



1. MODUL

AZ ÖNISMERET FEJLESZTÉSE: A KÖZÖSSÉGI MÉDIA HIPERFÜGGŐSÉGÉNEK ÉS HATÁSAINAK MEGÉRTÉSE



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



1.6 tananyag

A hiperkonnektivitás szintjének felmérése



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

1.6. lecke

A hiperkonnektivitás szintjének felmérése

Célok:

- **Tudatosság növelése:** A workshop elsődleges célja, hogy felhívja a résztvevők figyelmét a hiperkonnektivitás fogalmára és annak a mentális egészségre és jólétre gyakorolt lehetséges hatására.
- **Önértékelés:** A résztvevők egy önértékelési tevékenységben vesznek részt, hogy felmérjék saját hiperkonnektivitási szintjüket a meghatározott kritériumok (normális, túlzott, problémás, függő) alapján.
- **Megbeszélés és önreflexió:** A workshop nyílt beszélgetéseket tesz lehetővé a résztvevők közösségi médiával kapcsolatos tapasztalatairól és annak mentális egészségükre gyakorolt hatásairól.

Fő üzenet(ek):

- A hiperkonnektivitás kulcsfontosságú kihívás a digitális technológia használata során.
- Az egészséges digitális szokások kialakításának első lépése az önreflexió.



ÓRA TÍPUSA:



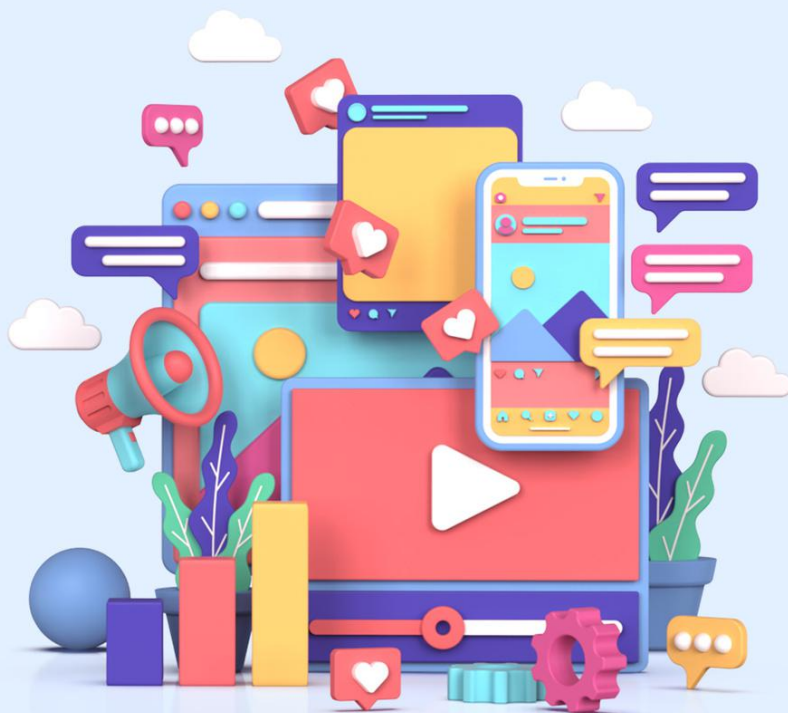


Áttekintés

A résztvevők megértik a hiperkonnektivitás fogalmát, felméri saját közösségi média használati szintjüket, és megvizsgálják eredményeik mentális egészségükre gyakorolt következményeit, valamint reflektálnak közösségi média használatukra a technológiához való egészséges viszony kialakítása érdekében.

A workshop 4 lépésre tagolódik:

- 1: Bevezetés – A hiperkonnektivitás megértése – (10 perc)
- 2: Önértékelési feladat (15 perc)
- 3: Csoportos megbeszélés (15 perc)
- 4: Összegzés (5 perc)



1. lépés

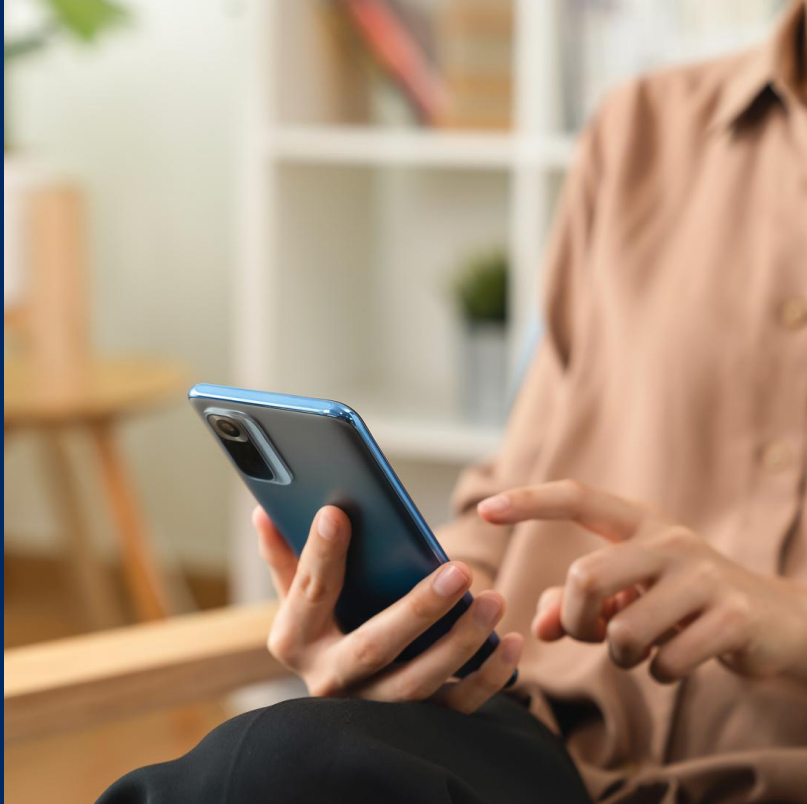
A HIPERKONNEKTIVITÁS MEGÉRTÉSE

Mondja: Ma egy önreflexiós eszközt fogok bemutatni nektek, amivel fel tudjátok mérni a saját hiperkonnektivitási szinteteket, megérthetitek a kockázatokat, és megpróbálhatjátok kitalálni, hogyan építhettek ki egészségesebb kapcsolatot a technológiával.

Egy olyan tevékenységgel kezdünk, amivel megértjük a hiperkapcsolódást. Válaszolj a kérdéseimre, írásban!

1. kérdés: Hány alkalmazás/platform van a telefonodon, amelyekkel másokkal kommunikálhatsz? (e-mail, azonnali üzenetküldés, közösségi média, játékok stb.)

2. kérdés: Gondolj arra a személyre, akivel a legtöbb platformon vagy kapcsolatban! Hányon? Mely platformokon keresztül kommunikálsz vele?



1. lépés

A HIPERKONNEKTIVITÁS MEGÉRTÉSE

Beszéljük meg a válaszaitokat! Kinek van több platformja?
Kinek van több mint 10? Több mint 8? Több mint 5? (...)
Milyen platformok ezek? Melyiket használod főként
kommunikációra? Melyiknek vannak további funkciói?

Kérdezze meg: Mit gondolsz, hogyan definiálhatnánk a
„hiperkonnektivitás” fogalmát?

Rajzolhat egy gondolattérképet a flipchart papírra vagy
táblára, vagy egyszerűen csak összegyűjtheted az ötleteket.



1. lépés

A HIPERKONNEKTIVITÁS MEGÉRTÉSE

Definíció: A hiperkonnektivitás azt az állapotot jelenti, amikor folyamatosan kapcsolatban vagyunk a közösségi médiával és a digitális kommunikációs platformokkal, ami gyakran túlzott képernyőidőhöz és online tartalmakkal való interakcióhoz vezet. A hagyományos kommunikációs formákról a digitális interakciókra való áttérés megváltoztatta azt, ahogyan a fiatalok kapcsolatokat alakítanak ki, ahogyan önmagukat érzékelik, és ahogyan a körülöttük lévő világgal kapcsolatba lépnek.



Önértékelő kérdőív: Hiperkonnektivitás

2. lépés

Válaszolj minden kérdésre 1-től 5-ig terjedő skálán, ahol:

1 = Soha 2 = Ritkán 3 = Néha 4 = Gyakran 5 = Mindig

Kérdőív

1. Napi közösségimédia-használat: Hány órát töltesz a közösségi médiában naponta? 1 Kevesebb, mint 30 percet 2 = 30 perc és 1 óra között 3 = 1-2 óra 4 = 2-3 óra 5 = Több, mint 3 óra
2. Szorongás: Gyakran szorongok, amikor nem vagyok kapcsolatban a közösségi médiával.
3. Társadalmi összehasonlítás: Gyakran hasonlítom össze az életemet mások életével a közösségi médiában, ami kihat az önbecsülésemre.
4. Figyelemelterelés: Azt tapasztalom, hogy a közösségi média elvonja a figyelmemet a napi kötelezettségeimről (pl. iskolai munka, házimunka).
5. Offline kapcsolatok: Úgy érzem, hogy az online kapcsolataim fontosabbak, mint az offline.
6. Alvászavarok: Gyakran sokáig fennmaradok a közösségi média használata miatt, ami befolyásolja az alvásom minőségét.
7. Ézelmi hatás: A hangulatomat jelentősen befolyásolják a közösségi médiában folytatott interakcióim (pozitívak vagy negatívak).
8. Internetes zaklatás: Tapasztaltam vagy láttam már internetes zaklatást közösségi média platformokon.
9. Elismerés iránti igény: Nagy szükségem van a posztjaimat ért lájkokra és hozzászólásokra, hogy jól érezzem magam a bőrömben.
10. A közösségi média, mint elsődleges kommunikációs eszköz: Jobban szeretek a közösségi médián keresztül kommunikálni a barátaimmal, mint személyesen.
11. Elszigeteltség érzése: Annak ellenére, hogy online vagyok, gyakran magányosnak vagy elszigeteltnek érzem magam.
12. A fizikai aktivitásra gyakorolt hatás: A közösségi médiában töltött időm csökkentette a fizikai aktivitásom mennyiségét.
13. Menekülés a valóság elől: A közösségi médiát használom arra, hogy elmeneküljek az életemben felmerülő stressz vagy problémák elől.
14. A testképre gyakorolt hatás: A közösségi média befolyásolja, hogy hogyan érzékelem a testképemet és az önértékelésemet.
15. Lemaradni valamiről (FOMO): Gyakran aggódom, hogy lemaradok eseményekről vagy tevékenységekről, amikor nem vagyok aktív a közösségi médiában.



2. lépés

ÖNÉRTÉKELŐ TEVÉKENYSÉG

Kérdőív: Ez az önértékelő kérdőív segít az egyéneknek felmérni a hiperkonnektivitás szintjét a közösségi média használati mintáik alapján.

Adjon egy kinyomtatott kérdőívet minden résztvevőnek, kérd meg őket, hogy töltsék ki a kérdőívet, és a végén számolják meg a pontjaikat.

Amennyiben kérdéseik vannak, tegyék fel nyugodtan.

Még ne ossza meg az értékelési kritériumokat.



3. lépés

CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Lépések:

1. Mielőtt megosztaná az értékelési kritériumokat, magyarázza el a hiperkonnektivitás négy szintjét a következő oldalon található táblázat segítségével.
2. Kérdezze meg a résztvevőket, hogy mit gondolnak arról, hogy a hiperkonnektív digitális technológia használatának melyik szintjén vannak.
3. Kérje meg a résztvevőket, hogy reflektáljanak a kérdőívvel vagy a válaszaikkal kapcsolatos gondolataikra.
4. Mondja el a résztvevőknek, melyik kategória milyen pontszámhoz kapcsolódik.
5. Kérdezzen rá a magasabb és alacsonyabb pontszámokra, kérje meg őket, hogy gondolkodjanak el a szokásaikon és a megfigyelt lehetséges következményeken. Nem kell elmondani az eredményeket, csak ha kifejezetten igényük van rá.



3. lépés

CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Szint	Kritériumok	Leírás
Normál	Naponta kevesebb, mint 1 óra közösségi média használat.	A felhasználók minimálisan használják a közösségi médiát, kiegyensúlyozott életmódot folytatnak és egészséges kapcsolatokat ápolnak.
Túlzott	Naponta 1-3 óra közösségi média használat.	A felhasználók enyhe negatív közérzeti hatásokat tapasztalhatnak, például alkalmanként szorongást vagy figyelemelterelést, de általában egészséges egyensúlyt tartanak fenn az offline tevékenységekkel.
Problematis- kus	Naponta több mint 3 órát töltünk közösségi média használattal, ami negatív hatással van a mentális egészségünkre.	A felhasználók a szorongás jeleit mutatják, mint például a fokozott szorongás, az önbecsülés csökkenése vagy a párkapcsolati problémák, ami beavatkozás szükségességét jelzi.
Függő	A közösségi médiában való túlzott jelenléte a nap folyamán, ami befolyásolja a mindennapi működést.	A felhasználók kényszeres viselkedést mutatnak, elhanyagolják az offline felelősségeiket és kapcsolataikat, ami jelentős pszichológiai stresszhez és a jóllétük romlásához vezet. Valószínűleg külső segítségre van szükség.



3. lépés

CSOPORTOS MEGBESZÉLÉS

Az eredmények számlálása:

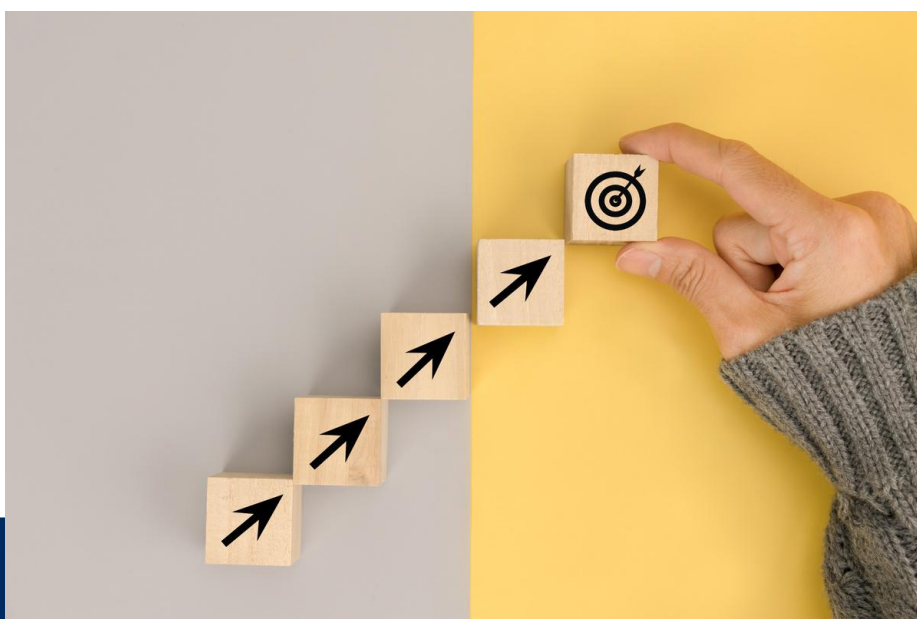
- **Normál (Pontszám: 15-30):** A résztvevők minimális közösségi média aktivitást mutatnak, és egészséges egyensúlyt tartanak fenn az online és offline tevékenységek között.
- **Túlzott (Pontszám: 31-50):** A résztvevők a közösségi média fokozott használatának jeleit mutatják, ami enyhe negatív hatásokat gyakorolhat a jóllétükre, de általában hatékonyan kezelik online jelenlétüket.
- **Problémás (Pontszám: 51-75):** A résztvevők észrevehető negatív hatásokat tapasztalnak a mentális egészségükre és kapcsolataikra a közösségi média szokásaik miatt, ami beavatkozás és támogatás szükségességét jelzi.
- **Függő (Pontszám: 76-90):** A résztvevők kényszeres viselkedést mutatnak a közösségi média használatával kapcsolatban, ami jelentősen befolyásolja mindennapi működésüket és pszichológiai jólétüket, azonnali figyelmet és változtatási stratégiákat igényel.

4. lépés

KÖVETKEZTETÉS ÉS TANÁCSOK

Lépések:

1. **Mondja:** Ez az önértékelő kérdőív eszközként szolgál arra, hogy átgondoljátok a közösségimédia-használati szokásaitokat, és megértsétek a mentális egészségre és általános jóllétükre gyakorolt lehetséges következményeket.
2. Osszon ki cetliket a résztvevőknek, és kérje meg őket, hogy a kérdőív áttekintése után **tűzzenek ki egy személyes célt** a médiahasználati szokásaikkal kapcsolatban, hogy egészségesebb viszonyt alakítsanak ki a technológiához. Több ötletet is leírhatnak.
3. Néhányan közülük felolvashatják, amit leírtak, és refelktálhatnak rá.
4. Ösztönözze a hiperkonnektivitással kapcsolatos személyes tapasztalatok megosztását. Tegyen fel kérdéseket a résztvevőknek.





Összefoglalás

- A tananyag célja, hogy a résztvevők ismereteket szerezzenek a hiperkonnektivitás mentális egészségre gyakorolt hatásairól, és eszközöket biztosítson az önreflexióhoz és a változáshoz.
- Ebben a leckében a közösségi média hiperkonnektivitásának négy szintjét használjuk: normális, túlzott, problémás és függő.
- Az önreflexió első lépése a (nem tudományos) kérdőív kitöltése, hogy az egyének megismerkedhessenek a szempontokkal: a közösségi média használatának idejével, valamint a főbb hatásokkal és hatásokkal.
- Az online és az offline tevékenységek közötti egyensúly megértésének elősegítésével a résztvevők egészségesebb digitális szokások kialakítására törekedhetnek.



Útmutató tanárok és trénerek számára

Célkitűzés:

A workshop célja, hogy a résztvevők megértsék a hiperkonnektivitás fogalmát, felmérjék saját közösségi média használati szintjét, feltárják eredményeik mentális egészségükre gyakorolt hatásait, és reflektáljanak közösségi média használatukra annak érdekében, hogy egészséges kapcsolatot alakítsanak ki a technológiával.

Szükséges kellékek:

- Flipchart tábla és tollak
- A kérdőív: minden résztvevő számára egy nyomtatott példány
- Tollak / ceruzák a résztvevőknek
- Post-it papírok





1. lépés: Bevezetés – A hiperkonnektivitás megértése (10 perc)

A hiperkonnektivitás definíciója:

- A hiperkonnektivitás azt az állapotot jelenti, amikor folyamatosan kapcsolatban vagyunk a közösségi médiával és a digitális kommunikációs platformokkal, ami gyakran túlzott képernyőidőhöz és online tartalmakkal való interakcióhoz vezet.
- A hiperkonnektivitás fogalma több kommunikációs eszköz, például az e-mail és az azonnali üzenetküldés használatát jelenti.
- Különösen a serdülők körében vált elterjedt jelenséggé a technológiával való korai és gyakori érintkezésük miatt.
- A hiperkonnektivitás magában foglalja a társadalmi elvárásokat és viselkedési normákat, amelyek szerint az embereknek mindenkor és minden esetben elérhetővé kell tenniük magukat társas kapcsolatokra.
- A közösségi média hiperkonnektivitásának számos következménye van. Ebben a workshopon a képernyő előtt töltött időről, a médiahasználati szokásokról, az online stresszorokról és az online-offline egyensúlyról fogunk beszélni.

Az első tevékenységben az oktatónak segítenie kell a résztvevőknek megérteni, mit jelent a hiperkapcsolódás az eszközök, platformok és emberek közötti kapcsolatok, valamint a 24 órás online jelenlét szempontjából.

A tevékenység célja, hogy a résztvevők megértsék, hogy a „képernyőidő” csak egy része a teljes problémának.





2. lépés: Önértékelési feladat (15 perc)

Teremtsen nyugodt és támogató környezetet. Kérje meg a résztvevőket, hogy ne beszéljenek egymással; erre a kérdőív kitöltésének végén adhat nekik lehetőséget.

Fontos megemlíteni, hogy ez nem egy komoly, validált, tudományos pszichológiai kérdőív; inkább az önértékelést és az önreflexiót támogató eszköz. Bátorítsa a résztvevőket, hogy részletesen megértsék a kérdéseket. A kérdőívet haza is vihetik, és továbbgondolhatják a felmerült témákat. Néhány ilyen téma a korábbi workshopokon is felmerült.

Ne mutassa meg az eredmények kiszámolásának módját, csak a közös megbeszélés során, a megfelelő ponton.





3. lépés: Csoportos megbeszélés (15 perc)

Fontos először elmagyarázni a négy kategóriát, hogy a résztvevők megértsék az eredményeiket. Ez lehetővé teszi számukra, hogy már azelőtt átgondolják a saját szintjüket, hogy tudnának róla.

Tippek:

- Meg kell említeni, hogy itt csak a közösségi médiában töltött képernyőidőről beszélünk. A képernyőidő csak egy mutatója a médiahasználatnak, de a közösségi média esetében szorosabb az összefüggés: a több képernyőidő problémásabb használattal jár.
- Fontos megérteni, hogy az emberek könnyen „függőségről” beszélnek a médiahasználattal, különösen a közösségi médiával kapcsolatban. A DSM-5 (Mentális Zavarok Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyve, Ötödik Kiadás) nem ad hivatalos definíciót a „községi média függőségre”. Elismeri azonban a viselkedési függőségeket, amelyek magukban foglalhatják a digitális platformok túlzott használatát.
- Ha valaki eléri a „Függőséget okozó” szintet a kérdőívben, az azt jelenti, hogy el kell kezdenie csökkenteni a közösségi média használatát, és segítséget kell kérnie, ha szükséges.
- Ha ezt a műhelyfoglalkozást olyan fiatalokból álló csoportban tartjuk, akik ismerik egymást (osztálytársak stb.), megkérhetjük őket, hogy segítsenek egymásnak csökkenteni a közösségi média használatát, vagy kevesebb online kommunikációt folytatni közösen kidolgozott szabályok alapján (például: este 10 óra után nincs telefon, legfeljebb 10 egymást követő üzenet, nincs szükség azonnali válaszokra stb.).





4. lépés: Következtetések és tanulságok (5 perc):

Miután leírták a válaszokat, a résztvevők felragaszthatják a jegyzeteiket a falra. Így lehetőségük lesz elolvasni mások ötleteit. Szavazhatnak is az ötletekre tollal vagy apró öntapadós pöttyökkel.

Reflexiós kérdések:

Mi volt számodra a legfontosabb kérdés a kérdőívben?

Meglepődtél a hiperkonnektivitási szinteden?

Mit tehet valaki a közösségi médiában való jelenlétének csökkentése érdekében?

Hogyan tud egy csoport (barátok, kollégák) szabályokat kidolgozni az egészségesebb digitális szokások támogatására?

Főbb tanulságok:

- A hiperkonnektivitás megértése az első lépés a probléma felismeréséhez.
- Az önreflexió egyéni döntésekhez vezet a digitális szokások megváltoztatása terén.
- Az online és az offline tevékenységek közötti egyensúly megértésének elősegítésével a résztvevők egészségesebb digitális szokások kialakítására törekedhetnek.





Utánkövetés és otthoni tevékenységek

- **Reflexiós napló:** Megkérheti a diákokat, hogy vezessenek egy reflexiós naplót az elért céljaikról.
- **Kihívások:** Választhatnak egy ötletet is (vagy ha rendszeresen töltenek időt együtt, akkor minden héten), amit mindenki kipróbálhat – közös kihívásként.

Tippek:

Ne kérje meg a résztvevőket, hogy mondják el, hány pontjuk van (valószínűleg a csoporttól függően választhat egy anonim módot a visszajelzés megszerzésére). Ha úgy tetszik, felsorolhatja a kategóriákat, és megkérheti a diákokat, hogy emeljék fel a kezüket a kategóriájuknál. Így a csoport eredményeire koncentrálhatsz.





Hivatkozások

- 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>





KVÍZ

1. Mi a hiperkonnektivitás?

- A) Több eszköz internetre csatlakoztatásának képessége
- B) A közösségi médiához és a digitális kommunikációs platformokhoz való folyamatos kapcsolódás állapota, ami gyakran túlzott képernyőidőhöz vezet
- C) A közösségi média és a digitális kommunikációs platformok túlzott használata
- D) A nagy sebességű internetkapcsolat leírására használt kifejezés

2. Melyik közösségi média hiperkonnektivitási szintről van itt szó: A felhasználók minimálisan használják a közösségi médiát, kiegyensúlyozott életmódot és egészséges kapcsolatokat ápolnak.

- A. Normális B. Túlzott C. Problémás D. Függőséget okozó

3. Melyik érzés NEM a közösségi média hiperkonnektivitásának lehetséges következménye?

- A. Szorongás B. Izoláció C. FOMO D. Harag





KVÍZ

4. Mi a kapcsolat a közösségi média hiperkonnektivitása és a személyes kapcsolatok között?

- A. A több online jelenlét jobb kapcsolatokhoz vezet.
- B. Annak ellenére, hogy sok emberrel vannak kapcsolatban online, az egyének elszigeteltség és magány érzését élhetik át.
- C. A fokozott online jelenlét kapcsolatok elvesztéséhez vezet.
- D. Az online jelenlét mindig magányérzetet és pozitív érzések hiányát okozza.

5. Melyik közösségi média hiperkonnektivitási szintről kell drasztikusan csökkenteni az online médiahasználatot?

- A. Normális
- B. Túlzott
- C. Problémás
- D. Függőséget okozó





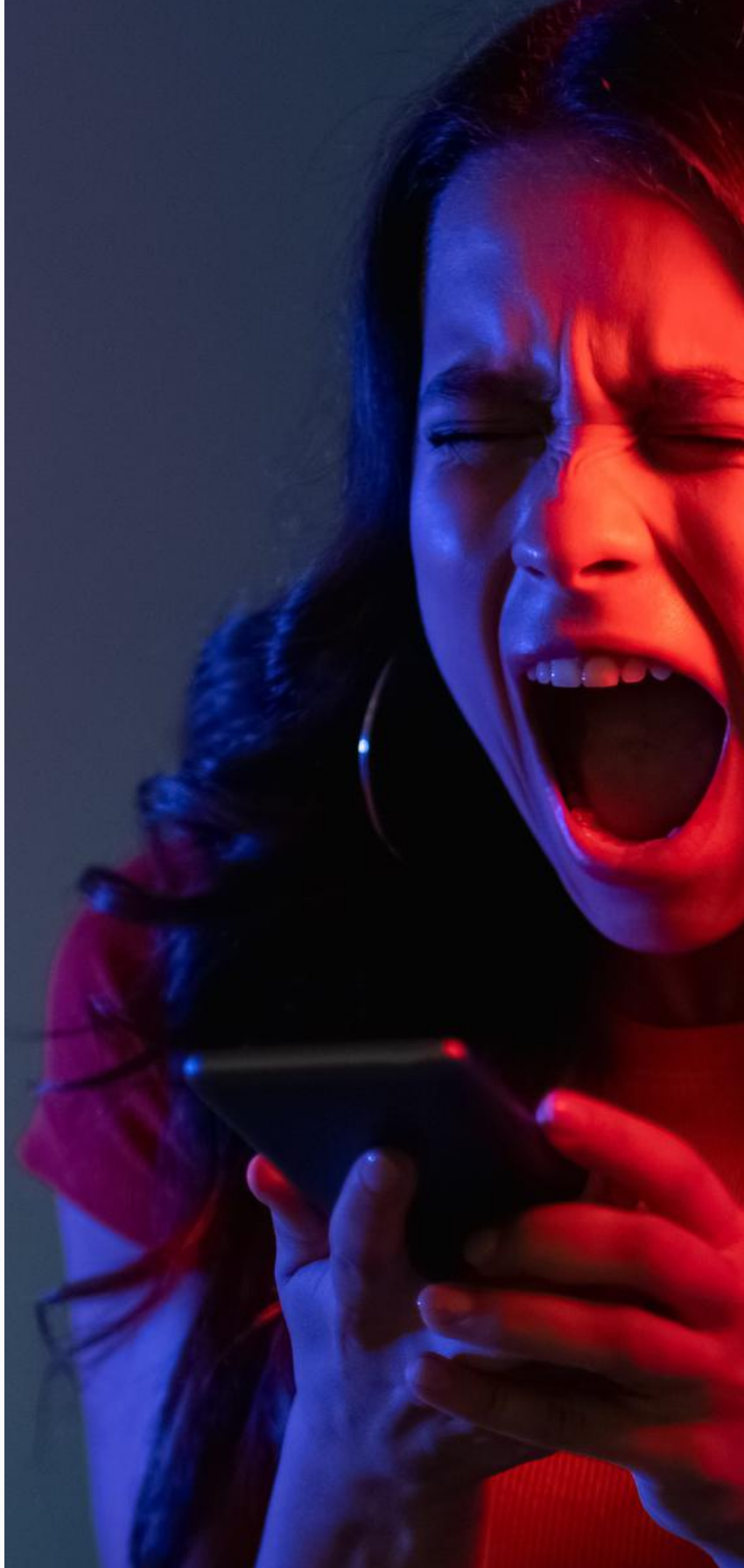
Megoldások

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





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union