



ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ: ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΟΝ ΥΠΕΡ-ΕΘΙΣΜΟ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ



erasmediah.eu

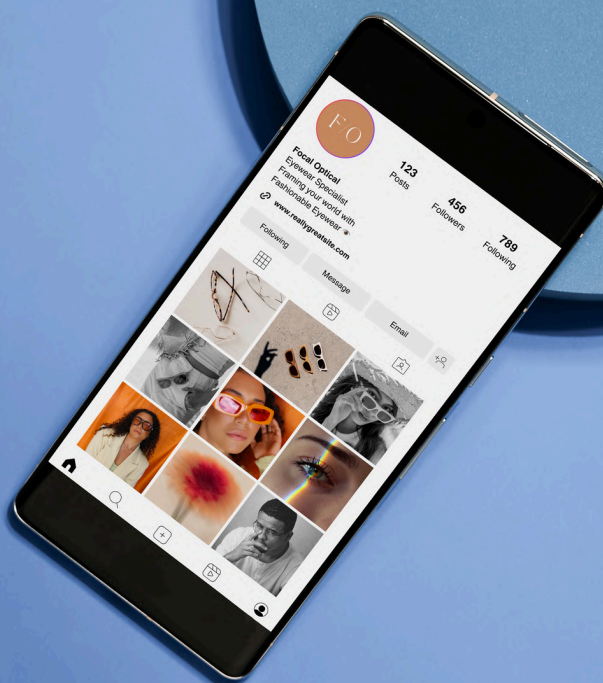


**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 1.1

Τι είναι ο Υπερ-εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής δικτύωσης;



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Μάθημα 1.1

Τι είναι ο Υπερ-εθισμός στα Μέσα Κοινωνικής δικτύωσης;

Στόχοι:

Οι μαθητές πρέπει να κατανοήσουν:

- τα πολύπλοκα φαινόμενα της συνήθους, υπερβολικής και προβληματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- πώς η ντοπαμίνη επηρεάζει τον εγκέφαλο και πώς οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης το εκμεταλλεύονται αυτό,

Οι μαθητές θα πρέπει να αναλογιστούν τη δική τους χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σχετικά με το φαινόμενο του βρόχου ντοπαμίνης.

Βασικό μήνυμα:

- Ο λόγος για την ισχυρή επίδραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στους νέους είναι η άμεση χαρά που προκαλεί η ντοπαμίνη.
- Οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης εκμεταλλεύονται τα συστήματα ανταμοιβής του εγκεφάλου ενεργοποιώντας την απελευθέρωση ντοπαμίνης, δημιουργώντας έναν βρόχο ανατροφοδότησης που ενισχύει τις ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές χρήσης.
- Οι χρήστες πρέπει να κατανοήσουν τι προκαλεί τεράστιο αντίκτυπο στη μείωση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και στην πρόληψη του εθισμού.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Επισκόπηση μαθήματος

Σήμερα, θα εξοικειωθούμε με την έννοια του «εθισμού στα social media». Στον υπερσυνδεδεμένο κόσμο μας, είναι δύσκολο να μετριάσει η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε την υπερβολική χρήση, θα καταλάβουμε πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δίνουν «ανταμοιβές» προκειμένου να προκαλέσουν «χτύπημα ντοπαμίνης». Θα κάνουμε τη διαφορά μεταξύ της κανονικής χρήσης, της υπερβολικής χρήσης και του εθισμού.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:

1: Εισαγωγή - (10 λεπτά)

2: Κατανόηση των δυνατοτήτων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (10 λεπτά)

3: Ομαδική εργασία: ο βρόχος ανταμοιβής ντοπαμίνης (15 λεπτά)

4: Παρουσίαση και συζήτηση ομαδικής εργασίας (10 λεπτά)



Βήμα 1

Εισαγωγή

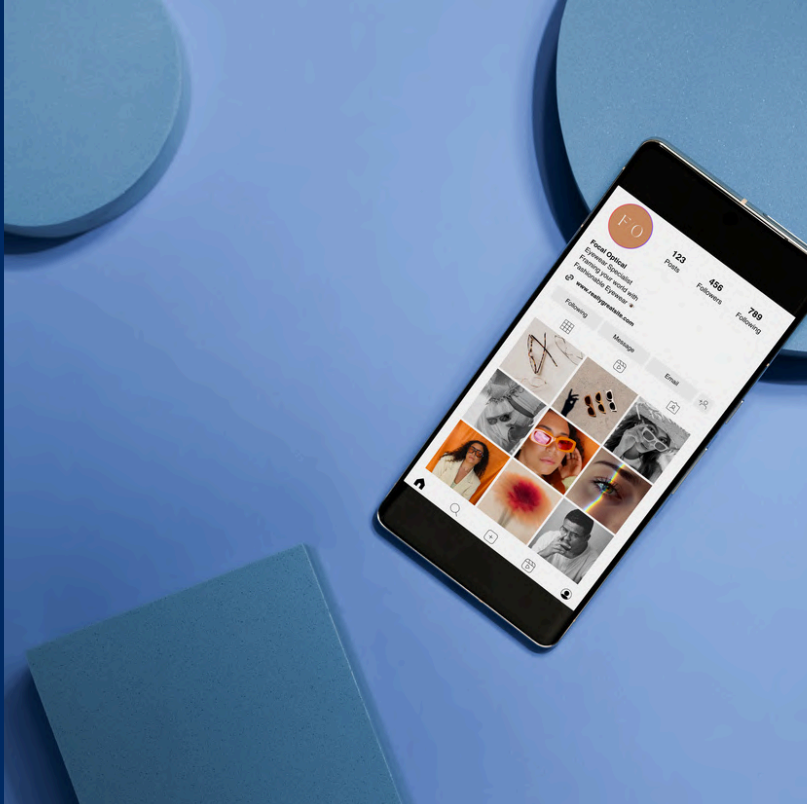
Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα θέμα για το οποίο όλοι γνωρίζετε πολλά. Ας ξεκινήσουμε με μια διαδραστική παρουσίαση για να συλλέξουμε τις γνώσεις, το γούστο και τη γνώμη μας σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Χρησιμοποιήστε το κινητό σας τηλέφωνο και μεταβείτε στη διεύθυνση <https://menti.com>, και χρησιμοποιήστε τον κωδικό που εμφανίζεται στην οθόνη.

Σύνδεσμος στην παρουσίαση (ο διδάσκων πρέπει να το συνδέσει με τον δικό του λογαριασμό Mentimeter).

Ας αναλογιστούμε τις απαντήσεις!

- (Ερώτηση 1) Έχετε δει πλατφόρμες που δεν γνωρίζατε ή δεν χρησιμοποιούσατε;
- (Ερώτηση 2) Περιμένατε αυτό το αποτέλεσμα;
- (Ερώτηση 3) Τι είδους κοινή σκέψη βλέπουμε;
- (Ερώτηση 4) Τι σημαίνει να είσαι «εθισμένος»;



Βήμα 1

Εισαγωγή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Γνωρίζατε ότι η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συνεπάγεται τόσο κινδύνους όσο και ευκαιρίες για την ψυχική υγεία των εφήβων; Για παράδειγμα, είναι μεγάλη αντίφαση ότι μπορεί να προκαλέσει ταυτόχρονα βελτίωση και επιδείνωση των σχέσεων. Αν και πιθανώς σας είναι πιο εύκολο να μείνετε σε επαφή μεταξύ σας μέσω διαδικτυακών συνδέσεων, αυτοί οι τύποι αλληλεπιδράσεων μπορεί συχνά να είναι επιφανειακές, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κοινωνική απομόνωση. Επίσης, είναι δύσκολο να αποφασίσουμε αν κάποιος είναι «εθισμένος» στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή όχι, επειδή «επίσημα» (στο Διαγνωστικό Εγχειρίδιο Διαταραχών Ψυχικής Υγείας) δεν υπάρχει τέτοια έννοια όπως «εθισμός στα κοινωνικά δίκτυα». Η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι συνήθης, υπερβολική ή προβληματική. Μπορεί επίσης να προκαλέσει προβλήματα ψυχικής υγείας και είναι παρόμοιο με άλλους συμπεριφορικούς εθισμούς. Αργότερα, θα αναλογιστούμε αυτό το θέμα.



Βήμα 2

Κατανόηση των δυνατοτήτων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

ΠΟΙΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ONLINE ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΆΜΕΣΗΣ ΑΝΤΑΜΟΙΒΗΣ;

- Ακολουθήστε / Γίνετε φίλος με ένα άτομο, influencer, brand
- Συμμετοχή σε ομάδες / κοινότητες
- Διαβάστε και μοιραστείτε περιεχόμενο: Δημοσίευση / Live / Story / Reel
- Εξατομικευμένες αλληλεπιδράσεις: Like, Comment, Share
- Αποστολή / λήψη ιδιωτικών μηνυμάτων
- Επισημάνετε / αναφέρετε κάποιον (ή να επισημανθείτε / αναφερθείτε)
- Κατανάλωση περιεχομένου: εξατομικευμένη ροή ειδήσεων / επιλογές αναζήτησης / προτεινόμενο περιεχόμενο (ForYou)
- Δημιουργία προφίλ, avatars, περιεχομένου
- Διαμοιρασμός, δυνατότητα διαμοιρασμού ιογενούς περιεχομένου
- Στατιστικά στοιχεία εμβέλειας, κατάταξη
- Gamified στοιχεία (TikTok trends, Snapchat streak)
- Παρακολούθηση διαφημίσεων
- Διαδικτυακές αγορές
- Λήψη ειδοποιήσεων
- Χρήση υπηρεσιών που βασίζονται στην τοποθεσία



Βήμα 2

Κατανόηση των δυνατοτήτων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Κατηγορίες δυνατοτήτων των κοινωνικών μέσων δικτύωσης

Πιθανές ενέργειες στις οποίες μπορούν να προβούν οι χρήστες εντός των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης, οι οποίες διαμορφώνονται από το σχεδιασμό και τα χαρακτηριστικά των εν λόγω πλατφορμών.

- 1. Αλληλεπίδραση με τον χρήστη:** Αυτό περιλαμβάνει τη δημοσίευση ενημερώσεων, το σχολιασμό, το «like» και την κοινοποίηση αναρτήσεων, οι οποίες είναι όλες ενέργειες που καθίστανται δυνατές από το σχεδιασμό της πλατφόρμας.
- 2. Δημιουργία περιεχομένου:** Οι χρήστες δεν είναι απλώς καταναλωτές περιεχομένου, αλλά και δημιουργοί του. Αυτό το περιεχόμενο που δημιουργείται από τους χρήστες (UGC) είναι μια θεμελιώδης πτυχή των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, επιτρέποντας στα άτομα να εκφράζονται και να αλληλεπιδρούν με άλλους με ποικίλους τρόπους.
- 3. Επικοινωνία σε πραγματικό χρόνο:** Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επιτρέπουν την άμεση αλληλεπίδραση και ανατροφοδότηση, επιτρέποντας σε συζητήσεις και συζητήσεις να εκτυλίσσονται σε πραγματικό χρόνο.
- 4. Δημιουργία κοινότητας:** Οι δυνατότητες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης διευκολύνουν το σχηματισμό κοινοτήτων με βάση κοινά ενδιαφέροντα ή στόχους, επιτρέποντας στους χρήστες να συνδεθούν με ομοϊδεάτες σε παγκόσμιο επίπεδο.



Βήμα 2

Κατανόηση των δυνατοτήτων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Δραστηριότητα:

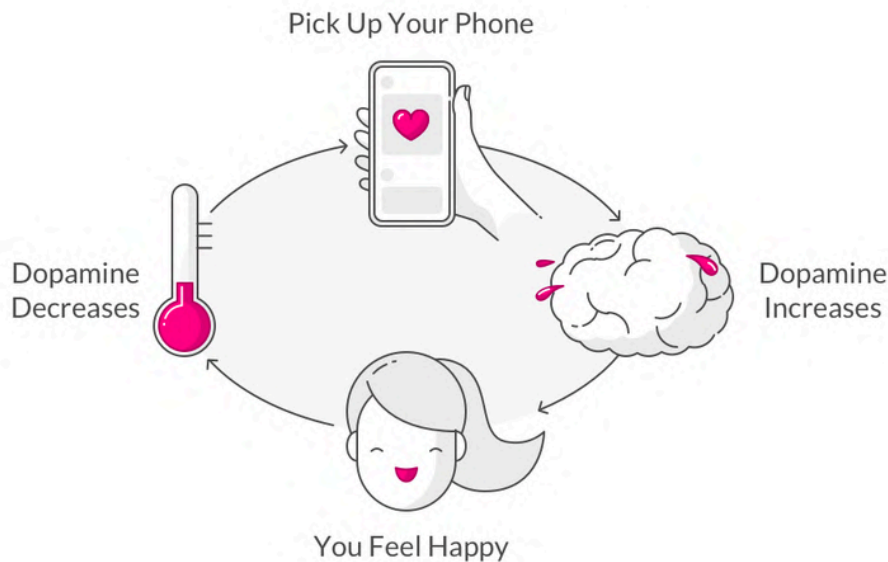
Οι συμμετέχοντες εργάζονται σε ζευγάρια.

1. Ελέγχουν τη λίστα των Social Media Affordances και σημειώνουν στη λίστα ποιες λειτουργίες παρέχουν μια άμεση εμπειρία ανταμοιβής!
2. Προσπαθούν να βρουν παραδείγματα για τις προσιτές τιμές στις πλατφόρμες που χρησιμοποιείτε.

Κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Πώς νιώθουν μετά την ενασχόλησή τους με τα social media;
- Ποιες είναι μερικές από τις πραγματικές δραστηριότητες που θα μπορούσαν να προσφέρουν παρόμοια συναισθήματα ανταμοιβής;

The Dopamine Reward Loop



Βήμα 3

Ομαδική εργασία: Το φαινόμενο του βρόχου της ντοπαμίνης

Κατανόηση του φαινομένου του βρόχου ντοπαμίνης

Γιατί είναι τόσο δύσκολο να αποσυνδεθείτε από τα social media; Αυτή η ιδέα μας βοηθά να κατανοήσουμε πώς λειτουργεί ο εγκέφαλός μας ενώ χρησιμοποιούμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο βρόχος ντοπαμίνης είναι ένας κύκλος που εμφανίζεται στον εγκέφαλό μας όταν συμμετέχουμε σε δραστηριότητες που μας προσφέρουν ευχαρίστηση, όπως η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Ο κύκλος μοιάζει με αυτό:

Έναυσμα: Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση (όπως ένα "μου αρέσει" στην ανάρτησή σας ή ένας νέος ακόλουθος), ο εγκέφαλός σας το αναγνωρίζει ως ένα συμβάν επιβράβευσης.

Απελευθέρωση ντοπαμίνης: Αυτή η αναγνώριση ενεργοποιεί την απελευθέρωση ντοπαμίνης, ενός νευροδιαβιβαστή που σχετίζεται με την ευχαρίστηση και την ανταμοιβή. Σε κάνει να νιώθεις καλά και σε ενθαρρύνει να αναζητήσεις ξανά αυτό το συναίσθημα. Όσο περισσότερο ασχολείστε με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (έλεγχος ειδοποιήσεων, κύλιση στις ροές δεδομένων), τόσο περισσότερη ντοπαμίνη απελευθερώνεται. Αυτό δημιουργεί μια έντονη επιθυμία να συνεχίσετε να επιστρέφετε για περισσότερα, ενισχύοντας τη συμπεριφορά.

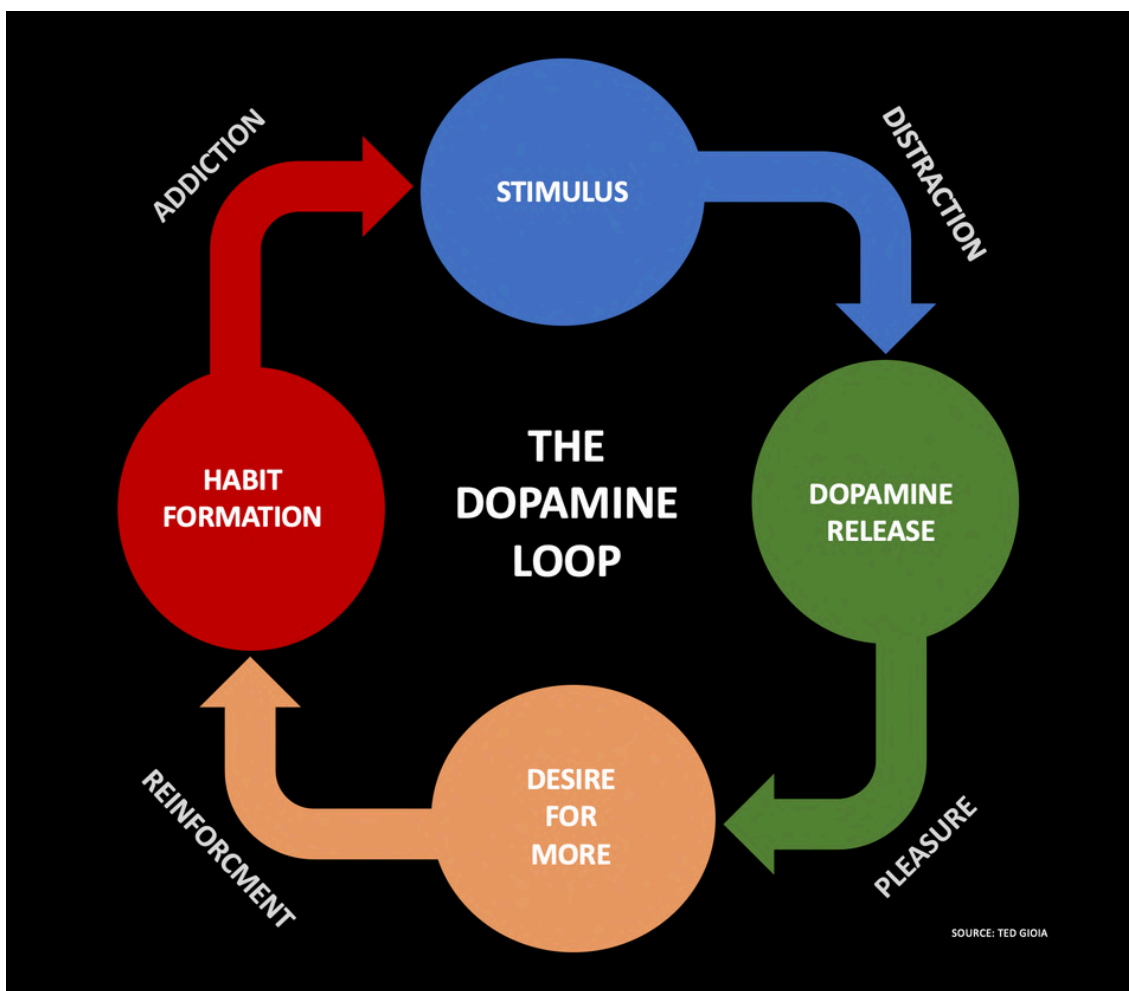


Βήμα 3

Ομαδική εργασία: Το φαινόμενο του βρόχου της ντοπαμίνης

Κύκλος εθισμού: Με την πάροδο του χρόνου, καθώς συνεχίζετε να αναζητάτε αυτά τα χτυπήματα ντοπαμίνης, ο εγκέφαλός σας μπορεί να συνηθίσει σε υψηλά επίπεδα ντοπαμίνης. Όταν δεν χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να αισθάνεστε βαριεστημένοι, ανήσυχοι ή ακόμα και κατάθλιψη – με αποτέλεσμα να επιστρέψετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να κυνηγήσετε ξανά αυτό το ευχάριστο συναίσθημα.

Κατάσταση ελλείμματος ντοπαμίνης: Τελικά, εάν ο κύκλος συνεχιστεί, ο εγκέφαλός σας μπορεί να εισέλθει σε μια κατάσταση όπου δυσκολεύεται να νιώσει ευχαρίστηση από τις καθημερινές δραστηριότητες επειδή έχει γίνει εξαρτημένος από τις γρήγορες επιτυχίες από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Βήμα 3

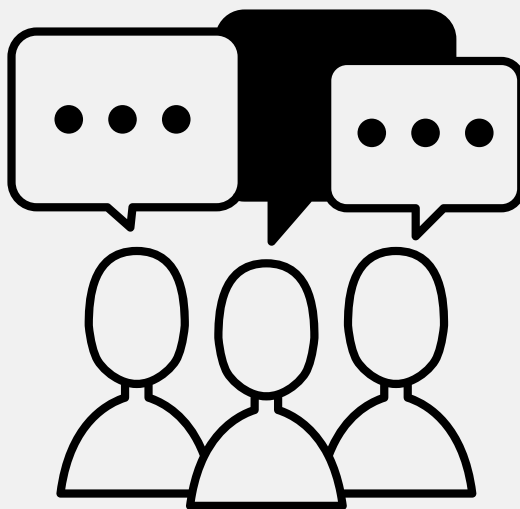
Ομαδική εργασία: Το φαινόμενο του βρόχου της ντοπαμίνης

Τώρα θα συνεχίσετε να εργάζεστε σε ομάδες.

Πρώτον, θα εξηγήσω το φαινόμενο του βρόχου ντοπαμίνης. (Επεξήγηση στην προηγούμενη σελίδα.)

Τώρα, δημιουργήστε ένα διάγραμμα ή μια εικόνα που δείχνει τον βρόχο ντοπαμίνης, με βάση ένα από τα συγκεκριμένα παραδείγματα, τις τιμές! Ο βρόχος, για παράδειγμα, θα πρέπει να περιέχει τα εξής βήματα: Χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Εκτελέστε μια ενέργεια. Περιμένετε αντίδραση. Ανταμοιβή. Εικονογραφήστε το διάγραμμά σας για να το κάνετε όσο το δυνατόν πιο ενδιαφέρον!

Έχετε 15 λεπτά για να ολοκληρώσετε ολόκληρη την εργασία. Αφού ολοκληρώσετε την εργασία σας, όλες οι ομάδες θα παρουσιάσουν τη δουλειά τους.



Βήμα 4 Παρουσίαση και συζήτηση ομαδικής εργασίας (10 λεπτά)

Αφήστε τις ομάδες να παρουσιάσουν την εργασία τους μία προς μία και κάντε τις ακόλουθες ερωτήσεις για κάθε ομάδα:

- Σε ποιο σημείο μπορεί να διακοπεί αυτή η διαδικασία; Πως;
- Πότε μπορεί αυτή η συμμετοχή στον βρόχο να γίνει προβληματική;
- Πώς μπορεί αυτή η συγκεκριμένη χρήση της πλατφόρμας να γίνει συνηθισμένη, υπερβολική ή προβληματική;

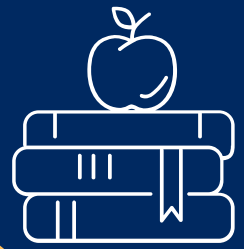
Για να ολοκληρώσουμε, ας αναλογιστούμε αυτό που μιλήσαμε σήμερα.

- Πόσο συχνά νιώθετε ότι πέφτετε στον κύκλο της ντοπαμίνης;
- Πόσο συχνά νιώθετε ότι δεν μπορείτε να ολοκληρώσετε την κύλιση ή θέλετε να επιστρέψετε το συντομότερο δυνατό;
- Πώς μπορείτε να αποφύγετε αυτές τις συγκεκριμένες καταστάσεις;
- Τι είδους εμπόδια μπορούμε να χτίσουμε; Πείτε παραδείγματα από την πραγματική ζωή!



Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Σκεφτείτε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για να μάθετε τα ερεθίσματα!
- Η ίδια η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δεν είναι επιβλαβής, αλλά μπορείτε εύκολα να πέσετε σε υπερβολική χρήση μέσων λόγω των χαρακτηριστικών και των οικονομικών δυνατοτήτων που προσφέρουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Προσπαθήστε να αποσυνδεθείτε από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
 - βρίσκοντας ώρες, μέρη ή δραστηριότητες χωρίς οθόνη
 - βρίσκοντας δραστηριότητες εκτός σύνδεσης που αυξάνουν επίσης το επίπεδο ντοπαμίνης σας.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Σκοπός:

Οι μαθητές θα πρέπει να κατανοήσουν πώς η ντοπαμίνη επηρεάζει τον εγκέφαλό τους και πώς οι πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης το εκμεταλλεύονται αυτό, και να σκεφτούν να προσέχουν περισσότερο τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Υλικά που χρειάζονται:

- Φορητός υπολογιστής, προβολέας, οθόνη
- Κινητά τηλέφωνα / tablet για τους μαθητές
- Εγγραφή εκπαιδευτή στο [Mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)
- Έντυπο πρότυπο «Εξοικονομήσεις μέσων κοινωνικής δικτύωσης» (1 ανά ομάδα)
- Α3 ή χαρτιά flipchart
- Στυλό με flipchart σε 3-4 χρώματα, ένα πακέτο για κάθε ομάδα





Βήμα 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ (10 λεπτά)

Αφού καλωσορίσετε τους συμμετέχοντες, εξηγήστε τον στόχο του εργαστηρίου και εισαγάγετε το θέμα εν συντομία. Για να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες το θέμα, πρέπει να αναλογιστούν τη δική τους χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, καθώς ο στόχος ολόκληρης της σειράς εργαστηρίων είναι να αναπτύξουν τη δική τους χρήση των μέσων.

Αυτή η πρώτη εργασία είναι μια έναρξη συνομιλίας που υποστηρίζεται από μια διαδραστική παρουσίαση. Ενώ ο εκπαιδευτής δείχνει τις διαφάνειες η μία μετά την άλλη, οι συμμετέχοντες μπορούν να απαντήσουν στις ερωτήσεις ανώνυμα.

Ο εκπαιδευτής πρέπει να σκεφτεί τις απαντήσεις και να κάνει ερωτήσεις στους συμμετέχοντες για να τους βοηθήσει να σκεφτούν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης τη δική τους - και ολόκληρης της ομάδας -.

Χρήση του Mentimeter: Ο εκπαιδευτής πρέπει να δημιουργήσει το δικό του προφίλ στο [https:// mentimeter.com](https://mentimeter.com), στη συνέχεια να ανοίξει το [link](#) και να συνδέσει την παρουσίαση με τον νέο λογαριασμό. Στο εργαστήριο, ο εκπαιδευτής ανοίγει και εμφανίζει την παρουσίαση, οι συμμετέχοντες μπορούν να ανοίξουν το <https://menti.com> και να εισαγάγουν τον κωδικό που παρουσιάζεται στην οθόνη.





Βήμα 2: Κατανόηση των δυνατοτήτων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (10 λεπτά)

Εργασία με το φυλλάδιο:

Ο εκπαιδευτής δίνει ένα φυλλάδιο σε όλες τις ομάδες και τις αφήνει να επιλέξουν μεταξύ των πιθανών απαντήσεων.

Ο εκπαιδευτής διευκολύνει τη συζήτηση.

Ο στόχος της εργασίας είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν τι είδους πράγματα κάνουν στο διαδίκτυο και να προβληματιστούν σχετικά με τα μοτίβα που αποκαλύπτουν. Επίσης, αυτή η άσκηση προετοιμάζει την επόμενη εργασία.

Ο εκπαιδευτής εξηγεί εν συντομία το φαινόμενο του βρόχου ντοπαμίνης, χρησιμοποιώντας την εικόνα στη σελίδα 10 ή 11.

Ομαδική συζήτηση: Ποια είναι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που προκαλούν το αίσθημα της άμεσης επιβράβευσης;

Πιθανές απαντήσεις:

- λήψη ειδοποιήσεων
- να γίνει αρεστή ή κοινή χρήση, ανεβαίνοντας στην κατάταξη
- παρακολούθηση εξατομικευμένου περιεχομένου
- χρησιμοποιώντας παιχνιδοποιημένα στοιχεία
- online αγορές

Σε αυτό το έργο, δεν υπάρχει καλή ή κακή απάντηση. εξηγήστε και συζητήστε όλες τις απαντήσεις.



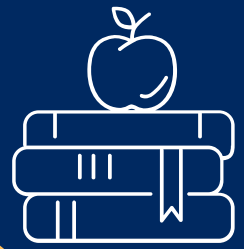


Βήμα 3: Ομαδική εργασία: Ο βρόχος επιβράβευσης ντοπαμίνης (15 λεπτά)

Οι ομάδες εργάζονται πάνω στην «αφίσα» τους (διάγραμμα ή σχέδιο) σχετικά με το φαινόμενο του βρόχου ντοπαμίνης.

- Δώστε την απαραίτητη προμήθεια (χαρτί, στυλό) στις ομάδες και αφήστε τις να σκεφτούν τι θα σχεδιάσουν. Μπορείτε να τους δείξετε μία ή και τις δύο εικόνες στις σελίδες 10 ή 11.
- Αφήστε τους πρώτα να επιλέξουν ένα συγκεκριμένο θέμα (προσφορά) σχετικά με μια συγκεκριμένη πλατφόρμα και ζητήστε τους να είναι όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι.
- Ζητήστε τους να σχεδιάσουν όχι απλώς ένα απλοποιημένο διάγραμμα, αλλά να το απεικονίσουν πλούσια. Οι εικόνες πρέπει να είναι αστείες και λεπτομερείς. Είναι σημαντικό οι ομάδες να επιλέγουν μια συγκεκριμένη τιμή (όπως ανάρτηση > αναμονή για "μου αρέσει" > έρχονται "μου αρέσει" > ελέγξτε αν θα έρθουν, παρακολουθήστε ένα αστείο βίντεο > κάντε κύλιση για να βρείτε ένα άλλο αστείο βίντεο κ.λπ.).
- Μην παρέχετε παραδείγματα προκειμένου οι συμμετέχοντες να ανακαλύψουν όσο το δυνατόν περισσότερους βρόχους. Επίσης, πρέπει να προσδιορίσουν ποιο είναι το ερέθισμα και ο σχηματισμός συνήθειας στο παράδειγμά τους.





Βήμα 4 Παρουσίαση και συζήτηση ομαδικής εργασίας (10 λεπτά):

Κάθε ομάδα παρουσιάζει τη δουλειά της σε όλη την ομάδα.
Χρησιμοποιήστε τις ερωτήσεις καθοδήγησης και προβληματισμού.

Ερωτήσεις προβληματισμού:

Αφήστε τους συμμετέχοντες να συνδέσουν τις δικές τους, καθημερινές εμπειρίες με τις έννοιες που μόλις έμαθαν.

Καθοδηγήστε τους για να μάθετε ποιες συγκεκριμένες οικονομικές δυνατότητες τους οδηγούν στο βρόχο (ίσως όχι μόνο τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αλλά και τα διαδικτυακά παιχνίδια).

Βασικά συμπεράσματα:

Ο κύριος στόχος όλου αυτού του μαθήματος είναι να τονίσει τη σημασία της ανάλυσης και του προβληματισμού σχετικά με τη χρήση των μέσων ενημέρωσης, προκειμένου να μπορέσουν να αλλάξουν τις κακές συνήθειες και να χρησιμοποιήσουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με πιο μετριοπαθή και ουσιαστικό τρόπο.





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

Παρατήρηση της δικής τους χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης: ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να παρατηρούν τη δική τους χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όχι μόνο από την άποψη των προσφορών αλλά και από την άποψη του περιεχομένου.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- **Διαχείριση χρόνου:** Κρατήστε κάθε ενότητα σε καλό δρόμο, ειδικά στις δραστηριότητες ομαδικής εργασίας.
- **Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις σκέψεις τους.**
- Ζητήστε από τους συμμετέχοντες πριν από το μάθημα να έχουν έτοιμα τα δικά τους κινητά τηλέφωνα.
- Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να ανοίξετε τις Διαφάνειες Mentimeter στον δικό σας λογαριασμό.





Εργαλεία

MENTIMETER



Το Mentimeter είναι ένα διαδικτυακό εργαλείο για παρουσιάσεις για τη δημιουργία διαφόρων διαδραστικών δραστηριοτήτων για το κοινό. Ενσωματώνοντας δημοσκοπήσεις σε πραγματικό χρόνο, κουίζ και σύννεφα λέξεων σε παρουσιάσεις, συμβάλλει στη μετατροπή των παραδοσιακών διαλέξεων σε ενεργές, συμμετοχικές συνεδρίες. Είναι ανώνυμο, επομένως είναι ένα εξαιρετικό εργαλείο για να ξεκινήσετε ένα εργαστήριο. Σε αυτό το μάθημα, ο εκπαιδευτής εργάζεται με μια προπαρασκευασμένη παρουσίαση.

[LINK](#)



Παραπομπές

- Gioia, T. (2024.02.18.) The State of the Culture, 2024, The Honest broker, <https://www.honest-broker.com/p/the-state-of-the-culture-2024>
- Griffiths, M. et al.. (2018). Excessive and problematic use of social media in adolescence: A brief overview. 10.13140/RG.2.2.11280.71682.
- Lembke, A. (2021.) Dopamine nation. Penguin Publishing group.
- Ronzhyn, A., Cardenal, A. S., & Batlle Rubio, A. (2023). Defining affordances in social media research: A literature review. New Media & Society, 25(11), 3165-3188. <https://doi.org/10.1177/14614448221135187>
- Steinert, S., & Dennis, M. J. (2022). Emotions and Digital Well-Being: On Social Media's Emotional Affordances. Philosophy & Technology, 35(2), 36. <https://doi.org/10.1007/s13347-022-00530-6>
- Team Lemonade (n.a.) Here's Why You Can't Stop Looking at Your Phone, <https://www.lemonade.com/blog/psychology-behind-phone-addiction/>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1 Με τι σχετίζεται κυρίως η ντοπαμίνη στον εγκέφαλο;

- A. Αντίληψη πόνου
- B. Διατήρηση μνήμης
- Γ. Επιβράβευση και ευχαρίστηση
- Δ. Κινητικός έλεγχος

2 Ποιο από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα τον "βρόχο ντοπαμίνης";

- A. Ένας κύκλος πλήξης και απογοήτευσης
- B. Ένας κύκλος λαχτάρας, ανταμοιβής και ενίσχυσης
- Γ. Ένας κύκλος στέρησης ύπνου
- Δ. Ένας κύκλος σωματικής άσκησης και χαλάρωσης

3 Ποιο από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα την έννοια των «προσφορών» στο πλαίσιο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

- A. Οι προσφορές είναι οι ψυχολογικές ανάγκες που παρακινούν τους χρήστες να ασχοληθούν με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- B. Οι προσφορές αναφέρονται στα χαρακτηριστικά και τις δυνατότητες των πλατφορμών κοινωνικών μέσων που επιτρέπουν συγκεκριμένες συμπεριφορές χρηστών.
- Γ. Οι προσφορές είναι οι κοινωνικοί κανόνες που υπαγορεύουν τον τρόπο αλληλεπίδρασης των χρηστών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Δ. Οι προσφορές περιγράφουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις που έχουν οι χρήστες κατά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Τι ρόλο παίζει η ντοπαμίνη στον βρόχο ανταμοιβής που σχετίζεται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;
- A. Η ντοπαμίνη μειώνεται όταν οι χρήστες λαμβάνουν likes ή σχόλια, οδηγώντας σε μια επιθυμία για περισσότερη αφοσίωση.
 - B. Η ντοπαμίνη απελευθερώνεται ως απάντηση σε ανταμοιβές, ενισχύοντας τη συμπεριφορά του ελέγχου των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για επικύρωση.
 - Γ. Η ντοπαμίνη λειτουργεί ως φραγμός για την πρόληψη της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης δημιουργώντας αισθήματα πλήξης.
 - Δ. Η ντοπαμίνη επηρεάζει μόνο τις σωματικές δραστηριότητες και δεν έχει καμία επίδραση στις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις.
5. Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί παράδειγμα ερεθίσματος που μπορεί να εκκινήσει τον βρόχο ντοπαμίνης όταν χρησιμοποιούνται τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
- A. Ολοκλήρωση εργασιών για το σπίτι με επιτυχία.
 - B. Πηγαίνοντας μια βόλτα στη φύση.
 - Γ. Παρακολούθηση αθλητικής εκδήλωσης με φίλους.
 - Δ. Λήψη ειδοποίησης σχετικά με την ανάρτηση ή το μήνυμα ενός φίλου.





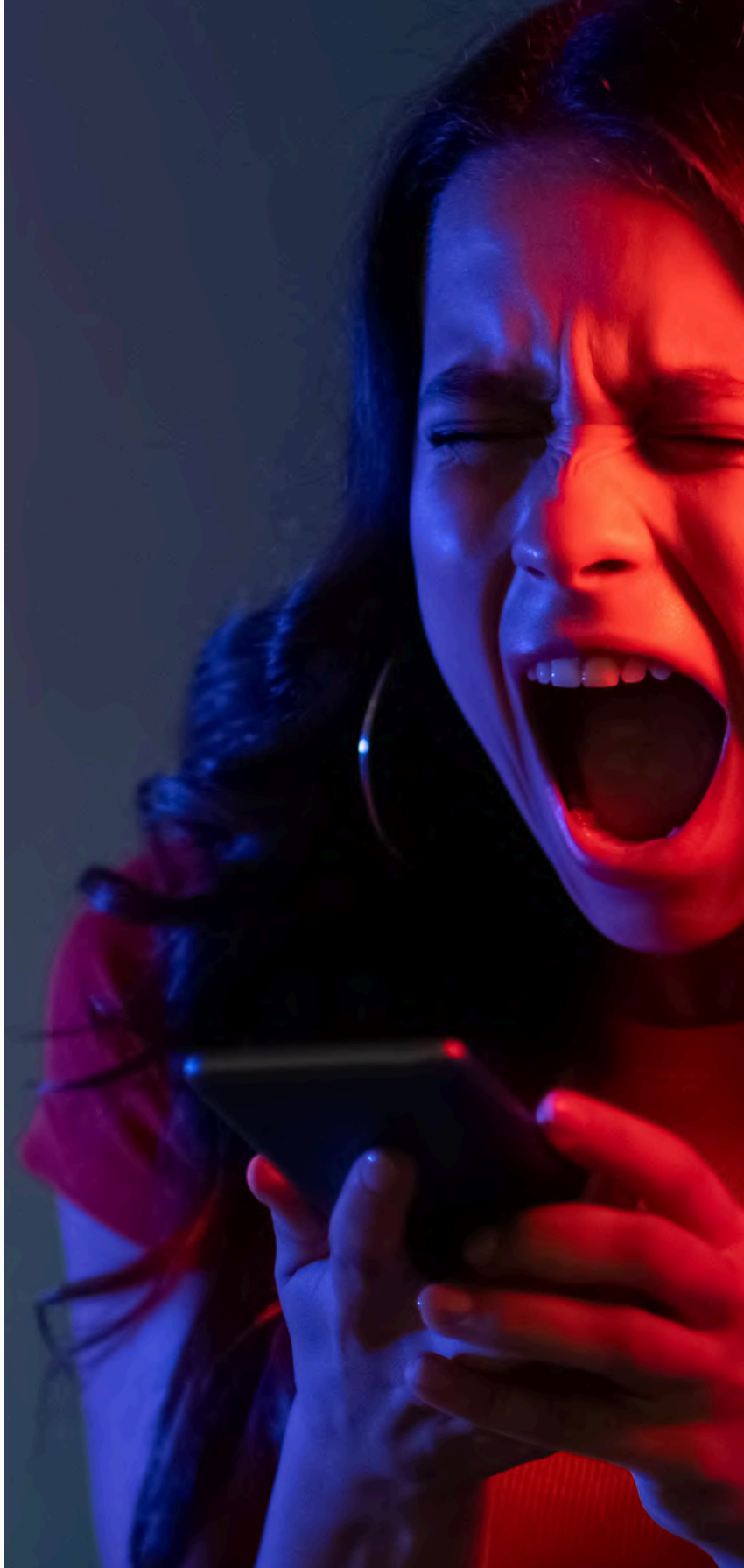
Λύσεις

- Ερώτηση 1: Γ
Ερώτηση 2: Β
Ερώτηση 3: Β
Ερώτηση 4: Β
Ερώτηση 5: Δ





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.