

**คู่มือการใช้แบบทดสอบการติดเกม  
ฉบับเด็กและวัยรุ่น**

**Manual of  
Game Addiction Screening Test  
(GAST)  
Child and Adolescent Version**

# คู่มือการใช้แบบทดสอบการติดเกม ฉบับเด็กและวัยรุ่น

## (Game Addiction Screening Test – GAST: Child and Adolescent Version)

แบบทดสอบการติดเกม (Game Addiction Screening Test – GAST) เป็นแบบทดสอบที่พัฒนาขึ้นโดยสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ร่วมกับ รศ.นพ.ชาญวิทย์ พรนภดล สาขาวิชาจิตเวชเด็กและวัยรุ่น ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล เพื่อใช้สำหรับค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาติดเกมคอมพิวเตอร์ หรือหมกมุ่นกับการเล่นเกมคอมพิวเตอร์มากจนก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ

### ความหมายของคำว่า “เกม”

คำว่า “เกม” ในแบบทดสอบการติดเกม (GAST) หมายถึง วิดีโอเกม เกมเพลสเตชัน เกมบอย เกมคอมพิวเตอร์ เกมในโทรศัพท์มือถือ และเกมออนไลน์ทุกชนิด

### โครงสร้างของแบบทดสอบการติดเกม (GAST)

แบบทดสอบการติดเกม (GAST) มีข้อคำถามทั้งสิ้น 16 ข้อคำถาม ข้อคำถามทั้ง 16 ข้อใช้วัดปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการเล่นเกม 3 ด้าน ได้แก่

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

### ผู้ตอบแบบทดสอบ

ผู้ตอบแบบทดสอบการติดเกม (GAST)-ฉบับเด็กและวัยรุ่น (Child and Adolescent Version) ได้แก่ เด็กและวัยรุ่นที่มีอายุตั้งแต่ 8 ปีขึ้นไปเล่นเกมเป็นประจำในช่วงเวลาอย่างน้อย 3 เดือนที่ผ่านมา

### การตอบแบบทดสอบ

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

การตอบให้ใช้ความรู้สึกของผู้ตอบเป็นหลัก 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 O

ข้อคำถาม	ไม่ใช่เลย (0 คะแนน)	ไม่น่าใช่ (1 คะแนน)	น่าจะใช่ (2 คะแนน)	ใช่เลย (3 คะแนน)
ตั้งแต่ฉันชอบเล่นเกม...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1. ....ฉันสนใจหรือทำกิจกรรมอย่างอื่นน้อยลงมาก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ....ฉันมักเล่นเกมจนลืมเวลา	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ....ความสัมพันธ์ระหว่างฉันกับคนในครอบครัวแย่ลง	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ....ฉันเคยเล่นเกมติงมาก จนทำให้ตื่นไปเรียนไม่ไหว	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. ....ฉันมักเล่นเกมเกินเวลาที่ฉันได้รับอนุญาตให้เล่น	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. ....ฉันมักอารมณ์เสียเวลาไม่มีใครมาบอกให้เลิกเล่นเกม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. ....ฉันเคยโดดเรียนเพื่อไปเล่นเกม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. ....เรื่องที่ฉันคุยกับเพื่อนๆ มักเป็นเรื่องเกี่ยวกับเกม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. ....ฉันใช้เวลาว่างส่วนใหญ่ไปกับการเล่นเกม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. ....การเรียนของฉันแย่ลงกว่าเดิมมาก	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. ....กลุ่มเพื่อนที่ฉันคบด้วย ชอบเล่นเกมเหมือนกับฉัน	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. ....เวลาที่ฉันพยายามหักห้ามใจตัวเองไม่ให้เล่นเกมมาก ฉันมักทำไม่สำเร็จ	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. ....เงินของฉันส่วนใหญ่หมดไปกับการเกม (เช่น ซื้อบัตรของขวัญ, ซื้อหนังสือเกม, ซื้อไอเท็มในเกม ฯลฯ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. ....หลายคนบอกว่า อารมณ์ของฉันเปลี่ยนไป (เบื่อง่าย, หงุดหงิดง่าย, ใช้อารมณ์ ฯลฯ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. ....หลายคนบอกว่า พฤติกรรมของฉันเปลี่ยนไป (เกียจเก้ง, ไม่เชื่อฟัง, ไม่รับผิดชอบ ฯลฯ)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. ....หลายคนบอกว่าฉันติดเกม	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
รวมคะแนน		A	B	C

คะแนนรวมทั้งหมด A+B+C =

## การให้คะแนน

ให้คะแนนแต่ละข้อคำถามดังนี้

- **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

## การแปลผล

### ผู้ชาย

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

### ผู้หญิง

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

ค่าความไว (sensitivity) และความจำเพาะ (specificity) ของแบบทดสอบการติดเกมฉบับเด็กและวัยรุ่น

แบบทดสอบ GAST	จุดตัดคะแนน (cut-off point)	ค่าความไว (sensitivity)	ค่าความจำเพาะ (specificity)	Likelihood Ratio
ฉบับเด็กและวัยรุ่น (ผู้ชาย)	$\geq 24$	68.5	89.3	6.4
ฉบับเด็กและวัยรุ่น (ผู้หญิง)	$\geq 16$	88.2	88.3	7.6

## ข้อควรปฏิบัติสำหรับผู้ปกครอง

1. หากระดับการเล่นเกมนของคุณยังอยู่ในเกณฑ์ปกติ ท่านควรมีมาตรการป้องกันไม่ให้ลูกของท่านติดเกม โดยการสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีและให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูก ฝึกวินัยสอนให้เด็กรู้จักแบ่งเวลาและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ กำหนดกติกาและจำกัดเวลาในการเล่นเกมน ส่งเสริมให้เด็กมีงานอดิเรกที่เด็กชอบทำนอกเหนือจากการเล่นเกม
2. หากระดับการเล่นเกมนของคุณอยู่ในระดับ**คลังโคล์หรือเริ่มมีปัญหา** ท่านควรพูดคุยกับลูกถึงพฤติกรรมที่เป็นปัญหาในการเล่นเกมนของคุณอย่างจริงจัง มีการกำหนดกติกาและจำกัดเวลาในการเล่นเกมนอย่างเข้มงวด ใส่ใจและให้เวลาที่มีคุณภาพกับลูก ส่งเสริมให้เด็กมีงานอดิเรก หรือทำกิจกรรมที่ผ่อนคลายอื่นๆนอกเหนือจากการเล่นเกม
3. หากระดับการเล่นเกมนของคุณอยู่ในระดับ**น่าจะติดเกมหรือมีปัญหา**มาก และท่านได้พยายามปรับลดเวลาการเล่นเกมนของคุณแล้วตามคำแนะนำในข้อ 2 แต่ยังไม่ได้ผล ท่านควรรีบปรึกษาจิตแพทย์เด็กและวัยรุ่นเพื่อรับการช่วยเหลือโดยรีบด่วน

## ข้อควรทราบสำหรับผู้ที่ใช้แบบทดสอบการติดเกม GAST

แบบทดสอบการติดเกม (GAST) เป็นเพียงเครื่องมือที่ใช้ในการ “คัดกรอง (screening)” เพื่อค้นหาเด็กและวัยรุ่นที่อาจมีปัญหาในการเล่นเกมน มิใช่เป็นเครื่องมือในการใช้ “วินิจฉัย (diagnosis)” เด็กที่ติดเกม ดังนั้นก่อนที่ผู้ใดจะนำแบบทดสอบการติดเกม (GAST) ไปใช้ จำเป็นต้องทราบวัตถุประสงค์ในการใช้แบบทดสอบการติดเกม (GAST) นี้เป็นอย่างดีเสียก่อน การจะวินิจฉัยว่าเด็กรายใดมีภาวะติดเกมจำเป็นต้องผ่านกระบวนการตรวจประเมินอย่างละเอียดจากจิตแพทย์หรือนักจิตวิทยา ผู้ซึ่งจะลงความเห็นว่าเป็นเด็กรายใดติดเกมหลังจากได้ข้อมูลอย่างละเอียดและพบกับเด็กและครอบครัวแล้วเท่านั้น

แบบทดสอบการติดเกม GAST เป็นลิขสิทธิ์ของสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์ กรมสุขภาพจิต ผู้ที่ต้องการนำแบบทดสอบการติดเกม GAST ไปใช้ กรุณาติดต่อขออนุญาตได้ที่

ผู้อำนวยการสถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์  
สถาบันสุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นราชนครินทร์  
กรมสุขภาพจิต  
พญาไท  
กรุงเทพฯ 10400