความสำเร็จ โดยบุคคลจะมีแรงจูงใจในการทำสิ่งต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จ แม้จะต้องเผชิญกับความยากลำบากและความท้าทายที่สอดคล้องกับความสามารถของตน นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับการวางแผน การมีความรับผิดชอบสูง และการกล้าเผชิญกับความล้มเหลว นักกีฬาอีสปอร์ตจะมีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนในการเข้าร่วมการแข่งขันหรือชนะในรายการต่างๆ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการเดินทางในเส้นทางอาชีพนี้

การพัฒนาตนเองเพื่อความสำเร็จในอาชีพ

การพัฒนาตนเองเพื่อความสำเร็จในอาชีพนั้น นักกีฬาอีสปอร์ตนั้น ต้องการการฝึกฝนและการลงแข่งขันอย่างต่อเนื่อง อาจลงแข่งขันทุกรายการที่เป็นไปได้ โดยนักกีฬาอีสปอร์ตจำเป็นต้องมีการแสดงทักษะที่โดดเด่นในการแข่งขันเพื่อสร้างโอกาสในการพัฒนาตนเองในสายอาชีพนี้ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ วรภพ วิทยาพิภพสกุล และ พรวัน แพทยานนท์ (2565) ที่กล่าวว่า นักกีฬาอีสปอร์ตสามารถพัฒนาได้ตั้งแต่การแข่งขันในระดับ Community เพื่อพัฒนาฝีมือ เพิ่มประสบการณ์ในการแข่งขัน และลดความกดดันในการแข่งขันครั้งถัดไป ซึ่งจะช่วยให้พวกเขามีโอกาสก้าวไปสู่การเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตที่ประสบความสำเร็จ โดยเฉพาะในกรณีที่นักกีฬาอีสปอร์ตสมัครเล่นมักจะถูกค้นพบได้ยาก จึงจำเป็นต้องมีการเปิดโอกาสให้พวกเขามีส่วนร่วมในการแข่งขันต่าง ๆ มากขึ้น

จากการศึกษาพบว่าในการแข่งขันอีสปอร์ต ทักษะนอกเกมที่มีความสำคัญอย่างหนึ่งคือ การสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมทีม และการสื่อสารในชีวิตประจำวันนอกเหนือจากการเล่นเกม เนื่องจากการเข้าใจเพื่อนร่วมทีมและการลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้นจากการฝึกซ้อมหรือการทำงานร่วมกัน จะช่วยให้ทีมสามารถทำงานร่วมกันได้ดีขึ้น การสื่อสารและการเข้าใจเป้าหมายร่วมกันในทีมจึงมีส่วนสำคัญในการทำให้การฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นไปอย่างราบรื่น ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Wagner (2006) ที่กล่าวว่า อีสปอร์ตเป็นกิจกรรมที่ผู้เล่นต้องฝึกฝนทั้งทางจิตใจและทักษะทางกายภาพ โดยในการฝึกซ้อมนี้ผู้เล่นจะต้องมีการสื่อสารปฏิสัมพันธ์ และการร่วมมือในทีมเพื่อให้สามารถปรับกลยุทธ์และเปลี่ยนแปลงตามสถานการณ์ในเกมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นอกจากนี้ การที่นักกีฬาวัยรุ่นได้เข้าร่วมการแข่งขันและได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมทีม แฟนคลับ หรือผู้ปกครอง มีส่วนสำคัญในการเสริมสร้างการเห็นคุณค่าในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองเป็นส่วนสำคัญในการช่วยผลักดันให้เกิดการเห็นคุณค่าในตนเองที่มั่นคงมากขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ Kowert (2020) ที่พบว่า เกมออนไลน์สามารถเป็นพื้นที่ให้วัยรุ่นสร้างอัตลักษณ์และความรู้สึกที่ตนเองมีคุณค่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อประสบความสำเร็จหรือได้รับการยอมรับจากชุมชนออนไลน์ และจากการแข่งขันอีสปอร์ตที่เต็มไปด้วยความท้าทาย ความพ่ายแพ้ และการฝึกฝนอย่างต่อเนื่อง เป็นสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับการสร้าง growth mindset หรือความเชื่อว่าความสามารถสามารถพัฒนาได้จากความพยายาม โดย Yeager และ Dweck (2012) ได้อธิบายว่า บุคคลที่มี growth mindset จะมองความล้มเหลวเป็นโอกาสเรียนรู้ ซึ่งการการแข่งขันกีฬาและการดำรงตนเป็นนักกีฬาอาชีพ การฝึกซ้อมอย่างหนัก การเรียนรู้จากการพ่ายแพ้ และการพัฒนาทั้งทักษะในเกมและทักษะชีวิตของนักกีฬาอีสปอร์ต เป็นตัวอย่างของการประยุกต์ใช้ growth mindset ในการก้าวหน้าในอาชีพ

การเตรียมยติบทบาทของนักกีฬาอีสปอร์ต

เมื่อนักกีฬาอีสปอร์ตมีอายุมากขึ้นหรือไม่สามารถรักษาระดับของตนในการแข่งขันไว้ได้ ควรมีการวางแผนยุทธการการแข่งขันและวางแผนประกอบอาชีพในอนาคต ซึ่งอุตสาหกรรมอีสปอร์ตในประเทศไทยมีแนวโน้มจะขยายตัวมากขึ้น ส่งผลให้มีการลงทุนและมีทีมที่ต้องการแข่งขันมากขึ้น อย่างไรก็ตาม นักกีฬาอีสปอร์ตสามารถมีโอกาสได้รับงานเป็นนักวิเคราะห์เกม นักพากย์ หรือโค้ชได้ โดยเฉพาะการเป็นโค้ชนับว่าเป็นอาชีพที่ยอดเยี่ยมในวงการอีสปอร์ตที่สำคัญ เนื่องจากการเป็นโค้ชต้องอาศัยความเก่งที่ไม่เพียงแต่มีความรู้ทางเทคนิคและยุทธวิธีของกีฬา แต่ต้องมีความเข้าใจในหลักจิตวิทยาของมนุษย์ เช่น แรงจูงใจ ความมั่นใจ ความเครียด และการรับมือกับอารมณ์ต่างๆ รวมทั้งการที่เคยมีประสบการณ์เป็นนักกีฬามาก่อน เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้โค้ชพัฒนาศักยภาพของนักกีฬาได้อย่างเต็มที่ (Mallett & Lara-Bercial, 2016) แต่หากไม่ได้รับโอกาสในการทำงานต่อในวงการอีสปอร์ต นักกีฬาที่จะต้องคำนึงถึงการมีวุฒิการศึกษารองรับการหางานในอนาคต เนื่องจากการขาดระบบสวัสดิการหลังพ้นสภาพนักกีฬา ทำให้นักกีฬาจะต้องเล่นกีฬาและเรียนไปด้วยเพื่อประกันว่าจะมีอาชีพหลังจากพ้นสภาพนักกีฬา (นภพร ทศนัยนา และ อรณภา ทศนัยนา, 2565) ซึ่งการขาดวุฒิการศึกษาอาจทำให้โอกาสในการหางานในอนาคตลดลงอย่างมาก

การจัดการชีวิตตนเองในช่วงวัยรุ่นของนักกีฬาอีสปอร์ต

ผลการศึกษาการจัดการตนเองในช่วงวัยรุ่นของนักกีฬาอีสปอร์ตชี้ให้เห็นว่า การจัดการด้านเวลาเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อการจัดการด้านการเรียน โดยนักกีฬาอีสปอร์ตมักจะไม่สามารถทำการเรียนได้อย่างเต็มที่ เนื่องจากต้องใช้เวลาในการฝึกซ้อมและเตรียมตัวสำหรับการแข่งขัน ซึ่งส่งผลให้ต้องใช้วิธีการจัดการโดยการเน้นเวลาเฉพาะในช่วงการสอบเพื่อให้อาจสามารถรับมือกับการเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับ Gentile et al. (2004) ที่กล่าวว่าการเล่นเกมที่มีความรุนแรงและการเล่นเกมในระยะยาวส่งผลกระทบต่อความก้าวหน้าในการเรียน และพฤติกรรมของวัยรุ่น รวมทั้งการศึกษาของ Lemola et al. (2015) ที่กล่าวถึงผลกระทบของการเล่นเกมออนไลน์และพฤติกรรมการใช้สื่อดิจิทัลอื่น ๆ ซึ่งอาจส่งผลต่อการนอนหลับและการเรียนของนักเรียน ทำให้ไม่สามารถใช้เวลาในการเรียนแต่ละวันได้อย่างเต็มที่และส่งผลต่อการเรียนรู้ ซึ่งในวิธีการจัดการคือการแบ่งเวลาในการฝึกฝนทักษะหลังจากเลิกเรียน เพื่อเลี่ยงให้กระทบกับการเรียนเกิดได้น้อยลง สอดคล้องกับการศึกษาของ กฤษณะ ชัยน (2566) ที่พบว่านักเรียนวัยรุ่นส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมการเล่นอีสปอร์ต ในเวลาหลังเลิกเรียน ช่วงเวลา 19.00-22.00 น. โดยจะทำให้มีการพักผ่อนสำหรับการเรียนรู้ที่เหมาะสม

นอกจากการจัดการด้านเวลาและการเรียนแล้ว การเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตยังจำเป็นต้องมีการจัดการความสัมพันธ์ทั้งกับครอบครัว เพื่อน หรือคนรัก และการจัดการความสัมพันธ์ในครอบครัวจากมุมมองและความคาดหวังต่อการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตที่ส่งผลต่อการเรียน จากการศึกษาพบว่าครอบครัวของนักกีฬาอีสปอร์ตให้ความสำคัญต่อพฤติกรรมเล่นเกมที่ส่งผลต่อการเรียนของนักกีฬาอีสปอร์ต ทำให้มีการย้ายโรงเรียน

และมีการพูดคุยถึงข้อตกลงในการที่จะแข่งขันอีสปอร์ต โดยจะต้องเรียนปริญญาตรีควบคู่ไปด้วย ทั้งนี้หากครอบครัวมีความเข้าใจว่าอีสปอร์ตเป็นกีฬาและสามารถเป็นอาชีพเพื่อสร้างรายได้ได้ ก็จะไปสู่ความเข้าใจและมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น ทั้งนี้ วัฒนา ธรรมลังกา (2565) กล่าวว่าปัจจุบันอีสปอร์ตได้รับการลงทุนจากบริษัทใหญ่ในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับอีสปอร์ต ซึ่งส่งผลกระทบทั้งในแง่บวกและลบต่อสังคม เช่น การที่เยาวชนไม่สามารถจัดสรรเวลาได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งยังเสนอว่าผู้ปกครองในสังคมไทยควรมีความตระหนักรู้เท่าทันสื่ออีสปอร์ต ความยั่งยืนในอาชีพที่เกี่ยวข้องกับอีสปอร์ต ความรับผิดชอบตนเอง และการแสดงศักยภาพที่จะเล่นได้โดยสร้างรายได้ให้ตนเอง

จากการศึกษาพบว่า นักกีฬาอีสปอร์ตให้ความสำคัญกับการแบ่งเวลาว่างเพื่อรักษาความสัมพันธ์ทางสังคม ไม่ว่าจะเป็นการใช้เวลากับเพื่อนหรือคนรัก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Liu and Zhang (2021) ที่ระบุว่านักกีฬาอีสปอร์ตใช้กลยุทธ์ที่หลากหลายในการบริหารเวลาและสร้างสมดุลระหว่างการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกับการใช้เวลาร่วมกับครอบครัวอย่างมีประสิทธิภาพ ตัวอย่างของกลยุทธ์เหล่านี้ ได้แก่ การจัดสรรเวลาอย่างเป็นระบบ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพภายในครอบครัว การทำกิจกรรมร่วมกันในครอบครัว และการกำหนดขอบเขตในการเล่น นอกเหนือ การศึกษาของ Chen and Zhang (2022) ยังให้ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับแนวทางที่นักกีฬาอีสปอร์ตใช้ในการจัดการความสัมพันธ์กับครอบครัวและเพื่อนฝูง โดยเน้นที่วิธีการสร้างสมดุลระหว่างการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันกับการใช้เวลาร่วมกับคนใกล้ชิด ซึ่งรวมถึงการบริหารเวลาที่มีประสิทธิภาพและการรักษาสัมดุลระหว่างชีวิตส่วนตัวกับอาชีพนักกีฬาอีสปอร์ตให้เหมาะสม

สรุปและข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตส่งผลกระทบต่อการบริหารเวลาในช่วงวัยรุ่น หากไม่มีการจัดการที่เหมาะสมอาจส่งผลกระทบต่อด้านอื่นๆในชีวิต เช่น การเรียนและความสัมพันธ์ทางสังคม ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่ระบุว่าปัญหาด้านการเรียนส่งผลกระทบต่อชีวิตโดยรวมอย่างมาก และจำเป็นต้องมีแนวทางจัดการที่เหมาะสมเพื่อให้สามารถฝึกซ้อมอีสปอร์ตได้อย่างจริงจังโดยไม่กระทบต่อการศึกษา เพราะเมื่อถึงช่วงวัยที่บทบาทการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต การศึกษาจะเป็นปัจจัยสำคัญในการประกอบอาชีพในอนาคต ดังนั้น หากนักกีฬาอีสปอร์ตขาดทักษะในการบริหารเวลาและการจัดการชีวิตที่เหมาะสม อาจส่งผลให้ขาดความพร้อมสำหรับการใช้ชีวิตในระยะยาว อย่างไรก็ตาม การเรียนและการแข่งขันอีสปอร์ตสามารถดำเนินควบคู่กันได้ หากนักกีฬามีความสามารถในการบริหารเวลาอย่างเหมาะสม

อย่างไรก็ตาม หากยังไม่มีความพร้อมหรือโอกาสในการประกอบอาชีพด้านอีสปอร์ต ควรให้ความสำคัญกับการศึกษาก่อน และจัดสรรเวลาในการเล่นเป็นกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อลดผลกระทบเชิงลบต่ออนาคตให้น้อยที่สุด นอกจากนี้ ควรให้ความสำคัญกับการใช้เวลาร่วมกับครอบครัว เพื่อน และคนรัก เพื่อรักษาความสัมพันธ์ทางสังคมให้แน่นแฟ้น ซึ่งจะช่วยสนับสนุนคุณภาพชีวิตในระยะยาว นอกจากนี้จากการสัมภาษณ์ทั้งกับนักกีฬาและโค้ชกีฬาอีสปอร์ตเองผู้วิจัยยังเล็งเห็นว่า นักจิตวิทยามีบทบาทสำคัญที่จะช่วยให้

นักกีฬาสามารถจัดการกับอารมณ์และผลกระทบด้านจิตใจและความสัมพันธ์ที่เกิดจากการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ต จึงมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการทำวิจัยเพิ่มเติมเกี่ยวกับบทบาทนักจิตวิทยาที่มีผลต่อการประสบความสำเร็จในการเป็นนักกีฬาอีสปอร์ตในการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

- กฤษณะ ขยัน. (2566). ปัจจัยและพฤติกรรมการเล่น E-Sport ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. *วารสารสหวิทยาการวิจัย และนวัตกรรมการศึกษา*, 2(1), 65–84. <https://so08.tci-thaijo.org/index.php/JIREI/article/view/1919>
- กาญจนาถ อุดมสุข. (2564). การสื่อสารพัฒนาการเล่นกีฬาอีสปอร์ตในประเทศไทย. *วารสารนิเทศศาสตร์ธุรกิจบัณฑิต*, 15(1), 133–137. <https://so01.tci-thaijo.org/index.php/dpuca/article/view/245894/167160>
- ปัทมิตา สุวรรณฤกษ์ และ ปราโมทย์ ลือนาม. (9 ตุลาคม 2564). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเสพติดเกมและผลการเรียนของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา. ใน ภาวิน ชินะโชติ (ประธาน), *การประชุมวิชาการระดับชาติ ด้านวิทยาการจัดการ สาขาวิชาวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ครั้งที่ 8 [Symposium]*.
- นภาพร ทศนัยนา และ อรณา ทศนัยนา. (2565). แนวทางการส่งเสริมกีฬาจากกีฬาพื้นฐานสู่กีฬาอาชีพสำหรับประเทศไทย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 48(1), 154–165.
- วรภาพ วิทยาพิภพสกุล และ ประวัน แพทยานนท์. (2565). การศึกษาและพัฒนารูปแบบอีสปอร์ตคอมมูนิตี้นิรโทษของประเทศไทย. *วารสารสหวิทยาการสังคมศาสตร์และการสื่อสาร*, 5(4), 172–181. <https://doi.org/10.14456/issc.2022.36>
- วัฒนา ธรรมลังกา. (2565). อีสปอร์ต: กับดักหรือโอกาสในสังคมไทย. *วารสารความเป็นธรรมทางสังคมและความเหลื่อมล้ำ*, 3(3), 67–79. <https://so04.tci-thaijo.org/index.php/sjij/article/view/262381/178039>
- เสาวลักษณ์ เขตสูงเนิน. (2566, 1 ธันวาคม). ไทยกำลังจะก้าวสู่ประเทศศูนย์กลาง E-Sports ระดับโลก เมื่อมูลค่าตลาดโตก้าวกระโดด 3.8 หมื่นล้านบาท คาดอีก 4 ปี เกมเมอร์ไทยพุ่งเป็น 18 ล้านคน. THE STANDARD. <https://shorturl.asia/Keaxt>
- Smart. (2566, 7 ธันวาคม). *คุยกับผู้บริหาร Riot Games Thailand กับกลยุทธ์รุกตลาดไทย เปิดตัว DRIFT ใน VALORANT แผนทีใหม่'โซว' Soft Power*. Marketingoops. <https://www.marketingoops.com/news/riot-games-thailand-valorant/>
- อัมพร สันติงามกุล. (2562, 30 กันยายน). *eSports เทรนด์ใหม่ที่พ่อแม่ควรทำความเข้าใจ*. <https://www.samitivejhospitals.com/th/article/detail/esports-เทรนด์ใหม่ที่พ่อแม่ควรทำความเข้าใจ>

ภาษาอังกฤษ

- Akel, S., Baysal Yiğit, A., Çorakçı Yazıcıoğlu, Z., Özkan, Ş., & Uğurlu, Ü. (2023). A perspective on the daily routines of esports players: Life balance. *International Journal of Sport Culture and Science*, 11(4), 302–314.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

- Chen, L., & Zhang, J. (2022). Balancing family, friendship, and eSports: Coping strategies for players. *Journal of Sports and Family Studies*, 7(2), 101–113. <https://doi.org/10.1007/jsfs.2022.03.008>
- Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R., & Walsh, D. A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of adolescence*, 27(1), 5–22. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.002>
- Hong, H. J., & Connelly, J. (2022). High e-performance: esports players' coping skills and strategies. *International Journal of Esports*, 1(1). Retrieved from <https://www.ijesports.org/article/93/html>
- Kowert, R. (2020). *Video games and social competence*. Routledge.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kaufmann, J. F., & Grob, A. (2015). Cyberbullying, sleep, and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 51(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.005>
- Liu, F., & Zhang, S. (2021). Impact of eSports on family dynamics: Balancing competition and social life. *International Journal of Family and eSports*, 9(1), 45–54. <https://doi.org/10.1016/j.ijfes.2021.01.003>
- Mallett, C. J., & Lara-Bercial, S. (2016). *The psychology of coaching*. Routledge.
- McClelland, D. C. (1985). *Human motivation*. Scott, Foresman.
- Olson, C. K. (2010). Children's motivations for video game play in the context of normal development. *Review of General Psychology*, 14(2), 180–187. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/gpr-14-2-180.pdf>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Wagner, M. G. (2006, June 26–29). On the scientific relevance of eSports. *Proceedings of the 2006 International Conference on Internet Computing & Conference on Computer Games Development* [Symposium]. ICOMP 2006, Las Vegas, Nevada, USA. https://www.researchgate.net/publication/220968200_On_the_Scientific_Relevance_of_eSports
- Wang, Y. (2021). *The evolving game mechanics in eSports first-person shooter games* [Master's thesis, Northeastern University]. Northeastern University Library. <https://doi.org/10.17760/D20420771>
- Yeager, D. S., & Dweck, C. S. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314. <https://doi.org/10.1080/00461520.2012.722805>