



แบบสำรวจสุขภาวะทางดิจิทัล (Digital Wellbeing) ปี 2567

คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

148 ถนนเสรีไทย แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240

โทรศัพท์ 0-2727-3924 โทรสาร 0-2375-8998 เว็บไซต์ <http://gsipa.nida.ac.th>

คำ解釋

แบบสำรวจฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการสำรวจสุขภาวะความเป็นอยู่ที่ดีทางดิจิทัล ปี 2567 ซึ่ง คณะรัฐประศาสนศาสตร์ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์ (NIDA) ได้รับทุนสนับสนุนการดำเนินโครงการ จาก สำนักงานพัฒนาธุรกรรมทางอิเล็กทรอนิกส์ (ETDA) โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อสำรวจ ติดตาม และ สะท้อนภาพสุขภาวะความเป็นอยู่ทางดิจิทัลของคนไทยอย่างต่อเนื่องทุกปี ซึ่งจะส่งผลให้เกิดการพัฒนา ปรับปรุง แก้ไข และลดความเหลื่อมล้ำในการนำเทคโนโลยีดิจิทัลไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้ ประชาชนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงโลกออนไลน์กันได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัย เท่าเทียม และทั่วถึง อันจะ นำไปสู่การมีสุขภาวะความเป็นอยู่ทางดิจิทัลที่ดีเพิ่มมากขึ้น

แบบสำรวจแบ่งออกเป็น 8 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล (7 ข้อ)

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Behaviors) (15 ข้อ)

ตอนที่ 3 สุขภาพกาย (Physical Health) (9 ข้อ)

ตอนที่ 4 สุขภาพจิต (Mental Health) (15 ข้อ)

ตอนที่ 5 สุขภาพสังคม (Social Health) (7 ข้อ)

ตอนที่ 6 ผลิตภาพในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Productivity) (9 ข้อ) (หากทำงานว่างงาน/ไม่มีงานทำ กรุณาข้ามไปตอบตอนที่ 7)

ตอนที่ 7 การเป็นพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship) (10 ข้อ)

ตอนที่ 8 ภาพรวมของสุขภาวะทางดิจิทัล (2 ข้อ)

คณะผู้วิจัยได้ขอความร่วมมือในการตอบแบบสำรวจตามความเป็นจริง สำหรับตอนที่ 2-8 ขอให้ท่านประเมินจากเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นจริงในช่วง 1 ปีที่ผ่านมา โดยประเมินจากลักษณะที่เกิดขึ้นจริงกับตัวท่านไม่ใช่เป็นภาพจากความคาดหวังของท่าน คณะผู้วิจัยขอรับรองว่าข้อมูลของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ และนำไปประมวลผลในภาพรวมเพื่อร่วบรวมเป็นเอกสารทางวิชาการเท่านั้น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านด้วยดี และขอขอบคุณมา ณ ที่นี่ด้วย

รองศาสตราจารย์ ดร.ดนุวงศ์ สารศรีก

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปันนดดา จันทร์สุกవิ

คณะผู้วิจัย

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1.1 เพศ

1. ชาย

3. LGBTQIA+

2. หญิง

4. ไม่ต้องการระบุ

1.2 อายุ ปี (จำนวนเต็มปีบริบูรณ์)

1.3 ระดับการศึกษาสูงสุด

1. ประถมศึกษาหรือต่ำกว่า

3. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

4. ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

5. ปริญญาตรี

2. มัธยมศึกษาตอนต้น

6. สูงกว่าปริญญาตรี

1.4 อาชีพ

1. ข้าราชการ/พนักงานหรือลูกจ้างของรัฐ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ

2. พนักงาน/ลูกจ้างเอกชน

4. ค้าขายรายย่อย/อาชีพอิสระ/ฟรีแลนซ์

6. เกษตรกร

3. เจ้าของกิจการ/ประกอบธุรกิจส่วนตัว

5. รับจ้างทั่วไป/ขับรถรับจ้าง/กรรมกร

7. นักเรียน/นิสิต/นักศึกษา

8. ข้าราชการบำนาญ/ผู้เกณฑ์อายุราชการ (ปัจจุบันยังทำงานอยู่)

9. ข้าราชการบำนาญ/ผู้เกณฑ์อายุราชการ (ปัจจุบันไม่ได้ทำงานแล้ว) (ไม่ต้องตอบตอนที่ 6)

10. ว่างงาน/ไม่มีงานทำ (ไม่ต้องตอบตอนที่ 6)

11. อื่น ๆ โปรดระบุ

1.5 รายได้ส่วนบุคคลเฉลี่ยต่อเดือน (เฉพาะรายรับที่เป็นตัวเงิน)

1. น้อยกว่าหรือเท่ากับ 15,000 บาท

2. 15,001-30,000 บาท

3. 30,001-45,000 บาท

4. 45,001-60,000 บาท

5. 60,001-75,000 บาท

6. 75,001-90,000 บาท

7. มากกว่า 90,000 บาท

1.6 จังหวัดที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน

1.7 อำเภอที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน (หากจังหวัดที่อาศัยอยู่ในปัจจุบัน คือ กทม. กรุณาเข้ามายื่นชื่อ)

1. อำเภอเมือง

2. อำเภออื่น ๆ โปรดระบุ

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Behaviors)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุด หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

2.1 ท่านรู้จักคำว่า “สุขภาวะทางดิจิทัลหรือความเป็นอยู่ที่ดีทางดิจิทัล (Digital Wellbeing)” หรือไม่

1. รู้จัก

2. ไม่รู้จัก

3. ไม่แน่ใจ

2.2 อุปกรณ์ดิจิทัลใดที่ท่านใช้ในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ตบ่อยที่สุด

1. โทรศัพท์เคลื่อนที่/สมาร์ตโฟน

2. แท็บเล็ต

3. แล็ปท็อป/โน๊ตบุ๊ก

4. คอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ

5. สมาร์ตทีวี

6. อื่น ๆ โปรดระบุ

2.3 ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์ใดบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 คำตอบ)

1. เฟซบุ๊ก (Facebook)

2. อินสตาแกรม (Instagram)

3. ทวิตเตอร์ (Twitter)

4. ลิงค์อิน (LinkedIn)

5. ไลน์ (Line)

6. วاتส์แอป (WhatsApp)

7. วีเชท (WeChat)

8. ยูทูบ (YouTube)

9. ติกต็อก (TikTok)

10. เธรด์ (Threads)

11. ดิสคอร์ด (Discord)

12. อื่น ๆ โปรดระบุ

2.4 สาเหตุหลักที่ท่านใช้สื่อสังคมออนไลน์คืออะไร (เลือกได้มากกว่า 1 คำตอบ)

1. ทำงาน/เรียน

2. เข้าสังคม/หาเพื่อน

3. ความบันเทิง

4. หาข้อมูล

5. ซื้อสินค้า/บริการ

6. ใช้บริการภาครัฐ

7. ติดตามข้อมูลข่าวสาร (เลือกได้มากกว่า 1 คำตอบ)

7.1 ข่าวการเมือง

7.2 ข่าวเศรษฐกิจ

7.3 ข่าวอาชญากรรม

7.4 ข่าวกีฬา

7.5 ข่าวบันเทิง

7.6 อื่น ๆ โปรดระบุ

2.5 ท่านใช้อุปกรณ์ดิจิทัลสำหรับการทำงานทางไกล (Remote Working) ซึ่งรวมถึงการทำงานจากที่บ้าน (Work from Home) บ่อยเพียงใด

1. ต้องเข้าที่ทำงาน/ออฟฟิศทุกวัน

2. 1-2 วัน/สัปดาห์

3. 3-4 วัน/สัปดาห์

4. ทำงานทางไกลทุกวัน

5. ไม่สามารถตอบได้ เนื่องจากไม่ได้ทำงาน

2.6 ท่านใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเพื่อการทำงาน/การประกอบอาชีพ/การศึกษาโดยเฉลี่ยกี่ชั่วโมงต่อวัน

- 1. ไม่เกิน 2 ชั่วโมง
- 2. 3-4 ชั่วโมง
- 3. 5-6 ชั่วโมง
- 4. 7-8 ชั่วโมง
- 5. มากกว่า 8 ชั่วโมง

2.7 ท่านใช้อุปกรณ์ดิจิทัลเพื่อความบันเทิง/การพักผ่อนหย่อนใจโดยเฉลี่ยกี่ชั่วโมงต่อวัน

- 1. ไม่เกิน 2 ชั่วโมง
- 2. 3-4 ชั่วโมง
- 3. 5-6 ชั่วโมง
- 4. 7-8 ชั่วโมง
- 5. มากกว่า 8 ชั่วโมง

2.8 ระหว่างการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในแต่ละวัน ท่านมีการหยุดพักเป็นระยะหรือไม่ (เช่น ทุก 30 นาที)

- 1. ใช่
- 2. ไม่ใช่

2.9 ท่านจำกัดเวลาในการใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในแต่ละวันหรือไม่ (เช่น ใช้สื่อสังคมออนไลน์ไม่เกิน 1 ชั่วโมง)

- 1. ใช่
- 2. ไม่ใช่

2.10 ท่านทำกิจกรรมใดในเวลาว่าง นอกเหนือจากการใช้อุปกรณ์ดิจิทัล (เลือกได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- 1. อ่านหนังสือ
- 2. เดินเล่น
- 3. เล่นดนตรี
- 4. เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย
- 5. พับประสาต์กับเพื่อน
- 6. อื่น ๆ โปรดระบุ

2.11 ท่านรู้สึกอย่างไรเมื่อข้อมูลที่เก็บไว้ในอุปกรณ์ดิจิทัล (เช่น ข้อมูลบน Cloud ข้อมูลในการสนทนานั่นๆ Line หรือข้อมูลที่บันทึกไว้โทรศัพท์) สูญหายไปหรือท่านไม่สามารถเข้าถึงข้อมูลเหล่านั้นได้

- 1. เศร้า/เสียใจ
- 2. ตกใจ
- 3. เครียด/เดือดร้อน
- 4. เฉย ๆ/ไม่รู้สึกอะไร
- 5. ไม่ได้ใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในการเก็บข้อมูลใด ๆ

2.12 ท่านจำเบอร์โทรศัพท์ของคนในครอบครัว ญาติ และเพื่อนสนิทโดยไม่ต้องค้นหาในรายชื่อผู้ติดต่อในสมาร์ตโฟนได้มากน้อยเพียงใด

- 1. จำได้ทั้งหมด
- 2. จำได้เป็นส่วนใหญ่
- 3. จำได้บางคน
- 4. จำไม่ได้เลย

2.13 ท่านเล่นสมาร์ตโฟนในขณะที่กำลังพูดคุยกับคนรอบข้างหรือนั่งรับประทานอาหารกับเพื่อน/ครอบครัวบ่อยแค่ไหน

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> 1. บ่อยมาก | <input type="radio"/> 2. บ่อย |
| <input type="radio"/> 3. บางครั้ง | <input type="radio"/> 4. แทบจะไม่เคย |
| <input type="radio"/> 5. ไม่เคย | |

2.14 เมื่อท่านลืมพกสมาร์ตโฟนออกไปข้างนอกหรือไม่ได้วางสมาร์ตโฟนไว้ใกล้ ๆ ตัว ท่านรู้สึกกระวนกระวายเมื่อตนขาดอุปกรณ์อย่างใด

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> 1. มากที่สุด | <input type="radio"/> 2. หาก |
| <input type="radio"/> 3. ปานกลาง | <input type="radio"/> 4. น้อย |
| <input type="radio"/> 5. น้อยที่สุด | |

2.15 ท่านเคยถูกกลั่นเมิดข้อมูลส่วนบุคคลหรือไม่ (เช่น อีเมล/เบอร์โทรศัพท์มือถือถูกเผยแพร่หรือส่งต่อโดยไม่ได้รับอนุญาต)

- | | | |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> 1. เคย | <input type="radio"/> 2. ไม่เคย | <input type="radio"/> 3. ไม่แน่ใจ |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|

ตอนที่ 3 สุขภาพกาย (Physical Health)

คำชี้แจง กรุณาระบุเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

รายการ	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ
กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวทางร่างกาย (Physical Activity)					
3.1 ท่านมีอาการปวดเมื่อยหรือชาตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในขณะที่ใช้อุปกรณ์ดิจิทัล					
3.2 ท่านแทบจะไม่ลุกเดินหรือขับเขียงร่างกายไปทำกิจกรรมอื่นเลยในขณะที่ใช้อุปกรณ์ดิจิทัล					
สุขภาพการนอน (Sleep Health)					
3.3 ท่านเล่นสมาร์ตโฟนหรือแท็บเล็ตก่อนเข้านอน					
3.4 ท่านนอนหลับยากหรือนอนหลับไม่สนิท					
3.5 ท่านเช็คสมาร์ตโฟนทันทีหลังจากตื่นนอน					
สุขภาพตา (Eye Health)					
3.6 ท่านใช้อุปกรณ์ดิจิทัลในห้องที่มีแสงสว่างน้อย/ไม่เพียงพอ					

ข้อความ	ไม่เคย	นานๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อยครั้ง	เป็น ประจำ
3.7 ท่านมีอาการเกี่ยวกับดวงตา เช่น สายตาล้า ปวดตา ตาแดง ในขณะที่ใช้อุปกรณ์ดิจิทัล					
อาหารและโภชนาการ (Food & Nutrition)					
3.8 ท่านเลือกรับประทานอาหาร/รับประทานอาหารไม่ตรงเวลาในขณะที่ใช้อุปกรณ์ดิจิทัล					
3.9 ท่านรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ในขณะที่ใช้อุปกรณ์ดิจิทัล เพื่อความสะดวกรวดเร็ว					

ตอนที่ 4 สุขภาพจิต (Mental Health)

คำชี้แจง กรุณาระบุเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริงที่สุด
ความฉลาดทางอารมณ์ดิจิทัล (Digital Emotional Intelligence)					
4.1 ท่านสามารถปล่อยวางและอยู่ในสังคมออนไลน์ได้โดยไม่ห่วนไหว และไม่เก็บเรื่องต่าง ๆ มาเป็นกังวล					
4.2 ท่านไม่ต้องกังวลที่จะโพสต์ข้อความหรือแสดงความคิดเห็นในสื่อสังคมออนไลน์					
4.3 ท่านเข้าใจความคิดและความรู้สึกของผู้อื่นในโลกออนไลน์					
4.4 ท่านยอมรับและเคารพมนุษย์/ความคิดเห็นที่แตกต่างในโลกออนไลน์					
การแสดงความรู้สึกนึกคิดและความคิดสร้างสรรค์ (Self-expression and Creativity)					
4.5 ท่านแสดงความคิดเห็น/ความรู้สึกบนสื่อสังคมออนไลน์ได้อย่างอิสระ					
4.6 ท่านใช้พื้นที่ออนไลน์ในการริเริ่ม/สร้างแนวคิดที่เปลกใหม่					
4.7 ท่านได้รับแรงบันดาลใจจากคนที่ประสบความสำเร็จในเรื่องต่าง ๆ บนสื่อสังคมออนไลน์					
4.8 ท่านนำข้อมูล/ความรู้/แนวคิดที่ได้รับผ่านสื่อสังคมออนไลน์ไปต่อยอดหรือประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์					

ข้อความ	ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริงที่สุด
การมองเห็นคุณค่าในตัวเอง (Self-worth/Self-esteem)					
4.9 ท่านนำเสนอด้วยตัวตนที่แท้จริงของตนเองในสื่อสังคมออนไลน์ โดยไม่ปรับแต่งภาพ/ข้อความเพื่อทำให้ตัวเองดูดีกว่าที่เป็นจริง					
4.10 ท่านรู้สึกดีต่อตนเองหรือภูมิใจในตนเองมากขึ้น เมื่อได้รับผลตอบรับเชิงบวก/การชื่นชมผ่านสื่อสังคมออนไลน์					
4.11 ท่านรู้สึกไม่ค่อยดีหรือภูมิใจในตนเองน้อยลง เมื่อถูกวิพากษ์วิจารณ์/ดูถูก/ทำหน้าที่ผ่านสื่อสังคมออนไลน์					
ความสามารถในการปรับสภาพจิตใจ (Mental Resilience)					
4.12 ท่านมีความเข้าใจเกี่ยวกับภัยออนไลน์และรู้วิธีการรับมือกับความเสี่ยงเหล่านี้เป็นอย่างดี					
4.13 เมื่อต้องเผชิญกับปัญหาหรือความไม่ปลอดภัยในโลกออนไลน์ ท่านสามารถจัดการปัญหาและดำเนินชีวิตต่อได้อย่างปกติ					
4.14 ท่านสามารถรับมือกับภาวะความเครียดหรือความวิตกกังวลที่เกิดจากโลกออนไลน์ได้เป็นอย่างดี					
4.15 เมื่อท่านเห็นคนที่กำลังมีความทุกข์/ไม่สบายใจบนโลกออนไลน์ ท่านมักจะให้ความช่วยเหลือรับฟัง หรือให้การสนับสนุนทางจิตใจ					

ตอนที่ 5 สุขภาพสังคม (Social Health)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริง ที่สุด
ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง (Sense of Belonging)					
5.1 การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์ ทำให้ท่านรู้สึกมีส่วนร่วมและได้รับการยอมรับ					
5.2 สื่อสังคมออนไลน์ช่วยขยายเครือข่ายของท่าน ทำให้ท่านมีโอกาสได้พบกับคนที่มีความสนใจในเรื่องเดียวกัน					

ข้อความ	ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริง ที่สุด
การสนับสนุนทางสังคมและสัมพันธภาพ (Social Support & Connectedness)					
5.3 สื่อสังคมออนไลน์ทำให้ท่านรู้สึกใกล้ชิดกับสมาชิกในครอบครัวหรือเพื่อนที่อยู่ห่างไกลในชีวิตจริงมากขึ้น					
5.4 การใช้สื่อสังคมออนไลน์ทำให้ท่านมีปฏิสัมพันธ์กับคนรอบข้างน้อยลง					
5.5 ท่านรู้สึกดีเมื่อได้รับคำแนะนำและกำลังใจจากบุคคลรอบข้างผ่านสื่อสังคมออนไลน์					
ความเท่าเทียมทางดิจิทัล (Digital Inclusion)					
5.6 ท่านสามารถเข้าถึงบริการดิจิทัลที่จำเป็น (เช่น บริการดิจิทัลภาครัฐ ธุกรรมการเงิน บริการด้านสุขภาพ) ได้อย่างสะดวก					
5.7 ท่านไม่มีข้อจำกัดด้านค่าใช้จ่ายในการเข้าถึงอินเทอร์เน็ต					

ตอนที่ 6 ผลิตภัณฑ์ในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล (Digital Productivity) (หากท่านว่างงาน/ไม่มีงานทำ กรุณาข้ามไปตอบตอนที่ 7)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริง ที่สุด
ความสนใจและสมาธิ (Focus & Concentration)					
6.1 การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในเรื่องส่วนตัวทำให้ท่านมีสมาธิกับงานที่ต้องทำในแต่ละวัน/การเรียนน้อยลง					
6.2 การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในเรื่องส่วนตัวทำให้ท่านมีประสิทธิภาพในการทำงาน/การเรียนลดลง					
6.3 การใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการแบ่งปันความรู้หรือหาข้อมูลที่เป็นประโยชน์ทำให้ท่านมีประสิทธิภาพในการทำงาน/การเรียนเพิ่มขึ้น					

ข้อความ	ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริง ที่สุด
การจัดการสิ่งรบกวนทางดิจิทัล (Digital Distraction Management)					
6.4 ระหว่างทำงาน/เรียนหนังสือ ท่านปิดแอปพลิเคชันที่ทำให้เสียสมาธิ และ/หรือปิดการแจ้งเตือนบนสื่อสังคมออนไลน์					
6.5 ท่านเก็บอุปกรณ์ดิจิทัลไว้ในกระเป๋าหรือวัวไว้ห่างจากตัวตอนทำงาน/ทำการบ้านที่ต้องใช้สมาธิ					
ความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work-life Balance)					
6.6 นอกเวลางาน/เรียนหรือในวันหยุด ท่านจำกัดเวลาในการใช้สื่อสังคมออนไลน์ เพื่อพักผ่อน ให้เวลา กับครอบครัว และทำกิจกรรมต่างๆ					
6.7 ถึงแม้จะใช้สื่อสังคมออนไลน์ ท่านก็ยังสามารถแยกการทำงาน/การเรียนและชีวิตส่วนตัวออกจากกันได้					
ความเครียดจากการใช้เทคโนโลยี (Technostress)					
6.8 การใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลในการทำงาน/การเรียนทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อยหน่าย อ่อนล้า หรือหมดพลังงาน					
6.9 ท่านรู้สึกว่าต้องเชื่อมต่อกับโลกออนไลน์ ตลอดเวลา เพื่อให้คนอื่นสามารถติดต่อกับท่านได้ทุกที่ทุกเวลา					

ตอนที่ 7 การเป็นพลเมืองดิจิทัล (Digital Citizenship)

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อความ	ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริง ที่สุด
ความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัย (Privacy & Security)					
7.1 ท่านรู้สึกปลอดภัยบนโลกออนไลน์					
7.2 ท่านเก็บรหัสผ่านและข้อมูลส่วนบุคคลของตนเองไว้อย่างปลอดภัย					
7.3 ท่านให้ความสำคัญกับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบนสื่อสังคมออนไลน์และบัญชีออนไลน์ต่าง ๆ					

ข้อความ	ไม่จริง เลย	ค่อนข้าง ไม่จริง	ไม่แน่ใจ	จริง	จริง ที่สุด
7.4 ท่านให้ความสำคัญกับการคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล เมื่อเผยแพร่ภาพหรือคลิปที่ติดบุคคลอื่นผ่านสื่อสังคมออนไลน์					
7.5 ท่านแจ้งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเมื่อเจอภัยออนไลน์ เช่น มิจฉาชีพ การฉ้อโกงออนไลน์ฯลฯ					
การจัดการร่องรอยทางดิจิทัลและยืนยันตัวตนทางดิจิทัล (Digital Identity & Footprint Management)					
7.6 ท่านตระหนักว่ากิจกรรมออนไลน์ของท่านจะอยู่ในโลกออนไลน์อย่างถาวร ซึ่งบุคคลอื่นสามารถเข้าถึง และนำไปใช้ได้ทั้งในปัจจุบันและอนาคต					
7.7 ท่านสามารถควบคุมได้ว่าข้อมูลส่วนบุคคลใดบ้าง ที่ท่านจะแบ่งปันให้กับหน่วยงานผู้ให้บริการที่ร้องขอให้ท่านแบ่งปันข้อมูล					
การมีปฏิสัมพันธ์ในโลกออนไลน์อย่างสุภาพและมีสติ (Civil & Mindful Online Interactions)					
7.8 ท่านใช้เวลาในการพิจารณาว่าโพสต์ที่มีคนแชร์ต่อมาเป็นเรื่องจริงหรือปลอม ก่อนที่จะแชร์ต่อไปให้คนอื่นๆ					
7.9 ท่านใช้ถ้อยคำที่สุภาพและให้เกียรติผู้อื่นเมื่อมีส่วนร่วมในกิจกรรมออนไลน์หรือแสดงความคิดเห็นบนสื่อสังคมออนไลน์					
7.10 ท่านเคยเจอกับคำพูดที่แสดงความเกลียดชัง (Hate speech) หรือเคยถูกกลั่นแกล้งบนโลกออนไลน์ (Cyberbullying)					

ตอนที่ 8 ภาพรวมของสุขภาวะทางดิจิทัล

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อความ	น้อยที่สุด	น้อย	ปานกลาง	มาก	มากที่สุด
8.1 การใช้เทคโนโลยีดิจิทัลส่งผลดีต่อคุณภาพชีวิตของท่านในระดับใด					
8.2 ท่านตระหนักรถึงความสำคัญของสุขภาวะทางดิจิทัลหรือความเป็นอยู่ที่ดีทางดิจิทัลในระดับใด					



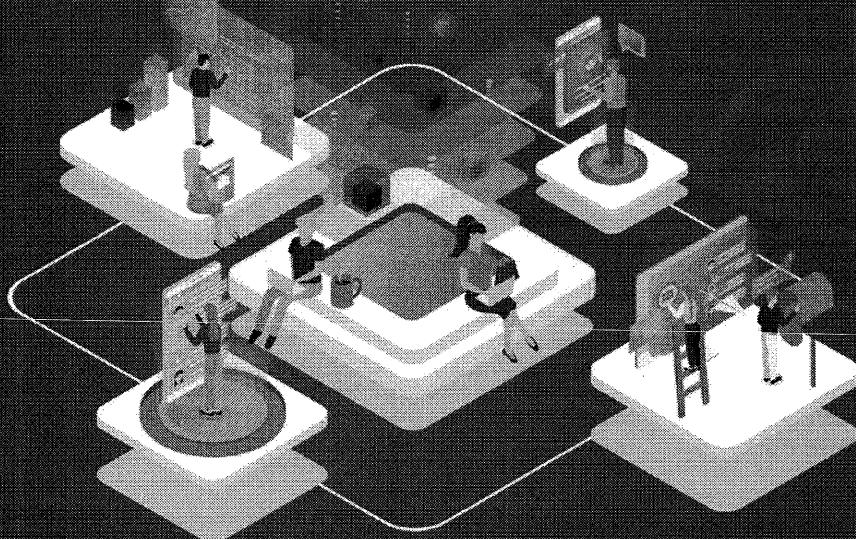
ETDA



คณะรัฐประศาสนศาสตร์
Graduate School of Public Administration
National Institute of Development Administration

มาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ การมีสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจในยุคดิจิทัล ร่วมตอบ “แบบสำรวจสุขภาวะทางดิจิทัล”

สแกน QR Code
เพื่อตอบแบบสำรวจ



ลุ้นรางวัลสุดพิเศษ

 <p>รางวัลที่ 1 iPhone 15 Pro Max มูลค่า 48,900 บาท (1 รางวัล)</p>	 <p>รางวัลที่ 2 iPhone 15 Pro มูลค่า 41,900 บาท (1 รางวัล)</p>	 <p>รางวัลที่ 3 iPad Air มูลค่า 29,300 บาท (1 รางวัล)</p>
---	---	--

ตั้งแต่วันนี้ - 31 กรกฎาคม 2567

ประกาศรายชื่อผู้โชคดีวันที่ 31 สิงหาคม 2567

สามารถติดตามรายละเอียดการจับรางวัลและการประกาศผลรางวัลได้ที่

www.facebook.com/ETDA.Thailand