



ระบบนิเวศดิจิทัลเพื่อส่งเสริมสุขภาวนิสิตอย่างยั่งยืน
กรณีศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในสาธารณรัฐสิงคโปร์

DIGITAL ECOSYSTEM FOR SUSTAINABLE STUDENT WELL-BEING
A CASE STUDY OF PUBLIC UNIVERSITIES IN THE REPUBLIC OF SINGAPORE

Received: May 5, 2025

Revised: July 30, 2025

Accepted: July 30, 2025

เอกวิทย์ โทปุรินทร์^{1*}, หทัยรัตน์ ทองปลั่ง²

Ekkawit Thopurin^{1*}, Hathairat Thongplang²

*Corresponding author, Email: ekkawitt@buu.ac.th

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ระบบนิเวศดิจิทัลที่สนับสนุนสุขภาวนิสิตอย่างยั่งยืน โดยใช้กรณีศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐในสาธารณรัฐสิงคโปร์ ซึ่งเป็นประเทศที่มีการบูรณาการนโยบายระดับชาติและกลยุทธ์ของสถาบันอุดมศึกษาอย่างเป็นระบบ ทั้งนี้ได้รวบรวมข้อมูลจากเว็บไซต์หน่วยงานของรัฐกับมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกสารเผยแพร่ของมหาวิทยาลัย 6 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีนานยาง มหาวิทยาลัยการจัดการสิงคโปร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีและการออกแบบแห่งสิงคโปร์ มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สังคมแห่งสิงคโปร์ และสถาบันเทคโนโลยีแห่งสิงคโปร์ ร่วมกับนโยบายระดับประเทศ อาทิ ขบวนการดิจิทัลเพื่อคุณภาพชีวิต (Digital for life movement) และกรอบตัวบ่งชี้สุขภาวนิสิตดิจิทัล (Digital wellbeing indicator framework - DWIF) เพื่อนำมาวิเคราะห์องค์ประกอบและแนวทางปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม บทความเสนอกรอบการวิเคราะห์ระบบนิเวศดิจิทัล 3 ระดับ ได้แก่ ระดับนโยบาย (Macro level) ระดับสถาบัน (Meso level) และระดับการบริการนิสิต (Micro level) ผลการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าสิงคโปร์มีการออกแบบระบบที่สนับสนุนสุขภาวนิสิตแบบองค์รวมอย่างต่อเนื่อง สามารถสะท้อนให้เห็นถึงแนวทางที่สามารถนำมาปรับใช้ในบริบทของประเทศไทย

คำสำคัญ: ระบบนิเวศดิจิทัล, สุขภาวนิสิต, ความยั่งยืน, นโยบายอุดมศึกษามหาวิทยาลัยของรัฐ, สิงคโปร์

¹ผู้ช่วยศาสตราจารย์, ดร., ภาควิชานวัตกรรมและเทคโนโลยีการศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยบูรพา

¹ Asst. Prof., Dr., Department of Educational Innovation and Technology, Faculty of Education, Burapha University

² นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา, คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา

² Ph.D. Student, Exercise and Sport Science Program, Faculty of Sport Science, Burapha University

Abstract

This academic article aims to analyze the digital ecosystem supporting sustainable student well-being by using a case study of public universities in the Republic of Singapore. Singapore has systematically integrated national-level policies with institutional strategies. This study draws on information from six public universities, including National University of Singapore (NUS), Nanyang Technological University (NTU), Singapore Management University (SMU), Singapore University of Technology and Design (SUTD), Singapore University of Social Sciences (SUSS), and Singapore Institute of Technology (SIT) along with national policy frameworks such as the Digital for Life Movement and the Digital Wellbeing Indicator Framework (DWIF). The study proposes a three-tier ecosystem analysis model macro (policy), meso (institutional), and micro (student service). The findings indicate that Singapore has developed a holistic and continuous digital ecosystem that promotes sustainable student well-being. This model offers practical implications that could be adapted to the context of Thailand.

Keywords: Digital ecosystem, Student well-being, Sustainability, Higher education policy public University, Singapore

บทนำ

ในยุคที่เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นโครงสร้างหลักที่เชื่อมโยงผู้คนกับข้อมูล ความรู้ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมอย่างผสมกลมกลืนโดยเฉพาะในกลุ่มนิสิตระดับอุดมศึกษา ซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และการเติบโตของประสบการณ์ชีวิต ที่สามารถเข้าถึงเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง แม้ว่าเทคโนโลยีจะเอื้อให้เกิดการเรียนรู้และพัฒนาศักยภาพในหลายมิติ แต่ขณะเดียวกันก็แฝงด้วยความเสี่ยงทั้งด้านสุขภาพกาย สุขภาพจิต การเสพติดดิจิทัล การขาดสมดุลในชีวิต และการตัดขาดจากความสัมพันธ์ในโลกความเป็นจริง ไม่สามารถแยกแยะระหว่างโลกแห่งความเป็นจริงเสมือนได้ในบางสถานการณ์ จากรายงานขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2022) พบว่า ปัญหาด้านสุขภาพจิตในกลุ่มเยาวชนและนิสิตมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั่วโลก โดยเฉพาะความเครียด ความวิตกกังวล และภาวะซึมเศร้า แม้เทคโนโลยีอย่างปัญญาประดิษฐ์ และระบบสนับสนุนดิจิทัลจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการการเรียนรู้และชีวิตของนิสิต แต่หากขาดระบบนิเวศที่เข้าใจมิติสังคมและจิตใจ ก็อาจก่อให้เกิดแรงกดดันที่ซ่อนอยู่ เช่น ความรู้สึกเปรียบเทียบตนเอง ความล้มเหลวซ้ำซ้อน หรือความแปลกแยกจากระบบที่ไม่ยืดหยุ่น เป็นต้น

ระบบนิเวศดิจิทัล (Digital ecosystem) ในบทความนี้จึงมีได้หมายถึงเพียงโครงสร้างทางเทคโนโลยี แต่รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างนโยบายระดับชาติ กลไกของสถาบัน และประสบการณ์ตรงของนิสิตในระบบบริการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตดิจิทัล ซึ่ง Prinsloo, Khalil and Slade (2024) ได้นำเสนอแนวคิด

เพื่ออธิบายผลกระทบของมาตรฐานดิจิทัลต่อผู้เรียนที่เปราะบาง (vulnerable students) โดยเลือกพิจารณาหลัก 5 ด้านได้แก่ การเข้าถึง (Access) การเข้าถึงทางญาณวิทยา (Epistemic access) ความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง (Belonging) สุขภาวะ (Well-being) และความสำเร็จ (Success) เพื่อแสดงให้เห็นถึงผลกระทบของมาตรฐานเหล่านี้ต่อผู้เรียนที่อยู่ในสภาพแวดล้อมดิจิทัลที่เปราะบาง โดยเฉพาะในบริบทที่มีปัจจัยด้านเทคโนโลยี นโยบาย และโอกาสทางการศึกษาเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายที่ซับซ้อน ที่สะท้อนถึงความจำเป็นในการออกแบบระบบดิจิทัลที่ตอบสนองต่อความหลากหลายและบริบทของผู้เรียนในระดับอุดมศึกษา สำหรับประเทศที่มีการออกแบบระบบนิเวศดิจิทัลเพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนิสิตที่ไม่ได้มุ่งเน้นเฉพาะเทคโนโลยี แต่ต้องมีการปฏิบัติที่สอดคล้องกับนโยบายระดับชาติ กลยุทธ์ของมหาวิทยาลัย และบริการที่ตอบโจทย์ผู้เรียนในแต่ละบริบท ซึ่งสาธารณรัฐสิงคโปร์ถือเป็นกรณีศึกษาที่สะท้อนภาพของการออกแบบระบบสนับสนุนสุขภาวะของนิสิตในโลกดิจิทัลได้ทั้งในมิตินโยบาย กรอบแนวคิด และการปฏิบัติ

สาธารณรัฐสิงคโปร์มีการขับเคลื่อนนโยบายระดับชาติผ่านขบวนการดิจิทัลเพื่อคุณภาพชีวิต (Digital for life movement) ที่เชื่อมโยงกับแผนแม่บทด้านดิจิทัลของประเทศโดยตรง อีกทั้งยังพัฒนากกรอบตัวบ่งชี้สุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing indicator framework - DWIF) เพื่อใช้ในการออกแบบและประเมินระบบสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัยของรัฐ จำนวน 6 สถาบัน ได้แก่ มหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ (National University of Singapore - NUS) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีนานยาง (Nanyang Technological University - NTU) มหาวิทยาลัยการจัดการสิงคโปร์ (Singapore Management University - SMU) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีและการออกแบบแห่งสิงคโปร์ (Singapore University of Technology and Design - SUTD) มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สังคมแห่งสิงคโปร์ (Singapore University of Social Sciences - SUSS) และสถาบันเทคโนโลยีแห่งสิงคโปร์ (Singapore Institute of Technology - SIT) ซึ่งทุกสถาบันมีระบบสนับสนุนที่ครอบคลุมทั้งการให้คำปรึกษา จิตวิทยาการศึกษา การฝึกอบรมเพื่อนร่วมประสบการณ์ (Peer support) การใช้แพลตฟอร์มดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ที่ปลอดภัย ตลอดจนการบูรณาการทักษะชีวิตเข้ากับเทคโนโลยี

สำหรับประเทศไทยอยู่ในช่วงปรับการดำเนินการเชิงนโยบายและการพัฒนาทักษะดิจิทัลในกลุ่มนิสิต ภายใต้กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม รวมถึงความพยายามของแต่ละมหาวิทยาลัยที่กำลังพัฒนาระบบกลางที่สามารถใช้การบูรณาการระดับนโยบาย สถาบัน และบริการ รวมทั้งยังมีข้อจำกัดด้านการประเมินผลกระทบของเทคโนโลยีที่มีต่อสุขภาวะเชิงองค์รวมในช่วงของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) แต่ก็มีปรับตัวและมีแนวโน้มดีขึ้นตามลำดับภายหลังจากสถานการณ์ดังกล่าวที่ผ่านมา

บทความนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์ระบบนิเวศดิจิทัลเพื่อส่งเสริมสุขภาวะนิสิตอย่างยั่งยืน โดยใช้กรณีศึกษาของมหาวิทยาลัยของรัฐในสิงคโปร์ ผ่านกรอบการวิเคราะห์ 3 ระดับ ได้แก่ ระดับนโยบาย (Macro level) ระดับสถาบัน (Meso level) และ ระดับบริการต่อนิสิต (Micro level) โดยมุ่งหวังให้เกิดองค์ความรู้ที่สามารถนำไปเป็นแนวคิดปรับใช้ในการพัฒนาระบบสนับสนุนสุขภาวะนิสิตในประเทศไทยได้อย่างเป็นรูปธรรมต่อไป

กรอบแนวคิด

บทความนี้ศึกษาตามแนวคิดเชิงระบบ (System thinking) ในแนวคิดระบบนิเวศดิจิทัล (Digital ecosystem) ในมิติการพัฒนาสุขภาวะของนิสิตในยุคดิจิทัลที่จำเป็นต้องอาศัยความร่วมมือระหว่างองค์ประกอบหลายด้าน ทั้งภาคนโยบาย สถาบันการศึกษา และบริการสนับสนุนเชิงปฏิบัติ ระบบนิเวศดิจิทัลในบริบทของการศึกษาระดับอุดมศึกษาประกอบด้วยหลายองค์ประกอบที่เชื่อมโยงกัน ได้แก่ โครงสร้างทางเทคโนโลยี กระบวนการบริหารจัดการ การสื่อสาร การมีส่วนร่วมของผู้เรียน และบรรทัดฐานทางสังคม ซึ่งทั้งหมดนี้มีผลต่อสุขภาวะของนิสิต

องค์ประกอบสำคัญของระบบนิเวศดิจิทัลที่ส่งผลต่อสุขภาวะของนิสิตสามารถอธิบายได้ผ่าน 3 ระดับการวิเคราะห์ ได้แก่

(1) ระดับนโยบาย (Macro level) หมายถึงทิศทาง กลยุทธ์ และนโยบายระดับชาติที่กำหนดภาพใหญ่ของการจัดการด้านดิจิทัล เช่น แผนยุทธศาสตร์ดิจิทัลแห่งชาติ การขับเคลื่อนขบวนการดิจิทัลเพื่อคุณภาพชีวิต รวมถึงการกำกับมาตรฐานด้านความเป็นส่วนตัวและจริยธรรมในโลกออนไลน์ (WHO, 2022; OECD, 2022)

(2) ระดับสถาบัน (Meso level) ครอบคลุมการบริหารจัดการภายในมหาวิทยาลัย เช่น การจัดตั้งหน่วยงานสนับสนุนสุขภาวะดิจิทัล การกำหนดนโยบายด้านการเรียนรู้ดิจิทัล การออกแบบพื้นที่ปลอดภัยทางดิจิทัล และการอบรมบุคลากรให้มีความเข้าใจด้านสุขภาวะและเทคโนโลยี (UNESCO, 2019)

(3) ระดับบริการต่อนิสิต (Micro level) คือการปฏิบัติต่อผู้เรียนอย่างเป็นรูปธรรม เช่น การจัดกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาวะ การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยา การมีระบบเพื่อนร่วมประสบการณ์ (Peer support) การใช้แอปพลิเคชันหรือระบบแจ้งเตือนเพื่อสร้างสมดุลชีวิต และการสนับสนุนการเรียนรู้อย่างยืดหยุ่นและยั่งยืน (WHO, 2022)

แนวคิดระบบนิเวศดิจิทัลยังสัมพันธ์กับแนวคิดสุขภาวะนิสิตอย่างยั่งยืน (Sustainable student well-being) ซึ่งมองว่าสุขภาวะมิได้เป็นเพียงภาวะปลอดโรค แต่หมายถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สมดุล และสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว ครอบคลุมทั้งมิติทางกาย จิตใจ สังคม และเทคโนโลยี (OECD, 2023; WHO, 2022) กรอบแนวคิดของบทความนี้จึงเชื่อมโยงระดับนโยบายกับระดับปฏิบัติในมหาวิทยาลัย โดยวิเคราะห์โครงสร้างและกลไกของระบบนิเวศดิจิทัลที่เอื้อต่อสุขภาวะนิสิตอย่างยั่งยืน พร้อมทั้งระบุจุดแข็ง แนวปฏิบัติที่ดี และข้อเสนอเชิงนโยบายที่สามารถประยุกต์ใช้ในบริบทของประเทศไทย สำหรับสุขภาวะ (well-being) ตามนิยามขององค์การอนามัยโลก (WHO) หมายถึง ภาวะที่บุคคลมีความสมบูรณ์พร้อมทั้งทางกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ไม่ใช่แค่การไม่มีโรคหรือความเจ็บป่วย (WHO, 1948) ซึ่งแนวคิดนี้ได้รับการปรับใช้ในหลายประเทศ รวมถึงประเทศไทย โดยกระทรวงสาธารณสุขกำหนดองค์ประกอบของสุขภาวะ 5 ด้าน ได้แก่ (1) สุขภาวะทางกาย (2) สุขภาวะทางจิต (3) สุขภาวะทางปัญญา (4) สุขภาวะทางสังคม และ (5) สุขภาวะทางจิตวิญญาณ หรือคุณธรรมจริยธรรม (กรมสุขภาพจิต, 2562)

การส่งเสริมสุขภาวะในบริบทของนิสิตจึงควรพิจารณาครอบคลุมทั้งการดูแลสุขภาพกายและจิตใจ การส่งเสริมความสัมพันธ์ในสังคม การเสริมสร้างทักษะการคิดและการเรียนรู้ และการปลูกฝังค่านิยมเชิงบวก

อย่างสมดุล โดยเฉพาะเมื่อบูรณาการอยู่ในระบบนิเวศดิจิทัล การออกแบบกิจกรรมและบริการจึงควรสะท้อนมิติสุขภาวะทั้ง 5 ประการอย่างรอบด้านและยั่งยืน

อันเป็นกรอบที่สะท้อนความเป็นองค์รวมในการพัฒนานิสิตด้วยเหตุนี้ การวิเคราะห์ระบบนิเวศดิจิทัลเพื่อส่งเสริมสุขภาวนิสิตในสถาบันอุดมศึกษา จึงควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของกรอบแนวคิดสุขภาวะเชิงองค์รวม และพิจารณาควบคู่กับการออกแบบระบบที่เอื้อต่อการเข้าถึง การมีส่วนร่วม และความยั่งยืนของการดูแลนิสิต โดยเฉพาะเมื่อความท้าทายในยุคดิจิทัลมิได้อยู่ที่การมีเทคโนโลยีเท่านั้น แต่อยู่ที่การนำเทคโนโลยีมาใช้เพื่อตอบสนองต่อความเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง

กรณีศึกษาของของสาธารณรัฐสิงคโปร์

นิยามสุขภาวะ (Well-being) ของสาธารณรัฐสิงคโปร์

กระทรวงสาธารณสุข สาธารณรัฐสิงคโปร์ ได้ให้ความหมาย สุขภาวะ (Well-being) ว่าภาวะของการมีสุขภาวะที่บุคคลสามารถตระหนักถึงศักยภาพของตนเอง รับมือกับความเครียดในชีวิตได้ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีส่วนร่วมสร้างคุณค่าให้กับชุมชนของตนได้ กล่าวคือ สุขภาวะไม่ได้หมายถึงแค่การไม่เจ็บป่วย ตลอดจน การตระหนักรู้ในความสามารถของตนเองการจัดการกับความเครียดหรือแรงกดดันได้การทำงานอย่างมีประสิทธิภาพการมีส่วนร่วมและสร้างคุณค่าในสังคม (Ministry of health Singapore, 2023) ตามยุทธศาสตร์สุขภาพจิตและสุขภาวะแห่งชาติของสิงคโปร์ (National mental health and Well-being strategy, 2023)



ภาพที่ 1 แสดงกรอบมิติสุขภาวะดิจิทัล (Domains of digital wellbeing) (CTIC, 2023)

ตารางที่ 1 แสดงความหมายกรอบมิติสุขภาวะดิจิทัล (Domains of digital wellbeing)

มิติหลัก (Domain)	องค์ประกอบย่อย	
1. Digital Consumption	- Digital Consumption Competence - User Literacy - Right and Responsibility for Digital Consumption	- ความสามารถในการบริโภคดิจิทัล - ความรู้ในการใช้งานเทคโนโลยี - สิทธิและความรับผิดชอบในการบริโภคสื่อดิจิทัล
2. Digital Employment	- Practical Skills - Digital Innovation - Right to Digital Employment	- ทักษะเชิงปฏิบัติ - นวัตกรรมดิจิทัล - สิทธิในการเข้าถึงโอกาสทางอาชีพผ่านเทคโนโลยี
3. Digital Civic Participation	- Digital Civic Relationship - Digital Community Building - Right and Responsibility for Active Digital Participation	- ความสัมพันธ์ทางพลเมืองในโลกดิจิทัล - การสร้างชุมชนออนไลน์ - สิทธิและความรับผิดชอบในการมีส่วนร่วมเชิงพลเมือง
4. Digital Social Relations	- Interpersonal Communication - Social Cohesion - Respect for Others	- การสื่อสารระหว่างบุคคล - ความสามัคคีในสังคมดิจิทัล - การเคารพผู้อื่นในสภาพแวดล้อมออนไลน์
5. Digital Health	- Digital Health Literacy - Community Well-being - Right to Digital Health	- ความรู้ด้านสุขภาพดิจิทัล - สุขภาวะของชุมชน - สิทธิในการมีสุขภาพดีในโลกดิจิทัล
(Cross-cutting Domain)	Right and Responsibility for Online Safety	สิทธิและความรับผิดชอบต่อความปลอดภัยออนไลน์

หมายเหตุ Cross-cutting domain หมายถึงหัวข้อที่ “แทรกอยู่ในทุกมิติ” (CTIC, 2023)

กรอบมิติสุขภาวะดิจิทัลและกรอบการประเมินสุขภาวะดิจิทัล

ศูนย์เพื่ออินเทอร์เน็ตที่เชื่อถือได้และชุมชน (Centre for trusted internet and community: CTIC) แห่งมหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ ได้เสนอกรอบแนวคิดสุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing) ซึ่งประกอบด้วยสององค์ประกอบสำคัญ ได้แก่ มิติสุขภาวะดิจิทัล (Domains of digital wellbeing) และกรอบการประเมินสุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing indicator framework: DWIF) โดยกรอบแรกทำหน้าที่จัดหมวดหมู่บริบทการใช้ชีวิตในโลกดิจิทัลออกเป็น 5 มิติหลัก ได้แก่ (1) ความสัมพันธ์ในสังคมดิจิทัล (Digital social relations) เช่น การสื่อสารระหว่างบุคคล (2) สุขภาพดิจิทัล (Digital health) เช่น ความสมดุลหรือความเครียดจากการใช้เทคโนโลยี (3) การบริโภคดิจิทัล (Digital consumption) เช่น การใช้บริการออนไลน์

อย่างรู้เท่าทันสื่อ (4) การประกอบอาชีพในยุคดิจิทัล (Digital employment) เช่น การพัฒนาทักษะและนวัตกรรม และ (5) การมีส่วนร่วมทางพลเมืองดิจิทัล (Digital civic participation) เช่น การสร้างกลุ่มหรือชุมชน การแสดงความคิดเห็น และความรับผิดชอบต่อส่วนรวมหรือสังคม

ส่วนกรอบการประเมินสุขภาวะดิจิทัลทำหน้าที่เป็นเครื่องมือประเมินสุขภาวะในโลกดิจิทัล โดยใช้คุณลักษณะพื้นฐาน 4 ด้าน ได้แก่ ความปลอดภัย (Safety) การมีอำนาจในการกำกับตนเอง (Agency) ความสมดุลระหว่างชีวิตจริงและโลกออนไลน์ (Balance) และความรู้สึกเติมเต็มในชีวิต (Fulfillment) ทั้งนี้ตัวชี้วัดสุขภาวะมีจำนวน 3 ระดับ ได้แก่ ระดับบุคคล (Individual level) ระดับองค์กรหรือสถาบัน (Institutional level) และระดับนโยบายหรือระบบ (Policy/National level) เพื่อตรวจสอบสุขภาวะดิจิทัลได้ในทุกระดับ ได้แก่ ระดับการใช้งานส่วนตัว ระดับสภาพแวดล้อม และระดับโครงสร้าง

ความสัมพันธ์ระหว่างสองกรอบนี้คือ กรอบ หรือ มิติ (Domains) ทำหน้าที่ระบุพื้นที่ของชีวิตดิจิทัลกับการประเมินสุขภาวะดิจิทัล คือ แนวทางประเมินคุณภาพชีวิตในแต่ละพื้นที่ มีค่านิยมเป็นหลักในการวิเคราะห์หลายประการ เช่น มิติ Digital health จะสามารถประเมินได้ว่า ผู้ใช้งานมีความสมดุลในการใช้เทคโนโลยี (Balance) หรือสามารถตัดสินใจเลือกสื่อสุขภาพได้อย่างมีวิจารณญาณ (Agency) ทำให้กรอบการประเมินสุขภาวะดิจิทัล เป็นเครื่องมือที่สนับสนุนนโยบาย สถาบัน และบุคคล ให้สามารถประเมิน ติดตาม และพัฒนาแนวทางการใช้งานดิจิทัลเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในยุคดิจิทัลได้อย่างเป็นระบบต่อไป



ภาพที่ 2 แสดงกรอบการประเมินสุขภาวะดิจิทัล

(Digital wellbeing indicator framework : DWIF) (CTIC, 2023)

ตารางที่ 2 แสดงความหมายของ Domains of Digital Wellbeing

แนวแกน (Axis)	Digital social relations	Digital health	Digital consumption	Digital employment	Digital civic participation
Digital Skills	การสื่อสารระหว่าง บุคคล (Interpersonal communication)	รู้เท่าทันด้าน สุขภาพดิจิทัล (Digital health literacyความ)	ความเข้าใจใน การใช้งาน เทคโนโลยี (User literacy)	ทักษะเชิงปฏิบัติ ในงานดิจิทัล (Practical skills)	ความรู้ทาง พลเมืองในโลก ดิจิทัล (Digital civic literacy)
Digital Empower ment	ความสามัคคีใน สังคมดิจิทัล (Social cohesion)	สุขภาวะของ ชุมชน (Community wellbeing)	ความสามารถใน การบริโภค ดิจิทัลอย่างมี วิจารณญาณ (Digital consumption competence)	นวัตกรรมทาง ดิจิทัล (Digital innovation)	การสร้างชุมชน พลเมืองออนไลน์ (Digital community building)
Digital rights & responsib ilities	สิทธิและความ รับผิดชอบต่อ ความปลอดภัย ออนไลน์ (Right & responsibility for online safety)	สิทธิในการมี สุขภาพดีในโลก ดิจิทัล (Right to Digital health)	สิทธิและความ รับผิดชอบใน การบริโภค ดิจิทัล (Right & responsibility to digital consumption)	สิทธิในการ เข้าถึงงานผ่าน ดิจิทัล (Right to digital employment)	สิทธิและความ รับผิดชอบใน การมีส่วนร่วม ทางพลเมือง ดิจิทัล (Right & responsibility for active digital participation)

ผลการวิเคราะห์ระดับนโยบาย (Macro level)

รัฐบาลสิงคโปร์ได้ขับเคลื่อนนโยบายของการส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลผ่านขบวนการดิจิทัลเพื่อคุณภาพชีวิต (Digital for life movement) โดยสำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อแห่งสิงคโปร์ (Infocomm media development authority - IMDA) ในปี 2021 มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างสังคมดิจิทัลของประเทศที่ครอบคลุมถึงความปลอดภัยและความยั่งยืนผ่านการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วน ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาคประชาสังคม เพื่อให้ประชาชนทุกกลุ่มสามารถเข้าถึงและใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีดิจิทัลในการยกระดับคุณภาพชีวิตในทุกมิติ ได้แก่ สุขภาพ การศึกษา การทำงาน และชีวิตประจำวัน (IMDA, 2021)

ขบวนการดังกล่าวถูกออกแบบให้มีมิติที่มากกว่าการณรงค์สาธารณะ แต่มีการตั้งกองทุนดิจิทัลเพื่อคุณภาพชีวิต (Digital for life fund) เพื่อสนับสนุนโครงการที่เกี่ยวข้องกับการรู้เท่าทันดิจิทัล (Digital

literacy) สุขภาวะดิจิทัล (Digital wellness) และการเข้าถึงเทคโนโลยีอย่างเท่าเทียม (Digital inclusion) โครงการที่ได้รับการสนับสนุนครอบคลุมตั้งแต่การฝึกอบรมทักษะดิจิทัลขั้นพื้นฐานให้กับกลุ่มเปราะบาง การส่งเสริมความตระหนักรู้เรื่องการใช้เทคโนโลยีอย่างสมดุลในโรงเรียน การพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อช่วยจัดการเวลาใช้งานหน้าจอ ไปจนถึงการบูรณาการแนวคิดสุขภาวะเข้าในหลักสูตรของมหาวิทยาลัย (IMDA, 2022)

กลไกเชิงนโยบายที่สำคัญคือ กรอบตัวบ่งชี้สุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing indicator framework – DWIF) ซึ่งพัฒนาโดยสำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อแห่งสิงคโปร์ (Infocom media development authority - IMDA) ร่วมกับกระทรวงศึกษาธิการ (Ministry of education) และเครือข่ายสถาบันอุดมศึกษา กรอบนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวัดระดับสุขภาวะของนักเรียน นิสิต และนิสิตในยุคดิจิทัล โดยครอบคลุม 4 ด้านหลัก ได้แก่ (1) พฤติกรรมการใช้เทคโนโลยี (2) ความสามารถในการควบคุมอารมณ์และความเครียดขณะใช้งาน (3) ความสัมพันธ์ทางสังคมผ่านสื่อดิจิทัล และ (4) ความสามารถในการจัดสมดุลชีวิตกับโลกออนไลน์ (IMDA & MOE, 2023)

จากนโยบายและกรอบแนวทางดังกล่าวได้สะท้อนถึงการวางแผนเชิงระบบในระดับชาติที่สนับสนุนสุขภาวะนิสิตในโลกดิจิทัลอย่างรอบด้าน ทั้งทางด้านเทคโนโลยีและด้านมิติทางสังคม จิตใจ และการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ทั้งนี้สามารถนำมาใช้เป็นแนวคิดเพื่อประกอบในการออกแบบนโยบายและระบบสนับสนุนในบริบทของมหาวิทยาลัยในประเทศไทยได้อย่างเหมาะสม



ภาพที่ 3 แสดงความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยปฏิบัติตามระดับของกรอบตัวบ่งชี้สุขภาวะดิจิทัล (Digital Wellbeing Indicator Framework – DWIF)

ระบบนิเวศดิจิทัลเพื่อสุขภาวะของนิสิตสามารถจำแนกได้เป็น 3 ระดับ คือ ระดับนโยบาย (Macro level), ระดับสถาบัน (Meso level) และระดับบริการต่อนิสิต (Micro level) ซึ่งสอดคล้องกับโครงสร้างแนวคิดของกรอบตัวบ่งชี้สุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing indicator framework – DWIF) ที่มีการส่งเสริมสุขภาวะผ่าน 5 มิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางสังคม สุขภาพ การบริโภค การจ้างงาน และการมีส่วนร่วมทางพลเมือง โดยแต่ละมิตินี้จะสามารถดำเนินการในระดับที่แตกต่างกันตามบทบาทขององค์กร เช่น การกำหนดยุทธศาสตร์ของภาครัฐ การออกแบบหลักสูตรหรือกิจกรรมของสถาบัน และการให้บริการหรือ

กิจกรรมที่ส่งเสริมพฤติกรรมของนิสิตอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งการบูรณาการทั้ง 3 ระดับนี้จะช่วยให้การพัฒนาสุขภาวะดิจิทัลเกิดขึ้นได้อย่างเป็นระบบอย่างยั่งยืน

ผลการวิเคราะห์ระดับสถาบัน (Meso level)

ในระดับสถาบันการศึกษา มหาวิทยาลัยของรัฐในสิงคโปร์ได้ดำเนินการตามนโยบายระดับชาติเพื่อส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลของนิสิต โดยการนำกรอบตัวบ่งชี้สุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing indicator framework – DWIF) ที่เกิดจากข้อเสนอแนะเชิงนโยบายด้านสุขภาวะดิจิทัล: ความรับผิดชอบร่วมกัน (Digital wellbeing: A shared responsibility) มาใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินและพัฒนาสุขภาวะของผู้เรียน (CTIC, 2023) กรอบตัวบ่งชี้สุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing indicator framework – DWIF) เป็นกรอบแนวคิดที่พัฒนาร่วมกันระหว่าง สำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อแห่งสิงคโปร์ (Infocomm media development authority – IMDA) กระทรวงศึกษาธิการ (Ministry of education – MOE) และ ศูนย์อินเทอร์เน็ตที่เชื่อถือได้และชุมชน (Centre for trusted internet and community – CTIC) แห่งมหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ (National University of Singapore – NUS) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินสุขภาวะดิจิทัลของนิสิตใน 5 มิติ ได้แก่ ความสัมพันธ์ทางสังคมดิจิทัล สุขภาพดิจิทัล การบริโภคดิจิทัล การจ้างงานดิจิทัล และการมีส่วนร่วมพลเมืองดิจิทัล (CTIC, 2023)

ทั้งนี้อาจกล่าวได้ว่ามหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ (National University of Singapore – NUS) ในฐานะมหาวิทยาลัยของรัฐผู้ร่วมพัฒนากรอบตัวบ่งชี้สุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing indicator framework – DWIF) ได้กลายเป็นต้นแบบให้ทุกมหาวิทยาลัยในสิงคโปร์นำแนวทางดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ตามบริบทของแต่ละแห่งโดย มหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ (National University of Singapore – NUS) ถือเป็นกรณีศึกษาเชิงลึกที่สะท้อนการดำเนินงานตามกรอบนโยบายของรัฐอย่างเป็นระบบ มหาวิทยาลัยของรัฐอื่น สามารถดำเนินกิจกรรมสอดคล้องกับกรอบตัวบ่งชี้สุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing indicator framework – DWIF) ในการออกแบบกิจกรรมและบริการสนับสนุนสุขภาวะของนิสิต เช่น การจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับความปลอดภัยทางไซเบอร์ การให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยี การพัฒนาแอปพลิเคชันเพื่อช่วยนิสิตในการจัดการเวลาใช้งานหน้าจอ และการบูรณาการแนวคิดสุขภาวะดิจิทัลเข้าในหลักสูตรการเรียนการสอน

นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ (National University of Singapore – NUS) ยังได้ร่วมมือกับเครือข่ายที่เกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัล เช่น การจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการการใช้ชีวิตอย่างสมดุลในโลกดิจิทัล (Living well digitally) เพื่อให้นิสิตและบุคลากรมีความเข้าใจและสามารถประเมินสุขภาวะดิจิทัลของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ (CTIC, 2021)

จากการดำเนินงานในระดับสถาบันดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงความมุ่งมั่นของมหาวิทยาลัยในสิงคโปร์ในการส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัลของนิสิตอย่างเป็นระบบและยั่งยืน ซึ่งสามารถเป็นการศึกษาประกอบการพัฒนาแนวทางและนโยบายในบริบทของมหาวิทยาลัยในประเทศไทยได้อย่างเหมาะสม

ผลการวิเคราะห์ระดับบริการต่อนิสิต (Micro level)

ในระดับบริการต่อนิสิต มหาวิทยาลัยของรัฐในสิงคโปร์ทั้ง 6 แห่ง ได้แก่ มหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ (National University of Singapore - NUS) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีนานยาง (Nanyang Technological University - NTU) มหาวิทยาลัยการจัดการสิงคโปร์ (Singapore Management University - SMU) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีและการออกแบบแห่งสิงคโปร์ (Singapore University of Technology and Design - SUTD) มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สังคมแห่งสิงคโปร์ (Singapore University of Social Sciences - SUSS) และสถาบันเทคโนโลยีแห่งสิงคโปร์ (Singapore Institute of Technology - SIT) ได้ดำเนินมาตรการสนับสนุนด้านสุขภาวะกับสุขภาวะดิจิทัลในระดับปฏิบัติการ โดยเน้นการดูแลนิสิตอย่างรอบด้านผ่านกิจกรรม การออกแบบพื้นที่ และเทคโนโลยีที่ตอบสนองต่อความเป็นอยู่ที่ดีของผู้เรียนในยุคดิจิทัล ซึ่งสอดคล้องกับกรอบสุขภาวะดิจิทัลกรอบตัวบ่งชี้สุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing indicator framework – DWIF) ที่กำหนดโดยสำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อแห่งสิงคโปร์ (Infocomm media development authority - IMDA) และ กระทรวงศึกษาธิการ (Ministry of Education – MOE) ของรัฐบาลสิงคโปร์

มหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ (National University of Singapore – NUS) โดยศูนย์เพื่ออินเทอร์เน็ตที่เชื่อถือได้และชุมชน (Centre for Trusted Internet and Community – CTIC) ได้ดำเนินโครงการ “Living well digitally” ร่วมกับ DQ Institute และได้รับการสนับสนุนจากโครงการ “Digital for life” ของสำนักงานพัฒนาสื่อสารและข้อมูลข่าวสารแห่งชาติ (Infocomm media development authority - IMDA) โครงการนี้มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมความรู้ ทักษะ และความตระหนักรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลอย่างสมดุล มีวิจารณญาณ และความปลอดภัย เพื่อให้ประชาชนสามารถเผชิญกับความท้าทายของโลกดิจิทัลได้อย่างมั่นใจ (CTIC, 2024)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีนานยาง (Nanyang Technological University - NTU) มีระบบดูแลนิสิตและบุคลากรของมหาวิทยาลัยในการบริการสนับสนุนสุขภาวะจิตผ่าน Wellbeing mobile app – intellect ซึ่งให้บริการด้านการดูแลสุขภาพจิตในรูปแบบดิจิทัล และยังมีการจัดการเรียนรู้เชิงป้องกันผ่านสื่อออนไลน์ เช่น Psychological first aid mobile learning เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะด้านการปฐมพยาบาลทางใจในภาวะฉุกเฉิน (UWO wellbeing activities update, July 2024)

มหาวิทยาลัยการจัดการสิงคโปร์ (Singapore Management University - SMU) ดำเนินการด้านการส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing) ผ่านแอป Resilience@SMU ซึ่งพัฒนาเพื่อให้สมาชิกในชุมชนมหาวิทยาลัยสามารถดูแลสุขภาพจิตและพฤติกรรมดิจิทัลของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ภายในแอปมีฟีเจอร์สำคัญ เช่น โค้ชดิจิทัล “Charley” ที่ให้คำแนะนำเฉพาะบุคคลเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาวะ เครื่องมือประเมินสุขภาวะตนเองอย่างรวดเร็ว (wellbeing self-assessment tool) การแจ้งเตือนและเคล็ดลับเพื่อเพิ่มพูนความยืดหยุ่นทางจิตใจ (Resilience) รวมถึงสื่อการเรียนรู้รูปแบบ E-modules และ Podcast เพื่อส่งเสริมทักษะการเผชิญปัญหาและการสร้างนิสัยที่ดีในชีวิตประจำวัน (Singapore Management University, 2025)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีและการออกแบบแห่งสิงคโปร์ (Singapore University of Technology and Design - SUTD) ให้บริการด้านสุขภาพของนิสิตผ่านหน่วยงาน “Wellbeing services” โดยมีเป้าหมายเพื่อสนับสนุนสุขภาพทางอารมณ์และจิตใจตลอดช่วงเวลาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย โดยจัดบริการให้คำปรึกษาส่วนตัว (Counselling services) สำหรับนิสิตที่ลงทะเบียนเรียน ซึ่งสามารถติดต่อขอนัดหมายผ่านอีเมล counselling@sutd.edu.sg นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยยังจัดกิจกรรมกลุ่ม (Group work & workshops) เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต การปรับตัว และการพัฒนาตนเอง รวมทั้งมีแหล่งข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์ (Self-help resources) เพื่อให้นิสิตเข้าถึงข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเวลา ความเครียดจากการเรียน การกำกับอารมณ์ และการช่วยเหลือเพื่อนในภาวะยากลำบากได้ด้วยตนเองผ่านทางเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย (Singapore University of Technology and Design, 2024)

สถาบันเทคโนโลยีแห่งสิงคโปร์ (Singapore Institute of Technology - SIT) มีการส่งเสริมสุขภาพของนิสิตผ่านบริการ “Student Wellness” ซึ่งประกอบด้วยโปรแกรม “Peer Supporters” ที่ฝึกให้นิสิตเป็นผู้ดูแลเพื่อนร่วมรุ่นด้านสุขภาพจิต การให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญแบบเป็นความลับ (Confidential counselling) รวมถึงการสนับสนุนด้านจิตใจและการเรียนรู้สำหรับนิสิตที่มีความต้องการพิเศษ โดยบริการทั้งหมดดำเนินการภายใต้สำนักงานพัฒนาประสบการณ์นิสิต (Office of SITizen experience) เพื่อสร้างชุมชนแห่งความเข้าใจและการมีส่วนร่วมของนิสิตในการดูแลนิสิตในระดับเดียวกันและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกายและใจ โดยนิสิตสามารถติดต่อขอรับบริการได้ผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ของมหาวิทยาลัย (Singapore Institute of Technology, 2024)

มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สังคมแห่งสิงคโปร์ (Singapore University of Social Sciences – SUSS) ดำเนินโครงการ “Operation Evexia” เพื่อส่งเสริมสุขภาพจิตของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยจัดกิจกรรมเชิงประสบการณ์ที่เน้นการรู้เท่าทันอารมณ์และการปรับกรอบความคิดผ่านเทคนิคการดูแลสุขภาพจิตด้วยตนเองพร้อมกันนี้ยังให้การสนับสนุนด้านสุขภาพของนิสิตอย่างต่อเนื่องผ่านบริการ “Student wellness services” และกลุ่มนิสิตอาสา “SUSS OWLs” (Our well-being listeners) ที่จัดกิจกรรม “Peer support” และส่งเสริมความยืดหยุ่นทางอารมณ์และดิจิทัล เช่น Managing digital overload, self-care toolkit, และ Digital mindfulness walk ซึ่งเผยแพร่ผ่านช่องทางเว็บไซต์ทางการและ Telegram channel ของฝ่ายกิจกรรมนิสิต (SUSS, 2021; SUSS, 2024)

แนวทางปฏิบัติที่แตกต่างกันเหล่านี้สะท้อนถึงการปรับตัวของแต่ละมหาวิทยาลัยตามบริบทของตนเองอย่างยืดหยุ่นและสร้างสรรค์ ไม่ว่าจะเป็นการพัฒนาพื้นที่เรียนรู้ที่ส่งเสริมสุขภาพ การใช้เทคโนโลยีเพื่อสนับสนุนการเรียนรู้แบบสมดุล หรือการจัดกิจกรรมชุมชนและ “peer support” อย่างเข้มแข็ง โดยมีจุดร่วมที่สำคัญคือการวางผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และเน้นการมีส่วนร่วมเชิงรุกของนิสิตในการดูแลสุขภาพของตนเองผ่านกิจกรรมที่หลากหลายทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตร แนวปฏิบัติเหล่านี้สามารถเป็นต้นแบบเชิงระบบให้มหาวิทยาลัยในประเทศไทยนำไปปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม ทั้งในดำนโยบาย บริการสนับสนุน และการจัดกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนในยุคดิจิทัล

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบระดับบริการต่อนิสิต (Micro level)

ลำดับ	มหาวิทยาลัย	แนวทาง/โครงการ	กิจกรรม/บริการ	ภาพรวมเชิงระบบ
1	มหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ (National University of Singapore - NUS)	โครงการ “Living Well digitally” โดย CTIC ร่วมกับ DQ Institute และ IMDA	- ส่งเสริมการใช้ชีวิต ดิจิทัลอย่างสมดุล - พัฒนาความรู้ ทักษะ และ วิจรรณญาณในโลก ดิจิทัล - ใช้กิจกรรมและสื่อ รณรงค์ร่วมกับภาคี เครือข่าย	มุ่งเน้นการสร้าง ความตระหนักรู้ ผ่านความร่วมมือ กับหน่วยงาน นโยบาย ระดับประเทศ
2	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีนานยาง (Nanyang Technological University - NTU)	ระบบ Wellbeing mobile app – intellect	- ให้บริการ สุขภาพจิตผ่าน โปรแกรมประยุกต์ - จัดอบรม Psychological first aid online learning - สนับสนุนทักษะ การรับมือภาวะ ฉุกเฉินทางใจ	นำเทคโนโลยีมา สนับสนุนการดูแล จิตใจรายบุคคล และใช้ระบบการ เรียนรู้เชิงป้องกัน เพื่อเพิ่มภูมิคุ้มกัน ทางจิตสำหรับนิสิต
3	มหาวิทยาลัยการจัดการสิงคโปร์ (Singapore Management University - SMU)	โปรแกรมประยุกต์ Resilience@SMU	- มีโค้ชดิจิทัล “Charley” - แบบประเมิน wellbeing - แจกเตือนเพื่อสร้าง Resilience - สื่อเรียนรู้ E- modules และ podcast	ใช้โปรแกรม ประยุกต์แบบ ครบวงจรในการ เสริมสร้างทักษะ ดิจิทัลและสุขภาพ จิตโดยผสมผสาน เทคโนโลยีกับ จิตวิทยา
4	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีและการ ออกแบบแห่งสิงคโปร์ (Singapore University of Technology and Design)	บริการ “Wellbeing services”	- บริการให้ คำปรึกษาแบบ ลงทะเบียน - Group work &	ให้บริการดูแล สุขภาพแบบ ผสมผสาน ทั้งแบบเผชิญหน้า

ลำดับ	มหาวิทยาลัย	แนวทาง/โครงการ	กิจกรรม/บริการ	ภาพรวมเชิงระบบ
	Technology and Design - SUTD)		workshops - แหล่ง Self-help resources ออนไลน์	และออนไลน์ โดยเน้นการพัฒนาทักษะชีวิตและความสามารถในการดูแลตนเอง
5	สถาบันเทคโนโลยีแห่งสิงคโปร์ (Singapore Institute of Technology - SIT)	บริการ “Student Wellness” โดย Office of SITizen experience	- โปรแกรม Peer supporters - Confidential counselling - สนับสนุนสำหรับ นิสิตกลุ่มพิเศษ	เน้นการมีส่วนร่วมของนิสิตในระดับชุมชนผ่านกลุ่ม “Peer support” และพัฒนาโครงสร้างการบริการให้ครอบคลุมความหลากหลายของผู้เรียน
6	มหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สังคมแห่งสิงคโปร์ (Singapore University of Social Sciences - SUSS)	โครงการ “Operation Evexia” และกลุ่ม SUSS OWLs	- กิจกรรมรู้เท่าทันอารณ - Self-care toolkit, Digital mindfulness walk - Peer support ผ่าน Telegram และเว็บไซต์	ใช้กิจกรรม “Peer support” ที่เน้นประสบการณ์ตรงของผู้เรียนเป็นฐาน พร้อมใช้ช่องทางดิจิทัลสร้างความยืดหยุ่นทางอารมณ์และสุขภาวะจิตอย่างต่อเนื่อง

ตัวอย่างระบบนิเวศดิจิทัลเพื่อส่งเสริมสุขภาวนิสิตอย่างยั่งยืนของสถาบันอุดมศึกษาในประเทศไทย

การส่งเสริมสุขภาวะในบริบทของนิสิตจึงควรพิจารณาครอบคลุมทั้งการดูแลสุขภาพกายและจิตใจ การส่งเสริมความสัมพันธ์ในสังคม การเสริมสร้างทักษะการคิดและการเรียนรู้ และการปลูกฝังค่านิยมเชิงบวกอย่างสมดุล โดยเฉพาะเมื่อบูรณาการอยู่ในระบบนิเวศดิจิทัล การออกแบบกิจกรรมและบริการจึงควรสะท้อนมิติสุขภาวะทั้ง 5 ประการอย่างรอบด้านและยั่งยืน

ในประเทศไทย สถาบันอุดมศึกษาหลายแห่งได้พัฒนาระบบนิเวศดิจิทัลเพื่อส่งเสริมสุขภาวะนิสิตอย่างยั่งยืน โดยมีแนวทางและจุดเน้นที่แตกต่างกันตามบริบทของแต่ละมหาวิทยาลัย ตัวอย่างที่น่าสนใจประกอบด้วย

(1) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จุดเน้นด้านจิตใจ สังคม และการเรียนรู้ ได้ดำเนินการส่งเสริมสุขภาวะของนิสิตผ่านระบบนิเวศดิจิทัลแบบองค์รวม โดยมีหน่วยงาน Chula student wellness เป็นหน่วยงานหลักในการพัฒนาและให้บริการสนับสนุนสุขภาพจิตแก่นิสิตผ่านหลากหลายแพลตฟอร์ม ได้แก่ (ก) Mind space แพลตฟอร์มออนไลน์เพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตใจของนิสิตที่รวมบริการให้คำปรึกษาโดยผู้เชี่ยวชาญ ระบบจองคิวปรึกษา การประเมินสุขภาพจิต และคลังบทความความรู้ ที่ให้บริการผ่านเว็บไซต์ <https://chula.wellness.in.th> (ข) Mind talk บริการให้คำปรึกษาเบื้องต้นกับผู้ที่ให้คำปรึกษาด้านจิตวิทยาความยาวประมาณ 20 นาทีสำหรับนิสิตที่ต้องการพูดคุยเบื้องต้น โดยสามารถจองผ่าน LINE @cusw (ค) Mind hotline ช่องทางให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ในช่วงเวลา 19.00–22.30 น. สำหรับนิสิตที่ต้องการพูดคุยแบบเร่งด่วน และ (ง) Mind workshop กิจกรรมกลุ่มเพื่อเสริมสร้างทักษะสุขภาพจิต เช่น เขียนบำบัด ศิลปะบำบัด การบริหารความเครียด และการสร้างพลังใจ บริการทั้งหมดนี้สะท้อนถึงการนำเทคโนโลยีและแนวคิดเชิงป้องกันมาใช้ในการดูแลสุขภาพของนิสิตอย่างยั่งยืน (Chula student wellness, 2024)

(2) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จุดเน้นด้านจิตใจ การเรียนรู้ และค่านิยม โดยได้พัฒนาโครงสร้างพื้นฐานดิจิทัลอย่างต่อเนื่อง เช่น ระบบ e-Learning และระบบบริการออนไลน์ของมหาวิทยาลัย เพื่อให้บริการนิสิตได้แบบไร้รอยต่อ (Seamless services) ควบคู่กับการส่งเสริมทักษะดิจิทัลและการใช้เทคโนโลยีอย่างสร้างสรรค์และมีความรับผิดชอบ มหาวิทยาลัยยังได้จัดตั้งศูนย์ให้คำปรึกษา “KU happy place center” ภายใต้กองกิจการนิสิต เพื่อสนับสนุนสุขภาวะทางจิตใจและการพัฒนาทักษะชีวิตของนิสิตอย่างรอบด้าน โดยนิสิตสามารถติดต่อใช้บริการได้ผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ของมหาวิทยาลัย (มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2566)

(3) มหาวิทยาลัยบูรพา จุดเน้นด้านจิตใจ สังคม และการเรียนรู้ โดยได้พัฒนาระบบ “E-service” เพื่อให้บริการที่เกี่ยวข้องกับชีวิตนิสิตแบบครบวงจร เช่น การขอใบรับรอง การลาเรียน การสมัครเข้าร่วมกิจกรรม และบริการด้านสุขภาพจิต ซึ่งรวมถึงระบบประเมินสุขภาพจิตและการนัดหมายปรึกษานักจิตวิทยาผ่านช่องทางออนไลน์นอกจากนี้ กองกิจการนิสิตยังส่งเสริมการดูแลสุขภาพของนิสิตผ่านกิจกรรมพัฒนาศักยภาพด้านจิตใจ อารมณ์ และสังคม เช่น โครงการพัฒนาทักษะชีวิต และบริการให้คำปรึกษาโดยนักจิตวิทยา (กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา, 2567)

(4) มหาวิทยาลัยพะเยา จุดเน้นด้านกาย จิตใจ สังคม และค่านิยม ได้นำแนวคิดมหาวิทยาลัยอัจฉริยะสีเขียว (Green & Smart University) มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาระบบนิเวศดิจิทัล โดยเชื่อมโยงข้อมูลจากทุกหน่วยงาน เข้าสู่ระบบกลางเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการภายในองค์กร (มหาวิทยาลัยพะเยา, 2566ก) นอกจากนี้ มหาวิทยาลัยยังให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาวะแบบองค์รวม โดยมีการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพกาย เช่น การให้ความรู้เกี่ยวกับโรคติดต่อ การดูแลสุขภาพสภาพทั่วไป และการให้คำปรึกษาเรื่องการตั้งครุภักดิ์ในวัยรุ่น รวมถึงการให้บริการด้านสุขภาพจิต เช่น การประเมินสุขภาพจิตโดยใช้แบบทดสอบทางจิตวิทยา การให้คำปรึกษาโดยนักจิตวิทยาคลินิก และกิจกรรมผ่อนคลายความเครียด

เช่น คลื่นเสียงบำบัดและเก้าอี้นวดไฟฟ้า โดยนิสิตสามารถติดต่อใช้บริการได้ผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ของมหาวิทยาลัย (มหาวิทยาลัยพะเยา, 2566ข)

(5) มหาวิทยาลัยมหิดล จุดเน้นด้านกาย จิตใจ การเรียนรู้ และค่านิยม โดยให้ความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาในหลายมิติ ผ่านนโยบายของกองกิจการนักศึกษา โดยมุ่งเน้น 4 ด้านหลัก ได้แก่ สุขภาพกาย สุขภาพใจ ความรู้ด้านสุขภาพ (Health literacy) และความรู้ด้านดิจิทัล (Digital literacy) (Student affairs, Mahidol University, 2567a, 2567b, 2567c, 2567d) ในด้านสุขภาพกาย มหาวิทยาลัยมีบริการ “MU Health” ซึ่งให้คำปรึกษาและดูแลสุขภาพเบื้องต้น รวมถึงบริการ Telemedicine และสายด่วนพยาบาลสำหรับนักศึกษาโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย (Student affairs, Mahidol University, 2567a) ส่วนด้านสุขภาพใจ มีศูนย์ “MU Friends counseling center” ให้บริการให้คำปรึกษาโดยนักจิตวิทยา พร้อมระบบคัดกรองสุขภาพจิตล่วงหน้า และสายด่วนสุขภาพใจตลอด 24 ชั่วโมง รวมถึงกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพจิตและบทเรียนออนไลน์ในระบบ “Mux” (Student affairs, Mahidol University, 2567b) ด้านความรู้ด้านสุขภาพ มหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมส่งเสริม “Health literacy” ผ่านโครงการ “Mahidol health hub” และค่ายสุขภาพ โดยกิจกรรมทั้งหมดจะถูกบันทึกในระบบ “Activity transcript” เพื่อแสดงผลการเรียนรู้นอกห้องเรียน (Student affairs, Mahidol University, 2567c) ในขณะที่ด้าน Digital literacy มีการอบรมและสอบวัดมาตรฐาน เช่น ICDL และหลักสูตร “อุ่นใจไซเบอร์” เพื่อให้ศึกษามีทักษะและภูมิคุ้มกันในการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพ (Student affairs, Mahidol University, 2567d)

(6) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ จุดเน้นด้านกาย จิตใจ และสังคม ได้ส่งเสริมสุขภาพของนิสิตระดับปริญญาตรีผ่านการให้บริการด้านสุขภาพทั้งทางกายและทางจิตใจ โดยจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมสุขภาพนิสิตเพื่อให้บริการตรวจรักษาเบื้องต้นและรองรับการใช้สิทธิบัตรทองของนิสิตในโรงพยาบาลของมหาวิทยาลัย พร้อมกันนี้ยังมีโครงการ “SWU Smile” ซึ่งเป็นบริการให้คำปรึกษาด้านจิตใจและการปรับตัวผ่านช่องทางอิเล็กทรอนิกส์ อาทิ การให้คำปรึกษาออนไลน์และทางโทรศัพท์ โดยมีระบบติดตามสุขภาพจิตใจผ่านเครื่องมือ “Happinometer” เพื่อประเมินและส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนิสิตอย่างต่อเนื่อง (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2566)

แนวโน้มสำคัญที่ปรากฏในระบบนิเวศดิจิทัลของสถาบันอุดมศึกษาไทยคือ การเปลี่ยนผ่านจากการดูแลสุขภาพนิสิตแบบรายกรณี (Reactive care) ไปสู่การสร้างระบบสนับสนุนแบบเชิงป้องกันและเชิงรุก (Proactive & Preventive care) โดยใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเป็นเครื่องมือหลัก ทั้งในรูปแบบของแพลตฟอร์มออนไลน์สำหรับการให้คำปรึกษา การเรียนรู้แบบบูรณาการสุขภาพ (Integrated wellness learning) และระบบติดตามข้อมูลพฤติกรรมของนิสิตเชิงลึก

สถาบันอุดมศึกษาส่วนใหญ่เริ่มลงทุนในโครงสร้างพื้นฐานดิจิทัลที่รองรับการเข้าถึงได้ทุกที่ทุกเวลา (Ubiquitous access) และตอบสนองความหลากหลายของนิสิตในด้านจิตใจ สังคม และการใช้ชีวิต เช่น บริการแบบ On-Demand counseling, ระบบแจ้งเตือนสุขภาพจิต, กิจกรรมพัฒนาทักษะชีวิตในรูปแบบออนไลน์ รวมถึงการวิเคราะห์ข้อมูล Big Data เพื่อประเมินแนวโน้มสุขภาพของนิสิต โดยมีแนวโน้มร่วมที่เห็นได้ชัดคือการบูรณาการระหว่างพื้นที่เสมือน (Virtual space) และ พื้นที่จริง (Physical wellness space)

กับพื้นที่สีเขียว ซึ่งช่วยสร้างสมดุลระหว่างการใช้เทคโนโลยีกับความสัมพันธมนุษย์ และนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดคือการส่งเสริมสุขภาวะนิสิตอย่างรอบด้านและยั่งยืน

บทสรุป

จากการศึกษาระบบนิเวศดิจิทัลเพื่อส่งเสริมสุขภาวะนิสิตอย่างยั่งยืนในมหาวิทยาลัยของรัฐในสาธารณรัฐสิงคโปร์ พบว่าการพัฒนาสุขภาวะนิสิตในยุคดิจิทัลไม่อาจดำเนินการแบบแยกส่วน แต่ต้องอาศัยการบูรณาการระหว่างระดับนโยบาย (Macro level) ระดับสถาบัน (Meso level) และระดับบริการต่อนิสิต (Micro level) อย่างสอดคล้องประสาน โดยมีกรอบตัวบ่งชี้สุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing indicator framework - DWIF) เป็นตัวเชื่อมระหว่างภาคนโยบายกับการปฏิบัติจริงในมหาวิทยาลัย (CTIC, 2023)

แนวทางการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยในสิงคโปร์สะท้อนให้เห็นว่านโยบายระดับชาติ เช่น ขบวนการ “Digital for life movement” ซึ่งริเริ่มโดยสำนักงานพัฒนาเทคโนโลยีสารสนเทศและสื่อแห่งสิงคโปร์ (IMDA) มีผลในการกำหนดทิศทางด้านสุขภาวะดิจิทัลโดยชัดเจน รวมถึงการสนับสนุนผ่าน “Digital for life fund” ซึ่งครอบคลุมโครงการด้านการรู้เท่าทันดิจิทัล (Digital literacy), สุขภาวะดิจิทัล (Digital wellness), และการเข้าถึงเทคโนโลยีอย่างเท่าเทียม (Digital inclusion) อย่างเป็นระบบ (IMDA, 2021; IMDA, 2024)

จากการวิเคราะห์ระดับสถาบัน (Meso level) และการวิเคราะห์ระดับบริการต่อนิสิต (Micro level) พบว่ามหาวิทยาลัยแห่งชาติสิงคโปร์ (National University of Singapore - NUS) ได้ดำเนินโครงการ “Living well digitally” ร่วมกับ DQ Institute และได้รับการสนับสนุนจากโครงการ “Digital for life” ของสำนักงานพัฒนาสื่อสารและข้อมูลข่าวสารแห่งชาติ (Infocomm media development authority – IMDA) มีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมความรู้ ทักษะ และความตระหนักรู้เกี่ยวกับการใช้ชีวิตในยุคดิจิทัลอย่างสมดุล มีวิจารณญาณ และความปลอดภัย เพื่อให้ประชาชนสามารถเผชิญกับความท้าทายของโลกดิจิทัลได้อย่างมั่นใจ (CTIC, 2024)

ขณะที่มหาวิทยาลัยอื่น ได้นำแนวทางไปปรับใช้ตามบริบทของตนเองอย่างสร้างสรรค์ เช่น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีนายานาง (Nanyang Technological University - NTU) มีระบบดูแลนิสิตและบุคลากรของมหาวิทยาลัยในการบริการสนับสนุนสุขภาวะจิตผ่าน “Wellbeing mobile app – intellect” (UWO wellbeing activities update, July 2024) มหาวิทยาลัยการจัดการสิงคโปร์ (Singapore Management University - SMU) ดำเนินการด้านการส่งเสริมสุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing) ผ่านแอป Resilience@SMU (Singapore Management University, 2025) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีและการออกแบบแห่งสิงคโปร์ (Singapore University of Technology and Design - SUTD) ให้บริการด้านสุขภาวะของนิสิตผ่านหน่วยงาน “Wellbeing services” โดยมีเป้าหมายเพื่อสนับสนุนสุขภาวะทางอารมณ์และจิตใจตลอดช่วงเวลาที่กำลังศึกษา (Singapore University of Technology and Design, 2024) และ สถาบันเทคโนโลยีแห่งสิงคโปร์ (Singapore Institute of Technology – SIT) มีการส่งเสริมสุขภาวะของนิสิตผ่านบริการ “Student wellness” เพื่อสร้างชุมชนแห่งความเข้าใจและการมีส่วนร่วมของนิสิตในการดูแลนิสิตในระดับเดียวกันและส่งเสริมความเป็นอยู่ที่ดีทั้งทางกายและใจ (Singapore

Institute of Technology, 2024) และมหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์สังคมแห่งสิงคโปร์ (Singapore University of Social Sciences – SUSS) ดำเนินโครงการ “Operation Evexia” เพื่อส่งเสริมสุขภาวะจิตของนิสิตระดับปริญญาตรี โดยจัดกิจกรรมเชิงประสบการณ์ที่เน้นการรู้เท่าทันอารมณ์และการปรับกรอบความคิดผ่านเทคนิคการดูแลสุขภาพจิตด้วยตนเอง (SUSS, 2021; SUSS, 2024) เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอเชิงนโยบายสำหรับประเทศไทย คือ ควรมีการพัฒนากรอบสุขภาวะดิจิทัลระดับชาติ เช่นเดียวกับ กรอบตัวบ่งชี้สุขภาวะดิจิทัล (Digital wellbeing indicator framework - DWIF) โดยมุ่งเน้นให้มหาวิทยาลัยของประเทศไทยสามารถใช้เป็นเครื่องมือกำกับเชิงระบบในการส่งเสริมสุขภาวะนิสิตในทุกมิติ ควบคู่กับการส่งเสริมให้แต่ละสถาบันมีความยืดหยุ่นในการออกแบบกิจกรรมและบริการที่ตอบสนองบริบทของตนเอง โดยเน้นการมีส่วนร่วมของนิสิตและประชาคมในมหาวิทยาลัยเป็นสำคัญ เพื่อส่งเสริมสุขภาวะของนิสิตผ่านระบบนิเวศดิจิทัลได้อย่างยั่งยืนในระยะยาว

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2566). *ยุทธศาสตร์สุขภาพดิจิทัล: กรอบแนวคิดยุทธศาสตร์สุขภาพดิจิทัลประเทศไทย*. สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์.
- กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา. (2567ก). *ระบบ e-Service สำหรับนิสิต*. <https://www.bu.ac.th/-e-service/>
- กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา. (2567ข). *ระบบบริการสุขภาพจิตสำหรับนิสิต*. <http://affairs.buu.ac.th/index.php/login>
- กองกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยบูรพา. (2567ค). *คู่มือการใช้งานระบบสุขภาพจิตออนไลน์*. <https://shorturl.at/hoBH7>
- กรมสุขภาพจิต. (2562). *แนวทางการส่งเสริมสุขภาวะจิต*. กระทรวงสาธารณสุข.
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2566ก). *KU Online Academy*. <https://www.ku.ac.th>
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (2566ข). *ศูนย์ให้คำปรึกษา KU Happy Place Center – กองกิจการนิสิต*. <https://sa.ku.ac.th/division/go/happy-place-center/>
- มหาวิทยาลัยพะเยา. (2566ก). *แผนยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยพะเยา พ.ศ. 2564–2570*. [https://www.se.up.ac.th/se/FileUpload/04\(10\)_637508159484074606.pdf](https://www.se.up.ac.th/se/FileUpload/04(10)_637508159484074606.pdf)
- มหาวิทยาลัยพะเยา. (2566ข). *การสร้างเสริมสุขภาวะ และศูนย์ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพจิต*. <https://dsq.up.ac.th/HEALTH-2> และ <https://dsq.up.ac.th/MENTAL-2>
- ส่วนกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ม.ป.ป.ก). *โครงการเสริมสร้างสุขภาวะที่ดีแก่นิสิต*. <https://studentaffairs.op.swu.ac.th/Physicalhealth>
- ส่วนกิจการนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (ม.ป.ป.ข). *ดูแลสุขภาพจิตใจ (SWU Smile)*. <https://studentaffairs.op.swu.ac.th/SWUSMILE>

- Centre for Trusted Internet and Community. (2023). *Digital wellbeing research and implementation framework*. National University of Singapore. <https://ctic.nus.edu.sg>
- Centre for Trusted Internet and Community (CTIC). (2023). *Digital wellbeing research and implementation framework*. National University of Singapore. <https://ctic.nus.edu.sg>
- Centre for Trusted Internet and Community. (2024). *Living well digitally*. National University of Singapore. <https://ctic.nus.edu.sg/living-well-digitally/>
- Chula Student Wellness. (2024). *MindSpace – Chulalongkorn University online mental health platform*. <https://chula.wellness.in.th>
- Infocomm Media Development Authority (IMDA). (2021). *President Halimah Yacob Launches President's Challenge 2021, Announces New national movement*. Singapore: IMDA. <https://www.imda.gov.sg/resources/press-releases-factsheets-and-speeches/press-releases/2021/president-halimah-yacob-launches-presidents-challenge-2021-announces-new-national-movement>
- Infocomm Media Development Authority (IMDA) & Ministry of Education (MOE). (2023). *Digital wellbeing indicator framework (DWIF): A shared responsibility*. Singapore: Government of Singapore. <https://ctic.nus.edu.sg/digitalwellbeing>
- Ministry of Health Singapore. (2023). *National Mental Health and Well-being Strategy*. Singapore: Ministry of Health. <https://www.moh.gov.sg/others/resources-and-statistics/national-mental-health-and-well-being-strategy--2023-/>
- Nanyang Technological University. (2024). *UWO wellbeing activities update, July 2024* [PDF]. University Wellbeing Office. <https://bpb-us-e1.wpmucdn.com/blogs.ntu.edu.sg/dist/7/2654/files/2025/02/UWO-Wellbeing-Activities-Update-July-2024.pdf>
- National Mental Health and Well-being Strategy (MOH). (2023). *National mental health and well-being strategy*. Singapore: Ministry of health. [https://isomer-user-content.by.gov.sg/3/c60453c6-3290-42c4-8e0d-97f1b0f87a29/national-mental-health-and-well-being-strategy-report-\(final\).pdf](https://isomer-user-content.by.gov.sg/3/c60453c6-3290-42c4-8e0d-97f1b0f87a29/national-mental-health-and-well-being-strategy-report-(final).pdf)
- Organization for Economic Co-operation and Development. (2020). *The OECD digital government policy framework: Six dimensions of a digital government*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org>
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2022). *Assessing National Digital strategies and their governance*. <https://doi.org/10.1787/baffceca-en>

- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2023). *OECD digital education outlook 2023: Towards an effective digital education ecosystem*. Paris: OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/c74f03de-en>
- Prinsloo, Paul, Mohammad Khalil, and Sharon Slade. (2024). Vulnerable student digital well-being in AI-powered educational decision support systems (AI-EDSS) in higher education. *British Journal of Educational Technology* 55(5): 2075–2092. <https://doi.org/10.1111/bjet.13508>
- Singapore University of Social Sciences (SUSS). (2021). *SUSS Introduces Programmes and Initiatives for Youth Well-Being*. August 23. <https://www.suss.edu.sg/about-suss/media-centres/media-releases/suss-introduces-programmes-and-initiatives-for-youth-well-being>
- Singapore Institute of Technology. (2023). *Cyber Wellness @ SIT project*. SIT student affairs. <https://www.singaporetech.edu.sg>
- Singapore Institute of Technology. (2024). *Student wellness*. <https://www.singaporetech.edu.sg/life-at-sit/student-wellness>
- Singapore Management University. (2023). *Digital wellbeing student*. Centre for student success. <https://www.smu.edu.sg>
- Singapore Management University. (2025). *Resilience@SMU App*. <https://resilience.smu.edu.sg/app>
- Singapore University of Social Sciences. (2021). *SUSS introduces programmes and initiatives for youth well-being*. <https://www.suss.edu.sg/about-suss/media-centres/media-releases/suss-introduces-programmes-and-initiatives-for-youth-well-being>
- Singapore University of Social Sciences. (2024). *Student wellness services*. <https://www.suss.edu.sg/life-at-suss/health-safety/student-wellness>
- Singapore University of Technology and Design. (2024). *CampusX*. Centre for positive learning. <https://www.sutd.edu.sg>
- Singapore University of Technology and Design. (2024). *Wellbeing services overview*. <https://www.sutd.edu.sg/campus-life/wellbeing-services/overview>
- Student Affairs, Mahidol University. (2567a). *MU Health*. <https://op.mahidol.ac.th/sa/muhealth/>
- Student Affairs, Mahidol University. (2567b). *MU Friends Counseling Center*. <https://op.mahidol.ac.th/sa/mufriends/>

Student Affairs, Mahidol University. (2567c). *Health Literacy*. <https://op.mahidol.ac.th/sa/health-literacy/>

Student Affairs, Mahidol University. (2567d). *Digital literacy*. <https://op.mahidol.ac.th/sa/digital-literacy/>

SUSS Student Life. (2024). [Telegram channel]. https://t.me/suss_stl

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (2019a). *Guidelines for ICT in education policies and masterplans*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000370937>

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO). (2019b). *Recommendation on open educational resources (OER)*. Paris: UNESCO. <https://www.unesco.org/en/legal-affairs/recommendation-open-educational-resources-oer?hub=785>

World Health Organization. (2022a). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Geneva: World health organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

World Health Organization. (2022b). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>