
หน่วยการเรียนรู้ที่ 2 : การรักษาอัตลักษณ์ของตนเอง ในโลกออนไลน์และการจัดสรรเวลาหน้าจอ





ผู้สอน

อาจารย์วิศรุต ขวัญคุ้ม

หลักสูตรวิทยาการคอมพิวเตอร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ห้องพัก IT201 อาคารศูนย์ภาษา



วัตถุประสงค์

- มีความรู้ ความเข้าใจ การใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อแสดงตัวตนในชีวิตประจำวัน
- สามารถเลือกใช้สื่อสังคมออนไลน์เพื่อแสดงตัวตนหรือแสดงอัตลักษณ์ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ
- สามารถบริหารจัดการเวลาเพื่อจัดสรรการใช้สมาร์ตโฟนกับการทำงานในชีวิตประจำวันได้
- สังเคราะห์นวัตกรรมที่สามารถแก้ไขปัญหาในชีวิตประจำวันโดยใช้สื่อสังคมออนไลน์ได้

การรักษาอัตลักษณ์ของ ตนเองในโลกออนไลน์

อัตลักษณ์ของผู้ใช้งานบนสังคมออนไลน์



identity

อัตลักษณ์ คือ อะไร? #1



- อธิบายรูปลักษณ์ภายนอก
ของบุคคลทางด้านซ้าย
- อธิบายรูปลักษณ์ภายนอก
ของบุคคลทางด้านขวา

สีหน้าของฉันทัน ในวันที่เงินหมด
แต่ยังต้องแើบว่ารวยอยู่

อัตรลักษณ์ คือ อะไร? #2

- อธิบายรูปลักษณะภายนอก
ของบุคคลในรูป



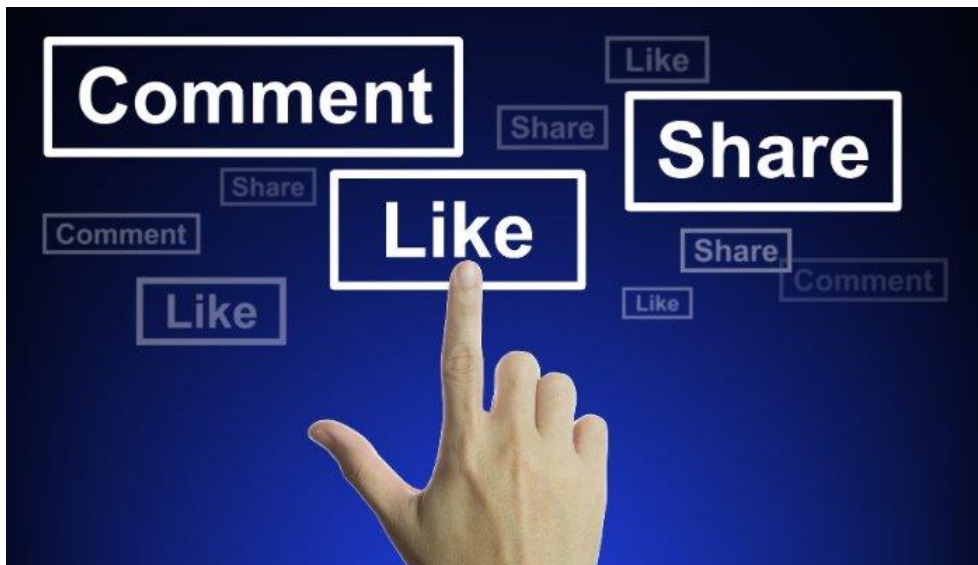
“ อัตลักษณ์ คือ สิ่งที่เลียนแบบกันไม่ได้ !!”



อัตลักษณ์

- แต่ละบุคคลบนโลกมีความเป็นปัจเจกแม้แต่ฝ่าฝืดที่มียื่นเหมือนกันทุกประการก็มีอุปนิสัยที่ต่างกัน
- ความเฉพาะในแต่ละบุคคลเรียกกันว่า อัตลักษณ์
 - รูปธรรม : หน้าตารูปร่างและการแต่งกาย
 - นามธรรม : บุคลิกลักษณะของบุคคล
- เราสามารถรับรู้อัตลักษณ์ได้หลายวิธี
 - การมีปฏิสัมพันธ์โดยตรงกับเจ้าของอัตลักษณ์ ทำให้สามารถระบุตัวได้ ค่อนข้างชัดเจน
 - การบอกเล่าจากผู้อื่นหรือเคยเห็นเพียงภาพถ่ายจะระบุตัวตนจริงของอัตลักษณ์นั้นได้ยาก

การสื่อสารแบบฉบับสังคมออนไลน์



การแสดงอัตลักษณ์ผ่านสื่อออนไลน์

- ในยุคสมัยแห่งการสื่อสารผ่านสื่อออนไลน์ ผู้คนส่วนใหญ่สามารถใช้งานอินเทอร์เน็ตผ่านสมาร์ทโฟนได้ทุกที่ทุกเวลา เพื่อติดต่อสื่อสารกับผู้คนทั่วโลก
- ทำให้เกิดช่องทางปฏิสัมพันธ์และรับรู้อัตลักษณ์ที่ต่างไปจากเดิม
- เราสามารถถ่ายโอนอัตลักษณ์ของเราบนเครือข่ายสังคมออนไลน์ที่เอื้อให้ผู้คนนำเสนอตนเองและติดต่อกับบุคคลอื่นได้ทั่วโลก เช่น Facebook, Hi5, Twitter, Blogger ฯลฯ สังคมเสมือนแปรเปลี่ยนการกระทำกายภาพให้เป็นข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์เพื่อสื่อสารในรูปแบบใหม่ เช่น การแสดงความคิดเห็นผ่านข้อความ (comment) แสดงความชื่นชอบ (like) และแบ่งปันข้อมูล (share)

[Wall](#)[Info](#)[Photos \(917\)](#)[Questions](#)

Mark Zuckerberg

🏢 Works at Facebook 🎓 Studied Computer Science at Harvard University 🏠 Lives in Palo Alto, California 🌐 Knows English, Mandarin Chinese 🏡 From Dobbs Ferry, New York 📅 Born on May 14, 1984



Education and Work

Employers



Facebook with [Joey Flynn](#)

Feb 2004 to present - Palo Alto, California

▪ **Open Graph** with [Bret Taylor](#) and 2 others

Apr 2010 to present

Trying to help all services interoperate by building a decentralized graph.



Blink Beauty

Cover Photo

ชุดลอกผิวขาว By Blinkbeauty เห็นผลทันที!
ขาวไว ปลอดภัย ไม่แสบผิว ลอกเป็นแผ่นๆ

ลอกผิวขาว ทำผิวขาวถาวร
保健 / 美容 LALEEYA 080-8364500

赞 + 关注 发消息 ...

时间线 简介 照片 点评 更多

用户 >

★★★★★
44,971 赞

邀请好友赞此主页

简介 >

ลอกผิวขาว ขาวไว หันใจ! เห็นผลจริง ลอกเป็นแผ่นๆ

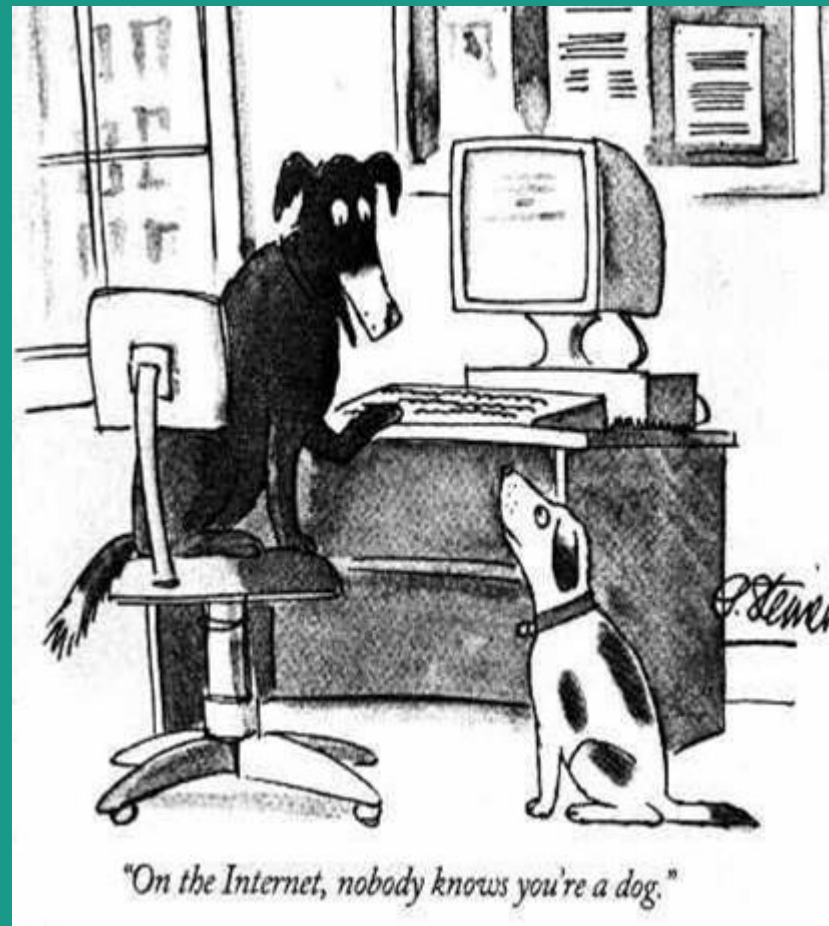
ลอกผิวขาว ทำผิวขาวถาวร
6月28日

ทรีทเม้นท์ลอกผิวขาว เกรตสปาเกรดคลินิก
ลอกเป็นแผ่นๆ ไม่ทำให้ผิวเสีย ไม่เจ็บ ไม่แสบ
ไม่เสี่ยงต่อการเป็นมะเร็ง ไม่มีผลข้างเคียง
ปลอดภัย ผิวจะขาวสม่ำเสมออย่างแน่นอน

ชุดลอกผิวขาวถาวรBy Blinkbeauty... 查看更多 — 当时和 Nookatay Lovefan 在一起。

facebook.com/photo.php?fbid=804204696256468&set=a.482857358391205.113959.377644955579113&type=1

ในโลกออนไลน์
ไม่มีใครรู้หรอกว่า
“คุณเป็นใคร ??”



Facebook

- Facebook เป็นผู้ให้บริการสื่อสังคมออนไลน์ที่ไม่มีเนื้อหาของตัวเอง
- เป็นเพียงซอฟต์แวร์แพลตฟอร์มของเนื้อหาที่ผู้ใช้งานสร้างขึ้น
- หลังจากสมัครสมาชิก ผู้ใช้ต้องสร้างข้อมูลของตนเอง
 - โดยใส่รูปภาพพร้อมข้อมูลส่วนตัว ชื่อ อายุ เพศ สามารถใส่หมายเลขโทรศัพท์ อีเมล หนังสือ ภาพยนตร์และดนตรีที่ชื่นชอบ แม้กระทั่ง ความคิดเห็นทางการเมือง ตลอดจนคำคมที่โปรดปราน
- ผู้ใช้งานอื่นจะเห็นความเป็นตัวเป็นตนจากข้อมูลที่ถูกใส่ลงไป
- พยายามกระตุ้นให้มีการแสดงออกกระทัดรัดในช่องข้อความสำหรับพิมพ์มีคำถามที่กระตุ้นให้บอกว่า “คุณกำลังคิดอะไรอยู่”

มาร์ก ซักเกอร์เบิร์ก



ทุกคนมีตัวตนเดียว !!

“ การมีสองตัวตนถือว่าเป็นตัวอย่างของการขาดความซื่อสัตย์ตอนนี้ระดับความโปร่งใสในโลกไม่เอื้อให้คนมีสองตัวตนอีกต่อไป ”

การมีตัวตนเดียวและซื่อสัตย์ต่อตัวตนนั้นเป็นการช่วยสร้างสังคมใหญ่เข้มแข็งขึ้นบนโลกที่
“เปิดเผยและโปร่งใส” มากขึ้น



แบบฝึกหัด

1. ให้นักศึกษา List รายชื่อ Platform สังคมออนไลน์ที่เข้าอย่างน้อย 3 ชนิด พร้อมบอกว่าใช้ทำอะไรบ้าง และมีประโยชน์ต่อการใช้ชีวิตประจำวันของนักศึกษาอย่างไร



แบบฝึกหัด

2. ให้นักศึกษา List ออกมาว่า ทุกวันนี้ นักศึกษาแสดงตัวตนในสื่อออนไลน์ เพื่อการทำอะไรบ้าง โดยแบ่งเป็นด้านดี และด้านไม่ดี ตามรายชื่อ Platform สังคมออนไลน์ที่ตอบในข้อที่ 1

การจัดสรรเวลาหน้าจอ

<https://droidsans.com/5-simple-ways-to-help-smart-phone-addict/>



5 วิธีบริหารเวลา อย่างมีประสิทธิภาพ

www.facebook.com/kapookdotcom
www.kapook.com



สังคมก้มหน้า !?!

เคยมั้ยเมื่อมีนัดเพื่อนเก่า/รวมญาติมาทานข้าว

- ถ่ายภาพ
- โฟสลง IG
- แชร์ภาพให้เพื่อน
- คอमेंต์ภาพกันผ่านทาง facebook
- ~~พูดคุยสนทนา~~
- แยกย้ายกันกลับบ้าน



ติตโซเซี่ยล = เหงา?

นักจิตวิทยาอย่าง Dr.Deepika Chopra กล่าวว่า การติตโซเซี่ยลมีเดียและการติตสมาร์ทโฟนนั้นมีความเกี่ยวข้องกัน และมีผลต่อ ...

- ทำให้เราเสียเวลา
- ทำให้เรามีความสุขน้อยลง
- เหงามากขึ้น
- ลดการเข้าสังคม
- พัฒนาการที่ช้าลงในเด็ก

ข้อเสนอแนะในการจัดสรรเวลาหน้าจอ



1. ปิดการแจ้งเตือนต่างๆ บนมือถือ

- เมื่อ notification ต่างๆ เตือนขึ้นมาก็คือเป็นธรรมดาที่เราจะอดรอนทนไม่ไหวต้องหยิบมือถือขึ้นมาเช็คดู

คำแนะนำ

- ปิดการแจ้งเตือนที่ไม่จำเป็นทิ้งไปเลย แล้วถ้ามีเวลว่างจริงๆ ค่อยมาไล่ดูย้อนหลังเอา (เชื่อเหอะว่ามันรอได้)



2. ตั้งเวลาออฟไลน์ตัวเองในทุกๆ วัน

- มีหลายช่วงเวลาในชีวิตที่เราไม่จำเป็นต้อง online เลย อย่างเช่น ช่วงเวลาทานอาหารเย็นกับครอบครัว, เวลาออกไปเที่ยวกับเพื่อนๆ หรือแม้แต่เวลาแช่น้ำเพื่อผ่อนคลาย

คำแนะนำ

- กำหนดให้ช่วงเวลาเหล่านี้เป็นช่วง offline ดู



3. อย่างนอนพร้อมกับโทรศัพท์มือถือ

- การเล่นโทรศัพท์ก่อนนอนจึงส่งผลกระทบต่อสุขภาพ
 - การนอนหลับทั้งยังมีผลต่อระดับความเครียด
 - อาจทำร้ายดวงตาจนอาจไปสู่ภาวะจอประสาทตาเสื่อม

คำแนะนำ

- อย่าเอามือถือเข้าห้องนอน เพราะการวางมือถือไว้ข้างเตียงเพื่อใช้เป็นนาฬิกาปลุกแบบนี้สุดท้ายก็จะทำให้เราอดไม่ได้ที่จะหยิบมาดูนั่นดูนี่ก่อนนอน หรือหลังตื่นนอนอยู่ดี





แบบฝึกหัด

3. ให้นักศึกษาลองวิเคราะห์ข้อดีและข้อเสียของการใช้สื่อสังคมออนไลน์ มาอย่างละ 10 ข้อ

แนะนำ Screen Time ฟีเจอร์ควบคุมการใช้งาน iPhone ใน iOS 12

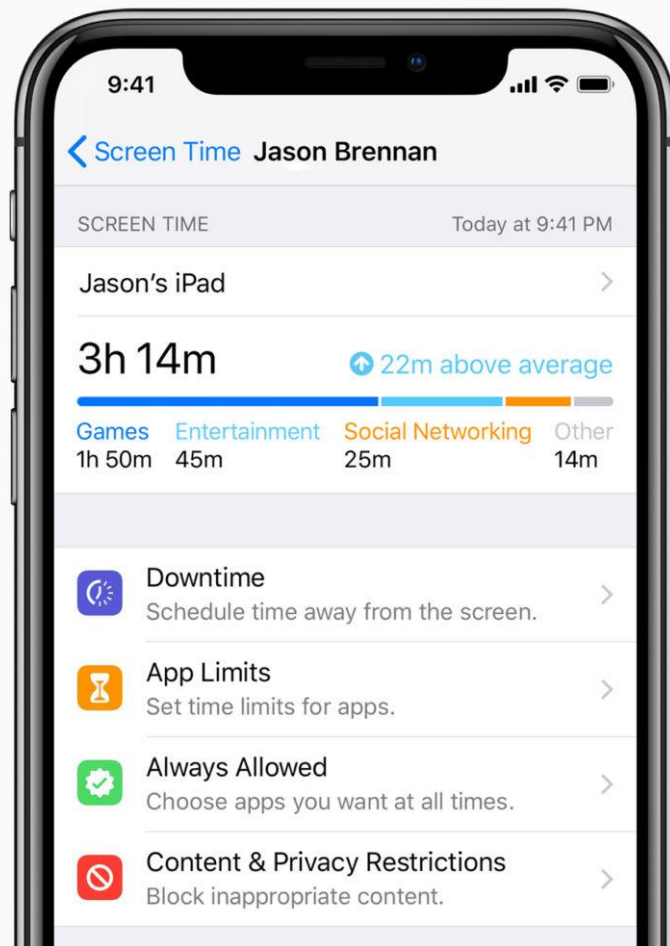


Screen Time ฟีเจอร์ที่ควบคุมการใช้งาน iPhone ทั้งในเรื่องระยะเวลาการใช้งาน การจำกัดการใช้แอปและการเข้าถึงเนื้อหาและความเป็นส่วนตัว

Screen Time

ความสามารถของ App

- ดูระยะเวลาการใช้งานโดยรวม
- การจำกัดเวลาการใช้งานอุปกรณ์ iOS ให้เป็นเวลา
- การจำกัดการใช้แอป
- ตั้งค่าเกี่ยวกับเนื้อหาและความเป็นส่วนตัว





แบบฝึกหัด

4. ให้นักศึกษาลองคิดว่าระยะเวลาที่**เหมาะสม**สำหรับตนเองในการใช้บริการสื่อออนไลน์หรือใช้งานโทรศัพท์มือถือ ควรเป็นกี่ชั่วโมงต่อวัน และมีแบ่งการใช้งาน Application ใดบ้าง ให้แบ่งสัดส่วนการใช้งานแต่ละ Application เป็นร้อยละของเวลาที่ใช้งานทั้งหมด



อ้างอิง

<http://www.komchadluek.net/news/edu-health/249822>

<https://droidsans.com/5-simple-ways-to-help-smart-phone-addict/>

[อัตลักษณ์ของผู้ใช้งานบนสังคมออนไลน์](#)

<https://www.iphonemod.net/what-is-screen-time-in-ios-12-beta-1-developer.html>