



MODULO 1

SVILUPPARE

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



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity

erasmediah.eu

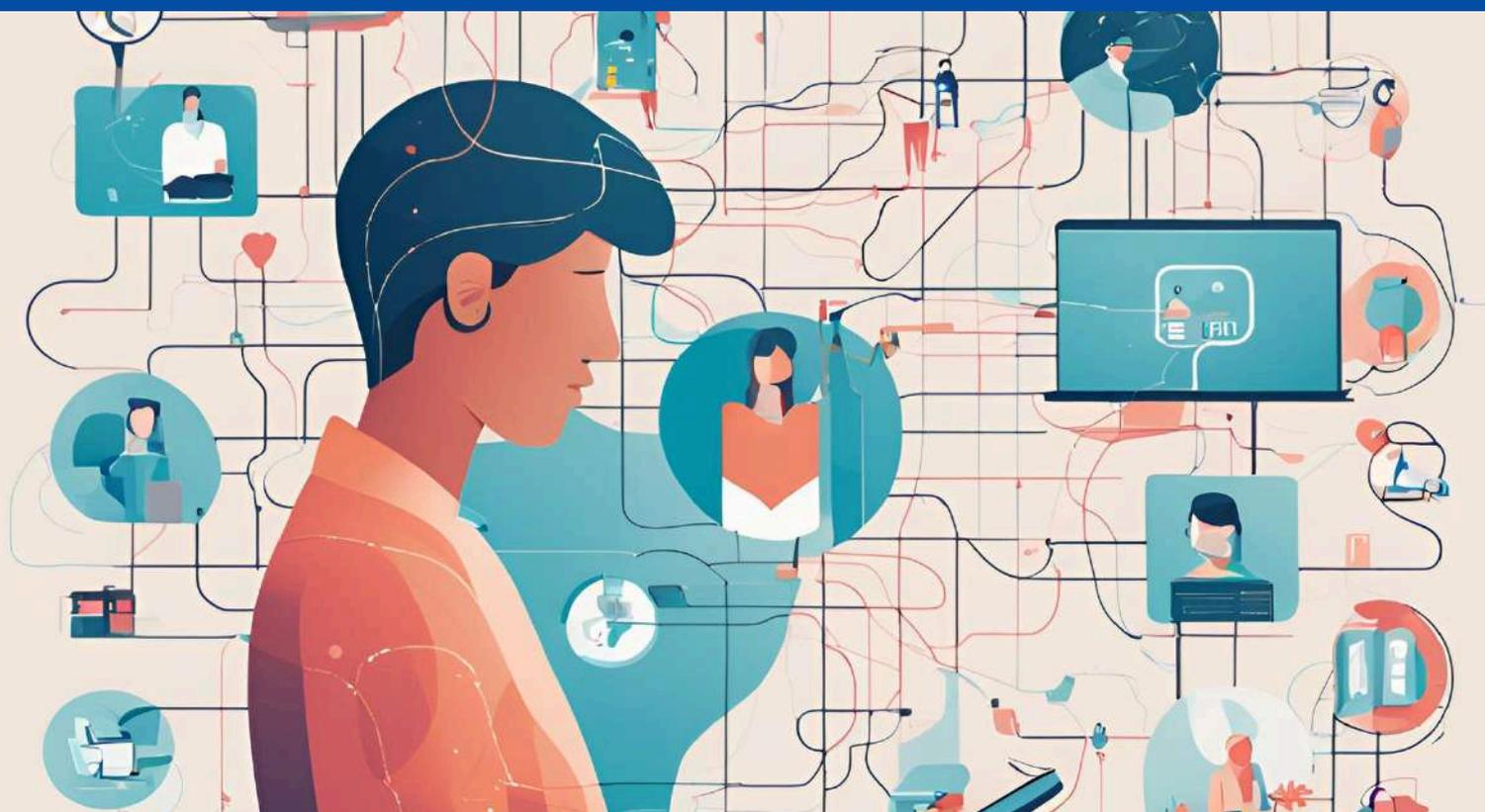


Co-funded by
the European Union



Lezione 1.6

Valutazione dei livelli di iperconnettività



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Valutazione del livello di iperconnettività

Obiettivi:

- **Sensibilizzare:** l'obiettivo principale di questo workshop è sensibilizzare i partecipanti sul concetto di iper-connettività e sul suo potenziale impatto sulla salute mentale e sul benessere.
- **Autovalutazione:** i partecipanti saranno impegnati in un'attività di autovalutazione per valutare i propri livelli di iperconnettività utilizzando criteri stabiliti (normale, eccessiva, problematica, di dipendenza).
- **Discussione e autoriflessione:** il workshop favorirà discussioni aperte sulle esperienze dei partecipanti con i social media e sui loro effetti sulla loro salute mentale.

Messaggi chiave:

- L'iper-connettività è una sfida fondamentale nell'uso della tecnologia digitale.
- Il primo passo per sviluppare sane abitudini digitali è l'introspezione.



TIPO DI LEZIONE:



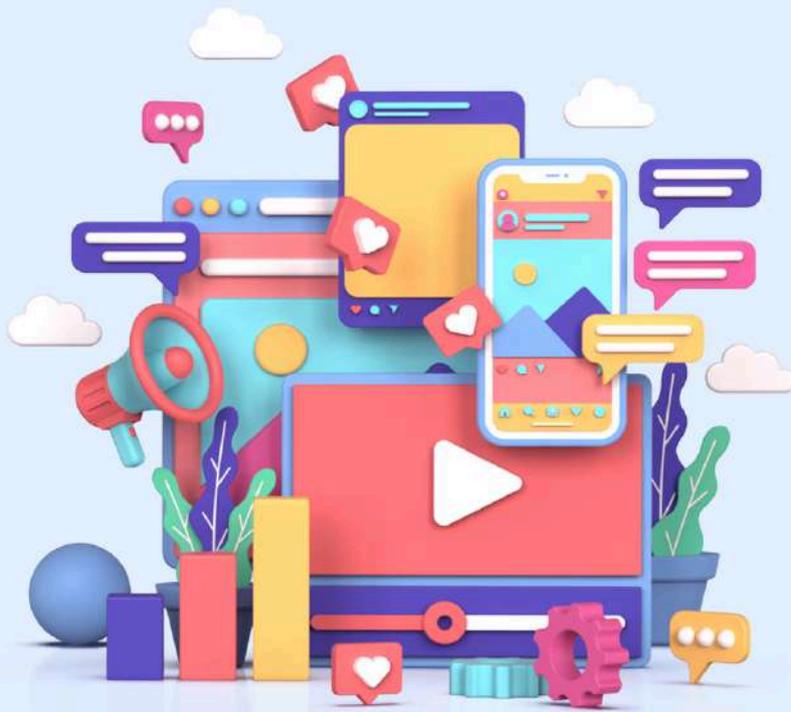


Panoramica della lezione

I partecipanti comprenderanno il concetto di iper-connettività, valuteranno i propri livelli di utilizzo dei social media, esploreranno le implicazioni delle loro scoperte sulla loro salute mentale e rifletteranno sul loro utilizzo dei social media per sviluppare un rapporto sano con la tecnologia.

Il workshop è organizzato in 4 fasi:

- 1: Introduzione - Comprendere l'iperconnettività (10 min)
- 2: Attività di autovalutazione (15 min)
- 3: Discussione di gruppo (15 min)
- 4: Conclusioni e spunti di riflessione (5 min)



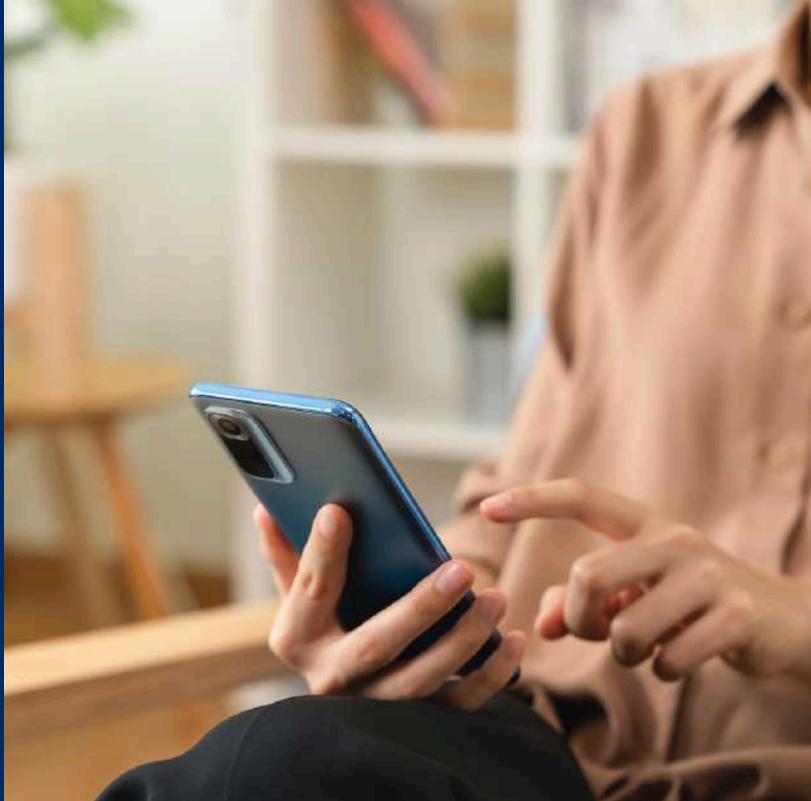
Passo 1

CAPIRE L'IPER-CONNETTIVITÀ

Inizia la lezione così: “Oggi vi presenterò uno strumento di autoriflessione per aiutarvi a valutare il vostro livello di iperconnettività, comprenderne i rischi e cercare di capire come costruire un rapporto più sano con la tecnologia.

Inizieremo con un'attività per capire cos'è l'iper-connessione. Prendete carta e penna e rispondete alle mie domande.”

1. Quante applicazioni/ piattaforme hai sul tuo telefono per comunicare con altre persone? (e-mail, messaggistica istantanea, social media, giochi, ecc.)²
2. Pensa alle persone con cui sei connesso/a su più piattaforme. Quante sono? Quali sono?



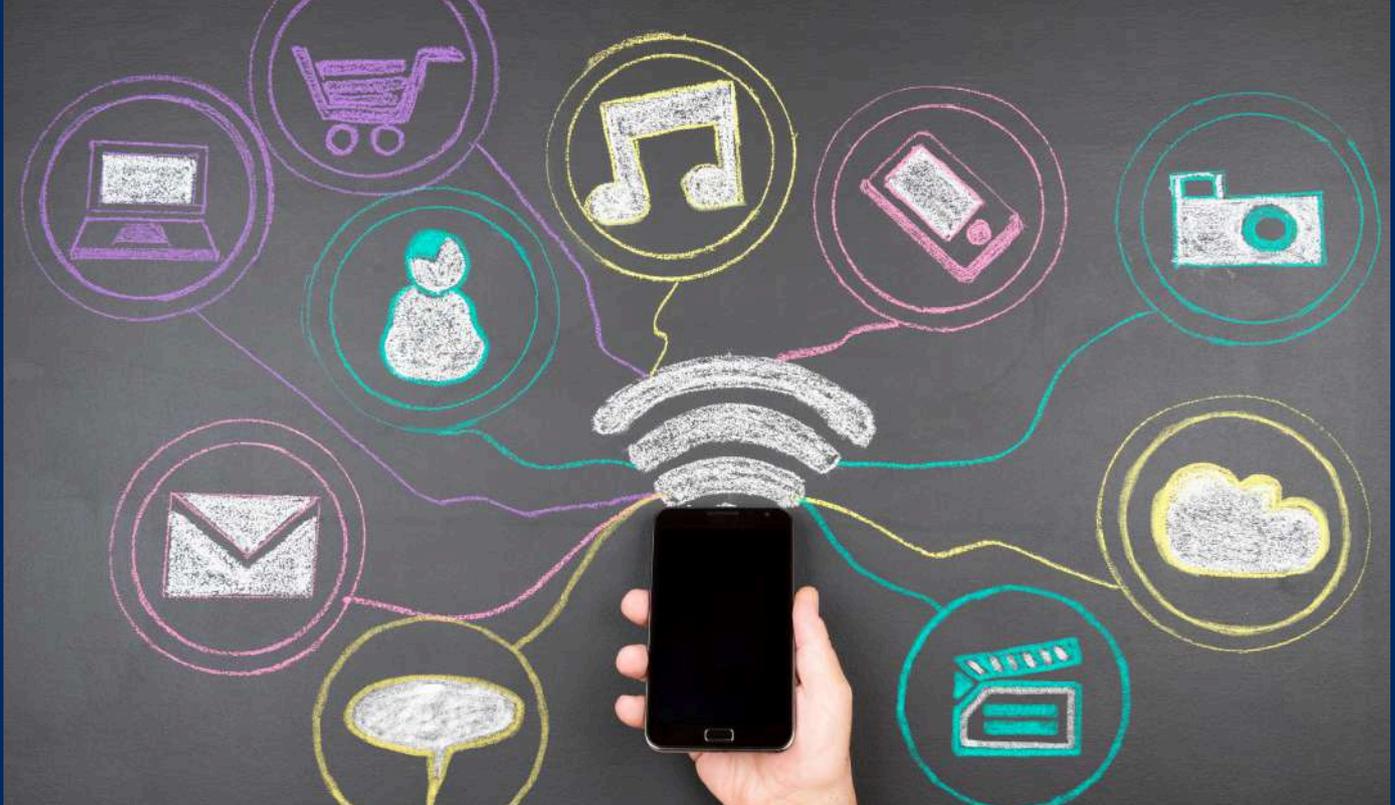
Passo 1

CAPIRE L'IPER-CONNETTIVITÀ

Continua: “Discutiamo le vostre risposte! Chi ha più piattaforme? Chi ne ha più di 10? Più di 8? Più di 5? (...) Di che tipo di piattaforme si tratta? Quale usate principalmente per comunicare? Quali hanno delle funzioni aggiuntive?”

Secondo voi, come possiamo definire il concetto di “iper-connettività”?”

È possibile disegnare una mappa mentale sulla lavagna a fogli mobili, oppure semplicemente raccogliere le idee.



Passo 1

CAPIRE L'IPERCONNETTIVITÀ

Definizione: L'iper-connettività si riferisce alla condizione di essere costantemente connessi ai social media e alle piattaforme di comunicazione digitale, che spesso porta a un tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo e a un'interazione eccessiva con i contenuti online. Il passaggio dalle forme di comunicazione tradizionali alle interazioni digitali ha alterato il modo in cui i giovani instaurano relazioni, percepiscono se stessi e interagiscono con il mondo che li circonda.



Passo 2

Questionario di autovalutazione: Livelli di iperconnettività

Rispondi a ciascuna domanda utilizzando una scala da 1 a 5, dove:

1=Mai; 2=Raramente; 3=A volte; 4=Spesso; 5=Sempre

Questionario:

- Utilizzo quotidiano dei social media: quante ore trascorri sui social media ogni giorno?
1: Meno di 30 minuti; 2: Da 30 minuti a 1 ora; 3: Da 1 a 2 ore;
4: Da 2 a 3 ore; 5: Più di 3 ore
- Sensazione di ansia: spesso mi sento ansioso quando non sono connesso ai social media.
- Confronto sociale: spesso confronto la mia vita con quella degli altri sui social media, il che influisce sulla mia autostima.
- Distrazione dalle responsabilità: ho notato che i social media mi distraggono dalle mie responsabilità quotidiane (ad esempio, compiti scolastici, faccende domestiche).
- Relazioni offline: ritengo che le mie relazioni online siano più importanti di quelle offline.
- Disturbi del sonno: spesso resto sveglio fino a tardi usando i social media, il che influisce sulla qualità del mio sonno.
- Impatto emotivo: il mio umore è influenzato in modo significativo dalle interazioni che ho sui social media (positive o negative).



Passo 2

Questionario di autovalutazione: Livelli di iperconnettività

- Esperienza di cyberbullismo: ho subito o assistito a episodi di cyberbullismo sulle piattaforme dei social media.
- Bisogno di convalida: sento un forte bisogno di ricevere Likes e commenti sui miei post per sentirmi bene con me stesso.
- I social media come principale strumento di comunicazione: preferisco comunicare con gli amici tramite i social media piuttosto che di persona.
- Sensazione di isolamento: nonostante sia connesso online, spesso mi sento solo o isolato.
- Impatto sull'attività fisica: il tempo che trascorro sui social media ha ridotto la quantità di attività fisica che svolgo.
- Fuga dalla realtà: utilizzo i social media come un modo per sfuggire allo stress o ai problemi della mia vita.
- Influenza sull'immagine corporea: i social media influenzano il modo in cui percepisco la mia immagine corporea e sulla mia autostima.
- Paura di perdersi qualcosa (FOMO): spesso ho paura di perdermi eventi o attività quando non sono attivo sui social media.



Passo 2

ATTIVITÀ DI AUTOVALUTAZIONE

Questionario: questo questionario di autovalutazione è stato ideato per aiutare le persone a valutare il proprio livello di iperconnettività in base alle proprie abitudini di utilizzo dei social media.

Distribuisci a ciascun partecipante un foglio stampato del questionario e chiedi loro di compilarlo e, alla fine, di contare i loro punti.

Incoraggiali a fare domande, se ne hanno.

Non condividere ancora i criteri di valutazione.

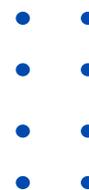


Passo 3

DISCUSSIONE DI GRUPPO

Passaggi:

1. Distribuisce a ciascun partecipante un foglio stampato del questionario e chiedi di compilarlo e, alla fine, di contare i punti.
2. Prima di condividere i criteri di valutazione, spiega i quattro livelli di iper-connettività, utilizzando la tabella nella pagina successiva.
3. Chiedi ai partecipanti cosa pensano del loro livello di utilizzo della tecnologia digitale iperconnessa.
4. Chiedi ai partecipanti di esprimere riflessioni aperte sul questionario o sulle loro risposte.
5. Chiedi ai partecipanti di indicare punteggi più alti e più bassi, e poi di riflettere sulle loro abitudini e sulle potenziali implicazioni che hanno osservato.



Passo 3

DISCUSSIONE DI GRUPPO

Livello	Criteri	Descrizione
Normale	Meno di 1 ora al giorno di utilizzo dei social media.	Gli utenti interagiscono poco con i social media, mantenendo uno stile di vita equilibrato e relazioni sane.
Eccessivo	Da 1 a 3 ore al giorno di utilizzo dei social media.	Gli utenti potrebbero riscontrare lievi effetti negativi sul benessere, come ansia o distrazione occasionali, ma in genere mantengono un sano equilibrio con le attività offline.
Problematico	Utilizzo dei social media per oltre 3 ore al giorno, con effetti negativi sulla salute mentale.	Gli utenti mostrano segnali di disagio, come aumento dell'ansia, diminuzione dell'autostima o problemi relazionali, che indicano la necessità di un intervento.
Dipendente	Utilizzare eccessivamente i social media durante il giorno può avere ripercussioni sulle attività quotidiane.	Gli utenti mostrano comportamenti compulsivi, trascurando le responsabilità e le relazioni offline, con conseguente significativo disagio psicologico e compromissione del benessere. Probabilmente è necessario un aiuto esterno.



Passo 3

DISCUSSIONE DI GRUPPO

Conteggio dei risultati:

- Normale (punteggio: 15-30): i partecipanti mostrano un coinvolgimento minimo con i social media e mantengono un sano equilibrio tra attività online e offline.
- Eccessivo (punteggio: 31-50): i partecipanti mostrano segni di un utilizzo eccessivo dei social media, che può portare a lievi effetti negativi sul benessere, ma in genere gestiscono efficacemente la loro presenza online.
- Problematico (punteggio: 51-75): i partecipanti riscontrano evidenti impatti negativi sulla salute mentale e sulle relazioni a causa delle loro abitudini sui social media, il che indica la necessità di intervento e supporto.
- Dipendente (punteggio: 76-90): i partecipanti mostrano un comportamento compulsivo nei confronti dell'uso dei social media, che ha un impatto significativo sul loro funzionamento quotidiano e sul loro benessere psicologico, rendendo necessaria un'attenzione immediata e strategie per il cambiamento.

CONCLUSIONI E SPUNTI DI RIFLESSIONE

Passaggi:

1. Commenta: “Questo questionario di autovalutazione serve come strumento per riflettere sulle proprie abitudini sui social media e comprendere le potenziali implicazioni per la propria salute mentale e il benessere generale”.
2. Distribuisci dei post-it ai partecipanti, e chiedi loro di stabilire un obiettivo personale sulle loro abitudini di utilizzo dei media per un rapporto più sano con la tecnologia, dopo aver compilato il questionario. Possono scrivere più di un'idea.
3. Alcuni di loro potranno scegliere di leggere ad alta voce ciò che hanno scritto e rifletterci sopra.
4. Incoraggia la condivisione di esperienze personali relative all'iper-connettività. Dai spazio alle domande dei partecipanti.





Riepilogo dei punti chiave

- L'obiettivo della lezione è quello di fornire ai partecipanti conoscenze sulle implicazioni dell'iper-connettività per la salute mentale, e di fornire strumenti per l'auto-riflessione e il cambiamento.
- In questa lezione utilizziamo quattro livelli di iper-connettività dei social media: normale, eccessiva, problematica, dipendente.
- Il primo passo per l'auto-riflessione è compilare il questionario (non scientifico), in modo che i singoli individui possano familiarizzare con gli aspetti riguardanti il loro tempo di utilizzo dei social media e i principali effetti e impatti.
- Promuovendo la comprensione dell'equilibrio tra impegno online e attività offline, i partecipanti possono impegnarsi per adottare abitudini digitali più sane.



Istruzioni per operatori della gioventù, educatori e insegnanti

Obiettivo:

L'obiettivo del workshop è che i partecipanti comprendano il concetto di iper-connettività, valutino i propri livelli di utilizzo dei social media, esplorino le implicazioni delle loro scoperte sulla loro salute mentale e riflettano sul loro utilizzo dei social media, al fine di sviluppare un rapporto sano con la tecnologia.

Materiali necessari:

- Lavagna a fogli mobili e pennarelli
- Il questionario: una copia stampata per ogni partecipante
- Penne/matite per i partecipanti
- Post-it





Fase 1: Introduzione - Comprendere l'iper-connettività (10 minuti)

Definizione di iper-connettività:

- L'iper-connettività si riferisce alla condizione di essere costantemente connessi ai social media e alle piattaforme di comunicazione digitale, che spesso porta a trascorrere troppo tempo davanti allo schermo e a interagire con contenuti online.
- Il concetto di iper-connettività si riferisce all'uso di più mezzi di comunicazione, come la posta elettronica e la messaggistica istantanea.
- È diventato un fenomeno diffuso, in particolare tra gli adolescenti, a causa della loro precoce e frequente esposizione alla tecnologia.
- L'iper-connettività implica aspettative sociali e norme comportamentali secondo cui le persone dovrebbero rendersi disponibili in ogni momento e in ogni caso alle relazioni sociali.
- L'iper-connettività sui social media ha diverse conseguenze. In questo workshop, parleremo del tempo trascorso davanti allo schermo, delle abitudini di utilizzo dei media, dei fattori di stress online e dell'equilibrio tra online e offline.

In questa prima attività, l'educatore deve aiutare i partecipanti a comprendere cosa significa iper-connessione in termini di connessioni tra dispositivi, piattaforme e persone, nonché la presenza online 24 ore su 24.

L'obiettivo di questa attività è far comprendere ai partecipanti che il tempo trascorso davanti allo schermo è solo una parte del problema.





Fase 2: Attività di autovalutazione (15 min)

Crea un ambiente calmo e di supporto. Chiedi agli studenti di non parlare tra loro; puoi dare loro l'opportunità di farlo alla fine della compilazione del questionario.

È importante sottolineare che questo non è un questionario psicologico serio, validato e scientifico; è piuttosto uno strumento di autovalutazione e autoriflessione. Incoraggia i partecipanti a comprendere le domande in dettaglio. Possono anche portare il questionario a casa e continuare a riflettere sugli argomenti trattati. Alcuni di questi argomenti sono stati trattati anche nei workshop precedenti.

Non mostrare le soluzioni prima che ogni partecipante abbia terminato il test.





Fase 3: Discussione di gruppo (15 min)

È importante spiegare prima le quattro categorie, affinché i partecipanti comprendano i risultati. Inoltre, questo può permettere loro di riflettere sul proprio livello prima ancora di rendersene conto.

Suggerimenti:

- Nella tabella ci sono quattro categorie: è importante sottolineare che qui parliamo solo del tempo trascorso sui social media. Il tempo trascorso davanti allo schermo è solo un indicatore dell'uso dei media, ma per quanto riguarda i social media, esiste una correlazione più stretta: più tempo trascorso davanti allo schermo è correlato a un uso più problematico.
- È importante capire che si parla facilmente di "dipendenza" in relazione all'uso dei media, in particolare dei social media. Il DSM-5 (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali, Quinta Edizione) non fornisce una definizione ufficiale di "dipendenza dai social media". Tuttavia, riconosce le dipendenze comportamentali, che possono includere l'uso eccessivo delle piattaforme digitali.
- Se qualcuno in questo questionario raggiunge il livello "Dipendente", significa che deve iniziare a ridurre l'uso dei social media e chiedere aiuto se necessario.
- Se questo workshop si svolge con un gruppo di ragazzi che si conoscono tra loro (compagni di classe, ecc.), puoi chiedere loro di aiutarsi a vicenda a ridurre l'uso dei social media o a comunicare meno online, seguendo delle regole che concorderanno insieme (ad esempio: niente telefoni dopo le 22:00, non più di 10 messaggi consecutivi, niente risposte immediate, ecc.).





Fase 4: Conclusioni e spunti di riflessione (5 minuti)

Dopo aver scritto le risposte, i partecipanti possono attaccare i loro post-it al muro o sulla lavagna. In questo modo avranno l'opportunità di leggere le idee degli altri. Possono anche votare le idee, usando una penna o dei piccoli adesivi.

Domande di riflessione:

- Qual è stata per te la domanda più importante nel questionario?
- Sei rimasto sorpreso dal tuo livello di iper-connettività?
- Cosa può fare una persona per ridurre la propria presenza sui social media?
- Come può un gruppo di persone (amici, colleghi) elaborare regole per promuovere abitudini digitali più sane?

Punti chiave:

- Comprendere l'iper-connettività è il primo passo per riconoscere il problema.
- L'auto-riflessione porta a decisioni individuali in termini di cambiamento delle abitudini digitali.
- Promuovendo la comprensione dell'equilibrio tra impegno online e attività offline, i partecipanti possono impegnarsi per adottare abitudini digitali più sane.





Attività di follow-up o da svolgere a casa

- Puoi chiedere agli studenti di tenere un diario di riflessione sugli obiettivi raggiunti.
- Potete anche scegliere un'idea o opzione (se trascorrete del tempo insieme regolarmente, potete farlo ogni settimana) che tutti possono provare, come sfida comune.

Suggerimenti per gli insegnanti:

Non chiedere ai partecipanti di condividere quanti punti hanno ottenuto (probabilmente, a seconda del gruppo, puoi scegliere un metodo anonimo per ricevere feedback). Se preferisci, puoi elencare le categorie e chiedere agli studenti di alzare la mano per la loro categoria. In questo modo puoi concentrarti sui risultati del gruppo.





Riferimenti

- Al-Samarraie, H., Bello, K., Alzahrani, A., Smith, A., & Emele, C. (2021). Dipendenza dai social media nei giovani utenti: cause, conseguenze e prevenzione. *Inf. Technol. People*, 35, 2314-2343. <https://doi.org/10.1108/itp-11-2020-0753>.
- Di Sano, Sergio e D'Elia, Paola. (2022). IPERCONNETTIVITÀ E DIPENDENZA DA INTERNET: PROMUOVERE IL BENESSERE DIGITALE NELLE SCUOLE. PSICOLOGIA POSITIVA PER UNA VITA POSITIVA. Atti del Convegno Scientifico Internazionale in occasione del decimo anniversario della Facoltà di Psicologia dell'Università Paneuropea / Eva Gajdošová (a cura di). – 1a ed. – Bratislava: Università Paneuropea, 2022. – 397 p.
- Standlee, Alecea. (2016). Tecnologia e creazione di significato nelle relazioni universitarie: comprendere l'iper-connessione. *Qualitative Sociology Review*. 12. 1-8. 10.18778/1733-8077.12.2.01.
- Tintori, A., Ciancimino, G., & Cerbara, L. (2024). Come il tempo trascorso davanti allo schermo e l'iper-connessione sui social media hanno danneggiato il benessere relazionale e psicologico degli adolescenti a partire dalla pandemia di COVID-19. *Scienze Sociali*, 13(9), 470. <https://doi.org/10.3390/socsci13090470>





QUIZ

1. Che cosa è l'iper-connettività?

- A) La capacità di connettere più dispositivi a Internet
- B) Uno stato di connessione ai social media e alle piattaforme di comunicazione digitale, che spesso porta a un tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo
- C) L'uso eccessivo dei social media e delle piattaforme di comunicazione digitale
- D) Un termine utilizzato per descrivere le connessioni Internet ad alta velocità

2. Quale livello di iperconnettività dei social media è descritto qui: "Gli utenti interagiscono in modo minimo con i social media, mantenendo uno stile di vita equilibrato e relazioni sane".

- A. Normale
- B. Eccessivo
- C. Problematico
- D. Dipendente

3. Quale sensazione NON è una possibile conseguenza dell'iper-connettività dei social media?

- A. Ansia
- B. Isolamento
- C. FOMO
- D. Rabbia





QUIZ

4. Qual è la relazione tra l'iper-connettività ai social media e le relazioni personali?

- A. Una maggiore presenza online porta a relazioni migliori.
- B. Nonostante siano connessi a molte persone online, gli individui possono provare sentimenti di isolamento e solitudine.
- C. Una maggiore presenza online porta alla perdita di relazioni.
- D. Essere sempre online provoca sempre una sensazione di solitudine e mancanza di sentimenti positivi.

5. A partire da quale livello di iper-connettività dei social media è necessario ridurre drasticamente l'uso dei media online?

- A. Normale
- B. Eccessivo
- C. Problematico
- D. Dipendenza





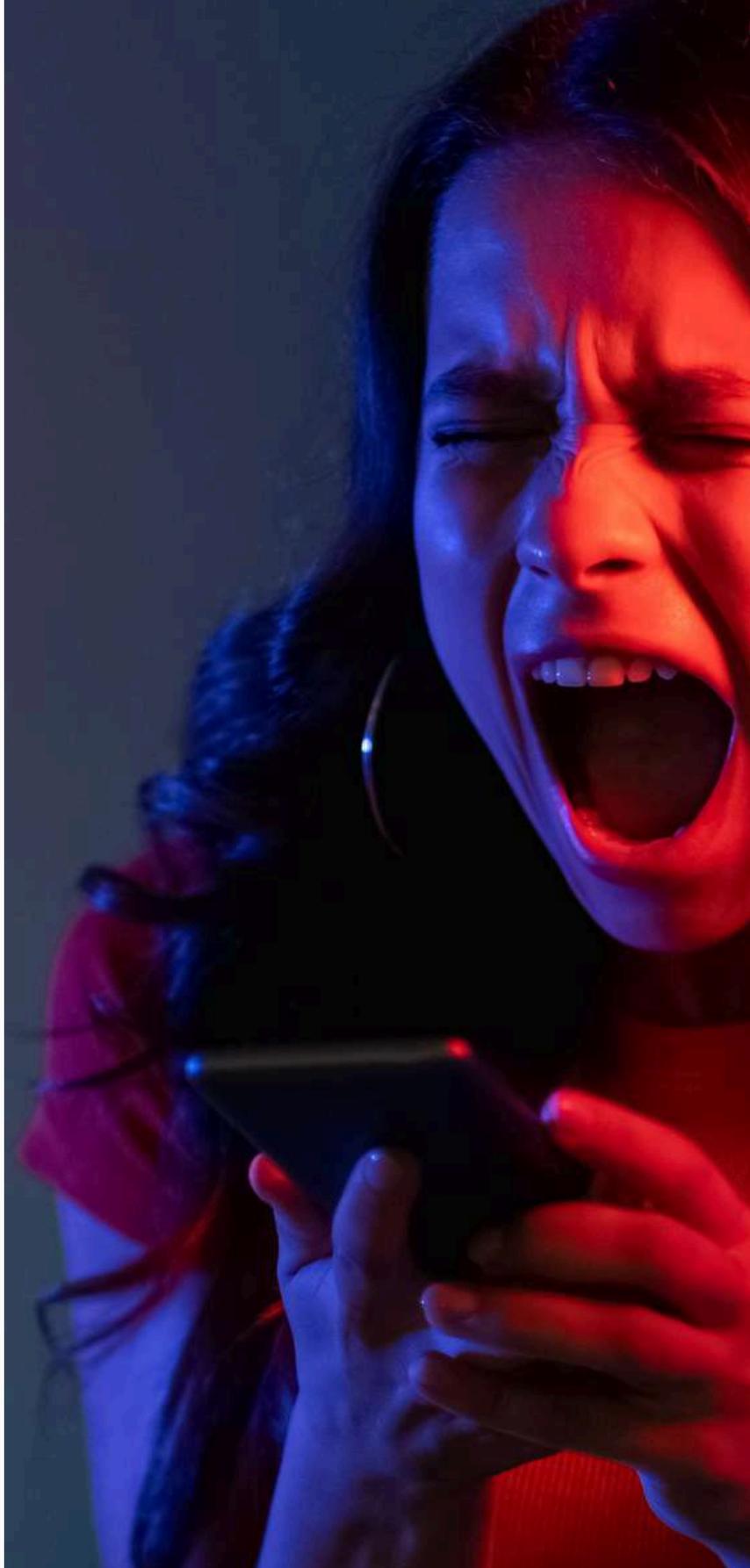
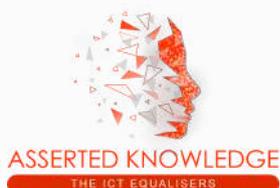
Soluzioni

- Domanda 1: B
- Domanda 2: A
- Domanda 3: D
- Domanda 4: B
- Domanda 5: C





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.