



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



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



**Co-funded by  
the European Union**



## Lekcja 1.6

# Ocena poziomu hiperłączności



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**

## Lekcja 1.6

# Ocena poziomu hiperłączności

### Cele:

- **Podnoszenie świadomości:** Głównym celem tego warsztatu jest podniesienie świadomości wśród uczestników na temat koncepcji hiperłączności i jej potencjalnego wpływu na zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie.
- **Samoocena:** Uczestnicy wezmą udział w samoocenie w celu oceny własnego poziomu hiperłączności przy użyciu ustalonych kryteriów (normalny, nadmierny, problematyczny, uzależniający).
- **Dyskusja i autorefleksja:** Warsztaty ułatwią otwartą dyskusję na temat doświadczeń uczestników z mediami społecznościowymi i ich wpływu na ich zdrowie psychiczne.

### Kluczowe przesłanie:

- Hiperłączność jest kluczowym wyzwaniem podczas korzystania z technologii cyfrowej.
- Pierwszym krokiem do rozwinięcia zdrowych nawyków cyfrowych jest autorefleksja.



RODZAJ LEKCJI:





# Przegląd lekcji

Uczestnicy zrozumieją koncepcję hiperłączości, ocenią własne poziomy korzystania z mediów społecznościowych i zbadają konsekwencje swoich ustaleń dla ich zdrowia psychicznego, a także zastanowią się nad korzystaniem z mediów społecznościowych w celu rozwijania zdrowych relacji z technologią.

## **Warsztaty podzielone są na 4 etapy:**

- 1: Wprowadzenie - Zrozumienie hiperłączości (10 min)
- 2: Ćwiczenie samooceny (15 min)
- 3: Dyskusja grupowa (15 min)
- 4: Podsumowanie i wnioski (5 min)



## Krok 1

# ZROZUMIENIE HIPERŁĄCZNOŚCI

Dzisiaj przedstawię ci narzędzie do autorefleksji, abyś mógł ocenić swój własny poziom hiperłączości, zrozumieć ryzyko i spróbować dowiedzieć się, jak zbudować zdrowszą relację z technologią.

Zacniemy od ćwiczenia, aby zrozumieć, czym jest hiperpołączenie. Weź kartkę i długopis i odpowiedz na moje pytania.

**Pytanie 1:** Ile aplikacji/platform masz na swoim telefonie, za pomocą których możesz komunikować się z innymi ludźmi (poczta e-mail, komunikatory, media społecznościowe, gry itp.)

**Pytanie 2:** Pomyśl o osobie, z którą jesteś połączony na największej liczbie platform! Na ilu? Które to platformy?



## Krok 1

# ZROZUMIENIE HIPERŁĄCZNOŚCI

Przedyskutujmy wasze odpowiedzi! Kto ma więcej platform? Kto ma więcej niż 10? Więcej niż 8? Więcej niż 5? (...)  
Jakiego rodzaju są to platformy? Której używasz głównie do komunikacji? Która z nich ma dodatkowe funkcje?

Zapytaj: Jak myślisz, jak możemy zdefiniować pojęcie „hiperłączości”?

Możesz narysować mapę myśli na tablicy flipchart lub po prostu zebrać pomysły.



## Krok 1

# ZROZUMIENIE HIPERŁĄCZNOŚCI

**Definicja:** Hiperłączość odnosi się do stanu ciągłego połączenia z mediami społecznościowymi i cyfrowymi platformami komunikacyjnymi, często prowadząc do nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i zaangażowania w treści online. Przejście od tradycyjnych form komunikacji do interakcji cyfrowych zmieniło sposób, w jaki młodzi ludzie tworzą relacje, postrzegają siebie i angażują się w otaczający ich świat.



## Krok 2

### Kwestionariusz samooceny: Poziomy hiperłączości

Odpowiedz na każde pytanie używając skali od 1 do 5, gdzie:

1 = Nigdy 2 = Rzadko 3 = Czasami 4 = Często 5 = Zawsze

#### Kwestionariusz

1. Codzienne korzystanie z mediów społecznościowych: Ile godzin dziennie spędzasz w mediach społecznościowych? 1 Mniej niż 30 minut 2 = od 30 minut do 1 godziny 3 = od 1 do 2 godzin 4 = od 2 do 3 godzin 5 = ponad 3 godziny
2. Uczucie niepokoju: Często odczuwam niepokój, gdy nie mam połączenia z mediami społecznościowymi.
3. Porównania społeczne: Często porównuję swoje życie z życiem innych w mediach społecznościowych, co wpływa na moją samoocenę.
4. Odwracanie uwagi od obowiązków: Uważam, że media społecznościowe odwracają moją uwagę od codziennych obowiązków (np. pracy w szkole, obowiązków domowych).
5. Relacje offline: Czuję, że moje relacje online są ważniejsze niż relacje offline.
6. Zakłócanie snu: Często nie śpię do późna, korzystając z mediów społecznościowych, co wpływa na jakość mojego snu.
7. Wpływ emocjonalny: Interakcje w mediach społecznościowych (pozytywne lub negatywne) znacząco wpływają na mój nastrój.
8. Doświadczenie cyberprzemocy: Doświadczyłem lub byłem świadkiem cyberprzemocy na platformach mediów społecznościowych.
9. Potrzeba uznania: Odczuwam silną potrzebę polubień i komentarzy do moich postów, aby czuć się dobrze z samym sobą.
10. Media społecznościowe jako główne narzędzie komunikacji: Wolę komunikować się z przyjaciółmi za pośrednictwem mediów społecznościowych niż twarzą w twarz.
11. Poczucie izolacji: Pomimo łączności online, często czuję się samotny lub odizolowany.
12. Wpływ na aktywność fizyczną: Czas spędzony w mediach społecznościowych zmniejszył moją aktywność fizyczną.
13. Ucieczka od rzeczywistości: Używam mediów społecznościowych jako sposobu na ucieczkę od stresu lub problemów w moim życiu.
14. Wpływ na wizerunek ciała: Media społecznościowe wpływają na to, jak postrzegam swoje ciało i poczucie własnej wartości.
15. Strach przed przegapieniem (FOMO): Często martwię się, że ominą mnie wydarzenia lub aktywności, gdy nie jestem aktywny w mediach społecznościowych.



## Krok 2

# ĆWICZENIE SAMOOCENY

**Kwestionariusz:** Ten kwestionariusz samooceny ma na celu pomóc osobom ocenić ich poziom hiperłączności w oparciu o ich wzorce korzystania z mediów społecznościowych.

Rozdaj wydrukowany arkusz kwestionariusza każdemu uczestnikowi i poproś go o wypełnienie kwestionariusza, a na koniec policz jego punkty.

Zachęć ich do zadawania pytań, jeśli takie mają.

Nie udostępniaj jeszcze kryteriów oceny.



### Krok 3

## DYSKUSJA GRUPOWA

### Kroki:

1. Rozdaj każdemu uczestnikowi wydrukowany arkusz kwestionariusza i poproś o jego wypełnienie, a następnie podliczenie punktów.
2. Przed podzieleniem się kryteriami oceny, wyjaśnij cztery poziomy hiperłączości, korzystając z tabeli na następnej stronie.
3. Zapytaj uczestników, na którym poziomie hiperpołączenia cyfrowego się znajdują.
4. Poproś uczestników o otwarte refleksje na temat kwestionariusza lub ich odpowiedzi.
5. Zapytaj o wyższe i niższe wyniki, poproś o zastanowienie się nad swoimi nawykami i potencjalnymi konsekwencjami, które zaobserwowali.



### Krok 3

## DYSKUSJA GRUPOWA

| Poziom         | Kryteria                                                                                                      | Opis                                                                                                                                                                                                                |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Normalny       | Mniej niż 1 godzina dziennie korzystania z mediów społecznościowych.                                          | Użytkownicy minimalnie angażują się w media społecznościowe, utrzymując zrównoważony styl życia i zdrowe relacje.                                                                                                   |
| Nadmierny      | Od 1 do 3 godzin dziennie korzystania z mediów społecznościowych.                                             | Użytkownicy mogą doświadczać łagodnego negatywnego wpływu na samopoczucie, takiego jak okazjonalny niepokój lub rozproszenie uwagi, ale generalnie utrzymują zdrową równowagę z aktywnościami offline.              |
| Problematyczny | Ponad 3 godziny dziennie korzystania z mediów społecznościowych, co ma negatywny wpływ na zdrowie psychiczne. | Użytkownicy wykazują oznaki niepokoju, takie jak zwiększony niepokój, obniżona samoocena lub problemy w relacjach, co wskazuje na potrzebę interwencji.                                                             |
| Uzależniający  | Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych w ciągu dnia, wpływające na codzienne funkcjonowanie.        | Użytkownicy wykazują kompulsywne zachowania, zaniedbując obowiązki i relacje offline, co prowadzi do znacznego dyskomfortu psychicznego i pogorszenia samopoczucia. Prawdopodobnie potrzebna jest pomoc z zewnątrz. |



### Krok 3

## DYSKUSJA GRUPOWA

Podliczanie wyników:

- **Normalny** (wynik: 15-30): Uczestnicy wykazują minimalne zaangażowanie w media społecznościowe i utrzymują zdrową równowagę między aktywnością online i offline.
- **Nadmierny** (wynik: 31-50): Uczestnicy wykazują oznaki zwiększonego korzystania z mediów społecznościowych, które mogą prowadzić do łagodnego negatywnego wpływu na samopoczucie, ale ogólnie skutecznie zarządzają swoją obecnością w internecie.
- **Problematiczny** (wynik: 51-75): Uczestnicy doświadczają zauważalnego negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne i relacje z powodu swoich nawyków związanych z mediami społecznościowymi, co wskazuje na potrzebę interwencji i wsparcia.
- **Uzależniający** (wynik: 76-90): Uczestnicy wykazują kompulsywne zachowania dotyczące korzystania z mediów społecznościowych, znacząco wpływające na ich codzienne funkcjonowanie i samopoczucie psychiczne, wymagające natychmiastowej uwagi i strategii zmian.

## Krok 4

# PODSUMOWANIE I WNIOSKI

Kroki:

1. **Powiedz:** Ten kwestionariusz samooceny służy jako narzędzie do zastanowienia się nad nawykami korzystania z mediów społecznościowych i zrozumienia potencjalnych konsekwencji dla ich zdrowia psychicznego i ogólnego samopoczucia.
2. Rozdaj uczestnikom karteczki samoprzylepne i poproś ich, aby po wypełnieniu kwestionariusza **wyznaczyli sobie osobisty cel** dotyczący ich nawyków korzystania z mediów w celu uzyskania zdrowszego stosunku do technologii. Mogą zapisać więcej niż jeden pomysł.
3. Niektórzy z nich mogą przeczytać na głos to, co napisali i **zastanowić się** nad tym.
4. **Zachęcaj** do dzielenia się osobistymi doświadczeniami związanymi z hiperłączością. **Udostępnij możliwość** zadawania pytań przez uczestników.





## Podsumowanie kluczowych wniosków

- Lekcja ma na celu przekazanie uczestnikom wiedzy na temat wpływu hiperłączości na zdrowie psychiczne oraz zapewnienie narzędzi do autorefleksji i zmian.
- W tej lekcji używamy czterech poziomów hiperłączości w mediach społecznościowych: Normalny, Nadmierny, Problematyczny, Uzależniający.
- Pierwszym krokiem autorefleksji jest wypełnienie (nienaukowego) kwestionariusza, aby osoby mogły zapoznać się z aspektami: czasem korzystania z mediów społecznościowych oraz głównymi efektami i skutkami.
- Wspierając zrozumienie równowagi między zaangażowaniem online a działaniami offline, uczestnicy mogą pracować nad zdrowszymi nawykami cyfrowymi.



# Instrukcje dla osób pracujących z młodzieżą, edukatorów i nauczycieli

## **Cel:**

Celem warsztatów jest, aby uczestnicy zrozumieli koncepcję hiperłączości, ocenili własne poziomy korzystania z mediów społecznościowych i zbadali konsekwencje swoich ustaleń dla ich zdrowia psychicznego oraz zastanowili się nad korzystaniem z mediów społecznościowych w celu rozwijania zdrowych relacji z technologią.

## **Potrzebne materiały:**

- Tablica flipchart i pisaki
- Kwestionariusz: jedna kopia wydrukowana dla każdego uczestnika
- Długopisy / ołówki dla uczestników
- Karteczki samoprzylepne





## **Krok 1: Wprowadzenie - Zrozumienie hiperłączości (10 min)**

Definicja hiperłączości:

- Hiperłączość odnosi się do stanu ciągłego połączenia z mediami społecznościowymi i cyfrowymi platformami komunikacyjnymi, co często prowadzi do nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem i zaangażowania w treści online.
- Pojęcie hiperłączości odnosi się do korzystania z wielu środków komunikacji, takich jak poczta elektroniczna i komunikatory internetowe.
- Stało się to powszechnym zjawiskiem, szczególnie wśród nastolatków ze względu na ich wczesną i częstą ekspozycję na technologię.
- Hiperłączość wiąże się z oczekiwaniami społecznymi i normami zachowania, zgodnie z którymi ludzie powinni być dostępni przez cały czas i w każdym przypadku dla relacji społecznych.
- Hiperłączość w mediach społecznościowych ma różne konsekwencje. W tym warsztacie wspomnimy o czasie spędzonym przed ekranem, nawykach korzystania z mediów, stresorach online i równowadze online-offline.

W tym pierwszym ćwiczeniu edukator musi pomóc uczestnikom zrozumieć, co oznacza hiperpołączenie w zakresie połączeń między urządzeniami, platformami i ludźmi, a także 24-godzinną obecność online.

Celem tego ćwiczenia jest uświadomienie uczestnikom, że „czas przed ekranem” jest tylko częścią całego zagadnienia.





## **Krok 2: Ćwiczenie samooceny (15 min)**

Stwórz spokojne i wspierające środowisko. Poproś uczniów, aby nie rozmawiali ze sobą; możesz dać im taką możliwość pod koniec wypełniania kwestionariusza.

Ważne jest, aby wspomnieć, że nie jest to poważny, zatwierdzony, naukowy kwestionariusz psychologiczny; jest to raczej narzędzie do samooceny i autorefleksji. Zachęć uczestników do szczegółowego zrozumienia pytań. Mogą oni również zabrać kwestionariusz do domu i dalej zastanawiać się nad wymienionymi tematami. Niektóre z tych tematów pojawiły się również na poprzednich warsztatach.

Nie pokazuj rozwiązań, zanim każdy uczestnik nie ukończy testu.





### Krok 3: Dyskusja grupowa (15 min)

Ważne jest, aby najpierw wyjaśnić cztery kategorie, aby uczestnicy zrozumieli swoje wyniki. Może to również pozwolić im zastanowić się nad swoim poziomem, nawet zanim go poznają.

#### Wskazówki dla osiągnięcia sukcesu:

- Jak widać w tabeli, istnieją cztery kategorie.
- Należy wspomnieć, że mówimy tutaj tylko o czasie spędzonym przed ekranem w mediach społecznościowych. Czas spędzany przed ekranem jest tylko jednym ze wskaźników korzystania z mediów, ale w przypadku mediów społecznościowych istnieje ściślejsze powiązanie: więcej czasu spędzanego przed ekranem wiąże się z bardziej problematycznym korzystaniem.
- Ważne jest, aby zrozumieć, że ludzie łatwo mówią o „uzależnieniu” w odniesieniu do korzystania z mediów, zwłaszcza mediów społecznościowych. DSM-5 („Diagnostyczny i statystyczny podręcznik zaburzeń psychicznych, wydanie piąte”) nie zawiera oficjalnej definicji „uzależnienia od mediów społecznościowych”. Uznaje jednak uzależnienia behawioralne, które mogą obejmować nadmierne korzystanie z platform cyfrowych.
- Jeśli ktoś w tym kwestionariuszu osiągnie poziom „Uzależniający”, oznacza to, że musi zacząć ograniczać korzystanie z mediów społecznościowych i poprosić o pomoc, jeśli jest ona potrzebna.
- Jeśli warsztaty odbywają się w grupie młodych ludzi, którzy się znają (koledzy z klasy itp.), można poprosić ich, aby pomogli sobie nawzajem w ograniczeniu korzystania z mediów społecznościowych lub mniej komunikowali się online za pomocą wspólnie opracowanych zasad (takich jak: brak telefonów po 22:00, nie więcej niż 10 kolejnych wiadomości, brak potrzeby natychmiastowych odpowiedzi itp.).





## **Krok 4: Podsumowanie i wnioski (5 min):**

Po napisaniu odpowiedzi uczestnicy mogą przykleić swoje notatki na ścianie. W ten sposób mają możliwość zapoznania się z pomysłami innych osób. Mogą również głosować na pomysły za pomocą długopisu lub małych karteczek samoprzylepnych.

### **Pytania refleksyjne:**

Jakie pytanie w kwestionariuszu było dla ciebie najważniejsze?

Czy byłeś zaskoczony swoim poziomem hiperłączności?

Co można zrobić, aby ograniczyć swoją obecność w mediach społecznościowych?

W jaki sposób grupa ludzi (przyjaciół, współpracowników) może opracować zasady wspierające zdrowsze nawyki cyfrowe?

### **Kluczowe wnioski:**

- Zrozumienie hiperłączności jest pierwszym krokiem do rozpoznania problemu.
- Autorefleksja prowadzi do indywidualnych decyzji w zakresie zmiany nawyków cyfrowych.
- Wspierając zrozumienie równowagi między zaangażowaniem online a działaniami offline, uczestnicy mogą pracować nad zdrowszymi nawykami cyfrowymi.





## Działania uzupełniające i zadanie domowe

- Możesz poprosić uczniów o sporządzenie **dziennika refleksji** na temat osiągniętych celów.
- Możesz także wybrać jeden pomysł (lub, jeśli regularnie spędzacie razem czas, co tydzień), który każdy może wypróbować - jako wspólne **wyzwanie**.

### Wskazówki dla nauczycieli:

Nie proś uczestników o dzielenie się liczbą zdobytych punktów (prawdopodobnie, w zależności od grupy, możesz wybrać anonimowy sposób uzyskania informacji zwrotnej). Jeśli wolisz, możesz wymienić kategorie i poprosić uczestników o podniesienie ręki przy swojej kategorii. W ten sposób możesz skupić się na wynikach grupy.





## Referencje

- 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>.





## QUIZ

1. Czym jest hiperłączość?

- A) Możliwość podłączenia wielu urządzeń do internetu
- B) Stan ciągłego połączenia z mediami społecznościowymi i cyfrowymi platformami komunikacyjnymi, który często prowadzi do nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem
- C) Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych i platform komunikacji cyfrowej
- D) Termin używany do opisania szybkiego połączenia internetowego

2. Który poziom hiperłączości w mediach społecznościowych jest tutaj opisany: Użytkownicy angażują się w media społecznościowe w minimalnym stopniu, utrzymując zrównoważony styl życia i zdrowe relacje.

- A. Normalny
- B. Nadmierny
- C. Problematyczny
- D. Uzależniający

3. Które uczucie NIE jest możliwą konsekwencją hiperłączości w mediach społecznościowych?

- A. Niepokój
- B. Izolacja
- C. FOMO
- D. Gniew





## QUIZ

4. Jaki jest związek między hiperłącznością w mediach społecznościowych a relacjami osobistymi?

- A. Większa obecność online prowadzi do lepszych relacji.
- B. Pomimo bycia połączonym z wieloma osobami online, jednostki mogą doświadczać poczucia izolacji i samotności.
- C. Większa obecność online prowadzi do utraty relacji.
- D. Bycie online zawsze powoduje poczucie samotności i brak pozytywnych uczuć.

5. Od którego poziomu hiperłączności w mediach społecznościowych należy zdecydowanie ograniczyć korzystanie z mediów online?

- A. Normalny
- B. Nadmierny
- C. Problematyczny
- D. Uzależniający





# Rozwiązania

Pytanie 1: B

Pytanie 2: A

Pytanie 3: D

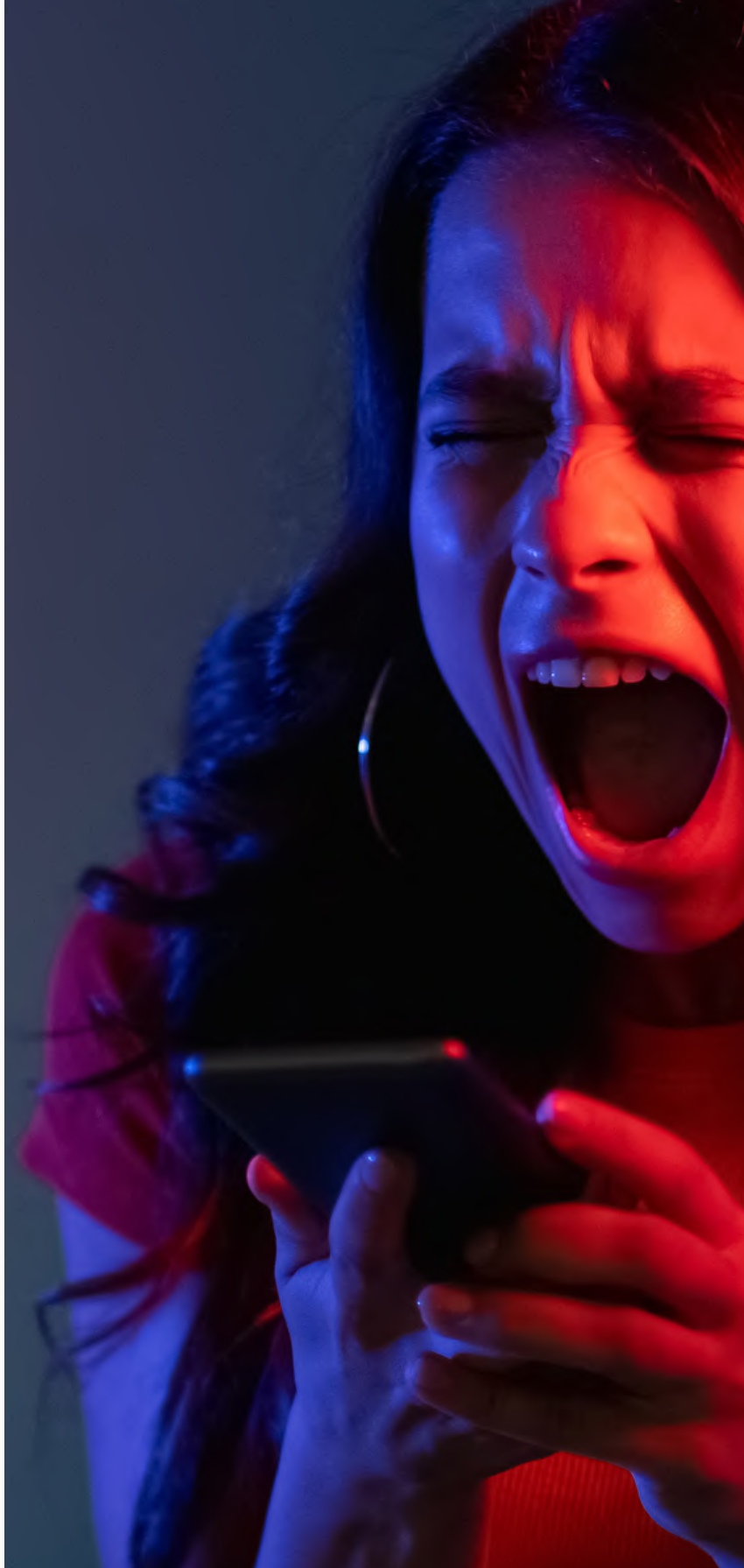
Pytanie 4: B

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.