



ให้นักเรียนลองสังเกตพฤติกรรมของตนเอง เพื่อน และผู้ปกครอง
ว่ามีแนวโน้มเป็น**ไรคออนไลน์**หรือไม่

โดยใส่ เครื่องหมาย / หน้าข้อที่มีอาการ
และใส่เครื่องหมาย x หน้าข้อที่ไม่มีอาการ

- ☐ รู้สึกหมกมุ่นกับอินเทอร์เน็ต
แม้ในเวลาไม่ได้ใช้งาน
- ☐ มีความต้องการใช้อินเทอร์เน็ตเป็น
เวลานานขึ้น
- ☐ ไม่สามารถควบคุม
การใช้อินเทอร์เน็ตได้
- ☐ รู้สึกหงุดหงิดเมื่อต้อง
ใช้อินเทอร์เน็ตน้อยลงหรือหยุดใช้
- ☐ ใช้อินเทอร์เน็ตเพื่อหลีกเลี่ยงปัญหา
หรือคิดว่าการใช้อินเทอร์เน็ตทำให้
ตนเองรู้สึกดีขึ้น
- ☐ หลอกคนในครอบครัวหรือเพื่อน
เรื่องการใช้อินเทอร์เน็ตของตัวเอง