



MODUŁ 1

ROZWIJANIE

SAMOŚWIADOMOŚCI:

ZROZUMIENIE UZALEŻNIENIA OD

MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

I JEGO SKUTKÓW



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 1.3

Psychologiczne skutki uzależnienia od mediów społecznościowych i jak je rozpoznać



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Przegląd lekcji

W tej lekcji uczestnicy zostaną zapoznani z niektórymi psychologicznymi skutkami hiperłączości w mediach społecznościowych, a mianowicie: cyfrowym rozproszeniem uwagi (koncentracja na uwadze), przeciążeniem mediów społecznościowych (koncentracja na nadmiarze informacji), porównaniami społecznymi (koncentracja na relacjach online, lęk, depresja) i czujnością online.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

- 1: **Wprowadzenie: Emoji Mood Check-in** (5 min)
- 2: **Aktywność grupowa: Mapa empatii** (15 min)
- 3: **Dyskusja grupowa** (20 min)
- 4: **Podsumowanie i wnioski** (5 min)

Lekcja 2.1

Psychologiczne skutki uzależnienia od mediów społecznościowych i jak je rozpoznać

Cele:

- Uczestnicy zapoznają się z czterema psychologicznymi skutkami hiperłączości w mediach społecznościowych.
- Korzystając z metody „mapy empatii”, zgromadzą niezbędną wiedzę i zbudują empatię.
- Zrozumienie i umiejętność rozpoznania tych efektów staje się pierwszym krokiem do ich uniknięcia lub walki z nimi.

Kluczowe przesłanie:

- Media społecznościowe wpływają na różne osoby na wiele sposobów.
- Hiperłączość w mediach społecznościowych może wzmacniać istniejące uczucia i powodować skutki psychologiczne.
- Rozpoznanie tych skutków jest pierwszym krokiem do zdrowego korzystania z mediów cyfrowych.



RODZAJ LEKCJI:



Matt	Jessica	Sophie
           	          	           

Krok 1

Wprowadzenie: Emoji Mood Check-in

Skonfiguruj tablicę zespołu dla swojej grupy i udostępnij jej link.

Uczestnicy wybierają emoji, które reprezentuje ich dzisiejsze odczucia związane z korzystaniem z mediów społecznościowych.

Poproś ich, aby:

- zastanowili się nad tym, co widzą, co myślą o ogólnych wynikach.
- podzielili się powodami, dla których wybrali dany emotikon.

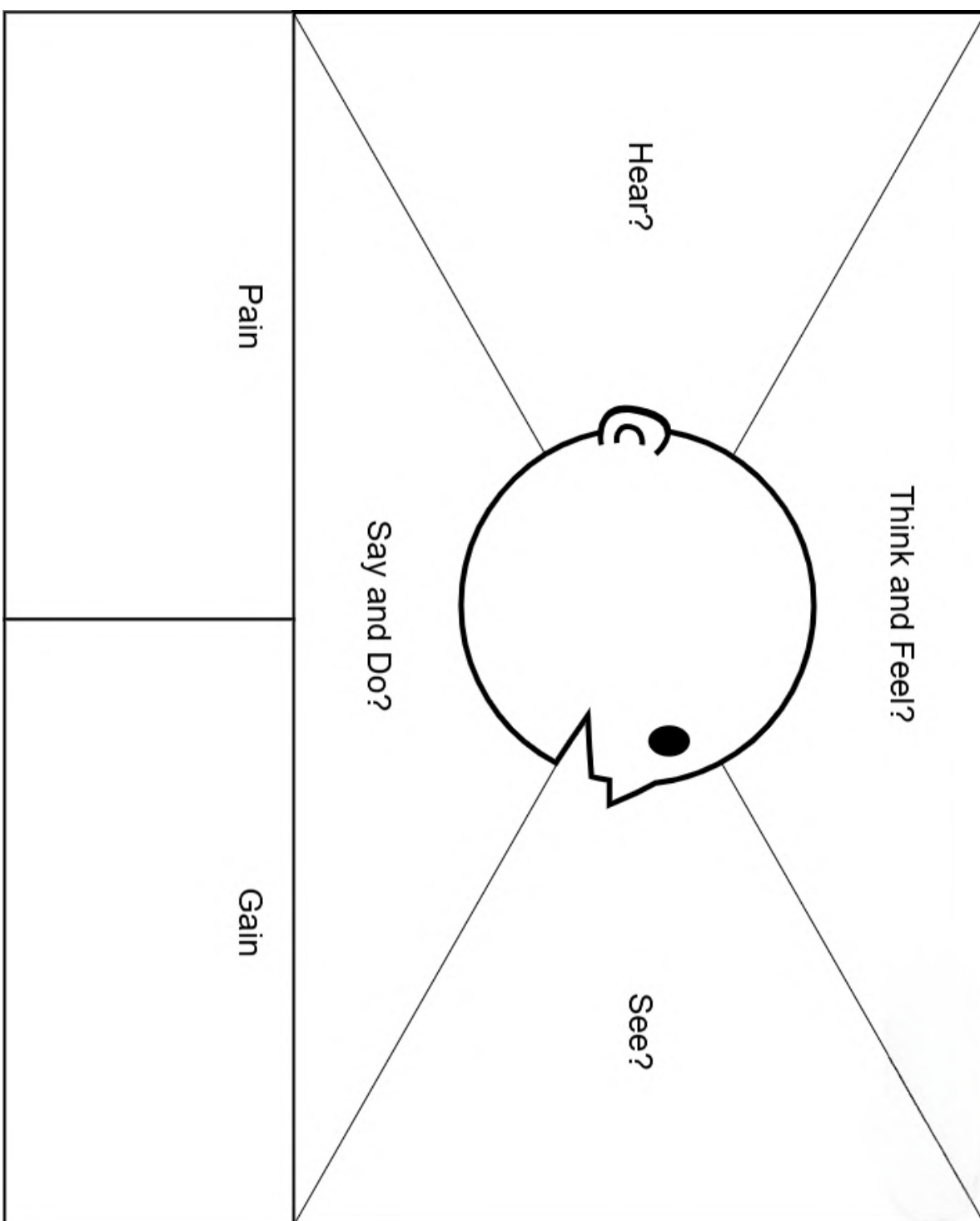
Zachęć ich, aby:

- opowiedzieli o tym, czego doświadczyli dzisiaj w mediach społecznościowych,
- i jakie mają uczucia, emocje.



Krok 2

(1) MAPA EMPATII





Krok 2

(2) KARTY KONCEPCYJNE

(1) Cyfrowe rozproszenie uwagi

Odnosi się do zakłóceń powodowanych przez urządzenia cyfrowe, takie jak smartfony, komputery i platformy mediów społecznościowych, które mogą znacznie pogorszyć koncentrację i produktywność.

Spowodowane przez:

- **Stałą łączność:** Wszechobecność smartfonów i Internetu stwarza wyzwanie w oderwaniu się od interakcji cyfrowych, prowadząc do kompulsywnej potrzeby sprawdzania urządzeń w poszukiwaniu aktualizacji i powiadomień.
- **Projekt platformy i powiadomienia:** Platformy i aplikacje są zaprojektowane tak, aby były angażujące, wykorzystując powiadomienia i strategie grywalizacji, które sprawiają, że użytkownicy wracają do swoich ekranów. Może to stworzyć nawyk sprawdzania urządzeń w poszukiwaniu dopaminy związanej z nowymi powiadomieniami.
- **Iluzję wielozadaniowości:** Ludzie często wierzą, że mogą skutecznie wykonywać wiele zadań jednocześnie, jednak badania pokazują, że prowadzi to do szybkiego przechodzenia od jednego zadania do drugiego, a nie do prawdziwego skupienia, co skutkuje zmniejszoną wydajnością we wszystkich zadaniach.

(2) Przeciążenie mediami społecznościowymi

Odnosi się do stanu, w którym dana osoba jest narażona na przytłaczającą ilość informacji, komunikacji i interakcji społecznych, co utrudnia naszym zdolnościom poznawczym skuteczne zarządzanie nimi. Może to prowadzić do uczucia stresu i zmęczenia, ponieważ użytkownicy starają się nadążyć za ciągłym przepływem aktualizacji, wiadomości i powiadomień.

Kluczowe elementy:

- **Przeciążenie informacyjne:** użytkownicy otrzymują więcej informacji, niż są w stanie przetworzyć, co utrudnia skupienie się lub podejmowanie decyzji.
- **Przeciążenie komunikacyjne:** liczne wiadomości i prośby od znajomych lub obserwujących mogą odwracać uwagę użytkowników od ich zadań i prowadzić do wyczerpania psychicznego.
- **Przeciążenie społeczne:** presja, by angażować się w wiele kontaktów społecznościowych może być uciążliwa. Użytkownicy mogą czuć się zobowiązani do odpowiadania na każdą wiadomość lub powiadomienie, co może być męczące.

Spowodowane nadmierną dostępnością informacji: internet i cyfrowe narzędzia komunikacyjne generują codziennie ogromne ilości danych, co utrudnia jednostkom odróżnienie istotnych informacji od nieistotnego szumu.



Krok 2

(2) KARTY KONCEPCYJNE

(3) Porównanie społeczne

Hiperłączość często prowadzi do zwiększonych porównań społecznych, w których jednostki oceniają siebie na tle innych w oparciu o wyselekcjonowane osobowości online. Może to skutkować poczuciem nieadekwatności i niższą samooceną. Podczas gdy niektóre porównania mogą motywować jednostki do dążenia do poprawy, nadmierne porównania mogą utrudniać rozwój osobisty i prowadzić do frustracji.

Kluczowe aspekty:

- **Naturalne ludzkie zachowanie:** zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ na jednostki.
- **Ciągłe porównywanie się z innymi:** może przyczyniać się do uczucia niepokoju, depresji i niezadowolenia z własnego życia.

Spowodowane przez:

- **Wpływ mediów społecznościowych:** Platformy często prezentują wyselekcjonowane i wyidealizowane wersje życia ludzi, skłaniając użytkowników do dokonywania porównań, które mogą nie odzwierciedlać rzeczywistości.
- **Normy kulturowe:** Standardy społeczne dotyczące sukcesu, piękna i stylu życia mogą skłaniać jednostki do porównywania się z innymi w poszukiwaniu akceptacji lub potwierdzenia.

(4) Czujność online

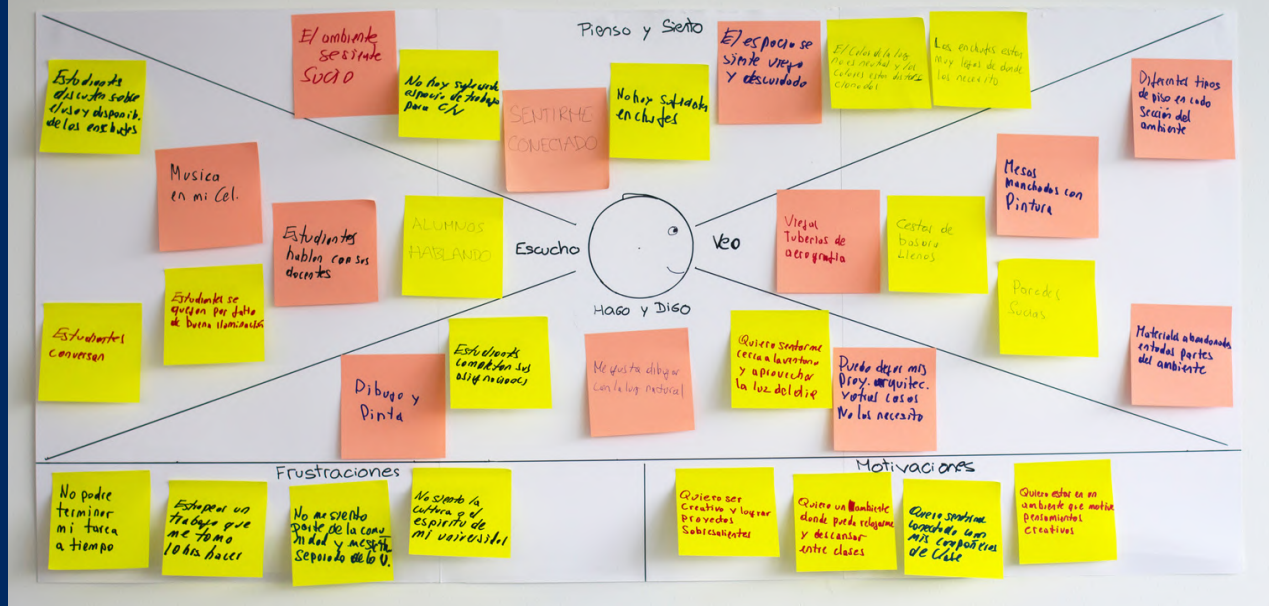
Odnosi się do stanu bycia stale świadomym i zaangażowanym w komunikację i treści online. Obejmuje orientację poznawczą w kierunku utrzymywania stałego połączenia ze środowiskami cyfrowymi, prowadząc osoby do monitorowania ich interakcji online i powiadomień, nawet jeśli nie korzystają aktywnie ze swoich urządzeń.

Kluczowe aspekty:

- **Koncentracja na działaniach online:** częste myślenie o obecności online, interakcjach.
- **Reaktywność:** szybkie reagowanie na powiadomienia lub wiadomości poprzez przerywanie zadań.
- **Monitorowanie:** regularne sprawdzanie komunikacji online może prowadzić do rozproszenia uwagi i zmniejszenia produktywności.

Spowodowane przez:

- **Wszechobecność smartfonów i dostępu do internetu**
- **Normy kulturowe:** presja, aby pozostać aktywnym i responsywnym w mediach społecznościowych.
- **Czynniki psychologiczne:** Strach przed przegapieniem (FOMO) i pragnienie społecznego potwierdzenia skłaniają jednostki do utrzymywania stałej świadomości swojego środowiska online.



Krok 2

Aktywność grupowa: Mapa empatii

Mapa empatii to potężne narzędzie, które pomaga nauczycielom i uczestnikom zrozumieć doświadczenia, myśli i uczucia związane z mediami społecznościowymi. „Empatia” odnosi się do zdolności rozumienia i dzielenia się uczuciami innych osób w odniesieniu do ich doświadczeń w środowiskach cyfrowych.

- Utwórz 4 grupy z uczestników. Możesz użyć wydrukowanej wersji mapy empatii z długopisami i karteczkami samoprzylepnymi (możesz ją nawet narysować) lub skorzystać z narzędzia online. Daj każdej grupie jedną wydrukowaną kartę koncepcyjną.
- Wyjaśnij uczestnikom koncepcję mapy empatii i powiedz im o znaczeniu poszczególnych sekcji.
- Poproś ich, aby wyobrazili sobie osobę, która ma dany problem i wczuli się w jej sytuację. Wypełnij mapę empatii.



Krok 2

Aktywność grupowa: Mapa empatii

Mapa składa się z czterech kwadrantów oznaczonych etykietami:

- **Mówi i robi:** Co dana osoba wyraża werbalnie? Jakie działania i zachowania wykonuje dana osoba?
- **Myśli i czuje:** Jakie są wewnętrzne myśli i przekonania danej osoby?
- **Widzi:** To, co użytkownik obserwuje w swoim otoczeniu, w tym wpływy zewnętrzne, takie jak materiały marketingowe lub treści w mediach społecznościowych.
- **Słyszy:** Informacje, które użytkownicy otrzymują od innych, w tym przyjaciół, rodziny i mediów, które mogą wpływać na ich postrzeganie i zachowania.

Istnieją również dwa pola „Bóle i zyski” - pozytywne i negatywne doświadczenia.



Krok 3

Dyskusja grupowa

Gdy wszystkie grupy wypełnią swoje mapy, zbierz wszystkich razem, aby podzielić się wynikami. Poprowadź dyskusję, w której grupy przedstawią swoje spostrzeżenia, zachęcając do zadawania pytań i wnoszenia dodatkowych uwag przez rówieśników.

Poprowadź dyskusję poprzez:

- poproszenie uczestników o przedstawienie swoich spostrzeżeń
- zachęcanie ich do zadawania sobie nawzajem pytań
- upewnianie się, że na koniec wszyscy uczestnicy rozumieją pojęcia
- analizowanie wzorców poprzez prowadzenie dyskusji w celu zidentyfikowania wspólnych tematów i zaskakujących pomysłów

Krok 4

Podsumowanie i wnioski

Podsumowanie:

- Refleksja: Poproś uczniów o napisanie krótkiej refleksji na temat tego, czego dowiedzieli się o sobie i swoich rówieśnikach dzięki temu ćwiczeniu.
- Zakończ ćwiczenie, omawiając możliwe do podjęcia kroki w oparciu o spostrzeżenia z mapy empatii.

Wnioski:

Zaobserwowaliśmy pewne koncepcje związane z zachowaniami online i krajobrazem cyfrowym, które, miejmy nadzieję, okażą się interesujące. Ponieważ wszyscy jesteśmy różni i korzystamy z mediów społecznościowych w wyjątkowy sposób i z różnymi motywacjami, podejście to może pomóc nam zrozumieć i uświadomić sobie, jak media społecznościowe wpływają na nas.





Podsumowanie kluczowych wniosków

- Lekcja odzwierciedla różne aspekty interakcji jednostek z technologią i mediami społecznościowymi w dzisiejszym cyfrowym świecie.
- Kwestie te (cyfrowe rozproszenie uwagi, przeciążenie mediami społecznościowymi, porównania społeczne i czujność online) wynikają z kilku powiązanych ze sobą przyczyn, które przyczyniają się do poczucia przytłoczenia i stresu.
- Rozumiejąc ich naturę i wdrażając strategie zarządzania nimi, jednostki mogą poprawić swoje ogólne samopoczucie i produktywność zarówno w kontekście osobistym, jak i zawodowym.



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel:

Zrozumienie i radzenie sobie z cyfrowym rozproszeniem uwagi, przeciążeniem mediów społecznościowych, porównaniami społecznymi i czujnością online ma kluczowe znaczenie w dzisiejszym szybko zmieniającym się środowisku cyfrowym, ponieważ wpływa nie tylko na indywidualne samopoczucie, ale także na ogólną produktywność w różnych dziedzinach.

Dzięki empatyzacji i wykorzystaniu osoby uczestnicy są w stanie spojrzeć na rzeczy z innego punktu widzenia, zrozumieć aspekty osobiste i zależne od platformy, a także nauczyć się rozpoznawać uczucia związane ze środowiskiem online.

Potrzebne materiały:

- laptop, projektor dla nauczyciela, smartfony dla uczniów
- 4 laptopy dla grup uczniów (opcjonalnie) *lub*
- wydrukowane mapy empatii w formacie A3, długopisy (opcjonalnie) *lub*
- kartki flipchart, karteczki samoprzylepne, długopisy (opcjonalnie)
- wydrukowane karty koncepcyjne





KROK 1: WPROWADZENIE: EMOJI MOOD CHECK-IN (5 MIN)

Celem ćwiczenia jest ułatwienie ekspresji emocjonalnej i poprawa komunikacji w grupie, czy to w klasie, miejscu pracy, czy w otoczeniu społecznym. Ćwiczenie to pozwala uczestnikom przekazywać swoje uczucia w zabawny i angażujący sposób, wspierając środowisko do dzielenia się emocjami. Korzystanie z narzędzi online łączy uczestników z korzystaniem z mediów społecznościowych, które są tematem warsztatów.

Jasno wyjaśnij cel ćwiczenia i zachęcaj do szczerego wyrażania emocji, zapewniając jednocześnie bezpieczną przestrzeń dla wszystkich uczestników. Podkreśl, że używanie wielu emotikonów do reprezentowania złożonych uczuć jest w porządku.

Po zebraniu odpowiedzi w formie emoji zachęć uczestników do podzielenia się informacjami na temat tego, dlaczego wybrali określone emoji. Ta dyskusja może pogłębić zrozumienie i więzi między członkami grupy.

Przygotuj się na wszelkie obawy, które pojawią się po sprawdzeniu nastroju, zwłaszcza jeśli wyrażane są negatywne emocje. Może to obejmować oferowanie wsparcia lub tworzenie planów działania w celu poprawy morale grupy.





KROK 2: AKTYWNOŚĆ GRUPOWA: MAPA EMPATII (20 MIN)

Głównym celem mapy empatii jest budowanie wspólnego zrozumienia pojęć, zrozumienie emocji i wspieranie autorefleksji. Mapa empatii służy jako podstawowe narzędzie w myśleniu projektowym i projektowaniu doświadczeń użytkownika w fazie empatyzacji w procesie projektowania, pomagając zespołom wczuć się w użytkowników i zidentyfikować punkty bólu, aby tworzyć bardziej efektywne produkty lub usługi. Mapując te elementy, zespoły mogą lepiej zaspokajać potrzeby użytkowników i ulepszać ogólne doświadczenia.

15 minut to krótki czas, więc małe grupy muszą pracować w skupieniu.

Etapy ćwiczenia:

- Daj każdej grupie kartę koncepcyjną i pozwól im ją przeczytać.
- Możesz wybrać wspólny obszar roboczy online lub offline dla grup:
 - Online: przy użyciu narzędzia do tworzenia map empatii od Visual Paradigm <https://online.visual-paradigm.com/diagrams/features/empathy-map-template/>, z jedną grupą pracującą razem na jednym laptopie. Na koniec zadania grupy muszą wyeksportować swoją mapę empatii do formatu PNG i wysłać ją do nauczyciela.
 - Offline: Nauczyciel może wydrukować dostarczony szablon mapy empatii (na arkuszu A3) lub użyć czystego papieru flipchart do narysowania konturu mapy.

Nauczyciel musi wspierać pracę, chodząc wokół i pomagając w razie potrzeby.





KROK 3: DYSKUSJA GRUPOWA (20 MIN)

Poprowadź dyskusję, w której każda grupa przedstawi swoją mapę i koncepcję, która za nią stoi.

Zachęcaj uczniów do dzielenia się osobistymi anegdotami lub obserwacjami, zachowując przy tym szacunek dla innych.

Zrozumienie „Empatyzacji”

- **Zrozumienie emocjonalne:** Empatia oznacza emocjonalne zrozumienie tego, przez co przechodzi ktoś inny. Obejmuje to rozpoznawanie uczuć nieadekwatności, niepokoju lub presji, które mogą wynikać z porównywania się z innymi online.
- **Przyjmowanie perspektywy:** Obejmuje również postrzeganie rzeczy z punktu widzenia innej osoby, co ma kluczowe znaczenie przy omawianiu tego, jak media społecznościowe mogą zniekształcać obraz siebie i prowadzić do niezdrowych porównań.
- **Wspólne doświadczenia:** Empatia w tym kontekście pozwala jednostkom łączyć się poprzez wspólne doświadczenia z mediami społecznościowymi, pomagając im czuć się zrozumianymi i wspieranymi w ich zmaganiach z presją online.





KROK 4 PODSUMOWANIE I WNIOSKI (5 MIN):

Zakończ warsztaty ćwiczeniem refleksyjnym.

Pytania refleksyjne:

Poproś uczestników o napisanie krótkiej refleksji na temat tego, czego dowiedzieli się o sobie i swoich rówieśnikach dzięki temu ćwiczeniu.

Poproś uczestników, aby wybrali swoją „ulubioną” koncepcję i wyjaśnili swoje powody.

Kluczowe wnioski:

Koncepcje te podkreślają złożoność nawigacji w komunikacji cyfrowej w dzisiejszym szybko zmieniającym się środowisku. Świadomość tych czynników ma kluczowe znaczenie dla skutecznego zarządzania korzystaniem z mediów społecznościowych i utrzymania dobrego samopoczucia psychicznego.





Działania uzupełniające i zadanie domowe

- **Mapowanie iteracyjne:** Zasugeruj okresowe przeglądanie mapy empatii w miarę ewolucji doświadczeń uczniów z mediami społecznościowymi, umożliwiając aktualizacje w oparciu o nowe spostrzeżenia lub zmieniającą się dynamikę.
- **Regularne sprawdzanie nastroju:** Regularnie proś uczniów o powrót do narzędzia do śledzenia nastroju (MoodFirst). Zespoły mogą zobaczyć swoje ogólne wyniki nastroju i śledzić, jak zmieniają się one w czasie.

Wskazówki dla nauczycieli:

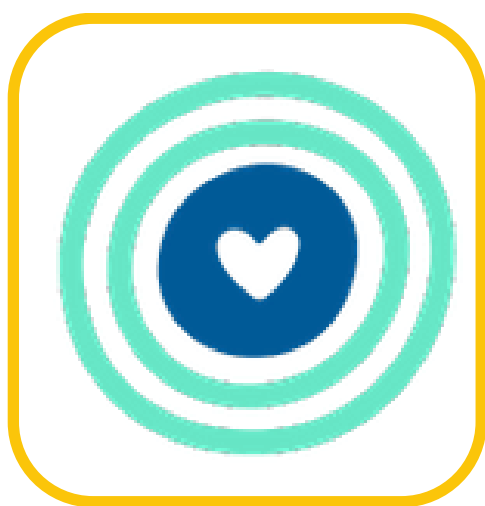
Najważniejszym celem tych warsztatów jest rozwijanie empatii uczestników. Stwórz więc przyjazne środowisko i wspieraj uczestników w autorefleksji oraz we wzajemnym zrozumieniu i wspieraniu się.





Narzędzia

MoodFirst



Członkowie zespołu mogą łatwo wyrazić swoje uczucia za pomocą emoji i gifów uporządkowanych według kategorii.

Na laptopie mogą napisać własne imię, na smartfonie mogą wstawić tylko emoji i refleksje.

[LINK](#)

Internetowy kreator mapy empatii



Kreator map empatii online od Visual Paradigm umożliwia uczestnikom łatwe tworzenie i udostępnianie map empatii. Narzędzie może być używane bez rejestracji, a efekt końcowy może być wyrażony w różnych formach lub bezpośrednio przesłany na Dysk Google.

[LINK](#)



Referencje

- 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>.





QUIZ

1. Co to jest przeciążenie mediami społecznościowymi?
 - A. Niezdolność do efektywnego korzystania z mediów społecznościowych
 - B. Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych prowadzące do negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne
 - C. Nowa platforma mediów społecznościowych
 - D. Rodzaj strategii marketingowej online

2. Które z poniższych stwierdzeń najlepiej opisuje cyfrowe rozproszenie uwagi?
 - A. Metoda poprawy produktywności
 - B. Zakłócenia powodowane przez urządzenia cyfrowe, które zmniejszają koncentrację
 - C. Czynność polegająca na robieniu przerw od technologii
 - D. Cecha platform mediów społecznościowych

3. Do czego odnosi się czujność online?
 - A. Ciągłe sprawdzanie powiadomień i aktualizacji
 - B. Ignorowanie platform mediów społecznościowych
 - C. Angażowanie się w działania offline
 - D. Ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem





QUIZ

4. W jaki sposób porównania społeczne przejawiają się w korzystaniu z mediów społecznościowych?
- A. Poprzez porównywanie własnego życia z upiększonym życiem innych
 - B. Poprzez unikanie interakcji z innymi
 - C. Poprzez promowanie samoakceptacji
 - D. Poprzez skupianie się wyłącznie na osobistych osiągnięciach
5. Jaki efekt psychologiczny jest często związany z cyfrowym rozproszeniem uwagi?
- A. Zwiększona produktywność
 - B. Zwiększona kreatywność
 - C. Niepokój i depresja z powodu ciągłej łączności
 - D. Lepsze interakcje społeczne





Rozwiązania

Pytanie 1: B

Pytanie 2: B

Pytanie 3: A

Pytanie 4: A

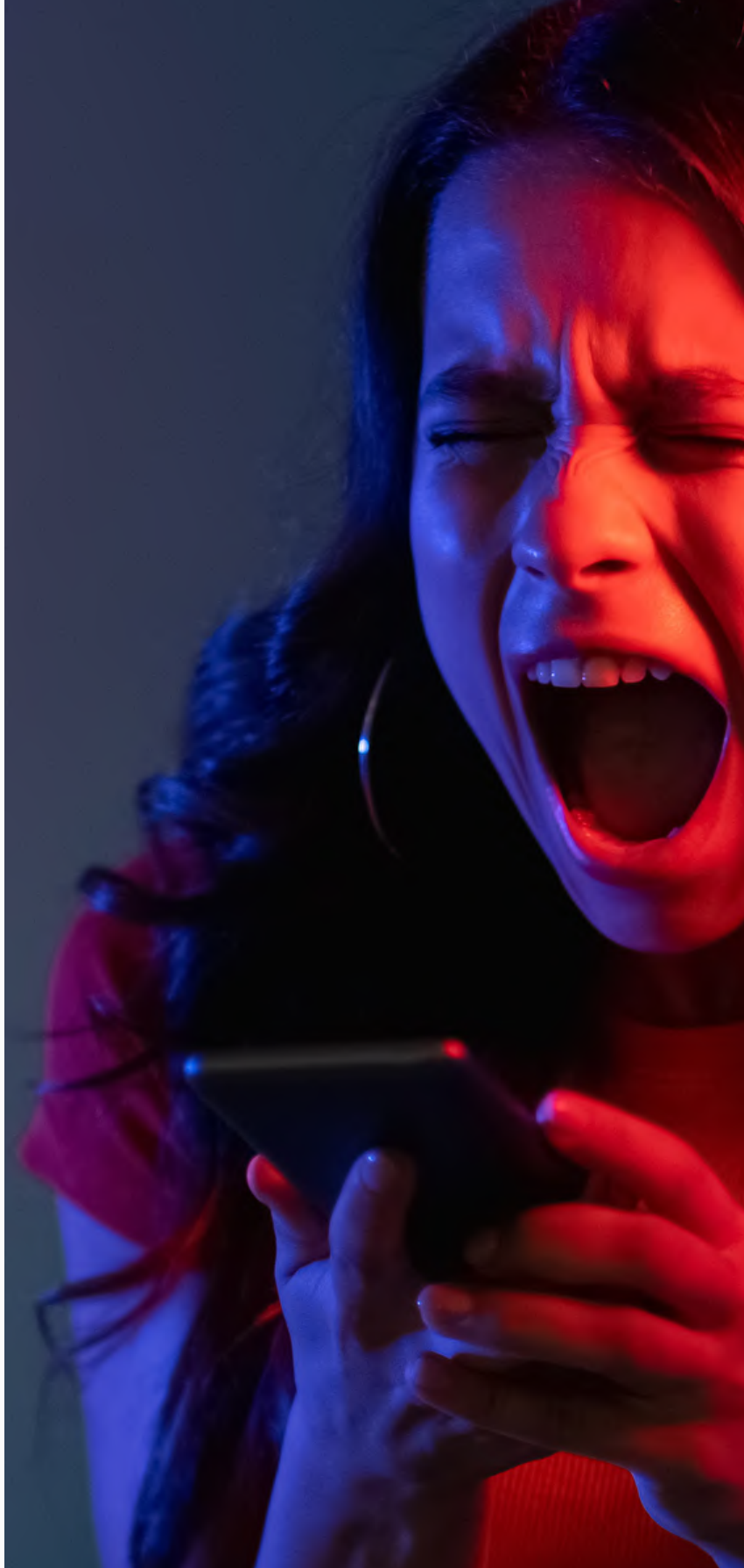
Pytanie 5: C

**It`s
Quiz
Time**





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.