



MODULO 1

SVILUPPARE L'AUTOCONSAPEVOLEZZA: COMPRENDERE L'IPER- DIPENDENZA DAI SOCIAL MEDIA E I SUOI EFFETTI



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Lezione 1.3

Effetti psicologici dell'iper-dipendenza dai social media e come riconoscerli



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Panoramica della Lezione

In questa lezione, i partecipanti acquisiranno familiarità con alcuni effetti psicologici dell'iperconnettività dei social media, vale a dire: distrazione digitale (attenzione all'attenzione), sovraccarico dei social media (attenzione alla sovrabbondanza di informazioni), confronto sociale (attenzione alle relazioni online, ansia, depressione), e vigilanza online.

Il workshop è organizzato in 4 fasi:

- 1: Introduzione: Emoji Mood Check-in (5 min)
- 2: Attività di gruppo: Mappa dell'Empatia (15 min)
- 3: Discussione di gruppo (20 min)
- 4: Conclusione e spunti di riflessione (5 min)

Lezione 2.1

Effetti psicologici dell'iper-dipendenza dai social media e come riconoscerli

Obiettivi:

- I partecipanti acquisiranno familiarità con i quattro effetti psicologici dell'iper-connettività sui social media.
- Utilizzando il metodo della “mappa dell’empatia”, raccoglieranno le conoscenze necessarie e svilupperanno empatia.
- Comprendere e saper riconoscere questi effetti diventerà il primo passo per evitarli o contrastarli.

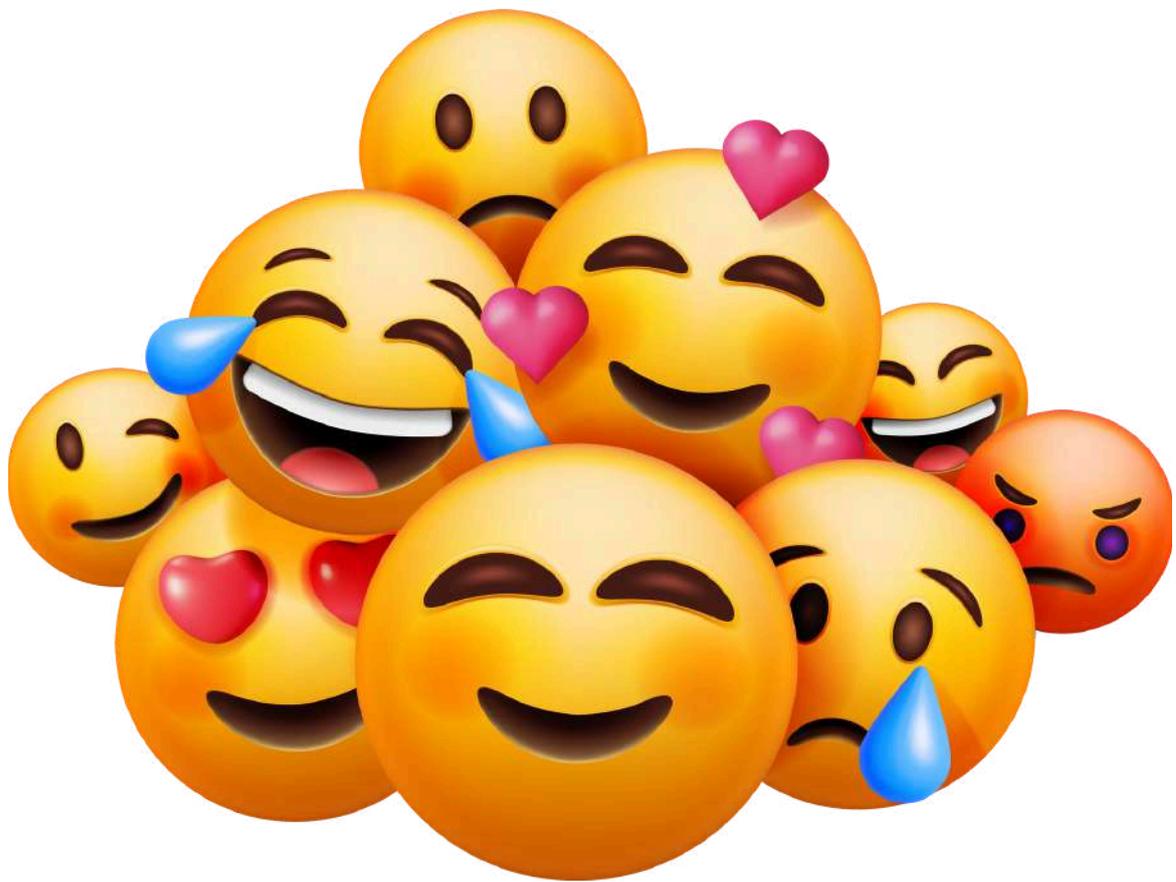
Messaggi chiave:

- I social media influenzano le persone in modi diversi.
- L'iper-connettività sui social media può amplificare i sentimenti esistenti e causare effetti psicologici.
- Riconoscerne gli effetti è il primo passo per un uso sano dei media digitali.



TIPO DI LEZIONE:





Passo 1

Introduzione: Emoji Mood Check-in

Chiedi ai partecipanti di scegliere un'emoji che rappresenti il modo in cui si sentono riguardo al loro utilizzo attuale dei social media, e di condividerla con il gruppo.

Per l'attività viene offerto uno strumento online:

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

(L'educatore dovrà creare un team per il check-in e condividerlo con i partecipanti, che utilizzeranno i loro smartphone per completare l'attività. L'educatore dovrà scrivere il nome di ogni partecipante su un laptop o un computer desktop e chiedere agli studenti di usare solo il proprio nome. Se utilizzano laptop per l'attività successiva, possono scrivere i loro nomi).

Scopo: questo rapido check-in incoraggia l'auto-riflessione e stabilisce il tono per discutere delle emozioni legate ai social media.

Matt	Jessica	Sophie
		
		
		

Passo 1

Introduzione: Emoji Mood Check-in

Crea una bacheca per il tuo gruppo e condividi il link con i membri.

I partecipanti scelgono un'emoji che rappresenti il modo in cui si sentono riguardo al loro attuale utilizzo dei social media.

Chiedi loro:

- di riflettere su ciò che vedono e su cosa pensano dei risultati complessivi.
- di condividere le ragioni per cui hanno scelto quell'emoji

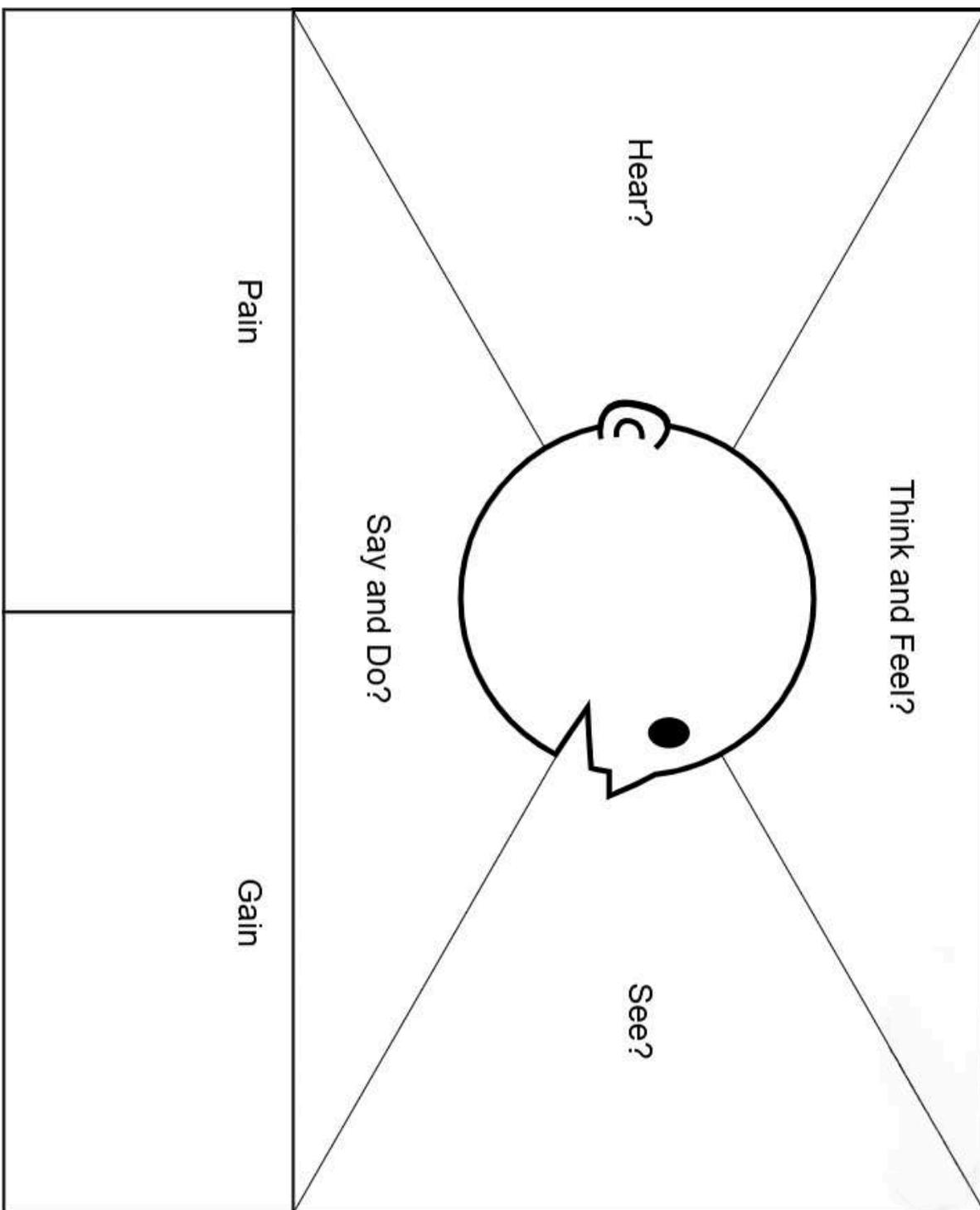
Incoraggiali:

- a raccontare cosa hanno vissuto oggi sui social media,
- che tipo di sentimenti ed emozioni provano.



Passo 2

(1) MAPPA DELL'EMPATIA





Passo 2

MAPPE CONCETTUALI

(A) Distrazione digitale

Si riferisce alle interruzioni causate da dispositivi digitali, come smartphone, computer e piattaforme di social media, che possono compromettere significativamente la concentrazione e la produttività.

Causata da:

- **Connettività costante:** l'onnipresenza degli smartphone e di Internet crea una sfida nel distaccarsi dalle interazioni digitali, portando a un bisogno compulsivo di controllare i dispositivi per aggiornamenti e notifiche.
- **Design delle piattaforme e notifiche:** le piattaforme e le applicazioni sono progettate per essere coinvolgenti, utilizzando notifiche e strategie di gamification che spingono gli utenti a tornare sui loro schermi. Ciò può creare l'abitudine di controllare i dispositivi per i boost di dopamina associati alle nuove notifiche.
- **L'illusione del multitasking:** spesso le persone credono di poter svolgere più attività contemporaneamente in modo efficace; tuttavia, gli studi dimostrano che questo porta a un rapido cambio di attività anziché a una vera concentrazione, con conseguente riduzione delle prestazioni in tutti i compiti.

(2) Sovraccarico dei social media

Si riferisce a uno stato in cui un individuo è esposto a una quantità schiacciante di informazioni, comunicazioni e interazioni sociali, rendendo difficile per la nostra capacità cognitiva gestirle in modo efficiente. Ciò può portare a sensazioni di stress e affaticamento perché gli utenti hanno difficoltà a tenere il passo con il flusso costante di aggiornamenti, messaggi e notifiche.

Componenti chiave:

- **Sovraccarico di informazioni:** gli utenti ricevono più informazioni di quante ne possano gestire, il che rende difficile concentrarsi o prendere decisioni.
- **Sovraccarico comunicativo:** numerosi messaggi e richieste da parte di amici o follower possono distrarre gli utenti dai loro compiti e portare a un esaurimento mentale.
- **Sovraccarico sociale:** la pressione di impegnarsi in molte connessioni sociali può sembrare gravosa. Gli utenti potrebbero sentirsi obbligati a rispondere a ogni messaggio o notifica, il che può essere stancante.

Causato dall'eccessiva disponibilità di informazioni: Internet e gli strumenti di comunicazione digitale generano quotidianamente enormi quantità di dati, rendendo difficile per le persone distinguere le informazioni rilevanti dal rumore irrilevante.



Passo 2

MAPPE CONCETTUALI

(3) Confronto sociale

L'iper-connettività spesso porta a un aumento del confronto sociale, in cui gli individui si valutano rispetto agli altri in base a personaggi online curati. Ciò può causare sentimenti di inadeguatezza e bassa autostima. Mentre alcuni confronti possono motivare gli individui a impegnarsi per migliorare, un confronto eccessivo può ostacolare la crescita personale e portare a frustrazione.

Aspetti chiave:

- **Un comportamento umano naturale:** effetti sia positivi che negativi sugli individui.
- **Misurarsi costantemente con gli altri:** può contribuire a sentimenti di ansia, depressione e insoddisfazione della propria vita.

Causato da:

- **Influenza sui social media:** le piattaforme spesso mostrano versioni curate e idealizzate della vita delle persone, spingendo gli utenti a fare paragoni che potrebbero non riflettere la realtà.
- **Norme culturali:** gli standard sociali riguardanti successo, bellezza e stile di vita possono spingere gli individui a confrontarsi con gli altri nel tentativo di ottenere accettazione o convalida.

(4) Vigilanza online

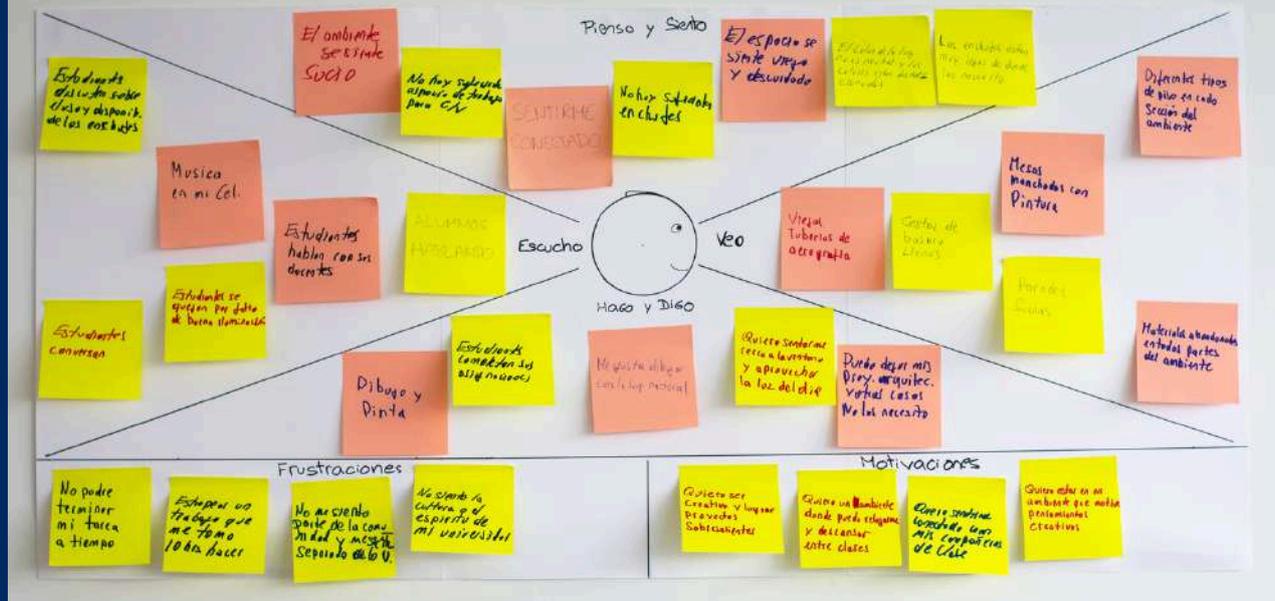
Si riferisce all'essere costantemente consapevoli e coinvolti con le comunicazioni e i contenuti online. Comporta un orientamento cognitivo verso il mantenimento di una connessione persistente con gli ambienti digitali, portando gli individui a monitorare le loro interazioni e notifiche online anche quando non stanno utilizzando attivamente i loro dispositivi.

Aspetti chiave:

- **Concentrarsi sulle attività offline:** pensare spesso alla presenza online e alle interazioni.
- **Reattività:** rispondere rapidamente alle notifiche e messaggi, interrompendo le attività.
- **Monitoraggio:** controllare regolarmente le comunicazioni online può causare distrazioni e ridurre la produttività.

Causato da:

- L'ubiquità degli smartphone e dell'accesso a Internet
- **Norme culturali:** pressione a rimanere attivi e reattivi sui social media.
- **Fattori psicologici:** la paura di perdersi qualcosa (FOMO) e il desiderio di convalida sociale spingono gli individui a mantenere una consapevolezza continua del loro ambiente online.



Passo 2

Attività di gruppo: Mappa dell'Empatia

Una mappa dell'empatia è uno strumento potente che aiuta educatori e partecipanti a comprendere esperienze, pensieri e sentimenti sui social media. "Empatizzare" si riferisce alla capacità di comprendere e condividere i sentimenti degli altri riguardo alle loro esperienze in ambienti digitali. ✕

- Forma 4 gruppi con i partecipanti. Puoi usare la versione stampata della mappa dell'empatia con penne e post-it (puoi anche disegnarne una), oppure usare lo strumento online. Dai una concept card stampata a ogni gruppo.
- Spiega ai partecipanti il concetto di mappa dell'empatia e spiega loro il significato delle diverse sezioni.
- Chiedi loro di immaginare una persona che ha il problema dato, e di provare empatia per quella persona. Riempi la mappa dell'empatia.



Passo 2

Attività di gruppo: Mappa dell'Empatia

La mappa è composta da quattro quadranti etichettati:

- **Dire e fare:** cosa esprime verbalmente la persona? Che tipo di azioni e comportamenti esegue la persona?
- **Pensare e sentire:** quali sono i pensieri e le convinzioni interiori della persona?
- **Vedere:** ciò che l'utente osserva nel suo ambiente, comprese le influenze esterne come materiali di marketing o contenuti dei social media.
- **Ascoltare:** informazioni che gli utenti ricevono da altri, tra cui amici, familiari e media, che possono influenzare le loro percezioni e i loro comportamenti.

Inoltre, ci sono due riquadri per "dolori e guadagni": esperienze positive e negative.



Passo 3

Discussione di gruppo

Una volta che tutti i gruppi hanno compilato la loro mappa, riunisci tutti per condividere le scoperte. Facilita una discussione in cui i gruppi presentano le loro intuizioni, incoraggiando domande e contributi aggiuntivi da parte dei pari.

Facilita la discussione:

- Chiedendo ai partecipanti di presentare le loro intuizioni
- Incoraggiandoli a farsi domande a vicenda
- Assicurandoti che alla fine tutti i partecipanti comprendano i concetti
- Analizzando i modelli tramite una discussione guidata per identificare temi comuni tra argomenti e idee sorprendenti

Passo 4

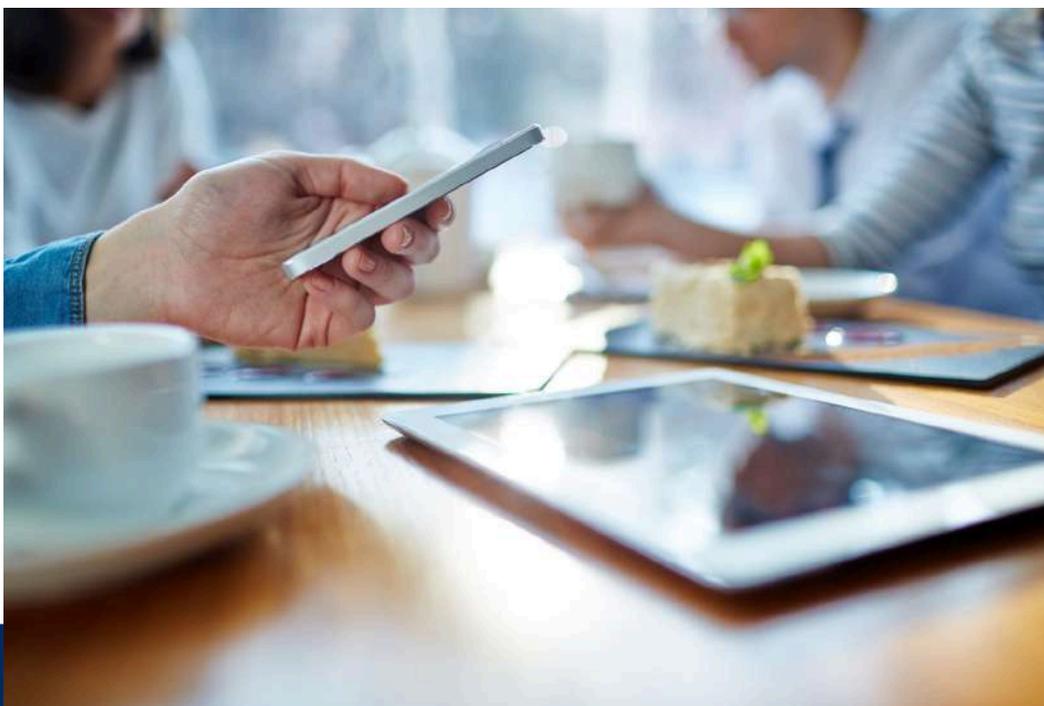
CONCLUSIONI E SPUNTI DI RIFLESSIONE

Per riassumere:

- Riflessione: chiedere agli studenti di scrivere una breve riflessione su ciò che hanno imparato su se stessi e sui loro coetanei attraverso questa attività.
- Concludere l'attività discutendo le misure attuabili basate sulle intuizioni tratte dalla mappa dell'empatia.

Conclusione:

Abbiamo osservato alcuni concetti relativi al comportamento online e al panorama digitale che speriamo troviate interessanti. Poiché siamo tutti diversi e utilizziamo i social media in modo unico e con motivazioni diverse, questo approccio può aiutarci a comprendere e a prendere coscienza di come i social media ci influenzano.





Riepilogo e conclusioni chiave

- La lezione riflette su vari aspetti del modo in cui gli individui interagiscono con la tecnologia e i social media nel mondo digitale odierno.
- Questi problemi (distrazione digitale, sovraccarico dei social media, confronto sociale e vigilanza online) derivano da diverse cause interconnesse che contribuiscono a creare sensazioni di sopraffazione e stress.
- Comprendendone la natura e implementando strategie per gestirla, gli individui possono migliorare il loro benessere generale e la loro produttività sia in contesti personali che professionali.



Istruzioni per operatori della gioventù, educatori e insegnanti

Obiettivo:

Nell'attuale contesto digitale frenetico, è fondamentale comprendere e affrontare la distrazione digitale, il sovraccarico da social media, il confronto sociale e la vigilanza online, poiché incidono non solo sul benessere individuale, ma anche sulla produttività complessiva in vari settori.

Attraverso l'empatia e l'uso di una personalità, i partecipanti sono in grado di vedere le cose da un altro punto di vista, di comprendere gli aspetti personali e quelli legati alla piattaforma, nonché di imparare a riconoscere i sentimenti connessi all'ambiente online.

Materiali necessari:

- Computer portatile, proiettore per l'insegnante, smartphone per gli studenti
- 4 computer portatili per i gruppi di studenti (facoltativo), o
- Mappe dell'empatia stampate, in formato A3, penne (facoltativo); o
- Carta da lavagna, post-it, penne (facoltativo)
- Carte concettuali stampate





FASE 1: INTRODUZIONE: EMOJI MOOD CHECK-IN (5 MINUTI)

L'obiettivo dell'attività è facilitare l'espressione emotiva e migliorare la comunicazione all'interno di un gruppo, sia in classe, sul posto di lavoro o in un contesto sociale. Questa attività consente ai partecipanti di esprimere i propri sentimenti in modo divertente e coinvolgente, favorendo un ambiente di supporto per la condivisione delle emozioni. L'utilizzo di strumenti online collega i partecipanti all'uso dei social media, l'argomento del workshop.

Spiega chiaramente lo scopo dell'attività e incoraggia l'espressione onesta, assicurando al contempo uno spazio sicuro per tutti i partecipanti. Sottolinea che è accettabile usare più emoji per rappresentare sentimenti complessi.

Dopo aver raccolto le risposte emoji, sollecita i partecipanti a condividere di più sul perché hanno scelto emoji specifici. Questa discussione può approfondire la comprensione e la connessione tra i membri del gruppo.

Preparatevi ad affrontare qualsiasi preoccupazione che possa sorgere dal Mood Check-in, soprattutto se vengono espresse emozioni negative. Ciò potrebbe comportare l'offerta di supporto o la creazione di piani d'azione per migliorare il morale del gruppo.





Fase 2: ATTIVITÀ DI GRUPPO: MAPPA DELL'EMPATIA (20 min)

Lo scopo principale di una mappa dell'empatia è quello di costruire una comprensione condivisa dei concetti, comprendere le emozioni e promuovere l'auto-riflessione. La mappa dell'empatia funge da strumento fondamentale nel design thinking e nella progettazione dell'esperienza utente nella fase di empatia nel processo di progettazione, aiutando i team a immedesimarsi negli utenti e a identificare i punti critici per creare prodotti o servizi più efficaci. Mappando questi elementi, i team possono soddisfare meglio le esigenze degli utenti e migliorare le esperienze complessive.

15 minuti sono un lasso di tempo limitato, quindi è necessario che i piccoli gruppi lavorino concentrati.

Fasi dell'attività:

- Distribuisci una carta concettuale a ogni gruppo e chiedi loro di leggerla.
- È possibile scegliere uno spazio di lavoro comune online o offline per i gruppi.
- Online: utilizzando il modello Empathy Map di Visual Paradigm (<https://online.visual-paradigm.com/diagrams/features/empathy-map-template/>) con un gruppo che lavora insieme su un laptop. Alla fine del compito, i gruppi devono esportare la loro Empathy Map in PNG e inviarla all'insegnante.
- Offline: l'insegnante può stampare il modello di mappa dell'empatia fornito (su un foglio A3) oppure utilizzare un foglio bianco da lavagna per disegnare il contorno della mappa. L'educatore deve supportare il lavoro camminando e aiutando se necessario.





Fase 3: DISCUSSIONE DI GRUPPO (20 min)

Facilitare una discussione in cui ogni gruppo presenti la propria mappa e il concetto che la sottende.

Incoraggiare gli studenti a condividere aneddoti o osservazioni personali, mantenendo un clima di rispetto.

Capire "l'empatia"

- **Comprensione emotiva:** empatizzare significa comprendere emotivamente ciò che qualcun altro sta attraversando. Ciò include il riconoscimento di sentimenti di inadeguatezza, ansia o pressione che possono sorgere dal confronto con gli altri online.
- **Assunzione di prospettiva:** implica anche vedere le cose dal punto di vista di un'altra persona, il che è fondamentale quando si discute di come i social media possano distorcere l'immagine di sé e portare a paragoni malsani.
- **Esperienze condivise:** l'empatia in questo contesto consente alle persone di connettersi attraverso esperienze condivise sui social media, aiutandole a sentirsi comprese e supportate nelle loro lotte contro le pressioni online.





Fase 4: CONCLUSIONE E SPUNTI DI RIFLESSIONE (5 minuti):

Concludete il workshop con un'attività di riflessione.

Domande di riflessione:

Chiedere ai partecipanti di scrivere una breve riflessione su ciò che hanno imparato su se stessi e sui loro coetanei attraverso questa attività. Chiedere ai partecipanti di scegliere il loro concetto "preferito" e di spiegarne i motivi.

Punti chiave:

Questi concetti evidenziano le complessità della navigazione della comunicazione digitale nell'ambiente frenetico di oggi. La consapevolezza di questi fattori è fondamentale per gestire efficacemente l'uso dei social media e mantenere il benessere mentale.





Attività di follow-up e da svolgere a casa

- **Mappatura iterativa:** suggeriamo di rivedere periodicamente la mappa dell'empatia man mano che le esperienze degli studenti con i social media evolvono, consentendo aggiornamenti basati su nuove intuizioni o dinamiche mutevoli.
- **Controllo regolare dell'umore:** chiedi regolarmente agli studenti di tornare al tracker dell'umore (MoodFirst). I team possono vedere i loro punteggi complessivi dell'umore e monitorare come cambiano nel tempo.

Suggerimenti per gli insegnanti:

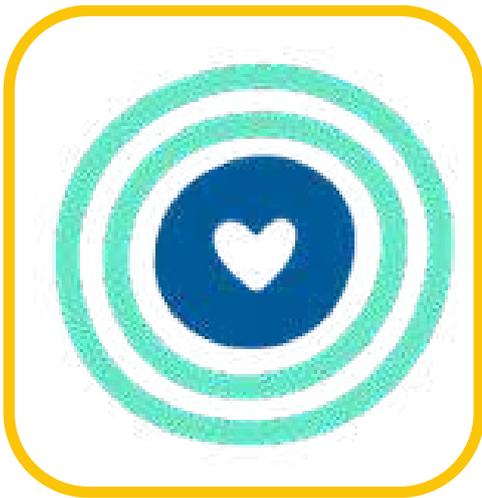
L'obiettivo più importante di questo workshop è sviluppare l'empatia dei partecipanti. Quindi, create un ambiente amichevole e supportate i partecipanti nell'auto-riflessione e nella comprensione e nel supporto reciproco.





Strumenti

MoodFirst



I membri del team possono esprimere facilmente i loro sentimenti tramite emoji e GIF organizzate per categoria. Su un computer portatile possono scrivere il proprio nome, su uno smartphone possono solo inserire emoji e riflessi.

[LINK](#)

Creatore di mappe di empatia online



L'Empathy Map Creator di Visual Paradigm Online consente ai partecipanti di creare e condividere facilmente mappe di empatia. Lo strumento può essere utilizzato senza registrazione, il lavoro finale può essere esportato in vari formati o caricato direttamente su Google Drive.

[LINK](#)



Riferimenti

- Huff, Charlotte: il sovraccarico mediatico sta danneggiando la nostra salute mentale. Ecco alcuni modi per gestire lo stress da titoli, <https://www.apa.org/monitor/2022/11/strain-media-overload>
- Li K, Jiang S, Yan X, Li J. Studio del meccanismo del sovraccarico dei social media sull'autoefficacia sanitaria e sull'ansia. *Heliyon*. 2023 5 dicembre;10(1):e23326. doi: 10.1016/j.heliyon.2023.e23326. PMID: 38163164; PMCID: PMC10757012.
- Nan Sheng, Chunjiang Yang, Lei Han, Min Jou: Troppo sovraccarico e preoccupazioni: precedenti della stanchezza dei social media e il ruolo di mediazione dell'esaurimento emotivo, *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. Come le dimensioni differenziali del sovraccarico dei social media influenzano la stanchezza e l'adattamento negativo dei giovani durante una pandemia prolungata di COVID-19? Approfondimenti da una prospettiva di tecnostress. *Healthcare (Basilea)*. 20 dicembre 2022;11(1):6. doi: 10.3390/healthcare11010006. PMID: 36611466; PMCID: PMC9818937.
- Piko, B. F., Kiss, H., Hartmann, A. Hamvai, C., & Fitzpatrick, K. M. (2024). Il ruolo del confronto sociale e del supporto sociale online nella dipendenza dai social media mediata da autostima e solitudine. *European Journal of Mental Health*, 19, e0019, 1–11. <https://doi.org/10.5708/EJMH.19.2024.0019>



QUIZ

1. Che cosa si intende per sovraccarico da social media?

- A. L'incapacità di utilizzare i social media in modo efficace
- B. L'uso eccessivo dei social media che porta a impatti negativi sulla salute mentale
- C. Una nuova piattaforma di social media
- D. Un tipo di strategia di marketing online

2. Quale delle seguenti opzioni descrive meglio la distrazione digitale?

- A. Un metodo per migliorare la produttività
- B. L'interferenza causata dai dispositivi digitali che riduce la concentrazione
- C. L'atto di prendersi delle pause dalla tecnologia
- D. Una caratteristica delle piattaforme di social media

3. A cosa si riferisce la vigilanza online?

- A. Controllare costantemente le notifiche e gli aggiornamenti
- B. Ignorare le piattaforme dei social media
- C. Svolgere attività offline
- D. Limitare il tempo trascorso davanti allo schermo





QUIZ

4. Come si manifesta il confronto sociale nell'uso dei social media?

- A. Confrontando la propria vita con quella degli altri
- B. Evitando le interazioni con gli altri
- C. Promuovendo l'accettazione di sé
- D. Concentrandosi esclusivamente sui risultati personali

5. Quale effetto psicologico è spesso associato alla distrazione digitale?

- A. Aumento della produttività
- B. Aumento della creatività
- C. Ansia e depressione dovute alla connettività costante
- D. Miglioramento delle interazioni sociali





Soluzioni

Domanda 1: B

Domanda 2: B

Domanda 3: A

Domanda 4: A

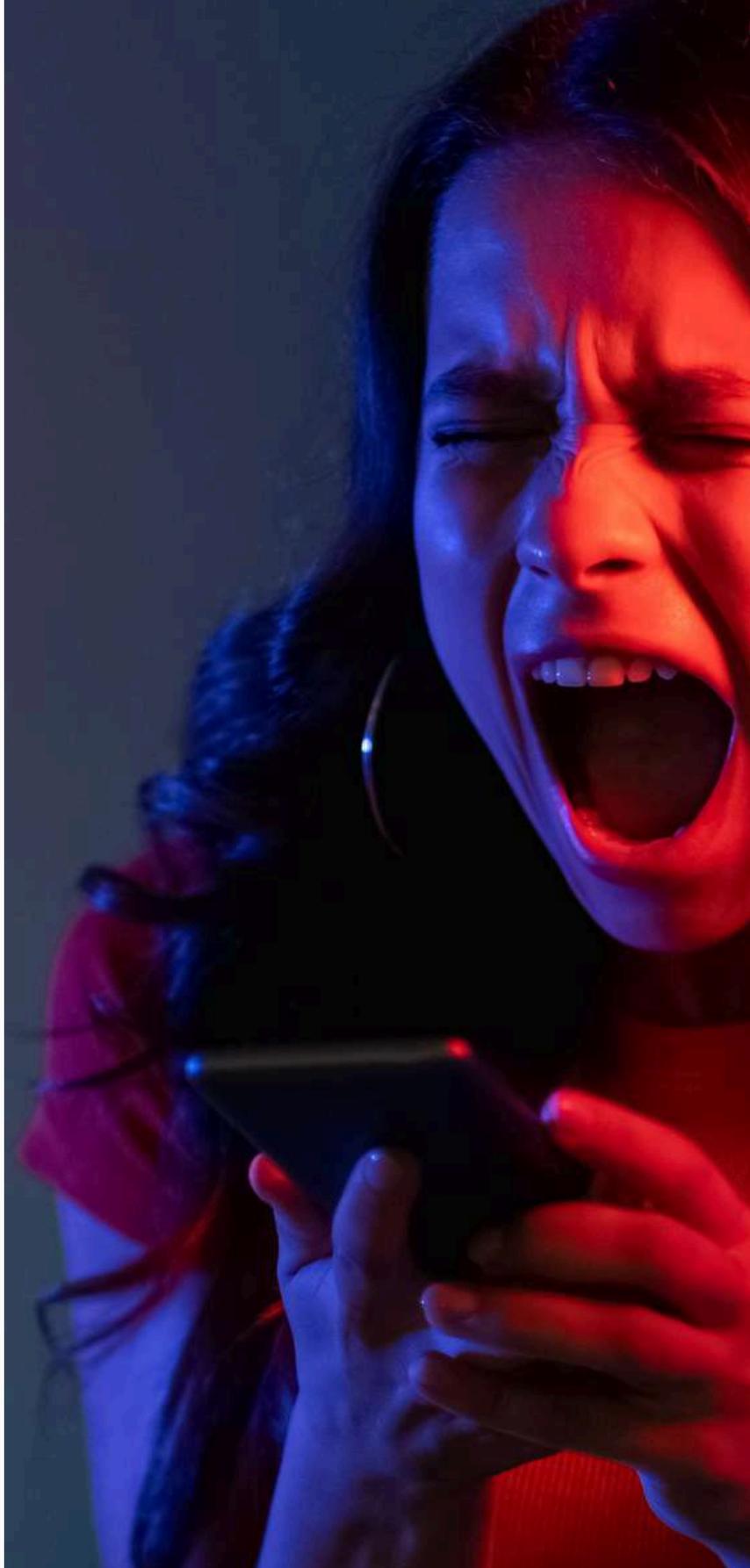
Domanda 5: C

**It`s
Quiz
Time**





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union