



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 1.6

Εκτίμηση των επιπέδων υπερσυνδεσιμότητας



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**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.

Μάθημα 1.6

Εκτίμηση των επιπέδων υπερσυνδεσιμότητας

Στόχοι:

- **Αύξηση της ευαισθητοποίησης:** Ο πρωταρχικός στόχος αυτού του εργαστηρίου είναι να ευαισθητοποιήσει τους συμμετέχοντες σχετικά με την έννοια της υπερσυνδεσιμότητας και τις πιθανές επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία και ευεξία.
- **Αυτοαξιολόγηση:** Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης για να αξιολογήσουν τα δικά τους επίπεδα υπερσυνδεσιμότητας χρησιμοποιώντας καθιερωμένα κριτήρια (φυσιολογικό, υπερβολικό, προβληματικό, εθισμένο).
- **Συζήτηση και αυτοστοχασμός:** Το εργαστήριο θα διευκολύνει ανοιχτές συζητήσεις σχετικά με τις εμπειρίες των συμμετεχόντων με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις επιπτώσεις τους στην ψυχική τους υγεία.

Βασικά Μηνύματα:

- Η υπερσυνδεσιμότητα είναι μια βασική πρόκληση κατά τη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας.
- Το πρώτο βήμα για την ανάπτυξη υγιών ψηφιακών συνηθειών είναι ο αυτοστοχασμός.



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:



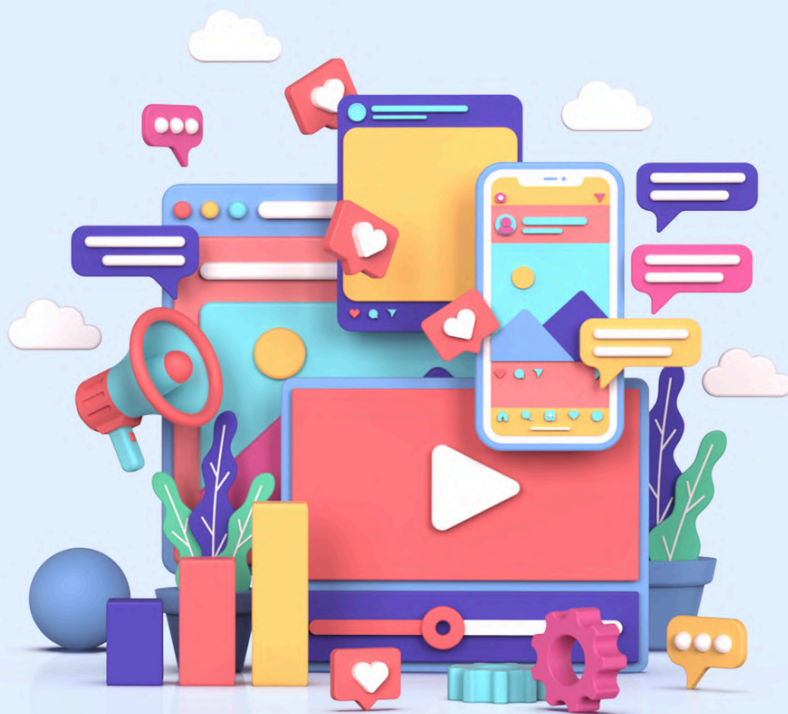


Επισκόπηση μαθήματος

Οι συμμετέχοντες θα κατανοήσουν την έννοια της υπερσυνδεσιμότητας, θα αξιολογήσουν τα δικά τους επίπεδα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και θα εξερευνήσουν τις επιπτώσεις των ευρημάτων τους στην ψυχική τους υγεία και θα προβληματιστούν σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης προκειμένου να αναπτύξουν υγιή σχέση με την τεχνολογία.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:

- 1: Εισαγωγή - Κατανόηση της υπερσυνδεσιμότητας - (10 λεπτά)**
- 2: Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης (15 λεπτά)**
- 3: Ομαδική συζήτηση (15 λεπτά)**
- 4: Συμπεράσματα και συλλογισμοί (5 λεπτά)**



Βήμα 1

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

Σήμερα, θα σας παρουσιάσω ένα εργαλείο αυτο-στοχασμού, για να μπορέσετε να αξιολογήσετε το δικό σας επίπεδο υπερσυνδεσιμότητας, να κατανοήσετε τους κινδύνους και να προσπαθήσετε να καταλάβετε πώς να οικοδομήσετε μια πιο υγιή σχέση με την τεχνολογία.

Θα ξεκινήσουμε με μια δραστηριότητα για να καταλάβουμε τι είναι η υπερσύνδεση. Έχετε ένα χαρτί και ένα στυλό και απαντήστε στις ερωτήσεις μου.

Ερώτηση 1: Πόσες εφαρμογές/πλατφόρμες έχετε στο τηλέφωνό σας που μπορείτε να επικοινωνήσετε με άλλα άτομα; (email, άμεσα μηνύματα, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παιχνίδια κ.λπ.)

Ερώτηση 2: Σκεφτείτε το άτομο με το οποίο είστε συνδεδεμένοι στις περισσότερες πλατφόρμες! Πόσα; Ποιες πλατφόρμες είναι αυτές;



Βήμα 1

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ας συζητήσουμε τις απαντήσεις σας! Ποιος έχει περισσότερες πλατφόρμες; Ποιος έχει περισσότερα από 10; Πάνω από 8; Πάνω από 5; (...) Τι είδους πλατφόρμες είναι αυτές; Ποιο χρησιμοποιείτε κυρίως για επικοινωνία; Ποιο έχει επιπλέον λειτουργίες;

Ρωτήστε: Τι πιστεύετε, πώς μπορούμε να ορίσουμε την έννοια «υπερσυνδεσιμότητα»;

Μπορείτε να σχεδιάσετε έναν νοητικό χάρτη στον πίνακα του flipchart ή απλώς να συγκεντρώσετε τις ιδέες.



Βήμα 1

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

Ορισμός: Η υπερσυνδεσιμότητα αναφέρεται στην κατάσταση της συνεχούς σύνδεσης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις ψηφιακές πλατφόρμες επικοινωνίας, που συχνά οδηγεί σε υπερβολικό χρόνο οθόνης και ενασχόληση με διαδικτυακό περιεχόμενο. Η μετάβαση από τις παραδοσιακές μορφές επικοινωνίας στις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις έχει αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο οι νέοι δημιουργούν σχέσεις, αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και αλληλεπιδρούν με τον κόσμο γύρω τους.



Βήμα 2

Ερωτηματολόγιο Αυτοαξιολόγησης: Επίπεδα υπερσυνδεσιμότητας



Απαντήστε σε κάθε ερώτηση χρησιμοποιώντας μια κλίμακα από το 1 έως το 5, όπου:

1 = Ποτέ 2 = Σπάνια 3 = Μερικές φορές 4 = Συχνά 5 = Πάντα

Ερωτηματολόγιο

1. Καθημερινή χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Πόσες ώρες αφιερώνετε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κάθε μέρα; 1 Λιγότερο από 30 λεπτά 2 = 30 λεπτά έως 1 ώρα 3 = 1 έως 2 ώρες 4 = 2 έως 3 ώρες 5 = Πάνω από 3 ώρες
2. Αισθήματα άγχους: Συχνά νιώθω άγχος όταν δεν είμαι συνδεδεμένος με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
3. Κοινωνική σύγκριση: Συχνά συγκρίνω τη ζωή μου με τις ζωές άλλων στα social media, κάτι που επηρεάζει την αυτοεκτίμησή μου.
4. Απόσπαση της προσοχής από τις ευθύνες: Διαπιστώνω ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με αποσπούν από τις καθημερινές μου ευθύνες (π.χ. σχολικές εργασίες, δουλειές).
5. Σχέσεις εκτός σύνδεσης: Αισθάνομαι ότι οι διαδικτυακές μου σχέσεις είναι πιο σημαντικές από τις σχέσεις μου εκτός σύνδεσης.
6. Διαταραχή ύπνου: Συχνά μένω ξύπνιος μέχρι αργά χρησιμοποιώντας μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κάτι που επηρεάζει την ποιότητα του ύπνου μου.
7. Συναισθηματικός αντίκτυπος: Η διάθεσή μου επηρεάζεται σημαντικά από τις αλληλεπιδράσεις που έχω στα social media (θετικές ή αρνητικές).
8. Εμπειρία διαδικτυακού εκφοβισμού: Έχω βιώσει ή έχω γίνει μάρτυρας διαδικτυακού εκφοβισμού σε πλατφόρμες μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
9. Need for Validation: Νιώθω έντονη την ανάγκη για likes και σχόλια στις αναρτήσεις μου για να νιώθω καλά με τον εαυτό μου.



Βήμα 2

Ερωτηματολόγιο Αυτοαξιολόγησης: Επίπεδα υπερσυνδεσιμότητας

10. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως κύριο εργαλείο επικοινωνίας: Προτιμώ να επικοινωνώ με φίλους μέσω των κοινωνικών μέσων και όχι πρόσωπο με πρόσωπο.
11. Αίσθημα απομόνωσης: Παρόλο που είμαι συνδεδεμένος στο διαδίκτυο, νιώθω συχνά μόνος ή απομονωμένος.
12. Επιπτώσεις στη σωματική δραστηριότητα: Ο χρόνος που αφιερώνω στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μείωσε τη σωματική δραστηριότητα που κάνω.
13. Απόδραση από την πραγματικότητα: Χρησιμοποιώ τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως τρόπο να ξεφύγω από το άγχος ή τα προβλήματα στη ζωή μου.
14. Επιρροή στην εικόνα του σώματος: Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαι την εικόνα του σώματός μου και την αυτοεκτίμησή μου.
15. Fear of Missing Out (FOMO): Συχνά ανησυχώ μήπως χάσω εκδηλώσεις ή δραστηριότητες όταν δεν είμαι ενεργός στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.



Βήμα 2

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Ερωτηματολόγιο: Αυτό το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τα άτομα να αξιολογήσουν το επίπεδο υπερσύνδεσής τους με βάση τα πρότυπα χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Δώστε ένα τυπωμένο φύλλο του ερωτηματολογίου σε κάθε συμμετέχοντα και ζητήστε του να συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο και στο τέλος να μετρήσει τους βαθμούς του.

Ενθαρρύνετέ τα να κάνουν ερωτήσεις αν έχουν.

Μην μοιράζετε ακόμη τα κριτήρια αξιολόγησης.



Βήμα 3

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Βήματα:

1. Δώστε ένα τυπωμένο φύλλο του ερωτηματολογίου σε κάθε συμμετέχοντα και ζητήστε από τον να συμπληρώσει το ερωτηματολόγιο και να μετρήσει τους πόντους τους.
2. Πριν κοινοποιήσετε τα κριτήρια αξιολόγησης, εξηγήστε τα τέσσερα επίπεδα υπερσυνδεσιμότητας χρησιμοποιώντας τον πίνακα στην επόμενη σελίδα.
3. Ρωτήστε τους συμμετέχοντες σχετικά με τη γνώμη τους σε ποιο επίπεδο υπερσυνδεδεμένης ψηφιακής τεχνολογίας χρησιμοποιούν.
4. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να ανοίξουν προβληματισμούς σχετικά με το ερωτηματολόγιο ή τις απαντήσεις τους.
5. Ρωτήστε για υψηλότερες και χαμηλότερες βαθμολογίες, ζητήστε από τους να σκεφτούν τις συνήθειές τους και τις πιθανές επιπτώσεις που παρατήρησαν.



Βήμα 3

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Επίπεδο	Κριτήρια	Περιγραφή
Κανονικός	Λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	Οι χρήστες ασχολούνται ελάχιστα με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διατηρώντας έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής και υγιείς σχέσεις.
Υπέρμετρος	1 έως 3 ώρες την ημέρα χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης.	Οι χρήστες μπορεί να βιώσουν ήπιες αρνητικές επιπτώσεις στην ευημερία, όπως περιστασιακό άγχος ή απόσπαση της προσοχής, αλλά γενικά διατηρούν μια υγιή ισορροπία με τις δραστηριότητες εκτός σύνδεσης.
Προβληματικός	Πάνω από 3 ώρες την ημέρα χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης, με αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία.	Οι χρήστες εμφανίζουν σημάδια αγωνίας, όπως αυξημένο άγχος, μειωμένη αυτοεκτίμηση ή προβλήματα σχέσεων, υποδεικνύοντας την ανάγκη για παρέμβαση.
Εθισμένος	Η υπερβολική ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης κατά τη διάρκεια της ημέρας, επηρεάζοντας την καθημερινή λειτουργία.	Οι χρήστες παρουσιάζουν ψυχαναγκαστική συμπεριφορά, παραμελώντας ευθύνες και σχέσεις εκτός σύνδεσης, οδηγώντας σε σημαντική ψυχολογική δυσφορία και μειωμένη ευημερία. Μάλλον χρειάζεται εξωτερική βοήθεια.



Βήμα 3

ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Μετρώντας τα αποτελέσματα:

- **Κανονικό (Βαθμολογία: 15-30):** Οι συμμετέχοντες επιδεικνύουν ελάχιστη δέσμευση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και διατηρούν μια υγιή ισορροπία μεταξύ διαδικτυακών και εκτός σύνδεσης δραστηριοτήτων.
- **Υπερβολικό (Βαθμολογία: 31-50):** Οι συμμετέχοντες παρουσιάζουν σημάδια αυξημένης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που μπορεί να οδηγήσουν σε ήπιες αρνητικές επιπτώσεις στην ευημερία, αλλά γενικά διαχειρίζονται αποτελεσματικά την παρουσία τους στο διαδίκτυο.
- **Προβληματική (Βαθμολογία: 51-75):** Οι συμμετέχοντες βιώνουν αξιοσημείωτες αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία και τις σχέσεις τους λόγω των συνηθειών τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, υποδεικνύοντας την ανάγκη για παρέμβαση και υποστήριξη.
- **Εθισμένοι (Βαθμολογία: 76-90):** Οι συμμετέχοντες επιδεικνύουν ψυχαναγκαστική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, επηρεάζοντας σημαντικά την καθημερινή λειτουργία και την ψυχολογική τους ευεξία, απαιτώντας άμεση προσοχή και στρατηγικές για αλλαγή.

Βήμα 4

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΙ

Βήματα:

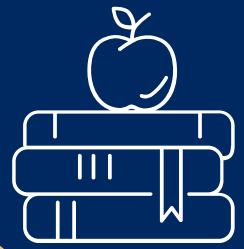
- 1.**Πείτε:** Αυτό το ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης χρησιμεύει ως εργαλείο για τον προβληματισμό σχετικά με τις συνήθειές τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την κατανόηση των πιθανών επιπτώσεων για την ψυχική υγεία και τη γενική ευημερία τους.
- 2.Δώστε post-it στους συμμετέχοντες και ζητήστε τους να θέσουν έναν **προσωπικό στόχο** σχετικά με τις συνήθειες χρήσης των μέσων ενημέρωσης σε μια πιο υγιή σχέση με την τεχνολογία αφού συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο. Μπορούν να γράψουν περισσότερες από μία ιδέες.
- 3.Μερικοί από αυτούς μπορούν να διαβάσουν δυνατά αυτό που έγραψαν και να **αναλογιστούν** σε αυτό.
- 4.**Ενθαρρύνετε την ανταλλαγή προσωπικών εμπειριών** που σχετίζονται με την υπερσυνδεσιμότητα. Ανοίξτε τον λόγο σε ερωτήσεις από τους συμμετέχοντες.





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Το μάθημα στοχεύει να ενδυναμώσει τους συμμετέχοντες με γνώσεις σχετικά με τις επιπτώσεις της υπερσυνδεσιμότητας στην ψυχική υγεία και να παρέχει εργαλεία για αυτοστοχασμό και αλλαγή.
- Σε αυτό το μάθημα, χρησιμοποιούμε τέσσερα επίπεδα για την υπερσυνδεσιμότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Κανονικό, Υπερβολικό, Προβληματικό, Εθισμένο.
- Το πρώτο βήμα αυτοστοχασμού είναι η συμπλήρωση του (μη επιστημονικού) ερωτηματολογίου, ώστε τα άτομα να εξοικειωθούν με τις πτυχές: τον χρόνο που χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τα κύρια αποτελέσματα και επιπτώσεις.
- Ενθαρρύνοντας την κατανόηση της ισορροπίας μεταξύ της διαδικτυακής δέσμευσης και των δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης, οι συμμετέχοντες μπορούν να εργαστούν για πιο υγιεινές ψηφιακές συνήθειες.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Σκοπός:

Στόχος του εργαστηρίου είναι οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν την έννοια της υπερσυνδεσιμότητας, να αξιολογήσουν τα δικά τους επίπεδα χρήσης μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να διερευνήσουν τις επιπτώσεις των ευρημάτων τους στην ψυχική τους υγεία και να προβληματιστούν σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης προκειμένου να αναπτύξουν υγιή σχέση με την τεχνολογία.

Υλικά που χρειάζονται:

- flipchart και στυλό
- Το ερωτηματολόγιο: εκτυπώνεται ένα αντίγραφο για κάθε συμμετέχοντα
- Στυλό / μολύβια για τους συμμετέχοντες
- Δημοσιεύστε τα χαρτιά





Βήμα 1: Εισαγωγή - Κατανόηση της υπερσυνδεσιμότητας (10 λεπτά)

Ορισμός της υπερσυνδεσιμότητας:

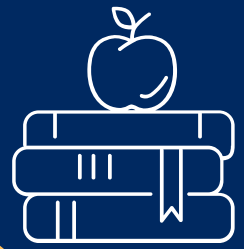
- Η υπερσυνδεσιμότητα αναφέρεται στην κατάσταση της συνεχούς σύνδεσης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τις ψηφιακές πλατφόρμες επικοινωνίας, που συχνά οδηγεί σε υπερβολικό χρόνο οθόνης και ενασχόληση με διαδικτυακό περιεχόμενο.
- Η έννοια της υπερ-συνδεσιμότητας αναφέρεται στη χρήση πολλαπλών μέσων επικοινωνίας, όπως το email και η ανταλλαγή άμεσων μηνυμάτων.

Έχει γίνει ένα διαδεδομένο φαινόμενο, ιδιαίτερα μεταξύ των εφήβων λόγω της πρώιμης και συχνής έκθεσής τους στην τεχνολογία.

- Η υπερσυνδεσιμότητα περιλαμβάνει κοινωνικές προσδοκίες και κανόνες συμπεριφοράς σύμφωνα με τους οποίους οι άνθρωποι πρέπει να είναι διαθέσιμοι ανά πάσα στιγμή και σε κάθε περίπτωση για κοινωνικές σχέσεις.
- Η υπερσυνδεσιμότητα των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχει διάφορες συνέπειες. Σε αυτό το εργαστήριο, θα αναφέρουμε τον χρόνο οθόνης, τις συνήθειες χρήσης των μέσων ενημέρωσης, τους διαδικτυακούς στρεσογόνους παράγοντες και την ισορροπία online-offline.
- Σε αυτή την πρώτη δραστηριότητα, ο εκπαιδευτικός πρέπει να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τι σημαίνει υπερσύνδεση όσον αφορά τις συνδέσεις μεταξύ συσκευών, πλατφορμών και ανθρώπων, καθώς και την 24ωρη διαδικτυακή παρουσία.

Ο στόχος αυτής της δραστηριότητας είναι να κάνει τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν ότι ο «χρόνος οθόνης» είναι μόνο ένα μέρος του όλου ζητήματος.





Βήμα 2: Δραστηριότητα αυτοαξιολόγησης (15 λεπτά)

Δημιουργήστε ένα ήρεμο και υποστηρικτικό περιβάλλον. Ζητήστε από τους μαθητές να μην μιλούν μεταξύ τους. μπορείτε να τους δώσετε την ευκαιρία να το κάνουν στο τέλος της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι αυτό δεν είναι ένα σοβαρό, επικυρωμένο, επιστημονικό ψυχολογικό ερωτηματολόγιο. είναι περισσότερο ένα εργαλείο αυτοαξιολόγησης και αυτοστοχασμού. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κατανοήσουν τις ερωτήσεις λεπτομερώς. Μπορούν επίσης να φέρουν το ερωτηματολόγιο στο σπίτι και να συνεχίσουν να σκέφτονται τα θέματα που αναφέρονται. Μερικά από αυτά τα θέματα εμφανίστηκαν και στα προηγούμενα εργαστήρια.

Μην εμφανίζετε τις λύσεις πριν κάθε συμμετέχων ολοκληρώσει τη δοκιμή.





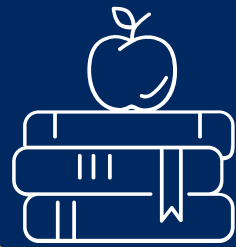
Βήμα 3: Ομαδική συζήτηση (15 λεπτά)

Είναι σημαντικό να εξηγήσουμε πρώτα τις τέσσερις κατηγορίες, ώστε οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν τα αποτελέσματά τους. Επίσης, αυτό μπορεί να τους αφήσει να σκεφτούν το επίπεδό τους ακόμη και πριν το καταλάβουν.

Συμβουλές για επιτυχία:

- Όπως βλέπετε στον πίνακα, υπάρχουν τέσσερις κατηγορίες.
- Πρέπει να αναφέρετε ότι εδώ μιλάμε μόνο για το screentime των social media. Ο χρόνος οθόνης είναι μόνο ένας δείκτης χρήσης των μέσων ενημέρωσης, αλλά όσον αφορά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, υπάρχει μια πιο στενή σύνδεση: περισσότερος χρόνος οθόνης σχετίζεται με πιο προβληματική χρήση.
- Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι οι άνθρωποι μιλούν εύκολα για «εθισμό» σχετικά με τη χρήση των μέσων ενημέρωσης, ειδικά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Το DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) δεν παρέχει επίσημο ορισμό για τον «εθισμό στα κοινωνικά μέσα». Ωστόσο, αναγνωρίζει τους εθισμούς συμπεριφοράς, οι οποίοι μπορεί να περιλαμβάνουν την υπερβολική χρήση ψηφιακών πλατφορμών.
- Εάν κάποιος σε αυτό το ερωτηματολόγιο φτάσει στο επίπεδο «Εθιστικό», αυτό σημαίνει ότι πρέπει να αρχίσει να μειώνει τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και να ζητήσει βοήθεια εάν χρειαστεί.
- Εάν αυτό το εργαστήριο διεξάγεται σε μια ομάδα νέων που γνωρίζονται μεταξύ τους (συμμαθητές κ.λπ.), μπορείτε να τους ζητήσετε να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον για να μειώσουν τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ή να επικοινωνούν λιγότερο στο διαδίκτυο με κανόνες που αναπτύσσουν μαζί (όπως: όχι τηλέφωνα μετά τις 10 μ.μ., όχι περισσότερα από 10 συνεχόμενα μηνύματα, δεν χρειάζονται άμεσες απαντήσεις κ.λπ.).





Βήμα 4 Συμπεράσματα και συλλογισμοί (5 λεπτά):

Αφού γράψουν τις απαντήσεις, οι συμμετέχοντες μπορούν να κολλήσουν τις σημειώσεις τους στον τοίχο. Με αυτόν τον τρόπο έχουν την ευκαιρία να διαβάσουν τις ιδέες άλλων ανθρώπων. Μπορούν επίσης να ψηφίσουν τις ιδέες χρησιμοποιώντας στυλό ή μικρά κολλώδη σημεία.

Ερωτήσεις προβληματισμού:

Ποια ήταν η πιο σημαντική ερώτηση για εσάς στο ερωτηματολόγιο;

Σας εξέπληξε το επίπεδο Υπερσυνδεσιμότητας σας;

Τι μπορεί να κάνει ένα άτομο για να μειώσει την παρουσία του στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Πώς μπορεί μια ομάδα ανθρώπων (φίλοι, συνάδελφοι) να αναπτύξει κανόνες για να υποστηρίξει πιο υγιεινές ψηφιακές συνήθειες;

Βασικά συμπεράσματα:

- Η κατανόηση της υπερσυνδεσιμότητας είναι το πρώτο βήμα για την αναγνώριση του προβλήματος.
- Ο αυτοστοχασμός οδηγεί σε ατομικές αποφάσεις όσον αφορά την αλλαγή των ψηφιακών συνηθειών.
- Ενθαρρύνοντας την κατανόηση της ισορροπίας μεταξύ της διαδικτυακής δέσμευσης και των δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης, οι συμμετέχοντες μπορούν να εργαστούν για πιο υγιεινές ψηφιακές συνήθειες.





Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

- Μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές να φτιάξουν ένα ημερολόγιο προβληματισμού σχετικά με τους στόχους που πέτυχαν.
- Μπορείτε επίσης να επιλέξετε μια ιδέα (ή, εάν περνάτε χρόνο τακτικά μαζί, κάθε εβδομάδα), που όλοι μπορούν να δοκιμάσουν - ως κοινή πρόκληση.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

Μην ζητάτε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν πόσους βαθμούς έχουν (πιθανώς, ανάλογα με την ομάδα, μπορείτε είτε να επιλέξετε έναν ανώνυμο τρόπο για να λάβετε σχόλια.) Εάν προτιμάτε, μπορείτε να απαριθμήσετε τις κατηγορίες και να ζητήσετε από τους μαθητές να σηκώσουν τα χέρια τους στην κατηγορία τους. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να εστιάσετε στα αποτελέσματα της ομάδας.





Παραπομπές

- Al-Samarraie, H., Bello, K., Alzahrani, A., Smith, A., & Emele, C. (2021). Young users' social media addiction: causes, consequences and preventions. *Inf. Technol. People*, 35, 2314-2343. <https://doi.org/10.1108/itp-11-2020-0753>.
- Di Sano, Sergio & D'Elia, Paola. (2022). HYPER-CONNECTIVITY AND INTERNET ADDICTION: PROMOTING DIGITAL WELL-BEING IN SCHOOLS. POSITIVE PSYCHOLOGY FOR A POSITIVE LIFE. Proceedings of the International Scientific Conference on the 10th Anniversary of the Faculty of Psychology of the Pan-European University / Eva Gajdošová (ed.). – 1st ed. – Bratislava: Pan-European University, 2022. – 397 p.
- Standlee, Alecea. (2016). Technology and Making-Meaning in College Relationships: Understanding Hyper-Connection. *Qualitative Sociology Review*. 12. 1-8. 10.18778/1733-8077.12.2.01.
- Tintori, A., Ciancimino, G., & Cerbara, L. (2024). How screen time and social media hyperconnection have harmed adolescents' relational and psychological well-being since the COVID-19 pandemic. *Social Sciences*, 13(9), 470. <https://doi.org/10.3390/socsci13090470>





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Τι είναι η υπερσυνδεσιμότητα;

- A) Η δυνατότητα σύνδεσης πολλαπλών συσκευών στο διαδίκτυο
- B) Η κατάσταση της συνεχούς σύνδεσης με μέσα κοινωνικής δικτύωσης και ψηφιακές πλατφόρμες επικοινωνίας, που συχνά οδηγεί σε υπερβολικό χρόνο οθόνης
- Γ) Η υπερβολική χρήση μέσων κοινωνικής δικτύωσης και ψηφιακών πλατφορμών επικοινωνίας
- Δ) Όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει συνδέσεις στο Διαδίκτυο υψηλής ταχύτητας

2. Ποιο Επίπεδο Υπερσυνδεσιμότητας μέσω Κοινωνικής Δικτύωσης περιγράφεται εδώ: Οι χρήστες ασχολούνται ελάχιστα με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, διατηρώντας έναν ισορροπημένο τρόπο ζωής και υγιείς σχέσεις.

- A. Φυσιολογικό
- B. Υπερβολικό
- Γ. Προβληματικό
- Δ. Εθιστικό

3. Ποιο συναίσθημα ΔΕΝ είναι πιθανή συνέπεια της Υπερσυνδεσιμότητας των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

- A. Άγχος
- B. Απομόνωση
- Γ. FOMO
- Δ. Θυμός





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Ποια είναι η σχέση της Υπερσυνδεσιμότητας των Social Media και των προσωπικών σχέσεων;

A. Η περισσότερη διαδικτυακή παρουσία οδηγεί σε καλύτερες σχέσεις.

B. Παρά το γεγονός ότι συνδέονται με πολλά άτομα στο διαδίκτυο, τα άτομα μπορεί να βιώσουν συναισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς.

Γ. Η περισσότερη διαδικτυακή παρουσία οδηγεί σε απώλεια σχέσεων.

Δ. Το να είσαι online προκαλεί πάντα το αίσθημα της μοναξιάς και την έλλειψη θετικών συναισθημάτων.

5. Από ποιο Επίπεδο Υπερσυνδεσιμότητας Κοινωνικών Μέσων χρειάζεται κάποιος να μειώσει δραστικά τη χρήση των διαδικτυακών μέσων του/της;

A. Κανονικό

B. Υπερβολικό

Γ. Προβληματικό

Δ. Εθιστικό





Λύσεις

Ερώτηση 1: Β

Ερώτηση 2: Α

Ερώτηση 3: Δ

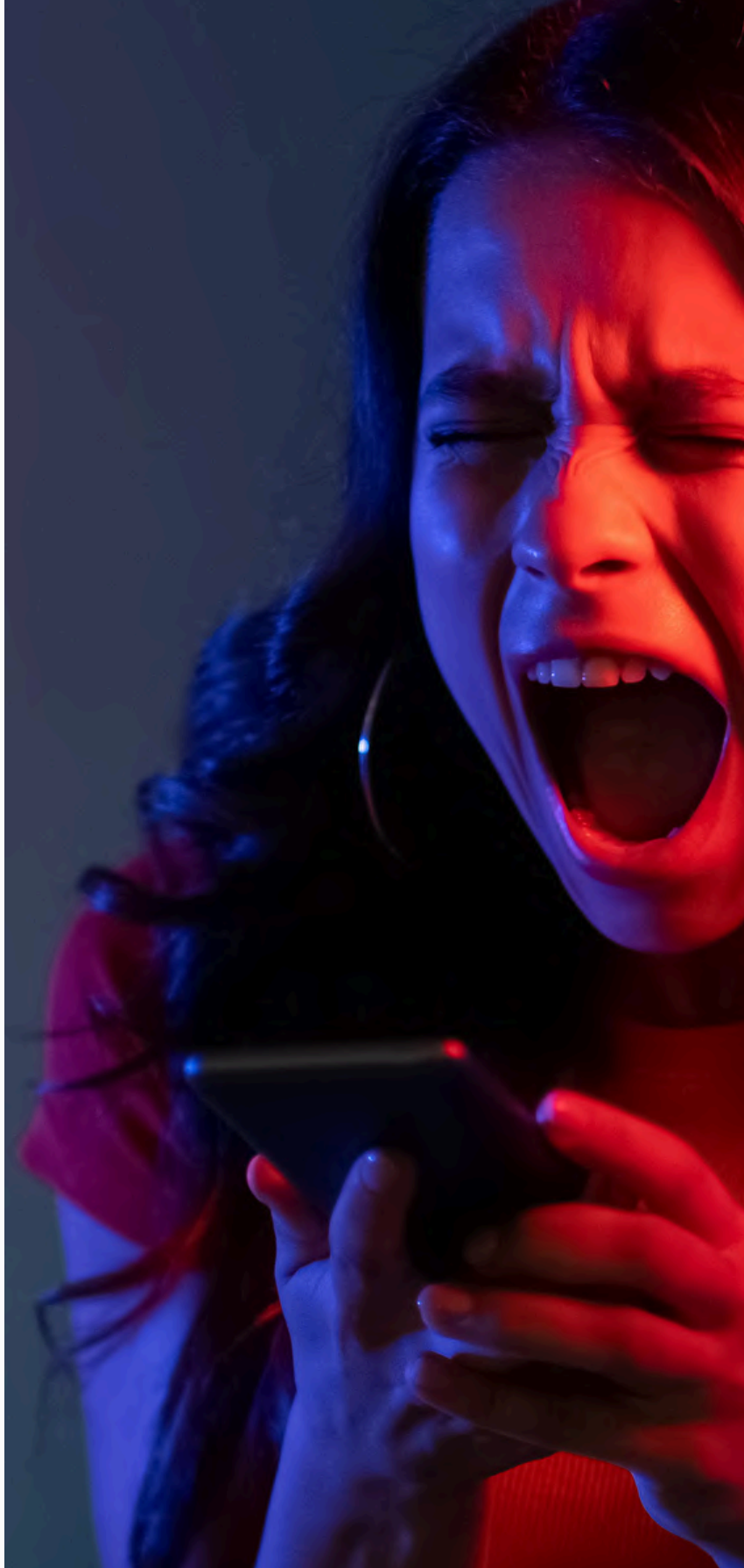
Ερώτηση 4: Β

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.