

## พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์: ผ่านมุมมองทางจิตสังคม Computer game playing behavior: bio-psycho-social perspective

สุพัทธ แสนแจ่มใส

Supat Sanjamsai

ภาควิชาจิตวิทยา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
Department of Psychology, Faculty of Humanities Srinakharinwirot university  
contact address e-mail: suput@g.swu.ac.th

ในปัจจุบันคงปฏิเสธไม่ได้ว่าเกมคอมพิวเตอร์ได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวันของเด็กและวัยรุ่นมากขึ้น สะท้อนได้จากสถานการณ์พฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ที่พบว่ามีการใช้เวลาไปกับการเล่นเกมออนไลน์เฉลี่ย 2 ชั่วโมงต่อวัน และเพิ่มเป็น 2 ชั่วโมงครึ่งในวันหยุด<sup>1</sup> ยังไม่นับการเล่นเกมในระบบออฟไลน์หรือการเล่นผ่านสมาร์ทโฟน แท็บเล็ต หรืออุปกรณ์การเล่นเกมรูปแบบต่างๆ ทั้งนี้เนื่องจากธรรมชาติของเกมคอมพิวเตอร์ที่ได้มอบความสนุกสนาน ความอิสระในการควบคุม การตอบสนองต่อความต้องการ กระตุ้นความน่าสนใจ และท้าทายความสามารถ ฯลฯ ซึ่งคุณสมบัติต่างๆ เหล่านี้สามารถชักจูงให้ผู้เล่นเกิดความเพลิดเพลินจนอาจพัฒนาไปสู่การเกิดพฤติกรรมติดเกมได้ เหตุดังกล่าวจึงนำมาสู่การหาแนวทางในการป้องกันหรือมาตรการในการยับยั้งการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม อย่างไรก็ตาม การเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก็ได้สร้างประโยชน์มากมายให้กับผู้เล่นไม่ว่าจะเป็นการช่วยพัฒนาทักษะการคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ การแก้ไขปัญหา ความคิดสร้างสรรค์ การเกิดพฤติกรรมด้านบวก ตลอดจนเสริมสร้างความเข้มแข็งให้กับจิตใจทั้งความภาคภูมิใจในตนเอง ความสามารถในการจัดการกับอารมณ์

เป็นต้น<sup>2</sup> ดังนั้นประเด็นที่น่าสนใจก็คือสภาวะการเล่นเกมแบบใดที่จะก่อให้เกิดผลลัพธ์ทางบวกและไม่กลายเป็นความหมกมุ่นหรือพฤติกรรมเสพติดจนส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิต<sup>3</sup>

ตามที่ได้กล่าวข้างต้นด้วยลักษณะเกมคอมพิวเตอร์ไม่ว่าจะเป็นเกมแบบออนไลน์หรือออฟไลน์ล้วนแล้วแต่มีคุณลักษณะสำคัญคือ สร้างความสนุกสนาน เปิดโอกาสให้แสดงความสามารถเพื่อเอาชนะต่อสิ่งท้าทายหรืออุปสรรค ผู้เล่นเป็นคนควบคุมจัดการ มีการตอบโต้และตอบสนองอย่างทันท่วงทีระหว่างผู้เล่นกับเกม ฯลฯ ด้วยคุณสมบัติดังกล่าวจึงทำให้ผู้เล่นอยู่กับการเล่นเกมได้เป็นเวลานานจนสามารถที่จะพัฒนาไปสู่การมีพฤติกรรมเสพติดการเล่นเกมได้โดยไม่รู้ตัว จึงมีผู้สนใจศึกษาวิจัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์โดยเฉพาะปัญหาติดเกมผ่านหลากหลายความรู้แนวคิดและทฤษฎีเพื่อที่จะได้เห็นภาพของปรากฏการณ์ดังกล่าวได้ชัดเจนและรอบด้านมากขึ้นเพื่อประโยชน์ที่จะทำให้สภาพปัญหาดังกล่าวนั้นคลี่คลายและพบกับแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม ทั้งนี้จึงขอเสนอแนวทางในการศึกษาหลักๆ เกี่ยวกับพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ผ่านแนวคิดทางด้านจิตวิทยา และสังคมวิทยา ดังต่อไปนี้

### แนวคิดทางด้านชีววิทยาการแพทย์

แนวคิดทางด้านชีววิทยาการแพทย์จะเน้นการอธิบายพฤติกรรมมนุษย์ว่าเป็นผลจากกระบวนการทำงานของร่างกายโดยเฉพาะภายใต้การทำงานของสมองและระบบประสาทอันเป็นโครงสร้างสำคัญในการเกิดพฤติกรรม ดังนั้นการทำความเข้าใจต่อพฤติกรรมการเล่นเกมหรือการติดเกมจึงมีแนวทางในการอธิบายผ่านรูปแบบของความสัมพันธ์ต่อระบบการทำงานของสมองและระบบประสาทโดยอาศัยแนวคิดในการทำความเข้าใจรูปแบบเดียวกันกับการอธิบายพฤติกรรมการติดสารเสพติด<sup>4</sup> เป็นสำคัญ ทั้งนี้ลักษณะสำคัญในการพิจารณาถึงพฤติกรรมเสพติดก็คือ การขาดการควบคุมตนเอง การไม่อาจทนต่อแรงขับหรือความต้องการที่มีจนไปส่งผลกระทบต่อตนเองและผู้อื่น การมีพฤติกรรมเกิดขึ้นอย่างซ้ำๆ แม้พยายามหยุดหรือเลิกก็ตาม และที่สำคัญก็คือการมีอาการอยากยาและตัวยาโดยความอยากยา (withdrawal) หมายถึงบุคคลจะรู้สึกหงุดหงิด ไม่สบายใจเมื่อไม่ได้รับหรือกระทำพฤติกรรมเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ตามต้องการและมากกว่านั้น คือจะมีความต้องการในลักษณะที่เพิ่มมากขึ้น ส่วนการตัวยา (tolerance) เป็นสภาพบุคคลที่จะมีความสุข ความพอใจ จากการเสพหรือมีพฤติกรรมหมกมุ่นต่อสิ่งนั้นโดยต้องเพิ่มปริมาณมากขึ้นจึงจะสามารถมีความสุขได้เหมือนเก่า<sup>5</sup> สำหรับพฤติกรรมติดเกม อาการอยากยา จะแสดงออกทางจิตใจ เช่น หงุดหงิด โมโห เครียด หรือซึมเศร้า ในขณะที่การติดสารเสพติดการอยากยา จะแสดงออกผ่านทางร่างกาย เช่น การปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน ปวดเมื่อยตามตัว เป็นต้น ส่วนอาการตัวยา สำหรับพฤติกรรมติดเกมจะมีความต้องการเล่นมากขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความสุขที่เคยได้รับสภาพดังกล่าวเป็นผลจากการเกิดการเชื่อมโยงระหว่างตัวเกมกับความสุขที่ได้รับจากการเล่นเกมทำให้เกิดเป็นการจำความสุขหรือประสบการณ์ทางบวกเข้าสู่วงจรภายใต้

การทำงานของสารสื่อประสาทและสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับระบบการได้รับรางวัลเป็นสำคัญ (brain reward pathway)<sup>6</sup>

ทั้งนี้รูปแบบงานศึกษาวิจัยพฤติกรรมการติดเกมภายใต้แนวคิดชีววิทยาการแพทย์ได้พยายามมุ่งเน้นเพื่ออธิบายความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมติดเกมกับความเปลี่ยนแปลงทั้งในเชิงโครงสร้างการทำงานของสมอง และระบบประสาทรวมถึงสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้อง โดยผลจากการศึกษาส่วนหนึ่งพบว่า การเล่นเกมช่วยให้เกิดการพัฒนาทักษะทางด้านการคิดการแก้ปัญหา การใช้เหตุผล ความจำ การคิดวิเคราะห์หรือการตัดสินใจ ซึ่งสิ่งต่างๆ เหล่านี้ไปกระตุ้นกิจกรรมภายในระบบประสาทให้เกิดการทำงานที่มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น<sup>7</sup> แต่หากเล่นเกมมากเกินไปก็จะพบความเปลี่ยนแปลงการทำงานของสมองในส่วนที่แสดงให้เห็นถึงการขาดความยับยั้งชั่งใจ การเกิดพฤติกรรมซ้ำๆ และความสามรถในการควบคุมตนเองลดต่ำลง<sup>8</sup> นอกจากนี้ยังพบการทำงานของสารสื่อประสาทที่ผิดปกติโดยเฉพาะสารสื่อประสาท dopamine บริเวณ ventral tegmental และ nucleus accumbens<sup>9</sup> อันเกี่ยวข้องกับการติดเกม

ด้วยแนวทางการศึกษาผ่านทางมุมมองของชีววิทยาการแพทย์ทำให้เห็นภาพที่เป็นรูปธรรมผ่านการทำงานระดับเซลล์ ซึ่งต้องอาศัยเทคโนโลยีเครื่องมือที่ทันสมัยและบุคคลที่มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านในการแปลผลหรือวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งเป็นข้อจำกัดทั้งในแง่บุคลากรและค่าใช้จ่ายที่ค่อนข้างสูง นอกจากนี้เมื่อพิจารณาจากแนวทางในการศึกษาที่ให้ความสำคัญในมิติเฉพาะการทำงานของสมองและระบบประสาท ดูจะเป็นการลดทอนและพิจารณาแบบแยกส่วนเหลือเพียงแค่การทำงานในระดับเซลล์ ซึ่งในปรากฏการณ์ของพฤติกรรมการเล่นเกมนั้นควรจะมองภาพของการปฏิสัมพันธ์ระหว่างเกมคอมพิวเตอร์กับตัวผู้เล่นเกมร่วมด้วย อย่างไรก็ตามความรู้ที่ได้จากการ

ศึกษาผ่านมุมมองทางชีววิทยาการแพทย์ก็สามารถที่จะอธิบายถึงเหตุและผลในการเกิดพฤติกรรมการเล่นและการติดเกมคอมพิวเตอร์ และแนวทางการบำบัดรักษาผ่านการทำงานของสมองและระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับการเกิดพฤติกรรมติดเกม

#### **แนวคิดทางด้านพฤติกรรมนิยม**

แนวคิดพฤติกรรมนิยมเน้นไปที่การอธิบายผ่านพฤติกรรมภายนอกที่สามารถสังเกต ตรวจสอบ วัดและประเมินได้ โดยมีพื้นฐานสำคัญคือพฤติกรรมเป็นผลจากการถูกวางเงื่อนไข การเสริมแรงด้วยสิ่งเร้าทั้งทางบวกและทางลบ และการลงโทษจนนำไปสู่รูปแบบการตอบสนองและสะสมเป็นการเรียนรู้ ดังนั้นมนุษย์จึงถูกกำหนดให้แสดงพฤติกรรมภายใต้สิ่งเร้าที่จะเข้ามามีผลต่อการตอบสนองของบุคคล เช่นเดียวกันกับพฤติกรรมการเล่นหรือการติดเกมก็เป็นผลมาจากสิ่งเร้าทั้งจากตัวเกมคอมพิวเตอร์เองที่มีคุณลักษณะสามารถจูงใจให้บุคคลเล่นหรือติดเกมได้ และปัจจัยภายนอกที่สามารถเป็นตัวกระตุ้นเร้าหรือเป็นตัวเสริมแรงให้บุคคลเล่นเกมมากขึ้น<sup>10</sup> ทั้งนี้แนวคิดพฤติกรรมนิยมที่ถูกนำมาศึกษามี 2 ทฤษฎีสำคัญคือ ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (classical conditioning) และการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (operant conditioning) โดยการศึกษาผ่านทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบคลาสสิก (classical conditioning) อธิบายพฤติกรรมการเล่นเกมที่เกิดจากการที่บุคคลมีการเชื่อมโยงสิ่งเร้าต่างๆ กับความรู้สึกด้านบวกที่เกิดขึ้นกับผู้เล่น โดยสิ่งเร้าดังกล่าวเช่น ตัวเกม กลุ่มเพื่อน แหล่งชุมชนร้านเกม ช่วงเวลาที่ได้เล่นเกม หรือความรู้สึกด้านบวกที่เกิดขึ้นระหว่างการเล่นเกม เป็นต้น<sup>3</sup> เพราะสิ่งเหล่านี้นำมาซึ่งความสุขให้กับผู้เล่นทั้งที่ก่อนหน้านี้สิ่งเร้าเหล่านี้อาจไม่มีอิทธิพลต่อการตอบสนองของบุคคลมาก่อนจนกระทั่งเมื่อถูกเชื่อมโยงเข้ากับความสุขที่ได้รับจากการเล่นเกม ทำให้สิ่งเร้าต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นร้านค้า กลุ่มเพื่อน หรือช่วงเวลา

ได้กลายเป็นสิ่งเร้าที่สามารถกระตุ้นให้บุคคลโยกย้ายและนึกถึงความสุขที่จะได้รับขึ้นมาได้

ในขณะที่ทฤษฎีการวางเงื่อนไขแบบการกระทำ (operant conditioning) อธิบายว่าเมื่อบุคคลได้เล่นเกมแล้วก่อให้เกิดประสบการณ์ทางบวกจึงมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้านั้นซ้ำอีก ทั้งนี้ด้วยตัวเกมนอกจากจะสร้างความสุขอันเป็นผลโดยตรงที่เกิดขึ้นแล้วยังส่งผลทางอ้อมจากการเล่นเกมที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รู้สึกได้รับการยอมรับ รู้สึกถึงการมีความสามารถ ซึ่งนับเป็นรางวัลหรือแรงเสริมทางบวกสำคัญที่ทำให้บุคคลมีการตอบสนองต่อการเล่นเกมมากยิ่งขึ้น และยังพบว่าผู้เล่นที่ติดเกมมักจะมีสภาพจิตใจที่เป็นทุกข์ ไม่สบายใจที่เกิดขึ้นในโลกความเป็นจริง จึงพาตัวเองมาอยู่ในโลกของเกมที่สามารถช่วยเติมเต็มและชดเชยความรู้สึกดังกล่าวที่ไม่อาจเกิดขึ้นในความเป็นจริงได้ พื้นที่ในโลกของเกมจึงเป็นเสมือนที่หลบจากความทุกข์ เกมจึงเปรียบเสมือนการเสริมแรงทางลบให้กับผู้เล่น โดยที่การเล่นเกมนั้นจะทำให้เขาไม่ต้องพบเจอกับความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ หรือความรู้สึกไม่ดีที่เกิดขึ้นในโลกความเป็นจริง<sup>11</sup>

การประยุกต์แนวคิดต่อการศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์หรือการติดเกมจึงมุ่งศึกษาหาปัจจัยหรือเงื่อนไขที่เสมือนเป็นตัวกระตุ้นหรือเป็นแรงเสริมที่ทำให้ติดเกม โดยผลจากงานวิจัยชี้ให้เห็นว่าปัจจัยสำคัญที่เป็นสิ่งเร้ากระตุ้นให้เกิดการติดเกมได้แก่ สภาพแวดล้อมการเข้าถึงการเล่นเกม การเลี้ยงดูความสัมพันธ์กับคนในครอบครัว ปัญหาทางการเรียน กลุ่มเพื่อน เป็นต้น<sup>12</sup> โดยประสบการณ์ทางบวกที่เพิ่มขึ้นจากการเล่นเกมจะเป็นแรงจูงใจให้บุคคลมีพฤติกรรมการเล่นเกมซ้ำ ทั้งนี้ผลจากการศึกษาตามแนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยมทำให้เห็นปัจจัยกระตุ้นหรือสิ่งเร้าที่ไปเสริมแรงจึงนำไปสู่การหาแนวทางในการป้องกันส่งเสริม และพัฒนาปัจจัยทางบวกเพื่อให้เกิดการเล่นเกมอย่างสร้างสรรค์และ

ลดพฤติกรรมเกมการติดเกม<sup>2</sup> อย่างไรก็ตามก็มีการศึกษาผ่านแนวคิดพฤติกรรมนิยมเน้นให้ความสำคัญกับปัจจัยภายนอกที่เข้ามามีอิทธิพลต่อบุคคลที่เป็นเสมือนวัตถุที่ถูกกระทำมากกว่าจะเป็นการพิจารณาว่าเป็นผลจากปัจจัยภายในหรือการกระทำด้วยตัวของบุคคลนั้นๆเอง นับว่าเป็นการมองมนุษย์ในฐานะคนที่ไม่มีความตั้งใจภายใน ขาดอิสระในการคิด ตัดสินใจ ใช้เหตุผลในการเลือกหรือประเมินสิ่งต่างๆ เป็นการมองหาเพียงปัจจัยภายนอกที่มีผลต่อบุคคล ละเลยการให้ความสำคัญกับคุณค่าและศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพหรือความสามารถ รวมถึงประสบการณ์ทางความคิด ความรู้สึกของบุคคลที่เกิดขึ้นในขณะที่เล่นเกมคอมพิวเตอร์

#### **แนวคิดทางด้านมนุษยนิยม**

แนวคิดด้านกลุ่มมนุษยนิยมให้ความสำคัญกับการยอมรับในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ กล่าวคือมนุษย์เป็นผู้ใฝ่ดี มีอิสระ มีความสามารถในการคิด การให้เหตุผล การตัดสินใจที่จะเลือกกระทำพฤติกรรมตอบสนองต่อสิ่งรอบตัวด้วยตนเอง ซึ่งกระบวนการดังกล่าวเป็นผลจากทัศนคติการมองโลกอันเกิดขึ้นจากภายในตัวบุคคลที่มีต่อตนเอง ต่อคนรอบข้างและสิ่งรอบตัว เป็นการแสดงออกตามความต้องการทางจิตใจ สำหรับการนำแนวคิดกลุ่มมนุษยนิยมมาศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมได้อาศัยแนวคิดในเรื่องของทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการมาประยุกต์ โดยมองว่าเกมคอมพิวเตอร์เป็นเสมือนสิ่งที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการตามลำดับขั้นของผู้เล่นได้ไม่ว่าจะเป็นขั้นความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความต้องการความรัก หรือการต้องการยอมรับ ซึ่งในโลกแห่งความเป็นจริงไม่สามารถได้รับการตอบสนองต่อความต้องการทางจิตใจตามขั้นเหล่านั้นได้ การเล่นเกมคอมพิวเตอร์จึงเป็นเครื่องมือสำคัญที่ทำให้บุคคลได้รับคำชื่นชม การยอมรับ เป็นที่รักได้รู้สึกเป็นส่วนหนึ่งของสังคม โดยการได้รับประสบการณ์และความรู้สึกถึงความสำเร็จอย่างไม่เคยได้รับมา

ก่อนในโลกแห่งความจริงเหล่านี้ ได้ช่วยเติมเต็มความรู้สึกภายในจิตใจของผู้เล่นได้เป็นอย่างดีทำให้ผู้เล่นใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่ในโลกของเกมเพราะไม่ต้องเจอกับความทุกข์ใจอย่างในโลกความเป็นจริงภายนอก<sup>13</sup> จะเห็นได้ว่าปรากฏการณ์ต่างๆ เหล่านี้สามารถตอบสนองต่อความต้องการ ทั้งในเรื่องทั้งความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความรัก และการยอมรับให้กับผู้เล่นเกมได้เป็นอย่างดี

ดังนั้นในมุมมองแนวคิดทางด้านมนุษยนิยม การเล่นเกมคอมพิวเตอร์เกิดขึ้นเพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงจากความไม่พึงปรารถนาต่างๆ เช่น การเป็นคนไร้ความสามารถ การเป็นคนที่ไม่ไม่มีใครยอมรับจากในโลกของความเป็นจริง แต่ในโลกของเกมช่วยเติมเต็มหรือชดเชยความรู้สึกความต้องการดังกล่าวได้ ซึ่งเป็นการตอบสนองความต้องการของคนกลุ่มนี้ และยังทำให้บุคคลมีภาพพจน์ที่ดีมีต่อตนเองมากขึ้น อย่างไรก็ตามก็มีการอธิบายและการทำความเข้าใจพฤติกรรมเกมการติดเกมด้วยแนวคิดนี้มีความยากลำบากในการทำความเข้าใจและอธิบายได้อย่างเป็นรูปธรรมเนื่องจากความพึงพอใจในแต่ละลำดับขั้นของแต่ละคนเป็นสิ่งที่ยากจะวัดหรือประเมินได้ โดยเฉพาะระดับความพึงพอใจที่จะพัฒนาจากพฤติกรรมการเล่นเกมไปสู่พฤติกรรมติดเกม นอกจากนี้ด้วยฐานคิดที่เคารพความเป็นปัจเจกของบุคคล และความรับผิดชอบต่อทางเลือกของบุคคลจึงเป็นความยากลำบากที่จะใช้แนวคิดนี้ในการให้คำตอบหรือแนวทางในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างครอบคลุม

#### **แนวคิดด้านการรู้คิด**

แนวคิดด้านการรู้คิดชี้ให้เห็นถึงกระบวนการทำงานที่เป็นตัวกลางของความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้ากับการตอบสนอง แนวคิดนี้จะมองมนุษย์ในฐานะผู้มีความสามารถในการคิดวิเคราะห์ ตัดสินใจ หรือมีกระบวนการทำงานของจิตที่มีอิทธิพลต่อการแสดงออกของบุคคลซึ่งแตกต่างจากแนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยม สำหรับการนำเอาแนวคิดด้าน

การรู้คิดมาศึกษาพฤติกรรมการเล่นเกมหรือติดเกม เป็นการพิจารณาถึงลักษณะรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความสามารถในการควบคุมตนเองและแรงจูงใจที่มีผลต่อการเกิดพฤติกรรมการเล่นเกม<sup>14</sup> โดยพบว่าการมีรูปแบบความคิดที่ไม่สมเหตุสมผลในการตีความหมายต่อสถานการณ์ที่เกิดขึ้น เช่น การมีรูปแบบความคิดความเชื่อที่ว่าตัวเองไม่มีความสามารถ ไม่เป็นที่รัก ไม่มีตัวตน ฯลฯ จะเป็นตัวแปรสำคัญที่นำไปสู่ปัญหาพฤติกรรมติดเกม ประกอบกับการที่บุคคลคิดว่ามีแต่การเล่นเกมนั้นจะทำให้รู้สึกถึงความสามารถ ความภูมิใจ และเป็นที่รักของคนอื่น ซึ่งไม่สามารถเกิดขึ้นในโลกความเป็นจริง จะมีแต่โลกของเกมเท่านั้นคุณค่า ดังนั้นการสะสมชุดความคิดดังกล่าวไว้นานๆ ได้หล่อหลอมให้บุคคลติดอยู่ในโลกของเกมและเกิดพฤติกรรมติดเกมในที่สุด ส่วนประเด็นในเรื่องความสามารถในการควบคุมตนเอง พบว่าบุคคลที่มีพฤติกรรมติดเกมจะมีความบกพร่องในการควบคุมตนเอง เพราะความสามารถในการบังคับหรือควบคุมตนเองนับเป็นตัวแปรสำคัญที่สัมพันธ์กับแนวโน้มในการซึมซับหรือลุ่มหลงในการเล่นเกมนานขึ้นซึ่งอาจพัฒนาไปสู่ความต้องการเล่นเกมเพิ่มมากขึ้นด้วย<sup>15</sup> นอกจากนี้ประเด็นแรงจูงใจภายในอันเกิดขึ้นจากความคาดหวังและการให้คุณค่าหรือความสำคัญต่อสิ่งๆ นั้น ได้อธิบายผ่านทฤษฎี self determination theory ที่ว่าพฤติกรรมของบุคคลเป็นผลจากแรงจูงใจภายในที่ผลักดันให้บุคคลมีพฤติกรรมเพื่อตอบสนอง<sup>16</sup> ดังนั้นหากกิจกรรมใดสามารถเติมเต็มหรือตอบสนองต่อความคาดหวังดังกล่าวได้ ก็จะผลักดันหรือเกิดเป็นแรงจูงใจภายในที่จะทำหรือมีพฤติกรรมต่อกิจกรรมนั้นซ้ำซึ่งเมื่อพิจารณาจากคุณลักษณะของเกมจะพบได้ว่ามีความสอดคล้องหรือสามารถตอบสนองต่อความคาดหวังดังกล่าวได้ โดยการเล่นเกมนั้นทำให้บุคคลแสดงความสามารถที่จะต้องพัฒนาให้มีมากยิ่งขึ้นเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จในด้านหรือภารกิจต่างๆ ตามโครงสร้างของเกมที

วางเอาไว้ นอกจากนี้ผู้เล่นยังสามารถเลือกบทบาททางเลือกวิธีการ การควบคุม หรือเลือกทำภารกิจที่สอดคล้องกับความต้องการ และยังสามารถเลือกรูปแบบการเล่น เลือกวิธีการควบคุมหรือแม้กระทั่งเลือกที่จะจบหรือเริ่มเล่นใหม่ได้อย่างอิสระ ซึ่งสิ่งดังกล่าวได้ตอบสนองต่อความต้องการอิสระของบุคคลได้ และประเด็นสุดท้ายการเล่นเกมนั้นสามารถตอบสนองต่อการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น โดยเฉพาะเกมออนไลน์ที่ถูกสร้างขึ้นให้เล่นพร้อมกันหลายคน และผู้เล่นก็มีอิสระในการที่จะเลือกมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นตามความพอใจ มากกว่านั้นยังเปิดโอกาสให้มีการพูดคุยระหว่างผู้เล่นด้วยกันจึงเป็นการเพิ่มโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลได้มากยิ่งขึ้น จากประสบการณ์ทางบวกที่ได้รับเหล่านี้จึงเป็นแรงจูงใจสำคัญที่ผลักดันให้บุคคลเล่นเกมด้วยแรงจูงใจภายในของบุคคลนั่นเอง อย่างไรก็ตามการนำเอาแนวคิดทางด้านการรู้คิด ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการมีชุดความคิดที่ไม่สมเหตุสมผล ความสามารถในการควบคุมตนเอง รวมถึงการนำเสนอทฤษฎี self determination theory ไปใช้ศึกษากับพฤติกรรมเล่นเกมเป็นการอธิบายและทำความเข้าใจในลักษณะกระบวนการทำงานภายในความคิด และแรงจูงใจภายในของบุคคล ซึ่งในความเป็นจริงอาจมีบริบทอื่นที่เกี่ยวข้องผลักดันให้บุคคลเกิดพฤติกรรมการเล่นเกมหรือการติดเกม แต่อย่างน้อยก็ทำให้เห็นถึงกลไกการทำงานภายในความคิดและจิตใจที่จะนำไปสู่วางแผนทางการแก้ไขในระดับบุคคลได้เป็นอย่างดี

#### **แนวคิดทางด้านบุคลิกภาพ**

แนวคิดทางด้านบุคลิกภาพเป็นการอธิบายถึงลักษณะเฉพาะของบุคคลทั้งในรูปแบบของความคิด อารมณ์ และพฤติกรรม ผ่านอุปนิสัยของบุคคลที่แต่ละคนจะมีรูปแบบของพฤติกรรมที่เหมือนและแตกต่างกันออกไป ซึ่งการที่รู้จักบุคลิกภาพของบุคคลนั้นๆ ก็จะสามารถเข้าใจ และทำนายพฤติกรรมของบุคคลคนนั้นได้ ทั้งนี้การเกิดขึ้นของบุคลิกลักษณะ



ต่างๆ เป็นผลจากการที่บุคคลมีประสบการณ์ในช่วงวัยที่ผ่านมาเป็นอย่างไร โดยเฉพาะในช่วงประสบการณ์วัยเด็กอันเป็นผลจากการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ และลักษณะการมีปฏิสัมพันธ์หรือการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อมในวัยเด็ก เป็นต้น สำหรับแนวคิดทางด้านบุคลิกภาพกับการศึกษาพฤติกรรมการเล่น จะมีรูปแบบการค้นหาคุณลักษณะหรือบุคลิกภาพที่มีความสัมพันธ์หรือส่งผลต่อการเกิดพฤติกรรมการเล่น โดยจากการศึกษาส่วนหนึ่งพบว่า กลุ่มคนที่เล่นเกมจะสัมพันธ์กับบุคลิกลักษณะแบบ extraversion conscientiousness และ openness สะท้อนให้เห็นถึงการเป็นคนที่เปิดรับประสบการณ์ใหม่ ชอบความท้าทาย มีความอยากรู้อยากเห็น มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ ซึ่งบุคลิกดังกล่าวจะมีแนวโน้มมีพฤติกรรมการเล่นและติดเกมมากกว่าบุคลิกอื่นๆ นอกจากนี้บุคลิกแบบ agreeableness หรือบุคคลที่มีลักษณะยอมตามก็เป็นอีกคุณลักษณะหนึ่งที่ส่งผลต่อการติดเกมเช่นกัน ซึ่งคุณลักษณะยอมตามนี้จะมีผลต่อการยอมหรือโอนอ่อนต่อการเฝ้าของเกมนำไปสู่การควบคุมตนเองหรือการมีวินัยในตนเองลดน้อยลงเมื่อประกอบกับการที่บุคคลที่มีนิสัยหรือมองตนเองว่าไม่มีความสามารถ มีความภาคภูมิใจในตนเองต่ำ ก็จะมีแนวโน้มมีความสัมพันธ์ต่อการเกิดพฤติกรรมติดเกมคอมพิวเตอร์มากขึ้น<sup>17</sup> นอกจากนี้ยังพบอีกว่าคนช้อยายมักมีแนวโน้มแยกตัวเป็นทุนเดิมเพราะจะมีปัญหาในการสื่อสารหรือปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีปัญหาในเรื่องการสร้างสัมพันธ์ภาพและการหาแหล่งสนับสนุนทางสังคม แต่ในพื้นที่ของการเล่นเกมเป็นโอกาสที่ทำให้บุคคลเหล่านี้สามารถสร้างความสัมพันธ์และมีรูปแบบความสัมพันธ์ตามต้องการผ่านการใช้งานแพลตฟอร์มเพื่อหลีกเลี่ยงการเผชิญหน้ากับบุคคลอื่นเกิดความสบายใจและปลอดภัยกับการพูดคุยหรือสร้างสัมพันธ์ภาพแบบไม่เผชิญหน้า คนช้อยายจึงมีแนวโน้มจะเกิดการติดเกมได้สูงเช่นเดียวกัน<sup>18</sup>

อย่างไรก็ดีเมื่อพิจารณาถึงสถานการณ์ตามความเป็นจริงจะพบได้ว่ามีบริบทหรือปัจจัยตามสถานการณ์ที่อาจเป็นปัจจัยกระตุ้นหรือแทรกซ้อนอยู่ในระหว่างความสัมพันธ์ของบุคลิกภาพกับการติดเกม กล่าวคือการเล่นเกมหรือการติดเกมคอมพิวเตอร์ยังเป็นผลจากมิติอื่นที่อาจเป็นเงื่อนไขที่ส่งผลหรือเป็นตัวเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับการติดเกมได้เช่นกัน และถึงแม้จะทราบว่าบุคลิกภาพแบบนี้สัมพันธ์กับพฤติกรรมติดเกมก็เป็นการยากที่จะปรับแก้ไขบุคลิกภาพดังกล่าว ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยแนวคิดหรือวิธีการอื่นๆ ที่จะนำมาประยุกต์ใช้เพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมหรือตอบโต้พฤติกรรมดังกล่าวด้วย

#### **แนวคิดทางด้านสังคมวิทยา**

แนวคิดทางด้านสังคมวิทยาเป็นการนำเสนอประเด็นทางด้านสังคมและวัฒนธรรมในแง่มุมต่างๆ ที่มีผลต่อพฤติกรรมบุคคลในสังคม ทั้งนี้แนวคิดสำคัญที่นำมาประยุกต์ใช้เพื่ออธิบายต่อพฤติกรรมการเล่นคอมพิวเตอร์คือแนวคิด social meaning ที่ได้กล่าวถึงการเล่นเกมมีความหมายทางสังคมต่อผู้เล่นหมายถึงการเล่นเกมที่ช่วยเพิ่มสถานะของตนเองไปอยู่อีกจุดหนึ่งที่เขาพึงพอใจ การเล่นเกมเปรียบเสมือนเครื่องมือทางสังคมที่นำไปสู่แรงจูงใจในการเล่นเกมที่เพิ่มมากขึ้น<sup>19</sup> โดยหากพิจารณาในเบื้องต้นการเล่นเกมที่ช่วยมอบความสนุกสนานซึ่งนับเป็นแรงจูงใจสำคัญแต่ด้วยคุณลักษณะของเกมที่มีรูปแบบการแข่งขันเป็นการจำลองสภาพเสมือนจริงของสังคมที่มากพอจะกระตุ้นให้คนเล่นเกมมากขึ้น トラบเท่าที่เขาต้องการได้รับสถานะทางสังคมโดยเฉพาะเกมออนไลน์ซึ่งส่วนใหญ่จะเล่นพร้อมกันหลายคนดังนั้นใครสามารถไปอยู่อีกจุดที่เหนือกว่าผู้อื่นหรือมีอำนาจมีบทบาทมากกว่าคนอื่น ก็จะแสดงให้เห็นถึงสถานะทางสังคมที่เหนือกว่าผู้อื่น เป็นสิ่งบ่งบอกถึงสถานะที่ดึงดูดความสนใจจากบุคคลอื่นได้ สามารถสร้างเครือข่ายทางสังคมทั้งในโลกของเกมและอาวรวมถึง

โลกแห่งความเป็นจริงได้ต่อไป จะเห็นได้ว่าการเล่นเกมออนไลน์ได้ช่วยส่งเสริมพัฒนา สันติสนุน ตลอดจนสร้างทักษะทางสังคมเพิ่มมากยิ่งขึ้น การเล่นเกมจึงเป็นแหล่งสนับสนุนทางสังคมอันสำคัญที่ทำให้ผู้เล่นเกิดความรู้สึกได้เป็นส่วนหนึ่งของสังคม มีบทบาทและความสำคัญ ช่วยเพิ่มศักยภาพ สร้างความมั่นใจ ความรู้สึกเป็นผู้นำ ซึ่งสอดคล้องกับเป้าหมายหรือคุณค่าที่บุคคลแสวงหาและได้รับการในการเล่นคือการได้รับความสนุกสนานในชีวิต ความต้องการความสำเร็จ การได้มีสัมพันธ์ภาพที่ดีกับบุคคลอื่น การได้เป็นที่รัก และการมีความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ฯลฯ เพราะทั้งนี้บุคคลจะเลือกกระทำสิ่งใดก็ตามที่จะช่วยเติมเต็ม สร้างความพึงพอใจ หรือสามารถตอบสนองต่อค่านิยมหรือคุณค่าความสำคัญหรือเป้าหมายของตนเอง<sup>20</sup>

อย่างไรก็ดีแนวคิดดังกล่าวอาจไม่สามารถอธิบายกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในของบุคคล และเกิดคำถามกับการอธิบายบุคคลที่ไม่มีความต้องการบทบาททางสังคมหรือการแสวงหาคุณค่าและความหมายเพิ่มเติมเนื่องจากในชีวิตจริงได้รับคุณค่าและเข้าถึงบทบาทดังกล่าวอยู่แล้ว

## บทสรุป

เป้าหมายสำคัญของการศึกษาวิจัยพฤติกรรมการเล่นและพฤติกรรมติดเกมก็มุ่งหวังเพื่อที่จะเข้าใจถึงปรากฏการณ์ให้ได้ภาพที่ชัดเจนทั้งในเชิงกว้างและลึกในหลากหลายมิติสามารถสะท้อนภาพของปัญหาให้กับสังคมได้รับรู้และนำไปสู่แนวทางในการป้องกัน แก้ไขและรักษาได้อย่างครอบคลุมและทั่วถึง ทำให้งานศึกษาวิจัยที่ผ่านมา มีความพยายามในการนำเอาความรู้จากแนวคิดและทฤษฎีต่างๆ มาศึกษาทำความเข้าใจต่อปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นบนแนวทางและวิธีการในการศึกษาตามฐานคิดนั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นแนวคิดทางด้านชีววิทยา การแพทย์ที่ทำให้เห็นถึงความผิดปกติของสมองและ

ระบบประสาท สารสื่อประสาททั้งในเชิงโครงสร้างและการทำหน้าที่ที่มีความบกพร่องอันสัมพันธ์กับการติดเกมแต่ก็เป็นการมองปัญหาเพียงแค่ระดับเซลล์ที่อยู่ภายในร่างกาย ในขณะที่แนวคิดกลุ่มพฤติกรรมนิยมทำให้เห็นถึงอิทธิพลจากสิ่งเร้าและตัวกระตุ้นภายนอกที่เป็นตัวเสริมแรงให้บุคคลมีพฤติกรรมเล่นเกมมากขึ้นทำให้ได้ข้อมูลสำคัญในลักษณะปัจจัยภายนอกที่ส่งผลต่อพฤติกรรมดังกล่าวแต่ก็ยังขาดการมองถึงกระบวนการภายในหรือแรงจูงใจที่ผลักดันไปสู่การเล่นและการติดเกมคอมพิวเตอร์ ส่วนแนวคิดกลุ่มมนุษยนิยมให้ความสำคัญกับมนุษย์ที่มีแรงจูงใจ มีศักยภาพและมีความต้องการอันเกิดขึ้นจากตนเองที่มีผลต่อการแสดงพฤติกรรม การเล่นจึงเป็นเสมือนสิ่งที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการภายในของบุคคลไม่ว่าจะเป็นการได้รับความมั่นคงปลอดภัย การได้รับความรัก และการได้รับการยอมรับซึ่งทำให้มีภาพพจน์เกี่ยวกับตนเองดีขึ้น แต่ก็มีควมยากลำบากในการอธิบายในความสัมพันธ์เชิงเหตุผลที่จะเข้าใจถึงพฤติกรรมติดเกม อีกทั้งด้วยฐานคิดที่ขัดแย้งและความเป็นรูปธรรมในการวัดคุณลักษณะดังกล่าว ในขณะที่แนวคิดด้านการรู้คิดทำให้เห็นภาพของอิทธิพลทางด้านความคิด การควบคุมตนเอง และความคาดหวังที่จะไปมีผลต่อพฤติกรรมการเล่นและการติดเกม แต่ก็พบได้ว่าบางครั้งการเล่นเกมนั้นก็เริ่มจากความคิดด้านบวก และการเล่นเกมอาจไม่ได้อยู่ในภาวะที่สูญเสียการควบคุมตนเองแต่เป็นแค่ความเพลิน ส่วนแนวคิดทางด้านบุคลิกภาพสามารถนำผลจากการศึกษาไปขยายหรืออ้างอิงถึงกลุ่มประชากรที่มีลักษณะบุคลิกภาพใกล้เคียงกันได้ผ่านการประเมินหรือวัดจากแบบทดสอบที่มีมาตรฐาน แต่จะขาดน้ำหนักที่จะอธิบายถึงกลไกความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพกับพฤติกรรมติดเกมและละเอียดถึงบริบทหรือสถานการณ์ที่อาจเป็นปัจจัยแทรกซ้อนระหว่างความสัมพันธ์ดังกล่าว ส่วนแนวคิดการให้ความหมายทางสังคมนับเป็นการขยายภาพ

ของปัญหาที่ชี้ให้เห็นถึงอิทธิพลจากความต้องการมีบทบาททางสังคม การมีคุณค่าและตัวตน แต่ก็ยังคงอยู่ในลักษณะการอธิบายปรากฏการณ์มากกว่าที่จะสามารถทำความเข้าใจถึงกลไกการทำงานภายในจิตใจที่เกิดขึ้นระหว่างการเกิดพฤติกรรม

ดังนั้นประเด็นพฤติกรรมการเล่นเกมคอมพิวเตอร์ก็คงไม่ต่างจากประเด็นอื่นๆ ในสังคมที่ควรมองหาคำอธิบายและทำความเข้าใจจากหลากหลายแง่มุมเพื่อให้เห็นภาพทั้งในเชิงลึกและกว้างทั้งจากปัจจัยภายในและภายนอกบุคคลเพราะแต่ละแนวคิดทฤษฎีก็มีจุดแข็งและข้อจำกัดที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นการที่เราสามารถมองปัญหาด้วยสายตาจากหลายมุมมองแนวคิดย่อมมีโอกาสพบกับทางออกได้หลายช่องทางมากขึ้น อย่างน้อยที่สุดก็ทำให้คนๆ นั้นยอมรับในความแตกต่างและลดอัตราที่将会แข็งขึ้นต่อการมองปัญหาด้วยสายตาเดิม

## References

- Electronic transactions development agency (Public organization). Thailand internet user profile 2017. Electronic transactions development agency (Public organization). Ministry of Digital economy and Society. Bangkok; 2560.
- Johnson D, Jones D, Scholes L, Carras M. Videogames and wellbeing: a comprehensive review. Melbourne: Young and Well CRC; 2013.
- Usman A, Inam U. Video games addiction: positive and negative effect of playing video game on youth and children [Ph.D. dissertation]. Boras: University of Boras; 2013.
- Eyler LT, Sherzai A, Kaup, AR, Jeste DV. A review of functional brain imaging correlates of successful cognitive aging. *Biol Psychiatry* 2011;70:115–22.
- Lortrakul M, Sukanich P. Ramathibodi essential psychiatry. 4<sup>th</sup> ed. Bangkok: Department of Psychiatry, Faculty of Medicine Ramathibodi hospital; 2015. p.102-128.
- Kuss DJ, Griffiths MD. Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sci* 2012;2:347-74.
- Whitbourne SK, Ellenberg S, Akimoto K. Reasons for playing casual video games and perceived benefits among adults 18 to 80 years old. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2013;16:12:892-907.
- Weng CB, Qian RB, Fu XM, Lin B, Han XP, Niu CS, et al. Gray matter and white matter abnormalities in online game addiction. *Eur J Radiol* 2013;82:1308–12.
- Hoeft F, Watson CL, Kesler SR, Bettinger KE, Reiss AL. Gender differences in the mesocortico limbic system during computer game-play. *J Psychiatry Res* 2008;42:253–8.
- Warburton W, Braunstein D. "The impact of violent video games: An overview" growing up fast and furious: reviewing the impacts of violent and sexualized media on children. NSW: The Federation Press; 2010.
- Beranuy M, Carbonell X, Griffiths MD. A qualitative analysis of online gaming addicts in treatment. *Int J Ment Health Addiction* 2013;11:149–61.
- Sublette VA, Mullan B. Consequences of play: a systematic review of the effects of online gaming. *Int J Ment Health Addiction* 2012;10:1:3-23.
- Kuss DJ, Louws J, Wiers RW. Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2012;15:9:480-5.
- Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Comput Hum Behav* 2001;17:187-95.
- Haagsma MC, Caplan SE, Peter O, Pieterse ME. A cognitive-behavioral model of problematic online gaming in adolescents aged 12–22 years. *Comput Hum Behav* 2013;29:202-9.
- Deci EL, Ryan RM. Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour. New York: Plenum; 1985.
- Collins E, Freeman J, Premuzic TC. Personality traits associated with problematic and non-problematic massively multiplayer online role playing game use. *Pers Individ Dif* 2011;52:133–8.
- Ayas T. The relationship between internet and computer game addiction level and shyness among high school students. *Educational sciences: theory & practice* 2012;12:2:632-6.
- Reeves B, Read JL. Total engagement: Using games to change the way people work and businesses compete. Boston: Harvard Business School Publishing; 2009.
- Lin WL, Lin HW. A study on the goal value for massively multiplayer online role-playing games players. *Comput Hum Behav* 2011;27:2153–60.