



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 1.3

Ψυχολογικές επιπτώσεις του υπερ-εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πώς να τις αναγνωρίσετε



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Επισκόπηση μαθήματος

Σε αυτό το μάθημα, οι συμμετέχοντες θα εξοικειωθούν με ορισμένες ψυχολογικές επιπτώσεις της Υπερσυνδεσιμότητας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, συγκεκριμένα: ψηφιακή απόσπαση της προσοχής (εστίαση στην προσοχή), υπερφόρτωση μέσων κοινωνικής δικτύωσης (εστίαση στην υπεραφθονία πληροφοριών), κοινωνική σύγκριση (εστίαση σε διαδικτυακές σχέσεις, άγχος, κατάθλιψη) και διαδικτυακή επαγρύπνηση.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:

- 1: Εισαγωγή: Emoji Mood Check-in - (5 λεπτά)**
- 2: Ομαδική δραστηριότητα: Χάρτης ενσυναίσθησης (15 λεπτά)**
- 3: Ομαδική συζήτηση (20 λεπτά)**
- 4: Συμπέρασμα και συλλογισμοί (5 λεπτά)**

Μάθημα 1.3

Ψυχολογικές επιπτώσεις του υπερ-εθισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και πώς να τις αναγνωρίσετε

Στόχοι:

- Οι συμμετέχοντες θα εξοικειωθούν με τέσσερις ψυχολογικές επιπτώσεις της Υπερσυνδεσιμότητας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- Χρησιμοποιώντας τη μέθοδο «χάρτη ενσυναίσθησης», συλλέγουν τις απαραίτητες γνώσεις και χτίζουν ενσυναίσθηση.
- Η κατανόηση και η ικανότητα αναγνώρισης αυτών των επιπτώσεων γίνεται το πρώτο βήμα για την αποφυγή ή την καταπολέμησή τους.

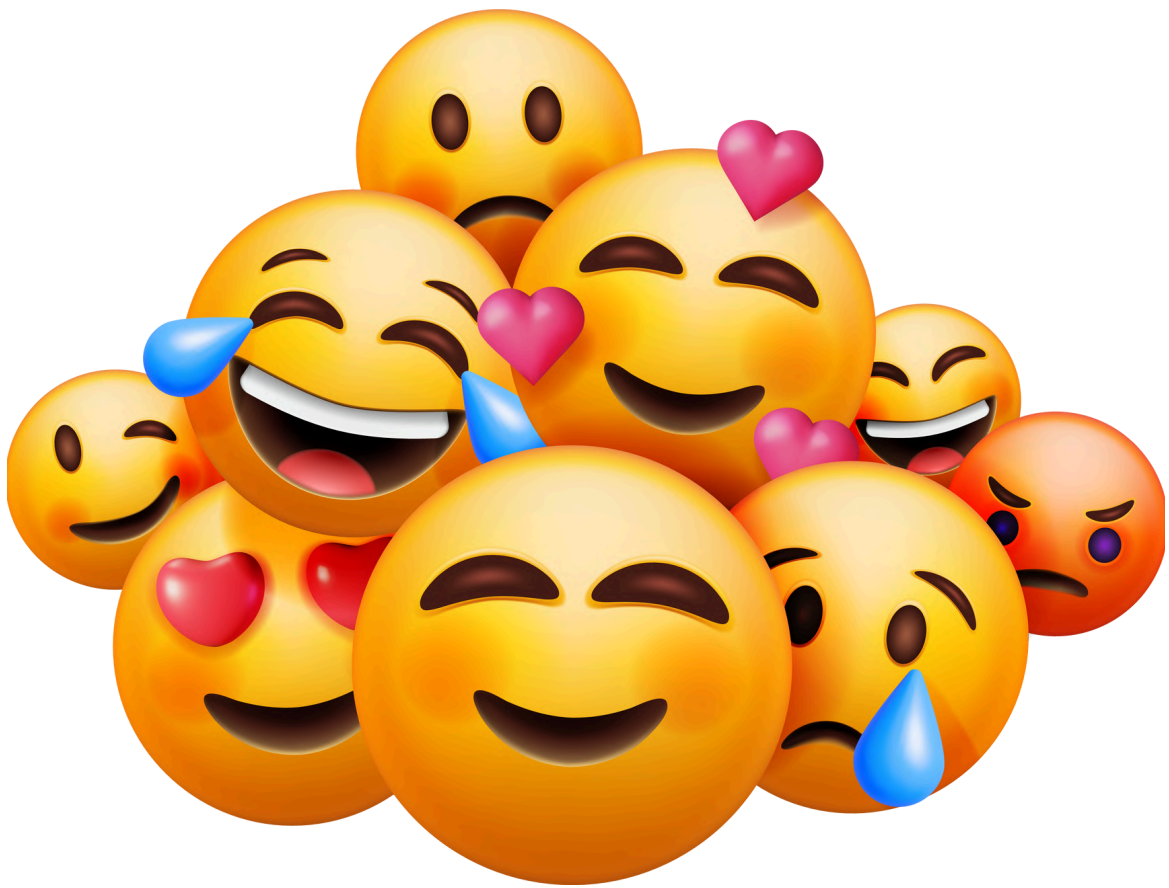
Βασικά μηνύματα:

- Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν διαφορετικούς ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους.
- Η υπερσυνδεσιμότητα στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να ενισχύσει τα υπάρχοντα συναισθήματα και μπορεί να προκαλέσει ψυχολογικές επιπτώσεις.
- Η αναγνώριση των επιπτώσεων είναι το πρώτο βήμα για την υγιή χρήση ψηφιακών μέσων.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Βήμα 1

Εισαγωγή: Emoji Mood Check-in

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν ένα emoji που αντιπροσωπεύει το πώς νιώθουν για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σήμερα και να το μοιραστούν με την ομάδα.

Για τη δραστηριότητα προσφέρεται ένα διαδικτυακό εργαλείο: <https://www.moodfirst.ai/>

(Ο εκπαιδευτικός πρέπει να δημιουργήσει μια ομάδα για το check in και να τη μοιραστεί με τους συμμετέχοντες. Θα χρησιμοποιήσουν τα smartphone τους για να ολοκληρώσουν την εργασία. Ο εκπαιδευτικός πρέπει να γράψει το όνομα κάθε συμμετέχοντα σε φορητό ή επιτραπέζιο υπολογιστή και πρέπει να ζητήσει από τους μαθητές να χρησιμοποιήσουν μόνο το δικό τους όνομα. Εάν χρησιμοποιούν φορητούς υπολογιστές για την επόμενη εργασία, μπορούν να γράψουν τα ονόματά τους).

Σκοπός: Αυτό το γρήγορο check-in ενθαρρύνει τον αυτοστοχασμό και δίνει τον τόνο για τη συζήτηση συναισθημάτων που σχετίζονται με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Matt	Jessica	Sophie
           	          	           

Βήμα 1

Εισαγωγή: Emoji Mood Check in

Δημιουργήστε έναν ομαδικό πίνακα για την ομάδα σας και μοιραστείτε τον σύνδεσμο μαζί τους.

Οι συμμετέχοντες επιλέγουν ένα emoji που αντιπροσωπεύει το πώς αισθάνονται για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σήμερα.

Ζητήστε τους:

- να αναλογιστούν τι βλέπουν, τι πιστεύουν για τα συνολικά αποτελέσματα.
- να μοιραστούν τους λόγους για τους οποίους επέλεξαν αυτό το emoji

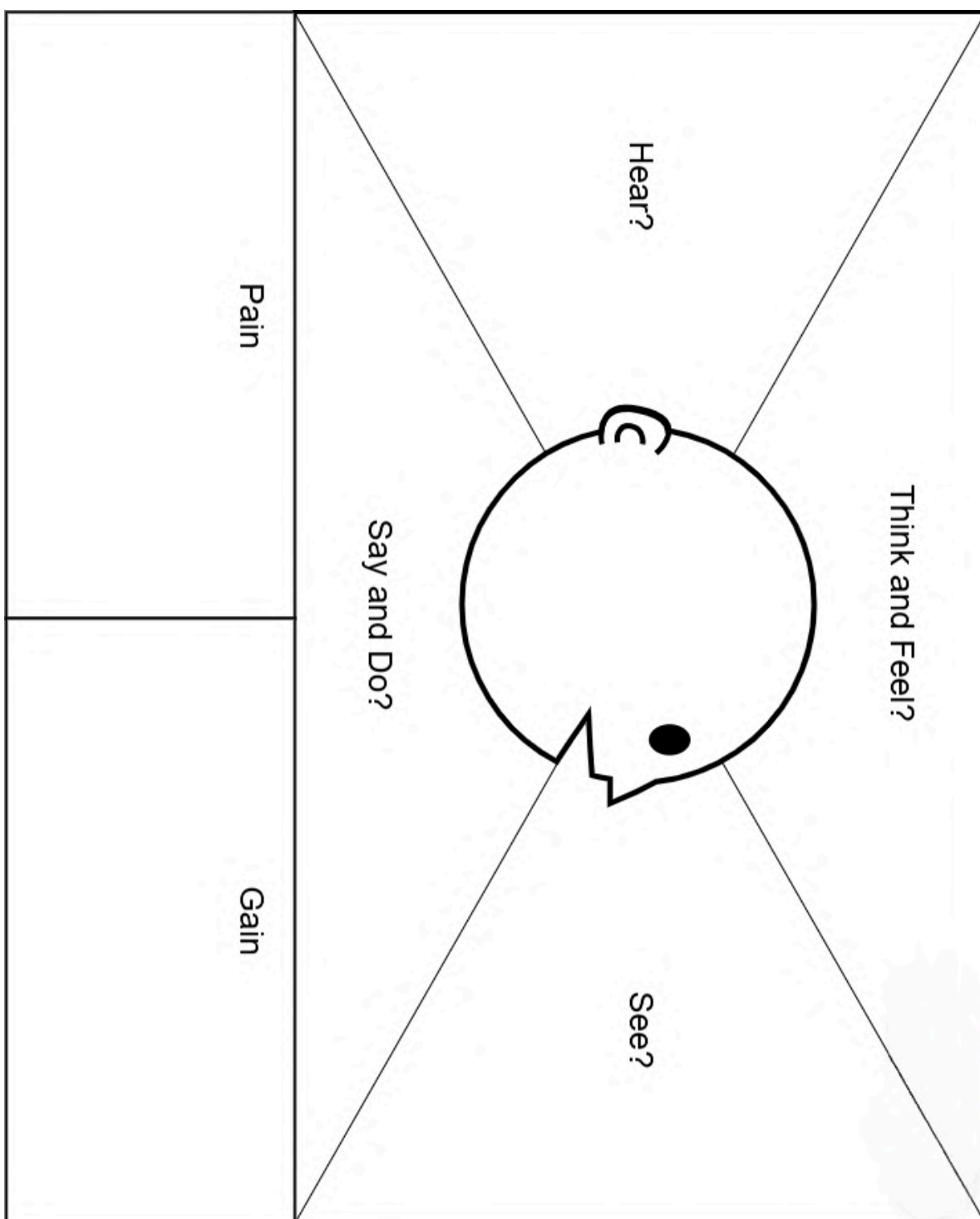
Ενθαρρύνετε τους:

- να πουν για όσα βίωσαν σήμερα στα social media,
- τι είδους συναισθήματα έχουν.



Βήμα 2

(1) ΧΑΡΤΗΣ ΕΥΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ





Βήμα 2

(2) ΚΑΡΤΕΣ ΕΝΝΟΙΑΣ

(Α) Ψηφιακή απόσπαση της προσοχής

Αναφέρεται σε διακοπές που προκαλούνται από ψηφιακές συσκευές, όπως smartphone, υπολογιστές και πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης, οι οποίες μπορούν να βλάψουν σημαντικά την εστίαση και την παραγωγικότητα.

Προκαλείται από:

- **Σταθερή συνδεσιμότητα:** Η πανταχού παρουσία των smartphone και του διαδικτύου δημιουργεί μια πρόκληση στην απόσπαση από τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις, οδηγώντας σε μια καταναγκαστική ανάγκη ελέγχου των συσκευών για ενημερώσεις και ειδοποιήσεις.
- **Σχεδιασμός πλατφόρμας και ειδοποιήσεις:** Οι πλατφόρμες και οι εφαρμογές έχουν σχεδιαστεί για να είναι ελκυστικές, χρησιμοποιώντας ειδοποιήσεις και στρατηγικές παιχνιδιού που κρατούν τους χρήστες να επιστρέφουν στις οθόνες τους. Αυτό μπορεί να δημιουργήσει τη συνήθεια να ελέγχετε συσκευές για επιτυχίες ντοπαμίνης που σχετίζονται με νέες ειδοποιήσεις.
- **Η ψευδαίσθηση της πολλαπλής εργασίας:** Οι άνθρωποι συχνά πιστεύουν ότι μπορούν να κάνουν πολλές εργασίες αποτελεσματικά. Ωστόσο, οι μελέτες δείχνουν ότι αυτό οδηγεί σε ταχεία εναλλαγή εργασιών παρά σε πραγματική εστίαση, με αποτέλεσμα μειωμένη απόδοση σε όλες τις εργασίες.

(2) Υπερφόρτωση μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Αναφέρεται σε μια κατάσταση όπου ένα άτομο εκτίθεται σε μια συντριπτική ποσότητα πληροφοριών, επικοινωνίας και κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, καθιστώντας δύσκολη τη γνωστική μας ικανότητα να το διαχειριστούμε αποτελεσματικά. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα άγχους και κόπωσης, επειδή οι χρήστες δυσκολεύονται να συμβαδίσουν με τη συνεχή ροή ενημερώσεων, μηνυμάτων και ειδοποιήσεων.

Βασικά συστατικά:

- **Υπερφόρτωση πληροφοριών:** οι χρήστες λαμβάνουν περισσότερες πληροφορίες από αυτές που μπορούν να χειριστούν, γεγονός που καθιστά δύσκολη την εστίαση ή τη λήψη αποφάσεων.
- **Υπερφόρτωση επικοινωνίας:** πολλά μηνύματα και αιτήματα από φίλους ή οπαδούς, μπορεί να αποσπάσουν την προσοχή των χρηστών από τις εργασίες τους και να οδηγήσουν σε ψυχική εξάντληση.
- **Κοινωνική υπερφόρτωση:** Η πίεση για ενασχόληση με πολλές κοινωνικές συνδέσεις μπορεί να είναι επιβαρυντική. Οι χρήστες μπορεί να αισθάνονται υποχρεωμένοι να απαντούν σε κάθε μήνυμα ή ειδοποίηση, κάτι που μπορεί να είναι κουραστικό.

Προκαλείται από υπερβολική διαθεσιμότητα πληροφοριών: Το διαδίκτυο και τα εργαλεία ψηφιακής επικοινωνίας παράγουν τεράστιες ποσότητες δεδομένων καθημερινά, καθιστώντας δύσκολο για τα άτομα να διακρίνουν σχετικές πληροφορίες από άσχετο θόρυβο.



Βήμα 2

(2) ΚΑΡΤΕΣ ΕΝΝΟΙΑΣ

(3) Κοινωνική σύγκριση

Η υπερσυνδεσιμότητα συχνά οδηγεί σε αυξημένη κοινωνική σύγκριση, όπου τα άτομα αξιολογούν τους εαυτούς τους έναντι άλλων με βάση επιμελημένες διαδικτυακές προσωπικότητες. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αισθήματα ανεπάρκειας και χαμηλότερη αυτοεκτίμηση. Ενώ ορισμένες συγκρίσεις μπορούν να παρακινήσουν τα άτομα να προσπαθήσουν για βελτίωση, η υπερβολική σύγκριση μπορεί να εμποδίσει την προσωπική ανάπτυξη και να οδηγήσει σε απογοήτευση.

Βασικές πτυχές:

- **Μια φυσική ανθρώπινη συμπεριφορά:** τόσο θετικές όσο και αρνητικές επιπτώσεις στα άτομα.
- **Η συνεχής μέτρηση του εαυτού του έναντι των άλλων:** μπορεί να συμβάλει σε συναισθήματα άγχους, κατάθλιψης και δυσαρέσκειας με τη ζωή του.

Προκαλείται από:

- **Επιρροή μέσων κοινωνικής δικτύωσης:** Οι πλατφόρμες παρουσιάζουν συχνά επιμελημένες και εξιδανικευμένες εκδοχές της ζωής των ανθρώπων, παρακινώντας τους χρήστες να κάνουν συγκρίσεις που μπορεί να μην αντικατοπτρίζουν την πραγματικότητα.
- **Πολιτισμικοί κανόνες:** Τα κοινωνικά πρότυπα σχετικά με την επιτυχία, την ομορφιά και τον τρόπο ζωής μπορούν να οδηγήσουν τα άτομα να συγκρίνονται με άλλους επιδιώκοντας την αποδοχή ή την επικύρωση.

(4) Διαδικτυακή επαγρύπνηση

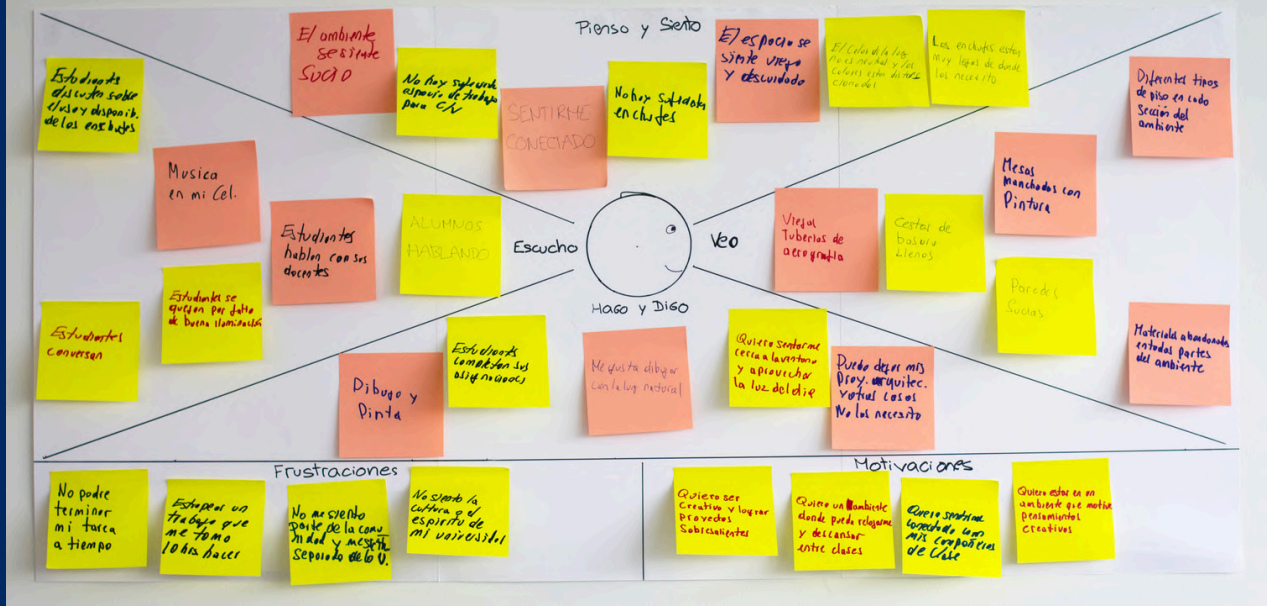
Αναφέρεται στην κατάσταση της συνεχούς επίγνωσης και της ενασχόλησης με διαδικτυακές επικοινωνίες και περιεχόμενο. Περιλαμβάνει έναν γνωστικό προσανατολισμό προς τη διατήρηση μιας επίμονης σύνδεσης με ψηφιακά περιβάλλοντα, οδηγώντας τα άτομα να παρακολουθούν τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις και τις ειδοποιήσεις τους ακόμη και όταν δεν χρησιμοποιούν ενεργά τις συσκευές τους.

Βασικές πτυχές:

- **Επικεντρωθείτε σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης:** σκέφτεστε συχνά την παρουσία στο διαδίκτυο, τις αλληλεπιδράσεις.
- **Αντιδραστικότητα:** γρήγορη απόκριση σε ειδοποιήσεις ή μηνύματα, διακόπτοντας εργασίες.
- **Παρακολούθηση:** Ο τακτικός έλεγχος των διαδικτυακών επικοινωνιών μπορεί να οδηγήσει σε υπερσυνδεσιμότητα και μειωμένη παραγωγικότητα.

Προκαλείται από:

- **Η πανταχού παρουσία των smartphone και η πρόσβαση στο διαδίκτυο**
- **Πολιτισμικοί κανόνες:** μια πίεση να παραμείνετε ενεργοί και να ανταποκρίνονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- **Ψυχολογικοί Παράγοντες:** Ο φόβος της απώλειας (FOMO) και η επιθυμία για κοινωνική επικύρωση ωθούν τα άτομα να διατηρήσουν μια συνεχή επίγνωση του διαδικτυακού τους περιβάλλοντος.



Βήμα 2

Ομαδική Δραστηριότητα: Χάρτης Ενσυναίσθησης

Ένας χάρτης ενσυναίσθησης είναι ένα ισχυρό εργαλείο που βοηθά τους εκπαιδευτικούς και τους συμμετέχοντες επίσης να κατανοήσουν εμπειρίες, σκέψεις και συναισθήματα σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ο όρος «ενσυναίσθηση» αναφέρεται στην ικανότητα κατανόησης και κοινής χρήσης των συναισθημάτων των άλλων σχετικά με τις εμπειρίες τους σε ψηφιακά περιβάλλοντα.

- Φτιάξτε 4 ομάδες από τους συμμετέχοντες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την έντυπη έκδοση του χάρτη ενσυναίσθησης με στυλό και post-it (μπορείτε ακόμη και να σχεδιάσετε ένα) ή να χρησιμοποιήσετε το διαδικτυακό εργαλείο. Δώστε μια τυπωμένη κάρτα ιδέας σε κάθε ομάδα.
- Εξηγήστε την έννοια του χάρτη ενσυναίσθησης στους συμμετέχοντες και πείτε τους για τη σημασία των διαφορετικών ενοτήτων.
- Ζητήστε τους να φανταστούν μια περσόνα που έχει το δεδομένο πρόβλημα και να συμπάσχουν με αυτό το άτομο. Συμπληρώστε τον χάρτη ενσυναίσθησης.



Βήμα 2

Ομαδική Δραστηριότητα: Χάρτης Ενσυναίσθησης

Ο χάρτης αποτελείται από τέσσερα τεταρτημόρια με την ένδειξη:

- **Λέει και κάνει:** Τι θα εξέφραζε προφορικά η περσόνα; Τι είδους ενέργειες και συμπεριφορές κάνει η περσόνα;
- **Σκέφτεται και αισθάνεται:** Ποιες είναι οι εσωτερικές σκέψεις και πεποιθήσεις της περσόνας;
- **Βλέπει:** Τι παρατηρεί ο χρήστης στο περιβάλλον του, συμπεριλαμβανομένων εξωτερικών επιρροών όπως υλικό μάρκετινγκ ή περιεχόμενο μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- **Ακούει:** Πληροφορίες που λαμβάνουν οι χρήστες από άλλους, συμπεριλαμβανομένων φίλων, οικογένειας και μέσων ενημέρωσης που μπορεί να επηρεάσουν τις αντιλήψεις και τις συμπεριφορές τους.

Επίσης, υπάρχουν δύο κουτιά για «πόνους και κέρδη» - θετικές και αρνητικές εμπειρίες.



Βήμα 3

Ομαδική Συζήτηση

Μόλις όλες οι ομάδες συμπληρώσουν τον χάρτη τους, φέρτε όλους μαζί για να μοιραστούν τα ευρήματα. Διευκολύνετε μια συζήτηση όπου οι ομάδες παρουσιάζουν τις γνώσεις τους, ενθαρρύνοντας ερωτήσεις και πρόσθετες συνεισφορές από συνομηλίκους.

Διευκολύνετε τη συζήτηση:

- ζητώντας από τους συμμετέχοντες να παρουσιάσουν τις απόψεις τους
- ενθαρρύνοντάς τους να κάνουν ερωτήσεις ο ένας στον άλλον
- διασφαλίζοντας ότι στο τέλος όλοι οι συμμετέχοντες κατανοούν τις έννοιες
- αναλύοντας μοτίβα καθοδηγώντας μια συζήτηση για τον εντοπισμό κοινών θεμάτων μεταξύ των θεμάτων και εκπληκτικών ιδεών

Βήμα 4

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΙ

Σύνοψη:

- Αναστοχασμός: Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν έναν σύντομο προβληματισμό σχετικά με το τι έμαθαν για τον εαυτό τους και τους συμμαθητές τους μέσω αυτής της δραστηριότητας.
- Ολοκληρώστε τη δραστηριότητα συζητώντας βήματα που μπορούν να γίνουν με βάση τις ιδέες από τον χάρτη ενσυναίσθησης.

Σύνοψη:

Παρατηρήσαμε κάποιες έννοιες που σχετίζονται με τη διαδικτυακή συμπεριφορά και το ψηφιακό τοπίο που ελπίζουμε να βρείτε ενδιαφέρουσες. Καθώς είμαστε όλοι διαφορετικοί και χρησιμοποιούμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με μοναδικό τρόπο και με διαφορετικά κίνητρα, αυτή η προσέγγιση μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε και να συνειδητοποιήσουμε πώς μας επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Το μάθημα αντικατοπτρίζει διάφορες πτυχές του τρόπου με τον οποίο τα άτομα αλληλεπιδρούν με την τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στον σημερινό ψηφιακό κόσμο.
- Αυτά τα ζητήματα (ψηφιακή απόσπαση της προσοχής, υπερφόρτωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, κοινωνική σύγκριση και διαδικτυακή επαγρύπνηση) προκύπτουν από διάφορες αλληλένδετες αιτίες που συμβάλλουν σε συναισθήματα κατάθλιψης και άγχους.
- Κατανοώντας τη φύση τους και εφαρμόζοντας στρατηγικές για τη διαχείρισή της, τα άτομα μπορούν να βελτιώσουν τη συνολική ευημερία και την παραγωγικότητά τους τόσο σε προσωπικά όσο και σε επαγγελματικά πλαίσια.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Σκοπός:

Η κατανόηση και η αντιμετώπιση της ψηφιακής απόσπασης της προσοχής, της υπερφόρτωσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, της κοινωνικής σύγκρισης και της διαδικτυακής επαγρύπνησης είναι ζωτικής σημασίας στο σημερινό ψηφιακό περιβάλλον με γρήγορο ρυθμό, καθώς επηρεάζει όχι μόνο την ατομική ευημερία αλλά και τη συνολική παραγωγικότητα σε διάφορους τομείς.

Δίνοντας έμφαση και χρησιμοποιώντας μια περσόνα, οι συμμετέχοντες μπορούν να δουν τα πράγματα από άλλη οπτική γωνία, να κατανοήσουν προσωπικές πτυχές και πτυχές που εξαρτώνται από την πλατφόρμα, καθώς και να μάθουν να αναγνωρίζουν συναισθήματα που συνδέονται με το διαδικτυακό περιβάλλον.

Υλικά που χρειάζονται:

- φορητός υπολογιστής, προβολέας για τον εκπαιδευτικό, smartphones για μαθητές
- 4 φορητοί υπολογιστές για τις μαθητικές ομάδες (προαιρετικά) ή
- τυπωμένοι χάρτες ενσυναίσθησης, σε A3, στυλό (προαιρετικό) ή
- χαρτί flipchart, αυτοκόλλητες σημειώσεις, στυλό (προαιρετικά)
- τυπωμένες κάρτες ιδέας





ΒΗΜΑ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ : ΕΜΟJΙ MOOD CHECK-IN (5 ΛΕΠΤΑ)

Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να διευκολύνει τη συναισθηματική έκφραση και να ενισχύσει την επικοινωνία μέσα σε μια ομάδα, είτε σε τάξη, χώρο εργασίας ή κοινωνικό περιβάλλον. Αυτή η δραστηριότητα επιτρέπει στους συμμετέχοντες να μεταφέρουν τα συναισθήματά τους με διασκεδαστικό και ελκυστικό τρόπο, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για την ανταλλαγή συναισθημάτων. Η χρήση διαδικτυακών εργαλείων συνδέει τους συμμετέχοντες με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, το θέμα του εργαστηρίου.

Εξηγήστε ξεκάθαρα τον σκοπό της δραστηριότητας και ενθαρρύνετε την ειλικρινή έκφραση, διασφαλίζοντας παράλληλα έναν ασφαλή χώρο για όλους τους συμμετέχοντες. Τονίστε ότι είναι εντάξει να χρησιμοποιείτε πολλά emoji για να αναπαραστήσετε περίπλοκα συναισθήματα.

Αφού συλλέξετε απαντήσεις emoji, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν περισσότερα σχετικά με το γιατί επέλεξαν συγκεκριμένα emoji. Αυτή η συζήτηση μπορεί να εμβαθύνει την κατανόηση και τη σύνδεση μεταξύ των μελών της ομάδας.

Να είστε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε τυχόν ανησυχίες που προκύπτουν από το check-in της διάθεσης, ειδικά εάν εκφράζονται αρνητικά συναισθήματα. Αυτό θα μπορούσε να περιλαμβάνει την προσφορά υποστήριξης ή τη δημιουργία σχεδίων δράσης για τη βελτίωση του ηθικού της ομάδας.





Βήμα 2: ΟΜΑΔΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΧΑΡΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΣΗΣ (20 λεπτά)

Ο πρωταρχικός σκοπός ενός χάρτη ενσυναίσθησης είναι να οικοδομήσει μια κοινή κατανόηση των εννοιών, να κατανοήσει τα συναισθήματα και να ενισχύσει τον αυτοστοχασμό. Ο χάρτης ενσυναίσθησης χρησιμεύει ως θεμελιώδες εργαλείο στη σχεδιαστική σκέψη και στο σχεδιασμό της εμπειρίας χρήστη στη φάση της ενσυναίσθησης στη διαδικασία σχεδιασμού, βοηθώντας τις ομάδες να συμπάσχουν με τους χρήστες και να εντοπίσουν σημεία πόνου για να δημιουργήσουν πιο αποτελεσματικά προϊόντα ή υπηρεσίες. Χαρτογραφώντας αυτά τα στοιχεία, οι ομάδες μπορούν να ανταποκριθούν καλύτερα στις ανάγκες των χρηστών και να βελτιώσουν τις συνολικές εμπειρίες.

Τα 15 λεπτά είναι λίγος χρόνος, επομένως οι μικρές ομάδες πρέπει να εργάζονται εστιασμένα.

Βήματα της δραστηριότητας:

- Δώστε μια κάρτα ιδέας σε κάθε ομάδα και αφήστε τη να τη διαβάσει.
- Μπορείτε να επιλέξετε έναν κοινό χώρο εργασίας στο διαδίκτυο ή εκτός σύνδεσης για τις ομάδες:
 - Διαδικτυακά: χρησιμοποιώντας το πρότυπο χάρτη ενσυναίσθησης του Visual Paradigm <https://online.visual-paradigm.com/diagrams/features/empathy-map-template/>, με μια ομάδα να εργάζεται μαζί σε έναν φορητό υπολογιστή. Στο τέλος της εργασίας, οι ομάδες πρέπει να εξάγουν τον Χάρτη ενσυναίσθησής τους σε PNG και να τον στείλουν στον δάσκαλο.
 - Εκτός σύνδεσης: Ο εκπαιδευτικός μπορεί να εκτυπώσει το πρότυπο χάρτη ενσυναίσθησης που παρέχεται (σε φύλλο A3) ή να χρησιμοποιήσει κενό χαρτί flipchart για να σχεδιάσει το περίγραμμα του χάρτη.

Ο εκπαιδευτικός πρέπει να υποστηρίζει την εργασία περπατώντας και βοηθώντας αν χρειαστεί.





Βήμα 3: ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ (20 λεπτά)

Διευκολύνετε τη συζήτηση όπου κάθε ομάδα παρουσιάζει τον χάρτη της και την έννοια πίσω από αυτόν.

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να μοιράζονται προσωπικά ανέκδοτα ή παρατηρήσεις διατηρώντας παράλληλα ένα περιβάλλον με σεβασμό.

Κατανόηση της «Ενσυναίσθησης»

- **Συναισθηματική Κατανόηση:** Το να συμπάσχεις σημαίνει να αντιλαμβάνεσαι συναισθηματικά αυτό που περνάει κάποιος άλλος. Αυτό περιλαμβάνει την αναγνώριση συναισθημάτων ανεπάρκειας, άγχους ή πίεσης που μπορεί να προκύψουν από τη σύγκριση του εαυτού του με άλλους στο διαδίκτυο.
- **Προοπτική:** Περιλαμβάνει επίσης τη θέαση των πραγμάτων από τη σκοπιά ενός άλλου ατόμου, κάτι που είναι κρίσιμο όταν συζητάμε πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να διαστρεβλώσουν την εικόνα του εαυτού τους και να οδηγήσουν σε ανθυγιεινές συγκρίσεις.
- **Κοινές εμπειρίες:** Η ενσυναίσθηση σε αυτό το πλαίσιο επιτρέπει στα άτομα να συνδεθούν μέσω κοινών εμπειριών με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, βοηθώντας τα να αισθάνονται κατανοητοί και να υποστηρίζονται στους αγώνες τους με τις διαδικτυακές πιέσεις.





Βήμα 4 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΙ (5 λεπτά):

Ολοκληρώστε το εργαστήριο με μια δραστηριότητα προβληματισμού.

Ερωτήσεις προβληματισμού:

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να γράψουν έναν σύντομο προβληματισμό σχετικά με το τι έμαθαν για τον εαυτό τους και τους συνομηλίκους τους μέσω αυτής της δραστηριότητας.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν την «αγαπημένη» ιδέα τους και εξηγήστε τη ρετσίνα τους.

Βασικά συμπεράσματα:

Αυτές οι έννοιες υπογραμμίζουν την πολυπλοκότητα της πλοήγησης στην ψηφιακή επικοινωνία στο σημερινό περιβάλλον με γρήγορο ρυθμό. Η επίγνωση αυτών των παραγόντων είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική διαχείριση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τη διατήρηση της ψυχικής ευεξίας.





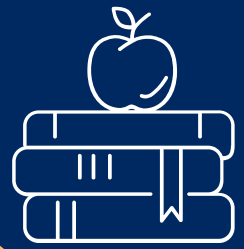
Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

- **Επαναληπτική χαρτογράφηση:** Προτείνετε την περιοδική επανεξέταση του χάρτη ενσυναίσθησης καθώς εξελίσσονται οι εμπειρίες των μαθητών με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, επιτρέποντας ενημερώσεις με βάση νέες ιδέες ή μεταβαλλόμενη δυναμική.
- **Τακτικός Έλεγχος διάθεσης:** Ζητήστε τακτικά από τους μαθητές να επιστρέφουν στον ιχνηλάτη διάθεσης (MoodFirst). Οι ομάδες μπορούν να δουν τη συνολική βαθμολογία της διάθεσής τους και να παρακολουθήσουν πώς αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

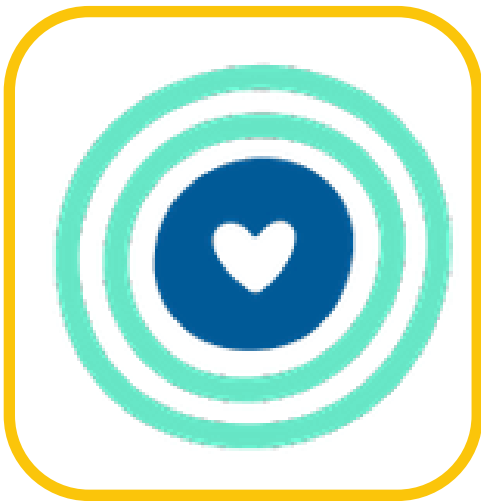
Ο πιο σημαντικός στόχος αυτού του εργαστηρίου είναι να αναπτύξει την ενσυναίσθηση των συμμετεχόντων. Δημιουργήστε λοιπόν ένα φιλικό περιβάλλον και υποστηρίξτε τους συμμετέχοντες στον αυτοστοχασμό και στην κατανόηση και υποστήριξη ο ένας του άλλου.





Εργαλεία

MoodFirst



Τα μέλη της ομάδας μπορούν εύκολα να εκφράσουν πώς αισθάνονται με emoji και Gifs οργανωμένα ανά κατηγορία.

Σε ένα φορητό υπολογιστή, μπορούν να γράψουν το όνομά τους, στο smartphone, μπορούν να βάλουν μόνο emojis και προβληματισμούς.

[LINK](#)

Online Empathy Map Creator



Το Visual Paradigm Online's Empathy Map Creator επιτρέπει στους συμμετέχοντες να δημιουργούν και να μοιράζονται εύκολα χάρτες ενσυναίσθησης. Το εργαλείο μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς εγγραφή, το τελικό έργο μπορεί να εκτυπωθεί σε διάφορες μορφές ή να μεταφορτωθεί απευθείας στο Google Drive.

[LINK](#)



Παραπομπές

- Huff, Charlotte: Media overload is hurting our mental health. Here are ways to manage headline stress, <https://www.apa.org/monitor/2022/11/strain-media-overload>
- Li K, Jiang S, Yan X, Li J. Mechanism study of social media overload on health self-efficacy and anxiety. *Heliyon*. 2023 Dec 5;10(1):e23326. doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e23326. PMID: 38163164; PMCID: PMC10757012.
- Nan Sheng, Chunjiang Yang, Lei Han, Min Jou: Too much overload and concerns: Antecedents of social media fatigue and the mediating role of emotional exhaustion, *Computers in Human Behavior*, Volume 139, 2023, 107500, ISSN 0747-5632, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107500>.
- Pang H, Ji M, Hu X. How Differential Dimensions of Social Media Overload Influences Young People's Fatigue and Negative Coping during Prolonged COVID-19 Pandemic? Insights from a Technostress Perspective. *Healthcare (Basel)*. 2022 Dec 20;11(1):6. doi: 10.3390/healthcare11010006. PMID: 36611466; PMCID: PMC9818937.
- Piko, B. F., Kiss, H., Hartmann, A. Hamvai, C., & Fitzpatrick, K. M. (2024). The role of social comparison and online social support in social media addiction mediated by self-esteem and loneliness. *European Journal of Mental Health*, 19, e0019, 1–11. <https://doi.org/10.5708/EJMH.19.2024.0019>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Τι είναι το Social Media Overload (Υπερφόρτωση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης);
 - A. Η αδυναμία αποτελεσματικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
 - B. Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που οδηγεί σε αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία
 - Γ. Μια νέα πλατφόρμα μέσων κοινωνικής δικτύωσης
 - Δ. Ένας τύπος διαδικτυακής στρατηγικής μάρκετινγκ

2. Ποιο από τα παρακάτω περιγράφει καλύτερα την ψηφιακή απόσπαση της προσοχής;
 - A. Μια μέθοδος για τη βελτίωση της παραγωγικότητας
 - B. Οι παρεμβολές που προκαλούνται από ψηφιακές συσκευές που μειώνουν την εστίαση
 - Γ. Η πράξη των διαλειμμάτων από την τεχνολογία
 - Δ. Ένα χαρακτηριστικό των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

3. Σε τι αναφέρεται η διαδικτυακή επαγρύπνηση;
 - A. Συνεχής έλεγχος ειδοποιήσεων και ενημερώσεων
 - B. Παράβλεψη μέσων κοινωνικής δικτύωσης
 - Γ. Συμμετοχή σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης
 - Δ. Περιορισμός χρόνου οθόνης





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4 Πώς εκδηλώνεται η κοινωνική σύγκριση στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

A. Συγκρίνοντας τη ζωή κάποιου με τις επιμελημένες ζωές άλλων

B. Αποφεύγοντας τις αλληλεπιδράσεις με άλλους

Γ. Προάγοντας την αποδοχή του εαυτού του

Δ. Εστιάζοντας αποκλειστικά στα προσωπικά επιτεύγματα

5. Ποια ψυχολογική επίδραση συνδέεται συχνά με την ψηφιακή απόσπαση της προσοχής;

A. Αυξημένη παραγωγικότητα

B. Ενισχυμένη δημιουργικότητα

Γ. Άγχος και κατάθλιψη λόγω συνεχούς συνδεσιμότητας

Δ. Βελτιωμένες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις





Λύσεις

Ερώτηση 1: Β

Ερώτηση 2: Β

Ερώτηση 3: Α

Ερώτηση 4: Α

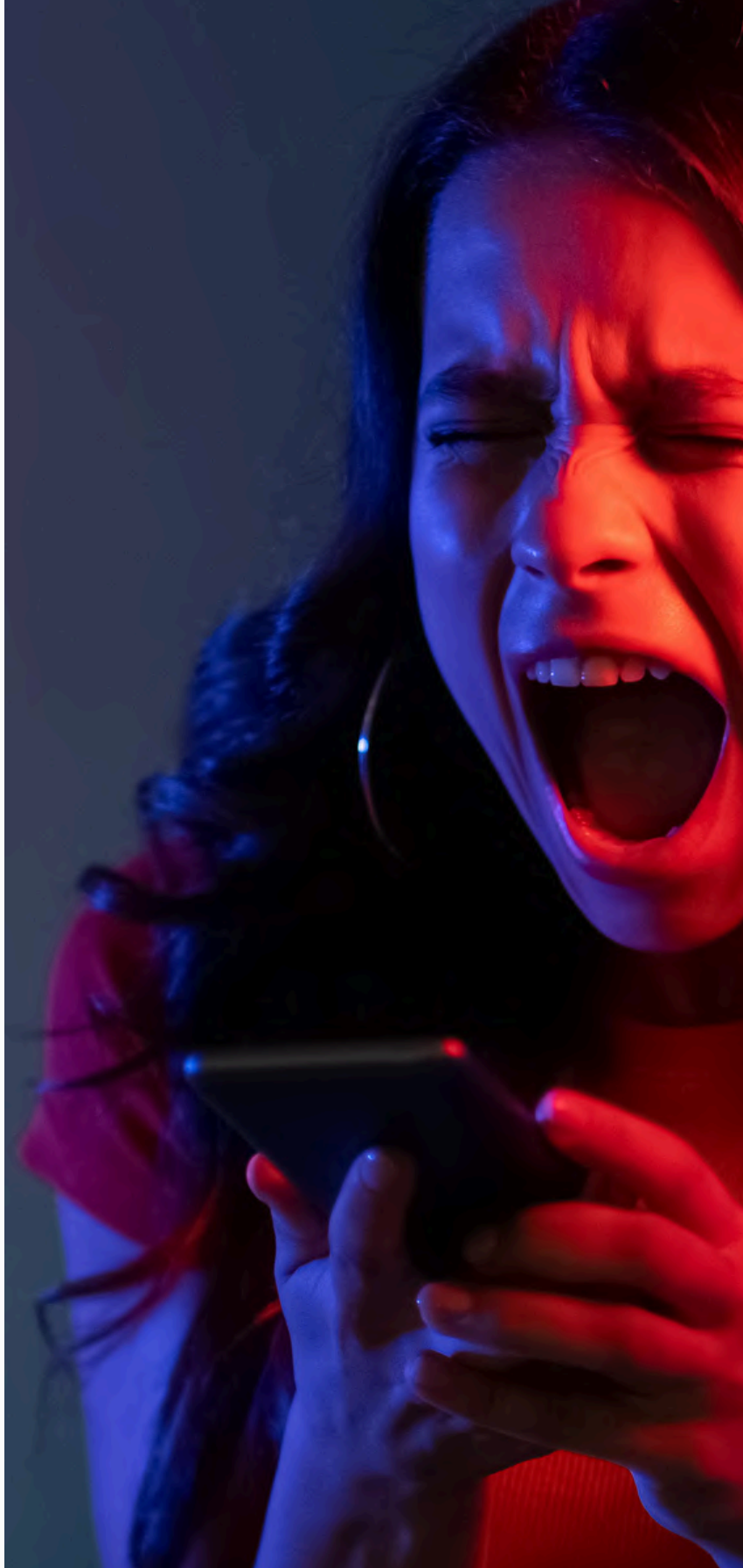
Ερώτηση 5: Γ

**It`s
Quiz
Time**





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.