



Thai Journal of Clinical Psychology

Journal homepage: <https://so03.tci-thaijo.org/index.php/tci-thaijclinicpsy>

Review Article

จิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับการติดเกม

Cognitive Behavioral Therapy (CBT) with Internet Gaming Disorder

ธนภุษา ลิขิตธรากุล^{1*}, ภาสกร คุ่มศิริ²

¹ นักจิตวิทยาคลินิกปฏิบัติการ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

² นักจิตวิทยาปฏิบัติการ สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์

Tanakrit Likritalakul^{1*}, Passakorn Koomsiri²

¹ Clinical Psychologist, Practitioner Level, Child and Adolescent Mental Health Rajanagarindra Institute

² Psychologist, Practitioner Level, Child and Adolescent Mental Health Rajanagarindra Institute

* Corresponding author: e-mail. tanakrit.likritalakul@gmail.com

Received: 9 July 2021 | Revised: 21 August 2021 | Accepted: 18 December 2021

บทคัดย่อ

บทความฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทบทวนความรู้เรื่องการใช้จิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับปัญหาการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต ผ่านการศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น บทความวิชาการ งานวิจัย และหนังสือวิชาการโดยสืบค้นข้อมูลจากโครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (Thailis), PubMed, Google Scholar, ScienceDirect ซึ่งนำเสนอความรู้เกี่ยวกับหลักการเทคนิคในการบำบัดความคิดและพฤติกรรม รวมไปถึงการประยุกต์ใช้ ผลการศึกษาพบว่าการบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตมีงานวิจัยรองรับมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับรูปแบบการบำบัดอื่น ๆ ทั้งนี้จากเอกสารที่เกี่ยวข้องพบเทคนิคที่ใช้ในการบำบัดพฤติกรรมติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต ได้แก่ การเตือนตนเอง การปรับเปลี่ยนความคิด การปรับพฤติกรรม เป็นต้น ผู้เขียนหวังว่าบทความนี้จะประโยชน์ต่อสาขาวิชาชีพที่ทำงานด้านสุขภาพจิตและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลผู้ที่มีปัญหาติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต อย่างไรก็ตามประสิทธิภาพและรูปแบบการบำบัดนั้นยังมีข้อถกเถียงและต้องการหลักฐานในการสนับสนุนเพิ่มเติม

คำสำคัญ: จิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม, การติดเกมและอินเทอร์เน็ต, การติดเกม

Abstract

This article aims to review the literature about Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and game/internet addiction. The author reviews academic articles, research, and textbooks available on Thailis, PubMed, Google Scholar and ScienceDirect, presenting principles of Cognitive Behavioral Therapy (CBT) and its implementation. The literature shows that Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yields the most effective outcomes on game/internet addiction among other therapy techniques. In addition, the literature also presents specific interventions such as self-monitoring, cognitive restructuring, behavior modification, etc. The author hopes that this article works as a primary resource for mental health professionals who work in the area of game/internet addiction. However, further study is needed for more evidence on effectiveness and therapy program.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy (CBT), Game/internet addiction, Game addiction

บทนำ

จิตบำบัดความคิดและพฤติกรรม (cognitive behavioral therapy: CBT) เป็นรูปแบบการบำบัดและช่วยเหลือทางจิตจรรูปแบบหนึ่งที่มีพื้นฐานมาจากกลุ่มพฤติกรรมบำบัด (behavioral therapy) โดยแนวทางบำบัดพื้นฐานของกลุ่มนี้เชื่อว่า พฤติกรรมทั้งปกติและผิดปกติมาจากการเรียนรู้ เกิดจากเชื่อมโยงของสิ่งเร้าและการตอบสนองพฤติกรรมต้องเป็นสิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้และวัดได้ ต่อมาการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้เกิดความนิยมและแพร่หลาย แต่อย่างไรก็ตามข้อจำกัดของการบำบัดแบบพฤติกรรมบำบัด ยังคงขาดการมองในมุมของกระบวนการทำงานภายในจิตใจ การคิด แรงจูงใจ ทำให้เกิดการพัฒนาต่อยอดในปี 1960 ในยุคแรกเริ่มเรียกการบำบัดลักษณะดังกล่าวว่า “จิตบำบัดความคิด” (cognitive therapy) โดย Beck ซึ่งได้มองมิใช่เพียงพฤติกรรม แต่ดึงเอาส่วนของความคิดที่เป็นปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมของมนุษย์ขึ้นมา

เป็นส่วนสำคัญในการเข้าใจและรักษาปัญหาทางจิตใจ แนวคิดที่ว่า “ความคิดมีผลต่ออารมณ์และพฤติกรรมของมนุษย์” (Beck et al., 1979) ตลอดจนงานศึกษาวิจัยพบว่าจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมในผู้ที่มีปัญหาซึมเศร้ามีประสิทธิภาพเทียบเท่ายาต้านเศร้า (Rush et al., 1977) ในภายหลังทั้งการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการปรับความคิดได้มีอิทธิพลต่อกัน บางองค์ประกอบสามารถใช้ด้วยกันและเกิดผลการรักษาที่มีประสิทธิผลมากขึ้น ทำให้เกิดการบำบัดภายใต้แนวคิดจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมขึ้น

จากการศึกษาประสิทธิผลของการบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับผู้ติดเกมในกลุ่มตัวอย่างที่แบ่งเป็นกลุ่มทดลองจำนวน 101 คนได้รับการบำบัดแบบความคิดและพฤติกรรมครั้งละ 90 นาทีภายใน 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยผู้บำบัด 1 ราย ต่อผู้รับการบำบัด 4-5 ราย สำหรับกลุ่มควบคุมได้รับการบำบัดแบบประคับประคอง (supportive therapy) ผลการวิเคราะห์พบว่า หลังการทดลองคะแนนการติดเกม สมာธิ ภาวะ

เศร้า ความกังวล ความหุนหันพลันแล่น การหลีกหนีสังคม สัมพันธภาพในครอบครัวดีกว่า กลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ (Han et al., 2019) และสอดคล้องกับการวิจัยทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการทดลองบำบัดความคิดและพฤติกรรมกับการติดเกมของ Lemos et al. (2014, pp.82-88) พบว่าการบำบัดความคิดและพฤติกรรมให้ผลที่น่าพึงพอใจและมีประสิทธิผลดีในการบำบัดผู้ที่มีปัญหาติดเกม

จะเห็นได้ว่าการบำบัดความคิดและพฤติกรรมสามารถใช้ลดปัญหาพฤติกรรมติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตได้ผลดี ทั้งนี้ ความบกพร่องจากการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต (internet gaming disorder) ถูกบรรจุไว้ในส่วนที่ 3 (section III) ของเกณฑ์การวินิจฉัยโรคจิตเวชของสมาคมจิตวิทยาอเมริกา (DSM-5) ซึ่งเป็นส่วนของโรคที่ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมก่อนที่จะตั้งเกณฑ์วินิจฉัย ซึ่งความบกพร่องจากการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต เป็นการใช้เวลาเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตอย่างยาวนานและมากเกินไป ไม่สามารถควบคุมระยะเวลาในการเล่นได้ ไม่สนใจกิจกรรมอื่นได้รวมถึงการกินและการนอน มีอารมณ์หงุดหงิดหรือโกรธเมื่อถูกขัดขวาง ซึ่งเป็นอาการขาดความยับยั้ง (tolerance) และอาการถอน (withdrawal) คล้ายกับอาการของผู้ที่บกพร่องจากการใช้สารเสพติด (substance use disorder) (American Psychiatric Association (2013, pp.795-797) ซึ่งการได้รับยาเพื่อรักษาควบคู่ไปกับการทำจิตบำบัดโดยเฉพาะการทำจิตบำบัดแบบความคิดและพฤติกรรมจะมีประสิทธิผลดีต่อการรักษาผู้ที่มีพฤติกรรมติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต ดังนั้นผู้เขียนจึงสนใจที่จะทบทวนเอกสารและงานวิจัยเพื่อนำเสนอการประยุกต์ใช้จิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมโดยเป็นแนวทางในการดูแลผู้ที่มีปัญหาติดเกม

หรืออินเทอร์เน็ตให้กลับมาใช้ชีวิตประจำวันได้ตามปกติ

วัสดุและวิธีการ

ผู้เขียนดำเนินการทบทวนวรรณกรรมจากการสืบค้นเอกสารที่เกี่ยวข้องระหว่างปี 1977-2021 โดยกำหนดคำค้นหาภาษาไทย คือ การบำบัดความคิดและพฤติกรรม พฤติกรรมติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต ปัญหาการติดเกม และภาษาอังกฤษ คือ cognitive behavioral therapy, internet gaming disorder, game addiction จากฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ได้แก่ โครงการเครือข่ายห้องสมุดในประเทศไทย (Thailis), PubMed, Google Scholar และ ScienceDirect ซึ่งเอกสารที่เข้าเกณฑ์มีจำนวนทั้งสิ้น 21 ชิ้น โดยเป็นบทความวิชาการ จำนวน 10 ชิ้น งานวิจัยจำนวน 8 ชิ้น และหนังสือวิชาการ จำนวน 3 เล่ม ทั้งนี้ผู้เขียนได้สรุปเพิ่มและนำเสนอเนื้อหาใน 2 ประเด็นสำคัญ ได้แก่ แนวคิดการใช้ CBT และการประยุกต์ใช้เทคนิค CBT กับการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

แนวคิดการใช้ CBT กับพฤติกรรมติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต

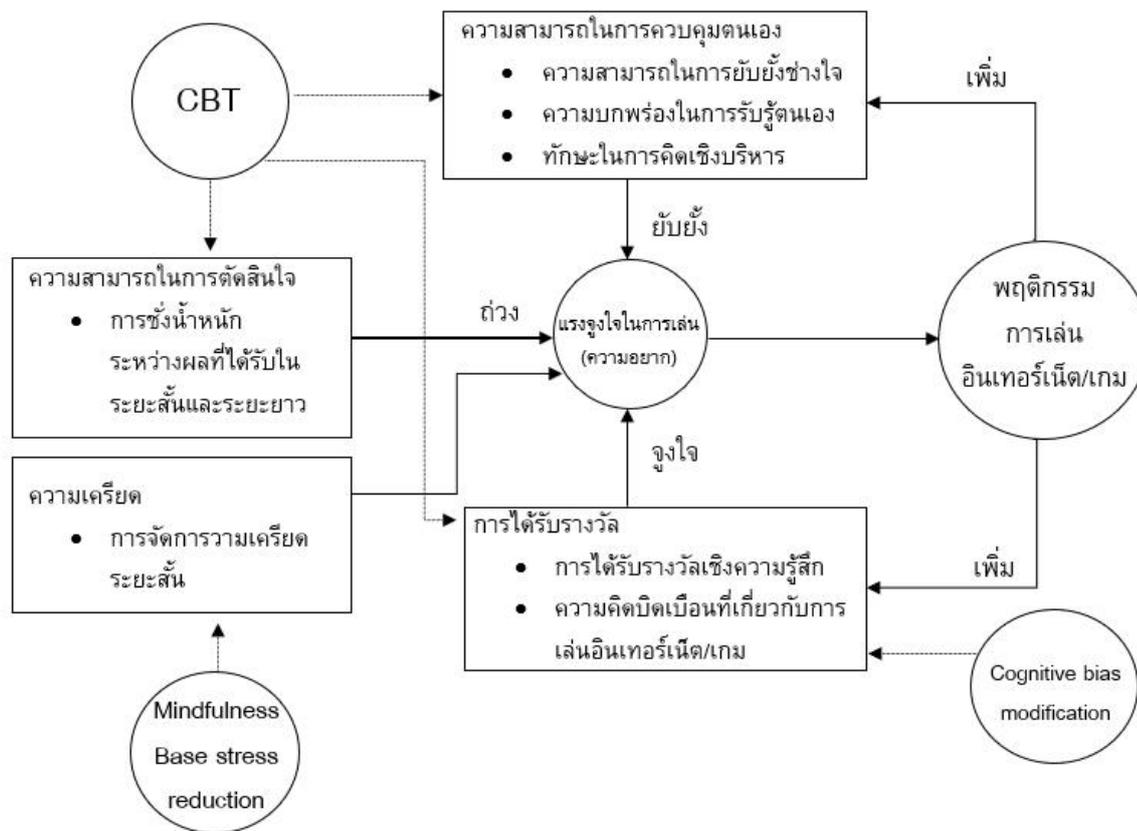
ปัจจุบันยังไม่มีมาตรฐานใดที่เป็นหลัก (gold standard) ในการบำบัดรักษาผู้ที่มีพฤติกรรมติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต แต่อย่างไรก็ตามพบว่า มีหลักฐานในการใช้จิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมในวงกว้าง (Bass, 2015; Dong & Potenza, 2014; Freeman, 2008; Lee, 2011; Li & Wang, 2013) ซึ่งบำบัดความคิดและพฤติกรรมจะเน้นการค้นหาและปรับเปลี่ยนความคิดอัตโนมัติเชิงลบที่บิดเบือนไป รวมถึงความเชื่อที่เกี่ยวข้องกับการมองโลก ตนเอง และผู้อื่น โดยจะเน้นการบำบัดรักษาโดยการ

เพิ่มความสามารถในการควบคุมตนเอง การตระหนักถึงความคิดในเชิงลบ พร้อมทั้งเรียนรู้ทักษะในการแก้ไขปัญหาและการป้องกันการติดซ้ำ ซึ่งพบว่ามีประสิทธิภาพในการลดอาการถอน (withdrawal) ลดการคิดวนเวียนข้องกับเรื่องการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต และลดการใช้พฤติกรรมการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นการจัดการความเครียด (Bass, 2015; Freeman, 2008; Li and Wang, 2013)

สำหรับการบำบัดความคิดและพฤติกรรมปัญหาการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต จำเป็นจะต้องทำความเข้าใจถึงรูปแบบวงจรของปัญหาการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต โดย Dong และ Potenza ได้เสนอไว้ดังรูปภาพที่ 1

เกี่ยวกับวงจรการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต ซึ่งส่วนแรก คือแรงจูงใจที่เกี่ยวข้องกับการไต่หารางวัลและการลดความเครียด ส่วนที่สองคือการควบคุมตนเองหรือการห้ามความอยากของตน และส่วนสุดท้ายคือความสามารถในการตัดสินใจ การคำนึงถึงผลกระทบในระยะสั้นและระยะยาว ทั้งนี้เป้าหมายของการทำจิตบำบัดความคิดและพฤติกรรมในปัญหาติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต (Dong and Potenza, 2014) ได้แก่

- 1) ลดความต้องการเล่นที่มากเกินไปจนจำเป็น
- 2) สามารถจัดการความคิดและตัวกระตุ้น
- 3) เพิ่มความสามารถในการตัดสินใจหรือทบทวนผลกระทบทั้งระยะสั้นและระยะยาว



ภาพที่ 1 แสดงการบำบัด CBT กับเกมหรืออินเทอร์เน็ต
ที่มา: Dong and Potenza (2014)

จากภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่า การได้เพิ่มรางวัลจากการเล่นเกม เช่น ชัยชนะ การได้รับความสุข ความตื่นเต้นเร้าใจ ความท้าทาย การได้รับการยกย่อง การถูกยอมรับในโลกเสมือนหรือกลุ่มเพื่อน เป็นการเสริมแรงให้พฤติกรรมนั้นคงอยู่ต่อ จูงใจให้อยากจะเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตอยู่ต่อเนื่องคล้ายคลึงกับวงจรของการเสพติด ผู้ติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตมักได้รับรางวัลอยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่ว่าจะเป็นรางวัลที่มาในเชิงของความรู้สึกสนุกหรือความรู้สึกสำเร็จทำให้วงจรของการมีพฤติกรรมการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตยังคงมีอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้การใช้ CBT ในการเพิ่มความสามารถในการตัดสินใจโดยการทบทวนผลกระทบทั้งระยะสั้นและระยะยาว รวมถึงความบกพร่องทางด้านการตัดสินใจที่อาจจะเป็นปัญหาตามมา และ การใช้ CBT เข้ามาจัดการการควบคุมตนเองทั้งในเชิงความคิดและพฤติกรรม รวมถึงปรับความคิดความเชื่อที่บิดเบือนของการได้รับรางวัลจากเกมหรืออินเทอร์เน็ต ก็จะเป็นส่วนช่วยในการลดแรงจูงใจหรือความอยากที่มีผลต่อการมีพฤติกรรมเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตได้ นอกจากนี้ Dong and Potenza (2014) ได้อธิบายการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตมักจะเกี่ยวข้องกับ ความตึงเครียดบางอย่าง ทั้งนี้ได้แนะนำวิธีการจัดการความตึงเครียดด้วยการลดความเครียด อิงสติ (mindfulness-based stress reduction)

สำหรับ ความคิดบิดเบือนของผู้ที่มีพฤติกรรมติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตมักมีความคิดที่ไม่สมเหตุผล (cognitive distortion) ได้แก่ การมองปัญหาเล็กกว่าความจริง (minimization) เช่น “ตนเองเล่นนิดเดียวไม่เป็นไร” “ฉันเล่นน้อยคงไม่ได้มีปัญหาติดเกม” ต่อมาก็มักมีความคิดแบบวกวน (rumination) ในเรื่องของการเล่นเกม รวมถึงการเลือกมองแต่มุมใดมุมหนึ่ง (mental

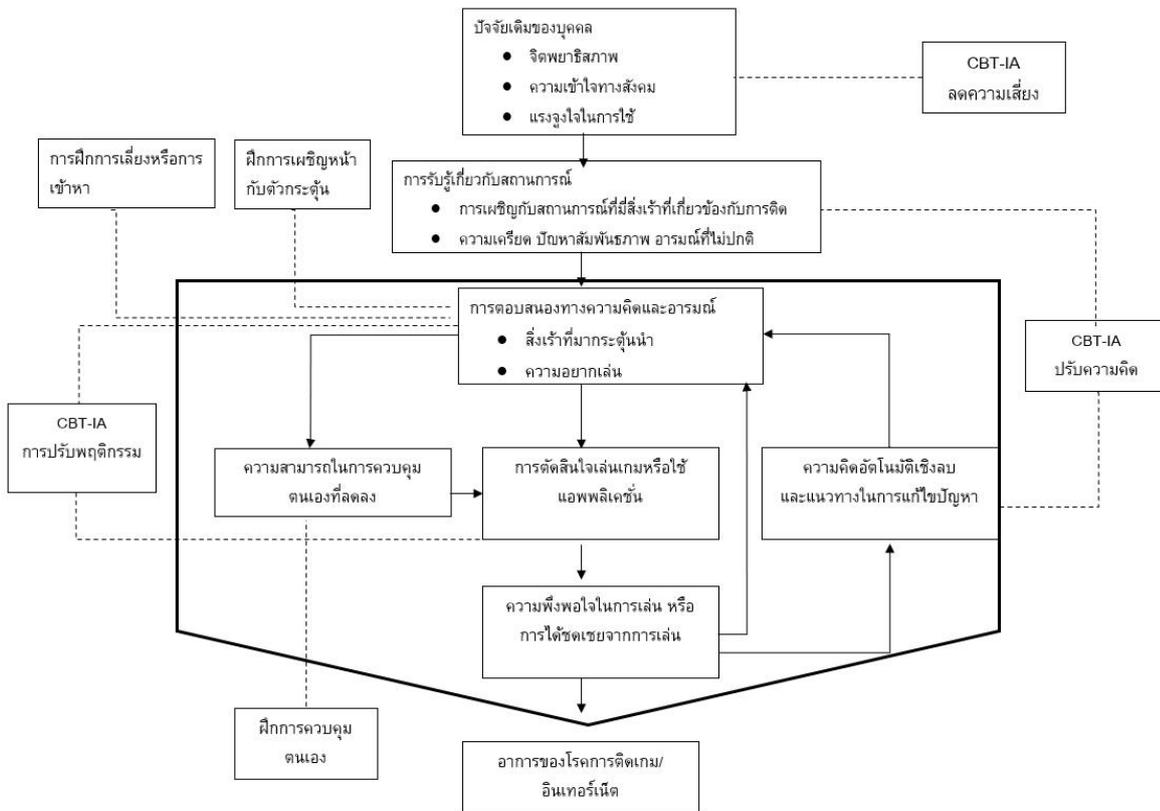
filter) ของการเล่นเกม เช่น การมองแต่ข้อดีหรือ มุมบวกของการเล่นเกม ย้ำวนกับความสำเร็จที่ผ่านมาทั้ง ๆ ที่ตนเองได้รับผลกระทบจากการเล่นเกม และการมองปัญหาแบบขาวดำ (all-or-nothing) เช่น “ชีวิตนี้ฉันอยู่ไม่ได้ถ้าไม่มีเกม” นอกจากนี้ยังมีการคิดสรุปแบบเหมารวม (overgeneralization) เช่น “เกมคือความสุขในชีวิตของฉันทั้งหมด” ซึ่งจากการศึกษาพบว่า ความคิดที่ไม่สมเหตุผลนี้มีความสัมพันธ์อย่างมากกับพฤติกรรมการติดเกม (Dong & Potenza, 2014; Lemos et al., 2014, pp.82-88)

นอกจากนี้ Young and Brand (2017) ได้เสนอโมเดลเรียกว่า interaction of person affect cognition execution หรือ I-PACE model ซึ่งอธิบายความสัมพันธ์กันระหว่างปัจจัยเดิม (predisposing factor) เป็นปัจจัยกลางที่ส่งผลให้เกิดการลดการทำงานของสมองส่วนหน้าและลดความสามารถในการตัดสินใจ โดยที่บุคคลจะติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตได้นั้นมีแนวโน้มของปัจจัยเดิม ได้แก่ แนวทางในการแก้ไขปัญหา ความคิดและความสนใจที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต และปัจจัยส่งเสริม ได้แก่ การตอบสนองทางความคิดและอารมณ์ต่อสถานการณ์ที่กระตุ้นให้อยากเล่น ความสามารถในการยับยั้งชั่งใจ ทำให้เกิดพฤติกรรมติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต ดังแสดงในภาพที่ 2

ปัจจัยตั้งต้นของการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต คือตัวเกมหรืออินเทอร์เน็ตให้รางวัลแก่ผู้เล่นทำให้ผู้เล่นเกิดการวางเงื่อนไขกับรางวัล (reward-condition) หรือตัวกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับเกมหรืออินเทอร์เน็ต (cue-reactivity) ที่ทำให้เกิดความอยากเล่น เนื่องด้วยการออกแบบเกมหรืออินเทอร์เน็ตทำให้เกิดความท้าทายและหากชนะได้ ผู้เล่นก็จะได้รับรางวัลทันที ซึ่งจะทำให้เกิดพฤติกรรมเล่นต่อเพื่อให้

ได้รางวัลเรื่อย ๆ นอกจากรางวัลในเกมหรือ อินเทอร์เน็ตแล้ว การเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต และได้รับรางวัลเยอะ ทำให้ผู้เล่นอื่นเกิดการจดจำ หรือการยอมรับในตัวผู้เล่นก็นับว่าเป็นรางวัลใน อีกรูปแบบหนึ่ง ปัจจัยทางสังคมก็มีส่วนในการ มีพฤติกรรมติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต เนื่องด้วย

ใช้การเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตเป็นตัวเริ่มหรือ สร้างความสัมพันธ์ทางสังคมกับกลุ่มเพื่อน พร้อมทั้งปัจจัยทางด้านสังคม การได้รับรางวัล และชัยชนะ การได้รับความสนใจและจดจ่อทำ ให้เกิดแรงจูงใจในการเล่นหรืออินเทอร์เน็ต



ภาพที่ 2 แสดงโมเดลอธิบายการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตกับการบำบัด

ที่มา: Young, 2013

ความพึงพอใจหรือการเสริมแรงทางลบ เป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมหรือ อินเทอร์เน็ต โดยสอดคล้องกับแรงจูงใจในการเล่น เดิมซึ่งเป็นส่วนเร่งกระบวนการทาง ความคิดที่เกี่ยวข้องกับติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต เช่น อคติในการเลือกสนใจ หรือ การมองเรื่องที่เป็นบวกและเชื่อมโยงกับการเล่นเกมหรือ อินเทอร์เน็ต และมุมมองทางความคิดทำให้เกิด การตอบสนองต่อตัวกระตุ้นที่เกี่ยวข้องกับเกม

หรืออินเทอร์เน็ต และความอยากเล่นเกมหรือ อินเทอร์เน็ตหากจะต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อมที่มี เกมหรืออินเทอร์เน็ตอยู่ หรือแม้แต่สถานการณ์ หรืออารมณ์ในเชิงลบ

โมเดล I-PACE นี้ใช้เทคนิคและแนวทาง ในการบำบัดแบบปรับเปลี่ยนความคิดและ พฤติกรรมสำหรับการติดอินเทอร์เน็ต (cognitive behavioral therapy for internet addiction: CBT-IA) ที่เป็นการผสมรวมระหว่างเทคนิคและ

องค์ประกอบดั้งเดิมของ CBT กับการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต ซึ่งประกอบด้วยสามองค์ประกอบที่สำคัญคือ การวิเคราะห์และการปรับพฤติกรรม (behavior modification) การปรับความคิด (cognitive restructuring) และการลดความเสี่ยง (harm reduction) ซึ่งจากการศึกษาของ Young ในปี 2013 พบว่า CBT-IA สามารถลดอาการที่เกี่ยวข้องกับการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตได้ เปลี่ยนความคิดที่ไม่เหมาะสม สามารถจัดการปัจจัยส่วนตัว และปัจจัยที่เกิดขึ้นจากสถานการณ์ที่เชื่อมโยงอาการกับการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตได้ (Young, 2013)

การใช้เทคนิค CBT กับพฤติกรรมติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต

ผู้เชี่ยวชาญทบทวนวรรณกรรมและนำเสนอเทคนิคการปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมในปัญหาการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต ดังนี้ (Beck et al., 1979; Lemos et al, 2014; Young & Brand, 2017)

1. การติดตามสำรวจตนเอง (self-monitoring) เป็นการเริ่มติดตามพฤติกรรมการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตของตนเองโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทราบในเชิงปริมาณว่าเล่นมากน้อยแค่ไหนในเชิงประจักษ์ และเกิดการตระหนักถึงความรุนแรงหรือชั่วโมงที่ใช้ในการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต ผู้มารับการบำบัดได้เห็นเวลาทั้งวันในการใช้ชีวิตของตนเอง เวลาการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต การทำกิจกรรมอย่างอื่น การนอน ซึ่งสามารถนำมาในรูปแบบของตารางกิจกรรมประจำวันและแบ่งเป็นแต่ละชั่วโมงพร้อมทั้งให้บันทึกกิจกรรมที่ทำ และอาจจะบันทึกทั้งความคิด อารมณ์ อาการทางด้านร่างกายของตนเองในระหว่างที่เล่นและไม่เล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตด้วยก็ได้ หลังจากบันทึกแล้วผู้บำบัดและผู้มารับการบำบัดอาจจะตั้งเป้าหมายในการลดการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตร่วมกัน ดังตารางตัวอย่างต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างการบันทึกตารางชีวิตประจำวัน

วัน/เวลา	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
00:00 - 02:00	เล่นเกม	นอน	เล่นเกม	เล่นเกม	เล่นเกม	เล่นเกม	เล่นเกม
02:00 - 07:00	นอน	นอน	นอน	นอน	นอน	เล่นเกม	เล่นเกม
07:30 - 08:00	ตื่นไปโรงเรียน	ตื่นไปโรงเรียน	ตื่นไปโรงเรียน	ตื่นไปโรงเรียน	ตื่นไปโรงเรียน	นอน	เล่นเกม
08:00 - 12:00	เรียน	เรียน	เรียน	เรียน	เรียน	นอน	นอน
12:00 - 13:00	กินข้าว เล่นเกม	เล่นเกม	เล่นเกม	กินข้าว เล่นเกม	เล่นเกม	เล่นเกม	นอน
13:00 - 16:00	เรียน	เรียน	เรียน	เรียน	เรียน	เล่นเกม	นอน
16:00 - 18:00	นอน	เล่นเกม	เล่นเกม	นอน	เล่นเกม	นอน	เล่นเกม
19:00 - 22:00	เล่นเกม	เล่นเกม	เล่นเกม	เล่นเกม	เล่นเกม	เล่นเกม	เล่นเกม
22:00 - 23:00	ดูหนัง	เล่นเกม	นอน	ดูหนัง	นอน	เล่นเกม	เล่นเกม

จากการจดบันทึกการติดตามสำรวจตนเองในการเล่นเกมนหรืออินเทอร์เน็ตจะทำให้

ผู้มารับการบำบัดค้นพบว่าตนเองเล่นมากหรือน้อยตามความเป็นจริง สำหรับผู้บำบัดการจด

บันทึกจะเป็นประโยชน์ในการเริ่มวางแผนการปรับพฤติกรรมโดยสามารถเริ่มหากิจกรรมเชิงบวกอื่นแทนการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตได้ โดยอาจจะมุ่งเน้นวันที่เล่นเยอะที่สุดก่อนหรือจะเริ่มจากช่วงเวลาในการเล่นเยอะก็ได้

2. การเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวก (behavioral activation) เป็นเทคนิคที่สามารถทำต่อได้จาก การทำ self-monitoring เป็นการเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวกที่ไม่ใช่การเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตลงไปในตาราง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ได้ความสุขใกล้เคียงกับการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต (pleasure) และเพิ่มความสุขได้จากการทำพฤติกรรมนั้นสำเร็จ (mastery) ซึ่งกิจกรรมที่ใส่ลงไปในนั้นสามารถเลือกจากสิ่งที่บันทึกใน self-monitoring หรืออาจจะเสนอเป็นรายชื่อของพฤติกรรมที่อยากจะทำก็ได้เช่นกัน

3. การวิเคราะห์และปรับพฤติกรรม (behavioral analysis and modification) เป็นการปรับพฤติกรรมโดยเริ่มต้นจากการวิเคราะห์หน้าที่ของพฤติกรรม (functional analysis) หรือ ABC model ซึ่งเป็น การวิเคราะห์หาเหตุของพฤติกรรมหรือ antecedence เช่น หากมีเพื่อน

ชวนเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต จะมีพฤติกรรมเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตเกิดขึ้น หรือในช่วงเย็นจะเล่นบ่อย และเวลาเครียดจะจัดการความเครียดด้วยการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต เป็นต้น ต่อมาเป็นตัวพฤติกรรมหรือ behavior เป็นการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตซึ่งเราสามารถถามเชิงปริมาณของการเล่นได้ว่า เล่นบ่อยแค่ไหน ปริมาณกี่ชั่วโมงต่อวัน เพื่อนำเป็นตั้งเป้าหมายในการลดการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตได้ ในส่วนถัดไปคือผลกระทบหรือ consequence การถามผลกระทบเป็นการถามทั้งในเชิงบวกและลบของพฤติกรรมนั้น และการปรับพฤติกรรมจะเน้นการจัดการเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรม เช่น ในช่วงเย็นจะมีการเล่นที่ใช้เวลาเยอะ อาจจะเพิ่มกิจกรรมในช่วงเย็น หรือ ไม่กล้าปฏิเสธเมื่อเพื่อนชวน อาจจะแก้ไขปัญหาด้วยการสอนทักษะทางสังคม (social skill) เป็นต้น ซึ่งการรู้เหตุของการที่ไปเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตแบบมากเกินไปในอดีตในอนาคตผู้บำบัดสามารถดึงมาทำเป็นแผนป้องกันการกลับไปเล่นได้อีกด้วย (relapse prevention)

ตารางที่ 2 แสดงตัวอย่างการวิเคราะห์หน้าที่ของพฤติกรรม

เหตุหน้า (antecedence)	พฤติกรรม (behavior)	ผลที่ตามมา (consequence)
เวลาว่างเยอะ โทรศัพท์มือถืออยู่ใกล้ เพื่อนชวน มีอารมณ์เครียดหรือเบื่อ มีวันหยุด	เล่นเกม เป็นเกมที่เล่นในมือถือ เล่นทุกวันอย่างต่ำ 5 ชั่วโมง	ข้อดี ได้พูดคุยกับเพื่อน สนุก ข้อเสีย ปวดตา ผู้ปกครองบ่น นอนดึก ตื่นไปเรียนไม่ไหว

โดยหากทำความเข้าใจเหตุของพฤติกรรมในการบำบัดสามารถเริ่มจัดการเหตุ

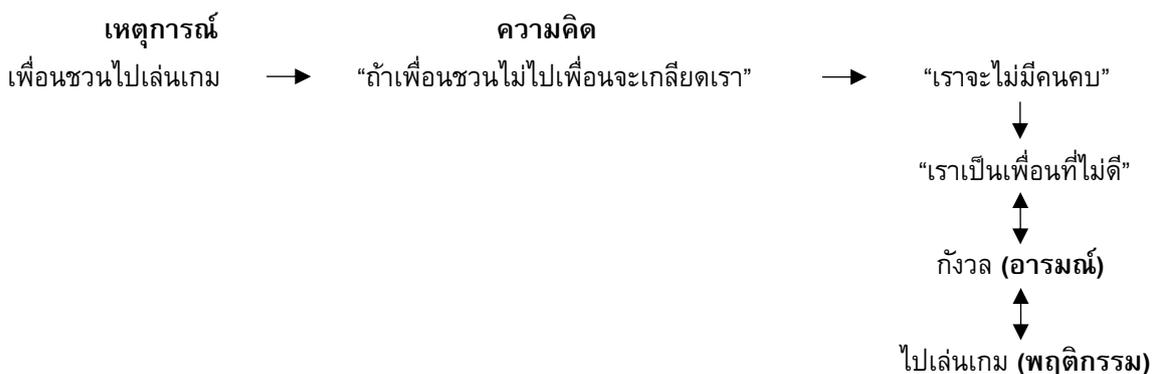
ที่นำไปสู่การเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตเพื่อการลดพฤติกรรมได้ดังนี้

ตารางที่ 3 แสดงการวางแผนจัดการเหตุหน้า

เหตุหน้า (antecedence)	แนวทางในการจัดการเหตุหน้า
เวลาว่างเยอะ/มีวันหยุด	เพิ่มกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน (behavioral activation)
โทรศัพท์มือถืออยู่ใกล้	ลดการเข้าถึงโทรศัพท์หรืออุปกรณ์ในการเล่นเกมน (stimulus control)
เพื่อนชวน	ฝึกทักษะการสื่อสาร (social skill training)
	ปรับความคิด (cognitive restructuring)
มีอาการเครียดหรือเบื่อ	เพิ่มกิจกรรมอื่นในชีวิตประจำวัน (behavioral activation)
	ฝึกทักษะในการผ่อนคลาย (relaxation technique)

จากเทคนิคการติดตามสำรวจตนเอง การเพิ่มพฤติกรรมเชิงบวก การวิเคราะห์และปรับพฤติกรรมสอดคล้องกับการบำบัดตามโมเดลของ I-PACE เนื่องด้วยในระยะแรกของการบำบัดจะเริ่มปรับพฤติกรรม (behavior modification) เพื่อประเมินจำนวนชั่วโมงของการใช้อินเทอร์เน็ต รวมไปถึงการสังเกตสิ่งเร้าและสถานการณ์กระตุ้น ที่ทำให้เกิดการเล่นเกมนหรืออินเทอร์เน็ต เมื่อเข้าใจเหตุที่กระตุ้นพฤติกรรมแล้วจึงนำไปสู่การควบคุมสิ่งเร้า (stimulus and situation control) เพื่อให้ยากต่อการเข้าถึงเกมนหรืออินเทอร์เน็ต โดยเป้าหมายของในระยะแรกหรือการปรับพฤติกรรมคือการมีชีวิตประจำวันปกติ มีการใช้เวลาทำสิ่งอื่นนอกจากการเล่นเกมนหรืออินเทอร์เน็ต เช่น การเจอเพื่อน การเข้าสังคม หรือ งานอดิเรก

4. การปรับความคิด (cognitive restructuring) ความคิดที่บิดเบือนไป (cognitive distortion) เป็นอีกส่วนที่สำคัญที่ทำให้ปัญหาการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตยังคงอยู่ ซึ่งในตอนต้นของการบำบัดอาจจะเน้นไปที่การปรับพฤติกรรมแต่ในขณะเดียวกันผู้บำบัดอาจจะต้องพยายามหาความคิดอัตโนมัติเชิงลบที่เกิดขึ้นเพื่อนำมาตรวจสอบร่วมกับผู้รับการบำบัด โดยการตรวจสอบสามารถประเมินในแง่ของความถูกต้อง เช่น การถามหาเหตุผลหรือหลักฐานที่มาสสนับสนุนความคิดนั้น หรือถามในแง่ที่เป็นประโยชน์ของความคิด และการถามหามุมมองใหม่ ๆ การเลือกตรวจสอบความคิดแบบไหนอาจจะขึ้นอยู่กับความคิดอัตโนมัติเชิงลบที่เจอตัก ซึ่งหากความคิดอัตโนมัติที่เจอมีสวนจริงอยู่บ้างอาจจะต้องมาเพิ่มทักษะการแก้ไขปัญหาต่อไป เช่น การวิเคราะห์ต่อเหตุการณ์ดังกล่าวที่ 3



ภาพที่ 3 แสดงวิเคราะห์ความคิดต่อเหตุการณ์

ที่มา: ประยุกต์จาก Beck, et al. (1979)

ในการจัดการความคิดเทคนิคที่ช่วยให้เข้าใจความคิดมากขึ้นคือการถามแบบ downward arrow technique จากภาพจะเห็นว่า ความคิดที่นำไปสู่พฤติกรรมการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตคือการแปลความว่า หากเพื่อนชวนแล้วตนเองไม่ไปสุดท้ายตนจะกลายเป็น

“เพื่อนที่ไม่ดี” การตรวจสอบความคิดอาจจะใช้เทคนิค การหาหลักฐานมาสนับสนุนและคัดค้านความคิดดังตารางที่ 4 หรือ อาจใช้เทคนิคการทำแผนภูมิรูปวงกลม (pie chart) เพื่อตรวจสอบคุณลักษณะของการเป็นเพื่อนที่ไม่ดีดังภาพที่ 4 ได้ ดังนี้

ตารางที่ 4 แสดงการใช้เทคนิคการหาหลักฐานมาสนับสนุนและยืนยันความคิด

ความคิด : ถ้าเราไม่เล่นเกมกับเพื่อน เราจะกลายเป็น “เพื่อนที่ไม่ดี”	
หลักฐานสนับสนุนความคิดว่า : “ฉันเป็นเพื่อนที่ไม่ดี”	หลักฐานคัดค้านความคิดว่า : “ฉันเป็นเพื่อนที่ไม่ดี”
1. เราไม่เล่นเกมกับเพื่อน	1. เวลาเพื่อนอยากให้ช่วยเหลือเราก็ช่วย 2. ไม่เจตนาร้ายกับเพื่อน 3. มีน้ำใจกับเพื่อน

ที่มา: ประยุกต์จาก Beck, et al. (1979)

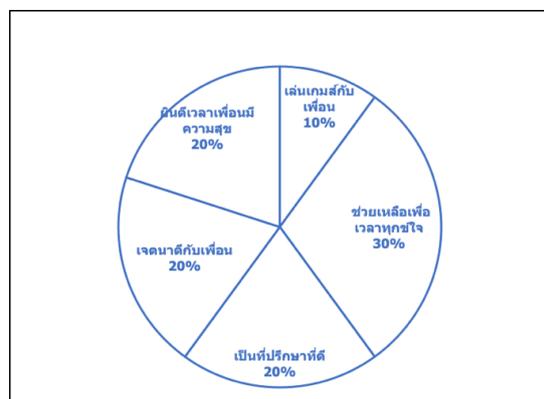
ในภาพที่ 4 เป็นการหาหลักฐานมาสนับสนุนหรือมาคัดค้านความคิดที่มองว่าตนเองเป็น “เพื่อนที่ไม่ดี” วิธีการนี้จะเป็นการชวนตรวจสอบความคิดหรือมุมมองที่อาจจะละลายไปจากการคิดซึ่งจะปรากฏอยู่ในความคิด

ที่มาคัดค้าน จากการปรับความคิดโดยใช้เทคนิคแผนภูมิรูปวงกลมจะช่วยให้ผู้มารับการบำบัดมองเห็นว่าปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบของ “การเป็นเพื่อนที่ดี” ไม่ใช่มาจากการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตด้วยกันเพียงอย่างเดียว

ภาพที่ 4 แสดงการใช้แผนภูมิวงกลมเพื่อตรวจสอบความคิด

คำถาม: “ความคิดเพื่อนที่ดีมีลักษณะอย่างไรบ้าง”

ปัจจัยคุณลักษณะของเพื่อนที่ดี	ความสำคัญเต็ม
	100%
เล่นเกมกับเพื่อน	10%
ช่วยเหลือเพื่อเวลาทุกขี้ใจ	30%
เป็นที่ปรึกษาที่ดี	20%
เจตนาดีกับเพื่อน	20%
ยินดีเวลาเพื่อนมีความสุข	20%



ที่มา: ประยุกต์จาก Beck et al. (1979)

ทักษะในการปรับความคิดยังสอดคล้องกับแนวทางการบำบัดตามโมเดลของ I-PACE เนื่องด้วยพฤติกรรมการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต

เกิดจากความคิดที่บิดเบือนที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต ซึ่งการปรับความคิด (cognitive restructuring) เปรียบเสมือนการตัด

วงจรของความคิดโดยการให้ประเมินความคิดอีกครั้งหนึ่งว่ามีส่วนจริงหรือเกิดประโยชน์อย่างไร ตัวอย่างเช่น การเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตทำให้คนใช้คิดว่าตนเองเก่ง มีพลัง และเป็นที่ยึดใจของผู้คน การปรับความคิดสามารถช่วยให้มองเห็นและตระหนักได้ว่าคนใช้อาจจะใช้การเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตเพื่อหลบเลี่ยงอารมณ์เชิงลบที่เกิดจากการไม่พึงพอใจในชีวิต และช่วยให้หาแนวทางในการแก้ไขปัญหา (problem solving skill training) หรือกลยุทธ์ใหม่ในการจัดการอารมณ์เชิงลบ เพิ่มอารมณ์เชิงบวก โดยไม่ใช้การเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตเป็นหลัก

5. การฝึกการตัดสินใจและการแก้ไขปัญหา (problem solving skill training) การตัดสินใจและการแก้ปัญหาเป็นทักษะหนึ่งที่มีปัญหา การเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตมักมีปัญหา ซึ่งการเสริมทักษะนี้จะเป็นส่วนช่วยให้ลดพฤติกรรมการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตลง ในการเริ่มต้นฝึกทักษะในการตัดสินใจเริ่มจากการพิจารณาทั้งข้อดีและข้อเสียของทางเลือกแต่ละทางโดยอาจจะเพิ่มเติมส่วนที่เป็นข้อดีข้อเสียทั้งในระยะสั้นและระยะยาว เพื่อให้ผู้ที่มีปัญหาเห็นระดับของปัญหาที่มากขึ้น

ตารางที่ 5 ตารางแสดงการพิจารณาข้อดีข้อเสียในการเล่นเกมน

พฤติกรรม	ข้อดี (ระยะสั้นและระยะยาว)	ข้อเสีย (ระยะสั้นและระยะยาว)
เล่นเกมวันละ 5-7 ชั่วโมง	1. สนุก 2. ได้คุยกับเพื่อน	1. ผู้ปกครองตำหนิ 2. เล่นนานปวดหัว 3. เรียนได้เกรดน้อยลง 4. สายตาเสีย
ลดการเล่นเกมนลง	1. สนุก 2. ได้เจอเพื่อน 3. ผู้ปกครองบ่นน้อยลง 4. ได้ทำอย่างอื่น	1. ได้คุยกับเพื่อนน้อยลง
เลิกเล่นเกม	1. ได้ทำอย่างอื่น 2. สายตาไม่เสีย 3. ผู้ปกครองบ่นน้อยลง	1. ไม่มีอะไรทำ เบื่อ 2. ไม่ได้คุยกับเพื่อน

การแสดงให้เห็นข้อดีและข้อเสียของพฤติกรรมทำให้ผู้ที่เข้ารับการบำบัดมองเห็นถึงปัญหาที่เกิดขึ้นจากการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต ทั้งปัญหาในระยะสั้นและระยะยาวซึ่งทำให้เกิดการตระหนักในปัญหาเพิ่มขึ้นส่งผลแรงจูงใจที่เพิ่มขึ้นต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต

6. การฝึกการผ่อนคลายความเครียด (relaxation technique) การไม่สามารถจัดการความเครียดได้ในขณะที่อยากเล่นเกมหรือ

อินเทอร์เน็ตหรืออยู่ในระหว่างที่กำลังจะลดพฤติกรรมการเล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ตซึ่งเป็นส่วนที่อาจจะทำให้มีพฤติกรรมการเล่นมากเกินไป ซึ่งผู้บำบัดอาจจะฝึกทักษะในเรื่องของการจัดการความเครียดไม่ว่าจะเป็นการฝึกหายใจหรือ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ให้แก่ผู้มารับการบำบัดเพื่อจะได้มีทักษะในการจัดการตนเองเมื่อเกิดความเครียด โดย Vasiliu and Vasile (2017, pp.34-38) พบว่าวัยรุ่นที่ติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตและติดแอลกอฮอล์ที่ได้รับการทำจิตบำบัดแบบ

ปรับเปลี่ยนความคิดและพฤติกรรมจำนวน 10 สัปดาห์ โดยเน้นการใช้วิธีการปรับความคิด เทคนิคการผ่อนคลายตนเอง และฝึกการแก้ไขปัญหา พบว่าหลังจากเข้ารับการบำบัดกรณีศึกษา ใช้เวลาในการเล่นเกมนลดลงร้อยละ 50 มีคะแนนจากแบบประเมิน internet gaming disorder-short form (IGDS-SF) เมื่อทำการติดตามผลในระยะเวลา 20 สัปดาห์ พบว่ามีการใช้แอลกอฮอล์เพิ่มขึ้นแต่ปัญหาการติดเกมไม่ได้เพิ่มขึ้น

7. การลดความเครียดอิงสติ (mindfulness-based stress reduction: MBSR) เป็นแนวคิดในการลดความเครียดผ่านการฝึกเทคนิคของการฝึกสติ ไม่ได้เป็นเทคนิคของ CBT โดยตรง แต่เป็นการประยุกต์เอาแนวคิดของสติบำบัดมาใช้ เน้นการยอมรับความคิดที่เกิดขึ้นมาอย่างไม่ตัดสิน โดยจะใช้กิจกรรมหรือเทคนิคในการฝึกสติเพื่อให้สมาธิของตนเองอยู่กับปัจจุบัน ผ่านการฝึกการสำรวจร่างกาย (body scan) การฝึกสติตระหนักรู้กับปัจจุบัน (meditation) ฝึกสติขณะเดิน (mindful-walking) เทคนิคการฝึกสติมีเป้าหมายคือการสังเกตลักษณะของความคิดและอารมณ์ของตนเองระหว่างปฏิบัติกิจกรรม โดยไม่ต้องพิจารณารายละเอียดของเนื้อหาความคิด ตระหนักรู้ว่ามีความคิดที่เกิดขึ้น ยอมรับว่ามีความคิดและปล่อยให้ผ่านไปอย่างไม่ตัดสิน ซึ่งกลไกที่ทำให้อารมณ์เชิงลบลดลงไม่ว่าจะเป็นความเครียด เศร้าหรือกังวล สามารถอธิบายได้ว่า เกิดการลดการเปรียบเทียบตนเองในอุดมคติและตัวตนของตนเองในความเป็นจริง ทำให้เกิดความสมดุลทางจิตใจมากขึ้น พร้อมทั้งเกิดการตระหนักรู้แบบอภิปัญญา (metacognitive awareness) รู้ว่าความคิดที่ทำให้เกิดอารมณ์เป็นกระบวนการทำงานของจิตใจ และสามารถแยกสภาวะดังกล่าวนี้ออกจากตัวตนของตนเองได้ และเกิดการลดการเก็บกดความคิด (thought

suppression) ด้วยการที่รับรู้ความคิดและสิ่งที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะและไม่เอาตนเองไปตัดสิน ซึ่งการทดลองในกลุ่มผู้ที่มีปัญหาการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตมักจะมีความสัมพันธ์กับความเครียดหากไม่ได้เล่นเกมหรืออินเทอร์เน็ต การใช้ MBSR จะเป็นส่วนช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นเพื่อไม่ให้กลับไปใช้วิธีการเล่นเกมเพื่อลดความเครียดลง ซึ่งจากการศึกษาพบว่ามี ความเครียดมีความสัมพันธ์อย่างมากกับพฤติกรรม การติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตโดยเฉพาะในเพศหญิง (Petry et al., 2005, Potenza et al., 2012)

สรุปและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง จะเห็นได้ว่าการใช้จิตบำบัดแบบปรับความคิด และพฤติกรรมกับการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตมีงานวิจัยรองรับมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับรูปแบบการบำบัดอื่น ๆ (King et al, 2017, pp.123-133) อย่างไรก็ตาม มีหลักฐานเชิงประจักษ์ยืนยันถึงผลของการบำบัดซึ่งพบว่ามีพฤติกรรมลดลงมากกว่าร้อยละ 50 เมื่อบำบัดได้ 10 สัปดาห์ และให้ผลคงที่เมื่อติดตามสัปดาห์ที่ 20 (Vasilii & Vasile, 2017, pp.34-38) ผู้เขียนสนับสนุนการใช้จิตบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมกับการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต ซึ่งการประเมินเพื่อวางแผนการปรึกษาหรือบำบัด จึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่งอาจช่วยเหลือผู้รับบริการได้ตรงและได้ผลลัพธ์ที่ดี โดยบทความนี้ได้นำเสนอ การอธิบายถึงการติดเกมหรืออินเทอร์เน็ตและแนวทางในการปรึกษาและบำบัด

สำหรับข้อจำกัดของบทความ จากการสืบค้นพบว่าในประเทศไทยยังไม่ได้มีการ ทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการ ใช้จิตบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมกับ การติดเกมหรืออินเทอร์เน็ต แต่มีการนำมาใช้

ประยุกต์ในการบำบัดทางคลินิกและการศึกษา ประเด็นนี้บอกถึงข้อจำกัดว่ามีการใช้จิตบำบัดแบบปรับความคิดและพฤติกรรมแต่ไม่มีรายงาน ทำให้ผลการศึกษายังอาจไม่สะท้อนถึงบริบทสังคมไทย บทความนี้ผู้เขียนพยายามนำเสนอประสบการณ์มาผสมผสานกับผลการทบทวนวรรณกรรม จึงอยู่ภายใต้ข้อจำกัดของประสบการณ์ของผู้เขียน โดยหวังว่าจะช่วยเป็นตัวกระตุ้นให้ผู้มีประสบการณ์หรือให้ผู้อื่นใจได้ไฝหาคำรู้ได้ค้นคว้า วิจัย เพื่อจะได้นำเสนอและเติมเต็มองค์ความรู้ต่อไป

เอกสารอ้างอิง (References)

- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (Fifth ed.). American Psychiatric Publishing. pp. 795-797.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Bass, P. F. (2015). Gaming addiction: When going online goes off-kilter. *Contemporary Pediatrics*, 32(11), 16-23.
- Dong, G., & Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of psychiatric research*, 58, 7-11.
- Freeman, C. B. (2008). Internet gaming addiction. *The Journal for Nurse Practitioners*, 4(1), 42-47.
- Han, J., Seo, Y., Hwang, H., Kim, S. M., & Han, D. H. (2019). Efficacy of cognitive behavioural therapy for internet gaming disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 27(2), 203-213. <https://doi.org/10.1002/cpp.2419>.
- King, D. L., Delfabbro, P. H., Wu, A. M. S., Doh, Y. Y., Kuss, D. J., Pallesen, S., Mentzoni, R., Carragher, N., & Sakuma, H. (2017). Treatment of Internet gaming disorder: An international systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical Psychology Review*, 54, 123-133.
- Lemos, I. L., Abreu, C. N. D., & Sougey, E. B. (2014). Internet and video game addictions: A cognitive behavioral approach. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 41(3), 82-88.
- Lee, E. J. (2011). A case study of internet game addiction. *Journal of Addictions Nursing*, 22(4), 208-213. <https://doi.org/10.3109/10884602.2011.616609>.
- Li, H., & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and Youth Services Review*, 35(9), 1468-1475.
- Petry, N. M., & Steinberg, K. L., Women's Problem Gambling Research. (2005). Childhood maltreatment in male and female treatment-seeking pathological gamblers. *Psychology of Addictive Behaviors*; 19: 226-229.
- Potenza, M. N., Hong, K. I., Lacadie, C. M., Fulbright, R. K., Tuit, K. L., & Sinha, R. (2012). Neural correlates of stress-induced and cue-induced drug craving: influences of sex and cocaine

- dependence. *The American journal of psychiatry*, 169(4), 406-414. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2011.11020289>
- Rush, A. J., Beck, A. T., Kovacs, M., & Hollon, S. (1977). Comparative efficacy of cognitive therapy and pharmacotherapy in the treatment of depressed outpatients. *Cognitive Therapy and Research*, 1(1), 17-37.
- Vasiliu, O. & Vasile, D. (2017). Cognitive-behavioral therapy for internet gaming disorder and alcohol use disorder-A case report. *International Journal of Psychiatry and Psychotherapy*. 2, 34-38.
- Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *J. Behav. Addict.* 2, 209-215. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.3>
- Young, K. S., & Brand, M. (2017). Merging theoretical models and therapy approaches in the context of internet gaming disorder: A personal perspective. *Front. Psychol.* 8: 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01853>