



MODULO 1

SVILUPPARE LA CONSAPEVOLEZZA DI SÉ: COMPRENDERE L'IPER- DIPENDENZA DAI SOCIAL MEDIA E I SUOI EFFETTI



erasmediah.eu

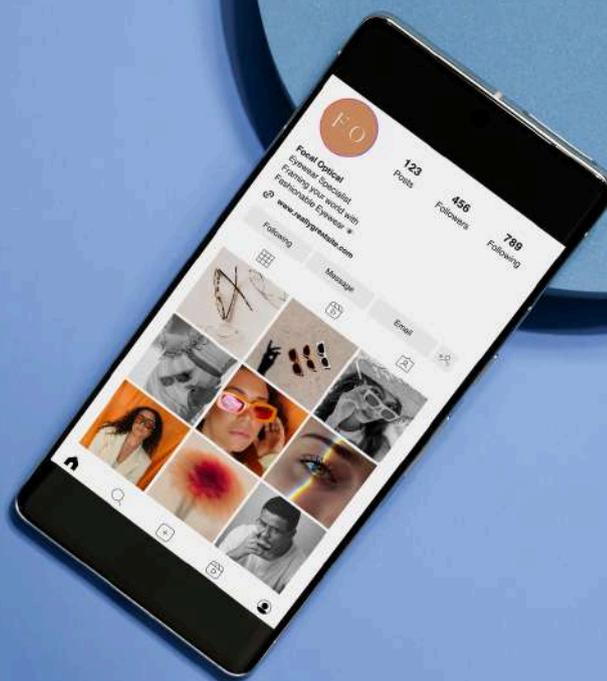


Co-funded by
the European Union



Lezione 1.1

Cos'è l'iper-dipendenza dai social media?



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

COSA SI INTENDE PER IPER-DIPENDENZA DAI SOCIAL MEDIA?

Obiettivi:

Gli studenti comprenderanno:

- Il complesso fenomeno dell'uso abituale, eccessivo e problematico dei social media.
- Come la dopamina agisce sul cervello, e come le piattaforme di social media sfruttano questo fenomeno.

Gli studenti rifletteranno sul proprio utilizzo dei social media in relazione all'effetto del circuito dopaminergico.

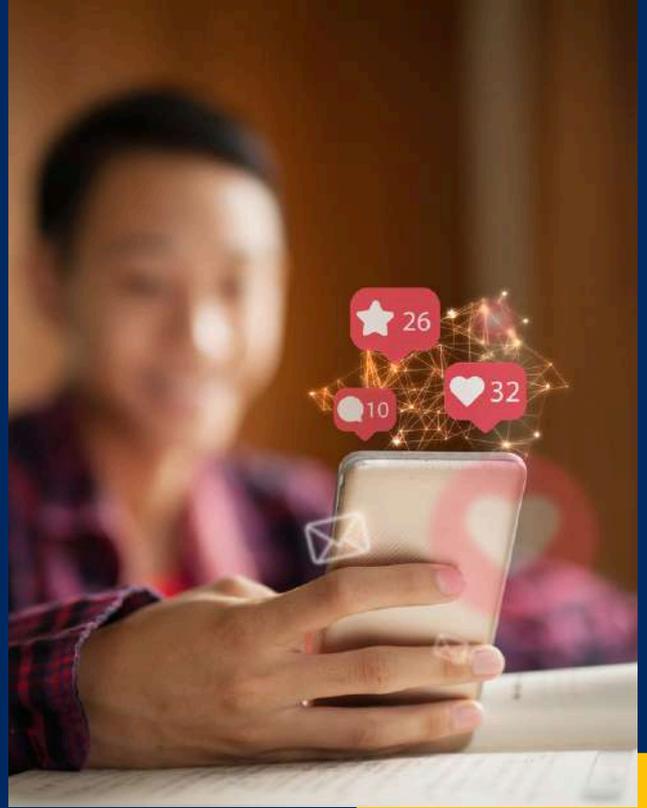
Messaggi chiave:

- Il motivo per cui i social media hanno un forte effetto sui giovani è la gioia immediata provocata dalla dopamina.
- Le piattaforme di social media sfruttano il sistema di ricompensa cerebrale, innescando il rilascio di dopamina, creando un ciclo di feedback che rafforza i comportamenti di utilizzo compulsivo.
- Gli utenti devono comprendere cosa innesca un impatto così grande, per ridurre l'uso dei social media e prevenire la dipendenza.



TIPO DI LEZIONE:





Panoramica della lezione

Oggi familiarizzeremo con il concetto di "dipendenza dai social media". Nel nostro mondo iperconnesso è difficile moderare l'uso dei social media. Per essere in grado di comprendere quando l'uso diventa eccessivo, capiremo dapprima come i social media diano "ricompense", che a sua volta producono "scariche di dopamina". Differenzieremo tra uso normale, uso eccessivo e dipendenza.

Il laboratorio è organizzato in 4 fasi:

- 1: Introduzione (10 min)
- 2: Comprendere le opportunità dei social media (10 min)
- 3: Lavoro di gruppo: il ciclo della ricompensa della dopamina (15 min)
- 4: Presentazione e discussione del lavoro di gruppo (10 min)



Passo 1

Introduzione

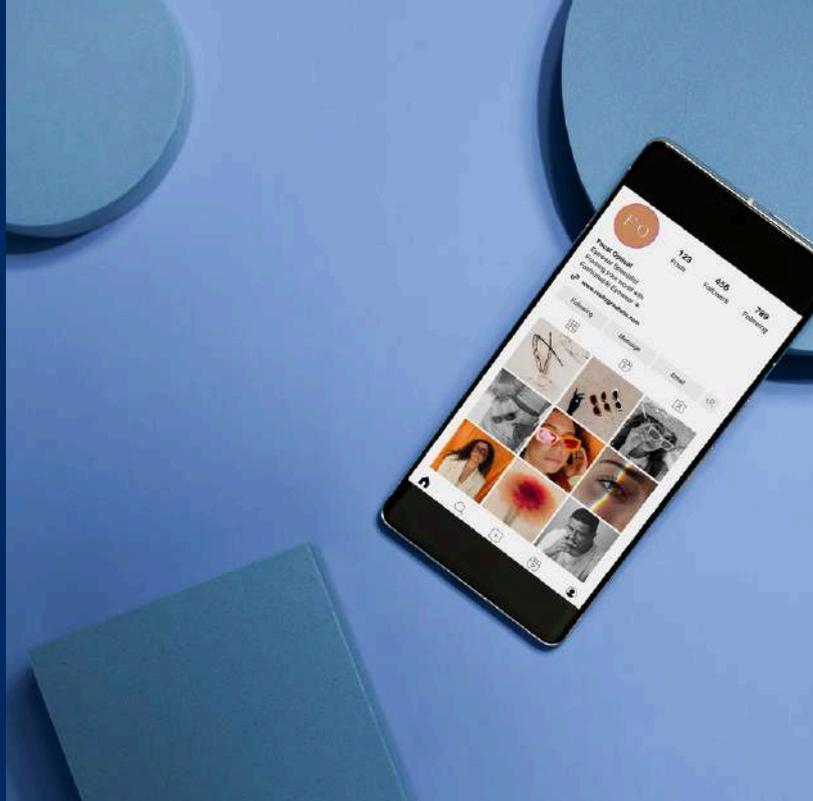
I social media sono un argomento di cui tutti voi sapete molto. Iniziamo con una presentazione interattiva per raccogliere le nostre conoscenze, gusti e opinioni sui social media.

Con il vostro smartphone, andate sul sito <https://menti.com> e usate il codice che vedete sullo schermo.

[Link alla presentazione \(l'istruttore deve collegarlo al proprio account Mentimeter\)](#)

Riflettiamo sulle risposte!

- (Domanda 1) Hai visto piattaforme che non conoscevi o che non utilizzavi?
- (Domanda 2) Ti aspettavi questo risultato?
- (Domanda 3) Che tipo di pensiero comune vediamo?
- (Domanda 4) Cosa significa essere “dipendenti”?



Passo 1

Introduzione ai social media

Sapevate che l'uso dei social media comporta sia rischi che opportunità per la salute mentale degli adolescenti? Ad esempio, è una grande contraddizione che possa contemporaneamente migliorare e deteriorare le relazioni: mentre probabilmente trovate più facile stabilire e mantenere contatti online, questi tipi di interazioni possono spesso essere superficiali, il che può portare all'isolamento sociale. Inoltre, è difficile decidere se qualcuno è "dipendente" dai social media o meno, perché "ufficialmente" (nel Diagnostic Manual of Mental Health Disorders) non esiste il concetto di "dipendenza dai social media". L'uso dei social media può essere abituale, eccessivo o problematico; può anche causare problemi di salute mentale ed è simile ad altre dipendenze comportamentali. Più avanti, rifletteremo su questo argomento.



Passo 2

Comprendere le opportunità dei social media

QUALI ATTIVITÀ ONLINE CAUSANO L'ESPERIENZA DI UNA RICOMPENSA IMMEDIATA?

- Seguire/aggiungere come amico una persona, un influencer, un brand
- Unirsi a gruppi/comunità
- Leggere e condividere contenuti: Post/Live/Story/Reel
- Interazioni personalizzate: Likes, Commenti, Condivisioni
- Inviare/ricevere messaggi privati
- Taggare/menzionare qualcuno (o essere taggati/menzionati)
- Consumo di contenuti: news feed personalizzato/opzioni di ricerca/contenuti consigliati (ForYou)
- Creazione di profili, avatar, contenuti
- Condivisione, opportunità di condividere contenuti virali
- Statistiche di raggiungimento, classifiche
- Elementi gamificati (tendenze TikTok, serie Snapchat)
- Guardare annunci pubblicitari (adv)
- Acquisti online
- Ricevere notifiche
- Utilizzare servizi basati sulla posizione



Passo 2

Comprendere le opportunità dei social media

Categorie di opportunità offerte dai social media

Potenziali azioni che gli utenti possono intraprendere all'interno delle piattaforme dei social media, che sono modellate dal design e dalle funzionalità di queste piattaforme.

- 1. Interazione dell'utente:** include la pubblicazione di aggiornamenti, commenti, apprezzamenti e condivisione di post, tutte azioni rese possibili dal design della piattaforma.
- 2. Creazione di contenuti:** gli utenti non sono solo consumatori di contenuti; li generano anche. Il contenuto generato dagli utenti (UGC) è un aspetto fondamentale dei social media, che consente agli individui di esprimersi e interagire con gli altri in diversi modi.
- 3. Comunicazione in tempo reale:** i social media permettono interazioni e feedback immediati, consentendo che conversazioni e discussioni si svolgano in tempo reale.
- 4. Creazione di comunità:** le potenzialità dei social media facilitano la creazione di comunità basate su interessi o obiettivi condivisi, consentendo agli utenti di entrare in contatto con persone che la pensano allo stesso modo in tutto il mondo.



Passo 2

Comprendere le opportunità dei social media

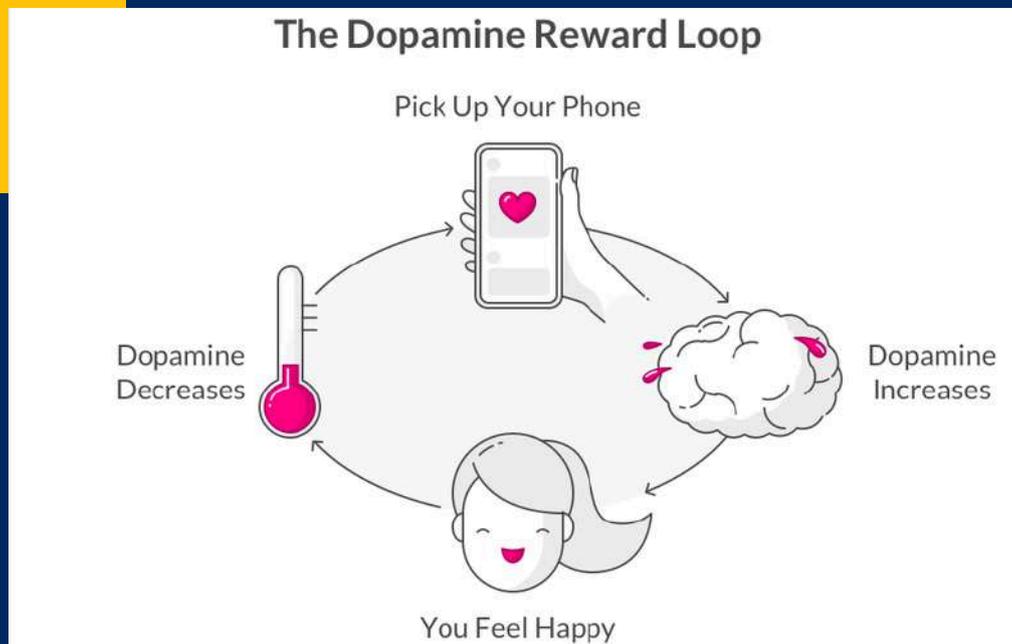
Attività:

Lavorate in coppia:

1. Controllate l'elenco delle opportunità dei social media e segnalate quali funzionalità offrono un'esperienza di ricompensa immediata!
2. Cercate di trovare esempi delle opportunità offerte dalle piattaforme che utilizzate solitamente.

Ponetevi le seguenti domande:

- Come vi sentite dopo aver interagito con i social media?
- Quali sono alcune attività della vita reale che potrebbero suscitare simili sensazioni di gratificazione?



Passo 3

Lavoro di gruppo: l'effetto del ciclo della dopamina

Comprendere l'effetto del ciclo della dopamina

Perché è così difficile disconnettersi dai social media? Questo concetto ci aiuta a capire come funziona il nostro cervello mentre utilizziamo i social media. Il ciclo della dopamina è un ciclo che si verifica nel nostro cervello quando ci impegniamo in attività che ci procurano piacere, come l'utilizzo dei social media.

Il ciclo si presenta in questo modo:

Trigger: quando ricevete una notifica (ad esempio un "like su un post, o un nuovo follower), il vostro cervello la riconosce come un evento gratificante.

Rilascio di dopamina: questo riconoscimento innesca il rilascio di dopamina, un neurotrasmettitore associato al piacere e alla ricompensa. Vi fa sentire bene e vi incoraggia a ricercare di nuovo quella sensazione. Più interagite con i social media (controllando le notifiche, scorrendo i feed), più dopamina viene rilasciata. Ciò crea un forte desiderio di continuare a tornare per averne di più, rafforzando il comportamento.

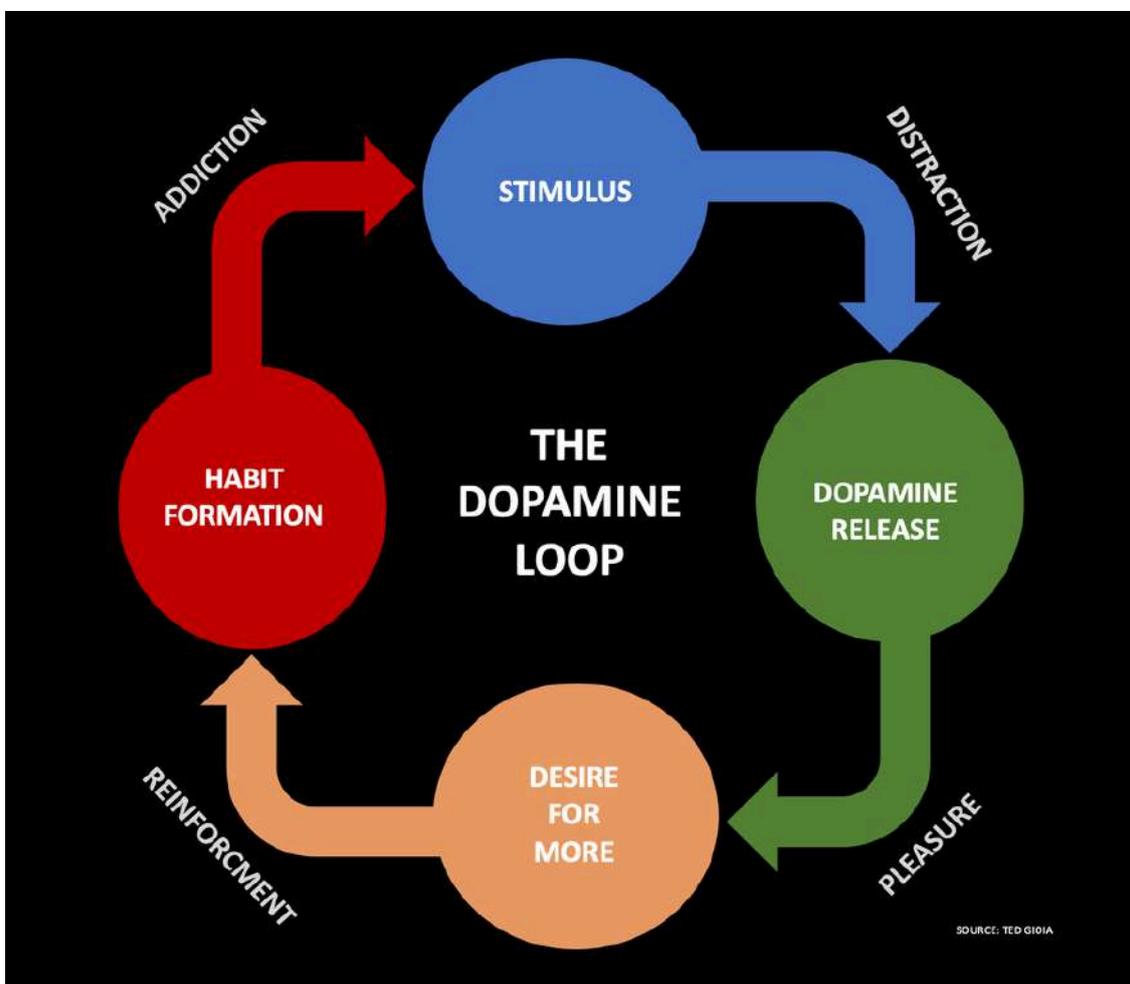


Passo 3

Lavoro di gruppo: l'effetto del ciclo della dopamina

Ciclo di dipendenza: nel tempo, mentre continuate a cercare queste dosi di dopamina, il vostro cervello può abituarsi ad alti livelli di dopamina. Quando non usate i social media, potreste sentirvi annoiati, ansiosi o persino depressi, il che vi porta a tornare sui social media, per rincorrere di nuovo quella sensazione piacevole.

Stato di deficit da dopamina: alla fine, se il ciclo continua, il cervello potrebbe entrare in uno stato in cui fa fatica a provare piacere nelle attività quotidiane, perché è diventato dipendente dai rapidi contatti dei social media.



Passo 3

Lavoro di gruppo: l'effetto del ciclo della dopamina

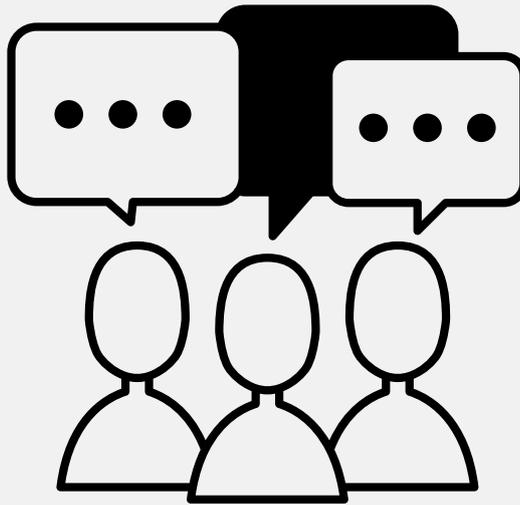
Ora continuerete a lavorare in piccoli gruppi.

Per prima cosa, spiegherò l'effetto del ciclo della dopamina.

(Spiegazione nella pagina precedente.)

Ora, create un diagramma o un'illustrazione che mostri il ciclo della dopamina, basato su uno degli esempi concreti di opportunità dei social media. Il ciclo, ad esempio, potrebbe contenere questi passaggi: Usa i social media; Esegui un'azione; Attendi una reazione; Premia. Illustrate il vostro diagramma, per renderlo il più possibile accattivante!

Avete 15 minuti per completare l'intero compito. Dopo aver finito, tutti i gruppi presenteranno il loro lavoro.



Passo 4

Presentazione e discussione del lavoro di gruppo (10 min)

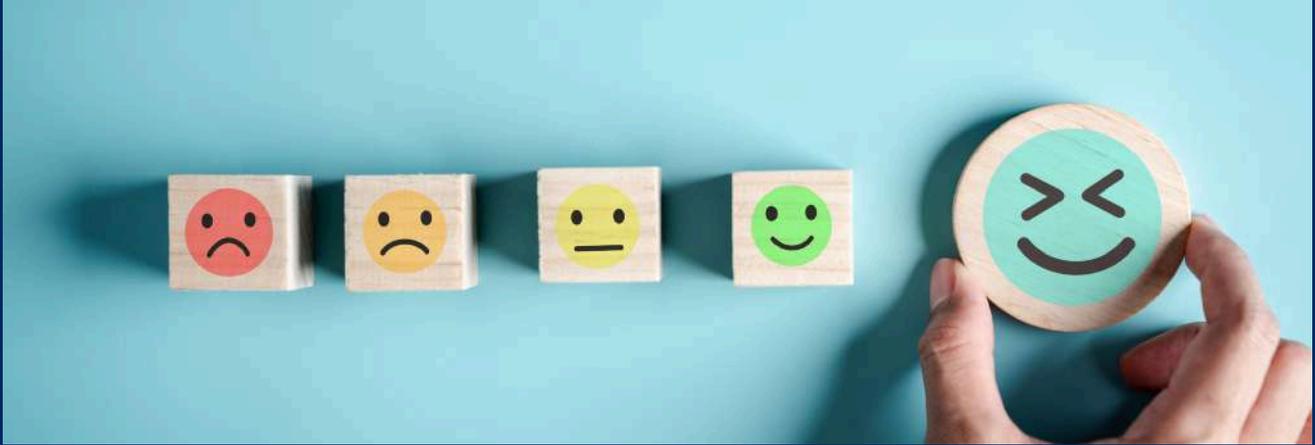
Ogni gruppo presenterà il proprio lavoro, uno alla volta, e risponderà alle domande seguenti:

- In quale punto questo processo può essere interrotto? Come?
- Quando questa partecipazione al ciclo potrebbe diventare problematica?
- In che modo questo specifico utilizzo della piattaforma può diventare abituale, eccessivo o problematico?

Per concludere, riflettiamo su ciò di cui abbiamo parlato oggi.

- Quanto spesso vi capita di cadere nel circolo vizioso della dopamina?
- Quanto spesso vi capita di non riuscire a finire di scorrere, o di voler tornare indietro il prima possibile?
- Come potete evitare queste situazioni specifiche?

Che tipo di barriere possiamo costruire? Raccontate esempi di vita reale!



Conclusioni chiave

- **Riflettete sul vostro utilizzo dei social media, per scoprire cosa scatena la reazione:** l'uso dei social media in sé non è dannoso, ma è facile cadere in un uso eccessivo, a causa delle funzionalità e delle opportunità che offrono.
- **Provate a disconnettervi dai social media:**
 - Trovate momenti, luoghi o attività che non prevedano l'uso di schermi.
 - Trovate attività offline che aumentino anche i livelli di dopamina.



Istruzioni per operatori della gioventù, educatori e insegnanti

Obiettivo:

Gli studenti comprenderanno in che modo la dopamina agisce sul loro cervello, e come le piattaforme di social media sfruttano questo fenomeno, per poi cercare di diventare più consapevoli del loro utilizzo dei social media.

Materiali necessari:

- Computer portatile, proiettore, schermo
- Cellulari/tablet per gli studenti
- Registrazione previa dell'educatore su [Mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)
- Stampa del foglio "Opportunità dei Social Media" (1 per ogni gruppo)
- Fogli A3 o fogli per lavagna a fogli mobili
- Penne per lavagna a fogli mobili in 3-4 colori, una confezione per ogni gruppo





Fase 1: INTRODUZIONE (10 min)

Dopo aver accolto i partecipanti, spiegate l'obiettivo del workshop e introducete brevemente l'argomento. Affinché i partecipanti comprendano l'argomento, devono riflettere sul loro uso dei social media, poiché l'obiettivo dell'intera serie di workshop è sviluppare il proprio uso dei media.

Questo primissimo compito è un inizio di conversazione supportato da una presentazione interattiva. Mentre l'istruttore mostra le slide una dopo l'altra, i partecipanti sono in grado di rispondere alle domande in forma anonima.

L'istruttore deve riflettere sulle risposte e porre domande ai partecipanti per aiutarli a riflettere sul proprio utilizzo dei social media e su quello dell'intero gruppo.

Utilizzo di Mentimeter: l'educatore dovrà già da prima creare il proprio profilo su <https://mentimeter.com>, quindi aprire il link e collegare la presentazione al nuovo account.

Durante il workshop, l'educatore aprirà e mostrerà la presentazione, i partecipanti potranno aprire <https://menti.com> e inserire il codice presentato sullo schermo. La presentazione fornita al link in questo lesson plan è in lingua inglese; durante la preparazione della lezione, gli educatori potranno eventualmente usarla come modello e tradurla in altre lingue, secondo le proprie necessità, per poi condividere con gli studenti il nuovo link.





Fase 2: Comprendere le opportunità dei social media (10 min)

Lavorare con il volantino: l'educatore distribuisce un volantino a tutti i gruppi e lascia che scelgano tra le possibili risposte, facilitando la conversazione.

Lo scopo di questa attività è aiutare i partecipanti a scoprire che tipo di cose stanno facendo online, e a riflettere sui modelli che rivelano. Inoltre, questo esercizio prepara all'attività successiva.

L'educatore spiega brevemente l'effetto del circuito dopaminergico, utilizzando le immagini a pagina 10 o 11.

Discussione di gruppo: Quali sono le opportunità dei social media che generano la sensazione di ricompensa immediata?

Possibili risposte:

- ricevere notifiche
- essere apprezzato o condiviso, salire in classifica
- guardare contenuti personalizzati
- utilizzare elementi gamificati
- fare acquisti online

In questa attività non esiste una risposta giusta o sbagliata; si spiegheranno e discuteranno tutte le risposte.





Fase 3: Lavoro di gruppo: il ciclo della ricompensa della dopamina (15 min)

I gruppi lavoreranno sul loro “poster” (diagramma o disegno) sull’effetto del ciclo della dopamina.

- Distribuisci il materiale necessario (carta, penne) ai gruppi, e lasciate che pensino a cosa disegnare. Puoi mostrare loro una o entrambe le immagini a pagina 10 o 11.
- Lascia che scelgano prima un argomento specifico (affordance/opportunità) riguardante una piattaforma specifica, e chiedi loro di essere il più specifici possibile.
- Chiedi loro di disegnare non un diagramma semplificato, ma di illustrarlo in modo più particolareggiato. Le illustrazioni devono essere divertenti e dettagliate. È importante che i gruppi scelgano un'affordance specifica (ad esempio: post > in attesa di likes > likes in arrivo > verifica se arrivano; guardare un video divertente > scorrere per trovare un altro video divertente; ecc.).
- Non fornire esempi, affinché i partecipanti scoprano quanti più loop possibili. Inoltre, dovranno identificare quali sono lo stimolo e la formazione dell'abitudine nel loro esempio.





Fase 4: Presentazione e discussione del lavoro di gruppo (10 minuti)

Ogni gruppo presenterà il proprio lavoro all'intero gruppo.
Utilizza le domande guida e di riflessione.

Domande di riflessione:

Lascia che i partecipanti colleghino le proprie esperienze quotidiane con i concetti appena appresi.

Guidali per scoprire quali sono le opportunità specifiche che li spingono a seguire questo percorso (forse non solo i social media, ma anche i giochi online).

Punti chiave:

L'obiettivo principale dell'intera lezione è sottolineare l'importanza dell'analisi e della riflessione sul proprio utilizzo dei media, per poter cambiare le cattive abitudini e utilizzare i social media in modo più moderato e significativo.





Attività di follow-up o da svolgere a casa

Osservazione del proprio utilizzo dei social media: incoraggiate gli studenti ad osservare il proprio utilizzo dei social media, non solo in termini di opportunità, ma anche di contenuti.

Suggerimenti per gli insegnanti:

- Gestione del tempo: mantieni ogni sezione nei giusti tempi, soprattutto nelle attività di lavoro di gruppo.
- Incoraggia i partecipanti a condividere i loro pensieri.
- Prima della lezione, chiedi ai partecipanti di tenere a portata di mano il proprio telefono cellulare.
- Assicurati di poter aprire le diapositive di Mentimeter nel tuo account.





Strumenti

MENTIMETER



[LINK](#)

Mentimeter è uno strumento online per presentazioni, che consente di creare varie attività interattive per il pubblico. Integrando sondaggi, quiz e word cloud in tempo reale nelle presentazioni, aiuta a trasformare le lezioni tradizionali in sessioni attive e partecipative. È anonimo, quindi è un ottimo strumento per iniziare un workshop. In questa lezione, l'istruttore lavorERà con una presentazione preparata in anticipo.



Riferimenti

- Gioa, T. (2024.02.18.) Lo stato della cultura, 2024, The Honest broker, <https://www.honest-broker.com/p/the-state-of-the-culture-2024>
- Griffiths, M. et al.. (2018). Uso eccessivo e problematico dei social media nell'adolescenza: una breve panoramica. 10.13140/RG.2.2.11280.71682.
- Lembke, A. (2021) Dopamine nation. Gruppo editoriale Penguin.
- Ronzhyn, A., Cardenal, A. S., & Batlle Rubio, A. (2023). Definizione delle affordance nella ricerca sui social media: una revisione della letteratura. *New Media & Society*, 25(11), 3165-3188. <https://doi.org/10.1177/14614448221135187>
- Steinert, S., & Dennis, M. J. (2022). Emozioni e benessere digitale: sulle affordance emozionali dei social media. *Filosofia e tecnologia*, 35(2), 36. <https://doi.org/10.1007/s13347-022-00530-6>
- Team Lemonade (n.a.) Ecco perché non riesci a smettere di guardare il tuo telefono, <https://www.lemonade.com/blog/psychology-behind-phone-addiction/>





QUIZ

1. A cosa è principalmente associata la dopamina nel cervello?

- A. Percezione del dolore
- B. Ritenzione della memoria
- C. Ricompensa e piacere
- D. Controllo motorio

2. Quale delle seguenti opzioni descrive meglio il "ciclo della dopamina"?

- A. Un ciclo di noia e frustrazione
- B. Un ciclo di desiderio, ricompensa e rinforzo
- C. Un ciclo di privazione del sonno
- D. Un ciclo di esercizio fisico e rilassamento

3. Quale delle seguenti risposte descrive meglio il concetto di "affordances" (opportunità) nel contesto dei social media?

- A. Le affordance sono i bisogni psicologici che motivano gli utenti a interagire con i social media.
- B. Le affordances si riferiscono alle caratteristiche e alle capacità delle piattaforme di social media che consentono specifici comportamenti degli utenti.
- C. Le affordance sono le norme sociali che stabiliscono il modo in cui gli utenti dovrebbero interagire sui social media.
- D. Le affordance descrivono le risposte emotive degli utenti durante l'utilizzo dei social media.





QUIZ

4. Quale ruolo gioca la dopamina nel ciclo di ricompensa associato all'uso dei social media?

- A. La dopamina diminuisce quando gli utenti ricevono "Likes" o commenti, portandoli a desiderare un maggiore coinvolgimento.
- B. La dopamina viene rilasciata in risposta alle ricompense, rafforzando il comportamento di controllo dei social media per il consenso.
- C. La dopamina agisce come una barriera che impedisce l'uso eccessivo dei social media, creando sensazioni di noia.
- D. La dopamina influenza solo le attività fisiche e non ha alcun impatto sulle interazioni digitali.

5. Quale tra i seguenti è un esempio di fattore scatenante che può innescare il ciclo della dopamina quando si utilizzano i social media?

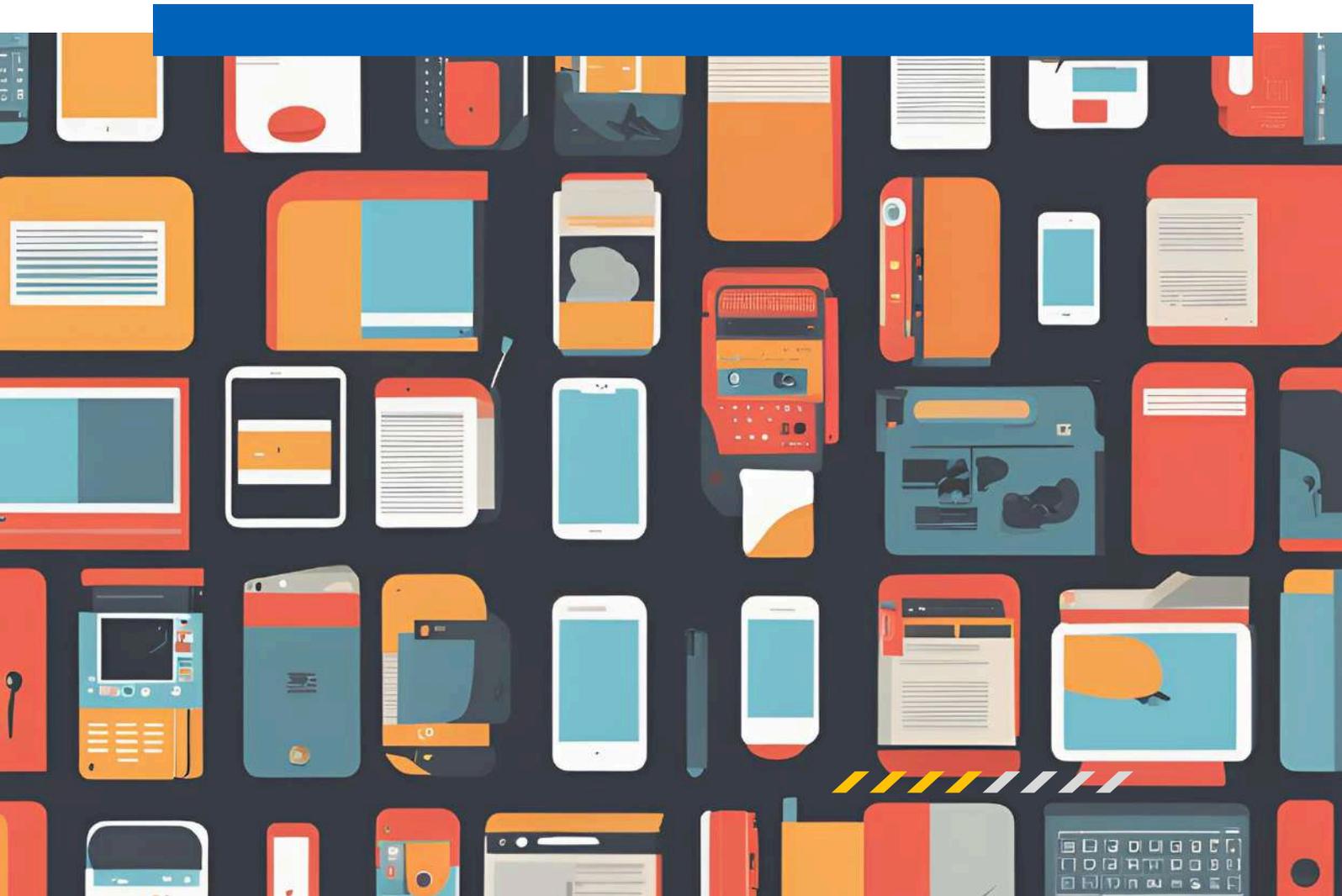
- A. Completare con successo i compiti assegnati.
- B. Fare una passeggiata nella natura.
- C. Partecipare a un evento sportivo con gli amici.
- D. Ricevere una notifica relativa al post o al messaggio di un amico.





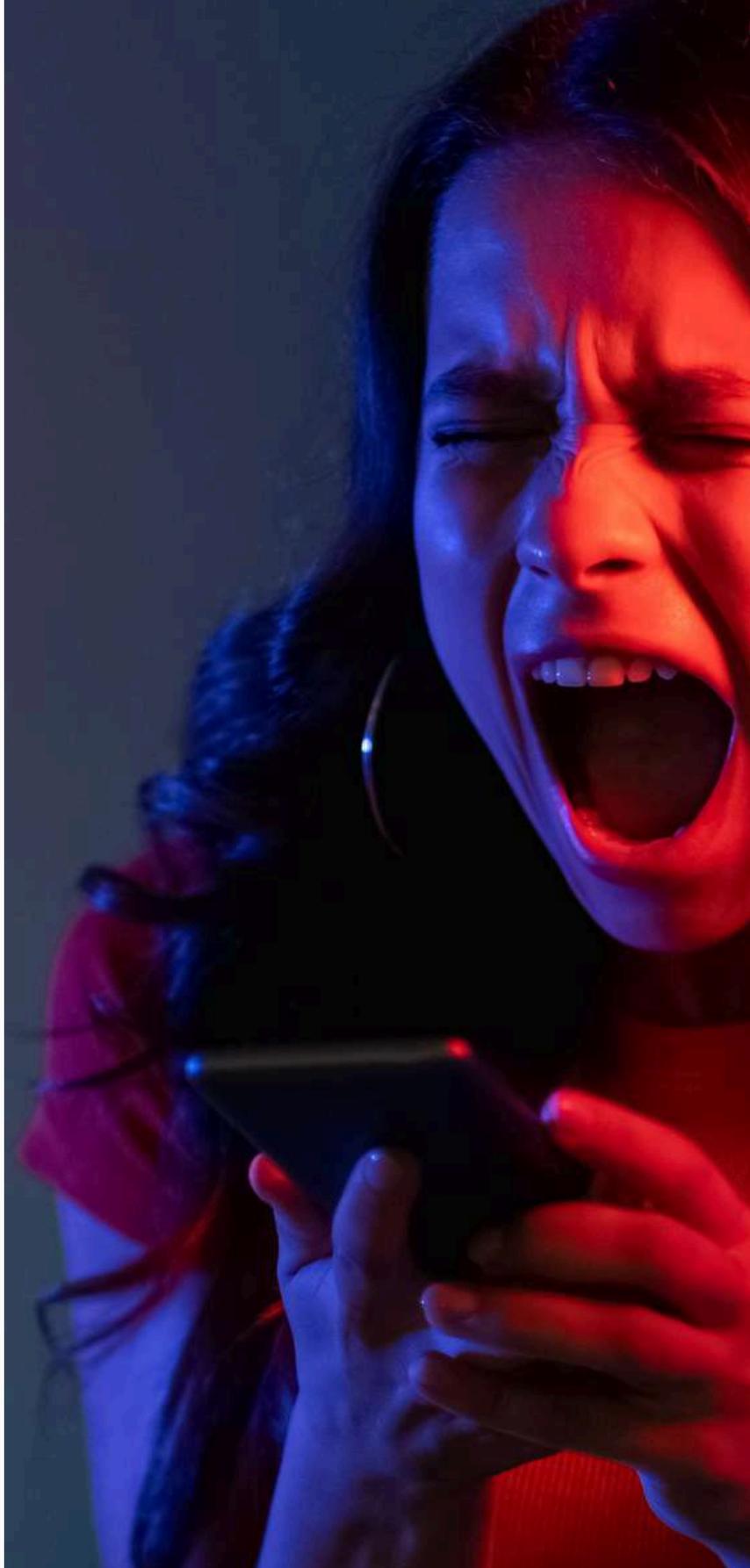
Soluzioni

- Domanda 1: C
- Domanda 2: B
- Domanda 3: B
- Domanda 4: B
- Domanda 5: D





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union