



## ΕΝΟΤΗΤΑ 1

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



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity

[erasmediah.eu](https://erasmediah.eu)



**Co-funded by  
the European Union**



## Μάθημα 1.2

# Πώς ο σχεδιασμός των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αναπτύσσει τον εθισμό;



**ERASMEDIAH**  
Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**

# ΠΩΣ Ο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΑΝΑΠΤΥΣΣΕΙ ΤΟΝ ΕΘΙΣΜΟ;

## Στόχοι:

- **Κατανόηση του εθισμού:** Οι μαθητές θα αποκτήσουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ο σχεδιασμός των μέσων κοινωνικής δικτύωσης συμβάλλει στον συμπεριφορικό εθισμό, εστιάζοντας ιδιαίτερα στο doomscrolling.
- **Διερεύνηση του ρόλου της ντοπαμίνης:** Οι μαθητές θα μάθουν για τους νευροχημικούς μηχανισμούς, συγκεκριμένα τον ρόλο της ντοπαμίνης, που ενισχύουν τις εθιστικές συμπεριφορές που σχετίζονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- **Ανάλυση Αλγοριθμικής Επιρροής:** Οι μαθητές θα αναλύσουν πώς οι αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν σχεδιαστεί σκόπιμα για να μεγιστοποιήσουν την αφοσίωση των χρηστών και την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

## Βασικά μηνύματα:

- **Αλγοριθμικός σχεδιασμός:** Οι αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να προσελκύουν και να διατηρούν την προσοχή των χρηστών δίνοντας προτεραιότητα στο συναισθηματικά φορτισμένο περιεχόμενο, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη δέσμευση και εθισμό.
- **Μοτίβα συμπεριφοράς:** Οι χρήστες συχνά βιώνουν έναν κύκλο τροποποίησης της διάθεσης, συμπτωμάτων στέρησης και υποτροπής όταν προσπαθούν να μειώσουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, παρόμοιο με τους παραδοσιακούς εθισμούς σε ουσίες.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:







# Επισκόπηση μαθήματος

Οι μαθητές θα εξερευνήσουν την έννοια του doomscrolling ως εθισμό, θα κατανοήσουν πώς λειτουργεί η ντοπαμίνη σε αυτό το πλαίσιο και θα αναλύσουν τον ρόλο των αλγορίθμων των κοινωνικών μέσων στη διαίωνιση αυτής της συμπεριφοράς. Επίσης, θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με μεθόδους πειστικού σχεδιασμού που διαμορφώνουν τη συμπεριφορά των χρηστών κατά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

## **Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:**

1: Εισαγωγή - (10 λεπτά)

2: Κατανόηση αλγοριθμικής ροής μέσων κοινωνικής δικτύωσης - παιχνίδι ρόλων (10 λεπτά)

3: Διερεύνηση αλγοριθμικού αντίκτυπου - διαδραστική δραστηριότητα (15 λεπτά)

4: Ανακεφαλαίωση και συμπέρασμα (10 λεπτά)



## Βήμα 1

# Εισαγωγή

Οι ψηφιακές υπηρεσίες είναι πολύ εύκολη στην πρόσβαση και οι εταιρείες θέλουν να μας κρατήσουν αφοσιωμένους, υπάρχει ένας τεράστιος ανταγωνισμός για να τραβήξει την προσοχή των ανθρώπων.

Στον σημερινό κόσμο, **ο πειστικός σχεδιασμός** και η **οικονομία προσοχής** παίζουν κρίσιμους ρόλους στον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι αλγόριθμοι κοινωνικών μέσων έχουν σχεδιαστεί για να αναλύουν τη συμπεριφορά, τις προτιμήσεις και τις αλληλεπιδράσεις μας, επιτρέποντάς τους να παρουσιάζουν περιεχόμενο που είναι προσαρμοσμένο ειδικά για εμάς.

Τώρα θα τα εξηγήσω σε θέματα σύντομα, για να κατανοήσω την πλευρά της πλατφόρμας, όπως στο προηγούμενο μάθημα εξετάσαμε τους χρήστες.

Εξηγήστε τα δύο θέματα δείχνοντας μια παρουσίαση. Ενθαρρύνετε έναν ανοιχτό διάλογο σχετικά με προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με αυτές τις ερωτήσεις.



## Βήμα 1

# Εισαγωγή

Στον σημερινό κόσμο, ο πειστικός σχεδιασμός και η οικονομία προσοχής παίζουν κρίσιμους ρόλους στον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρούμε με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Αυτές οι έννοιες αναφέρονται στις τεχνικές που χρησιμοποιούνται από τις πλατφόρμες για να τραβήξουν την προσοχή μας και να μας κρατήσουν αφοσιωμένους. Οι αλγόριθμοι μέσω κοινωνικής δικτύωσης έχουν σχεδιαστεί για να αναλύουν τη συμπεριφορά, τις προτιμήσεις και τις αλληλεπιδράσεις μας, επιτρέποντάς τους να παρουσιάζουν περιεχόμενο που είναι προσαρμοσμένο ειδικά για εμάς. Αυτή η εξατομικευμένη προσέγγιση μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη δέσμευση, αλλά επίσης εγείρει ανησυχίες σχετικά με τη χειραγώγηση και τον εθισμό. Ως χρήστες, βρισκόμαστε συχνά παγιδευμένοι σε έναν κύκλο όπου περιηγούμαστε συνεχώς σε ροές γεμάτες με περιεχόμενο που τραβά την προσοχή μας, μερικές φορές εις βάρος της ευημερίας μας. Η κατανόηση του τρόπου λειτουργίας αυτών των αλγορίθμων και η αναγνώριση των πειστικών τακτικών τους είναι απαραίτητη για την υπεύθυνη πλοήγηση στο ψηφιακό τοπίο.

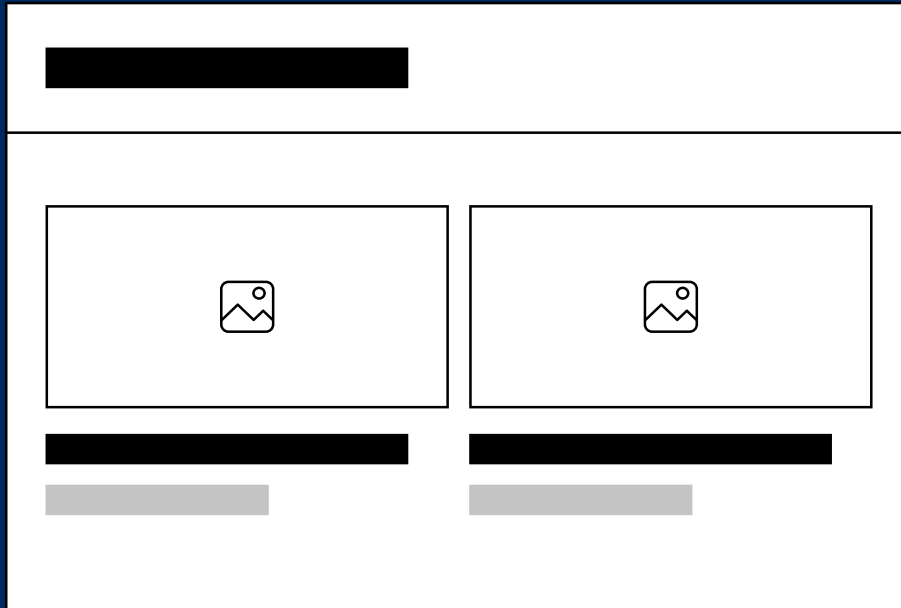


## Βήμα 2

### Κατανόηση της αλγοριθμικής ροής των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Οι συμμετέχοντες θα εργαστούν σε ζευγάρια. Ο ένας από αυτούς θα είναι ο «χρήστης» και ο άλλος ο «αλγόριθμος». Ζητήστε από τους «αλγόριθμους» να βγουν έξω από το δωμάτιο (ή γράψτε την περιγραφή της περσόνας σε μικρά κομμάτια χαρτιού) και πείτε / δώστε στους «χρήστες» ποιοι είναι:

*Ένα κορίτσι, 14 ετών, που ζει σε πόλη, που παίζει ποδόσφαιρο και ενδιαφέρεται για ποδοσφαιριστές, K-Pop και μοντάζ βίντεο. Δεν την ενδιαφέρουν οι γυναίκες ποδοσφαιρίστριες ή η μουσική που δεν είναι K-Pop. Δεν της αρέσουν τα αστεία βίντεο ή τα memes..*



## Βήμα 2

### Κατανόηση της αλγοριθμικής ροής των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Αφήστε τους «αλγόριθμους» να μπουν (αν βγήκαν έξω) και δώστε τους αυτοκόλλητες σημειώσεις και μικρά χαρτάκια.

Ζητήστε τους να γράψουν "περιγραφές ανάρτησης" για τον χρήστη, γνωρίζοντας μόνο αυτές τις πληροφορίες:

*Είναι ένα κορίτσι, 14 ετών και παίζει ποδόσφαιρο.*

*Οι "χρήστες" μπορούν να αποδεχτούν, να μετακινηθούν ή να απορρίψουν αναρτήσεις, με βάση την πιο λεπτομερή περιγραφή που έχουν για το πρόσωπο. Στόχος των ζευγαριών είναι ο «αλγόριθμος» να δημιουργήσει μια διαδοχική σειρά 5 «αναρτήσεων». Τα τελευταία δύο λεπτά θα γίνει ολοκλήρωση.*

*Ο στόχος του παιχνιδιού είναι να κάνει τον χρήστη να ασχοληθεί με περιγραφές αναρτήσεων που είναι απόλυτα εξατομικευμένες.*





## Βήμα 2

### Κατανόηση της αλγοριθμικής ροής των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Εξηγήστε τη δραστηριότητα ως εξής:

Αρχικά, θα ζητήσω από τους "αλγόριθμους" να φύγουν από ένα δωμάτιο για λίγο και θα πω στους "χρήστες" ποιος είναι το πρόσωπο τους (ή: θα τους δώσω την περιγραφή μιας περσόνας).

Όταν επιστρέψετε, θα σας πούμε τι πρέπει να γνωρίζετε για το άτομο (ηλικία, φύλο, κύριο ενδιαφέρον). Ο στόχος σας είναι να γράψετε θέματα αναρτήσεων (όπως ένα βίντεο για το πώς να φτιάξετε cupcakes για φούρνο μικροκυμάτων ή ένα αστείο μιμίδιο για το σχολείο ή ένα βίντεο ενός influencer που προωθεί ένα νέο sneaker). Οι χρήστες μπορούν να επιλέξουν μεταξύ τριών ενεργειών: αποδοχή, κύλιση ή απόρριψη. Ο στόχος σας είναι να φτάσετε σε 5 συνεχόμενες αναρτήσεις που γίνονται αποδεκτές. Πρέπει να συνεργαστείτε, αυτό είναι ένα έργο συνεργασίας. Δεν μπορείτε να δώσετε ούτε δύο συνεχόμενες αναρτήσεις για το ίδιο θέμα.



### Βήμα 3

## Διερεύνηση αλγοριθμικών επιπτώσεων

Ρωτήστε τα ζευγάρια που σκέφτεστε για την "ανάρτηση" που εμφανίστηκε και προσπαθήστε μαζί να μάθετε ποιος ήταν ο τρόπος με τον οποίο προσέλκυσε τον χρήστη. Προσπαθήστε να τοποθετήσετε μερικές αναρτήσεις (μερικές από κάθε ζευγάρι) στις ακόλουθες κατηγορίες: καθώς μοιράζονται, κατηγοριοποιήστε τις απαντήσεις τους στον πίνακα με θέματα όπως "Συναισθηματικά ερεθίσματα", "Μοτίβα αφοσίωσης" και "Προτιμήσεις περιεχομένου". Προσπαθήστε να μάθετε περισσότερους τρόπους δέσμευσης και για τις τρεις κατηγορίες, σκεπτόμενος την περσόνα. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες θα αναλογιστούν τη δική τους χρήση των μέσων ενημέρωσης.



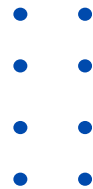
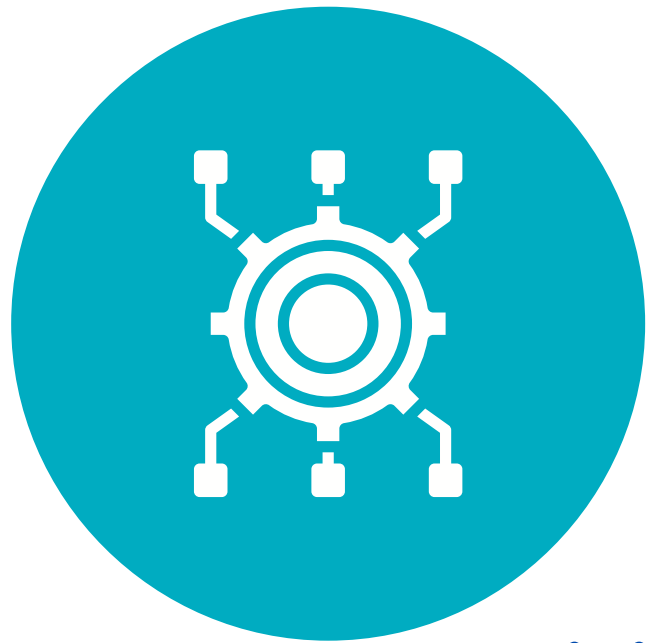
### Βήμα 3

## Διερεύνηση αλγοριθμικών επιπτώσεων

Τώρα που αφιερώσαμε λίγο χρόνο για να σκεφτούμε πώς οι αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας, θα ήθελα να ακούσω τις σκέψεις σας. Μοιραστείτε έναν τρόπο με τον οποίο πιστεύετε ότι αυτοί οι αλγόριθμοι επηρεάζουν αυτό το πρόσωπο. Θα μπορούσε να είναι κάτι σχετικά με το πώς νιώθει όταν χρησιμοποιεί τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πόσο συχνά θα έβρισκε τον εαυτό της να κάνει κύλιση ή με ποιους τύπους περιεχομένου φαίνεται να ασχολείται περισσότερο.

Καθώς ο καθένας από εσάς μοιράζεται τις γνώσεις του, θα τις σημειώσω στον πίνακα. Για να μας βοηθήσετε να οργανώσουμε τη συζήτησή μας, θα κατηγοριοποιήσω τις απαντήσεις σας σε τρία κύρια θέματα: **Συναισθηματικά κίνητρα, Μοτίβα αφοσίωσης και Προτιμήσεις περιεχομένου.**

Οργανώνοντας τις σκέψεις μας με αυτόν τον τρόπο, μπορούμε να κατανοήσουμε καλύτερα τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τις εμπειρίες και τις συμπεριφορές μας.



### Βήμα 3

## Διερεύνηση αλγοριθμικών επιπτώσεων

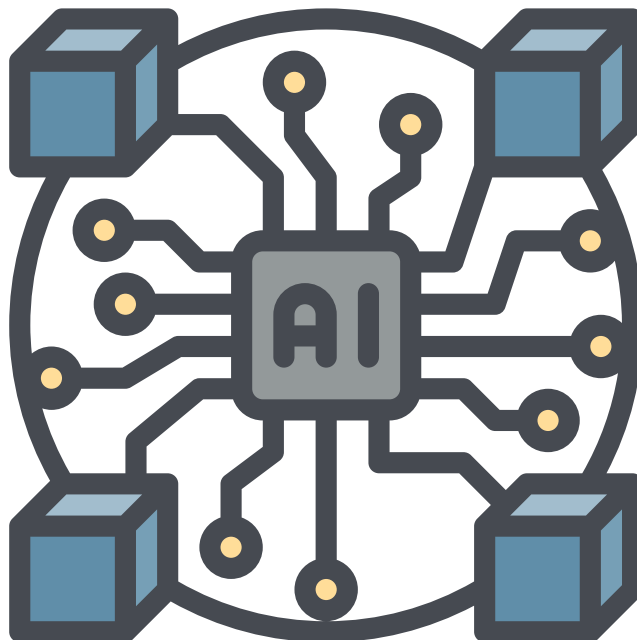
Αναλυτική περιγραφή των 3 βασικών κατηγοριών:

- 1. Συναισθηματικά ερεθίσματα:** Αυτό θα περιλαμβάνει τυχόν συναισθήματα ή συναισθήματα που σχετίζονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης—όπως χαρά, άγχος, απογοήτευση ή ενθουσιασμό.
- 2. Μοτίβα δέσμευσης:** Εδώ, θα εξετάσουμε πόσο συχνά η περσόνα βρίσκει τον εαυτό της να χρησιμοποιεί κοινωνικά μέσα ή συγκεκριμένες συμπεριφορές που παρατηρείτε, όπως να ελέγχετε συχνά τις ειδοποιήσεις ή να ξεδεύετε περισσότερο από το προβλεπόμενο σε ορισμένες πλατφόρμες.
- 3. Προτιμήσεις περιεχομένου:** Σε αυτήν την κατηγορία, θα σημειώσουμε τους τύπους περιεχομένου που της τραβούν περισσότερο την προσοχή—είτε πρόκειται για άρθρα ειδήσεων, αστεία βίντεο, εμπνευσμένα αποσπάσματα ή κάτι άλλο.

## Βήμα 4

# Ανακεφαλαίωση και συμπέρασμα

- Ανακεφαλαιώστε βασικά σημεία που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Ζητήστε από τους μαθητές να σκεφτούν αντανακλούν τη δική τους χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που συνδέονται με τις τρεις κατηγορίες.
- Τονίστε τη σημασία της κατανόησης της εθιστικής φύσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, του αυτοστοχασμού και της λήψης προληπτικών μέτρων για τη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας.

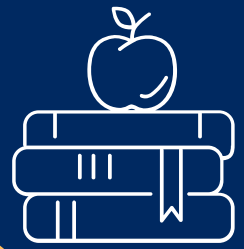






## Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- **Κατανόηση του πειστικού σχεδιασμού:** Οι πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιούν τεχνικές πειστικού σχεδιασμού για να προσελκύσουν και να διατηρήσουν την προσοχή των χρηστών. Οι ειδοποιήσεις, οι επισημάνσεις "μου αρέσει" και το εξατομικευμένο περιεχόμενο εφαρμόζονται στρατηγικά για να ενθαρρύνουν τη συνεχή αφοσίωση, που συχνά οδηγεί σε καταναγκαστικά μοτίβα χρήσης.
- **Επίδραση των αλγορίθμων στη συμπεριφορά:** Οι αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αναλύουν τη συμπεριφορά των χρηστών για να προσφέρουν προσαρμοσμένο περιεχόμενο που ευθυγραμμίζεται με τις ατομικές προτιμήσεις. Αν και αυτή η εξατομίκευση μπορεί να βελτιώσει την εμπειρία του χρήστη, μπορεί επίσης να δημιουργήσει θαλάμους ηχούς και να ενισχύσει τα αρνητικά συναισθήματα, συμβάλλοντας σε ζητήματα όπως το άγχος και ο εθισμός.
- **Η οικονομία της προσοχής:** Η οικονομία της προσοχής είναι ένα σύστημα όπου οι εταιρείες ανταγωνίζονται σκληρά για την περιορισμένη προσοχή μας, αντιμετωπίζοντάς το ως ένα πολύτιμο εμπόρευμα. Αυτός ο ανταγωνισμός μπορεί να οδηγήσει σε αρνητικές συνέπειες για την ψυχική υγεία και την ευημερία, καθώς οι χρήστες καταναλώνουν όλο και περισσότερο από τις διαδικτυακές τους αλληλεπιδράσεις.



# Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

## **Σκοπός:**

Οι μαθητές θα εξερευνήσουν την έννοια του πειστικού σχεδιασμού ως ευθύνη της πλατφόρμας κοινωνικών μέσων, θα κατανοήσουν πώς λειτουργεί η ντοπαμίνη σε αυτό το πλαίσιο και θα αναλύσουν το ρόλο των αλγορίθμων των κοινωνικών μέσων στη διαιώνιση αυτής της συμπεριφοράς.

## **Υλικά που χρειάζονται:**

- Φορητός υπολογιστής, προβολέας
- Παρουσίαση για το Βήμα 1 Σύνδεσμος
- Αυτοκόλλητες σημειώσεις ή μικρά χαρτιά, στυλό
- Πίνακας, στυλό





## **Βήμα 1: Εισαγωγή (10 λεπτά)**

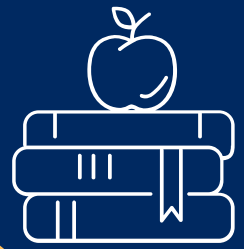
Εισαγάγετε τους στόχους της συνεδρίας και ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να είναι ενεργοί και να μοιράζονται τις σκέψεις τους.

Ξεκινήστε με την παρουσίαση: θα βρείτε σημειώσεις στις διαφάνειες που σας βοηθούν τι να πείτε για το θέμα.

Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες κατανοούν τις βασικές έννοιες.

Ζητήστε τους να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες σχετικά με αυτό το θέμα.





## **Βήμα 2: Κατανόηση αλγοριθμικής ροής μέσω κοινωνικής δικτύωσης - παιχνίδι ρόλων (10 λεπτά)**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σχηματίσουν ζευγάρια. Βεβαιωθείτε ότι όλοι έχουν έναν συνεργάτη. Εάν δεν είναι δυνατό, μπορείτε να δημιουργήσετε μια ομάδα τριών, όπου οι "αλγόριθμοι" θα παίζουν με έναν "χρήστη".

Εξηγήστε στους συμμετέχοντες ότι τώρα πρέπει να σκέφτονται ως η προσωπικότητα και να προσπαθήσουν να καταλάβουν τι θέλει, τις ανάγκες, τις προτιμήσεις της κ.λπ. Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι αυτό είναι ένα παιχνίδι συνεργασίας: εργάζονται μαζί για να δημιουργήσουν την καλύτερη εξατομικευμένη ροή ειδήσεων. Μπορείτε να αναφέρετε ότι αυτός είναι ο στόχος των πλατφορμών, αλλά ως χρήστες, πρέπει να προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε εμπόδια για να αντισταθούμε στην "τέλεια ροή ειδήσεων" που προκαλεί άπειρη κύλιση και μας οδηγεί στον βρόχο ντοπαμίνης.

Βεβαιωθείτε ότι καταλαβαίνουν τι πρέπει να γράψουν: μόνο προτάσεις που περιγράφουν την ανάρτηση για να φανταστούν τι θα ήταν. Δεν χρειάζεται να γράφουν ή να σχεδιάζουν «πραγματικές» δημοσιεύσεις.





### **Βήμα 3: Εξερεύνηση αλγοριθμικού αντίκτυπου - διαδραστική δραστηριότητα (15 λεπτά)**

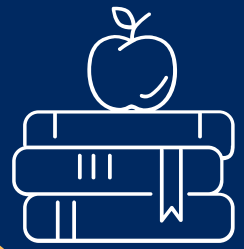
Ξεκινήστε τη δραστηριότητα αναθεωρώντας μερικές από τις «τροφές» που ανέπτυξαν τα ζευγάρια και προσπαθήστε να τις διορθώσετε εάν, για παράδειγμα, οι πάρα πολλές δημοσιεύσεις για το ποδόσφαιρο έγιναν βαρετές ή αν τα αστεία μιμίδια K-pop δεν είναι καλά, κ.λπ.

Ρωτήστε τους συμμετέχοντες τι πιστεύουν για το πώς ο «αλγόριθμος» ανακάλυψε τι έχει να μοιραστεί με τον «χρήστη».

Εξηγήστε τις τρεις κατηγορίες κινήτρων και γράψτε τις στον πίνακα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να δώσουν παραδείγματα για τις τρεις κατηγορίες. Εάν δεν μπορούν να το κάνουν σχετικά με την περσόνα ή αν έχουν δώσει αρκετά παραδείγματα, μπορείτε να τους ζητήσετε να δώσουν παραδείγματα με βάση τη δική τους χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.







## **Βήμα 4 Ανακεφαλαίωση και συμπέρασμα (10 λεπτά):**

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν τη δική τους χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

### **Ερωτήσεις προβληματισμού:**

Τι βλέπουν σχετικά με την επίδραση του πειστικού σχεδιασμού;

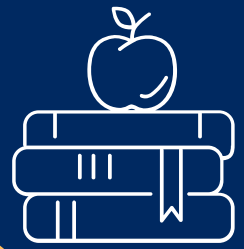
Τι τους κάνει να κάνουν doomscrolling;

Ποια είναι τα συναισθηματικά τους ερεθίσματα και τι είδους μοτίβα τους απασχολούν;

### **Βασικά συμπεράσματα:**

- 1. Κατανόηση του πειστικού σχεδιασμού** που μπορεί συχνά να οδηγήσει σε καταναγκαστικά μοτίβα χρήσης, όπως το doomscrolling.
- 2. Επίδραση των αλγορίθμων στη συμπεριφορά:** Οι αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης αναλύουν τη συμπεριφορά των χρηστών για να προσφέρουν προσαρμοσμένο περιεχόμενο που ευθυγραμμίζεται με τις ατομικές προτιμήσεις.
- 3. Η Οικονομία της Προσοχής:** Οι πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης κερδίζουν με τη μεγιστοποίηση της αφοσίωσης των χρηστών μέσω εξελιγμένων αλγορίθμων που παρακολουθούν τη συμπεριφορά και τις προτιμήσεις μας, κερδίζοντας τελικά την προσοχή μας για έσοδα από διαφημίσεις. Αυτό είναι το τίμημα που πληρώνουμε για να χρησιμοποιήσουμε αυτές τις πλατφόρμες δωρεάν.





## Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

- 1. Ημερολόγιο παρατήρησης:** Ζητήστε από τους μαθητές να κρατήσουν ένα ημερολόγιο προβληματισμού για μία εβδομάδα, όπου σημειώνουν τα μοτίβα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τα συναισθήματα πριν και μετά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τυχόν περιπτώσεις όπου ένιωσαν ότι χειραγωγήθηκαν από περιεχόμενο ή ειδοποιήσεις. Στο τέλος της εβδομάδας, ζητήστε τους να γράψουν μια περίληψη των παρατηρήσεών τους.
- 2. Επιμέλεια περιεχομένου:** Ζητήστε από τους μαθητές να αφιερώσουν λίγο χρόνο για να επιμεληθούν τις ροές των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Θα πρέπει να μην ακολουθούν λογαριασμούς που προωθούν αρνητικά συναισθήματα ή μη παραγωγικό περιεχόμενο και να ακολουθούν νέους λογαριασμούς που τους εμπνέουν ή τους εκπαιδεύουν. Ζητήστε τους να τεκμηριώσουν τις αλλαγές που έκαναν και πώς επηρεάζουν την εμπειρία τους στο διαδίκτυο.
- 3. Οικογενειακή Συζήτηση:** Ενθαρρύνετε τους μαθητές να συζητήσουν τις έννοιες του πειστικού σχεδιασμού και της οικονομίας της προσοχής με τα μέλη της οικογένειάς τους. Μπορούν να εξηγήσουν πώς αυτοί οι παράγοντες επηρεάζουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να προτείνουν τρόπους με τους οποίους η οικογένεια μπορεί να προσέχει περισσότερο τις συνήθειες ψηφιακής κατανάλωσης μαζί.

### Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Διαχείριση χρόνου: Είναι εξαιρετικά σημαντικό στο Βήμα 2.
- Κατανόηση των εννοιών: Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές κατανοούν όλες τις έννοιες.
- Εναλλαγή μεταξύ αυτοστοχασμού και παιχνιδιού ρόλων: Βοηθήστε τους μαθητές να μπορέσουν να κάνουν αυτή τη διαφοροποίηση.





## Παραπομπές

- 5Rights Foundation. (2024). Disrupted childhood: The impact of digital technology on children and young people [PDF]. [https://5rightsfoundation.com/wp-content/uploads/2024/08/5rights\\_DisruptedChildhood\\_G.pdf](https://5rightsfoundation.com/wp-content/uploads/2024/08/5rights_DisruptedChildhood_G.pdf)
- Alter, A. (2017). Irresistible: The rise of addictive technology and the business of keeping us hooked. New York, NY: Penguin Press.
- Eyal, N. (2014). Hooked: How to build habit-forming products. New York, NY: Portfolio.
- Lembke, A. (2021). Dopamine nation: Finding balance in the age of indulgence. Dutton, an imprint of Penguin Random House LLC.
- Orillia Computer. (n.d.). Doomscrolling: The science of algorithmic dopamine addiction. <https://www.orillia-computer.ca/doomscrolling-the-science-of-algorithmic-dopamine-addiction>
- Zuboff, S. (2019). The age of surveillance capitalism: The fight for a human future at the new frontier of power. New York, NY: PublicAffairs.





## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

**Επιλέξτε τη σωστή απάντηση για κάθε ερώτηση!**

1 Ποιος είναι ο πρωταρχικός στόχος του πειστικού σχεδιασμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

- A) Να βελτιωθεί το απόρρητο των χρηστών
- B) Να τραβήξει και να διατηρήσει την προσοχή των χρηστών
- Γ) Να προωθήσει τις αλληλεπιδράσεις εκτός σύνδεσης
- Δ) Να μειώσει την ποσότητα του διαθέσιμου περιεχομένου

2. Πώς εξατομικεύουν οι αλγόριθμοι των μέσων κοινωνικής δικτύωσης τις εμπειρίες των χρηστών;

- A) Με τυχαία επιλογή περιεχομένου για τους χρήστες
- B) Αναλύοντας τη συμπεριφορά και τις προτιμήσεις των χρηστών
- Γ) Περιορίζοντας την πρόσβαση σε ορισμένους τύπους περιεχομένου
- Δ) Με την προώθηση μόνο θεμάτων της τάσης

3. Ποιο από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα τον όρο «οικονομία της προσοχής»;

- A) Ένα σύστημα όπου η προσοχή θεωρείται πολύτιμος πόρος
- B) Ένα οικονομικό μοντέλο που επικεντρώνεται στη μείωση του χρόνου οθόνης
- Γ) Μια αγορά για πώληση φυσικών προϊόντων στο διαδίκτυο
- Δ) Μια μέθοδος για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας μέσω της τεχνολογίας





## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4 Ποια είναι μια πιθανή αρνητική επίδραση της αλγοριθμικής πειθούς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

- A) Αυξημένη ενασχόληση με το εκπαιδευτικό περιεχόμενο
- B) Ανάπτυξη δεξιοτήτων κριτικής σκέψης
- Γ) Αισθήματα άγχους και εθισμού
- Δ) Ενισχυμένες σχέσεις εκτός σύνδεσης

5. Ποιο χαρακτηριστικό των πλατφορμών μέσω κοινωνικής δικτύωσης χρησιμοποιείται συνήθως για την ενθάρρυνση της αφοσίωσης των χρηστών μέσω πειστικού σχεδιασμού;

- A) Ρυθμίσεις απορρήτου
- B) Ειδοποιήσεις για like και σχόλια
- Γ) Επιλογές απενεργοποίησης λογαριασμού
- Δ) Πρόσβαση εκτός σύνδεσης στο περιεχόμενο







# Λύσεις

Ερώτηση 1: Β

Ερώτηση 2: Β

Ερώτηση 3: Α

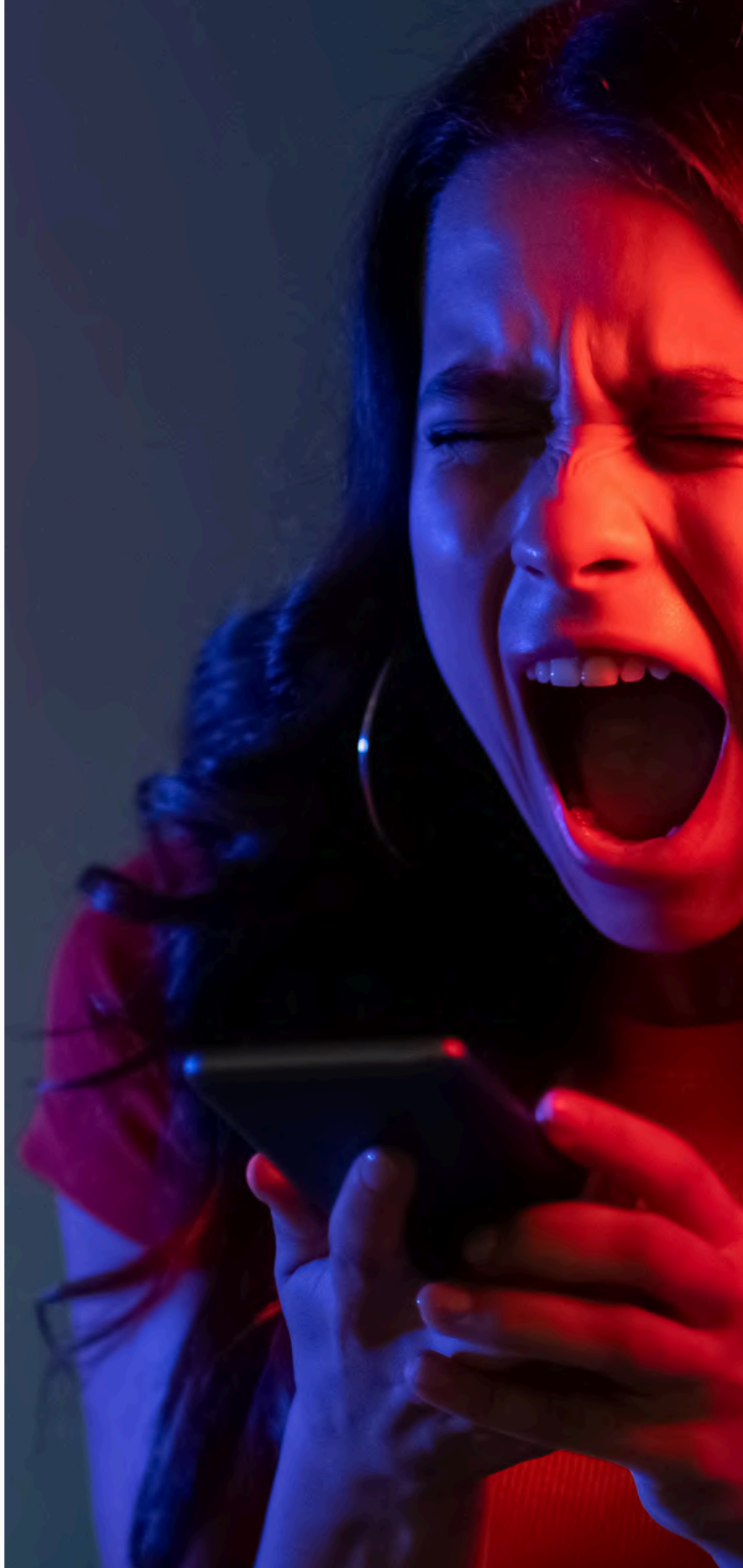
Ερώτηση 4: Γ

Ερώτηση 5: Β





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.