

## สุขอนามัยทางดิจิทัล: ทักษะที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยควรส่งเสริมให้แก่ผู้ใช้บริการ Digital Hygiene: Essential Skills University Libraries Should Equip Their Users With

สุรชาติ พุทธิมา<sup>๑</sup>  
Surachart Putthima

Received: 2 December 2024

Revised: 10 May 2025

Accepted: 27 May 2025

### บทคัดย่อ

บทความนี้กล่าวถึงความสำคัญของการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลในห้องสมุดมหาวิทยาลัย ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบ และปลอดภัยในยุคดิจิทัล ผู้ใช้บริการควรมีทักษะในการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล การใช้รหัสผ่านที่ปลอดภัย การระมัดระวังภัยคุกคามทางไซเบอร์ และการใช้เครื่องมือดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดฝึกอบรม และสัมมนาเกี่ยวกับสุขอนามัยทางดิจิทัลสามารถช่วยเพิ่มความรู้ และทักษะเหล่านี้ให้กับผู้ใช้บริการ ห้องสมุดมหาวิทยาลัยควรจัดหาทรัพยากร และเครื่องมือที่เกี่ยวข้อง รวมถึงการสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่เหมาะสม เพื่อสนับสนุนการใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบ การส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลในห้องสมุดมหาวิทยาลัยจึงเป็นก้าวสำคัญในการพัฒนาทักษะดิจิทัลของผู้ใช้บริการในยุคที่เทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

**คำสำคัญ:** สุขอนามัยทางดิจิทัล, ทักษะดิจิทัล, ห้องสมุดมหาวิทยาลัย

<sup>๑</sup> ผู้ช่วยศาสตราจารย์ หลักสูตรสารสนเทศศาสตร์และบรรณารักษศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อีเมล: Surachart\_put@g.cmru.ac.th

Assistant Professor, Program in Information Science and Library Science, Faculty of Humanities and Social Sciences, Chiang Mai Rajabhat University E-mail: Surachart\_put@g.cmru.ac.th

## Abstract

This article discusses the importance of promoting digital hygiene in university libraries, which is crucial in developing responsible and secure technology usage skills in the digital age. Library users should possess skills in protecting personal information, using secure passwords, being aware of cyber threats, and utilizing digital tools effectively. Organizing training sessions and seminars on digital hygiene can enhance users' knowledge and skills in these areas. University libraries should provide relevant resources and tools, and create appropriate learning spaces to support responsible technology use. Therefore, promoting digital hygiene in university libraries is essential for developing users' digital skills in an era of rapid technological change.

**Keywords:** Digital Hygiene, Digital Skills, University Libraries

## บทนำ

ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีเข้ามามีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของผู้คน การใช้เครื่องมือดิจิทัลและแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ นับเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ผู้คนทำอยู่เสมอ อาชญากรรมทางไซเบอร์เป็นปัญหาสำคัญอันดับต้น ๆ ของบรรดาอาชญากรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ซึ่งเป็นอันตรายต่อประชาชนทุกคนที่มีอุปกรณ์คอมพิวเตอร์ และเข้าถึงอินเทอร์เน็ตอาจตกเป็นเหยื่อของอาชญากรไซเบอร์<sup>๒</sup> ดังนั้น สุขอนามัยทางดิจิทัลจึงเป็นวิธีการสำคัญในการรับประกันความเป็นส่วนตัวและความปลอดภัย เพื่อให้การใช้งานเทคโนโลยีในชีวิตประจำวันเป็นไปอย่างมีสติ ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ คำว่าสุขอนามัยทางดิจิทัล หรือ Digital Hygiene ได้รับการบัญญัติขึ้นครั้งแรกโดย Eduardo Gelbstein ในปี ๒๕๔๙ ในหนังสือเรื่อง “Good Digital Hygiene” สุขอนามัยทางดิจิทัล เรียกอีกอย่างว่า สุขอนามัยทางไซเบอร์ (Cyber Hygiene)<sup>๓</sup> เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาสุขภาพ และความปลอดภัยของตนเองในสภาพแวดล้อมดิจิทัล ซึ่งครอบคลุมถึงพฤติกรรม และความตระหนักในการใช้งานเทคโนโลยี และอินเทอร์เน็ตอย่างเหมาะสม ปลอดภัย มีความรับผิดชอบ และมีสุขภาวะที่ดี

ตั้งแต่การระบาดของโควิด-๑๙ เป็นต้นมา มีการใช้พื้นที่ดิจิทัลเพิ่มขึ้นในกิจกรรมต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง สุขอนามัยทางดิจิทัลจึงกลายเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล รวมถึงโครงสร้างพื้นฐานสำคัญของธุรกิจ และเศรษฐกิจสมัยใหม่ ซึ่งสุขอนามัยทางดิจิทัลนี้จะช่วยให้มนุษย์มีความปลอดภัยในโลกออนไลน์ และมีส่วนช่วยในการสร้างสภาพแวดล้อมดิจิทัลที่ปลอดภัยยิ่งขึ้นในทุกภาคส่วน ในปัจจุบันการส่งเสริมการพัฒนาความรู้ด้านดิจิทัลโดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชนยังไม่แพร่หลายเท่าที่ควร สะท้อนให้เห็นว่าหน่วยงาน

<sup>๒</sup> Gusev, V. A., “Digital Hygiene vs. Cybercrime,” *Psychopedagogy in Law Enforcement* 27, 1 (2022): 102–108.

<sup>๓</sup> University Grants Commission, *A handbook on basics of cyber hygiene for higher education institutions* (New Delhi: Ministry of Education, Government of India, 2024) 1.

ที่ดำเนินงานสนับสนุนแนวทางการส่งเสริมความรู้ดิจิทัลในระดับนโยบายยังขาดความเป็นรูปธรรม<sup>๔</sup> ดังนั้น หอสมุดประเภทต่าง ๆ ในฐานะหน่วยงานที่มีบทบาทสำคัญในการสนับสนุนการเข้าถึงข้อมูล และส่งเสริมทักษะการเรียนรู้ตลอดชีวิตให้กับผู้ใช้บริการ จึงควรดำเนินการเพื่อช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ และรู้เท่าทัน มีสุขอนามัยทางดิจิทัลที่เหมาะสม อาทิ การส่งเสริมทักษะการใช้เครื่องมือดิจิทัลในการเข้าถึงข้อมูลอย่างปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ การสอนให้ผู้ใช้บริการรู้จักวิธีการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล และการป้องกันภัยจากภัยคุกคามทางไซเบอร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งห้องสมุดมหาวิทยาลัย เนื่องจากปัจจุบันการจัดการเรียนการสอนระดับอุดมศึกษามีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลอย่างแพร่หลาย ทั้งในรูปแบบออนไลน์ และแบบผสมผสาน แต่การประเมินความปลอดภัยทางดิจิทัลในระดับบุคคลนั้นยังขาดความชัดเจนและมีปัญหาการขาดแคลนทักษะด้านความปลอดภัยทางดิจิทัล สถานการณ์ดังกล่าวจึงเป็นปัญหาที่การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจะต้องเร่งดำเนินการเพื่อแก้ไขปัญหาการเปลี่ยนผ่านสู่ดิจิทัล<sup>๕</sup> ดังนั้นการส่งเสริมวัฒนธรรมสุขอนามัยทางไซเบอร์ที่ดีในหมู่คณาจารย์ และนักศึกษาจึงมีบทบาทสำคัญมากยิ่งขึ้น<sup>๖</sup> การส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลในห้องสมุดมหาวิทยาลัยถือเป็นการสนับสนุนภารกิจหลักของมหาวิทยาลัยด้านการศึกษา และการวิจัย คือ การสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่ปลอดภัย และการเข้าถึงทรัพยากรสารสนเทศอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาทักษะที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ ๒๑ ให้แก่ผู้ใช้บริการ รวมทั้งการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรและบุคลากรที่มีอยู่ เนื่องจากบรรณารักษ์ และบุคลากรของห้องสมุดมีความเชี่ยวชาญในการจัดการข้อมูล การให้คำแนะนำ และการฝึกอบรมซึ่งเป็นพื้นฐานที่ดีในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัล ทั้งนี้ห้องสมุดอาจจะพิจารณาต่อยอดจากการอบรมเกี่ยวกับการรู้สารสนเทศที่ห้องสมุดดำเนินการอยู่แล้ว โดยเพิ่มเนื้อหาเกี่ยวกับการใช้งานอินเทอร์เน็ตอย่างปลอดภัย การป้องกันภัยคุกคาม และการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งจะช่วยให้การส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และครอบคลุม การดำเนินการของห้องสมุดข้างต้นไม่เพียงแต่จะช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถใช้เทคโนโลยีได้อย่างปลอดภัยเท่านั้น แต่ยังเป็นการเสริมสร้างทักษะการเรียนรู้และการพัฒนาตนเองในยุคดิจิทัล ซึ่งจะมีประโยชน์ทั้งในด้านการศึกษาและการใช้ชีวิตในสังคมที่ขับเคลื่อนด้วยเทคโนโลยี

### ความหมายและความสำคัญของสุขอนามัยทางดิจิทัล

สุขอนามัยเป็นศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและรักษาสุขภาพ ในแง่เชิงรุกสุขอนามัยประกอบด้วย การกำหนดเงื่อนไข และแนวปฏิบัติที่ให้บริการเพื่อส่งเสริมหรือรักษาสุขภาพทางดิจิทัล ปัจจุบันมีภัยคุกคามต่อชีวิตดิจิทัลของมนุษย์ที่เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องพิจารณาเรื่องสุขอนามัยทางดิจิทัลซึ่งมีผู้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้

<sup>๔</sup> ปราภานา สำราญสุข, "DIGITAL LITERACY ทักษะของโลกยุคดิจิทัล," *วิทยากร* ๑๒๑, ๑ (๒๕๖๕): ๔๒-๔๕.

<sup>๕</sup> Baraković, S. and Baraković Husić, J., "Impact of Covid-19 Pandemic Circumstances on Cyber Hygiene of University Students," *International Journal of Human-Computer Interaction* 40, 19 (2024): 5961–5979.

<sup>๖</sup> Ugwu, C. et al., "Towards Determining the Effect of Age and Educational Level on Cyber-Hygiene," in *2022 IEEE Nigeria 4th International Conference on Disruptive Technologies for Sustainable Development (NIGERCON)*. Nigeria, 2022, pp. 1-5.

Boulet<sup>๗</sup> นิยามสุขอนามัยทางดิจิทัลว่าเป็นความสมบูรณ์ทั้งทางเทคนิค และพฤติกรรมในการใช้คอมพิวเตอร์และแพลตฟอร์มต่าง ๆ โดยการทำงานต้องปราศจากปัญหาทางเทคนิคหรือความผิดพลาดใด ๆ รวมถึงการทำงานร่วมกันที่มีเงื่อนไขทางเทคนิค และพฤติกรรมที่เหมาะสมเพื่อให้การใช้งานเป็นไปอย่างราบรื่นและปลอดภัย

Sklar<sup>๘</sup> ให้คำจำกัดความของสุขอนามัยทางดิจิทัลว่าเป็นชุดของแนวทางปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้งานอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อย่างถูกต้อง และเหมาะสม เพื่อรักษาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงการคุ้มครองความเป็นส่วนตัว และความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคลในโลกดิจิทัล

Baraković และ Baraković Husić<sup>๙</sup> ให้ความหมายว่าเป็นแนวปฏิบัติและขั้นตอนที่บุคคลและองค์กรดำเนินการโดยทั่วไปเพื่อรักษาความสมบูรณ์ของสภาพแวดล้อมทางดิจิทัลของตน

University Grants Commission<sup>๑๐</sup> หรือคณะกรรมการอุดมศึกษาของประเทศอินเดียที่ก่อตั้งขึ้นเพื่อกำกับดูแล ส่งเสริม และประสานงานระบบการศึกษาระดับอุดมศึกษา ได้นิยามสุขอนามัยทางดิจิทัลว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักปฏิบัติ และพฤติกรรมที่ช่วยรักษาโลกดิจิทัลที่ปลอดภัยและมั่นคง

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า สุขอนามัยทางดิจิทัล หมายถึง แนวทางหรือวิธีการใช้งานเทคโนโลยีดิจิทัลอย่างมีความรับผิดชอบ เช่น การปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล การจัดการกับความเสียหายจากภัยคุกคามทางไซเบอร์ การใช้เครื่องมือดิจิทัลเพื่อการเรียนรู้ และการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และการทำความเข้าใจวิธีการใช้เทคโนโลยีในด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสม

ในปัจจุบันอินเทอร์เน็ตได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในทุกมิติของการดำเนินชีวิตประจำวัน อาทิ การซื้อสินค้าออนไลน์ การทำธุรกรรมทางการเงินดิจิทัล การดำเนินกิจกรรมทางพาณิชย์ และธุรกิจผ่านช่องทางออนไลน์ รวมถึงรูปแบบการจัดการศึกษาที่ปรับเปลี่ยนไปสู่ระบบดิจิทัล ประชาชนให้ความสำคัญกับการเข้าถึงข้อมูลและข่าวสารที่ถูกต้องแม่นยำ ควบคู่ไปกับการตระหนักถึงการปกป้องร่องรอยทางดิจิทัล และความปลอดภัยทางไซเบอร์ของตนเอง ภายใต้บริบทดังกล่าวแนวคิดเรื่องสุขอนามัยทางดิจิทัลจึงมีบทบาทสำคัญในการเสริมสร้างและรักษาความปลอดภัยในสภาพแวดล้อมดิจิทัล<sup>๑๑</sup> จากความหมายของคำว่าสุขอนามัยทางดิจิทัลข้างต้น อาจกล่าวได้ว่าสุขอนามัยทางดิจิทัลมีความสำคัญต่อบุคคลผู้ที่ใช้เทคโนโลยีในกิจกรรมต่าง ๆ หลายประการ ดังนี้

---

<sup>๗</sup> Boulet, C., "Digital hygiene: Security tools," *Interface: The Journal of Education, Community and Values* 6, 4 (2006). [Online]. Retrieved 15 November 2024, from: <http://bcis.pacificu.edu/journal/2006/04/cboulet.php>

<sup>๘</sup> Sklar, A., "Sound, Smart, and Safe: A Plea for Teaching Good Digital Hygiene," *LEARNING Landscapes* 10, 2 (2017): 39-43.

<sup>๙</sup> Fikry, A. et al., "Defining the Beauty of Cyber Hygiene: A Retrospective Look," *IEEE Engineering Management Review* 52, 2 (2024): 174-180.

<sup>๑๐</sup> University Grants Commission, *A handbook on basics of cyber hygiene for higher education institutions* (New Delhi: Ministry of Education, Government of India, 2024) 1.

<sup>๑๑</sup> Yegen, C., Kirik, A. M., and Cetinkaya, A. "Sustainability, Digital Security, and Cyber Hygiene During the Covid-19 Pandemic." in *New Normal in Digital Enterprises: Strategies for Sustainable Development*. (Singapore: Palgrave Macmillan, 2023) 91-105.

๑. การปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล การรักษาความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคลเป็นสิ่งสำคัญในโลกดิจิทัลที่มีการส่งต่อข้อมูลออนไลน์จำนวนมาก โดยการฝึกฝนสุขอนามัยทางดิจิทัลช่วยให้ผู้ใช้สามารถปกป้องข้อมูลของตนเองจากการถูกขโมยหรือใช้ในทางที่ไม่เหมาะสม

๒. การป้องกันภัยคุกคามทางไซเบอร์ การใช้งานเทคโนโลยีที่ไม่ปลอดภัยอาจเสี่ยงต่อการถูกโจมตีจากแฮกเกอร์หรือมัลแวร์ อาจทำให้ข้อมูลส่วนบุคคล ข้อมูลสำคัญสูญหายหรือถูกขโมย การส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลช่วยให้ผู้ใช้สามารถตระหนักถึงภัยคุกคาม และป้องกันความเสี่ยงเหล่านี้

๓. การสร้างความรับผิดชอบในการใช้เทคโนโลยี สุขอนามัยทางดิจิทัลช่วยสร้างความรับผิดชอบในการใช้งานเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน โดยผู้ใช้จะเข้าใจถึงผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นจากการใช้เทคโนโลยีที่ไม่เหมาะสมหรือไม่ระมัดระวัง และสามารถเลือกใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ

๔. การส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ การใช้เครื่องมือดิจิทัล และแหล่งข้อมูลออนไลน์ได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นการพัฒนา และเสริมสร้างทักษะของผู้ใช้ในยุคดิจิทัล การฝึกฝนสุขอนามัยทางดิจิทัลช่วยให้ผู้ใช้สามารถใช้เครื่องมือเหล่านี้อย่างเต็มประสิทธิภาพ โดยไม่ก่อให้เกิดปัญหาด้านความปลอดภัยหรือการใช้งานที่ผิดพลาด

สุขอนามัยทางดิจิทัลเป็นกิจกรรมพื้นฐานที่สำคัญในการรักษาความปลอดภัยของอุปกรณ์ดิจิทัลจากภัยคุกคามทางไซเบอร์หรือช่องโหว่ต่าง ๆ โดยผู้ใช้อุปกรณ์ดิจิทัลจำเป็นต้องดำเนินการป้องกันในระดับพื้นฐานอย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะเมื่อเชื่อมต่อกับโลกไซเบอร์ กิจกรรมเหล่านี้รวมถึงการอัปเดตและบำรุงรักษาอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ การใช้รหัสผ่านที่มีความปลอดภัย การจัดระเบียบไฟล์ในอุปกรณ์ให้เป็นระบบ การปรับตั้งค่าของอุปกรณ์ และซอฟต์แวร์ให้เหมาะสม รวมไปถึงการดำเนินการอื่น ๆ ที่ช่วยเสริมความปลอดภัยขั้นสูงสุด ทั้งนี้ การปฏิบัติตามขั้นตอนเหล่านี้จะช่วยรับประกันความปลอดภัยทั้งต่อตัวบุคคลและองค์กรที่เกี่ยวข้อง การส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลจึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำให้ผู้ใช้สามารถใช้เทคโนโลยีในทางที่ปลอดภัยและรับผิดชอบ ตลอดจนสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงในโลกดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพ

### แนวปฏิบัติและทักษะที่เกี่ยวข้องกับสุขอนามัยทางดิจิทัล

ในยุคดิจิทัลที่ข้อมูลถูกส่งผ่าน และแลกเปลี่ยนกันอย่างรวดเร็ว การใช้งานเทคโนโลยีอย่างมีสติ และปลอดภัยเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ผู้ใช้สามารถใช้เทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่ตกเป็นเหยื่อของภัยคุกคามดิจิทัลการใช้งานที่ไม่เหมาะสม Ngo, Agarwal และ Holman<sup>๑๒</sup> ได้กล่าวถึงแนวปฏิบัติสุขอนามัยทางดิจิทัล ๗ ประการ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการปกป้องตนเองจากภัยคุกคามทางไซเบอร์ ได้แก่

๑. ติดตั้งและใช้งานโปรแกรมซอฟต์แวร์ที่ออกแบบมาเพื่อตรวจจับ ป้องกัน และกำจัดซอฟต์แวร์ที่เป็นอันตราย (Malware) เช่น ไวรัส เวิร์ม แอดแวร์ สปายแวร์ และแรนซัมแวร์บนอุปกรณ์ดิจิทัลต่าง ๆ เช่น

---

<sup>๑๒</sup> Ngo, F. T., Agarwal, A. and Holman, K., "Cyber Hygiene and Cyber Victimization Among Limited English Proficiency (LEP) Internet Users: A Mixed-Method Study," *Victims & Offenders* (2024): 1–22.

คอมพิวเตอร์ แท็บเล็ต และโทรศัพท์มือถือ เนื่องจากซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัสเป็นปราการด่านแรกในการปกป้องอุปกรณ์ และข้อมูลส่วนตัวจากการโจมตีทางไซเบอร์ ช่วยสแกนไฟล์ โปรแกรม และเว็บไซต์ที่เข้าชม เพื่อระบุและป้องกันภัยคุกคามที่อาจเกิดขึ้น ดังนั้น ผู้ใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลจึงควรติดตั้งโปรแกรมป้องกันไวรัสที่ได้รับการยอมรับ และมีการอัปเดตอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการเปิดใช้งานคุณสมบัติการสแกนแบบเรียลไทม์ และการสแกนอุปกรณ์เป็นประจำ

๒. ใช้รหัสผ่านที่ยากต่อการคาดเดา การสร้างรหัสผ่านที่มีความซับซ้อน และมีความยาวเพียงพอ เพื่อป้องกันการเข้าถึงบัญชีออนไลน์ และข้อมูลส่วนตัวโดยไม่ได้รับอนุญาต ซึ่งทำให้อาชญากรไซเบอร์ไม่สามารถคาดเดาหรือถอดรหัสผ่านด้วยวิธีการต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น การเดารหัสผ่านแบบสุ่มหรือการใช้ข้อมูลที่รู้ไหล การใช้รหัสผ่านควรมีความยาวอย่างน้อย ๑๒ ตัวอักษร ซึ่งประกอบด้วยตัวอักษรพิมพ์ใหญ่ พิมพ์เล็ก ตัวเลข และสัญลักษณ์พิเศษ รวมทั้งการใช้รหัสผ่านที่แตกต่างกันสำหรับแต่ละบัญชีจะช่วยลดความเสี่ยงหากบัญชีใดบัญชีหนึ่งถูกโจมตีได้

๓. ไม่เปิดเผยรหัสผ่าน การเก็บรักษารหัสผ่านเป็นความลับส่วนตัว และไม่เปิดเผยให้กับบุคคลอื่น ไม่ว่าจะเพื่อนสนิท ครอบครัว หรือแม้แต่บุคคลที่อ้างว่าเป็นเจ้าหน้าที่ของรัฐหรือผู้ให้บริการของหน่วยงานต่าง ๆ เนื่องจากการเปิดเผยรหัสผ่านทำให้บุคคลอื่นสามารถเข้าถึงบัญชี และข้อมูลส่วนตัวของเจ้าของบัญชีได้ รวมทั้งการไม่เขียนรหัสผ่านไว้ในที่ที่ผู้อื่นสามารถเข้าถึงได้ การระมัดระวังการป้อนรหัสผ่านในที่สาธารณะ และไม่ให้รหัสผ่านทางโทรศัพท์หรืออีเมล ซึ่งอาจนำไปสู่การโจรกรรมข้อมูล การฉ้อโกง หรือการกระทำที่เป็นอันตรายอื่น ๆ ซึ่งการรักษาความลับของรหัสผ่านนี้เป็นหลักการพื้นฐานของสุขอนามัยทางดิจิทัล

๔. หลีกเลี่ยงการใช้เครือข่าย Wi-Fi สาธารณะ หรือหากจำเป็นต้องใช้ ควรใช้ด้วยความระมัดระวัง เนื่องจากเครือข่าย Wi-Fi สาธารณะมักมีความปลอดภัยต่ำ ทำให้ข้อมูลที่ส่งและรับผ่านเครือข่ายสาธารณะที่ไม่น่าเชื่อถือเหล่านี้มีความเสี่ยงต่อการถูกดักจับหรือโจรกรรมโดยผู้ไม่หวังดี ดังนั้น ควรหลีกเลี่ยงการทำธุรกรรมทางการเงินโดยใช้เครือข่ายสาธารณะ เช่น การเข้าสู่ระบบบัญชีธนาคาร หรือการป้อนข้อมูลบัตรเครดิต

๕. ไม่รับคำขอเป็นเพื่อนจากบุคคลที่ไม่รู้จักบนสื่อสังคมออนไลน์ หรือไม่สามารถยืนยันตัวตนได้ เนื่องจากผู้ไม่หวังดีอาจสร้างบัญชีปลอมเพื่อแฝงตัวเข้ามาในเครือข่ายสังคมออนไลน์เพื่อวัตถุประสงค์ต่าง ๆ เช่น การหลอกลวง การแพร่กระจายข่าวปลอม หรือการรวบรวมข้อมูลส่วนตัว ดังนั้น การตรวจสอบโปรไฟล์ของผู้ที่ส่งคำขอเป็นเพื่อน หากไม่รู้จักหรือมีเพื่อนร่วมกันน้อยมาก ควรปฏิเสธคำขอนั้น รวมทั้งการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวของบัญชีสื่อสังคมออนไลน์เพื่อจำกัดการมองเห็นข้อมูลส่วนตัวเฉพาะเพื่อนจะช่วยลดความเสี่ยงเหล่านี้

๖. ตรวจสอบแหล่งที่มาของอีเมล การพิจารณา และตรวจสอบความน่าเชื่อถือของผู้ส่งอีเมลก่อนที่จะเปิดอ่านเนื้อหา คลิกลิงก์ หรือดาวน์โหลดไฟล์แนบ เนื่องจากปัจจุบันมักมีเหตุการณ์อีเมลฟิชซิง (phishing) ซึ่งเป็นวิธีการทั่วไปที่อาชญากรไซเบอร์ใช้ในการหลอกลวงให้เหยื่อเปิดเผยข้อมูลส่วนตัว ข้อมูลทางการเงิน หรือติดตั้งซอฟต์แวร์ที่เป็นอันตราย การตรวจสอบแหล่งที่มาของอีเมล เช่น ที่อยู่อีเมลของผู้ส่ง รูปแบบการเขียน และเนื้อหาที่ผิดปกติจะช่วยลดความเสี่ยงในการตกเป็นเหยื่อ ดังนั้น การตรวจสอบว่าที่อยู่อีเมลของผู้ส่งว่าตรงกับองค์กรที่กล่าวอ้างหรือไม่ ระมัดระวังอีเมลที่มีการสะกดผิดหรือไวยากรณ์ผิดปกติ ไม่คลิกลิงก์หรือ

ดาวน์โหลดไฟล์แนบจากอีเมลที่ไม่น่าเชื่อถือ หรืออีเมลที่ร้องขอข้อมูลส่วนตัว จึงเป็นการป้องกันอีเมลฟิชซิงที่อาจเกิดขึ้นได้

๗. หลีกเลี่ยงการดาวน์โหลดไฟล์จากแหล่งที่ไม่น่าเชื่อถือหรือไม่สามารถตรวจสอบความปลอดภัยได้ เช่น เว็บไซต์ที่ไม่เป็นทางการ อีเมลจากผู้ส่งที่ไม่รู้จัก หรือลิงก์ที่น่าสงสัย เนื่องจากไฟล์ที่ดาวน์โหลดจากแหล่งที่ไม่ปลอดภัยอาจมีซอฟต์แวร์ที่เป็นอันตรายแฝงอยู่ ซึ่งสามารถทำลายระบบ ปลอ่ยไวรัส หรือขโมยข้อมูลส่วนตัวได้ การดาวน์โหลดซอฟต์แวร์หรือแอปพลิเคชันจากร้านค้าอย่างเป็นทางการ เช่น App Store, Google Play Store หรือเว็บไซต์ของผู้พัฒนาโดยตรง การตรวจสอบนามสกุลของไฟล์ก่อนดาวน์โหลด เช่น .exe, .zip, .rar ที่อาจเป็นอันตราย และสแกนไฟล์ที่ดาวน์โหลดด้วยซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัสก่อนเปิดใช้งาน ซึ่งการดาวน์โหลดไฟล์จากแหล่งที่น่าเชื่อถือ และมีการตรวจสอบความปลอดภัยจะช่วยลดความเสี่ยงลงได้

การปฏิบัติตามแนวทางข้างต้นจะช่วยป้องกันการตกเป็นเหยื่อทางไซเบอร์ในรูปแบบต่าง ๆ ได้แก่ การหลอกลวงแบบฟิชซิง การติดไวรัสคอมพิวเตอร์ การคุกคามและการหลอกลวงทางออนไลน์ การซื้อสินค้าออนไลน์ การเข้าถึงบัญชีส่วนบุคคลทั้งอีเมลและสื่อสังคมออนไลน์อย่างผิดกฎหมาย เป็นต้น ซึ่งทักษะการดูแลสุขอนามัยทางดิจิทัลเหล่านี้เป็นสิ่งที่ห้องสมุดควรส่งเสริมให้แก่ผู้ใช้บริการ เพื่อสร้างการใช้เทคโนโลยีที่มีความรับผิดชอบ และมีผลดีต่อการเรียนรู้และชีวิตประจำวัน โดยสามารถสรุปทักษะสุขอนามัยทางดิจิทัลที่สำคัญได้ดังนี้

**การปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล** เป็นทักษะพื้นฐานที่ผู้ใช้บริการทุกคนควรมีในยุคดิจิทัล เนื่องจากข้อมูลส่วนบุคคลที่ถูกเปิดเผยอาจถูกนำไปใช้ในทางที่ผิดหรือทำให้ผู้ใช้งานตกเป็นเหยื่อของการโจรกรรมข้อมูล ในการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลนั้น การตั้งรหัสผ่านที่ปลอดภัยเป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญ ผู้ใช้ควรเลือกใช้รหัสผ่านที่ซับซ้อน และหลีกเลี่ยงการใช้รหัสผ่านเดียวกันในหลายแพลตฟอร์ม นอกจากนี้ยังควรใช้การยืนยันตัวตนสองขั้นตอน (Two-factor Authentication) เพื่อเพิ่มความปลอดภัยในการเข้าถึงข้อมูลส่วนบุคคลบนอินเทอร์เน็ต การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในแพลตฟอร์มออนไลน์ก็เป็นเรื่องที่สำคัญ การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวอย่างเหมาะสมในสื่อสังคมออนไลน์หรือบริการออนไลน์อื่น ๆ จะช่วยให้ผู้ใช้สามารถควบคุมข้อมูลส่วนตัวของตนเอง การเลือกให้ข้อมูลส่วนบุคคลไม่ปรากฏแก่สาธารณะหรือผู้ที่ไม่ได้รับอนุญาต ถือเป็น การป้องกันไม่ให้ข้อมูลสำคัญถูกนำไปใช้ในทางที่ไม่ถูกต้อง อีกหนึ่งทักษะสำคัญคือการรู้จักสัญญาณของการถูกแฮ็ก (hacking) หรือภัยคุกคามดิจิทัล เช่น การรับอีเมลหรือข้อความที่ดูไม่เป็นทางการหรือมีลิงก์แปลกปลอม ซึ่งอาจเป็นการพยายามโจมตีทางไซเบอร์ ทั้งนี้ ประเทศไทยมีพระราชบัญญัติคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พ.ศ. ๒๕๖๒ (Personal Data Protection Act: PDPA) ซึ่งเป็นกฎหมายที่ให้ความคุ้มครอง ป้องกันไม่ให้ผู้ที่ไม่ประสงค์ดีโจรกรรมข้อมูลหรือละเมิดความเป็นส่วนตัว เพื่อข่มขู่หวังผลประโยชน์จากทั้งจากตัวเจ้าของข้อมูลเองหรือจากบุคคลใด ๆ ที่ดูแลข้อมูลดังกล่าว ทั้งนี้ ข้อมูลจากงานวิจัยของณพวงค์ รัตนพรสุวรรณ<sup>๑๓</sup> ที่ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจของกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคล พบว่า ประชาชนมีความรู้ความเข้าใจกฎหมายคุ้มครอง

<sup>๑๓</sup> ณพวงค์ รัตนพรสุวรรณ, “ความรู้ความเข้าใจของกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชน ในเขตกรุงเทพมหานคร,”

ข้อมูลส่วนบุคคลเพียงระดับปานกลางเท่านั้น นอกจากนี้ อภิสทิธี จันทรภักดี<sup>๑๔</sup> ประเมินมูลค่าความเสียหายจากการละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล พบว่าในช่วงเดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓ เกิดเหตุการณ์การละเมิดข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ใช้บริการธุรกิจพาณิชย์อิเล็กทรอนิกส์ในประเทศไทย ซึ่งก่อให้เกิดความเสียหายทางเศรษฐกิจต่อเจ้าของข้อมูลส่วนบุคคลรวมมูลค่าสูงถึง ๓๑,๐๗๘.๕๖ ล้านบาท ทั้งนี้มูลค่าดังกล่าวที่ประเมินได้เป็นมูลค่าความเสียหายในเบื้องต้นเท่านั้น ยังไม่นับรวมถึงมูลค่าความเสียหายที่เกิดขึ้นจริง ดังนั้น การตระหนักถึงการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลจะช่วยให้ผู้ใช้สามารถป้องกันตนเองจากการถูกหลอกลวงหรือสูญเสียข้อมูลสำคัญ รวมถึงความสูญเสียทางเศรษฐกิจที่อาจจะเกิดขึ้นได้

**ระมัดระวังการใช้สื่อออนไลน์** ในโลกออนไลน์ที่มีข้อมูลจำนวนมาก การเลือกใช้สื่อออนไลน์อย่างระมัดระวัง และตรวจสอบแหล่งข้อมูลเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ใช้ควรเรียนรู้วิธีการตรวจสอบแหล่งที่มาของข้อมูลเพื่อให้มั่นใจได้ว่าเป็นข้อมูลที่น่าเชื่อถือ เช่น ตรวจสอบผู้เขียนหรือแหล่งข้อมูลที่ได้รับการยอมรับจากสถาบันการศึกษาหรือองค์กรที่น่าเชื่อถือ การใช้เครื่องมือออนไลน์ที่ช่วยตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล เช่น การตรวจสอบข่าวปลอม หลีกเลี่ยงการเชื่อข้อมูลเท็จและข่าวปลอม ซึ่งเป็นอีกหนึ่งทักษะที่ผู้ใช้บริการต้องมี โดยเรียนรู้วิธีการตรวจสอบข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือจะช่วยให้หลีกเลี่ยงการกระจายข่าวสารที่อาจสร้างความสับสนหรือความเสียหายให้กับผู้อื่นได้ รวมถึงการค้นหาข้อมูลที่มีคุณภาพและเชื่อถือได้เป็นสิ่งสำคัญ การใช้เทคโนโลยีในด้านการศึกษาและค้นคว้า ห้องสมุดมหาวิทยาลัยสามารถเสนอโครงการหรือกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้ผู้ใช้บริการเข้าใจวิธีค้นหาข้อมูลจากฐานข้อมูลที่น่าเชื่อถือหรือแหล่งข้อมูลทางวิชาการ

**การจัดการเวลาและสุขภาพการใช้เทคโนโลยี** การใช้เทคโนโลยีให้มีประสิทธิภาพไม่เพียงแต่การใช้งานที่ปลอดภัยและมีคุณภาพ แต่รวมถึงการใช้เวลาอย่างสมดุล การใช้เทคโนโลยีควรอยู่ในขอบเขตที่เหมาะสม โดยผู้ใช้บริการสามารถจัดการเวลาในการเรียนรู้หรือใช้งานเทคโนโลยีให้เกิดประโยชน์สูงสุด และไม่กระทบต่อกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้สุขภาพทางกายก็เป็นสิ่งที่ต้องให้ความสำคัญ โดยเฉพาะการนั่งทำงานหน้าจอกอมพิวเตอร์หรือสมาร์ทโฟนเป็นระยะเวลาาน การนั่งในท่าที่ถูกต้อง การเปลี่ยนอิริยาบถ และพักเบรกอย่างสม่ำเสมอ รวมถึงตั้งค่าหน้าจอให้เหมาะสมกับการใช้งาน จะช่วยลดอาการปวดเมื่อยและความเครียดได้ ประการสุดท้ายควรหลีกเลี่ยงการใช้งานอุปกรณ์ดิจิทัลเกินขีดจำกัด ควรตั้งเวลาการใช้งานให้เหมาะสม และไม่เกินความจำเป็น จะช่วยให้การใช้เทคโนโลยีไม่ส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจของผู้ใช้บริการ

การดูแลสุขอนามัยในโลกดิจิทัลก็เหมือนกับการดูแลสุขภาพร่างกายในชีวิตจริงที่ควรให้ความสำคัญ โดยเริ่มจากการเลือกใช้อุปกรณ์ที่ปลอดภัย ไม่ใช่เครื่องมือสาธารณะที่อาจเสี่ยงต่อการถูกเจาะข้อมูล นอกจากนี้ควรเปลี่ยนรหัสผ่านบ่อย ๆ และเลือกรหัสผ่านที่ซับซ้อน เพื่อป้องกันการเข้าถึงข้อมูลจากผู้ไม่หวังดี รหัสผ่านที่ซับซ้อนก็เหมือนวัคซีนที่ช่วยป้องกันภัยจากเชื้อโรคในโลกไซเบอร์ นอกจากนี้ ต้องระมัดระวังไม่ทิ้งข้อมูลส่วนตัวไว้ในสื่อสังคมออนไลน์ เพราะการตั้งค่าสาธารณะอาจทำให้ผู้ไม่หวังดีเข้าถึงได้ สิ่งสำคัญคือ

<sup>๑๔</sup> อภิสทิธี จันทรภักดี, “การประเมินมูลค่าความเสียหายจากการละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล: กรณีศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล,”

การตรวจสอบข้อมูลจากเว็บไซต์หรือเพจต่าง ๆ ให้ดี เพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของมิจฉาชีพ การรักษา  
สุขลักษณะในโลกดิจิทัลจะช่วยให้ใช้งานในโลกไซเบอร์ได้อย่างปลอดภัย จากงานวิจัยของ Baraković และ  
Baraković Husić<sup>๑๕</sup> ที่ได้ศึกษาความรู้ ความตระหนัก และแนวปฏิบัติเชิงพฤติกรรมด้านสุขอนามัยทางไซเบอร์  
ของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า ถึงแม้ว่านักศึกษาจะมีพฤติกรรมสุขอนามัยทางดิจิทัลในระดับที่ยอมรับได้  
แต่ระดับความตระหนักรู้ และความรู้ความเข้าใจในประเด็นดังกล่าวอยู่ในเกณฑ์ต่ำกว่าที่ควรจะเป็น ดังนั้น  
การส่งเสริมทักษะ ความตระหนักรู้ และความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสุขอนามัยทางดิจิทัลในห้องสมุด  
มหาวิทยาลัย โดยเฉพาะนักศึกษาสามารถใช้เทคโนโลยีได้อย่างมีความรับผิดชอบ ปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ  
ทั้งในด้านการเรียนรู้และการใช้ชีวิตประจำวันในยุคดิจิทัล

### บทบาทของห้องสมุดมหาวิทยาลัยในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัล

การระบาดของโรคโควิด-๑๙ ส่งผลให้การเปลี่ยนแปลงทางดิจิทัลในภาคการศึกษาเติบโตอย่าง  
รวดเร็ว โดยเฉพาะการใช้เทคโนโลยีอัจฉริยะและการเรียนการสอนออนไลน์ รวมถึงการใช้เทคโนโลยีเพื่อ  
เสริมสร้างประสบการณ์การเรียนรู้รูปแบบใหม่ การเรียนรู้ผ่านระบบออนไลน์มีลักษณะเด่นคือการใช้แพลตฟอร์ม  
ดิจิทัล และเผยแพร่สื่อการเรียนรู้ข้ามพรมแดน โดยเฉพาะระดับอุดมศึกษาที่เผชิญกับการเปลี่ยนแปลง  
ครั้งสำคัญ ซึ่งผลมาจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยี สถานการณ์ของโลก และความต้องการการศึกษาทางเลือก  
ที่มีความยืดหยุ่น และเข้าถึงได้<sup>๑๖</sup> อย่างไรก็ตาม แนวโน้มของการใช้เทคโนโลยีเหล่านี้อาจทำให้เด็กและ  
เยาวชนเสี่ยงต่อกภัยคุกคามทางไซเบอร์มากขึ้น เนื่องจากการละเมิดความปลอดภัยทางไซเบอร์จำนวนมาก  
นั้นมีสาเหตุมาจากข้อผิดพลาดของมนุษย์<sup>๑๗</sup> ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการยกระดับความตระหนัก  
และความสามารถด้านความปลอดภัยทางไซเบอร์ของนักศึกษา การดำเนินการดังกล่าวจะส่งเสริมการพัฒนา  
พฤติกรรมการป้องกันภัยคุกคามทางไซเบอร์ และเพิ่มความปลอดภัยในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัล

ปัจจุบันห้องสมุดมหาวิทยาลัยส่วนใหญ่ปรับทิศทางของห้องสมุดจากการเป็นศูนย์กลางข้อมูลไปสู่  
รูปแบบที่เน้นการเรียนรู้เป็นศูนย์กลาง โดยเน้นพัฒนาและสร้างการเติบโตของนักศึกษาแบบองค์รวมโดยใช้  
พื้นที่ และทรัพยากรที่มีอยู่ในห้องสมุด ในฐานะผู้ให้บริการข้อมูลที่น่าเชื่อถือ และพื้นที่ส่วนกลางที่ปลอดภัย  
ซึ่งนักศึกษามักใช้เวลาในห้องสมุดค่อนข้างมาก ดังนั้น ห้องสมุดมหาวิทยาลัยจึงเหมาะสมอย่างยิ่งในการส่งเสริม  
และสนับสนุนสุขภาวะของนักศึกษา<sup>๑๘</sup> จากแนวทางดังกล่าวห้องสมุดมหาวิทยาลัยไม่เพียงแต่เป็นแหล่งข้อมูล  
ทางวิชาการที่สำคัญตั้งแต่การอำนวยความสะดวกในการเข้าถึงทรัพยากรสารสนเทศ การพัฒนาทักษะการเรียนรู้

<sup>๑๕</sup> Baraković, S., and Baraković Husić, J., "Cyber hygiene knowledge, awareness, and behavioral practices of university students," *Information Security Journal: A Global Perspective* 32, 5 (2022): 347–370.

<sup>๑๖</sup> Bashir, S., and Lapshun, A. L., "E-learning future trends in higher education in the 2020s and beyond," *Cogent Education* 12, 1 (2024). [Online]. Retrieved 9 May 2025, from: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/2331186X.2024.2445331>

<sup>๑๗</sup> Fatokun, F. et al., "The impact of age gender and educational level on the cybersecurity behaviors of tertiary institution students: An empirical investigation on Malaysian universities," *Journal of Physics: Conference Series* 1339, 1 (2019).

<sup>๑๘</sup> Bladek, M., "Student well-being matters: Academic library support for the whole student," *The Journal of Academic Librarianship* 47, 3 (2021): 1-44.

เท่าทันสื่อและสารสนเทศเท่านั้น แต่ควรมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาวะ ซึ่งรวมถึงสุขอนามัยทางดิจิทัล ให้แก่ผู้ใช้บริการในยุคดิจิทัลที่เต็มไปด้วยความเสี่ยงจากการใช้ข้อมูลในโลกออนไลน์ ซึ่งการส่งเสริมทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบ และปลอดภัยเป็นสิ่งที่ยังต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่ง โดยดำเนินการผ่านการจัดฝึกอบรม จัดหาเครื่องมือ และการสร้างพื้นที่ที่เหมาะสมในการเรียนรู้ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

**การฝึกอบรมผู้ใช้บริการ**<sup>๑๙</sup> บทบาทแรกที่สำคัญของห้องสมุดมหาวิทยาลัยคือจัดกิจกรรมอบรมและสัมมนาเกี่ยวกับสุขอนามัยทางดิจิทัล ที่สามารถช่วยเพิ่มพูนความรู้ และทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ ห้องสมุดควรจัดฝึกอบรมในหัวข้อต่าง ๆ เช่น การปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล การใช้รหัสผ่านที่ปลอดภัย และหลีกเลี่ยงภัยคุกคามจากการใช้อินเทอร์เน็ต ทั้งนี้ การจัดกิจกรรมสัมมนาเกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติจะช่วยเพิ่มความตระหนักรู้ให้แก่ผู้ใช้บริการ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้การส่งเสริมความรู้ และทักษะดิจิทัลในหลักสูตรการศึกษาก็เป็นสิ่งที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยสามารถดำเนินการได้เช่นกัน ห้องสมุดสามารถร่วมมือกับคณะวิชา และภาควิชาต่าง ๆ ในการฝึกอบรมสุขอนามัยทางดิจิทัลให้เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร เพื่อให้ผู้เรียนได้รับความรู้ด้านการใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบตั้งแต่แรกเริ่มการเรียน รวมทั้งการให้คำแนะนำส่วนตัวแก่ผู้ใช้บริการโดยบรรณารักษ์ก็เป็นหนึ่งวิธีการที่สำคัญ ห้องสมุดสามารถจัดบริการคำปรึกษาส่วนบุคคลเกี่ยวกับการดูแลข้อมูลส่วนตัว เช่น การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในแพลตฟอร์มออนไลน์ การเลือกใช้เครื่องมือที่เหมาะสมในการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคล ดังนั้น บรรณารักษ์ห้องสมุดมหาวิทยาลัยจึงควรมีทักษะในการสอนและฝึกอบรม โดยสามารถสอนแบบตัวต่อตัวหรือเป็นผู้ช่วยสอน รวมทั้งมีความสามารถในการพัฒนาคอร์สออนไลน์ การแนะนำแหล่งข้อมูล และเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับสุขอนามัยทางดิจิทัล<sup>๒๐</sup> โดยการดำเนินการเหล่านี้จะช่วยให้ผู้ใช้บริการรู้จักการดูแลข้อมูลของตนเอง และป้องกันความเสี่ยงจากการโจรกรรมข้อมูลในโลกออนไลน์

**การจัดหาเครื่องมือและทรัพยากรที่ช่วยในการรักษาสุขอนามัยทางดิจิทัล**<sup>๒๑</sup> อินเทอร์เน็ตเป็นโครงสร้างพื้นฐานสำคัญในการสนับสนุนการจัดการเรียนรู้แบบออนไลน์และแพลตฟอร์มดิจิทัล ซึ่งส่งผลให้ระบบการศึกษามีความยืดหยุ่นและตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนที่แตกต่างกันได้มากยิ่งขึ้น การนำอินเทอร์เน็ตมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาและการพัฒนาสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ให้ผู้ใช้สามารถเข้าถึงข้อมูลความรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา อีกทั้งยังเป็นการเตรียมความพร้อมให้นักเรียนมีทักษะที่จำเป็นสำหรับการประสบความสำเร็จในยุคดิจิทัล<sup>๒๒</sup> อย่างไรก็ตาม ห้องสมุดมหาวิทยาลัยควรจัดหาทรัพยากรที่เกี่ยวข้องกับการ

---

<sup>๑๙</sup> Mercy, O. E., "The Role of Libraries in Promoting Digital Literacy Skills in Digital Age," (2023): 1-17. [Online]. Retrieved 9 May 2025, from: [https://www.researchgate.net/publication/376405968\\_THE\\_ROLE\\_OF\\_LIBRARIES\\_IN\\_PROMOTING\\_DIGITAL\\_LITERACY\\_SKILLS\\_IN\\_DIGITAL\\_AGE](https://www.researchgate.net/publication/376405968_THE_ROLE_OF_LIBRARIES_IN_PROMOTING_DIGITAL_LITERACY_SKILLS_IN_DIGITAL_AGE)

<sup>๒๐</sup> วรณประภา เอี่ยมฤทธิ, "บทบาทของบรรณารักษ์ในโลกแห่งการขับเคลื่อนด้วยข้อมูลดิจิทัล," วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร ๔๑, ๕ (๒๕๖๔): ๑-๑๑.

<sup>๒๑</sup> Mondal, H. "Library Safety and Security Scenario in 21<sup>st</sup> Century." in *National Conference on Contemporary Problems and Prospects of Libraries and Information Centres*. India, 27-28 November 2021.

<sup>๒๒</sup> Kadam, U. R., and Deshmukh, R. K. "Digital Tools and Techniques for Modern Library Services." in *Envisioning the Future: AI Tools for Libraries*. India, 20-21 February 2025. pp. 130-136.

ป้องกันภัยทางไซเบอร์และการรักษาความปลอดภัยออนไลน์ โดยสามารถให้บริการซอฟต์แวร์ป้องกันไวรัส โปรแกรมตรวจจับภัยคุกคามต่าง ๆ และคู่มือการรักษาความปลอดภัยในการใช้อินเทอร์เน็ต สำหรับผู้ใช้บริการที่อาจขาดความรู้เกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยบนโลกออนไลน์ การให้บริการเครื่องมือเหล่านี้ จะช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลและอุปกรณ์ของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ห้องสมุดสามารถให้บริการเครื่องมือในการตรวจสอบแหล่งข้อมูลเพื่อช่วยผู้ใช้บริการในการแยกแยะข้อมูลที่เชื่อถือได้จากข้อมูลที่ไม่ถูกต้องหรือข่าวปลอม เช่น การให้บริการโปรแกรมตรวจจับไวรัสที่สามารถตรวจสอบอีเมลหรือเว็บไซต์ที่มีลิงก์ที่อาจเป็นอันตราย รวมถึงการให้คำแนะนำในการใช้เครื่องมือออนไลน์ที่ช่วยในการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล รวมทั้งการจัดทำสื่อการเรียนรู้ เว็บไซต์หรือคู่มือพื้นฐานด้าน สุขอนามัยทางดิจิทัลเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ใช้บริการให้เข้าถึงข้อมูลที่มีคุณภาพและหลีกเลี่ยงการเผยแพร่ข้อมูลที่ไม่เป็นความจริง

**การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่เหมาะสม<sup>๒๓</sup>** การสร้างพื้นที่การเรียนรู้ที่เหมาะสมในห้องสมุดมหาวิทยาลัย เป็นสิ่งสำคัญในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัล ห้องสมุดสามารถจัดตั้งพื้นที่เฉพาะสำหรับการเรียนรู้ดิจิทัลที่เหมาะสมกับการใช้เทคโนโลยี เช่น พื้นที่อุปกรณ์ดิจิทัลที่ทันสมัย พื้นที่ซอฟต์แวร์ที่ช่วยในการเรียนรู้เกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยของข้อมูล พื้นที่ที่เอื้อต่อการศึกษสุขอนามัยทางดิจิทัลในห้องสมุดสามารถช่วยให้ผู้ใช้บริการได้เข้าถึงทรัพยากรที่เกี่ยวข้องและเรียนรู้วิธีการใช้เทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบ การปรับปรุงและพัฒนาพื้นที่เหล่านี้อย่างต่อเนื่องจะช่วยให้ห้องสมุดมีความทันสมัย และสามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้ที่เปลี่ยนแปลงไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>๒๔</sup> นอกจากนี้ การสนับสนุนให้ผู้ใช้บริการสามารถเข้าถึงข้อมูล และเครื่องมือที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลเป็นอีกหนึ่งหน้าที่ของห้องสมุดมหาวิทยาลัยที่สามารถให้บริการฐานข้อมูลด้านการรักษาความปลอดภัยในโลกออนไลน์ หรือคำแนะนำการใช้เครื่องมือดิจิทัลที่สามารถช่วยดูแลข้อมูลส่วนบุคคล รวมถึงการจัดกิจกรรมฝึกอบรมการใช้งานเครื่องมือเหล่านี้ เพื่อให้ผู้ใช้บริการสามารถใช้เทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

ท่ามกลางการพึ่งพาเทคโนโลยีดิจิทัลที่เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง บทบาทของห้องสมุดในการส่งเสริมความรู้ด้านดิจิทัลจึงทวีความสำคัญยิ่งขึ้น<sup>๒๕</sup> การฝึกอบรมเพื่อสร้างความตระหนักรู้แก่ผู้ใช้ การสร้างพื้นที่เรียนรู้ที่เหมาะสม และการจัดหาทรัพยากรที่เกี่ยวข้องกับสุขอนามัยทางดิจิทัลจะช่วยให้ห้องสมุดมหาวิทยาลัยสามารถส่งเสริมการใช้งานเทคโนโลยีที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัย รวมทั้งช่วยให้ผู้ใช้บริการมีทักษะในการจัดการข้อมูล และดูแลสุขภาพดิจิทัลของตนเองในยุคดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

<sup>๒๓</sup> รุจโรจน์ แก้วอุไร และชรัสสินีย์ ชัยมินทร์, “พื้นที่การเรียนรู้สำหรับผู้เรียนยุคดิจิทัลในห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา,” *Journal of Education and Innovation* ๒๑, ๔ (๒๕๖๒): ๓๖๖-๓๗๘.

<sup>๒๔</sup> Nattagan Sangkaew and Pasit Leeniva, “Learning Space for Libraries in the 21st Century: Perspectives from the Center for Library Resources and Educational Media, Walailak University,” *Journal of Architecture, Design and Construction* 7, 1 (2025): 77-87.

<sup>๒๕</sup> Inamdar, S. A., “The Role of Libraries in Promoting Digital Literacy in the 21st Century,” *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)* 8, 8 (2021): 502-505.

## ความท้าทายในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัล

หลักการพื้นฐานสำคัญของห้องสมุด คือ ให้การศึกษาแก่ผู้ใช้ เสริมสร้างศักยภาพของกลุ่มเป้าหมาย และมีส่วนร่วมกับชุมชนภายใต้บริบทของแพลตฟอร์มเทคโนโลยีในปัจจุบัน หรือความท้าทายที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต<sup>๒๖</sup> แม้ว่าห้องสมุดจะมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาทักษะการรู้สารสนเทศและดิจิทัล การแนะนำวิธีการค้นหาข้อมูลอย่างมีประสิทธิภาพบนแพลตฟอร์มต่าง ๆ ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง<sup>๒๗</sup> แต่ยังมีความท้าทายหลายประการที่ต้องเผชิญในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลให้ประสบความสำเร็จ ซึ่งปัจจัยที่ต้องการการจัดการและการสนับสนุนอย่างมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การสร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจของผู้ใช้บริการ การปรับตัวของห้องสมุดให้เหมาะสมกับเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลง รวมทั้งการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้งานเทคโนโลยี ล้วนเป็นสิ่งที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยควรพิจารณา เพื่อส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลให้แก่ผู้ให้บริการ ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

**สร้างความตระหนักรู้และความเข้าใจของผู้ใช้บริการ**<sup>๒๘</sup> หนึ่งในความท้าทายที่สำคัญในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัล คือ การทำให้ผู้ใช้บริการตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขอนามัยทางดิจิทัลในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะยุคที่เทคโนโลยีดิจิทัลและการใช้อินเทอร์เน็ตกลายเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมประจำวัน หากผู้ใช้บริการขาดความเข้าใจความสำคัญของการรักษาความปลอดภัยข้อมูลส่วนบุคคลและการใช้งานเทคโนโลยีอย่างมีความรับผิดชอบ อาจเกิดความเสียหายจากการโจรกรรมข้อมูล การแพร่กระจายข้อมูลเท็จ หรือแม้กระทั่งผลกระทบต่อสุขภาพทางกายและจิตใจได้ การสร้างการรับรู้ และกระตุ้นความสนใจในกลุ่มผู้ใช้บริการเป็นสิ่งที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยต้องให้ความสำคัญ โดยห้องสมุดควรใช้กลยุทธ์ต่าง ๆ เช่น การจัดกิจกรรมอบรม และใช้สื่อดิจิทัลในการเผยแพร่ข้อมูล นำเสนอประโยชน์และความสำคัญของสุขอนามัยทางดิจิทัลผ่านกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) หรือการใช้สื่อสังคมออนไลน์ในการสร้างการรับรู้ให้กับผู้ใช้บริการ กลยุทธ์เหล่านี้จะช่วยทำให้ผู้ใช้บริการตระหนักถึงการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติและปลอดภัย

**การปรับตัวของห้องสมุด**<sup>๒๙</sup> ห้องสมุดมหาวิทยาลัยต้องปรับตัวให้เหมาะสมกับเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ดังนั้น การให้บริการต้องพัฒนาไปพร้อมกับการเติบโตของเทคโนโลยี เพื่อให้ผู้ใช้บริการสามารถเข้าถึงข้อมูล และเครื่องมือที่ช่วยส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่การปรับตัวนี้ต้องอาศัยทั้งความพยายามในการปรับปรุงทรัพยากร และเทคโนโลยีที่ใช้งานภายในห้องสมุด เช่น การพัฒนาเครื่องมือดิจิทัลในการตรวจสอบความปลอดภัยของข้อมูล หรือการใช้ระบบการจัดการข้อมูล

<sup>๒๖</sup> Nasir, M. and Jana, B. "Navigating the Digital Age: The Role of Libraries in Promoting Information and Digital Literacy." in *Innovative Technologies in Librarianship Challenges and Opportunities*. India, 29 November-1 December 2024. pp. 276-282.

<sup>๒๗</sup> Richards, M., "Is "just googling it" good enough for first-year students?," *College & Undergraduate Libraries* 28, 1 (2021): 85-104.

<sup>๒๘</sup> Niyazova, G. et al., "The relevance of developing digital hygiene in adolescents and preventing cyberbullying," *Scientific Herald of Uzhhorod University Series Physics* 55 (2024): 1985-1993.

<sup>๒๙</sup> Akinola, S. A., "The Power of Emerging Technologies on Academic Libraries," *Library Philosophy and Practice (e-journal)* (2023): 1-10.

ที่ทันสมัย เพื่อให้ข้อมูลที่ได้รับมีความปลอดภัย นอกจากนี้การจัดการทรัพยากรในการฝึกอบรม และสนับสนุนผู้ให้บริการในการดูแลสุขอนามัยทางดิจิทัลก็เป็นอีกหนึ่งความท้าทาย ห้องสมุดจะต้องจัดสรรทรัพยากรในการฝึกอบรมอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ผู้ให้บริการได้รับความรู้ และทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย การฝึกอบรมเหล่านี้ต้องมีความสอดคล้องกับความต้องการของผู้ให้บริการ และเทคโนโลยีที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ห้องสมุดจึงต้องวางแผน และมีการจัดการที่ดีในการพัฒนา และส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลในระยะยาว

**การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมผู้ใช้<sup>๓๐</sup>** บุคคลที่มีสุขอนามัยทางดิจิทัลที่ดีจะปฏิบัติตามแนวทางที่ดีที่สุดเพื่อรักษาความปลอดภัย และปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลของตนเอง ดังนั้น การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้งานเทคโนโลยีของผู้ให้บริการก็เป็นความท้าทายที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ในขณะที่ผู้ให้บริการมีการใช้งานเทคโนโลยีและอินเทอร์เน็ตอย่างต่อเนื่อง ห้องสมุดต้องช่วยกระตุ้นให้ผู้ให้บริการพิจารณาถึงผลกระทบจากการใช้งานที่อาจเกิดขึ้นต่อสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ รวมถึงการรักษาความปลอดภัยของข้อมูลส่วนบุคคล และการใช้งานอย่างมีความรับผิดชอบ การส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ และปลอดภัยในห้องสมุดนั้นไม่เพียงแต่ให้ความรู้ทางทฤษฎีเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการสนับสนุนให้ผู้ให้บริการสามารถประยุกต์ใช้ความรู้ในชีวิตจริงได้ โดยการจัดพื้นที่เรียนรู้ที่เอื้อต่อการใช้งานเทคโนโลยีอย่างปลอดภัย และมีความรับผิดชอบ การใช้เทคโนโลยีในลักษณะของการสร้างสุขอนามัยทางดิจิทัลในชีวิตประจำวันต้องได้รับการสนับสนุน และส่งเสริมจากห้องสมุดและตัวผู้ให้บริการเอง การสร้างพฤติกรรมการใช้งานที่มีความรับผิดชอบจึงเป็นสิ่งที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยต้องส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง

การดำรงรักษาสภาพแวดล้อมที่ปลอดภัยทางไซเบอร์ และการรักษาความไว้วางใจของผู้ให้บริการมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินงานของห้องสมุด ห้องสมุดทุกแห่งจึงต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนานโยบายที่ชัดเจน ส่งเสริมความตระหนักรู้ และให้การฝึกอบรมแก่บุคลากร และผู้ให้บริการอย่างต่อเนื่อง รวมถึงปรับปรุงเทคโนโลยี และระบบรักษาความปลอดภัยให้ทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อให้มั่นใจว่ามาตรการรักษาความปลอดภัยนั้นมีประสิทธิภาพ การดำเนินการดังกล่าวจะช่วยลดความเสี่ยงจากภัยคุกคามทางไซเบอร์ต่าง ๆ และปกป้องข้อมูลสำคัญของห้องสมุด และผู้ให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ<sup>๓๑</sup> อย่างไรก็ตาม ความท้าทายในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลให้แก่ผู้ให้บริการในห้องสมุดมหาวิทยาลัยยังมีหลายด้านที่ต้องได้รับการแก้ไข ทั้งการสร้างการรับรู้ การปรับตัวของห้องสมุดให้เหมาะสมกับการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยี และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้ให้บริการ การจัดการความท้าทายเหล่านี้จะช่วยให้ห้องสมุดสามารถส่งเสริมการใช้งานเทคโนโลยีอย่างมีสติและปลอดภัยให้แก่ผู้ให้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

<sup>๓๐</sup> Cain, A. A., Edwards, M. E., and Still, J. D., "An exploratory study of cyber hygiene behaviors and knowledge," *Journal of Information Security and Applications* 42 (2018): 36-45.

<sup>๓๑</sup> Vandana J, A. "Need of Security Systems in Libraries-An Overview," *EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)* 10, 11 (2024): 71-74.

## แนวทางการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลในห้องสมุดมหาวิทยาลัย

การส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลในห้องสมุดมหาวิทยาลัยเป็นการพัฒนาทักษะสำคัญที่ช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถใช้เทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อการศึกษาค้นคว้า และการดำรงชีวิตประจำวัน ในขณะที่เทคโนโลยีดิจิทัลก้าวหน้าไปอย่างไม่หยุดยั้ง ผู้ใช้บริการเองก็เกิดความกังวลเกี่ยวกับความปลอดภัยและความเป็นส่วนตัว จากการขาดทักษะทางเทคโนโลยี และความยากในการคัดกรองข้อมูลดิจิทัล บรรณารักษ์อยู่ในสถานะที่สามารถช่วยเหลือผู้ใช้บริการได้<sup>๓๒</sup> หลากหลายรูปแบบทั้งการพัฒนาหลักสูตร และการฝึกอบรม การสร้างความร่วมมือกับภาคส่วนอื่น ๆ และการใช้เทคโนโลยีในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัล โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**การพัฒนาหลักสูตรและการฝึกอบรม<sup>๓๓</sup>** จากการสำรวจหลักสูตรและการฝึกอบรมของห้องสมุดมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในประเทศไทย พบว่ามีการฝึกอบรมเพื่อเสริมสร้างทักษะดิจิทัลให้แก่ผู้ใช้บริการ อาทิ การฝึกอบรมการใช้งานฐานข้อมูลเพื่อการสืบค้น การใช้งานระบบห้องสมุดอัตโนมัติ การใช้ห้องสมุดดิจิทัล การรู้สารสนเทศในการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ ทักษะการรู้สารสนเทศดิจิทัล เพื่อสนับสนุนการเรียนรู้ตลอดชีวิต อย่างไรก็ตาม ยังไม่พบหลักสูตรและการฝึกอบรมที่เกี่ยวข้องกับสุขอนามัยทางดิจิทัล ทั้งนี้หากห้องสมุดมหาวิทยาลัยจะพิจารณาดำเนินการฝึกอบรมเกี่ยวกับสุขอนามัยทางดิจิทัล หลักสูตรดังกล่าวควรครอบคลุมประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย และมีความรับผิดชอบ เช่น การปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล การใช้รหัสผ่านที่ปลอดภัย การหลีกเลี่ยงภัยคุกคามจากแฮ็กเกอร์ การจัดการกับข้อมูลเท็จและข่าวปลอม รวมไปถึงการส่งเสริมการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติในชีวิตประจำวัน นอกจากนี้การจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการจะช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถเรียนรู้การใช้งานเทคโนโลยีอย่างปลอดภัย รวมทั้งช่วยเพิ่มพูนทักษะ และความมั่นใจในการใช้งานเทคโนโลยีอย่างปลอดภัยในสถานการณ์จริง

**การสร้างความร่วมมือกับภาคส่วนอื่น ๆ<sup>๓๔</sup>** การใช้งานเทคโนโลยีของเยาวชนในปัจจุบันเป็นปรากฏการณ์ที่ซับซ้อน และมีพลวัตสูง ส่งผลกระทบต่อทุกมิติของชีวิต ทั้งด้านสังคม การศึกษา การพัฒนาส่วนบุคคล และความบันเทิง ซึ่งผลกระทบของการไม่ใส่ใจสุขอนามัยทางดิจิทัล เช่น ความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นต่อภัยคุกคามทางไซเบอร์ การถูกละเมิดความเป็นส่วนตัว และการแพร่กระจายข้อมูลที่ไม่ถูกต้อง เป็นสิ่งที่ทุกภาคส่วนต้องให้ความสำคัญ โดยการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลผ่านการศึกษา ด้วยการรณรงค์และสร้างความตระหนัก ความร่วมมือระหว่างนักศึกษา ผู้ปกครอง และนักพัฒนาเทคโนโลยี<sup>๓๕</sup> ทั้งนี้ การส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลในห้องสมุดมหาวิทยาลัยสามารถทำได้มีประสิทธิภาพหากมีการร่วมมือกับหน่วยงานภายในและภายนอก เพื่อพัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง อาทิ การร่วมมือกับคณะหรือหน่วยงาน

<sup>๓๒</sup> Chan, J., "Exploring digital health care: eHealth, mHealth, and librarian opportunities," *Journal of the Medical Library Association* 109, 3 (2021): 376–381.

<sup>๓๓</sup> Neigel, A. R. et al., "Holistic cyber hygiene education: Accounting for the human factors," *Computers & Security* 92 (2020).

<sup>๓๔</sup> Bladek, M., "Student well-being matters: Academic library support for the whole student," *The Journal of Academic Librarianship* 47, 3 (2021): 1-44.

<sup>๓๕</sup> Bhandari, Y. et al., "Literature Survey on Neglecting Digital Hygiene: Understanding Youth Behaviour and Its Impact," *Annual Research Journal of SCMS, Pune* 12 (2024): 47-67.

ด้านการศึกษาต่าง ๆ เช่น คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ คณะนิเทศศาสตร์ หรือสำนักเทคโนโลยีสารสนเทศฯ เพื่อพัฒนาเนื้อหาหลักสูตรที่เหมาะสม และตอบโจทย์ความต้องการของผู้ใช้บริการได้ นอกจากนี้ยังสามารถร่วมมือกับหน่วยงานด้านการรักษาความปลอดภัยไซเบอร์ เพื่อจัดฝึกอบรมการป้องกันภัยคุกคามทางไซเบอร์ หรือทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญด้านไซเบอร์ในมหาวิทยาลัย ที่สามารถช่วยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล การตรวจสอบความปลอดภัยของอุปกรณ์ดิจิทัล และวิธีการป้องกันภัยคุกคามต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นเมื่อใช้เทคโนโลยี ความร่วมมือดังกล่าวจะช่วยให้ห้องสมุดสามารถสร้างสรรค์กิจกรรม และบริการที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลให้แก่ผู้ใช้บริการได้

**การใช้เทคโนโลยีในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัล<sup>๓๖</sup>** เนื่องจากผู้ใช้งานจำนวนมากไม่ได้ตระหนักถึงความเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการใช้เทคโนโลยี และประสบปัญหาในการบริหารจัดการเวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น เครื่องมือและวิธีการที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาสุขอนามัยทางดิจิทัล และเสริมสร้างทักษะการบริหารเวลาในสภาพแวดล้อมเสมือนจริง การกำหนดลำดับความสำคัญ รวมถึงการจัดสรรเวลาสำหรับการพักผ่อน และการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมจึงเป็นสิ่งสำคัญ ห้องสมุดมหาวิทยาลัยสามารถใช้เทคโนโลยีในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลผ่านหลายช่องทาง โดยเฉพาะการใช้แพลตฟอร์มออนไลน์เพื่อเผยแพร่ข้อมูลเกี่ยวกับสุขอนามัยทางดิจิทัล เช่น การสร้างเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันที่รวบรวมบทความ เคล็ดลับ แนวทางการใช้งานเทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน การใช้สื่อออนไลน์อย่างปลอดภัย และคู่มือในการใช้งานเทคโนโลยีอย่างมีประสิทธิภาพ หรืออาจจะพัฒนาแอปพลิเคชันที่ช่วยในการติดตามและปรับปรุงการใช้เทคโนโลยีอย่างปลอดภัย ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถนำมาใช้ในห้องสมุดได้ โดยแอปพลิเคชันดังกล่าวอาจช่วยให้ผู้ใช้บริการตรวจสอบการตั้งค่าความปลอดภัยของอุปกรณ์ดิจิทัลของตน และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในแพลตฟอร์มออนไลน์ต่าง ๆ รวมถึงการแจ้งเตือนเมื่อพบภัยคุกคามหรือการโจรกรรมข้อมูล ซึ่งการพัฒนาเครื่องมือดิจิทัลหรือแนะนำการใช้เครื่องมือต่าง ๆ เพื่อเสริมความปลอดภัยในการใช้ข้อมูลของห้องสมุดนี้จะช่วยให้ผู้ใช้บริการรู้สึกมั่นใจในการใช้เทคโนโลยี และสามารถรักษาสุขอนามัยทางดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Naailah Parbhoo-Ebrahim และ Laetitia Cassells<sup>๓๗</sup> อาจารย์ประจำภาควิชาสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยพริทอเรีย (University of Pretoria) ประเทศแอฟริกาใต้ ได้จัดทำคู่มือในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลสำหรับกลุ่มเป้าหมาย ตั้งแต่เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาจนถึงระดับมหาวิทยาลัย โดยได้ออกแบบให้มีความยืดหยุ่น และสามารถปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายที่หลากหลาย ได้แก่ นักเรียนในระดับต่าง ๆ หน่วยงานภาครัฐ บรรณารักษ์ นักวิจัย และนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา ซึ่งองค์ประกอบของชุดเครื่องมือประกอบด้วยสถานการณ์จำลอง กรณีศึกษาที่เกี่ยวข้อง และกิจกรรมเชิงปฏิบัติ ซึ่งได้รับ

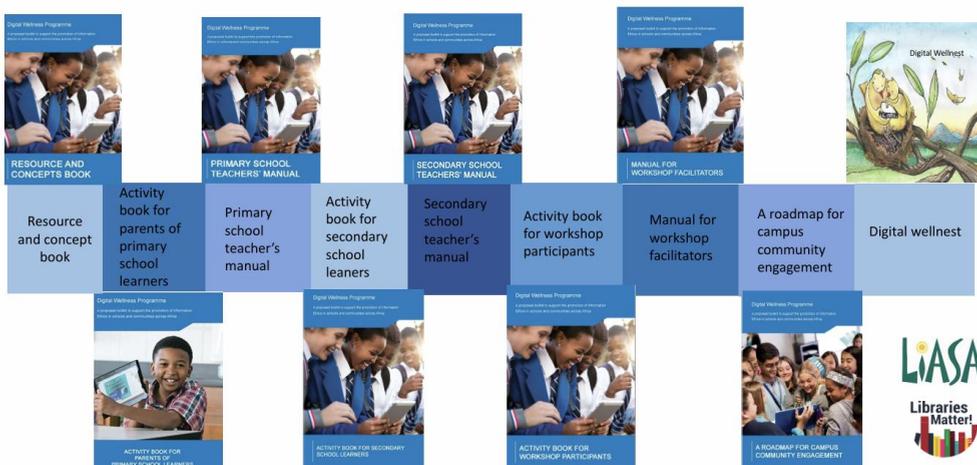
<sup>๓๖</sup> Adamowicz, K. and Jurczyk, M., "Digital hygiene—selected methods and tools for managing time in the virtual space by students and working professionals," *Family Upbringing* 30,1 (2023): 107-127.

<sup>๓๗</sup> Parbhoo-Ebrahim, N. and Cassells, L. "Digital Wellness: suggestions for implementation in academic libraries." in *Library and Information Association of South Africa Conference 2021*. South Africa, 27 - 30 September 2021.

การออกแบบเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายทุกประเภทสามารถนำไปประยุกต์ใช้ และได้รับประโยชน์จากเนื้อหาได้อย่างครอบคลุม ซึ่งคู่มือดังกล่าว ได้แก่

- ๑) Resource and concept book: หนังสือรวมแหล่งข้อมูลและแนวคิดเกี่ยวกับสุขอนามัยทางดิจิทัล
- ๒) Activity book for parents of primary school learners: หนังสือกิจกรรมสำหรับผู้ปกครองของนักเรียนประถมศึกษา
- ๓) Primary school teacher's manual: คู่มือสำหรับครูในโรงเรียนประถมศึกษา
- ๔) Activity book for secondary school learners: หนังสือกิจกรรมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา
- ๕) Secondary school teacher's manual: คู่มือสำหรับครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา
- ๖) Activity book for workshop participants: หนังสือกิจกรรมสำหรับผู้เข้าร่วมเวิร์กช็อป
- ๗) Manual for workshop facilitators: คู่มือสำหรับผู้ดำเนินกิจกรรมเวิร์กช็อป
- ๘) A roadmap for campus community engagement: แผนงานสำหรับการมีส่วนร่วมของชุมชนในมหาวิทยาลัย

## Digital Wellness Toolkit



ภาพที่ ๑ คู่มือในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัล

ที่มา : [https://cdn.ymaws.com/www.liasa.org.za/resource/resmgr/conference/2021\\_conf/presentations/parbhoo\\_parbhoo\\_ebrahim\\_and\\_.pdf](https://cdn.ymaws.com/www.liasa.org.za/resource/resmgr/conference/2021_conf/presentations/parbhoo_parbhoo_ebrahim_and_.pdf)

นอกจากนี้ Naailah Parbhoo-Ebrahim และ Laetitia Cassells ยังได้เสนอแนะแนวทางการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลสำหรับห้องสมุดมหาวิทยาลัย โดยใช้ชุดกิจกรรมเชิงปฏิบัติข้างต้นในรูปแบบการจัดกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการที่มุ่งเน้นกลยุทธ์ในการสร้างสุขอนามัยทางดิจิทัล เช่น การจัดการรหัสผ่าน

การป้องกันการฉ้อโกง แนวทางการใช้ข้อมูลออนไลน์และออฟไลน์อย่างสมดุลและปลอดภัย รวมถึงการดูแลรักษาสุขภาพะส่วนบุคคลในโลกดิจิทัล ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวสามารถดำเนินการได้ทั้งรูปแบบการฝึกอบรมแบบเผชิญหน้า เพื่อส่งเสริมปฏิสัมพันธ์และการสื่อสารแลกเปลี่ยนกันโดยตรงระหว่างผู้จัดการอบรมกับผู้เข้าอบรม และการฝึกอบรมผ่านแพลตฟอร์มออนไลน์เพื่อความสะดวกในการเข้าถึงจากที่ต่าง ๆ รวมทั้งยังสามารถบูรณาการเข้าสู่โปรแกรมการฝึกอบรมของห้องสมุดมหาวิทยาลัยที่มีอยู่แล้ว เช่น หลักสูตรการปฐมนิเทศ หลักสูตรฝึกอบรมสำหรับนักศึกษาใหม่ และนักศึกษาปัจจุบัน

จากข้อมูลข้างต้น ผู้เขียนจึงขอเสนอตัวอย่างกิจกรรมการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลในห้องสมุดมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นแนวทางสำหรับห้องสมุดมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ได้แก่

๑. การจัดกิจกรรมเชิงปฏิบัติการเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยทางไซเบอร์ ห้องสมุดสามารถจัดกิจกรรมสัมมนาหรือการอบรมเกี่ยวกับการรักษาความปลอดภัยทางไซเบอร์ เช่น การใช้รหัสผ่านที่ปลอดภัย การหลีกเลี่ยงการตกเป็นเหยื่อของการฟิชซิงหรือภัยคุกคามจากการใช้งานอินเทอร์เน็ต เพื่อเสริมสร้างความรู้ให้กับผู้ใช้บริการในการปกป้องข้อมูลส่วนตัว และข้อมูลทางการศึกษาในโลกดิจิทัล

๒. การฝึกอบรมการใช้งานเครื่องมือดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพ การจัดกิจกรรมฝึกอบรมการใช้งานเครื่องมือดิจิทัล เช่น การใช้เครื่องมือค้นหาข้อมูลออนไลน์อย่างมีประสิทธิภาพ การจัดการข้อมูลดิจิทัลหรือการใช้ซอฟต์แวร์เพื่อการศึกษาต่าง ๆ ที่สามารถเพิ่มทักษะให้กับผู้ใช้บริการในการใช้เครื่องมือเหล่านี้ได้อย่างปลอดภัย และมีประสิทธิภาพ

๓. การจัดกิจกรรมเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล ห้องสมุดสามารถจัดกิจกรรมให้ความรู้เกี่ยวกับการตั้งค่าความเป็นส่วนตัวในแอปพลิเคชันต่าง ๆ และวิธีการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคลในโลกออนไลน์ เช่น การตั้งค่าความเป็นส่วนตัวบนสื่อสังคมออนไลน์ การใช้เครือข่ายส่วนตัวเสมือนจริง (Virtual Private Network - VPN) หรือการระมัดระวังการส่งต่อหรือการเปิดเผยข้อมูลส่วนตัวทางออนไลน์

๔. การเผยแพร่ข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับการระวังภัยคุกคามทางไซเบอร์ผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น เว็บไซต์ของห้องสมุด สื่อสังคมออนไลน์ หรือป้ายประชาสัมพันธ์ภายในห้องสมุด เพื่อให้ผู้ใช้บริการทราบถึงภัยคุกคามทางไซเบอร์ที่อาจเกิดขึ้น และวิธีการป้องกัน เช่น การตรวจสอบลิงก์หรืออีเมลที่น่าเชื่อถือ การระมัดระวังข้อมูลที่ถูกรอกในเว็บไซต์ต่าง ๆ

๕. การจัดกิจกรรม “วันสุขอนามัยทางดิจิทัล” (Digital Hygiene Day) ห้องสมุดมหาวิทยาลัยสามารถจัดกิจกรรมในรูปแบบของวันสุขอนามัยทางดิจิทัล โดยเชิญผู้เชี่ยวชาญหรือวิทยากรมาให้ความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขอนามัยทางดิจิทัล เช่น การใช้อุปกรณ์ดิจิทัลอย่างมีความรับผิดชอบ การจัดการเวลาในการใช้อินเทอร์เน็ต หรือลดการใช้เทคโนโลยีที่อาจส่งผลเสียต่อสุขภาพจิต การจัดนิทรรศการ มุมแนะนำหนังสือ และกิจกรรมตอบคำถามเกี่ยวกับสุขอนามัยทางดิจิทัล เป็นต้น

๖. การจัดทำแหล่งข้อมูลหรือคู่มือสุขอนามัยทางดิจิทัล ห้องสมุดมหาวิทยาลัยสามารถสร้างแหล่งข้อมูลออนไลน์หรือคู่มือสุขอนามัยทางดิจิทัลที่มีเนื้อหาครอบคลุมการปกป้องข้อมูลส่วนบุคคล การใช้งานเทคโนโลยีอย่างปลอดภัย และการตระหนักถึงภัยคุกคามทางไซเบอร์ ซึ่งผู้ใช้บริการสามารถเข้าถึงได้ง่าย เพื่อเสริมสร้างความรู้และทักษะการใช้เทคโนโลยีอย่างรับผิดชอบ

แนวทางการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลในห้องสมุดมหาวิทยาลัยข้างต้นต้องอาศัยการพัฒนาหลักสูตรและการฝึกอบรมที่น่าสนใจ สร้างการมีส่วนร่วมของผู้ใช้บริการ สร้างความร่วมมือกับภาคส่วนต่าง ๆ รวมทั้งการใช้เทคโนโลยีในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลอย่างมีประสิทธิภาพ เพราะห้องสมุดมหาวิทยาลัยไม่เพียงแต่เป็นแหล่งข้อมูลสำคัญในระดับอุดมศึกษาเท่านั้น แต่ยังเป็นพื้นที่ที่ช่วยเสริมสร้างทักษะในการใช้เทคโนโลยีอย่างมีสติ และปลอดภัยให้แก่ผู้ใช้บริการได้อย่างยั่งยืน

### บทสรุป

การส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลถือเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยพัฒนาทักษะดิจิทัลให้แก่ผู้ใช้บริการห้องสมุดมหาวิทยาลัย สำหรับยุคสมัยที่เทคโนโลยีกลายเป็นปัจจัยหลักของการดำเนินชีวิต การเรียนรู้ และการทำงาน ห้องสมุดเป็นพื้นที่สำคัญที่ผู้ใช้บริการสามารถพัฒนาความรู้และทักษะเกี่ยวกับการใช้งานเทคโนโลยีอย่างมีสติและปลอดภัย โดยการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถป้องกันภัยคุกคามทางไซเบอร์ แต่ยังช่วยให้ผู้ใช้สามารถใช้งานเครื่องมือดิจิทัลได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ใช้บริการสามารถใช้เทคโนโลยีในการศึกษาค้นคว้า และการดำเนินชีวิตได้อย่างมีความรับผิดชอบ สำหรับข้อเสนอแนะในการดำเนินงานของห้องสมุดมหาวิทยาลัยเพื่อส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลนั้น มีดังนี้ บรรณารักษ์และผู้บริหารห้องสมุดควรวางแผนการปรับตัวให้ทันสมัย และส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลในทุกมิติ ทั้งด้านการฝึกอบรมทักษะดิจิทัล การสร้างความร่วมมือกับหน่วยงานต่าง ๆ และการใช้เทคโนโลยีเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการให้บริการ การพัฒนาห้องสมุดมหาวิทยาลัยในอนาคตควรให้ความสำคัญกับการทำหน้าที่เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ที่สามารถให้ความรู้ และทักษะดิจิทัลให้กับผู้ใช้บริการทุกกลุ่ม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคดิจิทัลที่ผู้ใช้บริการต้องมีทักษะการรับมือกับข้อมูลต่าง ๆ อย่างมีวิจารณญาณ และสามารถใช้งานเครื่องมือดิจิทัลได้อย่างปลอดภัย นอกจากนี้ การจัดการพื้นที่และทรัพยากรในห้องสมุดควรคำนึงถึงการสร้างสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับการเรียนรู้ดิจิทัล ซึ่งรวมถึงการจัดพื้นที่และทรัพยากรที่ช่วยให้ผู้ใช้บริการสามารถเข้าถึงข้อมูล และเครื่องมือที่จำเป็นในการส่งเสริมสุขอนามัยทางดิจิทัลได้อย่างสะดวก เพื่อให้ห้องสมุดทำหน้าที่เป็นทั้งศูนย์กลางชุมชน และศูนย์กลางการศึกษาในการจัดหาทรัพยากร โปรแกรม และการสนับสนุนอื่น ๆ ที่จำเป็นสำหรับผู้ใช้บริการในโลกดิจิทัลที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว

### บรรณานุกรม

- ณพงศ์ รัตนพรสุวรรณ. “ความรู้ความเข้าใจของกฎหมายคุ้มครองข้อมูลส่วนบุคคลของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร.” *Journal of Roi Kaensarn Academi*. ๘, ๙ (๒๕๖๖): ๒๐๐-๒๐๘.
- ปรารธนา สำราญสุข. “DIGITAL LITERACY ทักษะของโลกยุคดิจิทัล.” *วิทยากรย*. ๑๒๑, ๑ (๒๕๖๕): ๔๒-๔๕.
- รุจโรจน์ แก้วไธ และชโรษีชัย ชัยมินทร์. “พื้นที่การเรียนรู้สำหรับผู้เรียนยุคดิจิทัลในห้องสมุดสถาบันอุดมศึกษา.” *Journal of Education and Innovation*. ๒๑, ๔ (๒๕๖๒): ๓๖๖-๓๗๘.
- วรรณประภา เอี่ยมฤทธิ์. “บทบาทของบรรณารักษ์ในโลกแห่งการขับเคลื่อนด้วยข้อมูลดิจิทัล.” *วารสารมหาวิทยาลัยศิลปากร*. ๔๑, ๕ (๒๕๖๔): ๑-๑๑.

- อภิสิทธิ์ จันทร์ภักดี. “การประเมินมูลค่าความเสียหายจากการละเมิดข้อมูลส่วนบุคคล: กรณีศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล.” **วารสารเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยทักษิณ.** ๑๔, ๓ (๒๕๖๕): ๔๗-๖๒.
- Adamowicz, K. and Jurczyk, M. “Digital hygiene—selected methods and tools for managing time in the virtual space by students and working professionals.” **Family Upbringing.** 30,1 (2023): 107-127.
- Akinola, S. A. “The Power of Emerging Technologies on Academic Libraries.” **Library Philosophy and Practice (e-journal).** (2023): 1-10.
- Baraković, S., and Baraković Husić, J. “Cyber hygiene knowledge, awareness, and behavioral practices of university students.” **Information Security Journal: A Global Perspective.** 32, 5 (2022): 347–370.
- . “Impact of Covid-19 Pandemic Circumstances on Cyber Hygiene of University Students.” **International Journal of Human-Computer Interaction.** 40, 19 (2024): 5961-5979.
- Bashir, S., and Lapshun, A. L. “E-learning future trends in higher education in the 2020s and beyond.” **Cogent Education.** 12, 1 (2024). [Online]. Retrieved 9 May 2025, from: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/2331186X.2024.2445331>
- Bhandari, Y. et al. “Literature Survey on Neglecting Digital Hygiene: Understanding Youth Behaviour and Its Impact.” **Annual Research Journal of SCMS, Pune.** 12 (2024): 47-67.
- Bladek, M. “Student well-being matters: Academic library support for the whole student.” **The Journal of Academic Librarianship.** 47, 3 (2021): 1-44.
- Boulet, C. “Digital hygiene: Security tools.” **Interface: The Journal of Education, Community and Values.** 6, 4 (2006). [Online]. Retrieved 15 November 2024, from: <http://bcis.pacificu.edu/journal/2006/04/cboulet.php>
- Cain, A. A., Edwards, M. E., and Still, J. D. “An exploratory study of cyber hygiene behaviors and knowledge.” **Journal of Information Security and Applications.** 42 (2018): 36-45.
- Chan, J. “Exploring digital health care: eHealth, mHealth, and librarian opportunities.” **Journal of the Medical Library Association.** 109, 3 (2021): 376–381.
- Fatokun, F. et al. “The impact of age gender and educational level on the cybersecurity behaviors of tertiary institution students: An empirical investigation on Malaysian universities.” **Journal of Physics: Conference Series.** 1339, 1 (2019).
- Fikry, A. et al. “Defining the Beauty of Cyber Hygiene: A Retrospective Look.” **IEEE Engineering Management Review.** 52, 2 (2024): 174-180.

- Gusev, V. A. "Digital Hygiene vs. Cybercrime." **Psychopedagogy in Law Enforcement**. 27, 1 (2022): 102-108.
- Inamdar, S. A. "The Role of Libraries in Promoting Digital Literacy in the 21st Century." **Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)**. 8, 8 (2021): 502-505.
- Kadam, U. R. and Deshmukh, R. K. "Digital Tools and Techniques for Modern Library Services." in **Envisioning the Future: AI Tools for Libraries**. India, 20-21 February 2025. pp. 130-136.
- Mercy, O. E. "The Role of Libraries in Promoting Digital Literacy Skills in Digital Age." (2023). 1-17. [Online]. Retrieved 9 May 2025, from: [https://www.researchgate.net/publication/376405968\\_THE\\_ROLE\\_OF\\_LIBRARIES\\_IN\\_PROMOTING\\_DIGITAL\\_LITERACY\\_SKILLS\\_IN\\_DIGITAL\\_AGE](https://www.researchgate.net/publication/376405968_THE_ROLE_OF_LIBRARIES_IN_PROMOTING_DIGITAL_LITERACY_SKILLS_IN_DIGITAL_AGE)
- Mondal, H. "Library Safety and Security Scenario in 21<sup>st</sup> Century." in **National Conference on Contemporary Problems and Prospects of Libraries and Information Centres**. India, 27-28 November 2021.
- Nasir, M. and Jana, B. "Navigating the Digital Age: The Role of Libraries in Promoting Information and Digital Literacy." in **Innovative Technologies in Librarianship Challenges and Opportunities**. India, 29 November-1 December 2024. pp. 276-282.
- Nattagan Sangkaew and Pasit Leeniva. "Learning Space for Libraries in the 21st Century: Perspectives from the Center for Library Resources and Educational Media, Walailak University." **Journal of Architecture, Design and Construction**. 7, 1 (2025): 77-87.
- Neigel, A. R. et al. "Holistic cyber hygiene education: Accounting for the human factors." **Computers & Security**. 92 (2020).
- Ngo, F. T., Agarwal, A., and Holman, K. (2024). "Cyber Hygiene and Cyber Victimization Among Limited English Proficiency (LEP) Internet Users: A Mixed-Method Study." **Victims & Offenders**. (2024): 1-22.
- Niyazova, G. et al. "The relevance of developing digital hygiene in adolescents and preventing cyberbullying." **Scientific Herald of Uzhhorod University Series Physics** 55 (2024): 1985-1993.
- Parbhoo-Ebrahim, N. and Cassells, L. "Digital Wellness: suggestions for implementation in academic libraries." **Library and Information Association of South Africa Conference 2021**. South Africa, 27 - 30 September 2021.
- Richards, M. "Is "just googling it" good enough for first-year students?." **College & Undergraduate Libraries**. 28, 1 (2021): 85-104.

- Sklar, A. "Sound, Smart, and Safe: A Plea for Teaching Good Digital Hygiene." **LEARNing Landscapes**. 10, 2 (2017): 39-43.
- Ugwu, C. et al. "Towards Determining the Effect of Age and Educational Level on Cyber-Hygiene." in **2022 IEEE Nigeria 4th International Conference on Disruptive Technologies for Sustainable Development (NIGERCON)**. Nigeria, 2022, pp. 1-5.
- University Grants Commission. **A handbook on basics of cyber hygiene for higher education institutions**. New Delhi: Ministry of Education, Government of India, 2024.
- Vandana J, A. "Need of Security Systems in Libraries-An Overview." **EPRA International Journal of Multidisciplinary Research (IJMR)**. 10, 11 (2024): 71-74.
- Yegen, C., Kirik, A. M., and Cetinkaya, A. "Sustainability, Digital Security, and Cyber Hygiene During the Covid-19 Pandemic." in **New Normal in Digital Enterprises: Strategies for Sustainable Development**. Singapore: Palgrave Macmillan, 2023.