



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 1.4

Επιπτώσεις της Φυσιολογίας από την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Επισκόπηση μαθήματος

Οι μαθητές θα κατανοήσουν τις επιπτώσεις της φυσιολογίας από την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, εστιάζοντας σε έννοιες όπως το άγχος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, το FOMO (Fear of Missing Out), η κόπωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η απώλεια εστίασης.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:

1: Εισαγωγή - Δοκιμή FOMO - (5 λεπτά)

2: Σενάρια ρόλων (15 λεπτά)

3: Παρουσίαση και ομαδική συζήτηση (20 λεπτά)

4: Συμπέρασμα και συλλογισμοί (5 λεπτά)

Επιπτώσεις της Φυσιολογίας από την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Στόχοι:

- Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν τις επιπτώσεις της φυσιολογίας από την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, εστιάζοντας σε έννοιες όπως το άγχος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, το FOMO (Fear of Missing Out), η κόπωση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και η απώλεια εστίασης.
- Επιτρέψτε στους συμμετέχοντες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους για τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης δημιουργικά.
- Ενθαρρύνετε την κριτική σκέψη σχετικά με τον ρόλο των κοινωνικών μέσων ενημέρωσης στη ζωή τους.

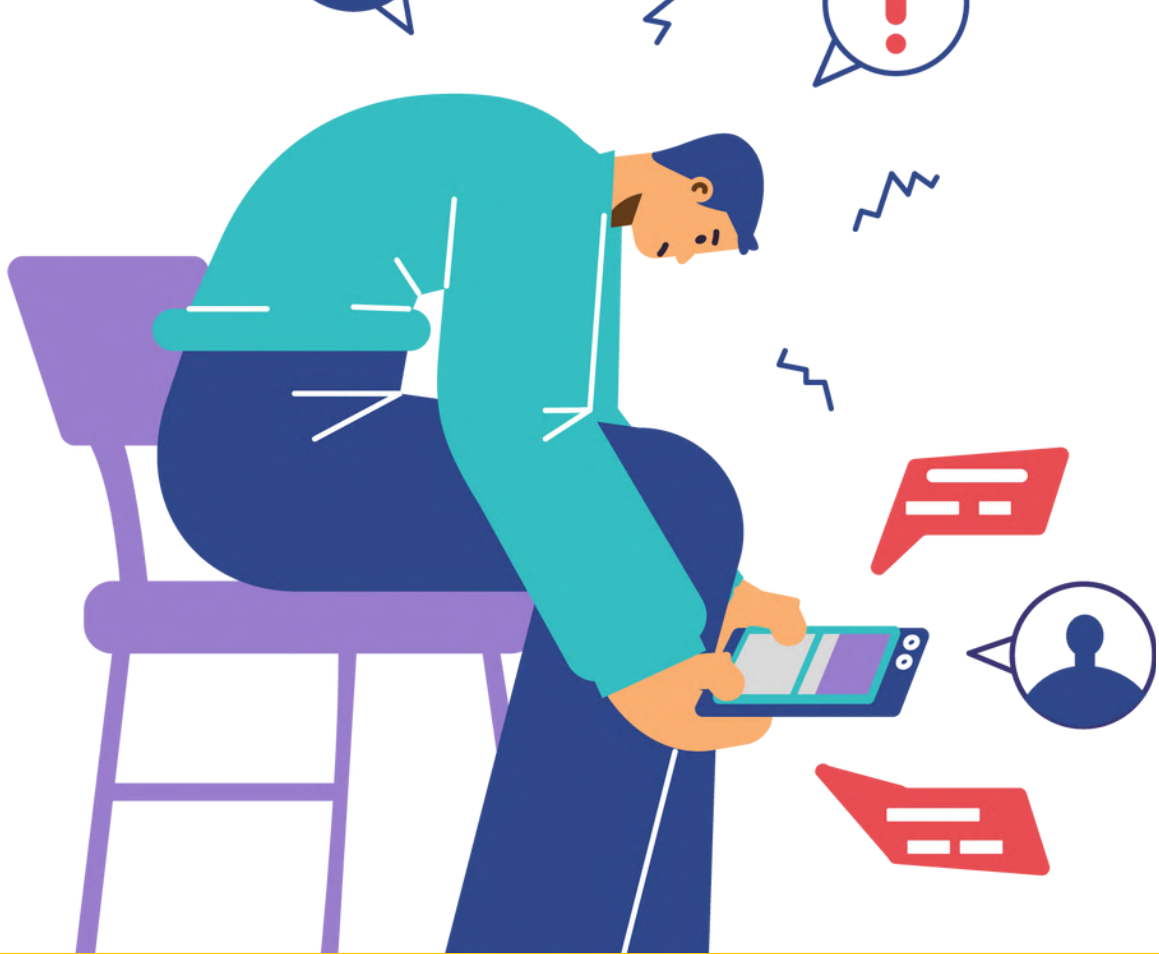
Βασικά μηνύματα:

- **Κατανόηση του αντίκτυπου:** Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές ψυχολογικές επιπτώσεις, όπως άγχος, κατάθλιψη, FOMO και κόπωση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
- **Επίγνωση των ερεθισμάτων:** Η αναγνώριση των σημάδιων του άγχους και της κούρασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική ευεξία.
- **Στρατηγικές αντιμετώπισης:** Η εφαρμογή αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης μπορεί να μετριάσει τις αρνητικές επιπτώσεις και να προωθήσει πιο υγιείς συνήθειες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Βήμα 1

Εισαγωγή: Δοκιμή FOMO

Εισαγάγετε το θέμα διαβάζοντας δυνατά το ακόλουθο απόσπασμα: "Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όλοι δείχνουμε τον εαυτό μας από την καλύτερή μας πλευρά — και βλέπουμε την καλύτερη πλευρά των άλλων. Δημοσιεύουμε φωτογραφίες από τέλεια προετοιμασμένα γεύματα, τέλειες διακοπές, τέλεια πάρτι και τέλεια παιδιά. Και γι' αυτό, ο διαδικτυακός εαυτός μας απέχει πολύ από τον εαυτό μας εκτός σύνδεσης. Το χάσμα μεταξύ του τι είμαστε πραγματικά και του τρόπου με τον οποίο συμπεριφερόμαστε στο Διαδίκτυο είναι αρκετά μεγάλο για να πιστέψει ο ωκεάνιος επιστήμονας μέσω αυτής της ευτυχίας. των άλλων που μας κάνουν να αμφιβάλλουμε για τη δική μας ευτυχία Με κάθε κλικ, μπορούμε να δούμε τους «φίλους» μας σε ένα πάρτι — και είμαστε κολλημένοι στο σπίτι μας και είμαστε επιτυχημένοι στη δουλειά τους — και εμείς δεν είμαστε ορατές.

Ρωτήστε τους μαθητές για ποιο φαινόμενο πιστεύουν ότι μιλάει ο συγγραφέας.

FOMO

Βήμα 1

Εισαγωγή: Δοκιμή FOMO

Θα κάνουμε ένα γρήγορο τεστ FOMO, που αναπτύχθηκε στο Πανεπιστήμιο του Essex, στην Αγγλία. Οι συμμετέχοντες πρέπει να σημειώσουν ένα N(α) ή ένα N(ο) για κάθε ερώτηση.

Αξιολόγηση: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μετρήσουν τις απαντήσεις «ναι» και να τους πουν τις κατηγορίες.

Εκτίμηση:

0-3: Όχι (μέσος όρος) FOMO

4-5: Υψηλότερο από το μέσο όρο FOMO

6-8: Βαρύ FOMO

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σηκώσουν τα χέρια τους αν έχουν μέσο / υψηλότερο από το μέσο / βαρύ FOMO.

Αφήστε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τα αποτελέσματά τους.



Βήμα 1

ΤΕΣΤ FOMO

Απαντήστε σε κάθε δήλωση με ναι ή όχι!

1. Ελέγχω το τηλέφωνό μου λίγο πριν κοιμηθώ και όταν ξυπνάω.
2. Έχω την αίσθηση ότι οι άλλοι ζουν μια καλύτερη και πιο συναρπαστική ζωή από εμένα.
3. Συνήθιζα να τσεκάρω τη ροή και τα μηνύματά μου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αλλά δεν αντιδρούσα / απαντούσα, έτσι ώστε κανείς να μην πιστεύει ότι ελέγχω τα μηνύματά μου όσο λείπω.
4. Ελέγχω για ενημερώσεις περισσότερες από τέσσερις φορές την ώρα.
5. Σε ένα εστιατόριο, τσεκάρω το τηλέφωνό μου όταν ο σύντροφός μου πηγαίνει στην τουαλέτα.
6. Έχω συχνά την αίσθηση ότι μου έχει λείψει όταν βλέπω ή ακούω τι κάνουν οι άλλοι.
7. Όταν περνάω καλά ή κάνω κάτι συναρπαστικό, είναι σημαντικό για μένα να μοιράζομαι τις λεπτομέρειες στο διαδίκτυο.
8. Όταν είμαι σε διακοπές, συνεχίζω να παρακολουθώ τι κάνουν οι φίλοι μου.

Πόσο συχνά επιλέγατε το ναι; ____



Βήμα 2

Σενάρια ρόλων

Βοηθήστε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις ψυχολογικές επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μέσω της βιωματικής μάθησης.

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να κάνουν ένα παιχνίδι ρόλων. Θα χρειαστείτε 8 άτομα: τέσσερα ζευγάρια. Δώστε σε κάθε ζευγάρι ένα σενάριο και ζητήστε του να το παίξουν ρόλους.

Οι συμμετέχοντες μπορούν να παίξουν τα σενάρια και στη συνέχεια να συζητήσουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους που σχετίζονται με κάθε κατάσταση. Ζητήστε από τους παίκτες ρόλων και τους θεατές να προσπαθήσουν να συνεχίσουν την κατάσταση.

Σε αυτό το σημείο, μην πείτε τα ονόματα των σεναρίων, απλά εστιάστε στους προβληματισμούς. Μπορείτε να αναλογιστείτε τις καταστάσεις χρησιμοποιώντας τα πραγματικά ονόματα των συμμετεχόντων.



Βήμα 2

Σενάρια ρόλων

Σημεία συζήτησης για τα σενάρια:

1. Alex και Jamie (FOMO)

- Πώς επηρεάζουν τα συναισθήματα του Άλεξ τη διάθεσή τους;
- Τι θα μπορούσε να πει ο Τζέιμι για να ανακουφίσει τα συναισθήματα του Άλεξ;

2. Τέιλορ και Μόργκαν (Άγχος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης)

- Τι πυροδοτεί το άγχος του Taylor για την ανάρτηση;
- Πώς μπορεί ο Morgan να υποστηρίξει τον Taylor στο να ξεπεράσει αυτό το άγχος;

3. Jordan και Casey (Κόπωση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης)

- Πώς επηρεάζει η κατάσταση του Τζόρνταν την καθημερινότητά του;
- Ποιες στρατηγικές θα μπορούσαν να βοηθήσουν τον Jordan να διαχειριστεί καλύτερα τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

4. Σαμ και Άλεξ (Απώλεια εστίασης)

- Πώς επηρεάζει την ψυχική του υγεία το αίσθημα του Sam ότι χάνει τον έλεγχο;
- Ποια βήματα μπορεί να κάνει ο Sam για να ανακτήσει τον έλεγχο της εμπειρίας του στα social media;



Βήμα 2

ΣΕΝΑΡΙΟ 1 (FOMO)

Χαρακτήρες: Alex (βιώνει το FOMO), Jamie (φίλος)

Σκηνικό: Ο Άλεξ κάνει κύλιση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και βλέπει φωτογραφίες από ένα πάρτι στο οποίο παρευρέθηκε ο Τζέιμι χωρίς αυτούς.

Διάλογος:

- **Alex:** (κοιτάζοντας το τηλέφωνό τους) "Ουάου, όλοι είναι σε αυτό το πάρτι! Δεν ήμουν καν καλεσμένος. Δεν μπορώ να πιστέψω ότι έχασα όλη τη διασκέδαση."
- **Jamie:** "Ήταν κάτι της τελευταίας στιγμής. Νόμιζα ότι ήσουν απασχολημένος με τις σπουδές."
- **Alex:** "Ναι, αλλά θα μπορούσα να έχω βρει χρόνο! Τώρα νιώθω ότι δεν είμαι σε θέση. Όλοι δημοσιεύουν γι' αυτό και είμαι εδώ μόνος."
- **Jamie:** "Έπρεπε να είχες έρθει! Ήταν υπέροχο, αλλά μπορούμε να κάνουμε παρέα αυτό το Σαββατοκύριακο και να καλύψουμε τη διαφορά."
- **Alex:** "Δεν ξέρω... Κι αν μιλάτε όλοι για το πάρτι; Απλώς θα νιώσω χειρότερα."



Βήμα 2

ΣΕΝΑΡΙΟ 2 (ΑΓΧΟΣ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ)

Χαρακτήρες: Taylor (βιώνει άγχος), Morgan (φίλος)

Σκηνικό: Η Τέιλορ ετοιμάζεται να δημοσιεύσει μια φωτογραφία στα social media αλλά νιώθει ανήσυχη γι' αυτό.

Διάλογος:

- **Taylor:** "Θέλω πραγματικά να δημοσιεύσω αυτή τη φωτογραφία, αλλά τι γίνεται αν δεν αρέσει στους άλλους;"
- **Morgan:** "Είναι υπέροχη φωτογραφία! Γιατί σε ενδιαφέρουν τόσο πολύ τα likes;"
- **Taylor:** "Δεν ξέρω. Απλώς νιώθω ότι αν δεν έχει αρκετά likes, σημαίνει ότι δεν είμαι ενδιαφέρουσα ή cool."
- **Morgan:** "Αυτό δεν είναι αλήθεια! Δεν πρέπει να αφήνεις άλλους να ορίζουν την αξία σου."
- **Taylor:** "Αλλά όλοι οι άλλοι φαίνεται να τραβούν τόση προσοχή. Τι γίνεται αν η ανάρτησή μου αγνοηθεί;"



Βήμα 2

ΣΕΝΑΡΙΟ 3 (ΚΟΠΩΣΗ ΣΤΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΜΕΣΑ)

Χαρακτήρες: Jordan (αισθάνεται κουρασμένος), Casey (φίλος)

Σκηνικό: Ο Τζόρνταν κατακλύζεται μετά από ώρες περιήγησης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αισθάνεται κουρασμένος.

Διάλογος:

- **Jordan:** (αναστενάζοντας) «Είμαι στα social media για ώρες και νιώθω τόσο εξαντλημένος».
- **Casey:** "Γιατί συνεχίζεις να κάνεις κύλιση; Δεν φαίνεται να το απολαμβάνεις."
- **Jordan:** "Δεν ξέρω. Νιώθω ότι πρέπει να παρακολουθώ τα πάντα. Αλλά τώρα πονάει το κεφάλι μου από όλες τις πληροφορίες!"
- **Casey:** "Ίσως να κάνετε ένα διάλειμμα; Δεν χρειάζεται να είστε συνεχώς συνδεδεμένοι."
- **Jordan:** «Το ξέρω, αλλά νιώθω ότι αν αποσυνδεθώ, θα χάσω κάτι σημαντικό».



Βήμα 2

ΣΕΝΑΡΙΟ 4 (ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΛΕΓΧΟΥ)

Χαρακτήρες: Sam (αισθάνεται εκτός ελέγχου), Alex (φίλος)

Σκηνικό: Ο Σαμ αισθάνεται συγκλονισμένος από συνεχείς ειδοποιήσεις από πολλές πλατφόρμες κοινωνικών μέσων.

Διάλογος:

- **Sam:** "Δεν μπορώ να παρακολουθώ όλες αυτές τις ειδοποιήσεις! Με τρελαίνει!"
- **Alex:** "Τι συμβαίνει; Φαίνεσαι πολύ αγχωμένος."
- **Sam:** "Κάθε φορά που προσπαθώ να εστιάσω σε κάτι σημαντικό, το τηλέφωνό μου χτυπάει με μια άλλη ειδοποίηση. Αισθάνομαι ότι δεν έχω ποτέ τον έλεγχο!"
- **Alex:** "Έχετε σκεφτεί να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις για λίγο;"
- **Sam:** "Προσπάθησα, αλλά μετά ανησυχώ ότι θα χάσω κάτι σημαντικό. Είναι ένας κύκλος που δεν τελειώνει ποτέ!"



Βήμα 3

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Παρουσίαση των βασικών εννοιών:

- Δείξτε τη συνδεδεμένη παρουσίαση στους συμμετέχοντες και εξηγήστε τα τέσσερα εφέ.
- Μετά από κάθε διαφάνεια, ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν ποιο Σενάριο Παιχνιδιού Ρόλων περιέγραψε τη συγκεκριμένη έννοια.

Βρείτε τον σύνδεσμο της παρουσίασης εδώ: [LINK](#)

Ομαδική συζήτηση:

Χωρίστε τους μαθητές σε μικρές ομάδες. Κάθε ομάδα συζητά μία από τις τέσσερις έννοιες, λαμβάνοντας υπόψη προσωπικές εμπειρίες.

Παραδείγματα άμεσης ερώτησης:

- Πώς σας κάνουν να νιώθετε τα social media;
- Έχετε βιώσει ποτέ το FOMO; Πώς σας επηρέασε;
- Αισθάνεστε κουρασμένοι αφού αφιερώνετε χρόνο στα social media;
- Πώς επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης την εστίασή σας κατά τη διάρκεια της σχολικής εργασίας;

Σχόλια ομάδας : Κάθε ομάδα μοιράζεται τις γνώσεις της με την τάξη.

Ενθαρρύνετε τους μαθητές να δώσουν παραδείγματα ή ανέκδοτα που σχετίζονται με τις συζητήσεις τους.

- Συνοψίστε βασικά σημεία που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του μαθήματος.
- Τονίστε τη σημασία της εξισορρόπησης της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης με τις πραγματικές αλληλεπιδράσεις.

Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με το πώς αυτά τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική υγεία.





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ψυχική υγεία ενισχύοντας το άγχος, τα αισθήματα ανεπάρκειας και την κόπωση. Η συνειδητοποίηση αυτών των επιπτώσεων είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη πιο υγιεινών συνηθειών και μηχανισμών αντιμετώπισης.
- Το μάθημα αφορά τις ψυχολογικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, εστιάζοντας στις έννοιες του άγχους των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, του FOMO, της κόπωσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της απώλειας εστίασης.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Σκοπός:

Οι στόχοι του σχεδίου μαθήματος που επικεντρώνεται στις ψυχολογικές επιπτώσεις της υπερβολικής χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης είναι οι εξής:

Κατανόηση Βασικών Εννοιών: Οι μαθητές θα είναι σε θέση να ορίσουν και να κατανοήσουν τους όρους που σχετίζονται με τις επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, συμπεριλαμβανομένου του άγχους των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, του FOMO (Fear of Missing Out), της κόπωσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της απώλειας εστίασης.

Προσδιορισμός Συναισθηματικών Αποκρίσεων: Οι μαθητές θα μάθουν να αναγνωρίζουν τις συναισθηματικές τους απαντήσεις στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και πώς αυτά τα συναισθήματα μπορούν να επηρεάσουν την ψυχική τους υγεία και ευημερία.

Αξιολόγηση θετικών και αρνητικών επιπτώσεων: Οι μαθητές θα αξιολογήσουν τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη ζωή τους, ενθαρρύνοντας την κριτική σκέψη σχετικά με τις διαδικτυακές τους συνήθειες.

Υλικά που χρειάζονται:

- φορητός υπολογιστής, προβολέας για τον εκπαιδευτικό
- αυτή την παρουσίαση
- το φυλλάδιο του τεστ FOMO (ένα κομμάτι είναι αρκετό για τον δάσκαλο ή ένα για κάθε συμμετέχοντα)
- χαρτιά και στυλό για τους συμμετέχοντες
- τα Φυλλάδια για το παιχνίδι ρόλων: ένα κομμάτι ανά φύλλο





Βήμα 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ: ΔΟΚΙΜΗ FOMO (5 λεπτά)

Με την αύξηση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, πολλοί άνθρωποι αισθάνονται ότι χάνονται και χάνονται σε ευκαιρίες και εμπειρίες.

Ο στόχος της διεξαγωγής μιας δοκιμής FOMO (Fear of Missing Out): Αυτή η αξιολόγηση μπορεί να βοηθήσει στον εντοπισμό του τρόπου με τον οποίο το FOMO επηρεάζει τη συναισθηματική ευεξία, την αυτοεκτίμηση και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις ενός ατόμου. Τα αποτελέσματα από τέτοια τεστ μπορεί να είναι πολύτιμα για άτομα που επιδιώκουν να κατανοήσουν τα συναισθήματα ανεπάρκειας ή άγχους τους που συνδέονται με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και μπορούν να ενημερώσουν στρατηγικές για την αποτελεσματική διαχείριση αυτών των συναισθημάτων.

Υπενθύμιση:

Είναι σημαντικό να ζητήσετε από τους μαθητές να μην μοιράζονται ακριβή σημεία —ακόμα κι αν πραγματικά θα ήθελαν να μιλήσουν γι' αυτό—αλλά πιθανώς, ανάλογα με το περιβάλλον της τάξης, μπορείτε να ζητήσετε από τους συμμετέχοντες να σηκώσουν τα χέρια τους για να δείξουν σε ποια κατηγορία ανήκουν.

Κοινή χρήση στατιστικών:

Περίπου το 69% των millennials βιώνουν τακτικά το FOMO. Περισσότεροι από τους μισούς ανθρώπους, περίπου το 56%, ανησυχούν μήπως χάσουν σημαντικά γεγονότα, ειδήσεις και ενημερώσεις κοινωνικής δικτύωσης εάν είναι μακριά από λογαριασμούς μέσων κοινωνικής δικτύωσης, σύμφωνα με έρευνα για το μάρκετινγκ FOMO.





Βήμα 2: Σενάρια παιχνιδιού ρόλων (15 λεπτά)

Αυτή η παιχνιδιάρικη εισαγωγή βοηθά τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν και να κατανοήσουν τις έννοιες, ενώ κρατούν απόσταση.

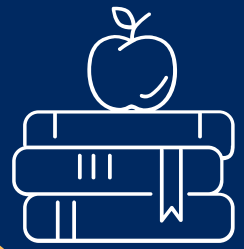
Ορίστε χρονικά όρια: Δώστε σε κάθε ζευγάρι περίπου 3 λεπτά για να προετοιμάσει το παιχνίδι ρόλων του. Ενθαρρύνετε τα να συζητήσουν τους χαρακτήρες τους και πώς θα απεικονίσουν τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις τους.

Ενθαρρύνετε τη δέσμευση: Ενώ οι ομάδες παίζουν, ενθαρρύνετε τους άλλους μαθητές να παρατηρούν ενεργά. Θα πρέπει να δώσουν προσοχή στα συναισθήματα που εμφανίζονται και να εξετάσουν πώς σχετίζονται με τις δικές τους εμπειρίες.

Συμβουλές για επιτυχία:

- **Δημιουργήστε ένα ασφαλές περιβάλλον:** Υπογραμμίστε ότι αυτή είναι μια ζώνη χωρίς κρίσεις όπου οι μαθητές μπορούν να εκφραστούν ανοιχτά. Ενθαρρύνετε το σεβασμό για τις εμπειρίες του άλλου.
- **Να είστε υποστηρικτικοί:** Εάν κάποιος μαθητής φαίνεται να νιώθει άβολα κατά τη διάρκεια συζητήσεων ή παιχνιδιών ρόλων, προσφέρετε υποστήριξη και επιτρέψτε του να υποχωρήσει αν χρειαστεί.
- **Χρησιμοποιήστε το χιούμορ προσεκτικά:** Αν και το χιούμορ μπορεί να ελαφρύνει τη διάθεση, βεβαιωθείτε ότι δεν υπονομεύει τη σοβαρότητα των θεμάτων ψυχικής υγείας.





Βήμα 3: Παρουσίαση και ομαδική συζήτηση (20 λεπτά)

Μαθησιακοί Στόχοι:

Καθορίστε ξεκάθαρα τι θέλετε να μάθουν οι μαθητές από την παρουσίαση. Εστιάστε στην κατανόηση των βασικών εννοιών: άγχος στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, FOMO, κόπωση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και απώλεια εστίασης.

Αντανάκλαση:

Ζητήστε από τους μαθητές να συνδέσουν τις έννοιες με την κατάσταση και τις δικές τους εμπειρίες.

Συμβουλή για επιτυχία:

Δημιουργήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον:

Ενθαρρύνετε το σεβασμό και το ανοιχτό μυαλό κατά τη διάρκεια των συζητήσεων. Υπενθυμίστε στους μαθητές ότι οι εμπειρίες όλων με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι έγκυρες.





Βήμα 4 Συμπέρασμα και συλλογισμοί (5 λεπτά):

Ανακεφαλαίωση Βασικών Σημείων: Η κατανόηση των ψυχολογικών επιπτώσεων είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική διαχείριση της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Η επίγνωση οδηγεί σε πιο υγιεινές συνήθειες και βελτιωμένη ψυχική ευεξία.

Ερωτήσεις προβληματισμού:

- Πώς άλλαξε η κατανόησή σας για το άγχος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, το FOMO, την κούραση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την απώλεια εστίασης μετά από αυτό το μάθημα; Μπορείτε να προσδιορίσετε κάποιες προσωπικές εμπειρίες που σχετίζονται με αυτές τις έννοιες;
- Με ποιους τρόπους μπορείτε να καλλιεργήσετε πιο υγιείς σχέσεις με τους συνομηλίκους σας και τον εαυτό σας σχετικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Πώς μπορείτε να ενθαρρύνετε τους άλλους να προσέχουν τις συνήθειές τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με βάση αυτά που έχετε μάθει;

Βασικά συμπεράσματα:

- Άγχος μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Αυτό περιλαμβάνει άγχος που σχετίζεται με διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις, που συχνά προέρχεται από τον φόβο της κρίσης ή την ανάγκη για επικύρωση.
- Fear of Missing Out (FOMO): Ένα διάχυτο αίσθημα ότι οι άλλοι έχουν πιο ικανοποιητικές εμπειρίες, που οδηγεί σε καταναγκαστικό έλεγχο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Κόπωση μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Συναισθηματική εξάντληση από τη συνεχή ενασχόληση με τις πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε εξάντληση και απόσυρση από τις πραγματικές αλληλεπιδράσεις.
- Απώλεια εστίασης: Η απόσπαση της προσοχής που προκαλείται από τις ειδοποιήσεις και η ανάγκη να παραμείνετε ενημερωμένοι μπορεί να βλάψει τη συγκέντρωση και την παραγωγικότητα.





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

Ημερολόγια προβληματισμού μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Ζητήστε από τους μαθητές να κρατήσουν ένα ημερολόγιο για μια εβδομάδα όπου θα στοχάζονται τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Θα πρέπει να σημειώνουν τα συναισθήματά τους πριν και μετά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τυχόν περιστατικά άγχους ή FOMO και πώς αλλάζει η διάθεσή τους κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Στο τέλος της εβδομάδας, οι μαθητές μπορούν να συζητήσουν τις εμπειρίες τους σε μικρές ομάδες.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

1. **Δημιουργήστε έναν ασφαλή χώρο:** Ενθαρρύνετε τις ανοιχτές συζητήσεις για την ψυχική υγεία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης χωρίς κρίση. Βεβαιωθείτε ότι οι μαθητές νιώθουν άνετα να μοιράζονται τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους.
2. **Αντιμετωπίστε τυχόν λανθασμένες αντιλήψεις** σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τις επιπτώσεις τους, παρέχοντας ταυτόχρονα πληροφορίες βασισμένες σε στοιχεία από πρόσφατες μελέτες.
3. **Ενθαρρύνετε την ισορροπία:** Προωθήστε μια ισορροπημένη προσέγγιση στη χρήση της τεχνολογίας ενσωματώνοντας δραστηριότητες εκτός σύνδεσης στο πρόγραμμα σπουδών που ενισχύουν τις πραγματικές συνδέσεις και τη δέσμευση.
4. **Παρακολουθήστε τις τάσεις:** Μείνετε ενημερωμένοι για τις τρέχουσες τάσεις στη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των νέων και προσαρμόστε τις στρατηγικές διδασκαλίας σας ανάλογα για την αντιμετώπιση αναδυόμενων ζητημάτων.





Παραπομπές

- Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J., & Liu, Y. (2024). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15, 1277846.
- Kathella, K (2024): How Social Media Affects Your Teen's Mental Health: A Parent's Guide, <https://www.yalemedicine.org/news/social-media-teen-mental-health-a-parents-guide>
- Krogerus, M., & Tschäppeler, R. (2014). The test book: 38 tools to lead you to success. Profile Books.
- Przybylski, AK and Murayama, K and DeHaan, CR and Gladwell, V (2013) Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29 (4). pp. 1841-1848. DOI <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roberts, James & David, Meredith. (2019). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction*. 36. 1-7. 10.1080/10447318.2019.1646517.
- <https://wisernotify.com/blog/fomo-stats/>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Τι σημαίνει FOMO;
Α. Fear of Missing Out
Β. Fear of Making Online
Γ. Focus on Missing Out
Δ. Feeling of Missing Opportunities

2. Ποιο από τα παρακάτω είναι ένα κοινό σύμπτωμα του άγχους των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;
Α. Αυξημένη εμπιστοσύνη στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις
Β. Αίσθημα πίεσης για ανάρτηση και λήψη likes
Γ. Απόλαυση χρόνου στα social media
Δ. Βελτιωμένη εστίαση στις εργασίες

3. Η κούραση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να οδηγήσει σε ποιες από τις παρακάτω επιπτώσεις;
Α. Αυξημένη παραγωγικότητα σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης
Β. Συναισθηματική εξάντληση και απόσυρση από τις πραγματικές αλληλεπιδράσεις
Γ. Αυξημένο ενδιαφέρον για κοινωνικές εκδηλώσεις
Δ. Καλύτερη ποιότητα ύπνου





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Πώς μπορεί η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης να επηρεάσει την ακαδημαϊκή επίδοση ενός μαθητή;
- A. Δεν έχει καμία επίδραση στις ακαδημαϊκές επιδόσεις.
 - B. Μπορεί να βελτιώσει τις συνήθειες εστίασης και μελέτης.
 - Γ. Μπορεί να οδηγήσει σε απώλεια εστίασης και μειωμένη παραγωγικότητα.
 - Δ. Ενθαρρύνει καλύτερες δεξιότητες διαχείρισης χρόνου.
5. Ποια στρατηγική αντιμετώπισης μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των συναισθημάτων που σχετίζονται με την υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;
- A. Αύξηση του ημερήσιου χρόνου οθόνης
 - B. Πλήρης αγνόηση των ειδοποιήσεων
 - Γ. Ορισμός χρονικών ορίων για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
 - Δ. Σύγκριση εαυτού με άλλους στο Διαδίκτυο





Λύσεις

Ερώτηση 1: Α

Ερώτηση 2: Β

Ερώτηση 3: Β

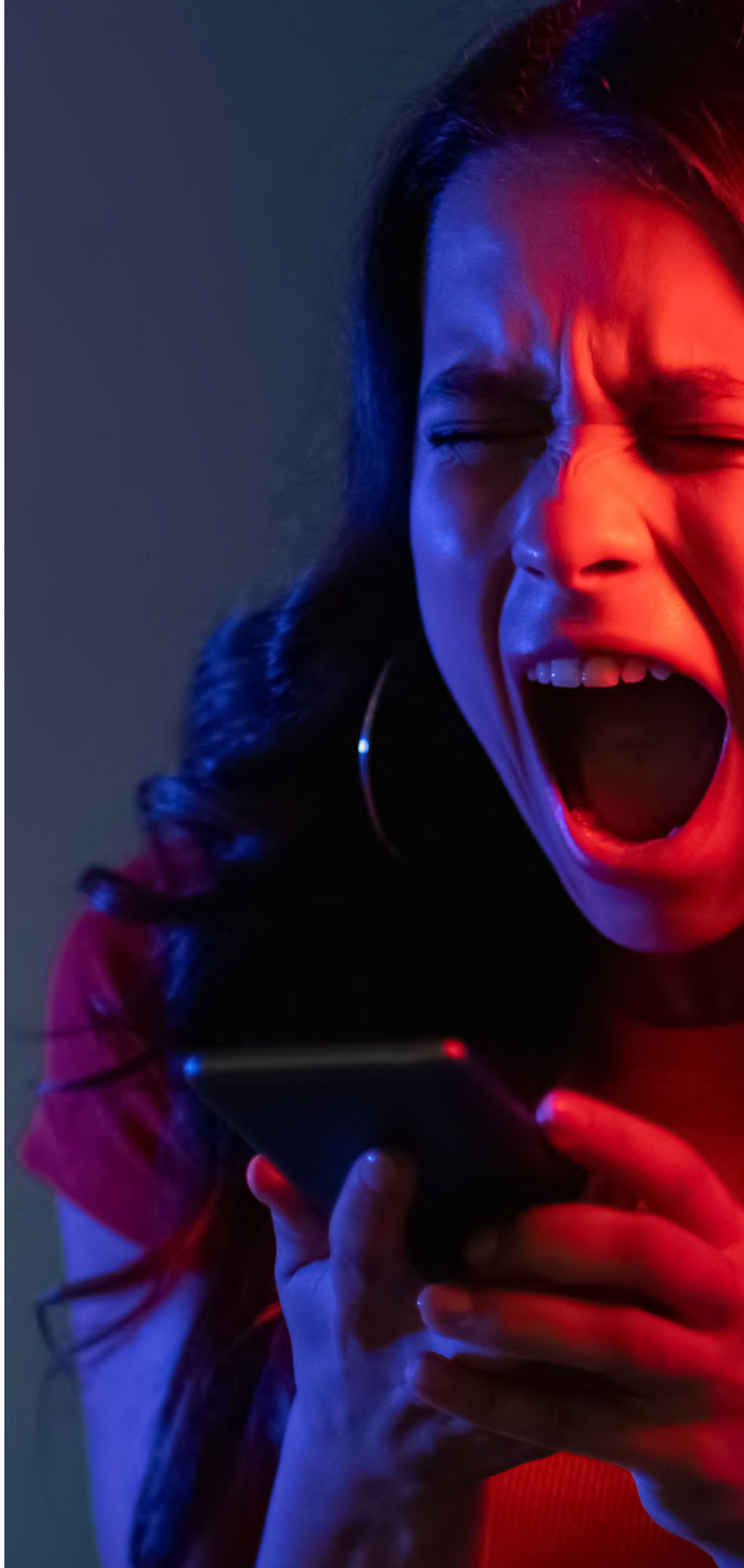
Ερώτηση 4: Γ

Ερώτηση 5: Γ





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.