



MODUŁ 1 ROZWIJANIE SAMOŚWIADOMOŚCI: ZROZUMIENIE UZALEŻNIENIA OD MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH I JEGO SKUTKÓW



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Lekcja 1.4

Psychologiczne skutki nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Przegląd lekcji

Uczniowie zrozumieją psychologiczne skutki nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych, koncentrując się na takich pojęciach, jak lęk przed mediami społecznościowymi, FOMO (Fear of Missing Out), zmęczenie mediami społecznościowymi i utrata koncentracji.

Warsztaty podzielone są na 4 etapy:

- 1: **Wprowadzenie - test FOMO** (5 min)
- 2: **Odgrywanie scenariuszy** (15 min)
- 3: **Prezentacja i dyskusja grupowa** (20 min)
- 4: **Podsumowanie i wnioski** (5 min)

Psychologiczne skutki nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych

Cele:

- Uczestnicy zrozumieją psychologiczne skutki nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych, koncentrując się na takich pojęciach, jak lęk przed mediami społecznościowymi, FOMO (Fear of Missing Out), zmęczenie mediami społecznościowymi i utrata koncentracji.
- Umożliwienie uczestnikom kreatywnego wyrażania swoich uczuć związanych z mediami społecznościowymi.
- Wspieranie krytycznego myślenia o roli mediów społecznościowych w ich życiu.

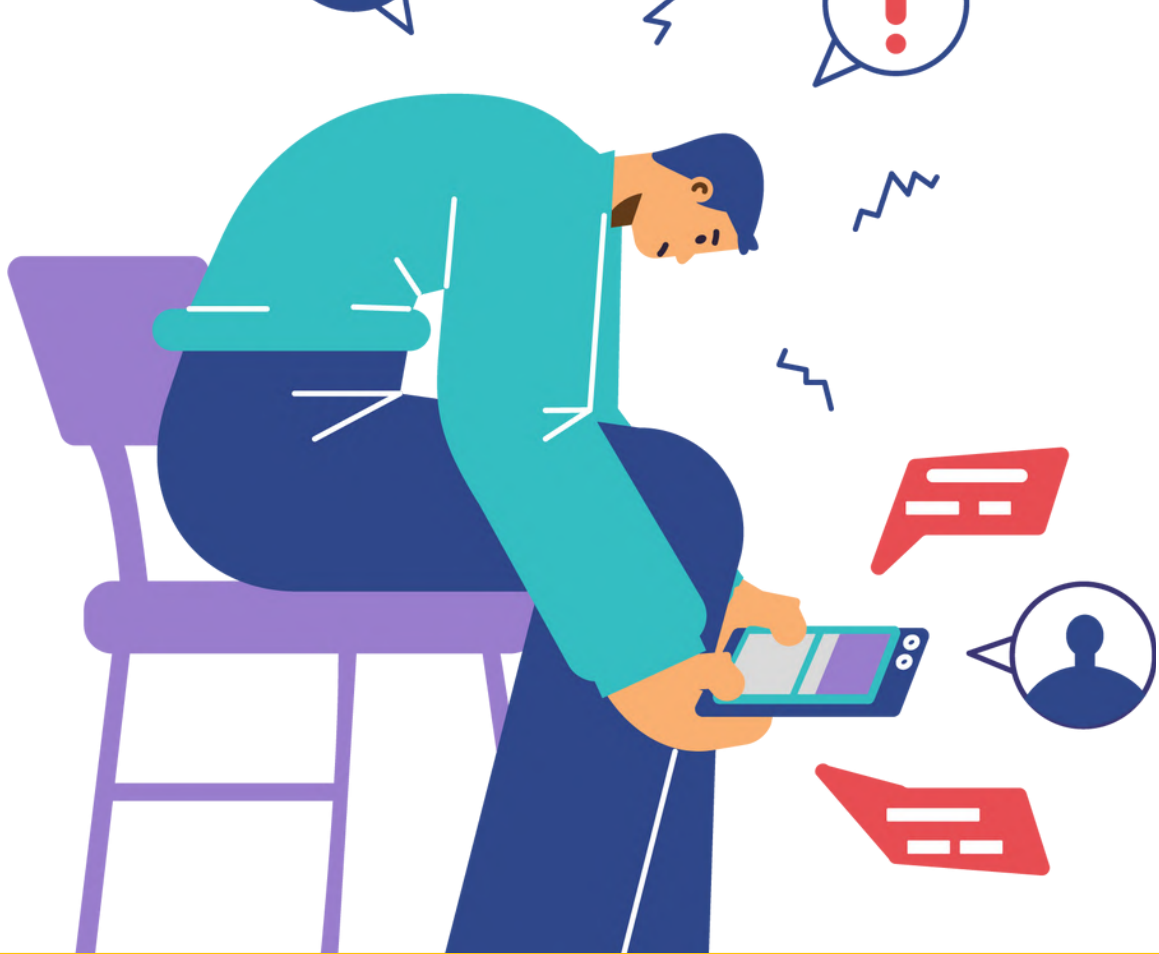
Kluczowe przesłanie:

- **Zrozumienie wpływu:** Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może prowadzić do znaczących skutków psychologicznych, w tym lęku, depresji, FOMO i zmęczenia mediami społecznościowymi.
- **Świadomość czynników wyzwalających:** Rozpoznawanie oznak niepokoju i zmęczenia w mediach społecznościowych ma kluczowe znaczenie dla dobrego samopoczucia psychicznego.
- **Strategie radzenia sobie:** Wdrożenie skutecznych strategii radzenia sobie może złagodzić negatywne skutki i promować zdrowsze nawyki korzystania z mediów społecznościowych.



RODZAJ LEKCJI:





Krok 1

Wprowadzenie - test FOMO

Przedstaw temat, czytając na głos następujący cytat:
„W mediach społecznościowych wszyscy pokazujemy się z najlepszej strony - i widzimy najlepszą stronę innych. Publikujemy zdjęcia idealnie przygotowanych posiłków, idealnych wakacji, idealnych przyjęć i idealnych dzieci. Z tego powodu nasze ja online jest dalekie od naszego ja offline. Przepaść między tym, jacy jesteśmy naprawdę, a tym, jak zachowujemy się w internecie, jest wystarczająco duża, by przepłynął przez nią transatlantyk. Psychologowie uważają, że problem leży w postrzeganiu szczęścia innych, które sprawia, że wątpimy we własne szczęście. Z każdym kliknięciem możemy zobaczyć naszych „przyjaciół” na imprezie - a my utknęliśmy w domu. Nasi „przyjaciele” są w szczęśliwych związkach i odnoszą sukcesy w pracy - a my nie. Facebook sprawia, że samotni stają się widoczni.”

Zapytaj uczniów, o jakim zjawisku ich zdaniem mówi autor.



FOMO

Krok 1

Wprowadzenie - test FOMO

Przeprowadzimy szybki test FOMO, opracowany na Uniwersytecie Essex w Anglii. Uczestnicy muszą zapisać T(ak) lub N(ie) dla każdego pytania.

Ocena: Poproś uczestników, aby policzyli odpowiedzi „tak” i podzielili je na kategorie.

Ocena:

0-3: Brak (przeciętny) FOMO

4-5: FOMO powyżej średniej

6-8: Silny FOMO

Poproś uczestników, aby podnieśli ręce, jeśli mają średni / wyższy niż średni / silny FOMO.

Niech uczestnicy zastanowią się nad swoimi wynikami.





Krok 1

Test FOMO

Odpowiedz na każde stwierdzenie „tak” lub „nie”!

1. Sprawdzam telefon tuż przed pójściem spać i zaraz po przebudzeniu.
2. Mam wrażenie, że inni prowadzą lepsze i bardziej ekscytujące życie niż ja.
3. Sprawdzam mój kanał w mediach społecznościowych i wiadomości, ale nie reaguję / nie odpowiadam, aby nikt nie pomyślał, że sprawdzam wiadomości, gdy mnie nie ma.
4. Sprawdzam aktualizacje ponad cztery razy na godzinę.
5. W restauracji sprawdzam telefon, gdy mój towarzysz idzie do toalety.
6. Często mam wrażenie, że coś mnie ominęło, gdy widzę lub słyszę o tym, co robili inni.
7. Kiedy dobrze się bawię lub robię coś ekscytującego, ważne jest dla mnie, aby podzielić się szczegółami online.
8. Kiedy jestem na wakacjach, nadal śledzę, co robią moi znajomi.

Jak często wybierałeś „tak”? ____



Krok 2

Odgrywanie scenariuszy

Pomóż uczestnikom zrozumieć i wczuć się w psychologiczny wpływ mediów społecznościowych poprzez uczenie się przez doświadczenie.

Poproś uczestników o odegranie ról. Potrzebnych będzie 8 osób: cztery pary. Daj każdej parze scenariusz i poproś o jego odegranie.

Uczestnicy mogą odegrać scenariusze, a następnie omówić swoje uczucia i myśli związane z każdą sytuacją.

Poproś osoby odgrywające role i widzów, aby spróbowali kontynuować sytuację.

W tym momencie nie podawaj nazw scenariuszy, tylko skup się na refleksjach. Możesz zastanowić się nad sytuacjami, używając prawdziwych imion uczestników.



Krok 2

Odgrywanie scenariuszy

Punkty dyskusji dla scenariuszy:

1. Alex i Jamie (FOMO)
 - Jak uczucia Alexa wpływają na ich nastrój?
 - Co mógłby powiedzieć Jamie, aby złagodzić uczucia Alexa?
2. Taylor i Morgan (lęk przed mediami społecznościowymi)
 - Co wywołuje u Taylor niepokój związany z publikowaniem?
 - W jaki sposób Morgan może wspierać Taylor w przezwyciężaniu tego lęku?
3. Jordan i Casey (zmęczenie mediami społecznościowymi)
 - Jak stan Jordana wpływa na jego codzienne życie?
 - Jakie strategie mogą pomóc Jordanowi lepiej zarządzać korzystaniem z mediów społecznościowych?
4. Sam i Alex (utrata kontroli)
 - Jak poczucie utraty kontroli przez Sama wpływa na jego zdrowie psychiczne?
 - Jakie kroki może podjąć Sam, aby odzyskać kontrolę nad swoimi doświadczeniami w mediach społecznościowych?



Krok 2

SCENARIUSZ 1 (FOMO)

Postacie: Alex (doświadczający FOMO), Jamie (przyjaciel)

Miejsce akcji: Alex przegląda media społecznościowe i widzi zdjęcia z imprezy, w której Jamie uczestniczył bez niego.

Dialog:

- **Alex:** (patrząc na swój telefon) „Wow, wszyscy są na tej imprezie! Ja nawet nie zostałem zaproszony. Nie mogę uwierzyć, że ominęła mnie cała zabawa.”
- **Jamie:** „To było wydarzenie na ostatnią chwilę. Myślałem, że jesteś zajęty nauką.”
- **Alex:** „Tak, ale mogłem znaleźć czas! Teraz czuję się jak poza pętlą. Wszyscy o tym piszą, a ja jestem tu sam.”
- **Jamie:** „Powinieneś być przyjąć! Było świetnie, ale możemy się spotkać w ten weekend i nadrobić zaległości.”
- **Alex:** „Nie wiem... Co jeśli wszyscy będziecie rozmawiać o imprezie? Poczuję się jeszcze gorzej.”



Krok 2

SCENARIUSZ 2 (LĘK PRZED MEDIAMI SPOŁECZNOŚCIOWYMI)

Postacie: Taylor (doświadczająca niepokoju), Morgan (przyjaciółka)

Miejsce akcji: Taylor przygotowuje się do opublikowania zdjęcia w mediach społecznościowych, ale czuje się tym zaniepokojona.

Dialog:

- **Taylor:** „Naprawdę chcę opublikować to zdjęcie, ale co jeśli ludziom się nie spodoba?”
- **Morgan:** „To świetne zdjęcie! Dlaczego tak bardzo zależy ci na polubieniach?”
- **Taylor:** „Nie wiem. Po prostu czuję, że jeśli nie zdobędzie wystarczającej liczby polubień, oznacza to, że nie jestem interesująca lub fajna.”
- **Morgan:** „To nieprawda! Nie powinnaś pozwalać innym definiować swojej wartości.”
- **Taylor:** „Ale wszyscy inni wydają się przyciągać tyle uwagi. Co jeśli mój post zostanie zignorowany?”



Krok 2

SCENARIUSZ 3 (ZMĘCZENIE MEDIAMI SPOŁECZNOŚCIOWYMI)

Postacie: Jordan (odczuwający zmęczenie), Casey (przyjaciel)

Miejsce akcji: Jordan jest przytłoczony po spędzeniu wielu godzin na przeglądaniu mediów społecznościowych i czuje się wyczerpany.

Dialog:

- **Jordan:** (wzdycha) „Jestem w mediach społecznościowych od wielu godzin i czuję się taki wyczerpany.”
- **Casey:** „Dlaczego ciągle przewijasz? Nie sprawia ci to przyjemności.”
- **Jordan:** „Nie wiem. Czuję, że muszę być na bieżąco ze wszystkim. Ale teraz boli mnie głowa od natłoku informacji!”
- **Casey:** „Może zrób sobie przerwę? Nie musisz być cały czas online.”
- **Jordan:** „Wiem, ale czuję, że jeśli się wyloguję, przegapię coś ważnego.”



Krok 2

SCENARIUSZ 4 (UTRATA KONTROLI)

Postacie: Sam (czujący się poza kontrolą), Alex (przyjaciel)

Miejsce akcji: Sam czuje się przytłoczony ciągłymi powiadomieniami z wielu platform mediów społecznościowych.

Dialog:

- **Sam:** „Nie nadążam za tymi wszystkimi powiadomieniami! To doprowadza mnie do szału!”
- **Alex:** „Co się dzieje? Wydajesz się naprawdę zestresowany.”
- **Sam:** „Za każdym razem, gdy próbuję skupić się na czymś ważnym, mój telefon brzęczy kolejnym powiadomieniem. Mam wrażenie, że nigdy nie mam nad tym kontroli!”
- **Alex:** „Myślałeś o wyłączeniu powiadomień na jakiś czas?”
- **Sam:** „Próbowałem, ale wtedy martwię się, że przegapię coś ważnego. To niekończący się cykl!”



Krok 3

PREZENTACJA I DYSKUSJA GRUPOWA

Prezentacja kluczowych pojęć:

- Pokaż uczestnikom powiązaną prezentację i wyjaśnij cztery efekty.
- Po każdym slajdzie poproś uczestników, aby podzielili się tym, który scenariusz fabularny opisuje daną koncepcję.

Link do prezentacji można znaleźć tutaj: [LINK](#)

Dyskusja grupowa:

- Podziel uczniów na małe grupy. Każda grupa omawia jedną z czterech koncepcji, biorąc pod uwagę osobiste doświadczenia.
- Przykłady pytań pomocniczych:
 - Co czujesz w mediach społecznościowych?
 - Czy kiedykolwiek doświadczyłeś FOMO? Jak to na ciebie wpłynęło?
 - Czy odczuwasz zmęczenie po spędzeniu czasu w mediach społecznościowych?
 - Jak media społecznościowe wpływają na twoją koncentrację podczas pracy w szkole?

Informacje zwrotne od grup: Każda grupa dzieli się swoimi spostrzeżeniami z klasą.

Zachęć uczniów do podawania przykładów lub anegdot związanych z ich dyskusjami.

PODSUMOWANIE I WNIOSKI

- Podsumuj kluczowe punkty omówione podczas lekcji.
- Podkreśl znaczenie równoważenia korzystania z mediów społecznościowych z rzeczywistymi interakcjami.

Poprowadź krótką dyskusję na temat tego, w jaki sposób zalety i wady korzystania z mediów społecznościowych mogą wpływać na zdrowie psychiczne.





Podsumowanie kluczowych wniosków

- **Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może znacząco wpływać na zdrowie psychiczne poprzez wywoływanie niepokoju, poczucia nieadekwatności i zmęczenia. Świadomość tego wpływu jest niezbędna do rozwijania zdrowszych nawyków i mechanizmów radzenia sobie.**
- **Lekcja dotyczy psychologicznych skutków nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych, koncentrując się na pojęciach lęku przed mediami społecznościowymi, FOMO, zmęczenia mediami społecznościowymi i utraty koncentracji.**



Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

Cel:

Cele scenariusza lekcji koncentrującej się na psychologicznych skutkach nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych są następujące:

Zrozumienie kluczowych pojęć: Uczniowie będą w stanie zdefiniować i zrozumieć terminy związane z wpływem mediów społecznościowych, w tym lęk przed mediami społecznościowymi, FOMO (Fear of Missing Out), zmęczenie mediami społecznościowymi i utratę koncentracji.

Identyfikacja reakcji emocjonalnych: Uczniowie nauczą się rozpoznawać swoje reakcje emocjonalne na korzystanie z mediów społecznościowych i jak te uczucia mogą wpływać na ich zdrowie psychiczne i samopoczucie.

Ocena pozytywnych i negatywnych efektów: Uczniowie będą oceniać zarówno pozytywny, jak i negatywny wpływ mediów społecznościowych na ich życie, wspierając krytyczne myślenie o swoich nawykach online.

Potrzebne materiały:

- laptop, projektor dla prowadzącego
- niniejsza prezentacja
- materiały do testu FOMO (jedna sztuka wystarczy dla prowadzącego lub po jednej dla każdego uczestnika)
- papier i długopisy dla uczestników
- materiały do odgrywania ról: po jednej sztuce na każdy arkusz





KROK 1: WPROWADZENIE - TEST FOMO (5 MIN)

Wraz ze wzrostem korzystania z mediów społecznościowych wiele osób czuje się pominiętych i pozbawionych możliwości i doświadczeń.

Cel przeprowadzenia testu FOMO (Fear of Missing Out):

Ocena ta może pomóc określić, w jaki sposób FOMO wpływa na samopoczucie emocjonalne, samoocenę i interakcje społeczne danej osoby. Wyniki takich testów mogą być cenne dla osób, które chcą zrozumieć swoje poczucie nieadekwatności lub niepokoju związane z korzystaniem z mediów społecznościowych i mogą informować o strategiach skutecznego zarządzania tymi uczuciami.

Przypomnienie:

Ważne jest, aby poprosić uczniów, aby nie dzielili się dokładnymi punktami - nawet jeśli naprawdę chcieliby o tym porozmawiać - ale prawdopodobnie, w zależności od środowiska klasowego, można poprosić uczestników o podniesienie rąk, aby pokazać, w której kategorii się znajdują.

Statystyki do podzielenia się:

Około 69% millenialsów regularnie doświadcza FOMO. Ponad połowa ludzi, około 56%, martwi się, że przegapi ważne wydarzenia, wiadomości i aktualizacje społecznościowe, jeśli będą z dala od kont w mediach społecznościowych, zgodnie z badaniami dotyczącymi marketingu FOMO.





KROK 2: ODGRYWANIE SCENARIUSZY (15 MIN)

To zabawne wprowadzenie pomaga uczestnikom wczuć się i zrozumieć koncepcje przy jednoczesnym zachowaniu dystansu.

Ustal limity czasowe: Daj każdej parze około 3 minut na przygotowanie się do odgrywania ról. Zachęć ich do omówienia swoich postaci i sposobu, w jaki będą przedstawiać swoje emocje i reakcje.

Zachęcaj do zaangażowania: Podczas gdy grupy występują, zachęcaj innych uczniów do aktywnej obserwacji. Powinni zwracać uwagę na okazywane emocje i zastanawiać się, w jaki sposób odnoszą się one do ich własnych doświadczeń.

Wskazówki dla osiągnięcia sukcesu:

- **Stwórz bezpieczne środowisko:** Podkreśl, że jest to strefa wolna od osądów, w której uczniowie mogą otwarcie wyrażać siebie. Zachęcaj do szanowania doświadczeń innych osób.
- **Bądź wspierający:** Jeśli któryś z uczniów czuje się niekomfortowo podczas dyskusji lub odgrywania ról, zaoferuj mu wsparcie i pozwól mu się wycofać, jeśli zajdzie taka potrzeba.
- **Ostrożnie używaj humoru:** Chociaż humor może poprawić nastrój, upewnij się, że nie podważa powagi tematów związanych ze zdrowiem psychicznym.





KROK 3: PREZENTACJA I DYSKUSJA GRUPOWA (20 MIN)

Cele nauczania:

Jasno określ, czego chcesz, aby uczniowie nauczyli się z prezentacji. Skoncentruj się na zrozumieniu kluczowych pojęć: lęk przed mediami społecznościowymi, FOMO, zmęczenie mediami społecznościowymi i utrata koncentracji.

Refleksja:

Poproś uczniów o powiązanie pojęć z sytuacją i własnymi doświadczeniami.

Wskazówka dla osiągnięcia sukcesu:

Stwórz wspierające środowisko:

Zachęcaj do szacunku i otwartości podczas dyskusji. Przypomnij uczniom, że doświadczenia każdego z nich z mediami społecznościowymi są ważne.





KROK 4: PODSUMOWANIE I WNIOSKI (5 MIN):

Podsumuj kluczowe punkty: Zrozumienie skutków psychologicznych ma kluczowe znaczenie dla skutecznego zarządzania korzystaniem z mediów społecznościowych. Świadomość prowadzi do zdrowszych nawyków i lepszego samopoczucia psychicznego.

Pytania refleksyjne:

- Jak zmieniło się twoje rozumienie lęku przed mediami społecznościowymi, FOMO, zmęczenia mediami społecznościowymi i utraty koncentracji po tej lekcji? Czy możesz zidentyfikować jakieś osobiste doświadczenia, które odnoszą się do tych pojęć?
- W jaki sposób możesz wspierać zdrowsze relacje z rówieśnikami i samym sobą w odniesieniu do mediów społecznościowych? Jak możesz zachęcić innych do zwracania uwagi na swoje nawyki w mediach społecznościowych w oparciu o to, czego się nauczyłeś?

Kluczowe wnioski:

- Lęk przed mediami społecznościowymi: Obejmuje stres związany z interakcjami online, często wynikający ze strachu przed oceną lub potrzebą potwierdzenia.
- Strach przed przegapieniem (FOMO): Wszechobecne poczucie, że inni mają bardziej satysfakcjonujące doświadczenia, prowadzące do kompulsywnego sprawdzania mediów społecznościowych.
- Zmęczenie mediami społecznościowymi: Emocjonalne wyczerpanie wynikające z ciągłego zaangażowania w platformy mediów społecznościowych, które może prowadzić do wypalenia i wycofania się z rzeczywistych interakcji.
- Utrata koncentracji: Rozproszenie  uwagi spowodowane powiadomieniami i potrzebą bycia na bieżąco może pogorszyć koncentrację i produktywność.



Działania uzupełniające i zadanie domowe

Dzienniki refleksji nad mediami społecznościowymi: Poproś uczniów, aby przez tydzień prowadzili dziennik, w którym będą zastanawiać się nad korzystaniem z mediów społecznościowych. Powinni zanotować swoje uczucia przed i po korzystaniu z mediów społecznościowych, wszelkie przypadki niepokoju lub FOMO oraz zmiany nastroju w ciągu tygodnia. Pod koniec tygodnia uczniowie mogą omówić swoje doświadczenia w małych grupach.

Wskazówki dla nauczycieli:

1. **Stwórz bezpieczną przestrzeń:** Zachęcaj do otwartych dyskusji na temat zdrowia psychicznego i mediów społecznościowych bez osądzania. Upewnij się, że uczniowie czują się komfortowo dzieląc się swoimi przemyśleniami i doświadczeniami.
2. Odnieś się do wszelkich błędnych przekonań na temat korzystania z mediów społecznościowych i ich wpływu, jednocześnie dostarczając opartych na dowodach spostrzeżeń z najnowszych badań.
3. **Zachęcaj do równowagi:** Promuj zrównoważone podejście do korzystania z technologii, integrując działania offline z programem nauczania, które wspierają rzeczywiste połączenia i zaangażowanie.
4. **Monitoruj trendy:** Bądź na bieżąco z aktualnymi trendami w korzystaniu z mediów społecznościowych przez młodzież i odpowiednio dostosuj swoje strategie nauczania, aby zająć się pojawiającymi się kwestiami.





Referencje

- 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/>





QUIZ

1. Co oznacza skrót FOMO?
 - A. Strach przed przegapieniem
 - B. Strach przed wejściem do sieci
 - C. Skupienie się na przegapieniu
 - D. Poczucie utraty możliwości

2. Który z poniższych objawów jest częstym symptomem lęku przed mediami społecznościowymi?
 - A. Zwiększona pewność siebie w interakcjach społecznych
 - B. Poczucie presji, aby publikować i otrzymywać polubienia
 - C. Cieszenie się czasem spędzonym w mediach społecznościowych
 - D. Lepsza koncentracja na zadaniach

3. Przemęczenie mediami społecznościowymi może prowadzić do którego z poniższych skutków?
 - A. Zwiększona produktywność w działaniach offline
 - B. Emocjonalne wypalenie i wycofanie się z rzeczywistych interakcji
 - C. Zwiększone zainteresowanie wydarzeniami społecznymi
 - D. Lepsza jakość snu





QUIZ

4. W jaki sposób nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych może wpłynąć na wyniki w nauce?

- A. Nie ma wpływu na wyniki w nauce.
- B. Może poprawić koncentrację i nawyki związane z nauką.
- C. Może prowadzić do utraty koncentracji i zmniejszenia produktywności.
- D. Zachęca do lepszego zarządzania czasem.

5. Która strategia radzenia sobie może pomóc w opanowaniu uczuć związanych z nadmiernym korzystaniem z mediów społecznościowych?

- A. Zwiększenie dziennego czasu spędzanego przed ekranem
- B. Całkowite ignorowanie powiadomień
- C. Ustalenie limitów czasowych na korzystanie z mediów społecznościowych
- D. Porównywanie się z innymi online





Rozwiązania

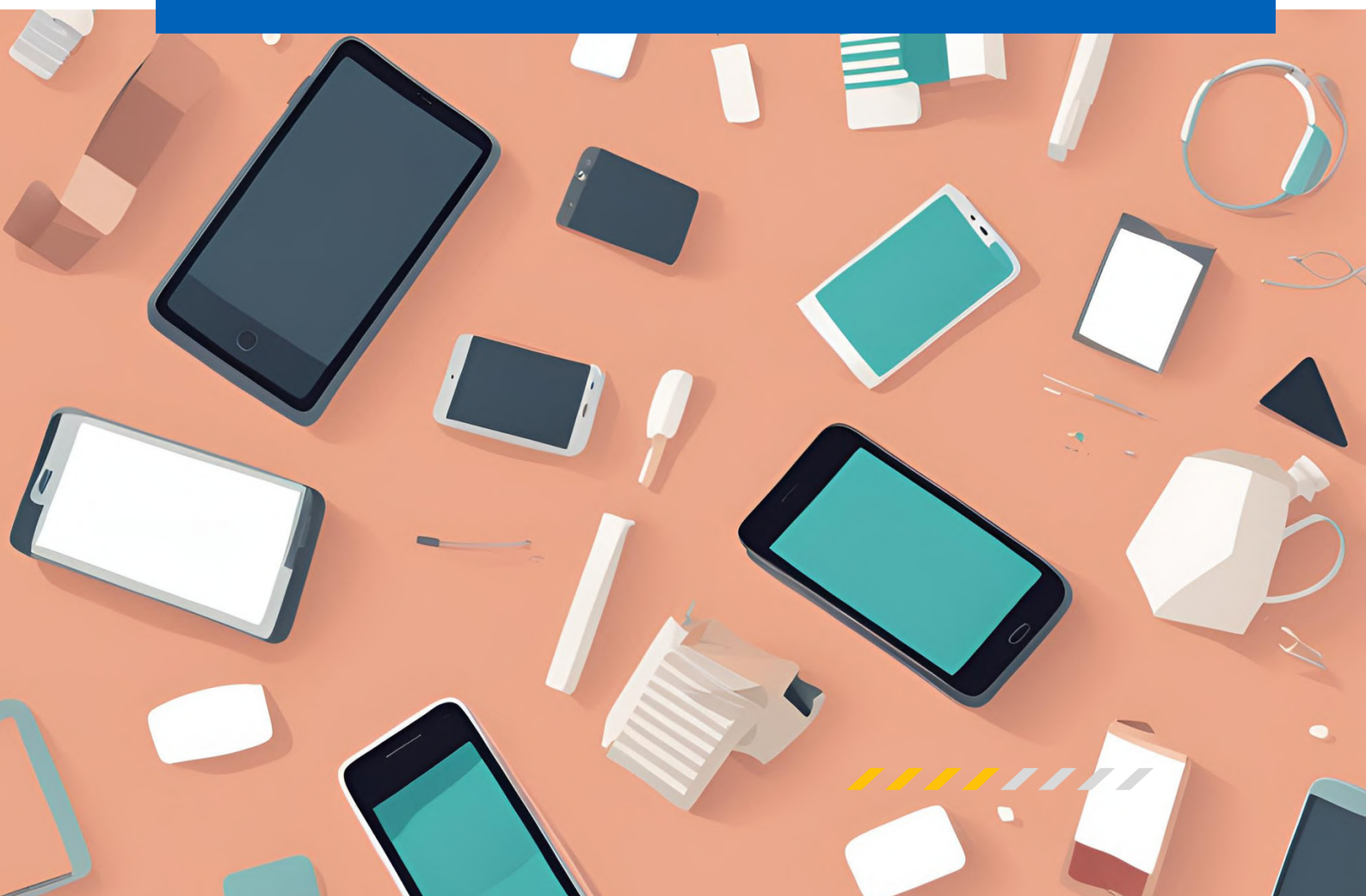
Pytanie 1: A

Pytanie 2: B

Pytanie 3: B

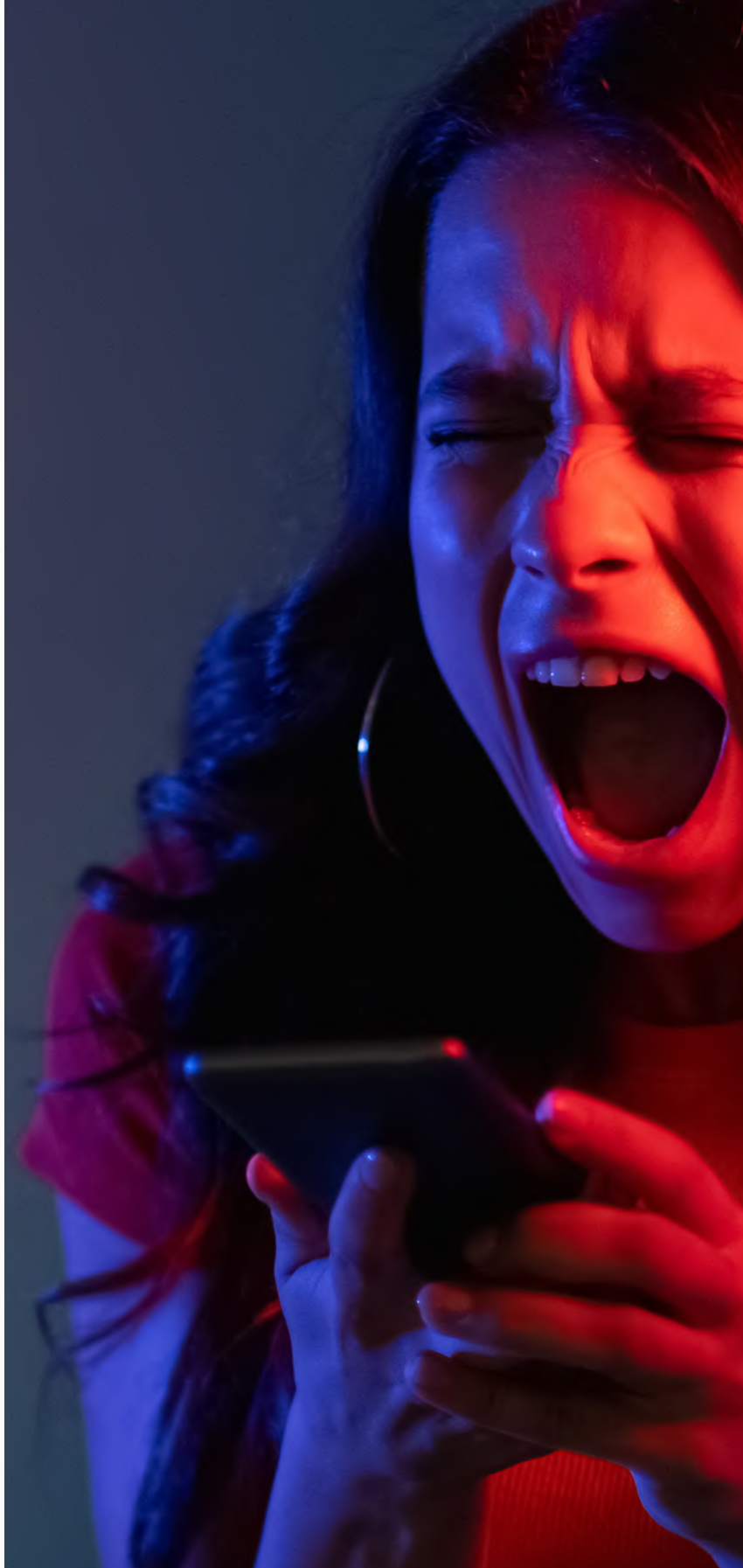
Pytanie 4: C

Pytanie 5: C





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.