

## แบบทดสอบการติดเกม GAST

แบบทดสอบการติดเกม GAST (Game Addiction Screening Test) นำมาใช้สำหรับ คัดกรองพฤติกรรมติดเกม คอมพิวเตอร์ หรือหมกมุ่นกับการเล่นเกม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความเหมาะสมกับบริบทของสังคมไทย

คำว่า “เกม” ในแบบทดสอบการติดเกม GAST หมายถึง วิดีโอเกม เกมเพลสเทชัน เกมบอย เกมคอมพิวเตอร์ เกมในโทรศัพท์มือถือ และเกมออนไลน์ทุกชนิด

### ผู้พัฒนา

สร้างและพัฒนาโดย สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่น ราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ นายแพทย์ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล

### ข้อบ่งชี้ในการใช้

ใช้คัดกรองค้นหาเด็กและวัยรุ่น ช่วงอายุตั้งแต่ 8 ปี ขึ้นไป ที่อาจมีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ หรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากจนก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ

### คุณสมบัติ

ผลทดสอบความแม่นยำตรงด้านโครงสร้าง (construct validity) โดยการวิเคราะห์องค์ประกอบ พบว่า ทุกข้อคำถาม มีค่า loading factor อยู่ในเกณฑ์สูง (มากกว่า 0.4) ซึ่งบ่งชี้ว่าเป็นข้อคำถามที่เหมาะสมในการนำมาใช้ทดสอบ

หาค่าความเชื่อถือได้ (reliability) พบว่า ข้อคำถามทุกข้อมีค่าความสอดคล้องภายใน (internal consistency) อยู่ในเกณฑ์ดีเยี่ยม ทั้ง 2 ฉบับ โดยมีค่า Cronbach's alpha coefficient ของข้อคำถามรวม (16 ข้อ) ฉบับเด็กและวัยรุ่น เท่ากับ 0.92 และฉบับผู้ปกครอง เท่ากับ 0.94 และของข้อคำถามในแต่ละด้านของทั้ง 2 ฉบับ ตั้งแต่ 0.80 ขึ้นไป เมื่อแยกวิเคราะห์ผลแต่ละฉบับ พบว่า

ฉบับเด็กและวัยรุ่นชาย มีค่าความไว (sensitivity) ร้อยละ 68.5 และความจำเพาะ (specificity) ร้อยละ 89.3 ที่จุดตัด คะแนนที่ 24 คะแนนขึ้นไป

ฉบับเด็กและวัยรุ่นหญิง มีค่าความไวร้อยละ 88.2 และความจำเพาะร้อยละ 88.3 ที่จุดตัด คะแนนที่ 16 คะแนนขึ้นไป ฉบับผู้ปกครอง มีค่าความไวร้อยละ 91.6 และความจำเพาะร้อยละ 88.2 ที่จุดตัด คะแนนที่ 20 คะแนนขึ้นไป

### ข้อจำกัด

แบบทดสอบการติดเกม GAST เป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้ในการ “คัดกรอง” (screening) เพื่อค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาในการเล่นเกม มิใช่เป็นเครื่องมือในการใช้ “วินิจฉัย” (diagnosis) เด็กที่ติดเกม ดังนั้นก่อนที่ผู้ใดจะนำแบบทดสอบการติดเกม (GAST) ไปใช้จำเป็นต้องทราบวัตถุประสงค์ในการใช้แบบทดสอบการติดเกม (GAST) นี้เป็นอย่างดีเสียก่อน การจะวินิจฉัยว่าเด็กรายใดมีภาวะติดเกมจำเป็นต้องผ่านกระบวนการตรวจประเมินอย่างละเอียดจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้ซึ่งจะลงความเห็นว่าเป็นเด็กรายใดติดเกมหลังจากได้ข้อมูลอย่างละเอียดและพบกับเด็กและครอบครัวแล้วเท่านั้น

## วิธีการใช้

แบบทดสอบการติดเกม GAST มี 2 ฉบับ ได้แก่

1. ฉบับเด็กและวัยรุ่น (child and adolescent version) ผู้ตอบแบบทดสอบ ได้แก่ เด็กและวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป ที่เล่นเกมเป็นประจำในช่วงเวลาอย่างน้อย 3 เดือนที่ผ่านมา
2. ฉบับผู้ปกครอง (parent version) ผู้ตอบแบบทดสอบ ได้แก่ ผู้ปกครองของเด็กและวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไป ที่เล่นเกมเป็นประจำในช่วงเวลาอย่างน้อย 3 เดือนที่ผ่านมา

แบบทดสอบแต่ละฉบับ ประกอบด้วยข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อ มีข้อคำถามที่เรียงลำดับเหมือนกัน และถามในสิ่งเดียวกัน แต่แตกต่างกันเล็กน้อยที่การใช้คำเพื่อให้เข้าใจง่าย ใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่

1. การหมกมุ่นกับเกม (preoccupation with game)  
ได้แก่ ข้อ 1, 8, 9, 11, 13 และ 16
2. การสูญเสียความสามารถในการควบคุมการเล่นเกม (loss of control)  
ได้แก่ ข้อ 2, 4, 5, 6 และ 12
3. การสูญเสียหน้าที่ความรับผิดชอบ (function impairment)  
ได้แก่ ข้อ 3, 7, 10, 14 และ 15

เวลาที่ใช้ในการตอบแบบทดสอบ เฉลี่ยประมาณ 5 นาที

คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ “ไม่ใช่เลย” “ไม่น่าใช่” “น่าจะใช่” “ใช่เลย” โดยใช้ความรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการตอบ

- “ไม่ใช่เลย” หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย
- “ไม่น่าใช่” หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
- “น่าจะใช่” หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่ามีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
- “ใช่เลย” หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่ามีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

## การแปล

การให้คะแนนแต่ละข้อคำถาม ดังนี้

- ไม่ใช่เลย ให้ 0 คะแนน
- ไม่น่าใช่ ให้ 1 คะแนน
- น่าจะใช่ ให้ 2 คะแนน
- ใช่เลย ให้ 3 คะแนน

เมื่อให้คะแนนครบทุกข้อแล้ว ให้รวมคะแนนในแต่ละคอลัมน์ โดยนำคะแนนรวมในคอลัมน์ “ไม่น่าใช่” ใส่ไว้ในช่อง A คะแนนรวมในคอลัมน์ “น่าจะใช่” ใส่ไว้ในช่อง B และคะแนนรวมในคอลัมน์ “ใช่เลย” ใส่ไว้ในช่อง C หลังจากนั้นจึงคิดคะแนนรวมทั้งหมด โดยรวมคะแนนในช่อง A, B และ C เข้าด้วยกัน

**เกณฑ์การแปลผลคะแนน เป็นดังนี้**  
**ฉบับเด็กและวัยรุ่น ผู้ชาย**

| คะแนนรวมของแบบทดสอบ GAST   | กลุ่ม       | ระดับความรุนแรงของปัญหา   |
|----------------------------|-------------|---------------------------|
| คะแนนต่ำกว่า 24            | ปกติ        | ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม |
| คะแนนระหว่าง 24-32         | คลั่งไคล้   | เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม  |
| คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 33 | น่าจะติดเกม | มีปัญหาในการเล่นเกมมาก    |

**ฉบับเด็กและวัยรุ่น ผู้หญิง**

| คะแนนรวมของแบบทดสอบ GAST   | กลุ่ม       | ระดับความรุนแรงของปัญหา   |
|----------------------------|-------------|---------------------------|
| คะแนนต่ำกว่า 16            | ปกติ        | ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม |
| คะแนนระหว่าง 16-22         | คลั่งไคล้   | เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม  |
| คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 23 | น่าจะติดเกม | มีปัญหาในการเล่นเกมมาก    |

**ฉบับผู้ปกครอง**

| คะแนนรวมของแบบทดสอบ GAST   | กลุ่ม       | ระดับความรุนแรงของปัญหา   |
|----------------------------|-------------|---------------------------|
| คะแนนต่ำกว่า 20            | ปกติ        | ยังไม่มีปัญหาในการเล่นเกม |
| คะแนนระหว่าง 20-29         | คลั่งไคล้   | เริ่มมีปัญหาในการเล่นเกม  |
| คะแนนมากกว่าหรือเท่ากับ 30 | น่าจะติดเกม | มีปัญหาในการเล่นเกมมาก    |

หลังจากทราบผลการทดสอบแล้ว มีข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง ดังนี้

1. หากระดับการเล่นเกมของลูกท่านยังอยู่ในเกณฑ์ “ปกติ” ท่านควรมีมาตรการป้องกันไม่ให้ลูกของท่านติดเกม โดยการสร้างสัมพันธภาพที่ดีและให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูก ฝึกวินัย สอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลาและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ กำหนดกติกาและจำกัดเวลาในการเล่นเกม ส่งเสริมให้เด็กมีงานอดิเรกที่เด็กชอบทำนอกเหนือจากการเล่นเกม
2. หากระดับการเล่นเกมของลูกท่านอยู่ในระดับ “คลั่งไคล้หรือเริ่มมีปัญหา” ท่านควรพูดคุยกับลูกถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการเล่นเกมของลูกอย่างจริงจัง มีการกำหนดกติกาและจำกัดเวลาในการเล่นเกมอย่างเข้มงวด ใส่ใจและให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูก ส่งเสริมให้เด็กมีงานอดิเรก หรือทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายอื่น ๆ นอกเหนือจากการเล่นเกม
3. หากระดับการเล่นเกมของลูกท่านอยู่ในระดับ “น่าจะติดเกมหรือมีปัญหามาก” และท่านได้พยายามปรับลดเวลาการเล่นเกมของลูกท่านแล้วตามคำแนะนำในข้อ 2 แต่ยังไม่ได้ผล ท่านควรรีบปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นเพื่อรับการช่วยเหลือโดยรีบด่วน

## ตัวอย่าง

### แบบทดสอบการตีเกม GAST ฉบับเด็กและวัยรุ่น

#### การตอบแบบทดสอบ

คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ “ไม่ใช่เลย” “ไม่น่าใช่” “น่าจะใช่” และ “ใช่เลย” การตอบให้ใช้ความรู้สึกรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการตอบ

- “ไม่ใช่เลย” หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย
- “ไม่น่าใช่” หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
- “น่าจะใช่” หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
- “ใช่เลย” หมายถึง ผู้ตอบมีความมั่นใจ 100% ว่าตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

#### คำแนะนำก่อนตอบแบบทดสอบ

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกมของท่าน กรุณาอ่านโดยละเอียด และพิจารณาเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของตัวท่านมากที่สุดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย “√” ลงในช่อง

| ข้อคำถาม  | ไม่ใช่เลย<br>(0 คะแนน) | ไม่น่าใช่<br>(1 คะแนน) | น่าจะใช่<br>(2 คะแนน) | ใช่เลย<br>(3 คะแนน) |
|---|------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|
| <b>ตั้งแต่ฉันชอบเล่นเกม...</b>  |                        |                        |                       |                     |
| 1. ฉันสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก   |                        |                        |                       |                     |
| 2. ฉันมักเล่นเกมจนลืมเวลา   |                        |                        |                       |                     |
| 3. ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับคนในครอบครัวแย่ลง   |                        |                        |                       |                     |
| 4. ฉันเคยเล่นเกมดึกมาก จนทำให้ตื่นไปเรียนไม่ไหว   |                        |                        |                       |                     |
| 5. ฉันมักเล่นเกมเกินเวลาที่ฉันได้รับอนุญาตให้เล่น   |                        |                        |                       |                     |
| 6. ฉันมักอารมณ์เสียเวลาไม่มีใครมาบอกให้เลิกเล่นเกม  |                        |                        |                       |                     |
| 7. ฉันเคยโดดเรียนเพื่อไปเล่นเกม   |                        |                        |                       |                     |
| 8. เรื่องที่ฉันคุยกับเพื่อน ๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกม                                       |                        |                        |                       |                     |
| 9. ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม  |                        |                        |                       |                     |
| 10. การเรียนของฉันแย่ลงกว่าเดิมมาก  |                        |                        |                       |                     |
| 11. กลุ่มเพื่อนที่ฉันคบด้วย ชอบเล่นเกมเหมือนกับฉัน  |                        |                        |                       |                     |
| 12. เวลาที่ฉันพยายามหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่นเกมมาก ฉันมักทำไม่สำเร็จ                         |                        |                        |                       |                     |
| 13. เงินของฉันส่วนใหญ่หมดไปกับเกม (เช่น ซื้อบัตรของขวัญ, ซื้อหนังสือเกม, ซื้อไอเท็มในเกม ฯลฯ) |                        |                        |                       |                     |
| 14. หลายคนบอกว่า อารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป (เบื่อง่าย, หงุดหงิดง่าย, ขี้รำคาญ ฯลฯ)                |                        |                        |                       |                     |
| 15. หลายคนบอกว่า พฤติกรรมของฉันเปลี่ยนไป (เสียงแก่, ไม่เชื่อฟัง, ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ)            |                        |                        |                       |                     |
| 16. หลายคนบอกว่าฉันติดเกม   |                        |                        |                       |                     |
| รวมคะแนน  |                        | A=                     | B=                    | C=                  |

คะแนนรวมทั้งหมด A+B+C =

© สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต

## ตัวอย่าง

### แบบทดสอบการตีความ GAST ฉบับผู้ปกครอง

#### การตอบแบบทดสอบ

คำตอบที่สามารถเลือกตอบได้ในแต่ละข้อคำถามมี 4 คำตอบ ได้แก่ “ไม่ใช่เลย” “ไม่น่าใช่” “น่าจะใช่” และ “ใช่เลย” การตอบให้ใช้ความรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก กรณีที่ไม่แน่ใจให้ใช้เกณฑ์ต่อไปนี้เป็นแนวทางในการตอบ

- “ไม่ใช่เลย” หมายถึง ผู้ปกครองมีความมั่นใจ 100% ว่าลูกของตัวเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้นเลย
- “ไม่น่าใช่” หมายถึง ผู้ปกครองมีความมั่นใจมากกว่า 50% (ไม่ถึง 100%) ว่าลูกของตัวเองไม่เคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
- “น่าจะใช่” หมายถึง ผู้ปกครองมีความมั่นใจมากกว่า 50% (แต่ไม่ถึง 100%) ว่าลูกของตนเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น
- “ใช่เลย” หมายถึง ผู้ปกครองมีความมั่นใจ 100% ว่าลูกของตัวเองมีหรือเคยมีพฤติกรรมเช่นนั้น

#### คำแนะนำก่อนตอบแบบทดสอบ

ข้อความต่อไปนี้เป็นการอธิบายถึงพฤติกรรมของเด็กและวัยรุ่นที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม กรุณาอ่านโดยละเอียด และพิจารณาเลือกคำตอบที่ใกล้เคียงกับพฤติกรรมของลูกท่านมากที่สุดในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา โดยทำเครื่องหมาย “√” ลงในช่อง

| ข้อคำถาม  | ไม่ใช่เลย<br>(0 คะแนน) | ไม่น่าใช่<br>(1 คะแนน) | น่าจะใช่<br>(2 คะแนน) | ใช่เลย<br>(3 คะแนน) |
|---|------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|
| <b>ตั้งแต่ลูกชอบเล่นเกม...</b>  |                        |                        |                       |                     |
| 1. ลูกสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก   |                        |                        |                       |                     |
| 2. ลูกมักเล่นเกมจนลืมเวลา   |                        |                        |                       |                     |
| 3. ความสัมพันธ์ระหว่างลูกกับคนในครอบครัวแย่ลง   |                        |                        |                       |                     |
| 4. ลูกเคยเล่นเกมดึกมาก จนทำให้ตื่นไปเรียนไม่ไหว   |                        |                        |                       |                     |
| 5. ลูกมักเล่นเกมเกินเวลาที่ฉันได้รับอนุญาตให้เล่น   |                        |                        |                       |                     |
| 6. ลูกมักอารมณ์เสียเวลาไม่มีใครมาบอกให้เลิกเล่นเกม  |                        |                        |                       |                     |
| 7. ลูกเคยโดดเรียนเพื่อไปเล่นเกม   |                        |                        |                       |                     |
| 8. เรื่องที่ลูกคุยกับเพื่อน ๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกม                                       |                        |                        |                       |                     |
| 9. ลูกใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม  |                        |                        |                       |                     |
| 10. การเรียนของลูกแย่ลงกว่าเดิมมาก  |                        |                        |                       |                     |
| 11. กลุ่มเพื่อนที่ลูกคบด้วย ชอบเล่นเกมเหมือนกับลูก  |                        |                        |                       |                     |
| 12. เวลาที่ลูกพยายามหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่นเกมมาก ลูกมักทำไม่สำเร็จ                         |                        |                        |                       |                     |
| 13. เงินของลูกส่วนใหญ่หมดไปกับเกม (เช่น ซื้อบัตรชั่วโมง, ซื้อหนังสือเกม, ซื้อไอเท็มในเกม ฯลฯ) |                        |                        |                       |                     |
| 14. หลายคนบอกว่า อารมณ์ของลูกเปลี่ยนไป (เบื่อง่าย, หงุดหงิดง่าย, ขี้รำคาญ ฯลฯ)                |                        |                        |                       |                     |
| 15. หลายคนบอกว่า พฤติกรรมของลูกเปลี่ยนไป (เสียงแก่ง, ไม่เชื่อฟัง, ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ)           |                        |                        |                       |                     |
| 16. ฉันคิดว่าลูกฉันติดเกม   |                        |                        |                       |                     |
| รวมคะแนน  |                        | A=                     | B=                    | C=                  |

คะแนนรวมทั้งหมด A+B+C =

© สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต