



1. MODUL

AZ ÖNISMERET FEJLESZTÉSE: A KÖZÖSSÉGIMÉDIA- HIPERFÜGGŐSÉG ÉS HATÁSAINAK MEGÉRTÉSE



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



1.4. tananyag

A túlzott közösségimédia- használat pszichológiai hatásai



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Áttekintés

A workshop során a résztvevők megértik a túlzott közösségimédia- használat pszichológiai hatásait, olyan fogalmakra összpontosítva, mint a közösségi médiától való szorongás, a FOMO (Fear of Missing Out – kimaradástól való félelem), a közösségimédia-fáradtság és a koncentrációvesztés.

A workshop 4 lépésből áll:

1: Bevezetés - FOMO teszt - (5 perc)

2: Szerepjáték-forgatókönyvek (15 perc)

3: Prezentáció és csoportos megbeszélés (20 perc)

4: Összegzés (5 perc)

1.6. tananyag

A túlzott közösségimédia-használat pszichológiai hatásai

Célok:

- A résztvevők megértik a túlzott közösségi média használat pszichológiai hatásait, olyan fogalmakra összpontosítva, mint a közösségi médiától való szorongás, a FOMO (Fear of Missing Out – kimaradástól való félelem), a közösségimédia-fáradtság és a koncentrációvesztés.
- A résztvevők kreatívan fejezhetik ki érzéseiket a közösségi médiával kapcsolatban.
- Kritikus gondolkodás kialakítása a közösségi média életükben betöltött szerepéről.

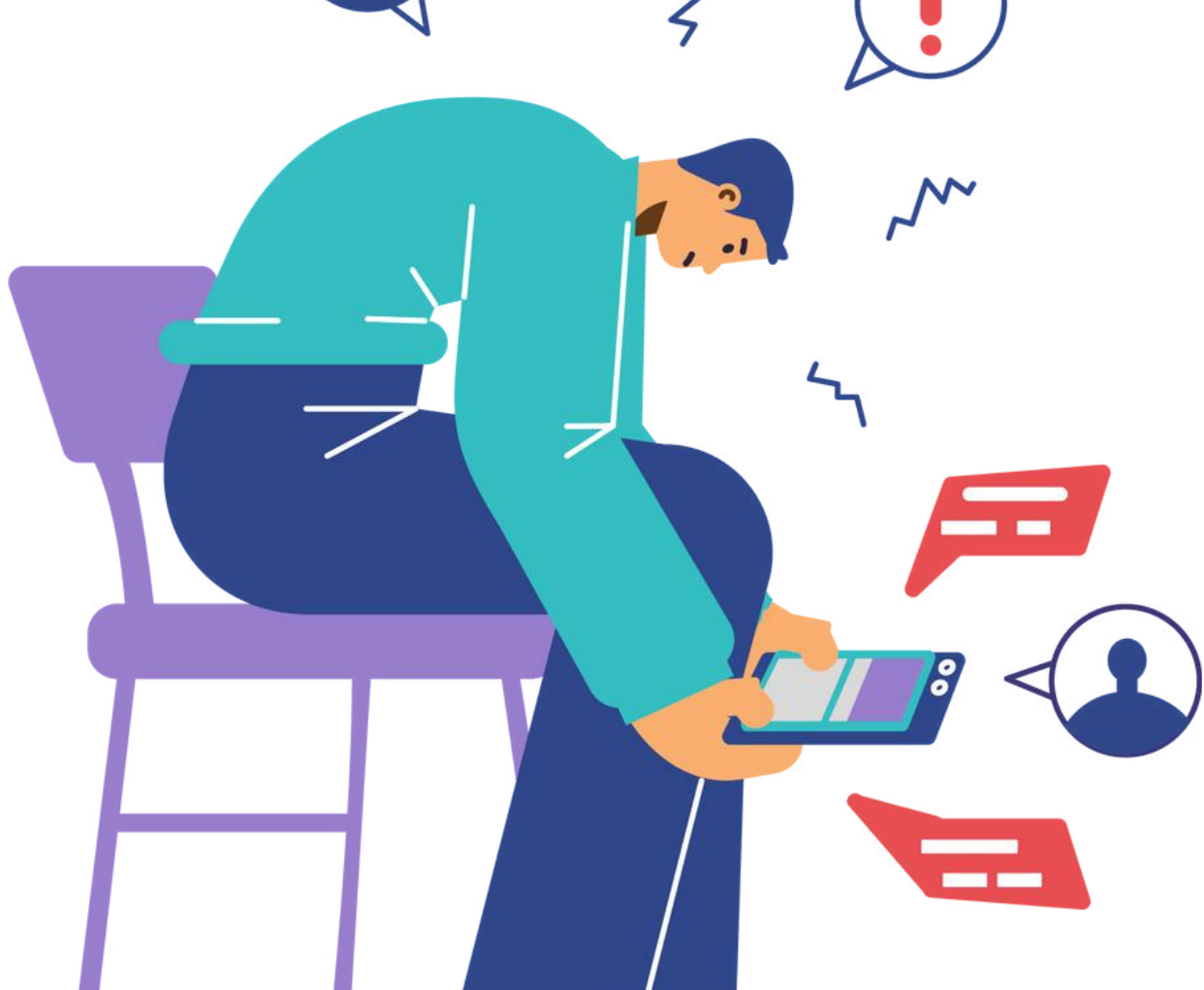
Fő üzenet(ek):

- **A hatás megértése:** A közösségi média túlzott használata jelentős pszichológiai hatásokhoz vezethet, az itt tárgyaltakon túl is.
- **A kiváltó okok tudatosítása:** A közösségi médiában jelentkező szorongás és fáradtság jeleinek felismerése kulcsfontosságú a mentális jóllét szempontjából.
- **Megküzdési stratégiák:** A hatékony megküzdési stratégiák alkalmazása enyhítheti a negatív hatásokat és elősegítheti az egészségesebb közösségimédia-használati szokásokat.



ÓRA TÍPUSA:





1. lépés

Bevezetés: FOMO teszt

A téma bemutatását a következő szöveg hangos felolvasásával kezdjük:

„A közösségi médiában mindannyian a legjobb oldalunkat mutatjuk – és mások legjobb oldalát is látjuk. Tökéletesen elkészített ételekről, tökéletes nyaralásokról, tökéletes bulikról és tökéletes gyerekekről posztolunk fotókat. Emiatt online énünk messze eltávolodik az offline énünktől. A valódi énünk és az interneten való viselkedésünk közötti szakadék akkora, hogy egy óceánjáró is át tudna húzni rajta. A pszichológusok úgy vélik, hogy a probléma mások vélt boldogságában rejlik, ami miatt kételkedünk a saját boldogságunkban. Minden kattintással láthatjuk a „barátainkat” egy bulin – és mi otthon ragadtunk. A „barátaink” boldog kapcsolatban élnek és sikeresek a munkájukban – mi pedig nem. A Facebook láthatóvá teszi a magányt.”

Kérdezze meg a résztvevőktől, hogy szerintük milyen jelenségről beszél a szerző. Jelezze, hogy a továbbiakban a FOMO-ról beszélnek majd.

FOMO

1. lépés

Bevezetés: FOMO teszt

Egy gyors FOMO tesztet fogunk kipróbálni, amelyet az angliai Essexi Egyetem fejlesztett ki. Kiosztok egy feladatlapot. A feladat: minden kérdésre egy I(gent) vagy egy N(em)-et kell írni.

Értékelés: Számoljátok meg az „igen” válaszokat!

Csak a számolás után ismertesse a kategóriákat.

Értékelés:

0-3: Nincs (átlagos) FOMO

4-5: Az átlagosnál magasabb FOMO

6-8: „Súlyos” FOMO

Kérje meg a résztvevőket, hogy emeljék fel a kezüket, ha átlagos / átlagosnál magasabb / erős FOMO-juk van.

Kérdezze meg a résztvevőket, mit gondolnak az eredményről és a kérdésekről.



1. lépés

FOMO TESZT

Válaszolj minden állításra igennel vagy nemmel!

1. Közvetlenül lefekvés előtt és közvetlenül ébredés után megnézem a telefonomat.
2. Úgy érzem, mások jobb és izgalmasabb életet élnek, mint én.
3. Szoktam ránézni a közösségimédia-hírfolyamomra és az üzeneteimre, de nem reagálok rájuk, így senki sem tudja, megnéztem-e vagy sem.
4. Óránként több mint négyszer nézem meg a frissítéseket.
5. Egy étteremben vagy szórakozóhelyen rá szoktam nézni a telefonomra, amikor a partnerem kimegy a mosdóba.
6. Gyakran érzem úgy, hogy lemaradtam valamiről, amikor látom vagy hallom, hogy mások mit csinálnak.
7. Amikor jól érzem magam, vagy valami izgalmasat csinálok, fontos számomra, hogy megosszam a részleteket online.
8. Amikor nyaralok, mindig figyelem, hogy mit csinálnak a barátaim.

Hányszor választottál igent? ____



2. lépés

Szerepjáték-forgatókönyvek

Cél: a résztvevők megértsék és átéljék a közösségi média pszichológiai hatásaival kapcsolatos érzéseket, tapasztalati tanuláson keresztül.

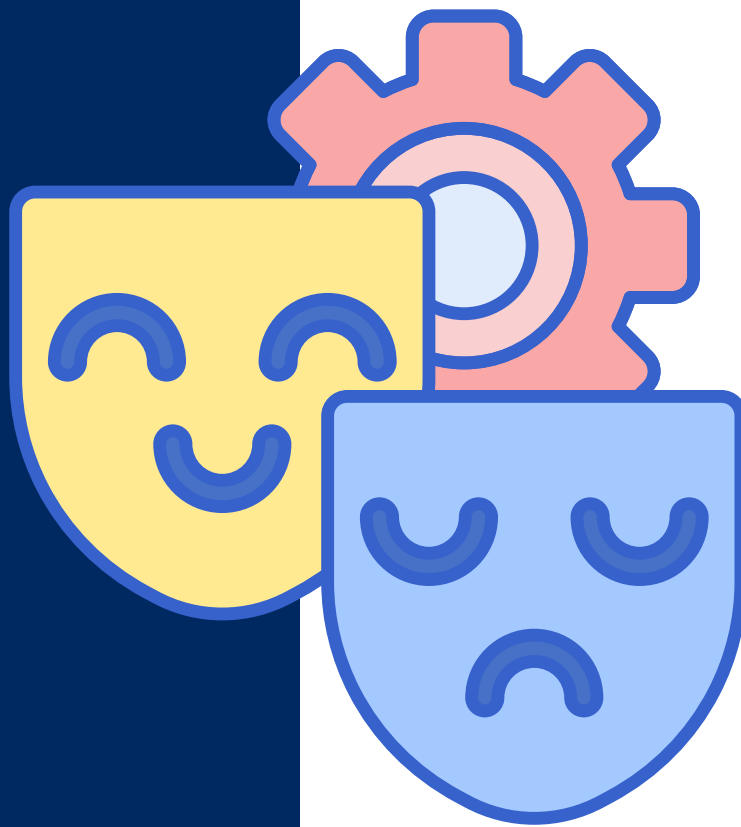
Kérje meg a résztvevőket, hogy játsszanak el egy-egy szerepjátékot.
8 főre lesz szüksége: négy párra.

Minden pár kap egy forgatókönyvet, és el kell játszaniuk azt.

A résztvevők előadják a forgatókönyveket, majd megbeszéik az egyes helyzetekkel kapcsolatos érzéseiket és gondolataikat. Ebben a következő oldalon található kérdések segítenek.

Reflexiós kérdés: Hogyan folytatódhat a szituáció?

Ezen a ponton ne mondja el a forgatókönyvek nevét, csak a reflexiókra koncentráljon. A beszélgetés során a résztvevők valódi nevét használják az egyszerűség kedvéért.



2. lépés

Szerepjáték-forgatókönyvek

Segítő kérdések:

- Alex és Jamie (**FOMO**)

Hogyan befolyásolják Alex érzései a hangulatukat?

Mit mondhatna Jamie, hogy enyhítse Alex érzéseit?

- Taylor és Morgan (**közösségi média okozta szorongás**)

Mi váltja ki Taylor szorongását a posztolással kapcsolatban?

Hogyan segíthet Morgan Taylornak leküzdeni ezt a szorongást?

- Jordan és Casey (**Közösségimédia-fáradtság**)

Hogyan befolyásolja Jordan állapota a mindennapjait?

Milyen stratégiák segíthetnének Jordániának a közösségi média használatának jobb kezelésében?

- Sam és Alex (**Fókuszvesztés**)

Hogyan befolyásolja Sam mentális egészségét az, hogy elveszíti a kontrollt?

Milyen lépéseket tehet Sam, hogy visszanyerje az irányítást a közösségi média felett?



2. lépés

1. FORGATÓKÖNYV: FOMO

Szereplők: Alex (FOMO-t él át), Jamie (barát)

Helyzet:

Alex a közösségi médiát böngészi, és egy buliról készült képeket lát, amelyen Jamie nélküle vett részt.

Párbeszéd:

- *Alex:* (a telefonjára néz) „Azta, mindenki ott van ezen a képen! Engem meg sem hívtak. El sem hiszem, hogy lemaradtam erről a buliról.”
- *Jamie:* „Utolsó pillanatban döntöttem el, hogy legyen valami. Azt hittem, te a tanulással vagy elfoglalva.”
- *Alex:* „Igen, de szakíthattam volna rá időt! Most úgy érzem, mintha kimaradtam volna a dologból. Mindenki erről posztol, én pedig csak itt vagyok egyedül.”
- *Jamie:* „Kár, hogy nem voltál ott! Nagyszerű volt, de csináljunk együtt valamit hétvégén!”
- *Alex:* „Nem tudom... Mi van, ha mindannyian a buliról beszéltek? Csak rosszabbul fogom érezni magam.”



2. lépés

2. FORGATÓKÖNYV (KÖZÖSSÉGIMÉDIA-SZORONGÁS)

Szereplők: Taylor (szorongással küzd), Morgan (barát)

Helyzet:

Taylor egy fotót készül posztolni a közösségi médiába, de szorong emiatt.

Párbeszéd:

- *Taylor:* „Nagyon szeretném posztolni ezt a képet, de mi van, ha az embereknek nem tetszik?”
- *Morgan:* „Szuper fotó! Miért érdekelnek ennyire a lájkok?”
- *Taylor:* „Nem tudom. Csak úgy érzem, ha nem kap elég lájkot, az azt jelenti, hogy nem vagyok érdekes vagy menő.”
- *Morgan:* „Ez nem igaz! Nem szabad hagynod, hogy mások határozzák meg az értékedet.”
- *Taylor:* „De úgy tűnik, mindenki más sok figyelmet és elismerést kap. Mi van, ha a bejegyzésemet észre sem veszik?”



2. lépés

3. FORGATÓKÖNYV (KÖZÖSSÉGIMÉDIA-FÁRADTSÁG)

Szereplők: Jordan (fáradtnak érzi magát), Casey (barát)

Helyzet:

Jordan túlterheltnak érzi magát, miután órákat töltött a közösségi médiában való böngészés után, egykedvű és kimerült.

Párbeszéd:

- *Jordan: (sóhajtván)* „Órák óta fent vagyok a közösségi médiában (instázom), és annyira kimerültnek érzem magam!”
- *Casey:* „De miért pörgeted folyton? Úgy tűnik, már nem is élvezed.”
- *Jordan:* „Nem tudom. Úgy érzem, mindennel lépést kell tartanom. De most fáj a fejem a sok információtól!”
- *Casey:* „Talán tarthatnál egy kis szünetet. Nem kell állandóan online lenned”
- *Jordan:* „Tudom, de egyszerűen nem tudom kikapcsolni. Valahogy mégis szükségem van rá.”



2. lépés

4. FORGATÓKÖNYV (FÓKUSZVESZTÉS)

Szereplők: Sam (képtelen fókuszálni egy feladatra), Alex (barát)

Helyzet:

Sam túlterheltnak érzi magát a több közösségi média platformról érkező folyamatos értesítések miatt.

Párbeszéd:

- *Sam:* „Nem tudom követni ezt a sok értesítést! Megőrjít!”
- *Alex:* „Mi történt? Nagyon stresszesnek tűnsz.”
- *Sam:* „Valahányszor valami fontosra próbálok koncentrálni, a telefonom rezegni kezd egy újabb értesítéssel. Olyan érzés, mintha sosem lennék ura a dolgoknak!”
- *Alex:* „Gondoltál már arra, hogy egy időre kikapcsolod az értesítéseket?”
- *Sam:* „Megpróbáltam, de aztán aggódom, hogy lemaradok valami tényleg fontosról. Ez egy soha véget nem érő körforgás!”



3. lépés

PREZENTÁCIÓ ÉS CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

A főbb fogalmak bemutatása:

- Mutasd meg a résztvevőknek a linkelt prezentációt, és magyarázd el a négy pszichológiai hatást.
- Minden dia után kérd meg a résztvevőket, hogy mondják meg, melyik szerepjáték-forgatókönyv írta le az adott koncepciót.

Az előadás linkjét itt találod: [LINK](#)

Csoportos megbeszélés:

Oszd a tanulókat kis csoportokra. Minden csoport megvitatja a négy fogalom egyikét, figyelembe véve a személyes tapasztalataikat. Hozzanak fel példákat, személyes élményeket.

Lehetséges kérdések:

- Milyen érzéseket kelt benned a közösségi média?
- Tapasztaltad már a FOMO-t? Hogyan hatott rád?
- Fáradtnak érzed magad, miután időt töltesz a közösségi médiában?
- Hogyan befolyásolja a közösségi média a koncentrációd iskolai munka közben?

Csoportos visszajelzések: Minden csoport megosztja a meglátásait az osztállyal.

4. lépés

Összegzés

- Foglald össze a lecke során megvitatott főbb pontokat.
- Hangsúlyozd a közösségi média használatának és a valós életben zajló interakciók egyensúlyának fontosságát.
- Beszélgessenek arról, hogy a közösségi média használatának előnyei és hátrányai hogyan befolyásolhatják a mentális egészséget. (Ne felejtsük el, hogy a közösségimédia-használat nem egyértelműen negatív, pozitív hatásai is lehetnek a mentális egészségre.)





A tananyag főbb tanulságai

- A közösségi média túlzott használata jelentősen befolyásolhatja a mentális egészséget a szorongás, az elégedetlenség érzésének és a fáradtság növekedésével. Ezen hatások ismerete elengedhetetlen az egészségesebb szokások és megküzdési mechanizmusok kialakításához.
- A tananyag a közösségi média túlzott használatának pszichológiai hatásairól szól, különös tekintettel a közösségimédia-szorongásra, a FOMO-ra, a közösségimédia-fáradtságra és a koncentrációvesztésre.



Útmutató tanárok, trénerek számára

Célkitűzés:

A túlzott közösségimédia-használat pszichológiai hatásaira összpontosító tanterv célkitűzései a következők:

- **Kulcsfogalmak megértése:** A hallgatók képesek lesznek meghatározni és megérteni a közösségi média hatásaival kapcsolatos kifejezéseket, beleértve a közösségi média okozta szorongást, a FOMO-t (Fear of Missing Out - kimaradástól való félelem), a közösségimédia-fáradtságot és a koncentrációvesztést.
- **Érzelmi válaszok azonosítása:** A diákok megtanulják felismerni a közösségi média használatára adott érzelmi reakcióikat, és azt, hogy ezek az érzések hogyan befolyásolhatják mentális egészségüket és jólétüket.
- **A pozitív és negatív hatások értékelése:** A diákok értékelni fogják a közösségi média pozitív és negatív hatásait az életükre, és kritikusan gondolkodnak online szokásaikról.

Szükséges kellékek:

- laptop, projektor az oktatónak
- a prezentáció [LINKJE](#)
- a FOMO teszt kiosztott példánya (egy darab elég a tanárnak, vagy egy-egy minden résztvevőnek)
- papírok és tollak a résztvevőknek
- a szerepjáték-forgatókönyvek: laponként egy darab





1. lépés: BEVEZETÉS: FOMO TESZT (5 perc)

A közösségi média használatának növekedésével sokan úgy érzik, hogy kimaradtak a lehetőségekből és az élményekből.

A FOMO (Fear of Missing Out) teszt elvégzésének célja:

Ez a kérdőív segíthet azonosítani, hogy a FOMO hogyan befolyásolja egy személy érzelmi jóllétét, önbecsülését és társas interakcióit. Az ilyen tesztek eredményei értékesek lehetnek azok számára, akik meg akarják érteni a közösségi média használatával összefüggő elégtelenség- vagy szorongásérzéseiket, és stratégiákat adhatnak ezen érzések hatékony kezelésére.

Emlékeztető:

Fontos megkérni a diákokat, hogy ne osszanak meg konkrét pontokat – még akkor sem, ha tényleg szeretnének róla beszélni –, de a hangulattól, a csoport közérzetétől függően megkérheti a résztvevőket, hogy emeljék fel a kezüket, jelezve, melyik kategóriába tartoznak.

Statisztikák:

Az Y generáció körülbelül 69%-a rendszeresen tapasztalja a FOMO-t. A FOMO marketinggel kapcsolatos kutatások szerint az emberek több mint fele, körülbelül 56%-a aggódik amiatt, hogy lemarad a fontos eseményekről, hírekről és közösségi média frissítésekről, ha nem használják a közösségi média fiókjaikat.

Egy magyar kutatás a FOMO-ról: [LINK](#)





2. lépés: Szerepjáték-forgatókönyvek (15 perc)

Ez a játékos gyakorlat segít a résztvevőknek empátiával viszonyulni a fogalmakhoz, miközben távolságot is tartanak.

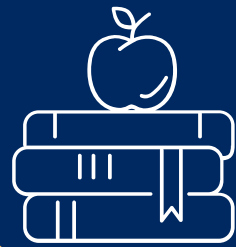
Időkorlátok meghatározása: A pároknak körülbelül 3 percük legyen a szerepjáték előkészítésére. Készüljenek fel, beszéljék meg a karaktereiket, és azt, hogyan fogják ábrázolni az érzelmeiket és reakcióikat.

A részvétel ösztönzése: Az előadások alatt a többi résztvevő feladata az aktív megfigyelés. Figyeljenek oda a megjelenített érzelmekre, és gondolják át, hogyan kapcsolódnak ezek a saját élményeikhez.

Tippek:

- **Teremtsen biztonságos környezetet:** Hangsúlyozza, hogy ez egy ítékezésmentes zóna, ahol a diákok nyíltan kifejezhetik magukat. A résztvevők tartsák tiszteletben egymás érzékeit, tapasztalatait.
- **Támogatás:** Ha bármelyik diák kényelmetlenül érzi magát a beszélgetések vagy szerepjátékok során, ajánljon fel támogatást, illetve engedje meg neki, hogy szükség esetén hátrébb lépjen.
- **Óvatosan a humorral:** Bár a humor oldhatja a hangulatot, ügyelj arra, hogy ne ássa alá a mentális egészségügyi témák komolyságát.





3. lépés: Prezentáció és csoportos megbeszélés (20 perc)

Tanulási célok:

Világosan fogalmazza meg, hogy mi a cél a prezentációval: tisztázzák az alapfogalmakat, és értsék meg ennek a négy jelenségnek a működését.

Reflexió:

A résztvevők kapcsolják össze a fogalmakat a helyzetekkel és a saját tapasztalataikkal.

Tippek:

Támogató környezet kialakítása:

Bátorítsa a tiszteletet és a nyitottságot a beszélgetések során. Emlékeztesse a résztvevőket, hogy mindenkinek jogosak a közösségi médiával kapcsolatos tapasztalatai.





4. lépés Összegzés (5 perc):

Főbb pontok összefoglalása: A pszichológiai hatások megértése kulcsfontosságú a közösségi média használatának hatékony kezeléséhez. A tudatosság egészségesebb szokásokhoz és kiegyensúlyozottabb mentális jólléthez vezet.

Reflexiós kérdések:

- Hogyan változott a közösségi médiában tapasztalható szorongásról, a FOMO-ról, a közösségimédia-fáradtságról és a koncentrációvesztésről alkotott képed a workshop után? Meg tudsz nevezni olyan személyes tapasztalatokat, amelyek kapcsolódnak ezekhez a fogalmakhoz?
- Hogyan ápolhatsz egészségesebb kapcsolatokat a társaiddal és magaddal a közösségi médiában? Hogyan ösztönözheted másokat arra, hogy tudatosítsák közösségi média szokásaikat a tanultak alapján?

Főbb tanulságok:

Közösségimédia-szorongás: Ez az online interakciókkal kapcsolatos stresszt jelenti, amely gyakran az ítélkezéstől való félelemből vagy az elismerés iránti igényből fakad.

Kimaradástól való félelem (FOMO): Az a mindent átható érzés, hogy másoknak jutalmazóbb élményeik vannak, ami kényszeres közösségi média böngészéshez vezet.

Közösségimédia-fáradtság: Érzelmi kimerültség a közösségi média platformokkal való folyamatos interakcióból, ami kiégéshez és a valós életbeli interakcióktól való visszahúzódáshoz vezethet.

Fókuszvesztés: Az értesítések okozta figyelemelterelés és a naprakészség iránti igény ronthatja a koncentrációt és a hatékonyságot.





Utánkövetés és otthoni tevékenységek

Közösségi média reflexiós napló: Kérje meg a résztvevőket, hogy egy hétig vezessenek naplót, amelyben átgondolják a közösségi média használatát. Jegyezzék fel az érzéseiket a közösségi média használata előtt és után, a szorongás vagy a FOMO eseteit, valamint azt, hogy hogyan változik a hangulatuk a hét folyamán. A hét végén a tanulók kis csoportokban megbeszélhetik tapasztalataikat.

Tippek tanároknak:

1. **Teremts biztonságos teret:** Bátorítsd a diákokat a mentális egészségről és a közösségi médiáról szóló nyílt, ítéletmentes beszélgetésekre. Győződj meg róla, hogy a diákok kényelmesen érzik magukat gondolataik és tapasztalataik megosztása során.
2. **Törekedjen kiegyensúlyozottságra:** noha a tananyag az ártalmakra fókuszál, fontos a téma kiegyensúlyozott megítélése.
3. **Az egyensúly ösztönzése:** A technológiahasználat kiegyensúlyozott megközelítésének előmozdítása az offline tevékenységek tananyagba integrálásával, amelyek elősegítik a valós kapcsolatokat és az elköteleződést.
4. **Trendek figyelése:** Maradjon tájékozott a fiatalok közösségi médiahasználatának aktuális trendjeiről, és ennek megfelelően igazítsa tanítási stratégiáit a felmerülő problémák kezeléséhez.





Hivatkozások

- 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/>





KVÍZ

1. Mit jelent a FOMO?

- A. A kimaradástól való félelem
- B. Az online megjelenéstől való félelem
- C. Koncentrálj a lemaradásra
- D. Elszalasztott lehetőségek érzése

2. Az alábbiak közül melyik a közösségi médiától való szorongás gyakori tünete?

- A. Megnövekedett magabiztosság a társas interakciókban
- B. Nyomás érzése a posztolásra és a lájkok fogadására
- C. A közösségi médiában töltött idő élvezete
- D. A feladatokra való fokozott összpontosítás

3. A közösségimédia-fáradtság az alábbi hatások közül melyikhez vezethet?

- A. Fokozott hatékonyság offline tevékenységek során
- B. Érzelmi kiégés és visszahúzódás a valós életbeli interakcióktól
- C. Fokozott érdeklődés a társasági események iránt
- D. Jobb alvásminőség





KVÍZ

4. Hogyan befolyásolhatja a közösségi média túlzott használata egy diák tanulmányi teljesítményét?

- A. Nincs hatással a tanulmányi teljesítményre.
- B. Javíthatja a koncentrációt és a tanulási szokásokat.
- C. Fókuszvesztéshez és csökkent hatékonysághoz vezethet.
- D. Jobb időgazdálkodási készségekre ösztönöz.

5. Melyik megküzdési stratégia segíthet a túlzott közösségi médiahasználattal kapcsolatos érzések kezelésében?

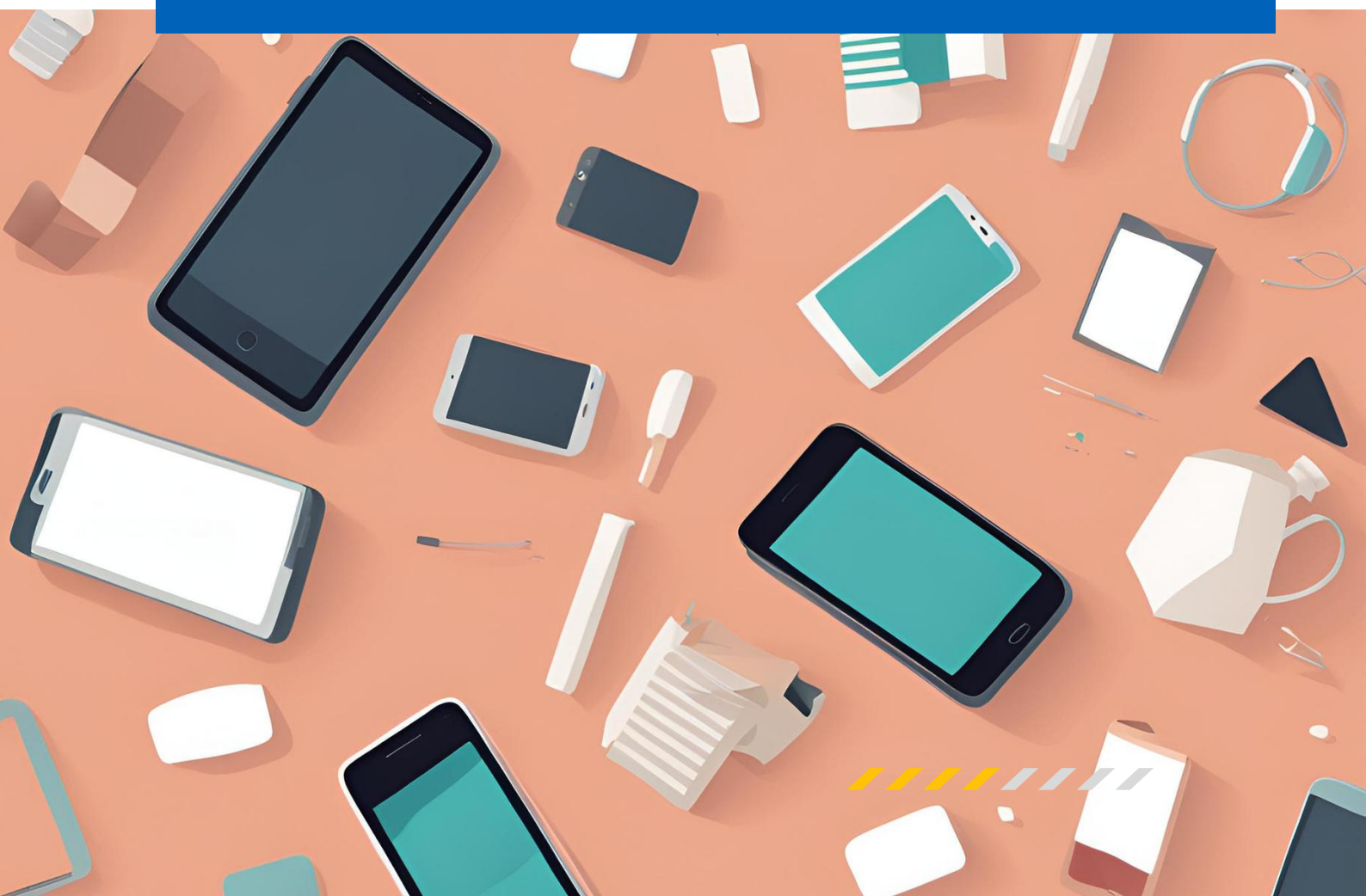
- A. A képernyő előtt töltött idő növelése napi szinten
- B. Az értesítések teljes figyelmen kívül hagyása
- C. Időkorlátok meghatározása a közösségi média használatára
- D. Másokhoz hasonlítás online





Megoldások

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





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
Archivio della Memoria



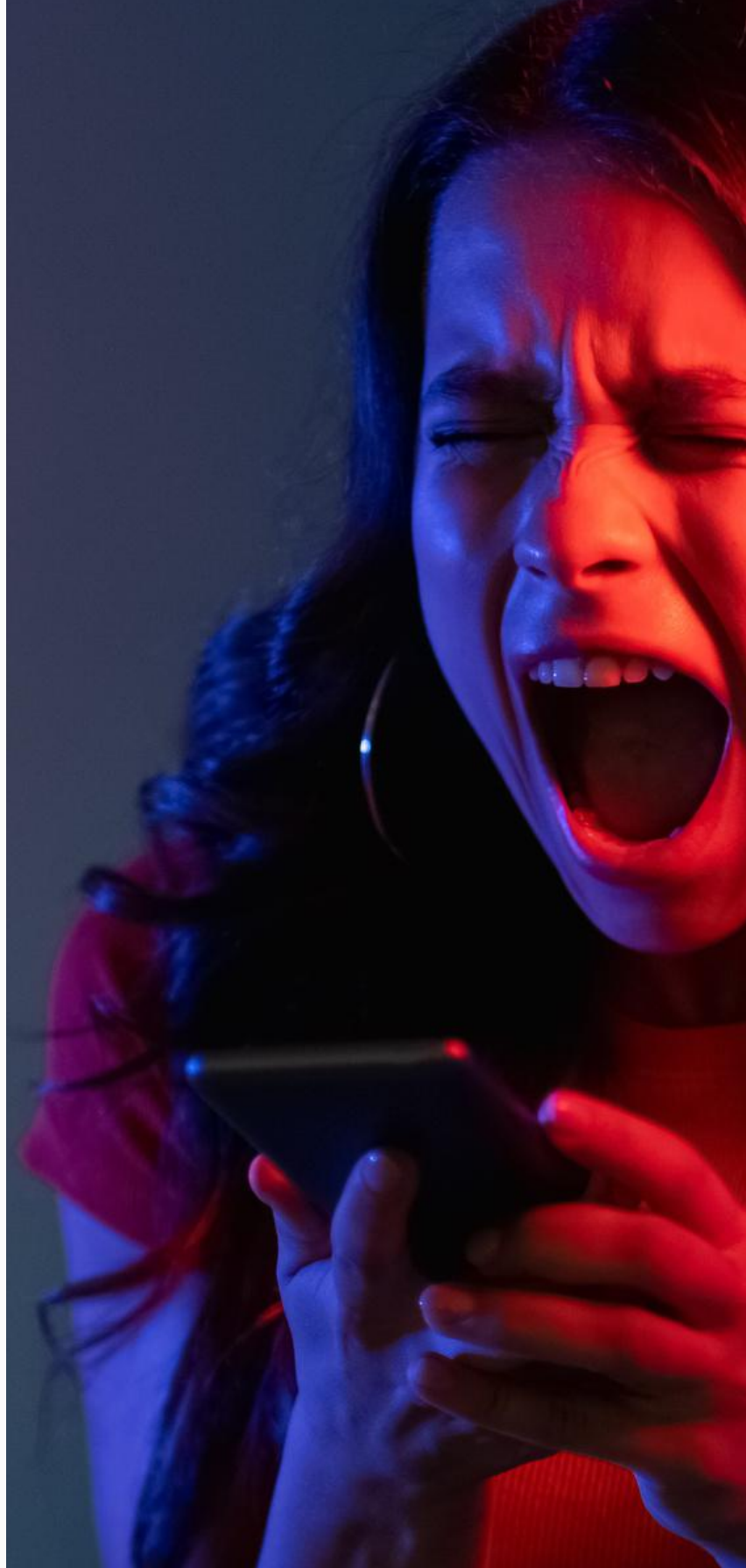
Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

EDU
yayıncılık



ASSERTED KNOWLEDGE
THE ICT EQUALISERS

@  **Inno Hub**
Valencia



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.