



1. MODUL

AZ ÖNISMERET FEJLESZTÉSE: A KÖZÖSSÉGIMÉDIA- HIPERFÜGGŐSÉG ÉS HATÁSAINAK MEGÉRTÉSE



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



1.3 Tananyag

A közösségimédia- hiperfüggőség jellemzői és felismerése



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Áttekintés

Ebben a leckében a résztvevők megismerkednek a közösségi médiához való folyamatos kapcsolódás néhány pszichológiai hatásával, nevezetesen: a digitális figyelemelvonással (a figyelem középpontba helyezése), a közösségimédia-túlterheltséggel (fókuszban az információ bősége), a társas összehasonlítással (az online kapcsolatokra, a szorongásra, a depresszióra összpontosítva) és az online éberséggel.

A workshop 4 lépésből áll:

- 1: **Bevezetés:** Emoji-bejelentkezés – (5 perc)
- 2: **Csoportmunka:** Empátiatérkép (15 perc)
- 3: **Csoportos beszélgetés** (20 perc)
- 4: **Összegzés és következtetések**(5 perc)

2.1 tananyag

A közösségimédia-hiperfüggőség jellemzői és felismerése

Célok:

- A résztvevők megismerkedhetnek a folyamatos és intenzív közösségimédia-használat négy pszichológiai hatásával.
- Az „empátiatérkép” módszerével összegyűjtik a szükséges ismereteket és megértik a különböző nézőpontokat.
- Ezeknek a hatásoknak a megértése és felismerése jelenti az első lépést azok elkerüléséhez vagy az ellenük való küzdelemhez.

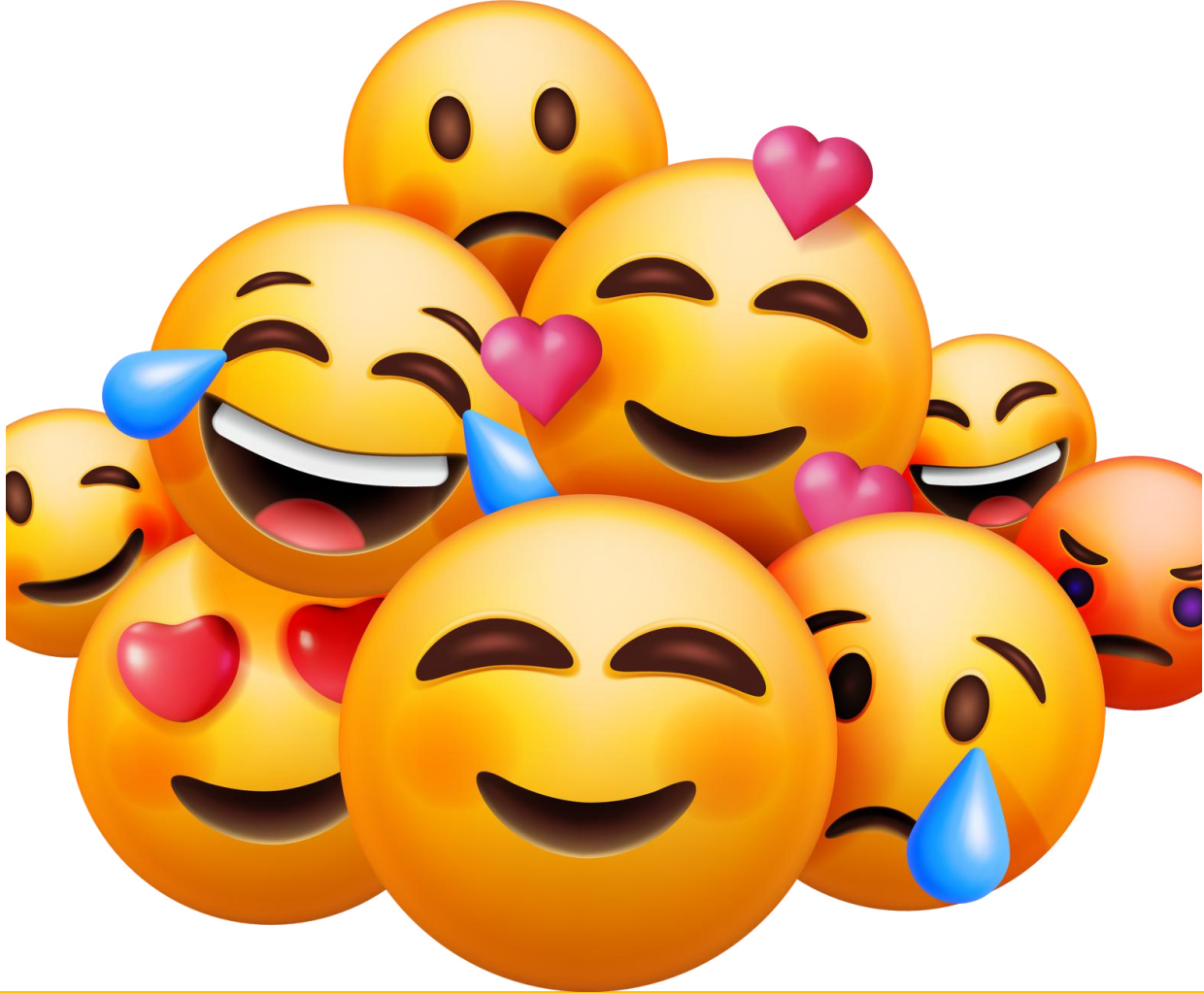
Kulcsüzenet(ek):

- A közösségi média különböző módon hat a különböző emberekre.
- A folyamatos közösségimédia-használat felerősítheti a meglévő érzéseket, és pszichológiai hatásokat válthat ki.
- A hatások felismerése az első lépés az egészséges digitális médiahasználat felé.



TANANYAG
TÍPUSA:





1. lépés

Bevezetés: Emoji -bejelentkezés (5 perc)

Kérje meg a résztvevőket, hogy válasszanak egy hangulatjelet, amely bemutatja, hogyan vélekednek mai közösségimédia-használatukról, és osszák meg a csoporttal.

A tevékenységhez egy online eszközt használhat:

<https://www.moodfirst.ai/>

A workshop vezetőjének csapatot kell létrehoznia a bejelentkezéshez, és meg kell osztania a résztvevőkkel. A feladat elvégzéséhez az okostelefonjukat használják.

Cél: Ez a gyors bejelentkezés önreflexióra ösztönöz, és megadja az alaphangot a közösségi médiával kapcsolatos érzelmek megvitatásához.

Matt	Jessica	Sophie
✕	✕	
🏆 🤪 😊 🥳	😂 💥 😂 😴	👏 😊 🎨 🌈
😊 👍 👉 🌤️	😂 😂 💥	😏 ☕ 🥐 😜
😡 🔥 💣 😞	💔 😟 😞 😴	👗 🍾 🍷 😊

1. lépés

Bevezetés: Emoji -bejelentkezés

Hozzon létre egy csapattáblát a csoportja számára, és ossza meg velük a hivatkozást.

A résztvevők kiválasztanak egy hangulatjelet, amely bemutatja, hogyan vélekednek a közösségi média mai használatáról.

Megbeszélés:

- a résztvevők gondolkodjanak el azon, amit látnak, mit gondolnak az általános eredményekről.
- osszák meg indokaikat, miért választották ezt a hangulatjelet

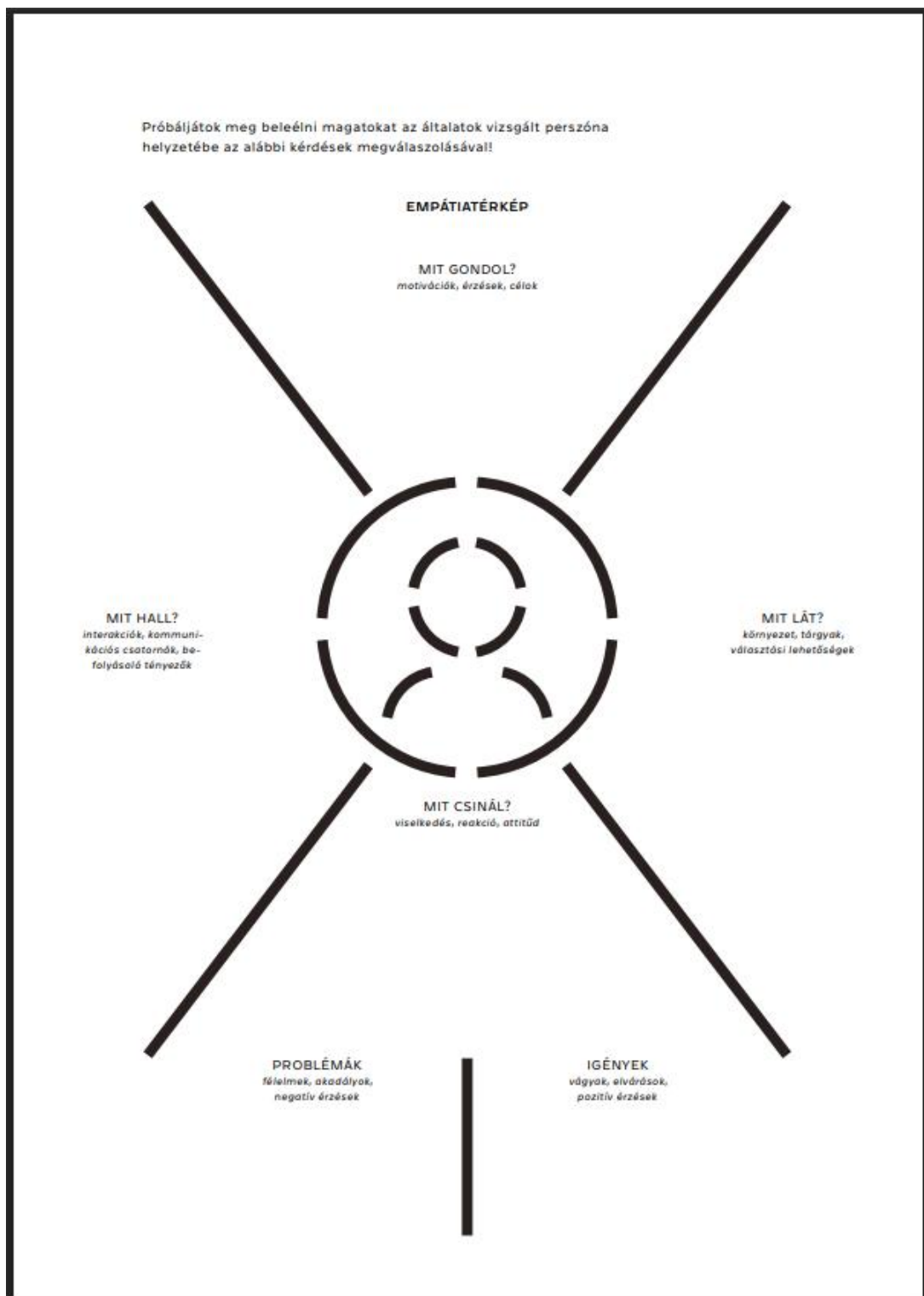
A beszélgetés során bátorítsa a résztvevőket arra,

- hogy elmondják, mit tapasztaltak ma a közösségi médiában,
- milyen érzések, érzelmek vannak bennük.



2. lépés

(1) EMPÁTIATÉRKÉP





2. lépés

(2) FOGALOMKÁRTYÁK

(A) Digitális figyelemelterelés

A digitális eszközök, például okostelefonok, számítógépek és közösségi médiaplatformok által okozott megszakításokra utal, amelyek jelentősen ronthatják a fókusz és a termelékenységét. Oka:

- **Folyamatos kapcsolat:** Az okostelefonok és az internet mindenütt való jelenléte megnehezíti a digitális interakcióktól való elszakadást, ami azt eredményezi, hogy kényszeresen ellenőrizni kell az eszközöket a hírek, frissítések és értesítések miatt.
- **Platformtervezés és értesítések:** A platformokat és alkalmazásokat úgy tervezték, hogy vonzóak legyenek, és olyan értesítéseket és játékmódosítási stratégiákat használnak, amelyek a folyamatos használatra motiválnak. Ez könnyen kialakíthatja - a dopaminszint fenntartása érdekében - azt a káros, kényszeres szokást, hogy a felhasználó folyamatosan a telefonját ellenőrzi, "csekkolja".
- **A multitasking illúziója:** Az emberek gyakran azt hiszik, hogy hatékonyan tudnak több feladatot végezni; a tanulmányok azonban azt mutatják, hogy ez a valódi fókusz helyett gyors feladatváltáshoz vezet, ami a teljesítmény csökkenését eredményezi.

(2) Közösségimédia-túlterhelés

Arra az állapotra utal, amikor az egyén túlnyomó mennyiségű információnak, kommunikációnak és társadalmi interakciónak van kitéve, ami megnehezíti kognitív képességeinket annak hatékony kezelésében. Ez stresszhez és fáradtsághoz vezethet, mivel a felhasználók nehezen tudnak lépést tartani a frissítések, üzenetek és értesítések folyamatos áramlásával.

Főbb komponensek:

- **Információ-túlterhelés:** a felhasználók több információt kapnak, mint amennyit kezelni tudnak, ami megnehezíti az összpontosítást vagy a döntéshozatalt.
- **Kommunikációs túlterhelés:** a számos üzenet és a visszacsatolás igénye elvonhatja a felhasználók figyelmét feladataikról, és mentális kimerültséghez vezethet.
- **Társas túlterheltség:** A sok társadalmi kapcsolatra irányuló nyomást megterhelőnek érezheti. A felhasználók kötelességüknek érezhetik, hogy minden üzenetre vagy értesítésre válaszoljanak, ami fárasztó lehet.

A túl sok elérhető információ okozza: Az internet és a digitális kommunikációs eszközök naponta hatalmas mennyiségű adatot generálnak, ami megnehezíti az egyének számára, hogy a releváns információkat megkülönböztetjék a nem releváns zajtól.



2. lépés

(2) FOGALOMKÁRTYÁK

(3) Társas összehasonlítás

A folyamatos kapcsolódás gyakran megnövekedett társas összehasonlításhoz vezet, ahol az egyének másokhoz képest értékelik magukat az általuk látott vagy követett, kiválasztott online személyiségekhez viszonyítva. Ez az elégtelenség érzését és alacsonyabb önbecsülést eredményezhet. Míg egyes összehasonlítások motiválhatják az egyéneket a fejlődésre, a túlzott összehasonlítás hátráltathatja a személyes fejlődést és frusztrációhoz vezethet.

Főbb szempontok:

- Természetes emberi viselkedés: pozitív és negatív hatása is lehet az egyénre, de az online környezet ezt felerősíti
- Ha valaki állandóan másokhoz méri magát, az hozzájárulhat a szorongás érzéséhez, a depresszióhoz és az életével való elégedetlenséghez.

Oka:

- **A közösségi média hatása:** A platformok gyakran az emberek életének válogatott és idealizált változatait mutatják be, így ezek az összehasonlítások sok esetben nem tükrözik a valóságot, hiszen a hétköznapijainkat vagy kudarcainkat nem osztjuk meg.
- **Kulturális normák:** A sikerrel, a szépséggel és az életmóddal kapcsolatos társadalmi normák arra készíthetik az egyéneket, hogy összehasonlítsák magukat másokkal az elfogadás vagy önérvényesítés érdekében.

(4) Online éberség

Arra az állapotra utal, amikor valaki folyamatosan tudatában van az online kommunikációnak és jelenlétnek, és folyamatosan foglalkozik ezzel. Az ilyen állapotban lévő személy fejében folyamatosan az jár, mi történhet éppen online. Félszemmel folyamatosan erre figyel, és ez arra készíti, hogy figyelje online interakcióikat és értesítéseiket, még akkor is, ha nem használják aktívan eszközeiket.

Főbb szempontok:

- **Koncentráció:** az offline tevékenységek, a jelenlét háttérbe szorulnak, ha gyakran gondol az online jelenlétre, interakciókra.
- **Az azonnali reagálás igénye:** gyors reagálás az értesítésekre vagy üzenetekre a feladatok megszakításával.
- **Fókuszáltság:** Az online kommunikáció rendszeres ellenőrzése elvonhatja a figyelmet és csökkentheti a hatékonyságot.

Oka:

- Az okostelefonok és az internet-hozzáférés mindenütt való jelenléte
- **Kulturális normák:** különösen a fiatalok körében erős a nyomás arra, hogy aktívak és figyelmesek maradjanak a közösségi médiában.
- **Pszichológiai tényezők:** A kihagyástól való félelem (FOMO) és a társadalmi érvényesítés iránti vágy arra készíti az egyéneket, hogy folyamatosan tisztában legyenek online környezetükkel.



2. lépés

Csoportmunka: Empátiatérkép

Az empátiatérkép a designgondolkodásból származó, hatékony eszköz, amely segít az oktatóknak és a résztvevőknek is megérteni a közösségi médiával kapcsolatos tapasztalataikat, gondolataikat és érzéseiket. Az „empátia” arra a képességre utal, hogy megértsük és megosszuk mások érzéseit a digitális környezetben szerzett tapasztalataikkal kapcsolatban.

- Alkosson 4 csoportot a résztvevőkből. Az empátiatérképet előre ki lehet nyomtatni, vagy a résztvevőkkel lerajzoltatni. Létezik online változat is, amellyel digitálisan lehet kitölteni. Minden csoport kap egy kinyomtatott fogalomkártyát.
- Magyarázza el a résztvevőknek az empátiatérkép koncepcióját, és mondja el a különböző részek jelentését.
- Kérje meg a résztvevőket, hogy képzeljenek el egy személyt, akinek az adott problémája van (például online éberség jellemzi), és képzeljék magukat a helyébe. Töltsék ki az empátiatérképet.



2. lépés

Csoportmunka: Empátiatérkép

A térkép négy vagy öt részből áll, amelyeket a következő feliratok jelölnek:

- **Mond és teszt:** Mit fejezne ki a persona szóban? Milyen cselekedeteket és viselkedéseket hajt végre?
- **Gondolkodik és érez:** Milyen belső gondolatai és hiedelmei vannak a személyiségnek?
- **Lát:** Amit a felhasználó a környezetében megfigyel, beleértve a külső hatásokat, például a marketinganyagokat vagy a közösségi média tartalmait.
- **Hall:** Azok az információk, amelyeket a felhasználók másoktól, beleértve a barátokat, a családot és a médiát, kapnak, és amelyek befolyásolhatják észlelésüket és viselkedésüket.
- **Problémák és az igények:** pozitív és negatív tapasztalatok



3. lépés

Csoportos megbeszélés

Miután minden csoport kitöltötte a térképét, egy egész csoportos megbeszélésen osszák meg az eredményeket. Minden csoport bemutatja és elmagyarázza a saját empátiatérképét, a többiek pedig kérdezhetnek, és megoszthatják érzéseiket, tapasztalataikat.

Segítő kérdések:

- osszák meg a résztvevők saját élményeiket és tapasztalataikat a kérdéses fogalommal kapcsolatban
- ösztönözze, hogy a résztvevők tegyenek fel kérdéseket egymásnak
- a cél, hogy a végén minden résztvevő megértse a fogalmakat
- azonosítsák az egyes fogalmakhoz kapcsolódó hasonló érzéseket, hasonló és különböző használati mintázatokat, és megküzdési stratégiákat



A tananyag fő tanulságai

A tananyag a mai ,digitális világban az egyének technológiával és közösségi médiával való interakciójának különböző aspektusait vizsgálja.

- **Ezek a problémák (digitális figyelemelterelés, közösségi média túlterhelés, társadalmi összehasonlítás és online éberség) számos, egymással összefüggő okból erednek, amelyek hozzájárulnak a túlterheltség és a stressz érzéséhez.**
- **Azzal, hogy megértik e problémák természetét és stratégiákat alkalmaznak azok kezelésére, az egyének javíthatják általános jóllétüket és hatékonyságukat mind személyes, mind szakmai / tanulási környezetben.**



Útmutató tanároknak, trénereknek

Célkitűzés:

A digitális figyelemelterelés, a közösségimédia-túlterhelés, a társadalmi összehasonlítás és az online éberség megértése és kezelése kulcsfontosságú a mai gyorsan változó digitális környezetben, mivel nemcsak az egyéni jólétre, hanem a különböző területeken az általános termelékenységre is hatással van.

Az empátiatérkép használata révén a résztvevők képesek más nézőpontból is látni a dolgokat, megérteni a személyes és platformfüggő aspektusokat, valamint megtanulni felismerni az online környezettel kapcsolatos érzéseket.

Szükséges kellékek:

- laptop, projektor az oktatónak
- 4 laptop a diákcsoportok számára (opcionális) vagy
- nyomtatott empátia térképek A3-as méretben, tollak (opcionális), vagy
- flipchart papír, öntapadós jegyzetek, tollak (opcionális)
- nyomtatott fogalomkártyák





1. LÉPÉS: BEVEZETÉS: EMOJI-BEJELENTKEZÉS (5 PERC)

A tevékenység célja az érzelmek kifejezésének elősegítése és a kommunikáció javítása egy csoporton belül, legyen szó akár osztályteremről, munkahelyről vagy társasági helyzetről. Ez a tevékenység lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy érzéseiket szórakoztató és lebilincselő módon fejezzék ki, támogató környezetet teremtve az érzelmek megosztására. Az online eszközök használata felkészíti a résztvevőket a workshop témájára, a közösségi média és az érzelmi benyomások összefüggéseire.

Készítse elő az applikációt, és jelezze, hogy mindenki csak a saját nevében töltsse ki (a platform mobilról engedi, hogy bárki bármelyik oszlopba írjon).

Világosan magyarázza el a tevékenység célját, és ösztönözze az őszinteséget. A gyakorlat során fontos biztonságos teret biztosítani minden résztvevő számára. Hangsúlyozza ki, hogy lehet több emoji-t is használni, az összetett érzések ábrázolására.

Miután beérkeztek a válaszok, kérje meg a résztvevőket, hogy osszák meg bővebben, hogy miért választottak bizonyos emoji-kat. Ez a beszélgetés elmélyítheti a csoporttagok közötti megértést és kapcsolódást.

Készüljön fel arra, hogy foglalkozzon az aggályokkal, különösen, ha negatív érzelmek is felmerülnek, vagy elviccelik. Ez magában foglalhatja a támogatás felajánlását vagy cselekvési tervek kidolgozását a csoport moráljának javítása érdekében.





2. lépés: CSOPORTMUNK: EMPÁTIATÉRKÉP (20 perc)

Az empátiatérkép elsődleges célja a fogalmak közös megértésének kialakítása, az érzelmek megértése és az önreflexió elősegítése. Az empátia térkép alapvető eszközként szolgál a design thinkingben és a felhasználói élménytervezésben az empatizációs fázisban a tervezési folyamatban, segítve a csapatokat a felhasználókkal való empátiában és a fájdalompontok azonosításában a hatékonyabb termékek vagy szolgáltatások létrehozása érdekében. Ezen elemek feltérképezésével a csapatok jobban tudják kezelni a felhasználói igényeket és javítani az általános élményt.

A 15 perc rövid idő, ezért a kis csoportoknak koncentráltan kell dolgozniuk.

A tevékenység lépései:

- Minden csoport kap egy fogalomkártyát, elolvassák, értelmezik.
- A csoportok számára online vagy offline közös munkaterületet választhat:
 - Online: a Visual Paradigm Empátia Térkép Sablonjának <https://online.visual-paradigm.com/diagrams/features/empathy-map-template/> használatával, egy csoporttal közösen, egy laptopon. A feladat végén a csoportoknak PNG formátumban kell exportálniuk az Empátia Térképüket, és el kell küldeniük a tanárnak.
 - Offline: A pedagógus kinyomtathatja a mellékelt empátia térkép sablont (A3-as lapon), vagy üres flipchart papírra rajzolhatja a térkép körvonalait. Link: https://designakozoktatásban.mome.hu/download/Ertelmezes_EmpatiaTerkep.pdf

A pedagógusnak körbejárkálva és szükség esetén segítve kell támogatnia a munkát.





3. lépés: CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS (20 perc)

Minden csoport bemutatja az empátiatérképét és a mögötte rejlő fogalmat.

Bátorítsa a tanulókat személyes történetek vagy megfigyelések megosztására, úgy, hogy támogató légkört biztosít.

Az „empatizálás” megértése

- **Érzelmi megértés:** Az empátia azt jelenti, hogy érzelmileg megértjük, amin valaki más keresztül megy. Ez magában foglalja az alkalmatlanság, a szorongás vagy a nyomás érzésének felismerését, amely abból adódhat, hogy online másokkal hasonlítjuk össze magunkat.
- **Nézőpont-keresés:** Ez magában foglalja a dolgok egy másik személy szemszögéből való megismerését is, ami kulcsfontosságú annak megvitatásakor, hogy a közösségi média hogyan torzíthatja az önképet és vezethet egészségtelen összehasonlításokhoz.
- **Megosztott élmények:** Az empátia ebben a kontextusban lehetővé teszi az egyének számára, hogy a közösségi médiában megosztott élményeken keresztül kapcsolódjanak egymáshoz, segítve őket abban, hogy úgy érezzék, megértésre és támogatásra találnak, hiszen az online nyomással, a tolakodó médiával mindannyian küzdünk.





4. lépés: ÖSSZEFOGLALÁS ÉS TANULSÁGOK (5 perc):

A workshopot egy reflexiós feladattal zárjuk.

Reflexiós kérdések:

- Kérje meg a résztvevőket, hogy írjanak egy rövid reflexiót, visszajelzést arról, hogy mit tanultak magukról és társaikról a tevékenység során.
- Kérje meg a résztvevőket, hogy válasszák ki a „kedvenc” fogalmukat, és indokolják meg választásukat.

Főbb tanulságok:

Ezek a fogalmak rávilágítanak a digitális kommunikáció eligazodásának összetettségére a mai gyors tempójú környezetben. Ezen tényezők ismerete kulcsfontosságú a közösségi média hatékony használatához és a mentális jóllét fenntartásához.





Utánkövetés és otthoni tevékenységek

- **Empátiatérkép felülvizsgálata:** Javasoljuk az empátiatérkép rendszeres felülvizsgálatát a tanulók közösségi médiával kapcsolatos tapasztalatainak változásával, lehetővé téve a frissítéseket az új ismeretek vagy a változó dinamikák alapján.
- **Rendszeres hangulatfelmérés:** Rendszeresen megkérheti a diákokat, hogy térjenek vissza a hangulatkövetőhöz (MoodFirst). A csapatok láthatják az összesített hangulatszámait, és nyomon követhetik, hogyan változnak az idő múlásával.

Tippek tanároknak:

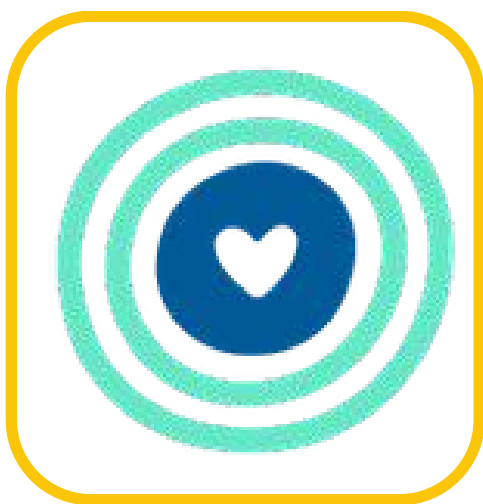
A workshop legfontosabb célja a résztvevők empátiájának fejlesztése. Ezért teremts barátságos légkört, és támogasd a résztvevőket az önreflexióban, valamint egymás megértésében és támogatásában.





Eszközök

MoodFirst



A csapattagok kategóriákba rendezett emojik és GIF-ek segítségével könnyedén kifejezhetik érzéseiket.

[LINK](#)

Online empátiatérkép-készítő



A Visual Paradigm eszköze lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy egyszerűen készítsenek és osszanak meg empátia térképeket. Az eszköz regisztráció nélkül használható, a végső munka különböző formátumokban exportálható, vagy közvetlenül feltölthető a Google Drive-ra.

[LINK](#)



Hivatkozások

- 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>
- Design a közoktatásban: Letölthető empátiatérkép





KVÍZ

1. Mi a közösségimédia-túlterhelés?

- A. A közösségi média hatékony használatának képtelensége
- B. A közösségi média túlzott használata, amely negatív hatással van a mentális egészségre
- C. Egy új közösségi média platform
- D. Egyfajta online marketingstratégia

2. Az alábbiak közül melyik írja le legjobban a digitális figyelemelterelést?

- A. A termelékenység javítására szolgáló módszer
- B. A digitális eszközök okozta interferencia, amely csökkenti a koncentrációt
- C. A technológiától való időszakos távolságtartás.
- D. A közösségimédia-platformok jellemzője.

3. Mire utal az online éberség?

- A. Az értesítések és frissítések folyamatos ellenőrzése
- B. A közösségimédia-platformok figyelmen kívül hagyása
- C. Offline tevékenységek végzése
- D. A képernyő előtt töltött idő korlátozása





KVÍZ

- 4. Hogyan nyilvánul meg a társas összehasonlítás a közösségi média használatában?
 - A. Azáltal, hogy az ember saját életét mások gondosan megkomponált életéhez hasonlítja.
 - B. Azzal, hogy elkerüli a másokkal való interakciókat.
 - C. Azzal, hogy elősegíti az önelfogadást.
 - D. Azzal, hogy kizárólag a személyes eredményekre koncentrál.

- 5. Milyen pszichológiai hatás társul gyakran a digitális figyelemelterelésekhez?
 - A. Megnövekedett hatékonyság
 - B. Fokozott kreativitás
 - C. Szorongás és depresszió az állandó kapcsolattartás miatt
 - D. Javuló társas interakciók





Megoldások

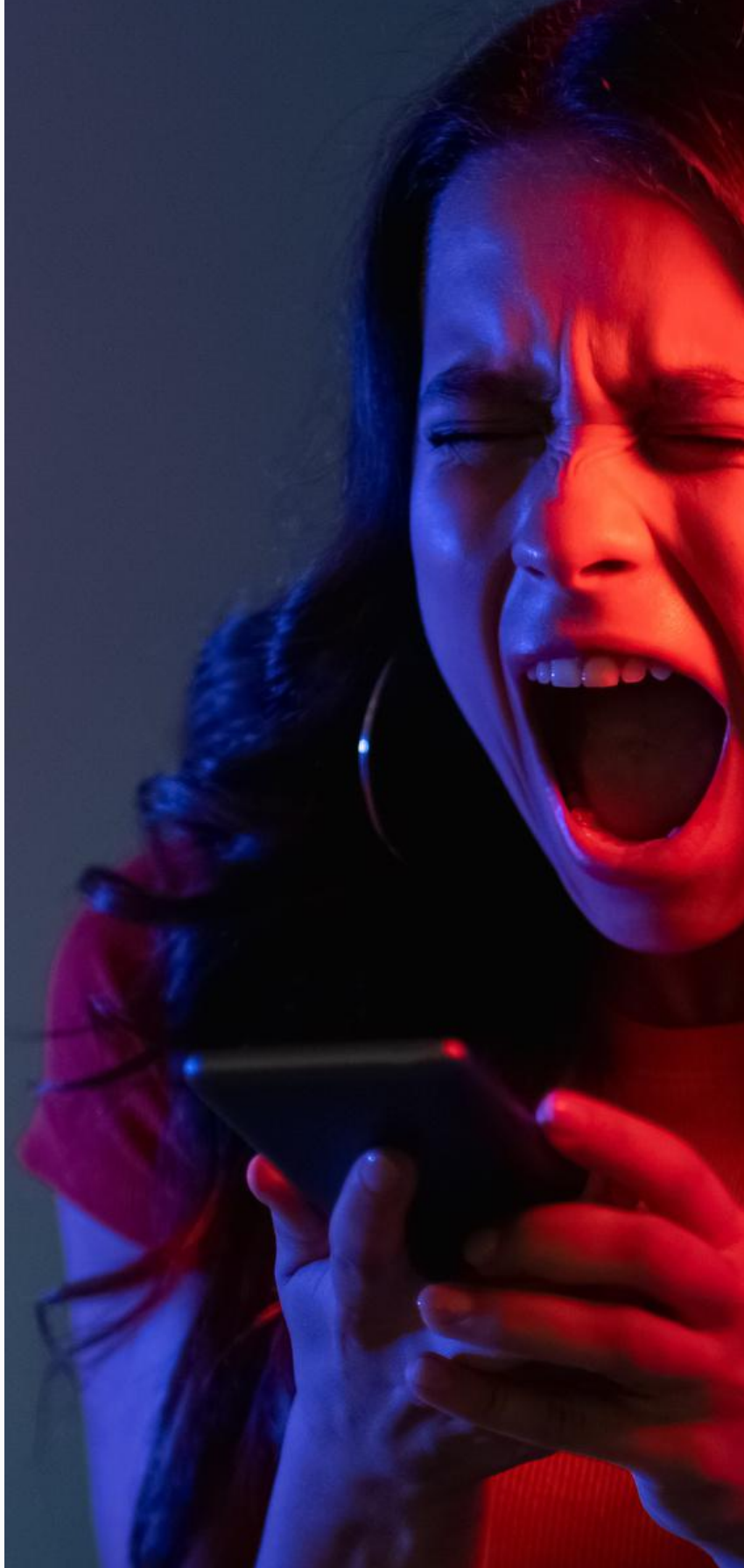
- 1. kérdés: B
- 2. kérdés: B
- 3. kérdés: A
- 4. kérdés: A
- 5. kérdés: C

**It`s
Quiz
Time**





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union