



MODUŁ 1 ROZWIJANIE SAMOŚWIADOMOŚCI: ZROZUMIENIE UZALEŻNIENIA OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I JEGO SKUTKÓW



erasmediah.eu

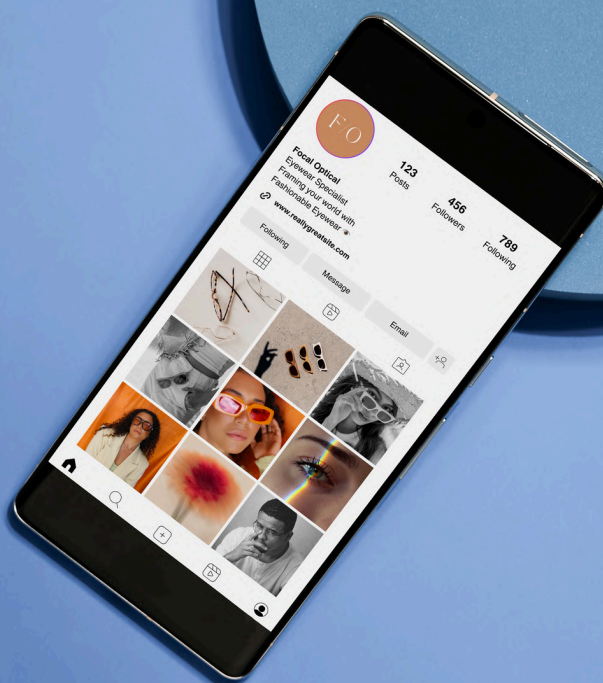


**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 1.1

Czym jest uzależnienie od mediów społecznościowych?



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lekcja 1.1

CZYM JEST UZALEŻNIENIE OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH?

Cele:

Uczniowie powinni rozumieć

- złożone zjawiska nawykowego, nadmiernego i problematycznego korzystania z mediów społecznościowych.
- jak dopamina wpływa na mózg i jak wykorzystują to platformy mediów społecznościowych,

Uczniowie powinni zastanowić się nad własnym korzystaniem z mediów społecznościowych w odniesieniu do efektu pętli dopaminowej.

Kluczowe przesłanie:

- Powodem silnego wpływu mediów społecznościowych na młodych ludzi jest natychmiastowa radość, jaką wywołuje dopamina.
- Platformy mediów społecznościowych wykorzystują systemy nagrody w mózgu, wyzwalając uwalnianie dopaminy, tworząc pętlę sprzężenia zwrotnego, która wzmacnia kompulsywne zachowania związane z użytkowaniem.
- Użytkownicy muszą zrozumieć, co wywołuje ogromny wpływ na ograniczenie korzystania z mediów społecznościowych i zapobieganie uzależnieniu.



RODZAJ LEKCJI:





Przegląd lekcji

Dzisiaj zapoznamy się z pojęciem „uzależnienia od mediów społecznościowych”. W naszym hiperpołączonym świecie trudno jest kontrolować korzystanie z mediów społecznościowych. Aby móc zrozumieć nadmierne korzystanie z nich, zrozumiemy, w jaki sposób media społecznościowe oferują „nagrody” w celu wywołania „uderzenia dopaminy”. Dokonamy rozróżnienia między normalnym użytkowaniem, nadużywaniem i uzależnieniem.

Warsztat składa się z 4 kroków:

- 1: Wprowadzenie (10 min)
- 2: Zrozumienie możliwości mediów społecznościowych (10 min)
- 3: Praca w grupach: dopaminowa pętla nagrody (15 min)
- 4: Prezentacja i omówienie pracy grupowej (10 min)



Krok 1

Wprowadzenie

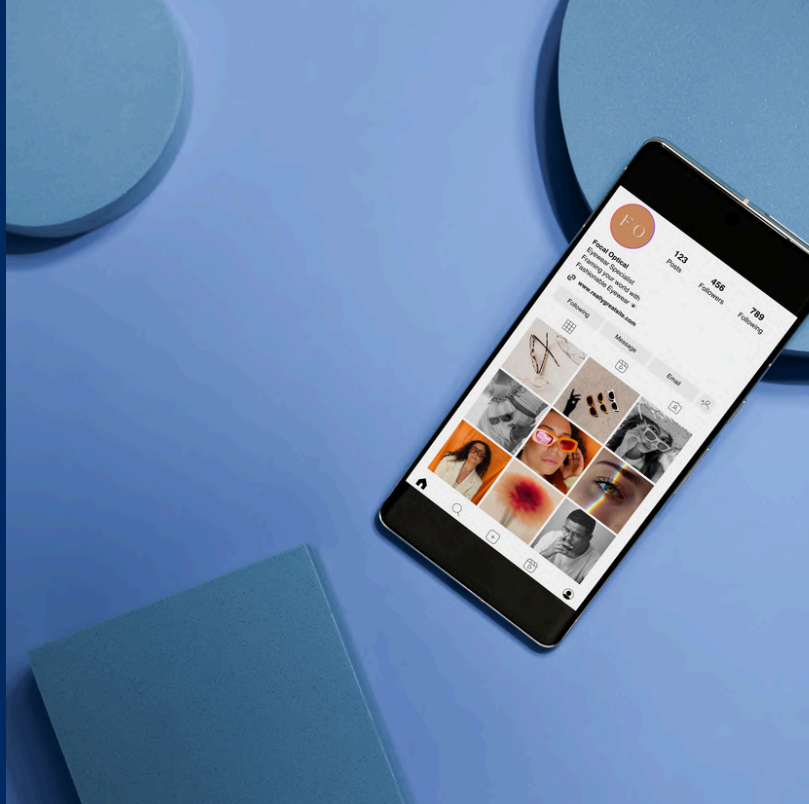
Media społecznościowe to temat, o którym wszyscy dużo wiemy. Zaczniemy od interaktywnej prezentacji, aby zebrać naszą wiedzę, upodobania i opinie na temat mediów społecznościowych.

Użyj swojego telefonu, wejdź na stronę <https://menti.com>, użyj kodu widocznego na ekranie.

Link do prezentacji (instruktor musi połączyć ją ze swoim kontem Mentimeter).

Zastanówmy się nad odpowiedziami!

- (Pytanie 1) Czy widziałeś platformy, których nie znałeś lub nie używałeś?
- (Pytanie 2) Czy spodziewałeś się takiego wyniku?
- (Pytanie 3) Jakie wspólne myśli widzimy?
- (Pytanie 4) Co to znaczy być „uzależnionym”?



Krok 1

Wstęp do mediów społecznościowych

Czy wiesz, że korzystanie z mediów społecznościowych wiąże się zarówno z zagrożeniami, jak i szansami dla zdrowia psychicznego nastolatków? Na przykład, dużą sprzecznością jest to, że może jednocześnie powodować poprawę i pogorszenie relacji: Chociaż prawdopodobnie łatwiej jest pozostać ze sobą w kontakcie za pośrednictwem połączeń online, tego typu interakcje często mogą być powierzchowne, co może prowadzić do izolacji społecznej. Ponadto trudno jest zdecydować, czy ktoś jest „uzależniony” od mediów społecznościowych, czy nie, ponieważ „oficjalnie” (w Diagnostycznym Podręczniku Zaburzeń Zdrowia Psychicznego) nie ma takiego pojęcia jak „uzależnienie od mediów społecznościowych”. Korzystanie z mediów społecznościowych może być nawykowe, nadmierne lub problematyczne; może również powodować problemy ze zdrowiem psychicznym i jest podobne do innych uzależnień behawioralnych. Później zastanowimy się nad tym tematem.



Krok 2

Zrozumienie możliwości mediów społecznościowych

JAKIE DZIAŁANIA ONLINE WYWOŁUJĄ NATYCHMIASTOWĄ NAGRODĘ?

- Obserwowanie / dodawanie do znajomych osoby, influencera, marki
- Dołączanie do grup / społeczności
- Czytanie i udostępnianie treści: Post / Transmisja na żywo / Story / Rolka
- Spersonalizowane interakcje: Polubienia, Komentarze, Udostępniania
- Wysyłanie / odbieranie prywatnych wiadomości
- Oznaczanie / wspomnianie kogoś (lub bycie oznaczonym / wspomnianym)
- Konsumpcja treści: spersonalizowany kanał aktualności / opcje wyszukiwania / polecane treści (Dla Ciebie)
- Tworzenie profili, awatarów, treści
- Udostępnianie, możliwość udostępniania treści o charakterze viralowym
- Statystyki zasięgu, rankingi
- Elementy grywalizacji (trendy na TikToku, passy na Snapchacie)
- Oglądanie reklam
- Zakupy online
- Otrzymywanie powiadomień
- Korzystanie z usług opartych na lokalizacji



Krok 2

Zrozumienie możliwości mediów społecznościowych

Kategorie możliwości mediów społecznościowych

Potencjalne działania, które użytkownicy mogą podejmować na platformach mediów społecznościowych, które są kształtowane przez projekt i funkcje tych platform.

- 1. Interakcja użytkownika:** Obejmuje to publikowanie aktualizacji, komentowanie, polubienia i udostępnianie postów, które są działaniami możliwymi dzięki projektowi platformy.
- 2. Tworzenie treści:** Użytkownicy są nie tylko konsumentami treści, ale także je generują. Treści generowane przez użytkowników (UGC) są fundamentalnym aspektem mediów społecznościowych, pozwalając jednostkom wyrażać siebie i angażować się z innymi na różne sposoby.
- 3. Komunikacja w czasie rzeczywistym:** Media społecznościowe pozwalają na natychmiastową interakcję i informacje zwrotne, umożliwiając prowadzenie rozmów i dyskusji w czasie rzeczywistym.
- 4. Budowanie społeczności:** Możliwości mediów społecznościowych ułatwiają tworzenie społeczności opartych na wspólnych zainteresowaniach lub celach, umożliwiając użytkownikom łączenie się z podobnie myślącymi osobami na całym świecie.



Krok 2

Zrozumienie możliwości mediów społecznościowych

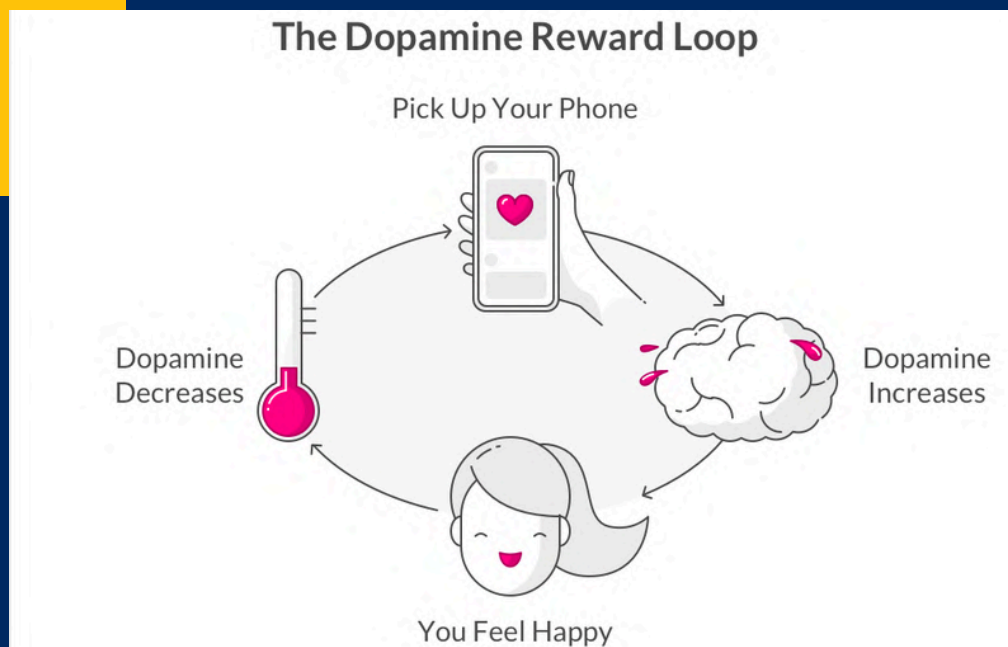
Ćwiczenie:

Uczestnicy pracują w parach.

1. Sprawdzają listę możliwości mediów społecznościowych i zaznaczają na liście, które funkcje zapewniają natychmiastową nagrodę!
2. Próbują znaleźć przykłady możliwości na platformach, z których korzystają.

Zadaj następujące pytania:

- Jak się czują po zaangażowaniu się w media społecznościowe?
- Jakie są działania w prawdziwym życiu, które mogą zapewnić podobne uczucie nagrody?



Krok 3 Praca w grupach: dopaminowa pętla nagrody

Zrozumienie efektu pętli dopaminowej

Dlaczego tak trudno jest odłączyć się od mediów społecznościowych? Ta koncepcja pomaga nam zrozumieć, jak działa nasz mózg podczas korzystania z mediów społecznościowych. Pętla dopaminowa to cykl, który zachodzi w naszym mózgu, gdy angażujemy się w czynności, które przynoszą nam przyjemność, takie jak korzystanie z mediów społecznościowych.

Cykl ten wygląda następująco:

Wyzwalacz: Kiedy otrzymujesz powiadomienie (takie jak „polubienie” twojego postu lub nowy obserwujący), twój mózg rozpoznaje to jako nagradzające wydarzenie.

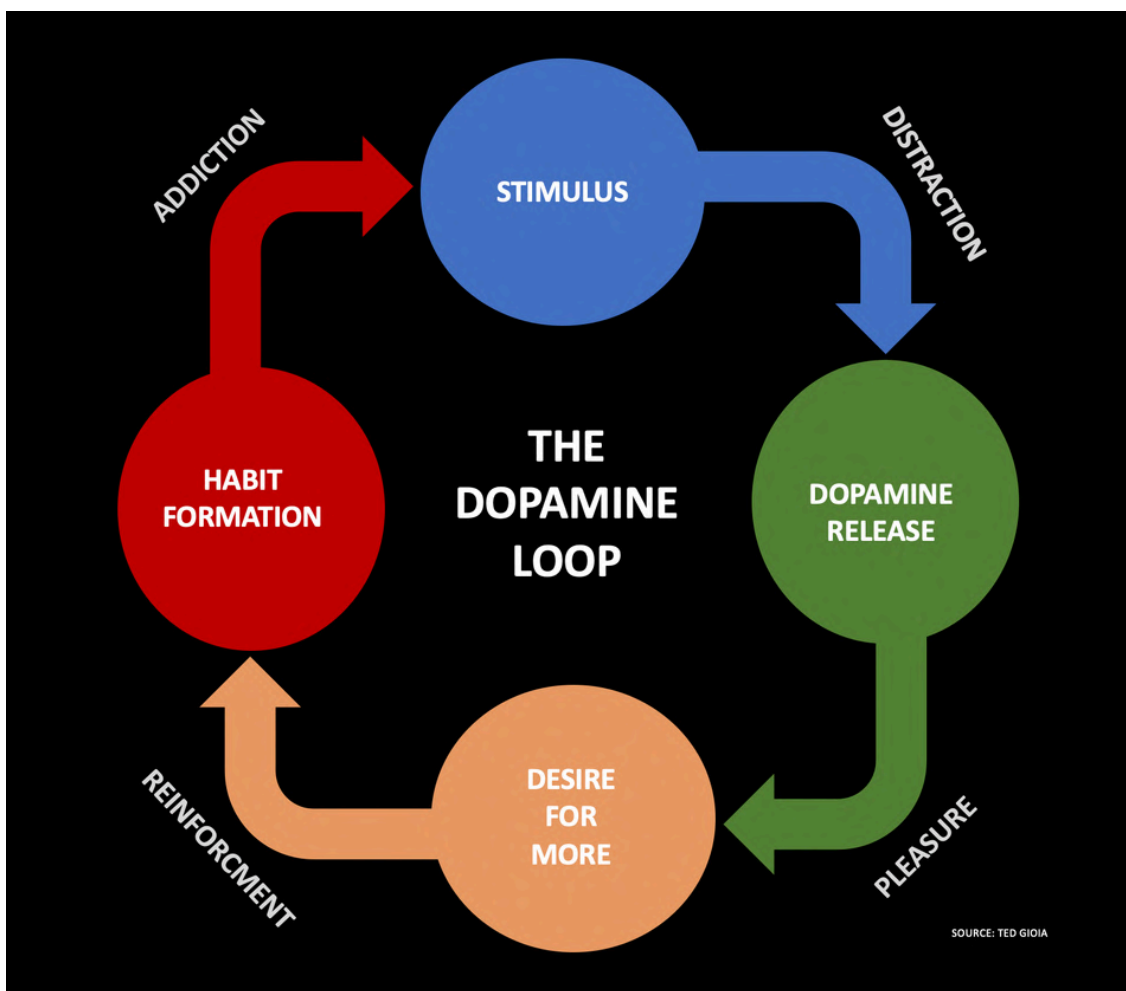
Uwolnienie dopaminy: To rozpoznanie wyzwala uwalnianie dopaminy, neuroprzekaźnika związanego z przyjemnością i nagrodą. Sprawia, że czujesz się dobrze i zachęca do ponownego poszukiwania tego uczucia. Im bardziej angażujesz się w media społecznościowe (sprawdzanie powiadomień, przewijanie kanałów), tym więcej dopaminy jest uwalniane. Stwarza to silne pragnienie powrotu po więcej, wzmacniając zachowanie.



Krok 3 **Praca w grupach: dopaminowa pętla nagrody**

Cykl uzależnienia: Z biegiem czasu, gdy nadal szukasz tych dopaminowych uderzeń, twój mózg może przyzwycząć się do wysokiego poziomu dopaminy. Kiedy nie korzystasz z mediów społecznościowych, możesz czuć się znudzony, niespokojny, a nawet przygnębiony, co prowadzi do powrotu do mediów społecznościowych, aby ponownie poczuć przyjemność.

Stan niedoboru dopaminy: Ostatecznie, jeśli cykl będzie kontynuowany, twój mózg może wejść w stan, w którym z trudem odczuwa przyjemność z codziennych czynności, ponieważ stał się zależny od szybkich impulsów z mediów społecznościowych.



Krok 3

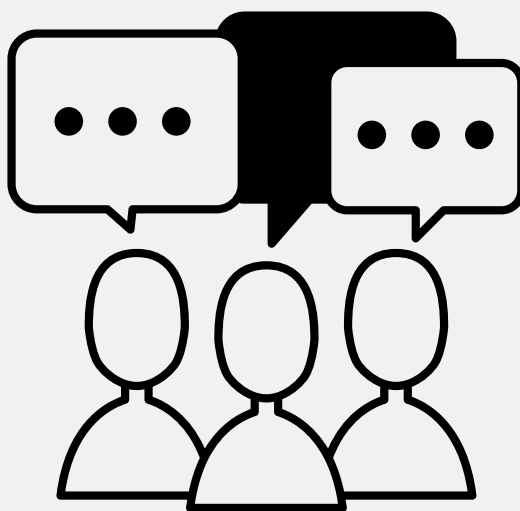
Praca w grupach: dopaminowa pętla nagrody

Teraz będziecie kontynuować pracę w grupach.

Najpierw wyjaśnię efekt pętli dopaminowej. (Wyjaśnienie na poprzedniej stronie)

Teraz stwórzcie diagram lub ilustrację, która pokazuje pętlę dopaminową, w oparciu o jeden z konkretnych przykładów, możliwości! Pętla powinna na przykład zawierać następujące kroki: Korzystanie z mediów społecznościowych. Wykonanie działania. Oczekiwanie na reakcję. Nagroda. Zilustrujcie swój diagram, aby był jak najbardziej przyciągający uwagę!

Macie 15 minut na wykonanie całego zadania. Po zakończeniu pracy wszystkie grupy zaprezentują swoje prace.



Krok 4 **Prezentacja i omówienie pracy grupowej (10 min)**

Pozwól grupom zaprezentować swoją pracę jedna po drugiej i zadaj każdej z nich następujące pytania:

- W którym momencie ten proces może zostać przerwany? W jaki sposób?
- Kiedy uczestnictwo w pętli może stać się problematyczne?
- W jaki sposób to konkretne wykorzystanie platformy może stać się nawykowe, nadmierne lub problematyczne?

Podsumowując, zastanówmy się nad tym, o czym dzisiaj rozmawialiśmy.

- Jak często czujesz, że wpadasz w koło dopaminy?
- Jak często czujesz, że nie możesz skończyć przewijania lub chcesz jak najszybciej wrócić?
- Jak możesz uniknąć tych konkretnych sytuacji?

Jakie bariery możemy zbudować? Opowiedzcie o przykładach z życia wziętych!



Podsumowanie kluczowych wniosków

- **Zastanów się** nad korzystaniem z mediów społecznościowych, aby zidentyfikować wyzwalacze!
- Korzystanie z mediów społecznościowych samo w sobie nie jest szkodliwe, ale można łatwo popaść w **nadmierne korzystanie z mediów** ze względu na funkcje i możliwości oferowane przez media społecznościowe.
- **Spróbuj odłączyć się od mediów społecznościowych** poprzez
 - znalezienie czasu, miejsca lub aktywności bez ekranu
 - znalezienie aktywności offline, które również podnoszą poziom dopaminy.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel:

Uczniowie powinni zrozumieć, w jaki sposób dopamina wpływa na ich mózg i jak wykorzystują to platformy mediów społecznościowych, a także zastanowić się nad tym, jak bardziej uważnie korzystać z mediów społecznościowych.

Potrzebne materiały:

- Laptop, projektor, ekran
- Telefony komórkowe / tablety dla uczniów
- Rejestracja instruktora na [Mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)
- Wydrukowany szablon „Możliwości mediów społecznościowych” (1 na grupę)
- Papier A3 lub flipchart
- Pisaki do flipchartów w 3-4 kolorach, po jednym opakowaniu dla każdej grupy





Krok 1: Wprowadzenie (10 min)

Po powitaniu uczestników wyjaśnij cel warsztatów i krótko przedstaw temat. Aby uczestnicy zrozumieli temat, muszą zastanowić się nad własnym korzystaniem z mediów społecznościowych, ponieważ celem całej serii warsztatów jest rozwój własnego korzystania z mediów.

To pierwsze zadanie jest początkiem rozmowy wspieranym przez interaktywną prezentację. Podczas gdy instruktor pokazuje slajdy jeden po drugim, uczestnicy mogą anonimowo odpowiadać na pytania.

Instruktor musi zastanowić się nad odpowiedziami i zadawać pytania uczestnikom, aby pomóc im zastanowić się nad własnym - i całej grupy - korzystaniem z mediów społecznościowych.

Korzystanie z Mentimeter: Instruktor musi utworzyć własny profil na stronie [https:// mentimeter.com](https://mentimeter.com), a następnie otworzyć link i połączyć prezentację z nowym kontem. Podczas warsztatów instruktor otwiera i pokazuje prezentację, a uczestnicy mogą otworzyć stronę <https://menti.com> i wprowadzić kod wyświetlony na ekranie.





Krok 2: Zrozumienie możliwości mediów społecznościowych (10 min)

Praca z materiałem:

Instruktor rozdaje materiały wszystkim grupom i pozwala im wybrać jedną z możliwych odpowiedzi.

Instruktor moderuje rozmowę.

Celem zadania jest pomóc uczestnikom dowiedzieć się, jakie rzeczy robią online i zastanowić się nad wzorcami, które ujawniają. Ćwiczenie to przygotowuje również do następnego zadania.

Prowadzący krótko wyjaśnia efekt pętli dopaminowej, korzystając z ilustracji na stronie 10 lub 11.

Dyskusja w grupie: Jakie możliwości mediów społecznościowych powodują uczucie natychmiastowej nagrody?

Możliwe odpowiedzi:

- otrzymywanie powiadomień
- lajkowanie lub udostępnianie, awans w rankingach
- oglądanie spersonalizowanych treści
- korzystanie z elementów grywalizacji
- zakupy online

W tym zadaniu nie ma dobrej ani złej odpowiedzi; wyjaśnij i omów wszystkie odpowiedzi.





Krok 3: Praca w grupach: dopaminowa pętla nagrody (15 min)

Grupy pracują nad swoim „plakatem” (diagramem lub rysunkiem) na temat efektu pętli dopaminowej.

- Rozdaj grupom potrzebne materiały (papier, pisaki) i pozwól im zastanowić się, co narysować. Możesz pokazać im jedną lub obie ilustracje na stronach 10 lub 11.
- Niech najpierw wybiorą konkretny temat (możliwość) dotyczący konkretnej platformy i poproś ich, aby byli tak konkretni, jak to tylko możliwe.
- Poproś ich, aby narysowali nie tylko uproszczony diagram, ale także bogato go zilustrowali. Ilustracje powinny być zabawne i szczegółowe. Ważne jest, aby grupy wybrały konkretne możliwości (takie jak post > oczekiwanie na polubienia > przychodzące polubienia > sprawdzenie, czy przychodzą; oglądanie śmiesznego filmu > przewijanie w celu znalezienia innego śmiesznego filmu itp.).
- Nie podawaj przykładów, aby uczestnicy mogli odkryć jak najwięcej pętli. Ponadto muszą oni zidentyfikować bodziec i kształtowanie nawyku w swoim przykładzie.





Krok 4 Prezentacja i omówienie pracy grupowej (10 min):

Każda grupa przedstawia swoją pracę całej reszcie grupy.
Skorzystaj z pytań przewodnich i pytań do refleksji.

Pytania refleksyjne:

Pozwól uczestnikom połączyć ich własne, codzienne doświadczenia z koncepcjami, których właśnie się nauczyli.

Poprowadź ich, aby dowiedzieli się, jakie konkretne możliwości przenoszą ich do pętli (być może nie tylko media społecznościowe, ale także gry online).

Kluczowe wnioski:

Głównym celem całej lekcji jest podkreślenie znaczenia analizy i refleksji nad własnym korzystaniem z mediów, aby móc zmienić złe nawyki i korzystać z mediów społecznościowych w bardziej umiarkowany i znaczący sposób.





Działania uzupełniające i zadanie domowe

Obserwowanie własnego korzystania z mediów społecznościowych: zachęcaj uczestników do obserwowania własnego korzystania z mediów społecznościowych, nie tylko pod względem możliwości, ale także pod względem treści.

Wskazówki dla nauczycieli:

- **Zarządzanie czasem:** Utrzymuj każdą sekcję na właściwym torze, szczególnie podczas pracy grupowej.
- **Zachęcaj uczestników do dzielenia się swoimi przemyśleniami.**
- Poproś uczestników przed lekcją o przygotowanie telefonów komórkowych.
- Upewnij się, że możesz otworzyć slajdy Mentimeter na swoim koncie.





Narzędzia

MENTIMETER



[LINK](#)

Mentimeter to narzędzie online do prezentacji, umożliwiające tworzenie różnych interaktywnych aktywności dla odbiorców. Integrując ankiety, quizy i chmury słów w czasie rzeczywistym z prezentacjami, pomaga przekształcić tradycyjne wykłady w aktywne, partycypacyjne sesje. Jest to narzędzie anonimowe, więc świetnie nadaje się do rozpoczęcia warsztatów. W tej lekcji instruktor pracuje z wcześniej przygotowanym pokazem slajdów.



Referencje

- 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/>





QUIZ

1. Z czym przede wszystkim związana jest dopamina w mózgu?
- A. Percepcja bólu
 - B. Zachowanie pamięci
 - C. Nagroda i przyjemność
 - D. Kontrola motoryczna
- 2: Które z poniższych najlepiej opisuje „pętlę dopaminową”?
- A. Cykl nudy i frustracji
 - B. Cykl pragnienia, nagrody i wzmocnienia
 - C. Cykl braku snu
 - D. Cykl ćwiczeń fizycznych i relaksu
- 3: Które z poniższych stwierdzeń najlepiej opisuje pojęcie „możliwości” w kontekście mediów społecznościowych?
- A. Możliwości to potrzeby psychologiczne, które motywują użytkowników do korzystania z mediów społecznościowych.
 - B. Możliwości odnoszą się do funkcji i właściwości platform mediów społecznościowych, które umożliwiają określone zachowania użytkowników.
 - C. Możliwości to normy społeczne, które dyktują, w jaki sposób użytkownicy powinni wchodzić w interakcje w mediach społecznościowych.
 - D. Możliwości opisują emocjonalne reakcje użytkowników podczas korzystania z mediów społecznościowych.



QUIZ

4. Jaką rolę odgrywa dopamina w pętli nagrody związanej z korzystaniem z mediów społecznościowych?

- A. Dopamina spada, gdy użytkownicy otrzymują polubienia lub komentarze, co prowadzi do chęci większego zaangażowania.
- B. Dopamina jest uwalniana w odpowiedzi na nagrody, wzmacniając zachowanie polegające na sprawdzaniu mediów społecznościowych w celu zatwierdzenia.
- C. Dopamina jest uwalniana w odpowiedzi na nagrody, wzmacniając zachowanie polegające na sprawdzaniu mediów społecznościowych w celu zatwierdzenia.
- D. Dopamina wpływa tylko na aktywność fizyczną i nie ma wpływu na interakcje cyfrowe.

5. Które z poniższych jest przykładem wyzwalacza, który może zainicjować pętlę dopaminową podczas korzystania z mediów społecznościowych?

- A. Pomyślne wykonanie zadań domowych.
- B. Spacer na łonie natury.
- C. Udział w wydarzeniu sportowym z przyjaciółmi.
- D. Otrzymanie powiadomienia o poście lub wiadomości znajomego.





Rozwiązania

Pytanie 1: C

Pytanie 2: B

Pytanie 3: B

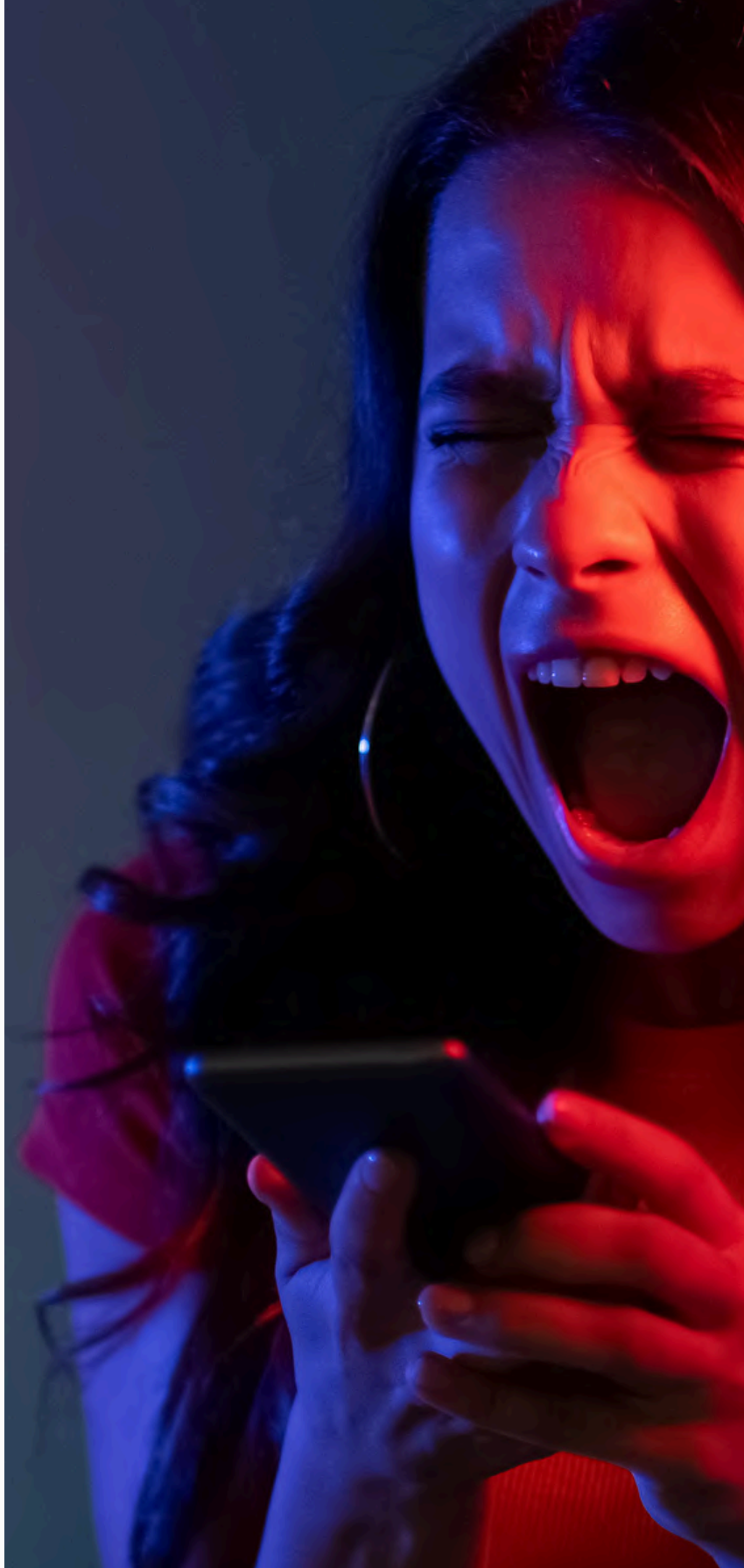
Pytanie 4: B

Pytanie 5: D





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.