



# MODULO 1

## SVILUPPARE

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



[erasmediah.eu](https://erasmediah.eu)



Co-funded by  
the European Union



## Lezione 1.4

# Impatti fisiologici dell'uso eccessivo dei social media



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**



# Panoramica della Lezione

Gli studenti comprenderanno gli impatti psicologici dell'uso eccessivo dei social media, concentrandosi su concetti quali ansia da social media, FOMO (Fear of Missing Out - paura di perdersi qualcosa), stanchezza da social media e perdita di concentrazione.

## **Il workshop è organizzato in 4 fasi:**

- 1: Introduzione - Test FOMO (5 min)
- 2: Scenari di gioco di ruolo (15 min)
- 3: Presentazione e discussione di gruppo (20 min)
- 4: Conclusioni e spunti di riflessione (5 min)

# Impatto fisiologico dell'uso eccessivo dei social media

## Obiettivi:

- I partecipanti comprenderanno gli impatti psicologici dell'uso eccessivo dei social media, concentrandosi su concetti quali ansia da social media, FOMO (Fear of Missing Out), stanchezza da social media e perdita di concentrazione.
- I partecipanti potranno esprimere in modo creativo i propri sentimenti sui social media.
- Stimolare il pensiero critico sul ruolo dei social media nelle loro vite.

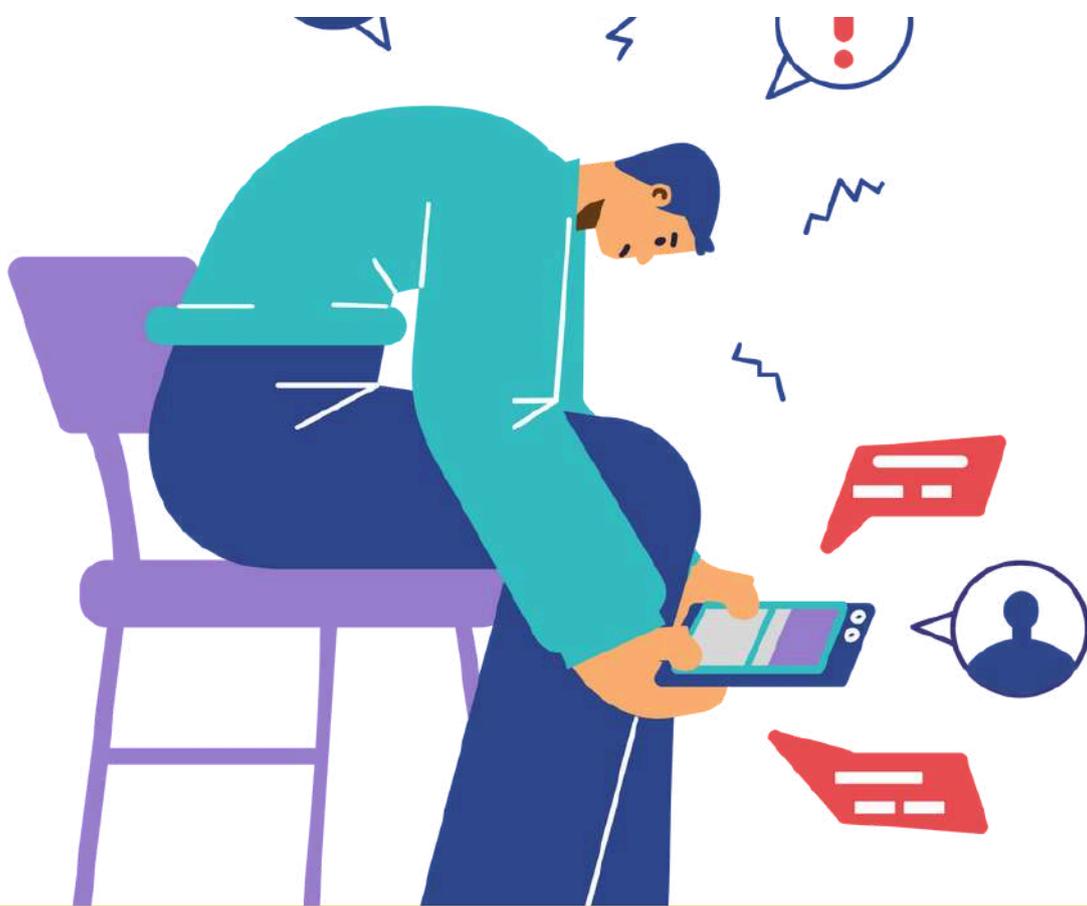
## Messaggi chiave:

- **Comprendere l'impatto:** l'uso eccessivo dei social media può avere effetti psicologici significativi, tra cui ansia, depressione, FOMO e stanchezza da social media.
- **Consapevolezza dei fattori scatenanti:** riconoscere i segnali di ansia e affaticamento dovuti ai social media è fondamentale per il benessere mentale.
- **Strategie di coping:** l'implementazione di strategie di coping efficaci può attenuare gli impatti negativi e promuovere abitudini più sane sui social media.



TIPO DI LEZIONE:





## Passo 1

# Introduzione: test FOMO

Introduci l'argomento leggendo ad alta voce la seguente citazione:

"Sui social media, mostriamo tutti il nostro lato migliore, e vediamo il lato migliore degli altri. Pubblichiamo foto di pasti preparati alla perfezione, vacanze perfette, feste perfette e bambini perfetti. E per questo motivo, il nostro 'io' online è molto distante dal nostro 'io' offline.

Il divario tra come siamo realmente e come ci comportiamo su Internet è abbastanza grande da consentire a un transatlantico di attraversarlo. Gli psicologi credono che il problema risieda nella felicità percepita degli altri, che ci fa dubitare della nostra stessa felicità. Con ogni clic, possiamo vedere i nostri 'amici' a una festa, e noi siamo bloccati a casa. I nostri 'amici' hanno una relazione felice e hanno successo nel loro lavoro, e noi no. Facebook/ Instagram rendono visibili i solitari".

Chiedi ai tuoi studenti di quale fenomeno pensano che l'autore stia parlando.

# FOMO

## Passo 1

### Introduzione: test FOMO

L'educatore proporrà ai partecipanti di fare un rapido test FOMO, sviluppato presso l'Università di Essex, Inghilterra. I partecipanti dovranno rispondere con un Sì o un No ad ogni domanda.

Valutazione: chiedere ai partecipanti di contare i "sì" e di indicare le categorie.

Valutazione (numero di "sì"):

0-3: Nessuna o media FOMO

4-5: FOMO superiore alla media

6-8: Forte FOMO

Chiedere ai partecipanti di alzare la mano se soffrono di FOMO (paura di perdersi qualcosa), o se hanno una FOMO media/superiore alla media.

Lasciate che i partecipanti riflettano sui loro risultati.



## Passo 1

# TEST FOMO

**Rispondi a ciascuna affermazione con un 'sì' o con un 'no'.**

1. Controllo il telefono appena prima di andare a dormire e quando mi sveglio.
2. Ho la sensazione che gli altri conducano una vita migliore e più entusiasmante della mia.
3. Di solito controllo i miei feed e i messaggi sui social media, ma non reagisco/rispondo, così nessuno pensa che controllo i miei messaggi mentre sono via.
4. Controllo gli aggiornamenti più di quattro volte all'ora.
5. Al ristorante controllo il telefono quando il mio compagno va in bagno.
6. Spesso ho la sensazione di essermi perso qualcosa quando vedo o sento cosa hanno fatto gli altri.
7. Quando mi diverto o faccio qualcosa di emozionante, è importante per me condividere i dettagli online.
8. Quando sono in vacanza, continuo a tenere d'occhio cosa fanno i miei amici.

**Quante volte hai risposto con un "sì"? \_\_\_\_\_**



## Passo 2

# Scenari di gioco di ruolo

Con questa attività aiuterai i partecipanti a comprendere e ad empatizzare con gli impatti psicologici dei social media attraverso l'apprendimento esperienziale.

Chiedi ai partecipanti di fare un gioco di ruolo. Avrai bisogno di 8 persone: quattro coppie. Dai a ogni coppia uno scenario e chiedi loro di interpretarlo.

I partecipanti possono recitare gli scenari e poi discutere i loro sentimenti e pensieri relativi a ciascuna situazione. Chiedi ai giocatori e agli spettatori di provare a continuare la situazione.

A questo punto, non dire i nomi degli scenari, concentrati solo sulle riflessioni. Puoi riflettere sulle situazioni usando i veri nomi dei partecipanti.



## Passo 2

# Scenari di gioco di ruolo

Punti di discussione per gli scenari:

### 1. Alex e Jamie (FOMO)

- In che modo i sentimenti di Alex influenzano il suo umore?
- Cosa potrebbe dire Jamie per alleviare i sentimenti di Alex?

### 2. Taylor e Morgan (Ansia da social media)

- Cosa scatena l'ansia di Taylor nel postare?
- Come può Morgan aiutare Taylor a superare questa ansia?

### 3. Jordan e Casey (stanchezza da social media)

- In che modo le condizioni di Jordan influiscono sulla sua vita quotidiana?
- Quali strategie potrebbero aiutare Jordan a gestire meglio l'uso dei social media?

### 4. Sam e Alex (Perdita di concentrazione)

- In che modo la sensazione di Sam di perdere il controllo influisce sulla sua salute mentale?
- Quali misure può adottare Sam per riprendere il controllo della propria esperienza sui social media?



## Passo 2

# SCENARIO 1 (FOMO)

Personaggi: Alex (che soffre di FOMO), Jamie (amico)

Ambientazione: Alex sta scorrendo i social media e vede le foto di una festa a cui Jamie ha partecipato senza di lui.

Dialogo:

- *Alex: (guardando il telefono) "Wow, ci sono tutti a questa festa! Non sono nemmeno stato invitato. Non riesco a credere di essermi perso tutto il divertimento."*
- *Jamie: "È stata una cosa dell'ultimo minuto. Pensavo fossi impegnato a studiare."*
- *Alex: "Sì, ma avrei potuto trovare il tempo! Ora mi sento come se fossi fuori dal giro. Tutti ne stanno parlando, e io sono qui da solo."*
- *Jamie: "Avresti dovuto venire! È stato fantastico, ma possiamo uscire questo fine settimana e chiacchierare un po'."*
- *Alex: "Non lo so... E se poi parlate tutti della festa? Mi sentirei solo peggio."*



## Passo 2

# SCENARIO 2 (ANSIA DAI SOCIAL MEDIA)

Personaggi: Taylor (che soffre di ansia), Morgan (amico)

Ambientazione: Taylor si sta preparando a pubblicare una foto sui social media, ma è ansiosa.

Dialogo:

- *Taylor: "Vorrei tanto pubblicare questa foto, ma poi se alla gente non piace?"*
- *Morgan: "È una bella foto! Perché ti interessano così tanto i Like?"*
- *Taylor: "Non lo so. Ho solo la sensazione che se non ricevo abbastanza Like, significa che non sono interessante o figa."*
- *Morgan: "Non è vero! Non dovresti lasciare che siano gli altri a definire il tuo valore."*
- *Taylor: "Ma tutti gli altri sembrano ricevere così tanta attenzione. E se il mio post venisse ignorato?"*



## Passo 2

# SCENARIO 3 (STANCHEZZA DA SOCIAL MEDIA)

Personaggi: Jordan (stanchezza da social media), Casey (amico)

Ambientazione: Jordan è sopraffatto dopo aver passato ore a scorrere i social media e si sente esausto.

Dialogo:

- *Jordan: (sospirando) "Sono sui social media da ore e mi sento così esausto."*
- *Casey: "Perché continui a scorrere? Non sembra che ti piaccia."*
- *Jordan: "Non lo so. Mi sento come se dovessi stare al passo con tutto. Ma ora mi fa male la testa per tutte queste informazioni!"*
- *Casey: "Forse dovresti prenderti una pausa? Non devi essere online tutto il tempo."*
- *Jordan: "Lo so, ma ho la sensazione che se mi disconnetto, mi perderò qualcosa di importante."*



## Passo 2

# SCENARIO 4 (PERDITA DI CONTROLLO)

Personaggi: Sam (sente di aver perso il controllo sui social media), Alex (amico)

Ambientazione: Sam si sente sopraffatto dalle continue notifiche provenienti da più piattaforme di social media.

Dialogo:

- *Sam: "Non riesco a stare al passo con tutte queste notifiche! Mi stanno facendo impazzire!"*
- *Alex: "Cosa succede? Sembri davvero stressato."*
- *Sam: "Ogni volta che provo a concentrarmi su qualcosa di importante, il mio telefono vibra con un altro avviso. Mi sembra di non avere mai il controllo!"*
- *Alex: "Hai pensato di disattivare le notifiche per un po'?"*
- *Sam: "Ci ho provato, ma poi ho paura di perdermi qualcosa di cruciale. È un ciclo senza fine!"*



### Passo 3

## PRESENTAZIONE E DISCUSSIONE DI GRUPPO

### Presentazione dei concetti chiave:

- Mostra ai partecipanti la presentazione collegata e spiega i quattro effetti dei social media.
- Dopo ogni diapositiva, chiedi ai partecipanti di indicare quale scenario di gioco di ruolo descrive quel concetto specifico.

### Link alla presentazione

### Discussione di gruppo:

- Dividi gli studenti in piccoli gruppi. Ogni gruppo parlerà di uno dei quattro concetti, tenendo conto delle esperienze personali.
- Esempi di domande rapide:
  - Come ti fanno sentire i social media?
  - Hai mai sperimentato la FOMO? Come ti ha influenzato?
  - Ti senti stanco dopo aver trascorso del tempo sui social media?
  - In che modo i social media influenzano la tua concentrazione durante i compiti scolastici?

Feedback di gruppo: ogni gruppo condivide le proprie intuizioni con la classe.

Incoraggia gli studenti a fornire esempi o aneddoti correlati alle loro discussioni.

## Passo 4

# CONCLUSIONI E SPUNTI DI RIFLESSIONE

- Riassumi i punti chiave discussi durante la lezione.
- Sottolinea l'importanza di bilanciare l'uso dei social media con le interazioni nella vita reale.
- Avvia una breve discussione su come i pro e i contro dell'uso dei social media possano influenzare la salute mentale.





## Riepilogo e punti chiave

- **L'uso eccessivo dei social media può influenzare significativamente la salute mentale, alimentando ansia, sentimenti di inadeguatezza e stanchezza. La consapevolezza di questi impatti è essenziale per sviluppare abitudini più sane e meccanismi di adattamento.**
- **La lezione verte sugli impatti psicologici dell'uso eccessivo dei social media, concentrandosi sui concetti di ansia da social media, FOMO, stanchezza da social media e perdita di concentrazione.**



# Istruzioni per operatori della gioventù, educatori e insegnanti

## **Obiettivo:**

Gli obiettivi di questa lezione sugli impatti psicologici dell'uso eccessivo dei social media sono i seguenti:

- Comprensione di concetti chiave: gli studenti saranno in grado di definire e comprendere i termini correlati all'impatto dei social media, tra cui l'ansia da social media, la FOMO (paura di perdersi qualcosa), la stanchezza da social media e la perdita di concentrazione.
- Identificazione delle risposte emotive: gli studenti impareranno a riconoscere le proprie risposte emotive all'uso dei social media e il modo in cui questi sentimenti possono influenzare la loro salute mentale e il loro benessere.
- Valutazione degli effetti positivi e negativi: gli studenti valuteranno sia gli effetti positivi che quelli negativi dei social media sulle loro vite, promuovendo il pensiero critico riguardo alle loro abitudini online.

## **Materiali necessari:**

- Computer portatile, proiettore per l'insegnante
- Questa presentazione
- Il foglio informativo del test FOMO (uno per l'insegnante e uno per ogni partecipante)
- Fogli e penne per i partecipanti
- Appunti del gioco di ruolo: un foglio per ciascuna coppia.





## **Fase 1 - INTRODUZIONE: TEST FOMO (5 min)**

Con l'aumento dell'uso dei social media, molte persone si sentono escluse e perse in termini di opportunità ed esperienze.

### **Scopo del test FOMO (Fear of Missing Out):**

Questa valutazione può aiutare a identificare come la FOMO influisce sul benessere emotivo, l'autostima e le interazioni sociali di una persona. I risultati di tale test possono essere preziosi per gli individui che cercano di comprendere i propri sentimenti di inadeguatezza o ansia legati all'uso dei social media, e possono informare le strategie per gestire efficacemente questi sentimenti.

### **Promemoria:**

È importante chiedere agli studenti di non condividere informazioni precise, anche se in realtà vorrebbero parlarne, ma probabilmente, a seconda dell'ambiente della classe, puoi chiedere ai partecipanti di alzare la mano per indicare in quale categoria pensano di rientrare.

### **Condividi le statistiche:**

Circa il 69% dei millennial sperimenta regolarmente la FOMO. Più della metà delle persone, circa il 56%, teme di perdersi eventi importanti, notizie e aggiornamenti social se è lontana dagli account dei social media, secondo una ricerca sul marketing FOMO.





## Fase 2 - Scenari di gioco di ruolo (15 min)

Questa introduzione giocosa aiuta i partecipanti a immedesimarsi e a comprendere i concetti, mantenendo le distanze.

**Stabilisci dei limiti di tempo:** dai a ogni coppia circa 3 minuti per preparare il loro gioco di ruolo. Incoraggiali a discutere dei loro personaggi e di come rappresenteranno le loro emozioni e reazioni.

**Incoraggia il coinvolgimento:** mentre i gruppi si esibiscono, incoraggia gli altri studenti a osservare attivamente. Dovrebbero prestare attenzione alle emozioni mostrate e considerare come si relazionano alle proprie esperienze.

### **Suggerimenti per un'attività efficace:**

- Crea un ambiente sicuro: sottolinea che questo è uno spazio libero da giudizi in cui gli studenti possono esprimersi apertamente. Incoraggia il rispetto per le esperienze degli altri.
- Offri supporto: se uno studente sembra a disagio durante le discussioni o i giochi di ruolo, offrigli supporto e consentigli di fare un passo indietro, se necessario.
- Usa l'umorismo con cautela: anche se l'umorismo può alleggerire l'atmosfera, assicurati che non sminuisca la serietà degli argomenti trattati.





### **Fase 3 - Presentazione e discussione di gruppo (20 min)**

#### **Obiettivi di apprendimento:**

Definisci chiaramente cosa vuoi che gli studenti imparino dalla presentazione. Concentrati sulla comprensione dei concetti chiave: ansia da social media, FOMO, stanchezza da social media e perdita di concentrazione.

#### **Riflessione:**

Chiedi agli studenti di collegare i concetti alla situazione e alle proprie esperienze.

#### **Suggerimento per il successo:**

Crea un ambiente di supporto: incoraggia il rispetto e l'apertura mentale durante le discussioni. Ricorda agli studenti che le esperienze di tutti con i social media sono valide.





## Fase 4 - Conclusioni e spunti di riflessione (5 minuti)

**Riepilogo dei punti chiave:** comprendere gli impatti psicologici è fondamentale per gestire efficacemente l'uso dei social media. La consapevolezza porta ad abitudini più sane e a un benessere mentale migliore.

### Domande di riflessione:

- Come è cambiata la tua comprensione dell'ansia da social media, FOMO, stanchezza da social media e perdita di concentrazione dopo questa lezione? Riesci a identificare esperienze personali che si collegano a questi concetti?
- In che modo puoi promuovere relazioni più sane con i tuoi pari e con te stesso per quanto riguarda i social media? Come puoi incoraggiare gli altri a essere consapevoli delle loro abitudini sui social media in base a ciò che hai imparato?

### Punti chiave:

- Ansia da social media: si tratta di stress legato alle interazioni online, spesso derivante dalla paura del giudizio altrui o dal bisogno di convalida.
- Paura di perdersi qualcosa (FOMO): la sensazione diffusa che gli altri stiano vivendo esperienze più gratificanti, che porta a controllare compulsivamente i social media.
- Stanchezza da social media: esaurimento emotivo dovuto all'uso continuo delle piattaforme dei social media, che può portare al burnout e all'abbandono delle interazioni nella vita reale.
- Perdita di concentrazione: la distrazione causata dalle notifiche e la necessità di rimanere aggiornati possono compromettere la concentrazione e la produttività.



## Attività di follow-up o da svolgere a casa

**Social Media Reflection Journals:** chiedi agli studenti di tenere un diario per una settimana, in cui riflettono sul loro utilizzo dei social media. Dovrebbero annotare i loro sentimenti prima e dopo l'utilizzo dei social media, eventuali episodi di ansia o FOMO, e come il loro umore cambia durante la settimana. Alla fine della settimana, gli studenti possono discutere le loro esperienze in piccoli gruppi.

### Suggerimenti per gli insegnanti:

1. Crea uno spazio sicuro: incoraggia discussioni aperte sulla salute mentale e sui social media senza giudizio. Assicurati che gli studenti si sentano a loro agio nel condividere i loro pensieri ed esperienze.
2. Affronta eventuali idee sbagliate sull'uso dei social media e sui suoi impatti, fornendo al contempo approfondimenti basati su prove tratte da studi recenti.
3. Incoraggia l'equilibrio: promuovi un approccio equilibrato all'uso della tecnologia, integrando nel programma scolastico attività offline che favoriscano connessioni e coinvolgimento nella vita reale.
4. Monitora le tendenze: rimani informato sulle tendenze attuali nell'uso dei social media tra i giovani, e adatta di conseguenza le tue strategie didattiche per affrontare i problemi emergenti.





## Riferimenti

- Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J., & Liu, Y. (2024). Troppi social media? Svelare gli effetti dei fattori determinanti nella stanchezza da social media. *Frontiers in Psychology*, 15, 1277846.
- Kathella, K (2024): Come i social media influenzano la salute mentale dei tuoi adolescenti: una guida per i genitori, <https://www.yalemedicine.org/news/social-media-teen-mental-health-a-parents-guide>
- Krogerus, M., & Tschäppeler, R. (2014). Il libro dei test: 38 strumenti per condurti al successo. Profile Books.
- Przybylski, AK e Murayama, K e DeHaan, CR e Gladwell, V (2013) Correlati motivazionali, emozionali e comportamentali della paura di perdersi qualcosa. *Computers in Human Behavior*, 29 (4). pp. 1841-1848. DOI <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Roberts, James e David, Meredith. (2019). La festa sui social media: paura di perdersi qualcosa (FoMO), intensità dei social media, connessione e benessere. *International Journal of Human-Computer Interaction*. 36. 1-7. [10.1080/10447318.2019.1646517](https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517).
- <https://wisernotify.com/blog/fomo-stats/>





# QUIZ

## 1. Cosa significa FOMO?

- A. Paura di perdersi qualcosa
- B. Paura di fare qualcosa online
- C. Concentrarsi sulla perdita
- D. Sensazione di perdere delle opportunità

## 2. Quale dei seguenti è un sintomo comune dell'ansia da social media?

- A. Maggiore fiducia nelle interazioni sociali
- B. Sentirsi sotto pressione per pubblicare e ricevere Like
- C. Godersi il tempo trascorso sui social media
- D. Maggiore concentrazione sui compiti scolastici

## 3. Quale dei seguenti effetti può provocare la stanchezza dei social media?

- A. Maggiore produttività nelle attività offline
- B. Esaurimento emotivo e ritiro dalle interazioni nella vita reale
- C. Maggiore interesse per gli eventi sociali
- D. Migliore qualità del sonno





## QUIZ

**4. In che modo l'uso eccessivo dei social media può influenzare il rendimento scolastico di uno studente?**

- A. Non ha alcun effetto sul rendimento scolastico.
- B. Può migliorare la concentrazione e le abitudini di studio.
- C. Può portare alla perdita di concentrazione e alla diminuzione della produttività.
- D. Incoraggia una migliore gestione del tempo.

**5. Quale strategia di coping può aiutare a gestire i sentimenti associati all'uso eccessivo dei social media?**

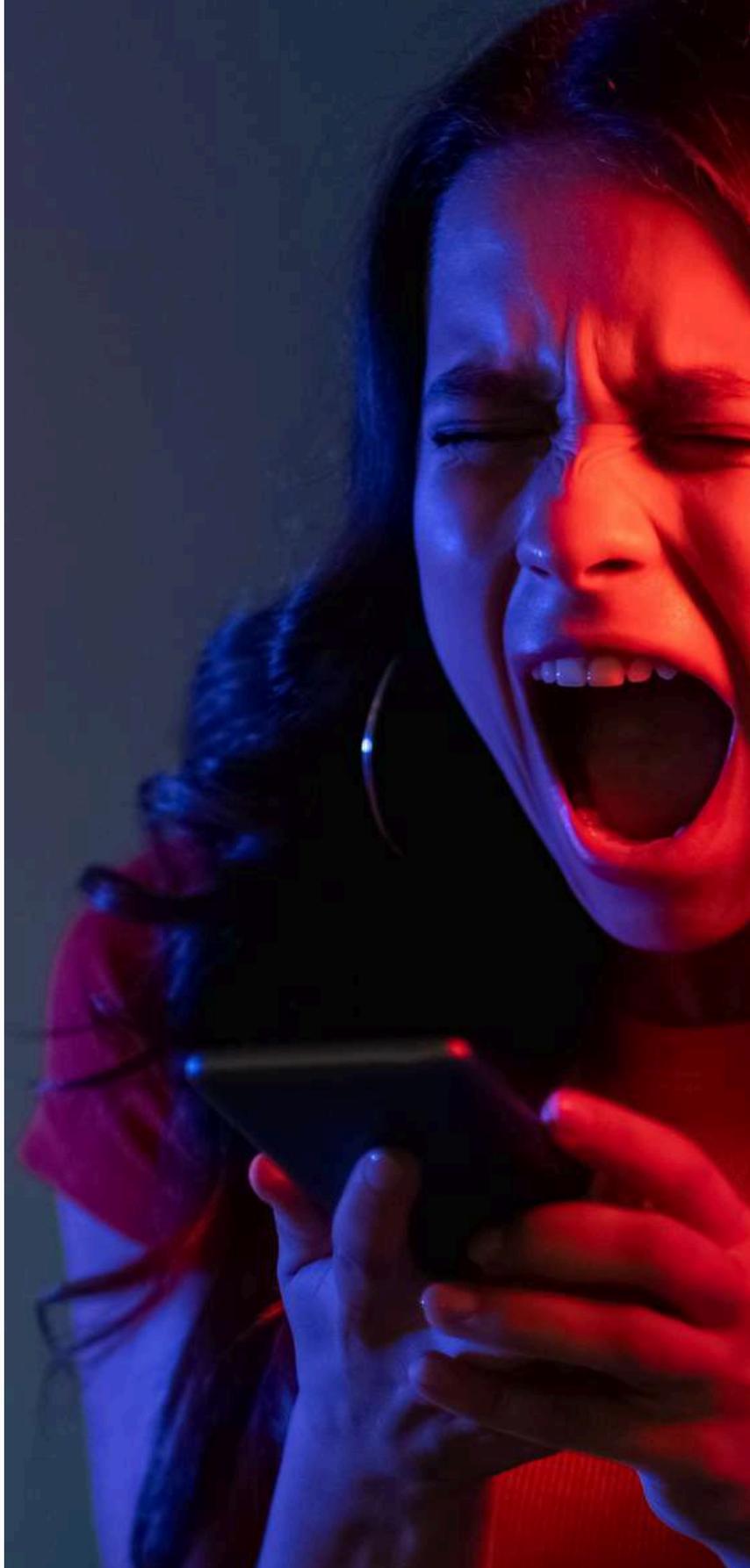
- A. Aumentare il tempo trascorso davanti allo schermo ogni giorno
- B. Ignorare completamente le notifiche
- C. Impostare dei limiti di tempo per l'utilizzo dei social media
- D. Confrontarsi con gli altri online







Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



Co-funded by  
the European Union