



Funded by
the European Union

"LOG IN BACK THE REAL LIFE"

2022-1-HU01-KA220-SCH-000087324

Oktatási anyag



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.





Funded by
the European Union



eped

escola profissional
de educação para o desenvolvimento



Agustinos
COLEGIO SAN AGUSTÍN
Alicante





Funded by
the European Union

TARTALOMJEGYZÉK

I. BEVEZETÉS.....	4
II. TANULÁSI CÉLOK	11
III. FEJEZET TARTALMA.....	19
1. FEJEZET: INTERNET ÉS VIRTUÁLIS TÁRSADALMI KÖRNYEZET	19
2. FEJEZET: INTERNETFÜGGŐSÉG.....	139
3. FEJEZET: A TANÁROK, MINT AZ INTERNETBIZTONSÁG TÁMOGATÓI	203
4. FEJEZET: A KÖZÖSSÉGI MÉDIAMŰVELTSÉG ÉS ALKALMAZÁSAI AZ OKTATÁSBAN ..	250
5. FEJEZET: VIDEOJÁTÉK-FÜGGŐSÉG	315
6. FEJEZET: A TANÁROK, MINT A CYBERBULLYING MEGELŐZŐI	384





Funded by
the European Union

I. BEVEZETÉS

Alapvető fontosságú a sokrétű összetevők figyelembevétele és a digitális ellenálló képesség összetett jellegének megértése. **A kóros internetfüggőség kezelése kizárólag a gyógyító szakértelemre épülő átfogó stratégiát igényel. Fontos, hogy egyértelmű különbséget tegyünk a hétköznapi problémák és a kóros függőség között, amely professzionális orvosi segítséget igényel, amit a tanárok és a pedagógusok önmagukban nem feltétlenül tudnának megfelelően ellátni.** Az internetnek a világgal való kapcsolatainkra gyakorolt átmeneti hatása megköveteli a szociális környezetek, különösen a virtuális környezetek jobb használatát, mivel újra definiálja a másokkal való kommunikáció, kapcsolatteremtés és interakció módját.

A mai digitális korban az internet és a virtuális társadalmi környezetek átható hatása mindennapi életünk szerves részévé vált. Ahogy a technológia folyamatosan fejlődik, úgy változik az online interakcióink dinamikája is, ami alakítja a kommunikációt, a kapcsolatteremtést és a tanulás módját. Ez az átfogó útmutató célja, hogy elmélyedjen a digitális környezet különböző aspektusaiban, megvilágítsa a kritikus témákat, és felvértezze az olvasókat az online világ összetett világában való eligazodáshoz szükséges ismeretekkel.

Az internet és a virtuális társadalmi környezetek árnyalatainak megértése kulcsfontosságú, mivel mélyreható hatást gyakorolnak az interperszonális kapcsolatokra, a kommunikációra és a társadalmi dinamikára. Ez az útmutató a virtuális terek átalakító erejét és az egyénekre, közösségekre és oktatási intézményekre gyakorolt hatását tárja fel. Az olvasók betekintést nyerhetnek az





Funded by
the European Union

online kapcsolat pozitív aspektusaiba, valamint a virtuális interakciókkal kapcsolatos kihívásokba és kockázatokba.

A következő szegmensek a digitális környezet egyes aspektusaira koncentrálnak, és a technológiától való növekvő függőségből adódó problémákat járják körül. Minden egyes rész alapos vizsgálatot nyújt a digitális világgal összefonódó fontos témákról, az internet- és videojáték-függőségtől kezdve a pedagógusok szerepén át az online biztonság, a közösségi média ismeretek és a cyberbullying megelőzésében játszott szerepéig. Az oktatók számára számos óravázlat áll rendelkezésre, amelyek minden témát lefednek.

A DIGITÁLIS ÍRÁSTUDÁS FELSZABADÍTÁSA: A TANTERVEK KRITIKUS SZEREPET JÁTSZANAK

A digitális írástudás folyamatosan változó területén a sikeres oktatás sarokkövei a lecketervek. Amikor a pedagógusok az internetről és a virtuális társas kapcsolatoktól kezdve az olyan problémáig, mint az internetfüggőség, a cyberbullying és a közösségi médiaműveltség, bonyolult témahálózatban mozognak, a jól előkészített óravázlat felbecsülhetetlen értékű eszközzé válik. A tanulmányban szereplő tanárok számára az alábbi elemeket tartalmazó óravázlatok készültek minden egyes témakörhöz, így valószínűbbé válik, hogy az oktatók a digitalizációval kapcsolatos aggályokat az osztályteremben is felhasználják.

Tervezett tanulás:

Az óravázlatok segítségével a tanárok rendezett és tervezett módon közelíthetik meg a nehéz tantárgyak oktatását. Az internet alapjaitól a videojáték-





Funded by
the European Union

függőséggel kapcsolatos összetett vitákig minden témát alaposan meg kell vizsgálni. Az óravázlat felvázolja az óra céljait, a fő gondolatokat és azokat az oktatási technikákat, amelyek segítenek a tanároknak és a diákoknak eligazodni a digitális világ bonyolult világában.

Tűzzön ki világos célokat:

A tanárok számára kritikus fontosságú, hogy jól meghatározott céljaik legyenek. E tantárgyak esetében az óravázlatok alapos összefoglalást nyújtanak azokról az ismeretekről és készségekről, amelyeket a tanulónak el kell sajátítaniuk. A jól meghatározott célok elősegítik a célzott és szándékos tanulást, legyen szó akár a cyberbullying megelőzéséről, akár az online függőség diagnosztizálásáról.

Bevonás és kommunikáció:

Ahhoz, hogy a gyerekek érdeklődését a digitális korban is fenntartsuk, a tananyagban interaktív elemeket kell tartalmaznia. A tantervek keretet kínálnak az aktív részvétel elősegítéséhez, a virtuális társadalmi dinamikáról szóló csoportos beszélgetésektől az online biztonsági technikák gyakorlati oktatásáig. A tanulók teljes tanulási élményét a gyakorlati alkalmazások, például a valós esettanulmányok fokozzák, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy az elméletet valós helyzetekre alkalmazzák.

Holisztikus hatókör:

A digitális írástudás széles körű alkalmazása miatt alapos megközelítésre van szükség. A lecke-tervek biztosítják, hogy minden téma, beleértve a közösségi médiaműveltséget és a pedagógusok felelősségét a cyberbullying megállításaiban, kellő hangsúlyt kapjon. Ezzel az átfogó megközelítéssel a diákok





Funded by
the European Union

átfogó képet kaphatnak a digitális világról, és motiváltak lehetnek annak megfelelő használatára.

Alkalmazkodóképesség:

A technológia folyamatosan változó világában az alkalmazkodóképesség kulcsfontosságú. Az óravázlatok által biztosított adaptálható keretek lehetővé teszik, hogy a tanulók és a tanulási környezetek változó követelményeinek megfelelően módosíthatók legyenek. Azzal, hogy a legfrissebb fejlesztéseket, a vonatkozó esettanulmányokat és a feltörekvő trendeket beépítik a tantervekbe, a pedagógusok fenntarthatják a tartalom hatékonyságát és aktualitását.

Értékelés és értékelés:

Az óravázlatok segítik a tanárokat olyan tesztek létrehozásában, amelyek pontosan mérik a diákok digitális írástudás elveinek megértését és végrehajtását. megkönnyíti a tanulási célokkal összhangban lévő értékelési technikák beépítését az írásbeli reflexiók, projektbemutatók, osztálybeszélgetések és óravázlatok révén.

Az élethosszig tartó digitális készségek ösztönzése:

Az osztálytermen kívül az óravázlatok közvetlen hatással vannak az egész életen át tartó digitális készségek fejlesztésére. A tanárok az olyan problémák kezelésével, mint az internetfüggőség és a közösségi média ismerete, valamint a digitális világ felelősségteljes használatához szükséges eszközök megadásával elősegítik a tanulók ellenálló képességét és digitális állampolgárságát.

A tantervek tehát több mint egyszerű oktatási segédeszközök; stratégiai tervezetek, amelyek lehetővé teszik a tanárok számára, hogy tanulóik teljes mértékben kiaknázhassák a digitális írástudásban rejlő lehetőségeket. A tanárok jól





Funded by
the European Union

felépített stratégiák alkalmazásával sikeresen átjárhatják a digitális világ bonyolult pontjait, és garantálhatják, hogy a tanulók rendelkeznek a digitális világban való boldoguláshoz szükséges ismeretekkel és képességekkel.





Funded by
the European Union

FEJEZET TARTALMA

1. fejezet: Internet és virtuális társadalmi környezet

Ebben a szakaszban az internet és a virtuális társadalmi környezetek alapfogalmait vizsgáljuk. Megvizsgálja a kommunikációra, a kapcsolatokra és a társadalmi struktúrákra gyakorolt hatásait.

2. fejezet: Internetfüggőség

Ebben a részben, ahol az internetfüggőség jelenségét tárgyaljuk, részletesen tárgyaljuk az internetfüggőség definícióját, tüneteit és következményeit. Megelőző intézkedések és beavatkozások kerülnek megvitatásra ennek az egyre növekvő problémának a kezelésére.

3. fejezet: A tanárok mint az internetbiztonság támogatói

Ebben a részben, ahol a pedagógusok létfontosságú szerepét hangsúlyozzuk, az internetbiztonság fontosságát hangsúlyozzuk az oktatási környezetben. A tanárok számára a biztonságos online környezet megteremtésére vonatkozó gyakorlati stratégiákat tárjuk fel.

4. fejezet: A közösségi média ismerete és alkalmazásai az oktatásban

Ebben a részben a közösségi médiaműveltség fogalmát tárgyaljuk, és értékeljük az oktatásra gyakorolt hatását. Megvitatásra kerülnek a közösségi médiaműveltség oktatási gyakorlatba való integrálásának és a felelős használat előmozdításának stratégiái.

5. fejezet: Videojáték-függőség





Funded by
the European Union

Ez a fejezet a videojátékok addiktív jellegét vizsgálja, és a túlzott játékszenvedély pszichológiai és viselkedésbeli hatásait tárgyalja. A megelőző intézkedésekről és beavatkozásokról is tájékoztatást nyújt.

6. fejezet: A tanárok mint a cyberbullying megelőzői

Ez a fejezet az internetes zaklatás általános problémájával foglalkozik, és felvázolja a pedagógusok szerepét a digitális zaklatás megelőzésében és kezelésében. A biztonságos online tanulási környezet megteremtésére és a digitális állampolgárság előmozdítására irányuló stratégiák kerülnek feltárára.

ESETTANULMÁNYOK:

Az egyes fejezetekben tárgyalt koncepciók gyakorlati alkalmazását valós esettanulmányok szemléltetik. Ezek az esetek értékes betekintést nyújtanak a digitális környezetben való navigálás kihívásaiba és sikereibe.

HIVATKOZÁSOK:

Az útmutatót egy átfogó hivatkozási rész zárja, amely az olvasók számára a hiteles források válogatott listáját nyújtja az útmutatóban tárgyalt témák további feltáráshoz.





Funded by
the European Union

II. TANULÁSI CÉLOK

A résztvevőknek fel kell fedezniük és meg kell érteniük a digitális világot.

Ez a könyv átfogó megközelítést kínál a digitális világ megértéséhez. Alaposan megvizsgálja digitális környezetünk egyes aspektusait, valamint a technológiától való növekvő függőségünk okozta nehézségeket. Minden egyes fejezet alapos elemzést nyújt olyan kulcsfontosságú témákról, mint az internetfüggőség, a videojáték-függőség, a pedagógusok döntő szerepe az online biztonságban, a közösségi médiaműveltség és a cyberbullying megelőzése. Ez a könyv a reziliencia és a digitális írástudás alapos megértését kívánja elősegíteni, útmutatóként szolgálva a pedagógusok, a diákok és a digitális befolyásolók számára. A módszertani oktatás, a valós megvalósítások és a folyamatos kutatás elősegítésével ez a kézikönyv segít abban, hogy az emberek kompetens digitális állampolgárokká váljanak, biztonságosan közlekedjenek az interneten, és felelősségteljes online közösségekben vegyenek részt.

A résztvevőknek meg kell tanulniuk a lecketervek használatát és meg kell érteniük azok jelentőségét a digitális írástudás tanításában.

Mivel a digitális írástudás folyamatosan változó készség, az óravázlatok értékes kiegészítői a tanári eszköztárnak. A tanárok számára átgondoltan összeállított, átgondoltan megszervezett óravázlatok sokasága foglalkozik a könyvben tárgyalt témák széles skálájával. Azáltal, hogy útmutatást nyújtanak a tervezett tanuláshoz, a célok kitűzéséhez, az aktív részvétel elősegítéséhez, holisztikus szemléletet nyújtanak, alkalmazkodnak a változó környezethez, lehetővé teszik az értékelést, és elősegítik az egész életen át tartó digitális készségek fejlesztését, ezek a tervek iránymutatóként működnek.





Funded by
the European Union

A résztvevőknek képesnek kell lenniük az elmélet és a gyakorlat összekapcsolására a digitális írástudás tekintetében.

A történetbe gondosan beleszőtt valós esettanulmányok kézzelfogható alkalmazásokat nyújtanak a tárgyalt alapgondolatokhoz, megerősítve az elméleti alapokat. Ezek az esetek alapvető betekintést nyújtanak az olvasónak a digitális világ bonyolult terepén való átkelés során tapasztalt küzdelmekbe és győzelmekbe, így összekötő kapocsként szolgálnak az elméleti fogalmak és a valós élethelyzetek között.

Alapvetően ez az útmutató a digitális világ összetettségének megvilágítása mellett az olvasóknak megadja azokat az erőforrásokat, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy boldoguljanak a digitális világban. Az elméleti ismeretek és a gyakorlati tapasztalatok ötvözésével túlmutat a hagyományos oktatási módszereken, és garantálja, hogy a hallgatók nemcsak megértik a digitális világot, hanem a folyamatosan változó online közösség leleményes és felelősségteljes tagjaivá is válnak.

A tanulóknak képesnek kell lenniük a következőkre.

1. fejezet: Virtuális társadalmi környezetek és az internet

A képzés résztvevői megértik és képesek lesznek megfogalmazni az internetet megalapozó alapvető gondolatokat. Képesek lesznek különbséget tenni a különböző online virtuális társadalmi helyzetek között, amelyek az alapvető internetes fogalmak azonosítása érdekében rendelkezésre állnak.

Jártasság a hatáselemzésben: Képesek felmérni, hogy a virtuális társadalmi környezetek milyen módon befolyásolják az interperszonális kommunikációt.





Funded by
the European Union

Képesek lesznek meghatározni az internetes kapcsolatokat és interakciókat befolyásoló lényeges elemeket.

Az online kommunikáció előnyeinek és hátrányainak értékelése: A tanulók képesek lesznek mérlegelni a virtuális interakció előnyeit és hátrányait, és átfogó képet kapnak az online kommunikáció hatásairól.

Felismerik és elmagyarázzák, hogyan alakította át az internet a modern társadalmi kapcsolatokat: Képesek lesznek továbbá elismerni, hogy az online platformok hogyan tették lehetővé a társadalmi kapcsolatok fejlődését. Képesek lesznek felismerni az internet társadalmi kapcsolatokra gyakorolt hatását.

2. fejezet: Internetfüggőség

Az internetfüggőségről szóló szakasz tanulási céljai: A tanulási célok között szerepel az internetfüggőség fogalma, társadalmi és pszichológiai hatásai, kockázati tényezők, figyelmeztető jelek, lehetséges terápiák és megelőző intézkedések, hogy a diákok alaposan megismerjék a témát.

Az internetfüggőség egyértelmű meghatározása és az emberek azon képességének javítása, hogy felismerjék az árukodó jeleket, döntő fontosságú lépés ahhoz, hogy másoknak segítsünk leküzdeni a függőséget.

A pszichológiára és a társadalomra gyakorolt hatás vizsgálata: a résztvevők képesek lesznek megvizsgálni és megérteni az internetfüggőség tágabb társadalmi következményeit, figyelembe véve, hogy az hogyan hat a társadalmi dinamikára és a közösségekre. Megvizsgáljuk és azonosítjuk a túlzott internethasználat pszichológiai következményeit és hatásait az emberek mentális egészségére és jólétére.

Rizikófaktorok és figyelmeztető jelek felkutatása: Számos kockázati tényezőt ismerünk fel és értünk meg, mivel azok az internetfüggőség kialakulásához





Funded by
the European Union

kapcsolódnak. Megtanulja észrevenni a figyelmeztető jeleket, amelyek más emberek vagy saját maga problémás internethasználatára utalhatnak.

Vizsgálja meg a kezeléseket és a megelőző stratégiákat: Ez a szakasz kutatást és elemzést végez az internetfüggőségben szenvedők jelenlegi terápiás beavatkozásaira és kezeléseire vonatkozóan. Emellett olyan megelőző stratégiákat ajánl és tanulmányoz, amelyek az oktatási, pszichológiai és technológiai módszerekre helyezik a hangsúlyt.

3. fejezet: Internetfüggőség: A tanár, mint az internetbiztonság fejlesztője

A résztvevők képesek lesznek megvitatni, hogyan lehet olyan taktikákat kidolgozni, amelyek motiválják a gyermekeket az etikus és felelős internethasználatra. A digitális állampolgárság fogalmát a lelkiismeretes online magatartás és az erkölcsi elkötelezettség hangsúlyozásával kell előmozdítani.

A fejezet tanulási céljai közé tartozik, hogy a diákok alaposan megértsék az internetbiztonság értékét, tisztázzák a pedagógusok feladatait, megvalósítható megoldásokat kínáljanak a biztonság fokozására, és segítsék a diákokat az elszámoltathatóság és a digitális állampolgárság érzésének kialakításában.

Az internetes biztonság jelentőségének felismerése: Az internetes biztonság jelentőségének alapos megértése az oktatási környezetben. Fokozódik annak tudatosítása, hogy a veszélyeztetett internetbiztonság milyen hatással lehet a tanulók jólétére és az oktatási folyamatra.

A tanárok szerepének meghatározása a biztonságos online környezet kialakításában. Adjon pontos magyarázatot a pedagógusok szerepére és





Funded by
the European Union

feladataira a biztonságos online tanulási környezet kialakításában. Hangsúlyozzuk és tisztázzuk a pedagógusok vezető szerepét a biztonság és az elszámoltathatóság kultúrájának megteremtésében az online világban.

Reális stratégiákat fogunk alkalmazni az internetes biztonság növelése érdekében. A tanulói környezetek internetes biztonságának javítása érdekében konkrét és hasznos stratégiák gyakorlati megvalósítására leszünk képesek. A résztvevők képesek lesznek a biztonsági stratégiákat úgy módosítani, hogy megfeleljenek az oktatási környezet egyedi követelményeinek és nehézségeinek, miközben figyelembe veszik az adminisztratív, pedagógiai és technikai tényezőket. A résztvevők képesek lesznek arra, hogy a diákokat az internet felelősségteljes használatára ösztönözzék.

4. fejezet: A közösségi médiaműveltség és alkalmazásai az oktatásban

E tanulási célok célja, hogy a tanulók számára a közösségi média megértéséhez, értékeléséhez, beépítéséhez és felelősségteljes használatának ösztönzéséhez szükséges eszközöket biztosítson, valamint hogy átfogó képet alkossanak a közösségi médiaműveltségről az oktatási környezetben.

A résztvevőknek alapos ismereteket kell szerezniük a közösségi médiaműveltség fogalmáról, beleértve annak alapvető elemeinek ismeretét, valamint azt, hogy hogyan kapcsolódik az oktatási környezethez. Képesnek kell lenniük arra, hogy a tanulók számára a digitális korban a közösségi médiaműveltséget alapvető oktatási képességként ismerjék el.

A közösségi média diákokra gyakorolt jótékony és káros hatásának értékelése:





Funded by
the European Union

- Pozitív hatások: Határozza meg és értékelje a közösségi média előnyeit a diákok számára, szem előtt tartva olyan tényezőket, mint a kapcsolat, az együttműködés és az információmegosztás.
- Negatív hatások: Vizsgálja meg és kritikusan értékelje a közösségi média lehetséges káros hatásait a gyerekekre, figyelembe véve a figyelemeltereléssel, a magánélet védelmével és a cyberbullyinggal kapcsolatos aggályokat.

Integrációs technikák kidolgozása a digitális írástudás számára:

Módszerek kidolgozása a közösségi médiaműveltségnek a tanítási eljárásokba való integrálására oly módon, hogy az összhangban legyen a tantervi célokkal és a tanulási eredményekkel. A közösségi médiaműveltségnek az osztályterembe való sikeres integrálásához szükséges pedagógiai stratégiák és technikák széles körének vizsgálata.

A közösségi média etikus és felelős használatának előmozdítása:

Olyan technikák kidolgozása a felelős magatartás ösztönzésére, amelyek motiválják a tanulókat a közösségi média etikus és felelős használatára. Kifejezett etikai szabályok kialakítása és terjesztése a diákok körében, amelyek az empátiát, a tiszteletet és a felelős online részvételt helyezik előtérbe.

5. fejezet: Videojáték-függőség

E fejezet befejeztével a tanulóknak képesnek kell lenniük arra, hogy a videojáték-függőség definícióját, pszichológiai hatásait, kockázati tényezőit, megelőzését és beavatkozási technikáit is ismertessék, hogy a hallgatók alaposan megismerjék a témát.





Funded by
the European Union

A videojáték-függőség definíciójának és jeleinek leírása: a videojáték-függőség átfogó és egyértelmű definíciójának megalkotása, amely tartalmazza annak minden lényeges összetevőjét. Lehetővé válik, hogy megtanulják, hogyan lehet azonosítani és megfogalmazni azokat a jellemzőket, amelyek megkülönböztetik a videojáték-függőséget a rendszeres játéktól.

Megvizsgáljuk a túlzott játékszenvedély viselkedésbeli és pszichológiai hatásait. Megvizsgáljuk és tanulmányozzuk a túlzott játék pszichológiai hatásait az emberekre, beleértve azt is, hogyan hat az érzelmekre, a mentális egészségre és a kognitív funkciókra. Megvizsgáljuk a hosszan tartó és intenzív videojátékozás viselkedésbeli hatásait, figyelembe véve a mindennapi tevékenységeket és a társas interakciókat.

Határozza meg a videojáték-függőség kockázati tényezőit és figyelmeztető jeleit: Ismerje fel és értse meg a videojáték-függőség kialakulásához vezető számos kockázati tényezőt. Lehetővé válik a veszélyesen magas szintű videojáték-használat árulkodó jeleinek felismerése önmagában vagy másokban.

A megelőzési és beavatkozási stratégiák gyakorlati megvalósítása: A proaktív megelőző stratégiák célja, hogy a tudatosság növelésére, az oktatásra és a felelősségteljes játékra helyezve nagy hangsúlyt, megállítsák a videojáték-függőséget, mielőtt az kialakulna. A videojáték-függőség már meglévő eseteire beavatkozási stratégiákat és eljárásokat dolgoznak ki, figyelembe véve mind az egyéni, mind a közösségi alapú megközelítéseket





Funded by
the European Union

6. fejezet: A tanárok mint a cyberbully megelőzők

A "Tanárok, mint a cyberbullying megelőzői" című fejezet tanulási céljainak célja, hogy a diákoknak olyan információkat és képességeket adjon, amelyekkel felismerhetik, megállíthatják és kezelhetik a cyberbullying eseteit. Hangsúlyozza továbbá a pedagógusok kritikus szerepét a barátságos és biztonságos online tanulási környezet kialakításában.

Alapos ismereteket szerezhet a cyberbullying fogalmáról, beleértve annak különböző formáit és megnyilvánulásait, és megismerheti annak elterjedtségét. Szerezzen ismereteket a cyberbullying gyakoriságáról és jelentőségéről az akadémiai és tágabb virtuális környezetben.

A tanárok szerepének megértése a számítógépes zaklatás megelőzésében és leküzdésében: A pedagógusok szerepének megértése a válságkezelésben a cyberbullying helyzetekre való hatékony reagálásban, valamint a biztonságos és támogató környezet előmozdításában. A pedagógusok konkrét felelősségének elismerése és meghatározása a kiberbántalmazási incidensek megelőzésében és kezelésében. A következő témakörök: proaktív stratégiák az online tanulási környezetben előforduló cyberbullying incidensek megállítására, megelőző intézkedések a biztonságos tanulási környezet megteremtésére, valamint a befogadó és tiszteletteljes digitális tér előmozdítása a diákok közötti pozitív interakciók, mint befogadó gyakorlatok ösztönzésével.

A felelős, etikus és udvarias online viselkedés hangsúlyozása segít a diákoknak a digitális állampolgári készségek fejlesztésében. További célok közé tartozik az olyan oktatási kezdeményezések végrehajtásának tisztázása, amelyek felhívják a tanulók figyelmét online cselekedeteik következményeire, és segítenek nekik a digitális szférában való felelősségtudat kialakításában.





Funded by
the European Union

"LOG IN BACK THE REAL LIFE"

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Oktatási anyag

FEJEZET:

INTERNET ÉS VIRTUÁLIS TÁRSADALMI KÖRNYEZET

Fejlesztette::

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé.





Funded by
the European Union

FEJEZET: INTERNET ÉS VIRTUÁLIS TÁRSADALMI KÖRNYEZET

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés.....	21
2. Tanulási célok.....	24
3. Az internet fejlődése és alkalmazása a mindennapi életben	27
4. Internet és közösségi hálózatok.....	41
5. Emberi viselkedés a valós és a kibervilágban.....	60
6. Tantervek.....	72
7. Esettanulmányok	123
8. Hivatkozások	135





Funded by
the European Union

1. Bevezetés

A digitális függőség összetett természetének megértése alapvető fontosságú, tekintettel annak sokrétű összetevőire. A kóros függőség kezelése olyan átfogó stratégiát igényel, amely túlmutat a tanárok szakértelmén. Fontos, hogy egyértelmű különbséget tegyünk a hétköznapi nehézségek és a kóros függőség között annak meghatározásához, hogy a pedagógusok milyen mértékben tudnak hatékonyan hozzájárulni. Ezért sürgősen szükség van a hallgatók és a tanárok digitális kérdésekkel kapcsolatos tudatosságának növelésére. Az internetnek a világgal való interakciókra gyakorolt átalakító hatása jobb megértést igényel, különösen mivel a virtuális társadalmi környezetek újradefiniálják a kommunikációt, a kapcsolatteremtést és a másokkal való interakció módját.

Az internet jelentősége: Az internet az információcsere és a kommunikáció globális platformjává vált. Megkönnyítette az azonnali kommunikációt különböző médiumokon keresztül, mint például az e-mail, az azonnali üzenetküldés és a video hívások (Castells, 2001). Ez a földrajzi távolságok ellenére közelebb hozta az embereket egymáshoz.

Virtuális társadalmi környezetek: A virtuális társadalmi környezetek, beleértve az olyan közösségi médiaplatformokat, mint a Facebook, a Twitter és az Instagram, a modern élet szerves részévé váltak. Ezek a platformok lehetővé teszik az egyének számára, hogy profilokat hozzanak létre, tartalmakat osszanak meg, és virtuálisan kapcsolatba lépjenek másokkal (Boyd & Ellison, 2007).

Pozitívumok: A virtuális szociális környezetek számos előnnyel járnak. Lehetővé teszik az emberek számára, hogy határokon átnyúló kapcsolatokat tartsanak fenn, hasonló gondolkodású egyénekkel kapcsolódjanak össze, és megosszák egymással tapasztalataikat (Dunbar, 2016). Az online fórumok és közösségek a tanuláshoz és az információmegosztáshoz is teret biztosítanak (Wasko & Faraj,





Funded by
the European Union

2005).

Negatív szempontok: A virtuális szociális környezeteknek azonban vannak árnyoldalai is. Az adatgyűjtés és az online nyomon követés miatt adatvédelmi aggályok merülnek fel (Lyon, 2003). A cyberbullying és az online zaklatás elterjedt problémává vált (Kowalski et al., 2014), és a félretájékoztatás gyorsan terjed az online csatornákon keresztül (Vosoughi et al., 2018).

A kapcsolatokra gyakorolt hatás: A virtuális interakciók hatással lehetnek a személyes kapcsolatokra. Miközben segítenek a távkapcsolatok fenntartásában (Hertlein et al., 2012), a nem verbális jelzések hiánya miatt félreértésekhez is vezethetnek (Spitzberg & Hoobler, 2002). Az online kapcsolatokról néha hiányzik a személyes interakciók mélysége (Kraut et al., 1998).

Digitális identitás: A virtuális közösségi környezetek lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy létrehozzák és kezeljék digitális identitásukat (Marwick & Lewis, 2017). Az emberek gondozzák online jelenlétüket, egy bizonyos képet mutatva a világnak.

Online közösségek: Az online közösségek, amelyek közös érdeklődési körökben alakulnak ki, platformot biztosítanak az emberek számára, hogy hasonló szenvedélyű emberekkel kapcsolatba lépjenek (Ridings & Gefen, 2004). Ezek a közösségek elősegítik az együttműködést és a tudásmegosztást.

Digitális jólét: Przybylski et al., 2013). A képernyőidő határainak kijelölése és az állandó kapcsolódás hatásának kezelése alapvető fontosságú.

Jövőbeni trendek: Az internet és a virtuális társas környezetek jövője a virtuális és kiterjesztett valóságon keresztül még inkább magával ragadó élményeket jelenthet (Dede, 2009). Emellett a mesterséges intelligencia fejlődése is alakíthatja az online interakciók módját (Culnan & Williams, 2009).

Az internet és a virtuális társadalmi környezetek alapvetően megváltoztatták a





Funded by
the European Union

kommunikációnkat és a világgal való kapcsolatunkat. Mind pozitív, mind negatív hatásuk megértése alapvető fontosságú, amikor ebben az összekapcsolt digitális tájban navigálunk.





Funded by
the European Union

2. Tanulási célok

Ebben a tanulási modulban a következő témakörökkel foglalkozunk.

Ismerje fel az internet fejlődését:

Alapos ismereteket szerezhet az internet történelmi fejlődéséről, a létrehozásától napjainkig. Vizsgálja meg a jelentős dátumokat, a technikai fejlődést és az internet forradalmi hatásait számos társadalmi kérdésre.

Vizsgálja meg az internet mindennapi életben való alkalmazását: Magyarázza el és értékelje az internet különböző felhasználási módjait a mindennapi életben. Ismertesse és értékelje az internet különböző felhasználási módjait a mindennapi életben. Ismerje meg, hogyan alakítja át az internet a modern életet a kereskedelem, a szórakozás, az információhoz való hozzáférés és a kommunikáció terén.

közösségi hálózatok hatásainak értékelése: A közösségi hálózatok funkciójának és jelentőségének vizsgálata a digitális korszakban. Annak vizsgálata, hogy a közösségi médiaplatformok hogyan hatnak a kapcsolatokra, a kommunikációra és az információk terjedésére.

Vizsgálja meg, hogyan viselkednek az emberek a valós és a virtuális világban: a digitális és a fizikai környezetben való viselkedés dinamikájának megértése az emberekben. Az online interakciók pszichológiai aspektusainak vizsgálata, figyelembe véve a technológia működését, a társadalmi dinamikát és az anonimitás hatását.

Vizsgálja meg a magánélet védelmét és az etikát az interneten: Beszélgessünk a közösségi médiával és az internethasználattal kapcsolatos erkölcsi aggályokról. Mérlegeljük a magánélet jelentését a digitális korszakban és a személyes adatok online közzétételének következményeit.

Esettanulmányok vizsgálata: Vegyen részt az emberi viselkedésre, az





Funded by
the European Union

alkalmazásokra és az internet növekedésére vonatkozó aktuális esettanulmányok vizsgálatában. Használja kritikai gondolkodási képességeit az internettel kapcsolatos különböző helyzetek előnyeinek és hátrányainak mérlegelésére.

A digitális állampolgári képességek fejlesztése: a digitális állampolgárság erkölcsös és felelősségteljes gyakorlásával kapcsolatos ismeretek bővítése. Ösztönözzé a tanulókat arra, hogy elsajátítsák azokat az ismereteket és képességeket, amelyek szükségesek a felelős online viselkedéshez, a mások iránti empátia kimutatásához és az online közösséghez való értékes hozzájáruláshoz.

A kritikus gondolkodás és a problémamegoldás fejlesztése: Az internetes fejlesztések társadalmi hatásainak értékelésével erősíthetjük kritikai gondolkodásunkat. Ösztönözzé a problémamegoldást a közösségi médiával, az internettel és az emberek online viselkedésével kapcsolatos kérdések megoldásainak vizsgálatával.

A reflektív elemzés elősegítése: A tanulók reflektív gondolkodásának elősegítése azáltal, hogy megkérjük őket, hogy értékeljék, hogyan használják az internetet és hogyan viselkednek. Ösztönözzé a beszélgetést arról, hogyan változik a technológia, és hogyan hat az emberekre és a társadalomra.

Hatékony kommunikációs készségek kialakítása: Vegyen részt online vitákban és csoportos projekteken, hogy csiszolja kommunikációs képességeit. Hangsúlyozza az udvarias és átlátható kommunikáció értékét offline és online környezetben egyaránt.

Hozzon létre élethosszig tartó tanulási szokásokat: Kíváncsiságot ébreszt a folyamatos képzés iránt a technológia és az internet fejlődésével kapcsolatban. Ösztönözzé a tanulókat, hogy maradjanak tájékozottak, alkalmazkodjanak a technológiai fejlődéshez, és folyamatosan fedezzék fel a folyamatosan változó digitális világot.

Készítse fel a diákokat a felelős digitális állampolgárságra: Adja meg nekik azokat





Funded by
the European Union

az információkat és képességeket, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy etikus, felelős és tájékozott digitális állampolgárokká váljanak. Adja meg a tanulóknak azokat az eszközöket, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy megfelelően eligazodjanak az internet bonyolultságában, és hogy tudatában legyenek annak társadalmi hatásának.





Funded by
the European Union

3. Az internet fejlődése és alkalmazása a mindennapi életben

Kulcsszavak:

1. ARPANET
2. Szociális hálózatok
3. Hálózatközi kommunikáció
4. Személyes expozíció
5. Médiapszichológia
6. Vizuális ábécé
7. Online környezetek
8. Vizuális kommunikáció

Az internet fejlődése forradalmi változást hozott az életvitelünkben, a munkánkban, a kommunikációban és az információhoz való hozzáférésünkben. Az internet a kutatási projektként való indulásától a jelenlegi globális hálózattá válásáig a mindennapi élet nélkülözhetetlen részévé vált.

Az internet korai szakaszai: Az 1960-as években a számítógépek terjedelmesek és helyhez kötöttek voltak, és a bennük tárolt adatokhoz csak úgy lehetett hozzáférni, hogy vagy fizikailag felkeresték a számítógépet, vagy mágnesszalagokat rendeltek, amelyeket postai úton küldtek el. Az internet azonban fejlődése során az információk megosztásának és az emberek összekapcsolásának platformjává vált.

Az egyre erősödő hidegháború katalizátorként hatott az internet fejlődésére. A Szovjetunió Szputnyik műholdjának fellövése arra készítette az amerikai védelmi minisztériumot, hogy elgondolkodjon azon, hogyan lehetne az információkat megosztani még egy nukleáris támadás esetén is. A kezdeti cél egy olyan decentralizált kommunikációs hálózat létrehozása volt, amely túlélne egy nukleáris





Funded by
the European Union

támadást. Ennek eredményeképpen jött létre végül az Advanced Research Projects Agency Network, azaz az ARPANET. Ebből a hálózatból alakult ki végül az internet, ahogyan ma ismerjük. Bár az ARPANET hatalmas siker volt, csak néhány, a Védelmi Minisztériummal szerződésben álló akadémiai és kutatóintézet csatlakozhatott hozzá. Erre válaszul más hálózatokat hoztak létre az információmegosztás megkönnyítésére (Abbate, 2000).

A történészek széles körben úgy vélik, hogy a ma ismert internet hivatalos bevezetése 1983. január 1-jén történt. Ezt megelőzően nem volt közös módszer arra, hogy a különböző számítógépes hálózatok kommunikáljanak egymással. A TCP/IP (Transfer Control Protocol/Internet Protocol) egy újonnan létrehozott kommunikációs protokoll. Ez tette lehetővé, hogy a különböző számítógép-típusok a különböző hálózatokon "beszélgessenek" egymással. Ezt úgy lehet elképzelni, hogy az internet nyelvét nyelvtani és helyesírási szabályokkal látták el, amelyek lehetővé tették az egymással való kommunikációt. Az internet akkor jött létre, amikor a Defense Data Network és az ARPANET 1983. január 1-jén áttért a TCP/IP szabványra. Egy univerzális nyelv most már minden hálózatot összekapcsolhatott.

Legfontosabb fejlemények: Az internet fejlődését számos kulcsfontosságú fejlemény alakította:

- **World Wide Web:** Tim Berners-Lee 1989-es találmánya, a World Wide Web, jelentős mérföldkövet jelentett. Bevezette a felhasználóbarát felületet a weboldalakon keresztül történő információhoz való hozzáféréshez (Berners-Lee, 1999).
- **Kereskedelmi hasznosítás:** A kilencvenes években az internet kereskedelmi forgalomba került, a kereskedelmi internetszolgáltatók elindulásával és az e-kereskedelmi platformok megjelenésével (Cortada, 2000).





Funded by
the European Union

- **Közösségi média:** A 2000-es években jelentek meg az olyan közösségi médiaplatformok, mint a Facebook, a Twitter és az Instagram, amelyek átalakították az emberek kapcsolatainak és megosztásának módját (boyd & Ellison, 2007).
- **Mobil internet:** Az okostelefonok elterjedése a 2010-es években az emberek zsebébe juttatta az internetet, lehetővé téve az állandó kapcsolatot (Chaffey & Ellis-Chadwick, 2019).

Alkalmazások a mindennapi életben: Az internet alkalmazása a mindennapi életben messzemenő:

1. **Kommunikáció:** Az e-mail, az azonnali üzenetküldés és a videohívások lehetővé teszik a távolságtól független, valós idejű kommunikációt (Castells, 2001).
2. **Információhoz való hozzáférés:** Az internet az információk hatalmas tárháza, amely lehetővé teszi a felhasználók számára a kutatást, a tanulást és a tájékozódást (Hargittai, 2002).
3. **E-kereskedelem:** Az online vásárlás és banki ügyintézés a modern fogyasztói magatartás szerves részévé vált (Turban et al., 2008).
4. **Közösségi hálózatépítés:** A közösségi médiaplatformok megkönnyítik a kapcsolatokat, lehetővé téve az egyének számára, hogy frissítéseket, fényképeket osszanak meg, és kapcsolatot teremtsenek barátaikkal és családtagjaikkal (boyd & Ellison, 2007).
5. **Oktatás:** Az online tanfolyamok és az e-learning platformok hozzáférhető oktatási lehetőségeket biztosítanak (Anderson & Dron, 2010).
6. **Munka és együttműködés:** A távmunka, a virtuális találkozók és az olyan





Funded by
the European Union

együttműködési eszközök, mint a Google Workspace, átalakították a vállalkozások működését (Bélanger & Watson-Manheim, 2006).

Kihívások és aggályok: Az internet előnyei ellenére kihívásokat is jelent:

- **Adatvédelem:** A személyes adatok gyűjtése és felhasználása aggályokat vet fel a magánélet védelmével és a megfigyeléssel kapcsolatban (Lyon, 2003).
- **Kiberbiztonság:** A kibertámadások növekvő gyakorisága rávilágít a szilárd kiberbiztonsági intézkedések szükségességére (Dutta & Mia, 2010).
- **Digitális szakadék:** A digitális szakadék továbbra is fennáll, az internethez való egyenlőtlen hozzáférés régiók és demográfiai csoportok között egyenlőtlen (Warschauer, 2003).
- **Álhírek:** Az egyéneknek sokkal nehezebbé vált megkülönböztetni a valódi információkat az álhírektől. Ezért nem szabad alábecsülni az internet által az összeesküvés-elméletek és hamis információk terjesztésére nyújtott lehetőségeket.

Az internet fejlődése nagy hatással volt a mindennapi életre. Alkalmazásai átalakították a kommunikációt, az információhoz való hozzáférést, az üzleti élet és a világgal való kapcsolattartás módját. Az internet folyamatos fejlődésével párhuzamosan a digitálisan összekapcsolt társadalom számára létfontosságú, hogy megértsük a következményeit és kezeljük a kihívásait.



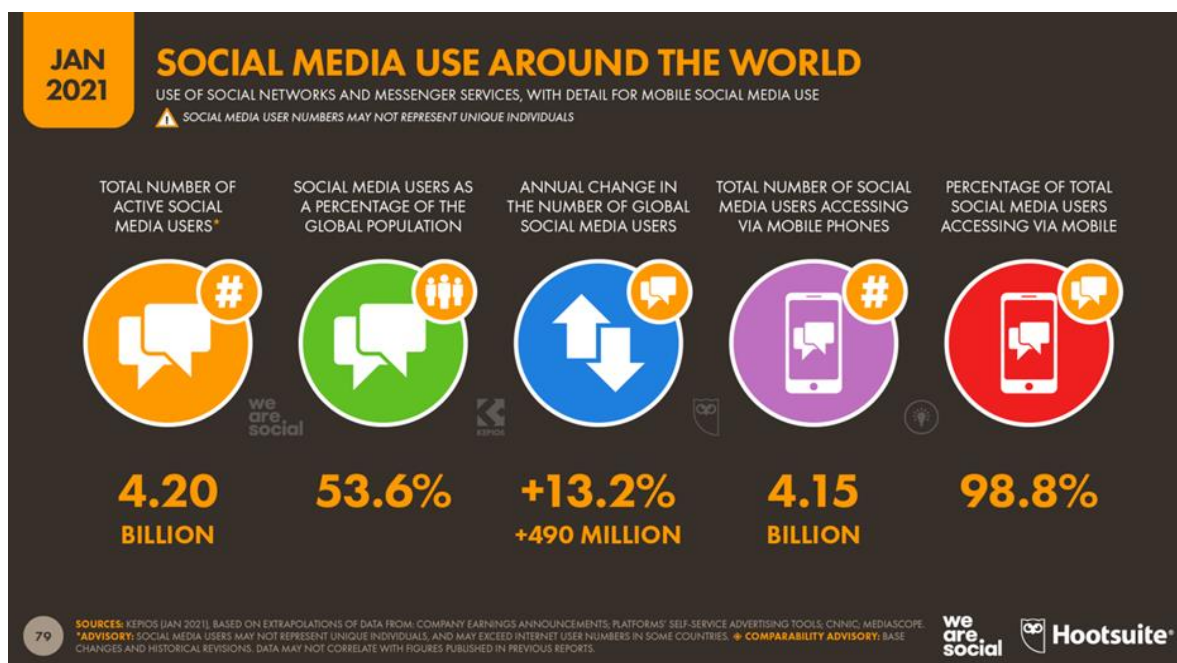


Funded by
the European Union

Internet és virtuális közösségi média

Az internet fejlődése és alkalmazása a mindennapi életben

A közösségi média használata világszerte



A közösségi média hatása a globális kommunikációra és interakcióra tagadhatatlan.

- **Globális közösségi médiahasználat:** Ez a világ népességének nagyjából 54%-át jelenti, akik aktívan használják a közösségi médiaplatformokat.
- **Éves növekedés:** A 2021-es évben a közösségi média használata 13%-kal nőtt az előző évhez képest. Ez a növekedés mindössze 12 hónap alatt több mint 500 millió új felhasználó felvételéhez járult hozzá.





Funded by
the European Union

Ezek a statisztikák rávilágítanak a közösségi média széles körű befolyására a modern társadalomban. Az a képessége, hogy világszerte összekapcsolja az embereket, lehetővé teszi a kommunikációt, és platformként szolgál az információk és tapasztalatok megosztásához, jelentős elfogadottságot és folyamatos terjedést eredményezett.

Melyik közösségi média alkalmazást használják a legtöbbet?

Az okostelefonok világméretű elterjedése jelentősen hozzájárult a közösségi médiaplatformok széles körű elterjedéséhez, ami a felhasználói bázis soha nem látott mértékű növekedéséhez vezetett. Mivel az okostelefonok a modern élet szerves részévé váltak, a legkülönbözőbb háttérű és földrajzi elhelyezkedésű emberek hozzáférnek ezekhez a platformokhoz, ami felerősíti azok hatókörét és hatását.

A legfrissebb, szeptemberi statisztikák szerint a közösségi médiában való részvétel pusztán mértéke valóban figyelemre méltó. A Facebook 2,085 milliárd napi aktív felhasználóval büszkélkedhet, ami azt jelzi, hogy továbbra is domináns a közösségi hálózatok területén (Statista, 2023). A YouTube, a videómegosztási lehetőségeiről ismert platform 122 millió napi aktív felhasználót gyűjtött össze, ami rávilágít a platform azon képességére, hogy hatalmas közönséget képes magával ragadni (Shephard, 2023). A WhatsApp 2,78 milliárd egyedi felhasználóval az azonnali üzenetküldés egyik főszereplőjévé vált, átlépve a határokat és összekötve az egyéneket világszerte (Ceci, 2023). Az Instagram, egy vizuális központú platform, 1,036 milliárd felhasználót vonzott, kiemelve a vizuális történetmesélésben és önkifejezésben betöltött szerepét (Dixon, 2023).





Funded by
the European Union

Emellett a Facebook Messenger óriási népszerűsége is nyilvánvaló: 1,3 milliárd aktív felhasználója van, ami kiemeli jelentőségét, mint dedikált üzenetküldő alkalmazás (Kemp, 2023). Végül, a közösségi médiatérkép viszonylag újabb belépője, a TikTok, amelynek sikerült megdöbbentő 0,834 milliárd aktív felhasználót magával ragadnia, ami a rövid formátumú videós tartalmak platformjaként való gyors felemelkedését mutatja (Ceci, 2023).

Ezek a statisztikák kiemelik a közösségi médiaplatformok és az okostelefon-technológiával való integrációjuk mélyreható hatását. Ahogy a világ egyre inkább átveszi a digitális összeköttetést, e platformok hatása a kommunikációra, az információterjesztésre és a kulturális cserére továbbra is tagadhatatlan.

A tizenévesek preferenciái a közösségi médiával kapcsolatban folyamatosan változnak, és bizonyos platformok egyre népszerűbbek ebben a korosztályban. Jelenleg a YouTube a tizenévesek első számú választása, amely a videótartalmak és csatornák sokszínűségével ragadja meg a figyelmüket. Szorosan mögötte az Instagram következik, egy olyan platform, amely a vizuális történetmesélésre és a kreatív kifejezésre helyezi a hangsúlyt, így vonzó választás a fiatal felhasználók számára.

Az utóbbi időben a TikTok figyelemre méltó versenyzővé vált a tizenévesek körében, különösen a 16 és 24 év közötti korosztályban. Ez a platform jelentős vonzerőt szerzett, mint a leggyorsabban növekvő befolyásos alkalmazás ebben a korcsoportban. A népszerűség gyors növekedéséhez hozzájárult a rövid formátumú videótartalmak egyedi formátuma, valamint a könnyű kezelhetőség és az algoritmusvezérelt tartalomfelfedezés. A TikTok interaktív jellege lehetővé teszi a





Funded by
the European Union

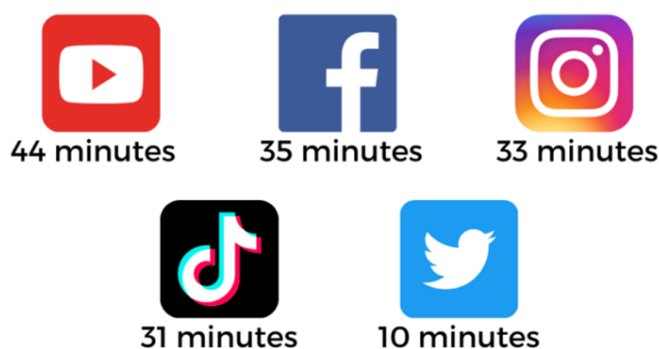
felhasználók számára, hogy ne csak tartalmakat fogyasszanak, hanem aktívan részt vegyenek a kreatív kihívásokban és trendekben.

Ahogy a közösségi médiatér folyamatosan fejlődik, a tizenévesek preferenciáit olyan tényezők befolyásolják, mint a tartalom sokszínűsége, az elköteleződési funkciók és a trendek. A YouTube különböző műfajokat felölelő, az oktatási tartalmaktól a szórakoztató tartalmakig terjedő, széles körű videótár hozzájárul a YouTube tartós vonzerejéhez. Az Instagram vizuálisan vonzó tartalmakra való összpontosítása és a személyes profilok kurátori lehetősége lehetővé teszi a tinédzserek számára, hogy vizuálisan magával ragadó módon fejezzék ki magukat.

A TikTok felemelkedése jól mutatja a közösségi média trendek dinamikus jellegét. Innovatív formátuma és a felhasználók által generált tartalmakra helyezett hangsúly a tizenévesek körében való gyors felemelkedéséhez vezetett. Ugyanakkor a YouTube és az Instagram népszerűsége, a már kialakult felhasználói bázissal és ismerős funkcióikkal továbbra is erősíti befolyását.

A tizenévesek közösségi médiapreferenciái lényegében azt tükrözik, hogy a tizenévesek vonzó, rokonítható és vizuálisan stimuláló tartalmakra vágnak. Míg a YouTube és az Instagram megőrzi kiemelkedő pozícióját, a TikTok gyors növekedése azt mutatja, hogy az új platformok rezonálhatnak a fiatalabb közönségre.

Daily Time Spent On Social Media Per Platform





Funded by
the European Union

Az internet fejlődése és a társadalmi interakciókra gyakorolt hatása évtizedeken átívelő, lenyűgöző utazás. Az ARPANET-től kezdve, amelyet gyakran az internet őskori ősének tekintenek, az első közösségi hálózat megjelenéséig, a történet az innováció, az összekapcsolhatóság és az átalakulás története.

Az internet útja az ARPANET kezdeteitől az első közösségi hálózat megjelenéséig egy figyelemre méltó fejlődés volt, amelyet számos tudós, programozó és mérnök hozzájárulása alakított. Ez az átalakító folyamat vezetett el a ma ismert internethez, amely a világ minden szegletére hatással van, és alapvetően megváltoztatja az életmódunkat, a kommunikációnkat és az interakcióinkat.

Az internet útja az ARPANET kezdeteitől az első közösségi hálózat megjelenéséig egy figyelemre méltó fejlődés volt, amelyet számos tudós, programozó és mérnök hozzájárulása alakított. Ez az átalakító folyamat vezetett el a ma ismert internethez, amely a világ minden szegletére hatással van, és alapvetően megváltoztatja az életmódunkat, a kommunikációnkat és az interakcióinkat.

Az 1969-ben az amerikai hadsereg által finanszírozott ARPANET tekinthető a modern internet úttörő prototípusának. Az évek során az internet túllépett eredeti identitásán és nevéen. Egy maroknyi informatikusból mára a felhasználói bázis elképesztő 1,5 milliárd főre nőtt. A hálózat hatókörét globálisan kiterjesztették, átlépve a földrajzi határokat, és érintve a kultúrák és kontinensek életét.

Kezdetben csak öt központhoz kapcsolódott, köztük olyan intézményekhez, mint a UCLA, a Stanford, a UC Santa Barbara, a University of Utah és a BBN, de az ARPANET befolyása 1983-ban a MILNET, a titkosítás alól feloldott katonai kommunikációt kiszolgáló alcsoport leválasztásával kibővült. Az ARPANET-ből 1984-ben történt meg az átalakulás internetté, amely nemcsak a kutatólaboratóriumokat, hanem a háztulajdonosokat és a vállalati





Funded by
the European Union

laboratóriumokat is összekapcsolta.

Az ARPANET azonban a hordozhatóság terén korlátokba ütközött, mivel hatalmas, rögzített kapcsolatokra támaszkodott. Paul Baran, az úttörő számítógépes hálózatok megálmodója decentralizált és rugalmas kommunikációs rendszer megoldását kereste, és végül egy olyan hálós hálózatot fejlesztett ki, amely az üzeneteket a gyorsabb továbbítás érdekében blokkokra osztotta. Ez az áttörés egy országos kísérleti csomaghálózat létrehozásához vezetett.

Az internet az egyetemi kutatólaboratóriumok négy számítógépének összekapcsolásával kezdődött, és mára több mint 440 millió számítógépet kapcsolt össze közvetlenül, valamint további milliókat innovatív címzési rendszereken keresztül. 2018-ra a becslések szerint 4,021 milliárd felhasználó lépett be az internetre, és körülbelül 3,196 milliárdan használták a közösségi hálózatokat. Továbbá világszerte mintegy 5,135 milliárd ember rendelkezett okostelefonnal.

Európa az internet elterjedtségét tekintve élen jár, 76%-os arányával büszkélkedhet, ami meghaladja a globális átlagot. Az európai polgárok 49%-a használja a közösségi platformokat, a mobileszközök elterjedtségi aránya pedig rendkívül magas, az okostelefonok száma majdnem meghaladja a régió lakosságának számát.

E fejlemények fényében az internetnek a kommunikációra, a munkamódszerekre és a szabadidős tevékenységekre gyakorolt hatása várhatóan mélyreható lesz. A mindennapi élet ritmusához alkalmazkodva az internet az oktatás és a munka, a szórakozás és az információkeresés különböző területeit is áthatja. Ez a figyelemre méltó fejlődés továbbra is átformálja a társadalmat, és az internet a modern lét szerves és mindenütt jelenlévő elemévé teszi.





Funded by
the European Union

A kommunikáció fejlődése az internet korában

Az internet fejlődését alapvetően a virtuális kommunikáció alakította, ami átalakító hatással volt az emberek kommunikációjára és interakcióira. Az olyan márkák, mint a Yahoo!, a Messenger, a MySpace és a Facebook kulcsszerepet játszottak ebben a fejlődésben. Közülük a Facebook, amely különösen a fiatalabb generációk körében népszerű, jelentős változásokat idézett elő a kommunikációs dinamikában, mivel az írott szavak helyett nagyobb hangsúlyt fektetett a képekre. Ezt az átalakulást a következő fő szempontokon keresztül lehet elemezni és megvitatni:

Az olyan platformok megjelenése, mint a Facebook, az üzenetek közvetítésének módjában is változást eredményezett. A hagyományos írott ábécét felváltják a vizuális ábécék. Ez a változás átformálta az üzenetek szerkezetét és tartalmát, és a vizuális elemek váltak a jelentés átadásának elsődleges eszközévé. Az olyan platformokon, mint a Facebook, a kommunikációban gyakran a képek hordozzák a jelentés súlyát. A képek köré összpontosított üzenetek általában érzelmileg töltöttek. Ennek következtében a kommunikáció egyre inkább érzelmi jellegűvé válik. A szerző olyan jövőt jósol, amelyben a vizuális ábécé teljes mértékben felváltja az írott ábécét, ami azt eredményezi, hogy a cselekvéseket és a gondolatokat érzelmek foglalják magukba, fokozva a kommunikáció mélységét és árnyaltságát.

A képek integrálása a kommunikációba a szókincs használatának csökkenéséhez vezetett. Azzal, hogy a képek a kifejezés központi részévé válnak, csökken a kiterjedt szókincs szükségessége. A kommunikáció kevesebb szóra támaszkodhat, mivel kihasználjuk a képek erejét az összetett gondolatok és érzelmek közvetítésére. A kommunikáció vizuális jellegét olyan jelenségek emelik ki, mint az "Emoji News on The Late Late Show", amely a képek mindenütt jelenlétét és





Funded by
the European Union

hatását mutatja a modern diskurzusban. Ahogy az internet befolyása tovább terjed, ezek a változások a mindennapi kommunikáció szerves részévé válnak. Az olyan platformok, mint a Facebook, a hagyományos szöveges kommunikációról a vizuálisan vezérelt, érzelemdúsabb és hatékonyabb interakcióra való áttérést szimbolizálják.

Az internet mélyreható hatása a kommunikációra: Az emoji felemelkedése

Az internet egyik legjelentősebb és legmegragadóbb hatása a mindennapi kommunikációra az, hogy a nyelv figyelemre méltó népszerűsége tette szert, és bizonyos esetekben egy újszerű kifejezési forma, az emoji váltották fel.

Vyv Evans professzor, a Bangor Egyetem nyelvésze ezt az átalakulást egy vizuális kommunikációs rendszer megjelenésével világítja meg, amely különösen Japánban gyorsan elterjedt. Ez a vizuális nyelv az emoji hatásának köszönheti meteorszerű felemelkedését.

Az emoji forradalmasították az online kommunikációt, mivel tömör, mégis kifejező eszközt kínálnak az érzelmek, gondolatok és cselekedetek közvetítésére. Ez a jelenség szorosan összefonódik a digitális kommunikációs platformok és az internet összekapcsolt globális közösségének növekedésével.

Az emoji gyors elterjedése a vizuálisabb és érzelmileg átélhetőbb kommunikáció felé történő kulturális elmozdulást tükrözi. Egy olyan világban, ahol az emberek egyre inkább a hatékony és rokonítható kommunikációs módokat keresik a nyelveken és kultúrákon átívelő kommunikációhoz, az emoji egyetemes nyelvként szolgálnak. Hatásuk túlmutat a pusztán szövegkiegészítésen, és a nyelvi korlátokon túllépő új kifejezési módot teremtet.

Ahogy az emoji folyamatosan fejlődnek és diverzifikálódnak, a kommunikációra gyakorolt hatásuk továbbra is tagadhatatlan. A közösségi médián keresztül a



szöveges üzenetekig az emojiik szerves részévé váltak annak, ahogyan a digitális korban jelentést közvetítünk és kapcsolatot teremtünk másokkal. Ez a dinamikus átalakulás kiemeli az internet mélyreható és messzemenő hatását az emberi kommunikáció szerkezetére.



A múltban és a jelenben használt szimbólumok.

Az emojiik fejlődése: Emojiik: Az ősi nyelvekből modern ikonok

Az emojiik vizuális nyelvként való elfogadása érdekes párhuzamot vont az ősi kommunikációs formákkal, nevezetesen az ókori Egyiptom hieroglifáival. Ez a fejlődés az ősi hieroglifáktól a mai emojiikig aláhúzza a szimbólumalapú kommunikáció iránti tartós emberi vonzalmat.

Evans professzor az emojiikat az ókori egyiptomi hieroglifákhoz hasonlítja, azt sugallva, hogy az emojiik, akárcsak a hieroglifák, a vizuális nyelv egy olyan formája,

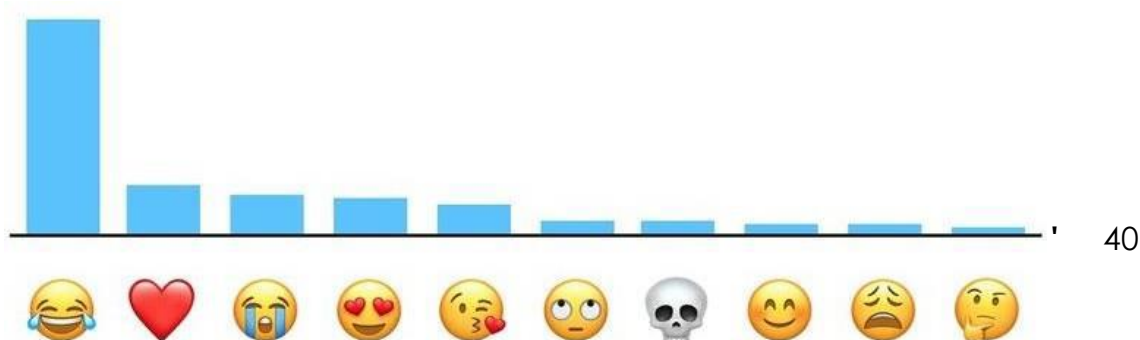


Funded by
the European Union

amely évszázadok alatt fokozatosan fejlődött. Az analógia kiterjed arra az elképzelésre, hogy az emoji a hieroglifához hasonlóan képeken keresztül közvetítenek gyakorlati információkat. Ez azonban bizonyos korlátokat is jelent az összetett gondolatok közvetítésében. A hieroglifák, művészi és mitológiai jelentőségük ellenére, nem segítették elő a gazdag irodalmi kultúra fejlődését. Kiválóan alkalmasak voltak a gyakorlati információk közvetítésére, de kevésbé voltak alkalmasak az elmélyült kifejezésre.

Az emoji és a hieroglifák összehasonlítása rávilágít a szimbólumok által nyújtott tömör és azonnali kommunikáció és az írott szavak által nyújtott árnyalt mélység közötti kompromisszumra. Az emoji, bár számos variációjuk van, gyakran csak korlátozott számú kifejezésben használják, különösen a nevető emoji. Ez a használati minta tükrözi a korábbi kutatási eredményeket, amelyek szerint a felhasználók hajlamosak az emoji egy kiválasztott részhalmazához vonzódni.

Az emoji elterjedése - 2018 februárjában már több mint 2784-et számláltak - jól mutatja, hogy a mai digitális kommunikációban mindenütt jelen vannak és fontosak. Mégis, a vizuális kommunikáció kényelme és az írásbeli kifejezés sokoldalúsága közötti vita továbbra is kibontakozik. A hieroglifáról az emoji-ra való áttérés aláhúzza a kommunikáció innovatív módszereinek időtlen emberi keresését, amely a nyelv és a kifejezés fejlődő természetén keresztül hidat képez az ősi és a modern között.





Funded by
the European Union

A főleg angolul beszélők által használt emoji grafikonja

4. Internet és közösségi hálózatok

Kétségtelen, hogy az internet hiánya óriási hatással lenne a mindennapi életünkre, átformálva az információhoz való hozzáférés, a kommunikáció és a különböző tevékenységek végzésének módját. Az internet a modern élet szerves részévé vált, és alapvetően megváltoztatta az információszerzés, a másokkal való kapcsolattartás és a feladatok elvégzésének módját. Egy internet nélküli világban az információkeresés sokkal több erőfeszítést és időt igényelne. A gyors Google-keresés kényelmét felváltanák a könyvtárakba tett kirándulások, a lexikonokra való hagyatkozás és a fizikai könyvtárakba való betekintés. Az információk széles skálájához való gyors, milliszekundumokon belüli hozzáférés nem lenne többé a kezünk ügyében.

Az internet globális kommunikációs platformként betöltött szerepe nagyon hiányozna. Az e-mail, a közösségi média és az azonnali üzenetküldés által kínált azonnali kapcsolat és kommunikáció helyébe a hagyományos postai szolgáltatások, a telefonhívások és a személyes interakciók lépnének. A nagy távolságokon átívelő kapcsolatok fenntartásának képessége, valamint a valós idejű kommunikáció kényelme nagymértékben sérülne. Az internet hiányában az üzleti, kutatási és oktatási tevékenységünk jelentős változásokon menne keresztül. Az online vásárlás, az e-kereskedelem és a digitális tranzakciók jelenlegi





Funded by
the European Union

formájukban nem léteznének. A vállalkozások nagymértékben támaszkodnának a fizikai üzlethelyiségekre és a hagyományos hirdetési módszerekre.

Ezen túlmenően az internet által támogatott "kis világ" koncepciója elhalványulna. A globális hírek és események hosszabb idő alatt jutnának el hozzánk, a nemzetközi kommunikáció pedig korlátozódna, ami kihatással lenne a kulturális cserére és a globalizációs erőfeszítésekre. Az internet által biztosított luxus, hogy az információkeresés - a történelmi tényektől kezdve a mozijegyfoglalásig - olyan egyszerű, hogy könnyen elérhetővé válik. Emellett az internetnek az a képessége, hogy áthidalja a szakadékokat és megkönnyítse a távolságokon átívelő kommunikációt, páratlan.

Az internet lényegében forradalmasította az információhoz való hozzáférés, a kommunikáció és a különböző tevékenységek végzésének módját. Hiánya miatt vissza kellene térnünk a hagyományosabb módszerekhez, ami megváltoztatná a modern élet tempóját és kényelmét. Bár az internet kétségtelenül számos előnnyel járt, alapvető fontosságú, hogy

mérlegelje a lehetséges kihívásokat és kiigazításokat, amelyek egy olyan világban merülnének fel, ahol nem lenne.

► **Üzleti és reklám**

Manapság szinte minden vállalkozásnak van saját weboldala, ahol hirdetnek és reklámoznak. Az internet ma már minden marketingkampány fontos eszközének számít.





Funded by
the European Union

coursera



UDACITY
Learn. Think. Do.



canvas
NETWORK



iversity



Kétségtelen, hogy az internet forradalmasította az üzleti és reklámtevékenységet, új paradigmákat és stratégiákat vezetve be a termékek és szolgáltatások népszerűsítésére. A digitális korszak megjelenése átalakította a vállalkozások célközönségükkel való kapcsolattartását és kínálatuk forgalmazását.

A modern üzleti életben elengedhetetlen az erős online jelenlét. A vállalkozások többsége ma már saját weboldallal rendelkezik, amely digitális kirakatként működik, ahol bemutatja termékeit vagy szolgáltatásait. Ezek a weboldalak virtuális központként szolgálnak az ügyfelek számára, ahol megismerhetik a kínálatot, összehasonlíthatják a lehetőségeket, és megalapozott döntéseket hozhatnak. A részletes információk, képek és akár interaktív elemek nyújtásának képessége fokozza a vásárlói élményt.

Az internet által előidézett egyik legjelentősebb változás a reklámozás területén következett be. A hagyományos hirdetési formákat, mint például a nyomtatott sajtó és a televíziós reklámok, kiegészítette és gyakran felváltotta a digitális reklám. Az internet számos célzott hirdetési lehetőséget kínál, lehetővé téve a vállalkozások számára, hogy pontosan elérjenek bizonyos demográfiai





Funded by
the European Union

csoportokat. Az online hirdetések a felhasználók viselkedése, preferenciái és elhelyezkedése alapján testre szabhatók, ami magasabb elkötelezettséget és konverziós arányt eredményez.

A közösségi médiaplatformok, a keresőmotorok és a különböző weboldalak csatornaként szolgálnak a vállalkozások számára a reklámkampányok megvalósításához. Ezek a platformok lehetővé teszik a vállalkozások számára, hogy vonzó tartalmakat hozzanak létre, kapcsolatot teremtsenek a felhasználókkal és elősegítsék a márkahűséget. Az internet továbbá megkönnyíti a vállalkozások és az ügyfelek közötti valós idejű interakciókat a megjegyzések, vélemények és közvetlen üzenetek révén, ami fokozza az ügyfelek elkötelezettségét és a kapcsolatépítést.

Az e-kereskedelem szintén jelentős haszonélvezője az internet üzleti életre gyakorolt hatásának. Az online vásárlás egyre népszerűbbé vált, mivel a vásárlók kényelmesen, otthonuk kényelméből böngészhetnek és vásárolhatnak termékeket. Az e-kereskedelmi platformok globális elérhetőséget biztosítanak a vállalkozások számára, lehetővé téve számukra, hogy földrajzi határaikon túlra is terjeszkedjenek.

A digitális környezet azonban az előnyök mellett kihívásokat is jelent. Az online láthatóságért folyó verseny intenzív, és a vállalkozásoknak hatékony stratégiákat kell alkalmazniuk ahhoz, hogy kitűnjenek a zsúfolt digitális piacon. Az adatvédelmi aggályok, az adatbiztonság és a hitelesség igénye szintén kritikus szempontok a digitális térben.

Az e-kereskedelem, amelyet az áruházak vagy az online kiskereskedelmi platformok szimbolizálnak, zökkenőmentesen beépült a modern kereskedelem





Funded by
the European Union

szövetébe. Az internet megjelenése elősegítette a paradigmaváltást, és arra ösztönözte a vállalkozásokat, hogy erős online jelenlétet hozzanak létre a termékek bemutatása, a globális ügyfélkörrel való kapcsolatteremtés és a zökkenőmentes tranzakciók megkönnyítése érdekében. A kiskereskedelem demokratizálódása nemcsak a már működő vállalkozások, hanem a kisvállalkozások számára is lehetővé tette, hogy olyan közönséget érjenek el, akikhez korábban talán soha nem jutottak volna el. A fogyasztók pedig élvezhetik a saját tempójukban, gyakorlatilag bárholnan történő vásárlás kényelmét, és ezzel átformálták a vásárlási élményt.

Eközben a call centerek fejlődése az internet átalakító képességének bizonyítéka. A központosított call centerek hagyományos modellje virtuális call centerekké alakult át, amelyek az internetet kihasználva lehetővé teszik a távoli ügyfélszolgálati interakciókat. Ez az innovatív megközelítés nemcsak az ügynökök szélesebb körű tehetségbázisát használja ki, hanem csökkenti a fizikai infrastruktúrával és logisztikával kapcsolatos működési költségeket is. Az internetalapú kommunikáció beépítése

eszközök javították az ügyfélszolgálati élményt, lehetővé téve a valós idejű segítségnyújtást különböző csatornákon, például chat-en, e-mailben és a közösségi médiában.

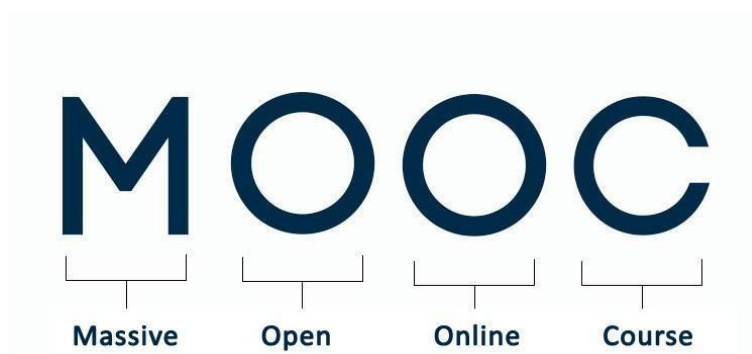
Az internet lényegében a modern vállalkozások túlélésének és prosperitásának nélkülözhetetlen alapjává vált. Az olyan ágazatok sikertörténetei, mint az e-kereskedelem és a call centerek, jól mutatják, hogy a vállalatok hogyan használták ki az internet képességeit, hogy ne csak fennmaradjanak, hanem





Funded by
the European Union

gyarapodjanak is a mai versenyhelyzet kihívásai közepette. Az Ön által megadott szöveg hatékonyan érzékelteti ezeket az érzéseket, és kiemeli a hivatkozott műben fellelhető potenciális tudásbőrséget. Az internet globális szinten átalakította az üzleti gyakorlatot és a hirdetési stratégiákat. Az online jelenlét megteremtésének, az ügyfelekkel való kapcsolatteremtésnek és a célzott reklámkampányok végrehajtásának képessége kulcsfontosságúvá vált a sikerhez. A technológia folyamatos fejlődésével a vállalkozásoknak alkalmazkodniuk kell a folyamatosan változó digitális környezethez, hogy versenyképesek és relevánsak maradjanak a modern világban.





Funded by
the European Union

Oktatás:

A webalapú oktatás forradalmasította a diákok hozzáférését és az oktatási tartalmakkal való foglalkozását. Az internet demokratizálta a tanulást, mivel az előadások jegyzeteit, az olvasmányokat és más forrásokat egy gombnyomással könnyen elérhetővé tette. Az olyan platformok, mint a wikik, a YouTube, a podcastok és a tömeges nyílt online kurzusok (MOOC) kitágították a tanítási és tanulási módszerek horizontját. A diákok, oktatók és kutatók egyaránt számtalan célra használják az internetet, a kurzusokra való jelentkezéstől és az eredmények ellenőrzésétől kezdve a tantervek eléréséig és a kutatóközösségekkel való kapcsolatfelvételig.

Különösen figyelemre méltó a MOOC-ok térnyerése, amelyek lehetővé teszik a tanulók számára, hogy a világ minden tájáról hozzáférjenek a rangos intézmények magas színvonalú oktatási tartalmához. Az internet lebontotta a földrajzi határokat, és olyanok számára is elérhetőbbé tette az oktatást, akiknek máskülönben nem lett volna erre lehetőségük.

Kommunikáció és hálózatépítés:

Az internet hatása a kommunikációra és a hálózatépítésre mérhetetlen. A közösségi oldalak átalakították a kapcsolatteremtés és a kommunikáció módját minden korosztályban. Ezek a platformok egyszerű, mégis erőteljes interakciós közeget biztosítanak, lehetővé téve az egyének és szervezetek számára a kapcsolatteremtést, a frissítések megosztását és az együttműködést. A személyes





Funded by
the European Union

blogoktól a csevegőszobákig ezek az eszközök mindenütt jelen vannak a modern kommunikációban.

A dokumentumok, fényképek és egyéb anyagok megosztása könnyedén lehetővé teszi, hogy a barátok és családtagok a fizikai távolságoktól függetlenül kapcsolatban maradjanak egymással. Az internet az álláskeresésben és a jelentkezési folyamatokban is kulcsfontosságú szerepet játszik. Az online állásplatformok lehetővé teszik az álláskeresők számára, hogy felfedezzék a lehetőségeket, beadják a jelentkezéseket, és akár online interjúkon is részt vegyenek olyan eszközökkel, mint a videokonferencia.

Végül soron az internet a hozzáférhetőség, az összekapcsolhatóság és a kommunikáció új korszakát nyitotta meg az oktatás és a hálózatépítés területén. Az oktatás határok nélküli vállalkozássá változott, és forradalmasította az emberek kapcsolatainak és interakcióinak módját, mélyrehatóan befolyásolva személyes és szakmai életünket.





Funded by
the European Union



Napjainkban közel 600 közösségi oldal található az interneten, ami rávilágít a közösségi oldalak széles körű jelenlétére és sokszínűségére az online világban, kiemelve a kapcsolatteremtés, a megosztás és a másokkal való kapcsolattartás hatalmas választékát. A vállalatok által használt weboldalak sokszínűségét és pusztán nagyságrendjét is meg kell jegyezni (a KnowEm által készített kép).

Közösségi média

A közösségi média olyan dinamikus számítógép-alapú technológia, amely forradalmasítja az ötletek, információk és virtuális közösségek megosztásának és létrehozásának módját. A közösségi média internetalapú jellegéből adódóan a





Funded by
the European Union

felhasználók számára platformként szolgál személyes tartalmak, például videók, fényképek és írásos bejegyzések terjesztésére. Ez a tartalom könnyedén továbbítható elektronikus úton, megkönnyítve a zökkenőmentes kommunikációt. Ezenfelül a modern kommunikáció egyik központi elemévé vált, átformálva az ötletek, információk és kapcsolatok megosztásának módját. Olyan internetalapú platformként működik, amely lehetővé teszi a felhasználók számára a tartalom különböző formáinak terjesztését, beleértve a szöveget, képeket, videókat és egyébeket. Ez a tartalom könnyen továbbítható elektronikus úton, elősegítve a zökkenőmentes interakciót.

A közösségi média elérhetősége több eszközön keresztül is megmutatkozik, beleértve a webalapú szoftvereket és alkalmazásokat. Eredetileg a barátok és családtagok közötti személyes kapcsolatok eszközeként fogant, de gyorsan széles körben elfogadott kommunikációs móddá vált az ügyfelekkel és a nagyobb közönséggel való kapcsolattartás érdekében. A közösségi média ereje abban rejlik, hogy képes az információk egyetemes összegyűjtésére és terjesztésére, összekapcsolva az egyéneket a világ minden táján, amennyiben ugyanazt a közösségi platformot használják.

Figyelemre méltó, hogy a közösségi média globális felhasználói bázisa körülbelül 3,196 milliárd embert tesz ki. A Pew Research Center demográfiai elemzéséből kiderül, hogy a közösségi média felhasználói általában fiatalabbak: a 18-29 évesek 90%-a legalább egy közösségi médiaplatformon részt vesz. Ezenfelül ez a felhasználói csoport magasabb iskolai végzettséggel és viszonylag nagyobb vagyonnal rendelkezik.





Funded by
the European Union

Globális szinten az Egyesült Államok és Kína a közösségi médiahasználat terén kiemelkedő helyet foglal el. Ezek az országok megtestesítik a közösségi média nemzetközi vonzerejét és befolyását, amely túllép a földrajzi határokon és a kulturális különbségeken.

A közösségi média újradefiniálta a kommunikációt és a kapcsolódási lehetőségeket, lehetővé téve a felhasználók számára a soha nem látott mértékű megosztást, részvételt és interakciót. Hatalmas felhasználói bázisa és átalakító képességei alátámasztják, hogy a mai társadalom átalakító ereje, amely a személyes kapcsolatoktól kezdve az üzleti stratégiákon át a globális kommunikációig mindent befolyásol.



Szórakozás

Az internet másik népszerű felhasználási módja a szórakozás. Az olyan szolgáltatások, mint az online zenehallgatás (Spotify, Apple Music, Pandora), a zeneletöltés (iTunes) és a filmek (Netflix, Hulu), szórakoztató platformok.





Funded by
the European Union

Sokféleképpen elszórakoztathatod magad. Játshat online játékokat, nézhet sporteseményeket vagy nézhet tetszőleges videókat. Az internet megbízható szórakozási eszköz ilyen célokra, és ezért széles körben használják. Az olyan szórakoztató csatornák, mint a YouTube, fontosságát már hangsúlyozták, hiszen több milliárd ember fér hozzá ezekhez a weboldalakhoz.

Az internet egyéb népszerű felhasználásai

A már tárgyalt területeken kívül az internet sokoldalú eszközként szolgál, amelyet széles körben használnak különböző területeken. Az egyik figyelemre méltó alkalmazás az internetes banki szolgáltatások területén található. Ez a digitális platform átalakította a banki tranzakciók lebonyolításának módját, lehetővé téve a felhasználók számára, hogy otthonuk kényelméből kezeljék pénzügyeiket, utaljanak át pénzeszközöket, és számtalan pénzügyi feladatot hajtsanak végre. Az internetes bankolás által kínált hozzáférhetőség és kényelem a modern pénzügyi menedzsment szerves részévé tette.

Továbbá az online vásárlás olyan jelenséggé vált, amelyet a lakosság nagy része elfogad. A virtuális piactereken való böngészés, a termékek kiválasztása és az online vásárlás egyszerűsége forradalmasította a kiskereskedelmi élményt. Az e-kereskedelem fogalma túllépett a földrajzi korlátokon, lehetővé téve az egyének számára, hogy termékek széles választékát rendeljék meg, és azokat közvetlenül a küszöbükre szállítsák. Ez a kényelem, valamint a változatos lehetőségek elérhetősége hozzájárult az online vásárlás széles körű népszerűségéhez.

Az internet megnyitotta az utat egy növekvő trend, a távmunka előtt is. Az internetkapcsolat képessége lehetővé tette, hogy az egyének otthonuk





Funded by
the European Union

kényelméből végezzék szakmai feladataikat. A munkavégzés módjának ez az átalakulása a távmunka vagy távmunka megjelenéséhez vezetett, ami rugalmasságot tesz lehetővé, és potenciálisan csökkenti a fizikai ingázás szükségességét.

Az internet értékes eszközként szolgál, számos olyan alkalmazással, amely túlmutat a kommunikáción és az információhoz való hozzáféréseken. A banki tranzakciók forradalmasításától kezdve a vásárlási élmények átalakításán át a távmunka lehetővé tételéig az internet páratlan kényelmet és hatékonyságot hozott a modern élet számos területén.

Az internet, bár nagy teljesítményű eszköz, nem mentes a sebezhetőségektől, amelyek a biztonságot veszélyeztető támadások különböző formáinak teszik ki. Ahhoz, hogy az internetet megvédjük ezektől a fenyegetésektől, elengedhetetlen, hogy az egyének óvatosak legyenek, és védintézkedéseket fogadjanak el a magánélet esetleges megsértésének mérséklése érdekében.

Elsősorban az internet páratlan kommunikációs eszközként szolgál, amely megkönnyíti a távolságokon átívelő zökkenőmentes kapcsolatokat. Ez az alapvető cél továbbra is az internet hasznosságának sarokköve, amely lehetővé teszi az egyének, közösségek és szervezetek számára az azonnali interakciót és információmegosztást.

Az internetes alkalmazások köre azonban messze túlmutat a kommunikáción. Hatalmas potenciáljáról tanúskodnak az oktatás, a kereskedelem, a szórakoztatás, a kutatás és még sok más területet felölelő, sokrétű felhasználási területei. A technológia fejlődésével az internet felhasználási lehetőségei egyre bővülnek. Az





Funded by
the European Union

új technológiák mindig új alkalmazási lehetőségeket kínálnak, gazdagítva az internet felhasználási lehetőségeinek egyre bővülő listáját.

Összefoglalva, bár az internet sebezhetőségei hangsúlyozzák az éberség szükségességét, az internet mint kommunikációs eszköz szerepe továbbra is kiemelkedő fontosságú. A technológiai fejlődésnek köszönhető változatos alkalmazásai biztosítják, hogy a modern élet különböző területeire gyakorolt hatása továbbra is fennmarad és tovább növekszik.

A közösségi hálózatok előnyei és hátrányai

A közösségi hálózatok előnyei:

- 1. Globális összekapcsolhatóság:** A közösségi hálózatok átlépik a földrajzi határokat, lehetővé téve az egyének számára, hogy a világ minden tájáról kapcsolatba lépjenek barátaikkal, családtagjaikkal és ismerőseikkel.
- 2. Információmegosztás:** A felhasználók könnyen megoszthatják a híreket, véleményeket és tartalmakat, megkönnyítve ezzel az információk gyors és széles körű terjesztését. Jelentős elmozdulás történt a nyomtatott médiahasználatról a virtuális médiahasználat felé.
- 3. Üzleti promóció:** A közösségi hálózatok platformokat biztosítanak a vállalkozások számára az ügyfelek bevonására, a termékek népszerűsítésére és a márkahűség kiépítésére.





Funded by
the European Union

4. Hálózatépítési lehetőségek: A szakemberek kihasználhatják a közösségi hálózatokat szakmai kapcsolataik és lehetőségeik bővítésére.

5. Oktatási források: A közösségi hálózatok platformokat kínálnak az oktatási tartalmak megosztására, megkönnyítve a tanulást és a tudáscserét.

6. Virtuális csoportok: Ezek a platformok megkönnyítik a közös érdekek köré csoportosuló virtuális csoportok létrehozását. Ezek a csoportok információforrásként és közösségi térként szolgálnak, ahol az egyének kifejtik véleményüket a közös érdeklődésre számot tartó témákról.

7. Könnyű hozzáférés az információkhoz: A közösségi hálózatok javítják az információgyűjtési képességünket különböző témákban. A felhasználók rengeteg információhoz férhetnek hozzá a megosztott posztok, hírcikkek és viták révén.

8. Szólásszabadság: Bár a közösségi hálózatok bizonyos irányelveket betartanak, a felhasználóknak megmarad a fiókjuk kezelésének autonómiája. Ez lehetővé teszi az egyének számára, hogy sokféle tartalmat osszanak meg, beleértve az információkat, fényképeket, bejelentéseket és a mindennapi élet vitatott témáiról alkotott véleményeket, mindaddig, amíg tiszteletben tartják mások jogait és érzékenységét. Ugyanakkor lehetséges kockázatot is jelent, mivel széles körű platformot biztosít a félretájékoztatásnak.





Funded by
the European Union

Érdemes elismerni, hogy ezek az előnyök általában a szociális hálózatokhoz kapcsolódnak. Az egyéni tapasztalatok azonban az adott platformtól, a használati szokásoktól és a személyes preferenciáktól függően eltérőek lehetnek.

A közösségi hálózatok hátrányai:

1. Személyes adatvédelmi aggályok: A személyes adatok közösségi hálózatokon való hozzáférhetősége jelentős kockázatot jelent a felhasználók magánéletére nézve. Ez a sebezhetőség a személyes adatok kompromittálódásához vezethet, és a felhasználókat a személyazonossággal való visszaélés veszélyének teszi ki.

2. Korlátozott közvetlen interakció: Bár a közösségi hálózatok kényelmes, különböző eszközökön elérhető kommunikációs eszközt kínálnak, a túlzott használat károsan befolyásolhatja a személyes interakciókat és a szóbeli kommunikációt. A felhasználók hajlamosabbá válhatnak a virtuális interakciókra a közvetlen kapcsolat rovására.

3. Alacsony önbecsülés: Különösen a fiatal felhasználók körében a tetszésnyilvánítás és az online visszajelzések általi érvényesítésre való törekvés torz önértékeléshez és a közösségi média jóváhagyásán alapuló önértékeléshez vezethet. Ez is a cyberbullying virtuális jelenségének egyik tünete.

4. Hibás információk vagy álhírek terjesztése: A közösségi hálózatok termékeny terepet biztosítanak a hamis felhasználói profilinformációk és a pontatlan tartalmak terjesztéséhez. Ezek a téves információk nemcsak elterjedtek, hanem





Funded by
the European Union

nehezen is ellenőrizhetők, ami aggodalmat kelt az online információk hitelességével és megbízhatóságával kapcsolatban.

5. Cyberbullying: A közösségi hálózatok a cyberbullying és a zaklatás táptalajaivá válhatnak, ami hatással van a mentális jólétre.

6. Függőség: A közösségi hálózatok túlzott használata függőséghez vezethet, ami negatívan befolyásolja a termelékenységet és a valós kapcsolatokat.

7. Csökkentett személyes interakció: A virtuális interakciókra való túlzott támaszkodás a személyes kommunikációs készségek és a valós kapcsolatok csökkenéséhez vezethet.

Lényeges felismerni, hogy ezek a hátrányok az egyén használati szokásaitól, platformpreferenciáitól és személyes körülményeitől függően eltérő hatásúak lehetnek.

A korábban említett általános előnyökön túl elengedhetetlen, hogy felismerjük a közösségi hálózatok oktatásba való bevonásának konkrét előnyeit és megfontolásait. Răzvan Nicolescu román antropológus kiemeli a szociális hálózatokban rejlő potenciált, amely az egyének közötti kapcsolatokat erősíti, ahelyett, hogy elszigetelné őket. Hangsúlyozza, hogy a társadalmi hálózatok olyan történelmi szerepet játszanak, amelyet csak most kezdünk megérteni. Sok fiatal egyén, különösen a dél-olaszországiak, az olyan platformokra támaszkodik hírfogyasztás céljából, mint a Facebook, ami aláhúzza a közösségi hálózatok jelentőségét a kortárs kommunikációban. Nicolescu hangsúlyozza, hogy a közösségi hálózatok figyelmen kívül hagyása vagy előítéletekkel szembeni





Funded by
the European Union

előítéletek helyett inkább mélyrehatóan tanulmányozni és megérteni kellene szerepüket.

Az Egyesült Királyságban például az oktatási intézmények olyan kezdeményezéseket tesznek, amelyek a meglévő online médiát - például weboldalakát, iskolai blogokat, elektronikus katalógusokat és szülői visszajelző űrlapokat - a közösségi hálózatokkal integrálják. Ez az integráció elismeri a pedagógusok és a szülők jelenlétét a közösségi platformokon, és kiemeli az interakció fokozásának lehetőségét, és következésképpen az általános oktatási élmény javítását. A szakértők szerint nincs nyomós ok arra, hogy figyelmen kívül hagyjuk a közösségi hálózatok hasznosságát az oktatási interakció megkönnyítésében.

Ezen előnyök mellett azonban a technológiai fejlesztésnek van egy kritikus hátulütője is: Internetfüggőség, különösen a fiatalok körében. Kiterjedt kutatások azt mutatják, hogy az internetfüggőség kortárs valóság, amely sokakat érint. A szakirodalom erős összefüggést mutat ki a számítógépes játékoktól való függőség és az általános internetfüggőség között, különösen a fiatalabbak körében, akik hajlamosabbak az innovációra és eredendően fogékonyabbak.

Miközben a közösségi hálózatok jelentős előnyöket kínálnak az oktatás területén, többek között a kapcsolatok előmozdításával és az interakciók megkönnyítésével, a kiberbántalmazás kihívása, különösen a fiatalok körében, jelentős aggodalomra ad okot. A társadalom előrehaladtával elengedhetetlen, hogy felismerjük a közösségi hálózatok oktatási kontextusba való integrálásának lehetséges előnyeit és lehetséges hátrányait egyaránt. A kutatások ráadásul következetesen





Funded by
the European Union

aláhúzzák az internetfüggőség valóságát. A szakirodalom erős összefüggést mutat a számítógépes játékoktól való függőség és az általános internetfüggőség között, különösen a fiatalabb népesség körében, akik hajlamosabbak az innovációra, és potenciálisan fogékonyabbak.

Összefoglalva, bár a közösségi hálózatok oktatásba való integrációjának jelentős előnyei vannak - például a kapcsolatok erősítése és az interakció megkönnyítése -, alapvető fontosságú az internetfüggőség kihívásának elismerése és kezelése, különösen a fiatalok körében. A társadalomnak a digitális kor bonyolult viszonyai között el kell találnia az egyensúlyt a közösségi hálózatok előnyeinek kihasználása és a lehetséges hátrányaik mérséklése között.

Ebben az összefüggésben a függőség fogalma a következő magatartásformákban nyilvánul meg:

- ▶ Túlzott internet- és kommunikációs eszközhasználat: Ha az internet és a fejlődő kommunikációs eszközök használata túllépi az egészséges határokat, az utat nyithat a függőségnek a különböző demográfiai csoportokban.
- ▶ Ifjúsági sebezhetőség: A nemzetközi kutatások kiemelik, hogy a fiatalabb népesség különösen érzékeny a számítógép- és online játékfüggőségre.
- ▶ Pszichológiai tényezők: A számítógépes és online játékoktól való függőséget elsősorban pszichológiai tényezőkre vezetik vissza. Az olyan érzelmeket, mint a frusztráció, az elégedetlenség, az alacsony önbecsülés, az önkontroll erodálódása





Funded by
the European Union

és az antiszociális viselkedés kialakulása, a jelenség mozgatórugójaként azonosították.

Ezeknek a viselkedési formáknak és a mögöttes okoknak a felismerése alapvető fontosságú a függőség összetettségének megértéséhez a digitális technológia területén. E problémák kezelése sokoldalú megközelítést igényel, amely magában foglalja az oktatást, a tudatosságot és a támogató mechanizmusokat, hogy segítsen az egyéneknek egészséges és kiegyensúlyozott módon kezelni digitális interakcióikat.

Nagyon fontos a fiatalok és más veszélyeztetett csoportok felvilágosítása a lehetséges kockázatokról, valamint arról, hogy szükség esetén hogyan találhatnak szakmai segítséget. Kérjük, kérdezzenek rá az esetleges aggodalmakra, hogy világossá váljon számukra, hogy nem kell szégyellniük, ha segítséget kérnek, és hogy könnyebben lehet megoldást találni, ha megosztják másokkal, köztük szakemberekkel is a kihívásokat, amelyekkel szembesülnek. Fontos, hogy a pszichés betegségeket tabuvá tevő társadalmi tendencia ellen mozduljunk el, hogy minél több embernek tudjunk segíteni.

5. Emberi viselkedés a valós és a kibervilágban

Az internet és az azt kiegészítő közösségi hálózatok elterjedése jelentős hatást gyakorolt arra, ahogyan magunkat és másokat érzékelünk. Ahogyan a televíziót az 1960-as években közvetített valóságként fogadták el, most a médiapszichológia szemüvegét használjuk annak megértéséhez, hogy fizikai környezetünket hogyan





Funded by
the European Union

tágítjuk ki mesterségesen a digitális térben. Ez a koncepció mára a tudományos kutatás elismert területévé fejlődött. Még ha szándékosan tartózkodunk is bizonyos, a közösségi médiával kapcsolatos tevékenységektől, valószínűtlen, hogy teljesen kikerüljük a befolyásukat. Lehet, hogy például nem használjuk aktívan a Facebookot, de valószínűleg részt veszünk a csevegőalkalmazásokban vagy online vásárlásban.

Továbbá az olyan befolyásos platformok, mint a Facebook, az internet és a közösségi hálózatok emberi pszichológiára gyakorolt hatásának vizsgálatára szolgálnak. Kiterjedt színteret kínálnak e dinamikák kutatására.

A magányos egyének különösen az interneten találhatnak módot az intimitás kialakítására. Ez tükröződik a barátságok kialakításának megnövekedett lehetőségeiben, a társadalmi interakciók formák fejlődésében a digitális térben, valamint a magányossággal kapcsolatos negatív érzelmi állapotok enyhítésében. Az online interakciók során az egyéneknek lehetőségük van arra, hogy felmérjék a társadalmi jelenlét és az intimitás szintjét. A felhasználók dönthetnek úgy, hogy inkognitóban maradnak, miközben mások interakcióit figyelik, és így maguk határozhatják meg saját elköteleződésük időzítését és mennyiségét.

Az anonimitás és a személyes kommunikáció hiánya az online interakciókban megkönnyíti a proszociális viselkedést és elősegíti az online barátságok kialakulását. Ezzel párhuzamosan ezek a tényezők csökkenthetik az önismeretet és mérsékelhetik a szociális szorongást, ezáltal hozzájárulva egy nyugodtabb és nyitottabb digitális környezet kialakulásához.





Funded by
the European Union

A technológia, a pszichológia és a társadalmi dinamika e bonyolult kölcsönhatása rávilágít a digitális korszak átalakító potenciáljára, és kiemeli annak fontosságát, hogy tanulmányozzuk az emberi viselkedésre és érzékelésre gyakorolt sokrétű hatásait.

A fiatalok alapvető online tevékenységei

Az internet használata, különösen a digitális médián keresztül, zökkenőmentesen beépült a gyermekek többségének mindennapi rutinjába, akik naponta vagy nagy gyakorisággal vannak online. Ez a tendencia Európa-szerte megfigyelhető, ahol a gyermekek már egészen fiatal koruktól kezdve kapcsolatba kerülnek az internettel. A mobileszközök elterjedésével az internethez való hozzáférés egyre változatosabbá vált, bár a leggyakoribb hozzáférési pont továbbra is a gyermekek otthonában van.

Figyelemre méltó, hogy a tinédzserek napjuk jelentős részét online tevékenységeknek szentelik, ami a napi rutinjuk körülbelül egyharmadát teszi ki. Az online tevékenység ilyen mértékű elterjedtsége sok szülőt arra készítetett, hogy az okostelefonokat gyermekeik identitásának elválaszthatatlan kiterjesztéseként tekintsék, ami a lehetséges függőséggel kapcsolatos aggodalmakkal jár. Érdekes módon a Pew Research Center nemrégiben készült tanulmányából kiderült, hogy még maguk a tizenévesek is osztják ezt a nézetet, és elismerik a problémát.

Nyilvánvaló, hogy a fiatalok digitális médiával való kapcsolata életük szerves részévé vált, ami formálja tapasztalataikat, interakcióikat és viselkedésüket. A





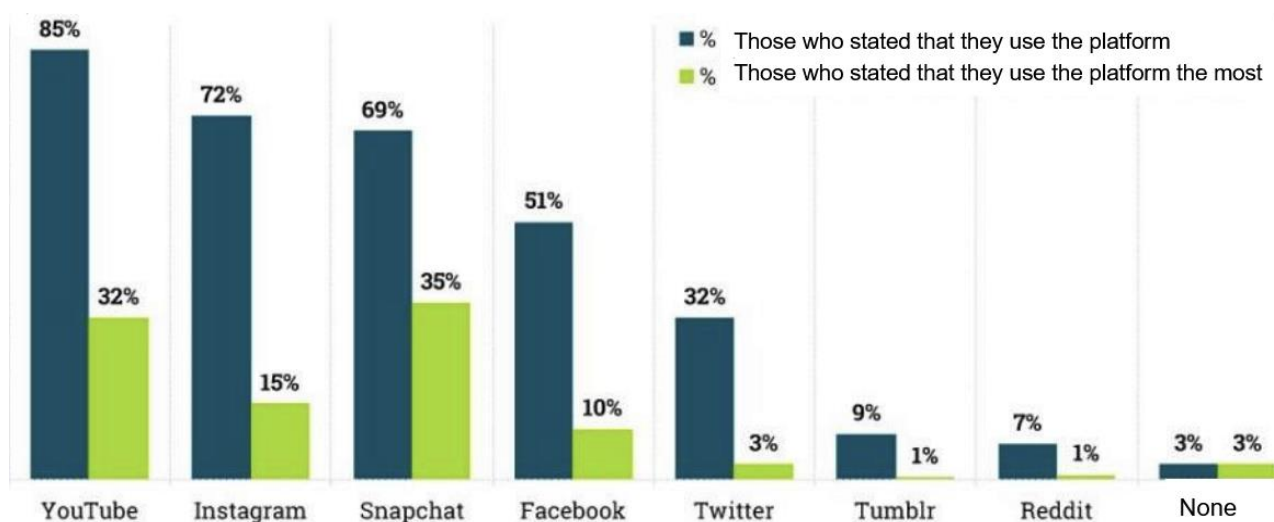
Funded by
the European Union

digitális korszak hatása különösen a tizenévesek körében érvényesül, akik az online kapcsolat előnyeinek kiaknázása és a túlzott képernyőidővel és eszközfüggőséggel kapcsolatos lehetséges kihívások mérséklése közötti kényes egyensúlyt keresik.

A közösségi média hatása az európai fiatalokra

Az európai fiatalok közösségi médián való átható jelenléte kiszámítható tendencia, ami aláhúzza, hogy ezek a platformok milyen jelentős szerepet játszanak az életükben. Ami különösen figyelemre méltó, az az, hogy a közösségi média milyen mértékben épült be a mai fiatalok mindennapi rutinjába.

A 13 és 17 év közötti európaiak mintegy fele szinte állandóan online van jelen. Tagadhatatlan tény, hogy online tevékenységük jelentős része a közösségi médiaplatformok körül forog. Ez arra késztet minket, hogy megvizsgáljuk, mely platformokat részesítik előnyben a tizenévesek, és hogyan alakultak ezek a preferenciák az idők során.





Funded by
the European Union

Ez az ábra egy olyan felmérés eredményeit mutatja be, amelyben a résztvevőket arról kérdezték, hogy használják-e ezeket a közösségi médiaplatformokat, és melyiket használják a legtöbbet.

A múltban a Facebook meghatározó szerepet töltött be a közösségi médiában. Ez a forgatókönyv azonban átalakult. A Facebook már nem a tizenévesek által preferált online platform. Ehelyett az európai fiatalok körében olyan platformok emelkedtek előtérbe, mint a YouTube, az Instagram és a Snapchat. A közösségi médiahasználati szokásokban bekövetkezett változás jól mutatja, hogyan alakult a tizenéveseket kiszolgáló technológiai tájkép.

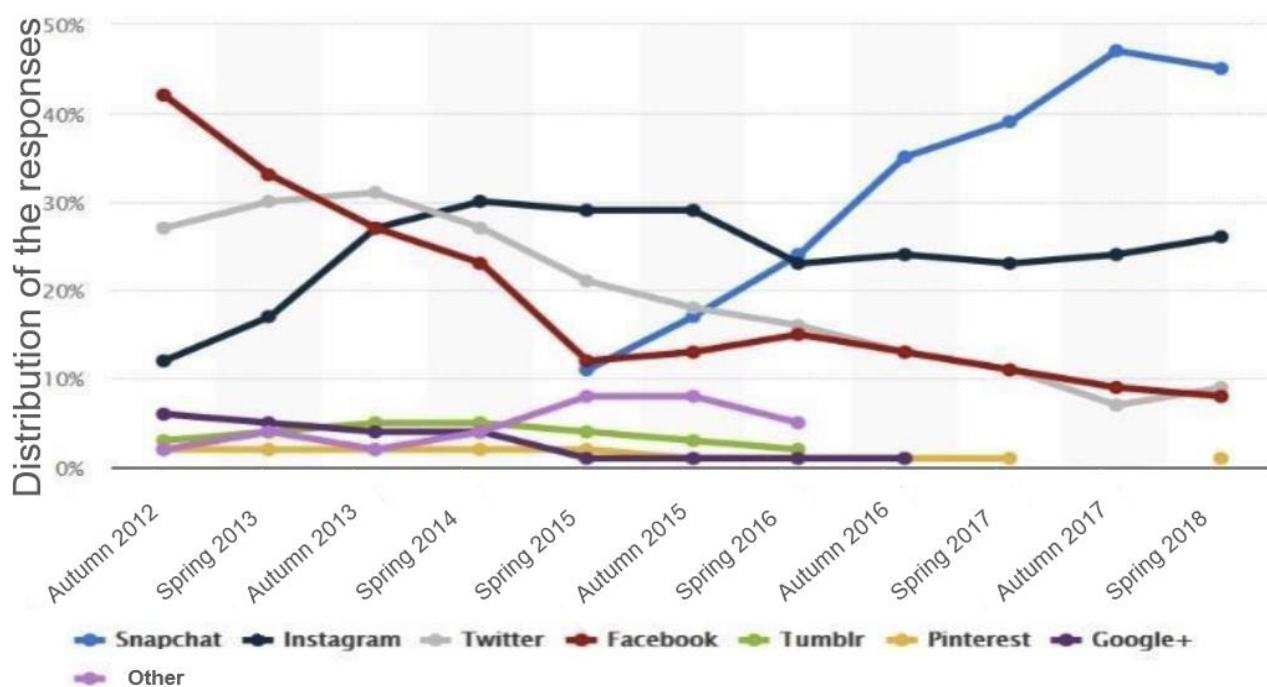
Talán a legszembetűnőbb, hogy az okostelefon birtoklása a tizenévesek életének szinte minden területén nélkülözhetetlenné vált. Ez a kis, hordozható eszköz kapuként szolgál a társadalmi interakciókhoz, a szórakozáshoz, a tanuláshoz és még sok másához.

A közösségi média és a digitális technológia mélyreható hatással van az európai fiatalok életére, és továbbra is alakítja interakcióikat, preferenciáikat és viselkedésüket. Ahogy ezek a platformok fejlődnek és alkalmazkodnak, a tinédzserek új lehetőségeket kapnak a kapcsolatteremtésre, az önkifejezésre és a digitális világgal való kapcsolatteremtésre.

A tinédzserek 95%-a számolt be arról, hogy rendelkezik okostelefonnal vagy hozzáféréssel. A mobilkapcsolatok elterjedtsége a folyamatos online aktivitás megnövekedett szintjét eredményezi, a tizenévesek 45%-a jelezte, hogy



gyakorlatilag állandóan online van. Az okostelefonok ilyen elterjedt használata alapvetően átalakította a tizenévesek digitális világgal való interakcióit, alakítva viselkedésüket, kommunikációs szokásaikat és online tevékenységeik jellegét. Az okostelefon egyszerű eszközből a mindennapi rutin szerves részévé és az online tapasztalatok központi csatornájává vált. A kapcsolódási dinamikában bekövetkezett ilyen irányú változás kiemeli a mobiltechnológia mélyreható hatását a mai fiatalok életmódjára és szokásaira.



A fiatalok közösségi médiahasználatának változó tendenciái: A fiatalok jelentős része már nem használja aktívan a Facebookot.

Az utóbbi időben az egykor meghatározó közösségi médiaplatform, a Facebook népszerűsége jelentősen csökkent a fiatalok körében. Ez az elmozdulás különösen



Funded by
the European Union

a fiatal demográfiai csoportok körében tapasztalható. Az újabb és dinamikusabb platformok megjelenésével a Facebook aktív jelenléte a fiatalok életében csökkent.

Ez a tendencia a közösségi média preferenciáinak folyamatosan változó tájképét jelzi, ahol a jelenlegi generáció kommunikációs és tartalomfogyasztási preferenciáinak jobban megfelelő platformok kerültek előtérbe. A Facebook fejlődésével szemben a Snapchatet egyre több fiatal használja.

A videojátékok hatása a fiatalokra

A videojátékok a szórakoztatás egyedülálló formáját képviselik, amely a játékosokat a forgatókönyvbe helyezi, és aktív részvételüket követeli meg. Annak ellenére, hogy már több mint három évtizede léteznek, a mai fejlett videojátékok folyamatos elkötelezettséget követelnek a játékosoktól. Ezek a játékok mélyebbre hatolnak, mint a filmek vagy tévéműsorok nézéséből származó fizikai és érzelmi élmények.

A mai Európában a videojátékokkal való foglalkozás elterjedt, a fiatalok 95%-a vesz részt játéktevékenységekben. Ennek következtében a videojáték-iparban az eladások ugrásszerűen megnöttek, és évente mintegy 12 milliárd dolláros hazai bevételt eredményeznek. Bár ez a népszerű médiaforma pozitív és negatív hatásokkal egyaránt jár a gyermekek számára, az egyik általánosan elfogadott "pozitív" szempont, hogy a videojátékok elősegítik a kézügyesség és a számítógépes írástudás fejlődését.





Funded by
the European Union

A technológiai fejlődés folyamatosan javítja a játékok grafikai minőségét, hozzájárulva a "valóságghűbb" virtuális játékkörnyezethez. Ez a fejlődés a videojáték-ipart számos fiatal életére jelentős hatást gyakorol. Dr. Douglas Gentile, az Iowai Állami Egyetem pszichológiaprofesszora 2014-ben tanulmányt készített, amelyből kiderült, hogy az olyan tevékenységekre összpontosító "proszociális" videojátékok, mint a városépítés vagy mások segítése, növelhetik a gyerekek empátiáját és segítőkészségét a valós élethelyzetekben.

Ugyanakkor tanulmányok összefüggést állapítottak meg az erőszakos videojátékok és a serdülők fokozott agresszív viselkedése között. Ez aggasztó, tekintve, hogy számos népszerű videojátékban gyakori az erőszak. Az agresszív viselkedés növekedése részben annak tulajdonítható, hogy a gyermekek egyre több időt fordítanak a játékokra, mivel a napi médiafogyasztásuk egyre nő.

A videojátékok és a fiatalok viselkedése közötti bonyolult kapcsolatot hangsúlyozza, hogy a videojátékokkal való foglalkozáshoz kiegyensúlyozott megközelítésre van szükség. Miközben a videojátékok pozitív fejlődési előnyökkel járhatnak, a negatív következmények lehetősége miatt a játéktartalom átgondolt mértékletességre és megfontoltságra van szükség. A technológia folyamatos fejlődésével a videojátékoknak a fiatalok életére gyakorolt hatása továbbra is folyamatos vizsgálat és aggodalom tárgyát képezi.

Oktatási célok

A mai diákok többcélúan integrálják a technológiát az életük minden területére, hogy a házi feladatukat elvégezzék, valamint az internet segítségével szocializálódjanak, játsszanak és vásároljanak. Ezért az oktatás területén a figyelem





Funded by
the European Union

a technológia tantervbe való integrálása felé fordult. A kutatások szerint a diákok szívesebben férnek hozzá az információs technológiához és használják azt, hogy segítse őket az iskolai munkájukban. A Google és a Wikipédia a leginkább felkeresett oldalak, ellentétben más, ritkán látogatott oldalakkal az információs technológia eléréséhez. (Ólafsson, Livingstone, Haddon, 2014). Amikor a legtöbb diák az internetről másol, különböző stratégiákat alkalmaz az információlopás elrejtésére. Az internet azonban nagyon fontos szerepet játszik a diákok osztálytársaikkal és diáktársaikkal való kommunikációjában.

A diákok elismerik, hogy látható kapcsolat van az információhoz való információhoz való hozzáférés terén elért eredményeik, valamint a házi feladat és a projektkutatás terén elért eredményeik között.

Ráadásul a technológia gyors terjedésével jelentősen megnőtt az érdeklődés a távoktatás és a MOOC-ok (Mass Online Open Courses - tömeges online nyílt tanfolyamok), például a Coursera és az Edx iránt. (Különösen a MOOC-ok iránti érdeklődés, amelyek alapkonceptiója az, hogy tudományos/technikai tartalmakkal strukturáltak, amelyekhez bárholonnan ingyenesen hozzáférhetünk online.) A MOOC-okhoz való csatlakozáshoz elegendő az internet és egy számítógép vagy egy okoseszköz (okostelefon/tablet).





Funded by
the European Union

2. táblázat. A gyermekeket érintő online lehetőségek és kockázatok osztályozása (Forrás: Livingstone & Haddon, 2009)

Tartalom:

a fogadó helyzetben lévő gyermek

Tartalom:

Résztevő
gyermek

Tartalom:

gyermek alanyi helyzetben

LEHETŐSÉGEK

Oktatási
tanulás és
digitális
írástudás

Oktatás
és források

olyan emberekkel, Egyéni vagy
akiknek közös az kooperatív
érdeklődési köre tanulás
kommunikáció

Részvétel és
polgári
szerepvállalás

Globális tudás

Az érdekcsoportok között
csere

A polgári szerepvállalás konkrét
formái

Kreativitás és
önkifejezés

Az erőforrások
sokfélesége

Felhívás részvételre és
kreatív tevékenységekre/
inspiráció

Felhasználó által generált tartalom

identitás és
társadalmi
kötelék

Ajánlások
(például
személyes/egé
szségügyi)

Közösségi hálózatépítés, az identitás kifejezése
tapasztalatok másokkal
ne ossza meg

KOCKÁK

kereskedelm
i cél

Reklám,
spam,
szponzoráci
ó

Személyes adatok Fogadás, illegális
nyomon letöltések,
követése/gyűjtése hackelés

Támadó

**Erőszak/félel
em/gyűlölet**
tartalom

a zaklatásra, más személy zaklatása
zaklatás, hogy vagy terrorizálni
megállítsák vagy
kövessék (zaklatás)





Funded by
the European Union

Szexuális	Obszcén/erőszakos tartalom	idegenekkel találkozás, visszaélés készülnek	való Obszcén létrehozása/feltöltése	tartalom
Értékek	Rasszista, elfogult tájékoztatás/tanácsadás (pl. kábítószeresek)	önkárosítás, nem kívánt hiedelmek	Bátorítás öngyilkosság/anorexia)	(pl.

A szórakoztató média és a videojátékok hatása a fiatalokra

A Kaiser Family Foundation 2010-es felmérése szerint a 8 és 18 év közötti fiatalok naponta átlagosan hét és fél órát töltenek a szórakoztató médiával. Ez a médiafogyasztásban való elmélyülés formálja tapasztalataikat és viselkedésüket. Riasztó, hogy a megkérdezett gyermekek kevesebb mint fele jelezte, hogy szüleik szabályokat állapítottak meg arra vonatkozóan, hogy milyen tartalmakhoz férhetnek hozzá, akár műsorok, akár játékok formájában.

Az interaktív videojátékok egyedülálló módon lehetővé teszik a játékosok számára, hogy megtestesítsék kedvenc karaktereiket, és életre keltsék őket a virtuális térben. Ahogy a játékosok előrehaladnak ezekben a játékokban, karaktereik fejlődnek és új képességekre tesznek szert. Egyes videojátékok azonban az erőszakot a célok elérésének eszközeként használják, és a játékbeli erőszakot közvetlen előnyökkel kapcsolják össze.

Gentile és Anderson (2003) hangsúlyozzák, hogy a videojátékokban megjelenő erőszak ismétlődő ábrázolása potenciálisan hozzájárulhat az agresszív viselkedés fokozódásához a játékosok körében. Az ismétlésnek ez a mechanizmusa





Funded by
the European Union

összhangban van a bevett tanítási módszerekkel, amelyek a tanulást ismétlődő mintákon keresztül erősítik meg.

A kutatások továbbá azt mutatják, hogy az erőszakos videojátékoknak való korai kitettség hosszú távú hatást gyakorolhat a gyermekek viselkedésére. A Pediatrics 2008 novemberében megjelent tanulmány szerint azok a gyerekek, akik az iskola első évében gyakrabban foglalkoznak erőszakos videojátékokkal, hajlamosak fokozott agressziót mutatni, mint társaik a későbbiekben (Pediatrics, 2008).

Az ilyen tanulmányokból származó felismerések rámutatnak a médiafogyasztás és a fiatalok viselkedése közötti összetett kapcsolatra. Bár a szórakoztató média, beleértve az interaktív videojátékokat is, számos előnnyel járhat, beleértve a készségfejlesztést, az erőszakkal szembeni érzéketlenné válás és az agresszív tendenciák növekedésének lehetősége gondos mérlegelést és tájékozott szülői útmutatást tesz szükségessé.





Funded by
the European Union

6. Tantervek

1. fejezet - 1. lecketerv: "Navigálás a digitális világban"

Időtartam: 5 óra [2 óra elmélet / 3 óra gyakorlati alkalmazás]

A modul céljai:

Átfogó információk középiskolai tanárok számára: A modul célja, hogy az iskolai tanárok és a résztvevők átfogó tájékoztatást kapjanak az internetről, a virtuális közösségi környezetekről és a közösségi hálózatokról. Olyan témákat fog érinteni, mint az internet működése, a közösségi hálózatok szerepe és a virtuális társadalmi környezet jelentősége. A tanároknak azt is tudatosítaniuk kell, hogy milyen veszélyeket rejthet az internet, és milyen előnyei vannak.

Az emberi viselkedés megértése a valós és a kibervilágban: Ez a modul segítséget kíván nyújtani az iskolai tanároknak és a résztvevőknek az emberi viselkedés megértésében a valós és a kibervilágban egyaránt. Megvizsgálja, hogy az emberek hogyan érintkeznek, kommunikálnak és viselkednek online környezetben, valamint e viselkedés következményeit.

A fiatalok alapvető online tevékenységeinek megértése: Az iskolai tanárok betekintést nyerhetnek a fiatalok alapvető online tevékenységeibe. Olyan témák, mint a közösségi médiahasználat, az online játékok és az internetalapú kommunikáció, feltárásra kerülnek, hogy a tanárok jobban megértsék diákjaik





Funded by
the European Union

digitális interakcióit.

Gyakorlati alkalmazások és esettanulmányok: A modul gyakorlati alkalmazásokat és esettanulmányokat kínál, hogy segítse az iskolai tanárokat és a résztvevőket az internet emberi viselkedésre gyakorolt hatásának jobb megértésében. Ezek a gyakorlati példák és esettanulmányok segíthetnek a tanároknak abban, hogy diákjaikat a digitális állampolgársággal, az online biztonsággal és a felelős internethasználattal kapcsolatos témákban irányítsák.

Összességében a modul célja, hogy az iskolai tanárokat felvértesse olyan ismeretekkel és eszközökkel, amelyekkel hatékonyan eligazodhatnak és eligazíthatják diákjaikat az internet és a virtuális közösségi környezetek összetettségében. Lehetővé teszi a tanárok számára, hogy elősegítsék a felelős és tájékozott online viselkedést diákjaik körében, miközben elősegítik az internethasználat emberi viselkedésre gyakorolt hatásainak jobb megértését.

A modul elvégzésével a következő tanulási eredményeket kell elérni.

Tudás	Képesség	Kompetencia
Megértés: Az internet viselkedésre és mindennapi életre gyakorolt hatásának feltárása: A résztvevők képesé válnak az internet és a virtuális társadalmi	A résztvevők átfogó ismereteket szereznek az internet történelmi kontextusáról, átalakító útjáról, valamint az internet és a virtuális társadalmi környezet	Az internet kulcsfontosságú fejlesztési pontjainak meghatározása: A résztvevők képesek lesznek meghatározni azokat a kulcsfontosságú





Funded by
the European Union

környezet viselkedésre mindennapi gyakorolt hatásának megvilágítására. Elemezni fogják, hogy az online interakciók, információfogyasztás és a virtuális kapcsolatok hogyan hatnak a kognitív folyamatokra, társadalmi dinamikára és a személyes rutinokra.	emberi fejlődésével kapcsolatos, és az egyének viselkedésére és mindennapi tapasztalataira gyakorolt hatásáról mind a fizikai, mind a digitális térben.	szakaszokat és fejleményeket, amelyek az internet fejlődését alakították. Olyan jelentős momentumokat fognak azonosítani, mint például a világháló megjelenése, a közösségi hálózati platformok megjelenése és a mobileszközök elterjedése. A résztvevők szilárd ismereteket szereznek az internet és a virtuális társadalmi környezet történelmi fejlődéséről és növekedéséről. Képesek lesznek nyomon követni azokat a kulcsfontosságú mérőföldköveket, technológiai fejlesztéseket és társadalmi változásokat, amelyek hozzájárultak a jelenlegi digitális tájkép kialakulásához.
Az emberi viselkedés	A valós és a kibernetikai	A fiatalok online





Funded by
the European Union

mélyreható megértése:	emberi viselkedés	tevékenységeinek
részvevők részletesebb és árnyaltabb ismereteket szereznek az emberi viselkedésről mind a valós, mind a kibervilágban. Felfedezik azokat a pszichológiai, társadalmi és kulturális tényezőket, amelyek befolyásolják az egyének viselkedését fizikai és virtuális környezetben.	megkülönböztetése: A résztvevők képesek lesznek különbséget tenni a valós és a kibervilágban megfigyelhető emberi viselkedés között. Felismerik, hogy a virtuális környezetre jellemző kontextus, anonimitás és kommunikációs módok hogyan vezethetnek eltérő viselkedésmintákhoz.	előrejelzése: A résztvevők megismerhetik a fiatalok online tevékenységeinek előrejelzését. Megértik a fiatalok által a virtuális társadalmi környezetekben mutatott közös trendeket és viselkedési formákat, beleértve a közösségi média használatát, az online kommunikációs preferenciákat és a virtuális közösségekben való részvételt. Összességében a résztvevők jól felkészültek lesznek a valós és az online emberi viselkedés közötti összetett kölcsönhatás elsajátítására. Olyan eszközökkel fognak rendelkezni, amelyekkel megérthetik, elemezhetik és megjósolhatják, hogy





Funded by
the European Union

		az egyének - különösen a fiatalok - hogyan vesznek részt és viselkednek a digitális terekben, elősegítve a mai társadalmat alakító digitális viselkedés jobb megértését.
Az emberi viselkedés mélyreható megértése: A résztvevők részletesebb és árnyaltabb ismereteket szereznek az emberi viselkedésről mind a valós, mind a kibervilágban. Felfedezik azokat a pszichológiai, társadalmi és kulturális tényezőket, amelyek befolyásolják az egyének viselkedését fizikai és virtuális környezetben.	A valós és a kibernetikai emberi viselkedés megkülönböztetése: A résztvevők képesek lesznek különbséget tenni a valós és a kibervilágban megfigyelhető emberi viselkedés között. Felismerik, hogy a virtuális környezetre jellemző kontextus, anonimitás és kommunikációs módok hogyan vezethetnek eltérő viselkedésmintákhoz.	A fiatalok online tevékenységeinek előrejelzése: A résztvevők megismerhetik a fiatalok online tevékenységeinek előrejelzését. Megértik a fiatalok által a virtuális társadalmi környezetekben mutatott közös trendeket és viselkedési formákat, beleértve a közösségi média használatát, az online kommunikációs preferenciákat és a virtuális közösségekben való részvételt. Összességében a





Funded by
the European Union

		résztvevők jól felkészültek lesznek a valós és az online emberi viselkedés közötti összetett kölcsönhatás elsajátítására. Olyan eszközökkel fognak rendelkezni, amelyekkel megérthetik, elemezhetik és megjósolhatják, hogy az egyének - különösen a fiatalok - hogyan vesznek részt és viselkednek a digitális terekben, elősegítve a mai társadalmat alakító digitális viselkedés jobb megértését.
Fokozott tudatosság a kulcsfontosságú online tevékenységekről: A résztvevők mélyebb tudatosságot szereznek a fiatalok által a digitális korban végzett elsődleges online tevékenységekről.	A fiatalok főbb online tevékenységeinek leírása: A résztvevők képessé válnak arra, hogy röviden leírják és elmagyarázzák a fiatalok által általában gyakorolt központi online tevékenységeket.	





Funded by
the European Union

Betekintést nyernek a fiatalok online interakcióit jellemző virtuális viselkedésmódokba, preferenciákba és trendekbe.	Hatékonyan kommunikálják majd, hogy a fiatalok milyen módon használják az internetet kommunikációra, szórakozásra, tanulásra, szocializációra és egyéb releváns célokra. A modul elvégzése után a résztvevők jól tájékozottak lesznek a fiatalok uralkodó online viselkedési formáiról, és képesek lesznek ezeket a tevékenységeket világosan és érthetően megfogalmazni.	
---	--	--

Oktatás/tanítási módszerek: Előadás, csoportos megbeszélés, feladatcsoportok, drámajáték (szerepjáték), egyéni tanulás.

Oktatás/tanítási módszerek:

1. **Előadás:** Az oktató strukturált előadásokat tart az internetről, a virtuális társadalmi környezetekről és ezek emberi viselkedésre gyakorolt hatásáról





Funded by
the European Union

szóló alapvető elméleti ismeretek átadására. Ez a módszer átfogó áttekintést nyújt a tárgyról.

2. **Csoportos megbeszélés:** A résztvevők csoportos megbeszéléseken osztják meg egymással a tárgyalt témákkal kapcsolatos nézeteiket, meglátásaikat és kérdéseiket. Ez elősegíti az interaktív tanulási környezetet, lehetővé téve a résztvevők számára, hogy tanuljanak egymás tapasztalataiból és nézőpontjaiból, valamint hogy továbbfejlesszék az olyan központi kompetenciákat, mint az érvek értékelése és a megalapozott és alapos következtetések kialakítása.
3. **Munkacsoportok:** A résztvevők kis munkacsoportokba szerveződnek, hogy együttműködjenek bizonyos feladatokon vagy projekteken. Ez az együttműködésen alapuló megközelítés aktív részvételre, kritikus gondolkodásra és csapatmunkára ösztönöz, mivel a résztvevők együtt dolgoznak a célok elérésén.
4. **Dráma (szerepjáték):** A szerepjátékos gyakorlatok lehetővé teszik a résztvevők számára, hogy elmerüljenek a témához kapcsolódó forgatókönyvekben. Ez a technika elősegíti a tapasztalati tanulást, és segít a résztvevőknek felfedezni az emberi viselkedés különböző aspektusait valós és virtuális környezetben egyaránt.
5. **Egyéni tanulmány:** A résztvevők egyéni tanulmányozásra olvasmányokat, kutatási feladatokat vagy esettanulmányokat kapnak. Ez az önirányított tanulási módszer lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy elmélyedjenek bizonyos témákban, elmélyítsék a megértésüket és alkalmazzák a





Funded by
the European Union

megszerzett ismereteket.

Ezen oktatási módszerek mindegyike hozzájárul az átfogó tanulási élményhez, figyelembe véve a különböző tanulási stílusokat, és elősegítve az internet, a virtuális társadalmi környezetek és az emberi viselkedésre gyakorolt hatásuk átfogó megértését.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 2. lecke: "Bevezetés az internetbe és a virtuális közösségi környezetekbe"

Célkitűzés: Célkitűzés: A diákok megértik az internet alapjait, a virtuális közösségi környezeteket és azok jelentőségét a modern kommunikációban.

Anyagok:

- Számítógép internet-hozzáféréssel
- Tábla és filctollak
- Az internet és a közösségi médiaplatformok ábrái és látványtervei

Idő: 70 perc

Bevezetés (10 perc): Röviden tárgyaljuk meg az internetnek a kommunikációt átalakító hatásáról szóló kijelentést. Kérdezze meg a tanulókat az internettel és a közösségi médiával kapcsolatos tapasztalataikról.

Elkötelezettség (15 perc): Mutasson be egy rövid videót vagy prezentációt, amely elmagyarázza az internet alapfogalmait, működését, és bemutatja a népszerű közösségi médiaplatformokat.

Közvetlen oktatás (15 perc): Beszéljék meg az internet és a virtuális társadalmi környezetek jelentőségét, valamint ezek hatását a kommunikációra, példákat hozva a megadott információkból.

Irányított gyakorlat (10 perc): A tanulók párban vagy kiscsoportban kutassák fel a virtuális társadalmi környezetek egy-egy pozitív aspektusát, és osszák meg eredményeiket az osztállyal.





Funded by
the European Union

Önálló gyakorlás (10 perc): Adjon feladatot egy olyan reflexiós esszére, amelyben a tanulók megvitatják az internettel és a virtuális közösségi környezetekkel kapcsolatos személyes tapasztalataikat, kiemelve a pozitív és negatív aspektusokat.

Értékelés (5 perc): Értékelje az órai részvételt, a csoportos megbeszéléseket és a reflexiós esszéket a megértés és az elkötelezettség szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglaljuk össze a legfontosabb pontokat, és beszéljük meg a tanulók esetleges kérdéseit vagy aggályait.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 3. lecke: "A virtuális szociális környezetek pozitív és negatív aspektusainak feltárása"

Célkitűzés: Célkitűzés: A diákok elemzik a virtuális társadalmi környezetek pozitív és negatív aspektusait, és megértik az egyénekre és a társadalomra gyakorolt hatásukat.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- Cikkek vagy esettanulmányok a virtuális társadalmi környezetek pozitív és negatív aspektusairól
- Táblázópapír és filctollak

Idő: 80 perc

Bevezetés (10 perc): Ismételje meg az előző leckét, és beszélje meg a virtuális társadalmi környezetek pozitív és negatív aspektusainak megértésének fontosságát.

Elkötelezettség (15 perc): Mutasson be valós példákat vagy esettanulmányokat a közösségi médiával kapcsolatos pozitív és negatív eseményekről. Ösztönözze az osztály megbeszéléseit a következményekről.





Funded by
the European Union

Közvetlen oktatás (20 perc): Beszélje meg a megadott információkban említett pozitív aspektusokat, és mutassa be a negatív aspektusokat, hangsúlyozva a magánélet védelmével kapcsolatos aggályokat, a cyberbullyingot és a félretájékoztatást.

Irányított gyakorlat (15 perc): A tanulók csoportokban készítsenek két listát a táblázatos papíron: egy a pozitív és egy a negatív szempontokról. Bátorítsa őket, hogy példákat is hozzanak.

Önálló gyakorlás (10 perc): Adjon ki egy írásbeli feladatot, amelyben a diákok elemzik egy adott pozitív vagy negatív szempontnak az egyénekre vagy a társadalomra gyakorolt hatását.

Értékelés (5 perc): Értékelje a csoportos tevékenységet, az órai megbeszéléseket és az írásbeli feladatokat a megértés és a kritikai gondolkodás szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglalja össze az egyes csoportok által összeállított listákat, és kezdeményezzen osztálybeszélgetést a virtuális társas környezetek pozitív és negatív aspektusainak kiegyensúlyozásáról.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 4. lecke: "Digitális jólét és jövőbeli trendek"

Célkitűzés: Célkitűzés: A diákok feltárják a digitális jólét fogalmát, és megvitatják az internetes kommunikáció lehetséges jövőbeli trendjeit.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- Cikk a digitális jólétről
- Videók vagy előadások az internetes kommunikáció jövőbeli trendjeiről

Idő: 80 perc

Bevezetés (10 perc): A virtuális interakciók személyes kapcsolatokra gyakorolt hatásának megvitatása és a digitális jólét fogalmának bemutatása.

Elkötelezettség (15 perc): Mutasson be statisztikákat vagy esettanulmányokat a túlzott képernyőidő és az állandó kapcsolattartás mentális egészségre gyakorolt hatásairól. Bátorítsa az egyensúly megtalálásának megvitatását.

Közvetlen oktatás (20 perc): Beszélje meg a digitális jólét fogalmát a megadott tartalomból származó információk alapján. Mutassa be az olyan jövőbeli





Funded by
the European Union

trendeket, mint a virtuális valóság, a kiterjesztett valóság és a mesterséges intelligencia.

Irányított gyakorlat (15 perc): A tanulók párban vitassák meg a digitális jólét fenntartására vonatkozó stratégiákat, és osszák meg gondolataikat a jövőbeli trendek lehetséges előnyeiről és hátrányairól.

Önálló gyakorlás (10 perc): Adjon feladatot egy elmélkedő esszé írására arról, hogy a diákok hogyan képzelik el az internetes kommunikáció jövőjét és annak lehetséges hatását a társadalomra.

Értékelés (5 perc): Értékelje az osztályban való részvételt, a csoportos megbeszéléseket és az elméleti esszéket a megértés és a kritikai gondolkodás szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglalja össze a legfontosabb pontokat, és kezdeményezzen osztálybeszélgetést arról, hogy a tanulók hogyan tudják proaktívan kezelni digitális jólétüket az internetes kommunikáció változó környezetében.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 5. lecke: "Az internet és az ARPANET korai szakaszai"

Célkitűzés: A hallgatók megértik az internet fejlődésének korai szakaszait, különös tekintettel az ARPANET-re és annak az internet előfutáraként betöltött szerepére.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- Az ARPANET ábrái és látványtervei
- Az ARPANET-tel kapcsolatos történelmi dokumentumok vagy videoklipek

Idő: 70 perc

Bevezetés (10 perc): Röviden ismertesse az internet korai szakaszát és az internet katonai projektből kommunikációs hálózattá való átalakulását.

Elkötelezettség (15 perc): Mutasson be történelmi dokumentumokat vagy videoklipeket az ARPANET-tel és annak a hidegháborúban betöltött szerepével kapcsolatban. Beszéljék meg az ARPANET kialakulásának katalizátorait.

Közvetlen oktatás (20 perc): Részletes információk nyújtása az ARPANET-ről, annak célkitűzéseiről és jelentőségéről az internet megalapozásában.

Irányított gyakorlat (10 perc): Párokban vagy kiscsoportokban beszéljék meg a tanulókkal, hogy milyen hatással volt a hidegháború a technológiai fejlődésre, és hogyan oldotta meg az ARPANET a kommunikációs kihívásokat.





Funded by
the European Union

Önálló gyakorlás (5 perc): Adjon feladatot egy rövid írásbeli elmélkedésre az ARPANET jelentőségéről az internet kialakulásában.

Értékelés (5 perc): Értékelje az osztályban való részvételt, a csoportos megbeszéléseket és az írásbeli reflexiókat a megértés és az elkötelezettség szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglaljuk össze a legfontosabb pontokat, és beszéljük meg a tanulók esetleges kérdéseit vagy aggályait.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 6. lecke: "Az internetet alakító legfontosabb fejlemények"

Célkitűzés: A tanulók felfedezik az internet fejlődését alakító legfontosabb fejleményeket, különös tekintettel a világhálóra, a kereskedelmi forgalomba hozatalra, a közösségi médiára és a mobilinternetre.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- A legfontosabb internetes fejleményeket bemutató vizuális ábrák és idővonalak
- Cikkek vagy videók a World Wide Web feltalálásáról és az internet kereskedelmi hasznosításáról

Idő: 80 perc

Bevezetés (10 perc): Ismertesse az internet korai szakaszát, és mutassa be az internet fejlődésében bekövetkezett legfontosabb fejlemények fontosságát.

Elkötelezettség (20 perc): A legfontosabb fejlemények idővonalának szemléltetése vizuális eszközök és idővonalak segítségével, kiemelve a világhálót, a kereskedelmi forgalomba kerülést, a közösségi médiát és a mobilinternetet.

Közvetlen oktatás (25 perc): Adjon részletes tájékoztatást minden egyes kulcsfontosságú fejlesztről, beleértve az érintett személyeket és az internethasználatra gyakorolt hatást.





Funded by
the European Union

Irányított gyakorlat (10 perc): A tanulók párban vagy kiscsoportban készítsenek vizuális idővonalat a legfontosabb internetes fejleményekről, kiemelve azok jelentőségét.

Önálló gyakorlás (5 perc): Adjon feladatot egy rövid írásbeli reflexió készítésére a megbeszélt leghatásosabb fejlesztésről.

Értékelés (5 perc): Értékelje az osztály részvételét, a csoportos időbeosztást és az írásbeli reflexiókat a megértés és a kritikai gondolkodás szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglalja össze a legfontosabb fejlemények fontosságát, és kezdeményezzen osztálybeszélgetést azok tartós hatásáról.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 7. lecke: "Az internet alkalmazásai a mindennapi életben Az internetet alakító fejlemények"

Célkitűzés: A tanulók felfedezik az internet különféle alkalmazásait a mindennapi életben, beleértve a kommunikációt, az információhoz való hozzáférést, az e-kereskedelmet, a közösségi hálózatépítést, az oktatást és a munkahelyi együttműködést.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- Valós életből vett példák, képernyőképek vagy demók internetes alkalmazásokról
- Cikkek vagy esettanulmányok az internetes alkalmazásokról

Idő: 80 perc

Bevezetés (10 perc): Az internet mindennapi életre gyakorolt átalakító hatásának megvitatása és a különböző alkalmazások bemutatása.

Elkötelezettség (20 perc): Valós példák, képernyőképek vagy demók segítségével mutassa be, hogyan használják az internetet a kommunikációban, az információhoz való hozzáférésben, az e-kereskedelemben, a közösségi hálózatokban, az oktatásban és a munkahelyi együttműködésben.

Közvetlen oktatás (25 perc): Adjon részletes tájékoztatást az egyes





Funded by
the European Union

alkalmazásokról, tárgyalja meg jelentőségüket és hozzájárulásukat a modern élethez.

Irányított gyakorlat (10 perc): A tanulók párban vagy kiscsoportban ötleteljenek további példákat arra, hogyan használják az internetet a mindennapi életükben.

Önálló gyakorlás (5 perc): Adjon feladatot egy rövid írásbeli reflexió készítésére a megbeszélte leghatásosabb internetes alkalmazásról.

Értékelés (5 perc): Értékelje az osztályban való részvételt, a csoportos megbeszéléseket és az írásbeli reflexiókat a megértés és az elkötelezettség szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglalja össze az internet különféle alkalmazásait, és beszélje meg, milyen hatással vannak a modern életre.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 8. lecke: "Az internet kihívásai és problémái"

Célkitűzés: A diákok elemzik az internettel kapcsolatos kihívásokat és aggodalmakat, beleértve a magánélet védelmét, a kiberbiztonságot, a digitális megosztottságot és az álhírek terjedését.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- Cikk vagy esettanulmány az internetes kihívásokról
- Videoklipek vagy példák az álhírek terjesztésére

Idő: 75 perc

Bevezetés (10 perc): Az internet kettős természetének, előnyeinek és kihívásainak megvitatása.

Elkötelezettség (20 perc): Használjon cikkeket vagy esettanulmányokat az olyan kihívások bemutatására, mint a magánélet védelmével kapcsolatos aggályok, a kiberbiztonsági kérdések, a digitális szakadék és az álhírek terjedése.

Közvetlen oktatás (25 perc): Részletes információk nyújtása az egyes kihívásokról, megvitatva az egyénekre és a társadalomra gyakorolt hatásukat.

Irányított gyakorlat (5 perc): A tanulók párban vagy kiscsoportban vitassák meg a lehetséges megoldásokat vagy megelőző intézkedéseket az internetes kihívások egyikére.





Funded by
the European Union

Önálló gyakorlás (5 perc): Adjon feladatul egy rövid írásbeli elmélkedést az internetes kihívások kezelésének fontosságáról a digitálisan összekapcsolt társadalomban.

Értékelés (5 perc): Az osztályban való részvétel, a csoportos megbeszélések és az írásbeli reflexiók értékelése a megértés és a kritikai gondolkodás szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglalja össze a legfontosabb kihívásokat és aggodalmakat, hangsúlyozva a felelős internethasználat és a kérdések közös kezelésének fontosságát. Az időzítést és a tevékenységeket bátran igazítsa az osztálytermi igényekhez és a rendelkezésre álló erőforrásokhoz.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 9. lecke: "Internet és virtuális közösségi média, valamint az internettel kapcsolatos aggályok"

Célkitűzés: A hallgatók a közösségi média kommunikációra gyakorolt globális hatását vizsgálják meg, a statisztikákra, a növekedési trendekre és a leggyakrabban használt közösségi médiaalkalmazásokra összpontosítva.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- Infografikák vagy a közösségi média statisztikákat bemutató vizuális anyagok
- Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök a valós idejű statisztikákhoz

Idő: 70 perc

Bevezetés (10 perc): A közösségi média mindennapi életben való elterjedtségének és a globális kommunikációra gyakorolt hatásának megvitatása. Emelje ki a közösségi médiaplatformok összekapcsolt jellegét.

Elkötelezettség (15 perc): A közösségi média globális használatára vonatkozó statisztikák ismertetése, kiemelve a felhasználók számát, az éves növekedést és a társadalomra gyakorolt hatását.

Közvetlen oktatás (20 perc): Részletes információk nyújtása a leggyakrabban használt közösségi médiaalkalmazásokról, mint például a Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram, Facebook Messenger és TikTok. Beszéljék meg a napi aktív felhasználói bázisukat és jelentőségüket.





Funded by
the European Union

Irányított gyakorlat (10 perc): A tanulók párban vagy kiscsoportban kutassanak fel és mutassanak be további információkat egy közösségi médiaplatformról, beleértve annak jellemzőit és hatását.

Önálló gyakorlás (5 perc): Adjon feladatot egy rövid írásbeli elmélkedésre a közösségi média szerepéről a saját életükben, és arról, hogy hogyan kapcsolja össze őket globálisan.

Értékelés (5 perc): Az osztály részvételének, a csoportos prezentációknak és az írásbeli reflexióknak az értékelése a megértés és az elkötelezettség szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglalja össze a legfontosabb pontokat, és beszélje meg a felmerülő kérdéseket vagy aggályokat.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 10. lecke: "Az internet fejlődése és alkalmazásai a mindennapi életben"

Célkitűzés: A tanulók nyomon követik az internet fejlődését az ARPANET-től a jelenlegi állapotáig, és megértik az internet mindennapi életre gyakorolt hatását.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- Az internet fejlődésének vizuális idővonala
- Az ARPANET-tel kapcsolatos történelmi dokumentumok vagy videóklipek

Időtartam: 85 perc

Bevezetés (10 perc): Röviden beszéljen az internet eredetéről és átalakító útjáról. Hangsúlyozza a kommunikációra és a mindennapi tevékenységekre gyakorolt hatását.

Elkötelezettség (15 perc): Mutassa be az internet fejlődésének legfontosabb fejleményeit bemutató vizuális idővonalakat, beleértve az ARPANET-től a jelenlegi internetig tartó átmenetet.

Közvetlen oktatás (25 perc): Részletes információk nyújtása az ARPANET-ről, annak célkitűzéseiről és arról, hogyan alakult ki belőle az internet. Beszélje meg az internet fejlődésének legfontosabb mérföldköveit.





Funded by
the European Union

Irányított gyakorlat (15 perc): Párokban vagy kiscsoportokban a tanulók készítsenek idővonalat az internet fejlődéséről, kiemelve a legfontosabb eseményeket és azok hatását.

Önálló gyakorlás (10 perc): Adjon feladatot egy rövid írásbeli elmélkedésre arról, hogy az internet hogyan befolyásolta az életüket és a kommunikációjukat.

Értékelés (5 perc): Értékelje az osztály részvételét, a csoportos időbeosztást és az írásbeli reflexiókat a megértés és a kritikai gondolkodás szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglalja össze az internet fejlődését, és vitassa meg annak folyamatos hatását a társadalomra.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 11. lecke: "A közösségi média használata világszerte"

Célkitűzés: A hallgatók megvizsgálják a globális közösségi médiahasználati szokásokat, a statisztikákra, a preferenciákra és a tinédzserek preferenciáinak alakulására összpontosítva.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- A globális közösségi média statisztikákat bemutató vizuális anyagok
- Cikkek vagy esettanulmányok a tizenévesek közösségi média preferenciáiról

Idő: 80 perc

Bevezetés (10 perc): A globális közösségi médiahasználat jelentőségének és a kulturális cserére gyakorolt hatásának megvitatása. Hangsúlyozza a világ összekapcsolódását ezeken a platformokon keresztül.

Elkötelezettség (20 perc): A globális közösségi médiahasználatra vonatkozó statisztikák bemutatása, kiemelve az éves növekedést és a legnépszerűbb platformokat.

Közvetlen oktatás (25 perc): Részletes információk nyújtása a leggyakrabban használt közösségi médiaplatformokról, kiemelve azok felhasználói bázisát és hatását. Beszéljen a tizenévesek preferenciáiról és a változó tájról.





Funded by
the European Union

Irányított gyakorlat (10 perc): A tanulók párban vagy kiscsoportban elemezzenek egy esettanulmányt a tizenévesek közösségi médiapreferenciáiról, és mutassák be eredményeiket.

Önálló gyakorlás (5 perc): Adjon feladatul egy rövid írásbeli elmélkedést arról, hogy a közösségi média preferenciái hogyan tükrözik a kulturális trendeket.

Értékelés (5 perc): Értékelje az órai részvételt, a csoportos prezentációkat és az írásbeli reflexiókat a megértés és a kritikai gondolkodás szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglalja össze a legfontosabb pontokat, és kezdeményezzen osztálybeszélgetést a közösségi média globális kommunikációban betöltött szerepéről.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 12. lecke: "Kommunikáció - Emojik"

Célkitűzés: A tanulók felfedezik az emojik, mint a vizuális kommunikáció egyik formája fejlődését, párhuzamot vonva az ősi hieroglifákkal.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- Az emojikat és a hieroglifákat összehasonlító vizuális ábrák
- Cikkek vagy videók az emojik fejlődéséről

Idő: 75 perc

Bevezetés (10 perc): Beszéljen az emojik jelentőségéről a modern kommunikációban és gyors elterjedésükről.

Az emojik mint elkötelezettség fogalmának bemutatása (20 perc): Mutasson be képeket az emojik és a hieroglifák összehasonlításáról, kiemelve a hasonlóságokat és a különbségeket. Beszéljék meg a hieroglifák történelmi kontextusát.

Közvetlen oktatás (25 perc): Adjon részletes tájékoztatást az emojik fejlődéséről, párhuzamot vonva az ősi hieroglifákkal. Beszélje meg a vizuális és érzelmi rezonanciát kiváltó kommunikáció felé történő kulturális elmozdulást.

Írányított gyakorlat (5 perc): A tanulók párban vagy kiscsoportban készítsenek egy sor modern hieroglifát, amelyek gyakori kifejezéseket ábrázolnak.





Funded by
the European Union

Önálló gyakorlás (5 perc): Adjon feladatot egy rövid írásbeli elmélkedésre az emoji modern kommunikációra gyakorolt hatásáról és az ősi szimbólumokkal való párhuzamról.

Értékelés (5 perc): Értékelje az osztály részvételét, a csoportos tevékenységeket és az írásbeli reflexiókat a megértés és a kreativitás szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglalja össze a legfontosabb pontokat, és beszélje meg a szimbólumalapú kommunikáció iránti tartós emberi vonzalmat, amely hidat képez az ősi és a modern kifejezési formák között.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 13. lecke: "Az internet hatása a mindennapi életre"

Célkitűzés: A tanulók felfedezik az internet mindennapi életre gyakorolt mélyreható hatását, az információhoz való hozzáférésben, a kommunikációban és a különböző tevékenységekben betöltött szerepére összpontosítva.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- Az internetes statisztikákat és azok hatását bemutató vizuális anyagok
- Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök valós idejű példákhoz

Idő: 70 perc

Bevezetés (10 perc): Beszéljük meg az internet jelentőségét a mindennapi életben. Emelje ki az információhoz való hozzáférésben, a kommunikációban és a kényelemben betöltött szerepét.

Elkötelezettség (20 perc): Mutassa be az internetes statisztikákat, például a felhasználók számát világszerte és az online tevékenységek típusait.

Közvetlen oktatás (25 perc): Adjon részletes tájékoztatást arról, hogy az internet hogyan változtatta meg az információhoz való hozzáférés, a kommunikáció és a különböző tevékenységek végzésének módját. Beszéljék meg az internet nélküli világ lehetséges kihívásait.





Funded by
the European Union

Irányított gyakorlat (10 perc): A tanulók kis csoportokban ötleteljenek, és mondjanak példákat arra, hogy miben lenne más a mindennapi életük az internet nélkül.

Önálló gyakorlás (5 perc): Adjon feladatot egy rövid írásbeli elmélkedésre az internetnek a mindennapi életükre gyakorolt személyes hatásáról.

Értékelés (5 perc): Az osztályban való részvétel, a csoportos megbeszélések és az írásbeli reflexiók értékelése a megértés és a kritikai gondolkodás szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglalja össze a legfontosabb pontokat, és beszélje meg az internet jelentőségét a mai társadalomban.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 14. lecke: "Üzlet és reklám a digitális korban"

Célkitűzés: A hallgatók megvizsgálják az üzleti és reklámstratégiák átalakulását a digitális korban, kiemelve az internet szerepét.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- A digitális hirdetési trendeket bemutató vizuális anyagok
- Példák sikeres online vállalkozásokra

Idő: 75 perc

Bevezetés (10 perc): Beszéljék meg az internet jelentőségét az üzleti élet és a reklámozás forradalmasításában. Hangsúlyozza a digitális platformokra való áttérést.

Elkötelezettség (20 perc): A digitális hirdetési trendeket és a sikeres online vállalkozások példáit bemutató vizuális anyagok bemutatása.

Közvetlen oktatás (25 perc): Adjon részletes tájékoztatást arról, hogy az internet hogyan alakította át az üzleti gyakorlatot, beleértve az online jelenlét, a digitális reklám és az e-kereskedelem fontosságát. Beszélje meg a lehetséges kihívásokat.

Irányított gyakorlat (10 perc): A tanulók párban vagy kiscsoportban elemezzenek egy sikeres online vállalkozás esettanulmányát, és vitassák meg a sikerhez hozzájáruló legfontosabb tényezőket.





Funded by
the European Union

Önálló gyakorlás (5 perc): Adjon feladatul egy rövid írásbeli elmélkedést az internet szerepéről a modern üzleti gyakorlatok alakításában.

Értékelés (5 perc): Értékelje az órai részvételt, a csoportos megbeszéléseket és az írásbeli reflexiókat a megértés és a kritikai gondolkodás szempontjából.

Zárás (5 perc): Foglalja össze a legfontosabb pontokat, és vitassa meg a digitális üzleti és reklámtevékenység jövőbeli trendjeit, figyelembe véve az internet változó szerepét.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 15. lecke: "A közösségi hálózatok előnyeinek megértése"

Célkitűzés: A tanulók felfedezik a közösségi hálózatok pozitív aspektusait, a globális összekapcsolhatóságra, az információmegosztásra, az üzleti promócióra és az oktatási forrásokra összpontosítva.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- A közösségi hálózati statisztikákat szemléltető vizuális anyagok
- Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök valós idejű példákhoz

Idő: 60 perc

Bevezetés (10 perc):

- Beszélje meg a közösségi hálózatok elterjedtségét a mai társadalomban.
- Ismertesse a lecke célkitűzéseit.

Globális összekapcsolhatóság (15 perc):

- Beszélje meg, hogy a társadalmi hálózatok hogyan lépik át a földrajzi határokat.
- Használjon vizuális ábrákat a globális kapcsolódási statisztikák szemléltetésére.





Funded by
the European Union

Információcsere és üzleti promóció (20 perc):

- Fedezze fel, hogyan segítik a közösségi hálózatok az információmegosztást és az üzleti promóciót.
- Adjon valós példákat a közösségi médiában folytatott sikeres üzleti promóciókra.

Oktatási források (15 perc):

- Beszélje meg, hogy a közösségi hálózatok milyen platformokat kínálnak az oktatási tartalmak megosztására.
- Mutasson példákat az oktatási kezdeményezésekre a közösségi médiában.

Csoportos tevékenység (fakultatív, 10 perc): A diákok kis csoportokban megvitatnak egy esettanulmányt a közösségi hálózatok pozitív hatásáról egy konkrét üzleti vagy oktatási kezdeményezésre.

Házi feladat: Keressenek példákat arra, hogy a közösségi hálózatok hogyan befolyásolták pozitívan a globális összeköttetést, az információmegosztást, az üzleti promóciót és az oktatást.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 16. lecke: "A közösségi hálózatok hátrányainak vizsgálata"

Célkitűzés: A tanulók megvizsgálják a közösségi hálózatok negatív aspektusait, különös tekintettel a személyes adatok védelmével kapcsolatos aggályokra, a korlátozott közvetlen interakciókra és a félretájékoztatás terjedésére.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- A közösségi hálózatok hátrányait szemléltető vizuális eszközök
- Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök valós idejű példákhoz

Idő: 60 perc

Összefoglaló (10 perc): Röviden tekintse át az 1. napon megvitatott előnyöket.

Személyes adatvédelmi aggályok és korlátozott közvetlen interakció (25 perc):

- Beszélje meg a közösségi hálózatokon a személyes adatok védelmével kapcsolatos kockázatokat.
- Fedezze fel, hogy a túlzott használat hogyan korlátozhatja a személyes interakciókat.





Funded by
the European Union

Téves információk terjesztése (20 perc):

- A helytelen információk vagy álhírek közösségi hálózatokon való terjedésével kapcsolatos aggályok kezelése.
- Beszélje meg az online információk validálásával kapcsolatos kihívásokat.

Csoportos megbeszélés (nem kötelező, 15 perc): Vonja be a tanulókat egy csoportos beszélgetésbe a közösségi hálózatokon a magánélet védelmével kapcsolatos személyes tapasztalataikról.

Házi feladat: A feladat: Írjatok egy rövid gondolatmenetet a közösségi hálózatokkal kapcsolatos lehetséges kockázatokról és aggodalmakról, amelyekről az órán szó esett.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 17. lecke: "A közösségi hálózatok előnyei és hátrányai - A mérleg egyensúlya - A közösségi hálózatok az oktatásban és az internetfüggőség"

Célkitűzés: A hallgatók feltárják a közösségi hálózatok oktatásba való bevonásának konkrét előnyeit és megfontolásait, valamint az internetfüggőség kihívásait.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- A közösségi hálózatokat az oktatásban és az internetfüggőséget szemléltető képanyag
- Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök valós idejű példákhoz

Idő: 60 perc

Áttekintés (10 perc):

- Ismételje meg a Közösségi hálózatok az oktatásban című fejezetben tárgyalt előnyöket és hátrányokat.
- Beszélje meg, hogy az oktatási intézmények hogyan integrálják a közösségi hálózatokat a tanulásba.
- Emelje ki a pedagógusok, diákok és szülők online platformokon keresztül történő összekapcsolásának előnyeit.





Funded by
the European Union

Internetfüggőség (25 perc):

- Az internetfüggőség fogalmának és a közösségi hálózatokkal való összefüggésének feltárása.
- Az internetfüggőséghez hozzájáruló pszichológiai tényezők megvitatása.

Csoportos tevékenység (15 perc): A tanulók kis csoportokban megvitatják a lehetséges stratégiákat, amelyekkel megőrizhetik az egészséges egyensúlyt a közösségi hálózatok oktatási célú használata és az internetfüggőség elkerülése között.

Záró reflexió (10 perc): A tanulók egyénileg gondolkodnak arról, hogyan tudják maximalizálni a közösségi hálózatok előnyeit, miközben enyhítik a lehetséges hátrányokat.

Következtetés és következő lépések: Összefoglaljuk a legfontosabb tanulságokat, megvitatjuk a felelős közösségi hálózathasználatot és az internetfüggőség elkerülésének stratégiáit.

Ez a háromnapos óravázlat átfogóan feltárja a közösségi hálózatok előnyeit és hátrányait, hangsúlyozva a felelős használat szerepét a különböző kontextusokban.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 18. lecke: "Bevezetés a médiapszichológiába és az online intimitásba"

Célkitűzés: Célkitűzés: A diákok megértik az internet és a közösségi hálózatok hatását az emberi viselkedésre, különösen az online kapcsolatok kialakításában és a magány enyhítésében.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- Az online interakciókat szemléltető vizuális anyagok
- Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök valós idejű példákhoz

Idő: 60 perc

Bevezetés a médiapszichológiába (15 perc):

- Definiálja a médiapszichológiát és annak jelentőségét a digitális befolyás megértésében.
- Beszélje meg a televízió mint közvetített valóság történelmi összehasonlítását az internet jelenlegi hatásával.





Funded by
the European Union

Online intimitás és magány (25 perc): Vizsgáljuk meg, hogy a magányos egyének hogyan találhatnak módot az intimitás kialakítására az interneten. Beszélje meg az anonimitás és a személyes kommunikáció hiánya által az online barátságok kialakulásában játszott szerepet.

Csoportos megbeszélés (15 perc): Beszélgetés a diákok online kapcsolatokkal kapcsolatos tapasztalatairól és a digitális interakciók magányra gyakorolt hatásáról.

Házi feladat: Keressenek és hozzanak példákat olyan online platformokra, amelyek pozitívan járulnak hozzá a felhasználók mentális egészségéhez.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 19. lecke: "A fiatalok alapvető online tevékenységei"

Célkitűzés: A diákok elmélyednek a fiatalok mindennapi rutinjában és online tevékenységeiben, és megértik a digitális elkötelezettség elterjedtségét.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- Az online tevékenységeket szemléltető vizuális anyagok
- Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök valós idejű példákhoz

Idő: 60 perc

Bevezetés a fiatalok online tevékenységeibe (15 perc):

- Beszéljék meg az internet zökkenőmentes integrációját a gyermekek mindennapi rutinjába.
- Emelje ki a tizenévesek körében elterjedt online elkötelezettséget.

Közösségi média trendek (25 perc):

- A közösségi média európai fiatalokra gyakorolt hatásának feltárása.
- Beszélje meg a tizenévesek közösségi médiapreferenciáinak alakulását.





Funded by
the European Union

Csoportos tevékenység - A felmérés eredményeinek elemzése (15 perc):

Elemesse és vitassa meg a tizenévesek közösségi médiaplatform-preferenciáiról szóló felmérés eredményeit.

Házi feladat: Gondolkodjon el a személyes közösségi médiahasználatról és annak a napi rutinra gyakorolt lehetséges hatásáról.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 20. lecke: "A közösségi média hatása az európai fiatalokra"

Célkitűzés: A hallgatók megértik a közösségi média mélyreható hatását az európai fiatalok mindennapi életére és preferenciáira.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- A közösségi médiahasználati trendeket szemléltető vizuális anyagok
- Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök valós idejű példákhoz

Idő: 60 perc

A közösségi média hatásának áttekintése (15 perc):

- Beszélje meg az európai fiatalok közösségi médián való átható jelenlétét.
- Vizsgálja meg a fiatalok közösségi médiahasználatának változó tendenciáit.

Interaktív diagramelemzés (25 perc):

- Elemesse a felmérés eredményeit az interaktív diagram segítségével.
- Beszéljen a Facebookról más platformokra való áttérésről és az okostelefon-tulajdonlás hatásáról.





Funded by
the European Union

Csoportos megbeszélés - Az okostelefon-használat hatása (15 perc): Az okostelefonok elterjedt használatának a viselkedésre, a kommunikációs szokásokra és az online tevékenységekre gyakorolt hatásainak megvitatása.

Házi feladat: Kutassanak és hozzanak példákat a közösségi média fiatalokra gyakorolt pozitív és negatív hatásaira.





Funded by
the European Union

1. fejezet - 21. lecke: "A videojátékok hatása a fiatalokra"

Célkitűzés: A diákok feltárják a videojátékok elterjedtségét és hatásait a fiatalok körében.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- A videojáték-ipari statisztikákat szemléltető vizuális anyagok
- Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök valós idejű példákhoz

Bevezetés a videojátékokkal való foglalkozásba (15 perc): - Beszéljék meg a videojátékokkal való foglalkozás elterjedtségét a fiatalok körében. - Emelje ki a pozitív aspektusokat, például a kézügyességet és a számítógépes műveltséget.

Haladó videojáték-befolyásolás (25 perc): Fedezze fel a technológiai fejlődés hatását a videojáték-iparra. Beszélje meg a videojátékok pro-szociális és potenciálisan negatív hatásaira vonatkozó kutatási eredményeket.

Csoportos tevékenység - esettanulmány elemzése (15 perc): A videojátékok és a serdülők agresszív viselkedése közötti összefüggésről szóló esettanulmányok elemzése.

Házi feladat: Gondolkodjon el a videojátékokkal kapcsolatos személyes tapasztalatokon, és mérlegelje azok lehetséges hatását a viselkedésre.





Funded by
the European Union





Funded by
the European Union

1. fejezet - 22. lecke: "Oktatási célok és online lehetőségek/kockázatok"

Célkitűzés: A tanulók megértik a technológia szerepét az oktatásban, és felfedezik az online lehetőségeket és kockázatokat.

Anyagok:

- Tábla és filctollak
- Az online lehetőségeket és kockázatokat szemléltető vizuális anyagok
- Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök valós idejű példákhoz

Idő: 60 perc

A technológia integrálása az oktatásba (15 perc):

- Beszéljék meg, hogy a diákok hogyan integrálják a technológiát életük különböző aspektusaiba, különösen oktatási célokra.

Online lehetőségek és kockázatok (25 perc):

- A gyermekeket érintő online lehetőségek és kockázatok osztályozásának feltárása.
- Beszélje meg az online tevékenységek hatását az oktatási tanulásra, a digitális írástudásra és a társadalmi szerepvállalásra.





Funded by
the European Union

Csoportos megbeszélés - A technológiahasználat kiegyensúlyozása (15 perc):

Stratégiák megvitatása a technológia oktatási célú használatának kiegyensúlyozására, a lehetséges kockázatok csökkentése mellett.

Következtetés és reflexió (5 perc): Foglalja össze a hét legfontosabb tanulságait.

Bátorítsa a tanulókat, hogy gondolkodjanak el digitális viselkedésükön és hozzanak tudatos döntéseket.





Funded by
the European Union

7. Esettanulmányok

1. esettanulmány: *Értelmezze az alábbi magyarázatot: "Életünk nagy részét a virtuális világban töltjük."*

Milyen mértékben érvényes ez az állítás Önre? Milyen társadalmi változásokkal találkozott? Mi változott személyes szinten? Hogyan értékeli ezeket a változásokat? Jónak vagy rossznak tartja őket?

A következő egy lehetséges példa az értelmezésre. Azonban bármely más indokolt válasz is ugyanolyan helyes. A többi kérdéssel a résztvevőkkel való kapcsolatfelvételre és közös megbeszélésre használhatja a virtuális átállással kapcsolatos esetleges félelmeiket.

A "Életünk nagy részét a virtuális világban töltjük" kijelentés arra utal, hogy időnk és napi tevékenységeink jelentős részét a digitális vagy online környezetben zajló interakcióknak, tapasztalatoknak és elköteleződéseknak szenteljük. Ez azt jelenti, hogy a digitális technológia, beleértve az internetet, a közösségi médiát, a videojátékokat és más online platformokat, mélyen beépült a rutinjainkba és életmódunkba.

Ez az integráció elmosza a fizikai és a digitális világ közötti határt, kiemelve, hogy az interakciók, a kommunikáció, a szórakozás, sőt a munka is egyre inkább online csatornákon keresztül zajlik. A nyilatkozat kiemeli a technológia átalakító hatását a





Funded by
the European Union

mindennapi tapasztalatainkra, valamint az emberi interakciók és elköteleződések változó természetét.





Funded by
the European Union

2. esettanulmány: A szakértők szerint az internet szükségszerűség. Ön mit gondol? Milyen előnyei vannak az internetnek? Mik az internet hátrányai? Kérjük, tárgyalja meg az előnyöket és a hátrányokat, és vonja le a következtetést a megfelelő értékelésükkel és indokolja meg az értékelését.

Az alábbiakban egy válaszpéldát mutatunk be. Azonban más, jól indokolt válaszok is ugyanúgy helyesek. Fontos, hogy a diákok vagy a résztvevők megfelelően ki tudják fejezni a véleményüket egy következtetés formájában.

A szakértők azt állítják, hogy az internetre szükség van: Sok szakértő állítja, hogy az internet a mai világban luxusból szükségletté vált. Ez az állítás az internetnek a mindennapi élet különböző területein, így a kommunikációban, az oktatásban, az üzleti életben, a szórakoztatásban és más területeken való széles körű integrációjában gyökerezik. Az internet alapvető eszközzé vált az információhoz való hozzáférés, a másokkal való kapcsolattartás, a tranzakciók lebonyolítása, sőt a polgári tevékenységekben való részvétel terén is. A globális kommunikáció, az információterjesztés és a tudáscsere lehetővé tételében játszott szerepe miatt a szakértők a személyes, szakmai és társadalmi fejlődés alapvető forrásának tekintik.

Az internet előnyei:

- **Az információhoz való hozzáférés:** Az internet azonnali hozzáférést biztosít a különböző témákkal kapcsolatos hatalmas mennyiségű információhoz, ami elősegíti a folyamatos tanulást és a tudásmegosztást.
- **Kommunikáció:** Ez lehetővé teszi a valós idejű kommunikációt e-mailen,





Funded by
the European Union

üzenetküldő alkalmazásokon, közösségi médián és videohívásokon keresztül, összekötve az embereket a világ minden tájáról.

- **Globális összeköttetés:** Az internet áthidalja a földrajzi különbségeket, elősegíti a nemzetközi együttműködést, barátságokat és kulturális cseréket.
- **Oktatás:** Az online források, tanfolyamok és e-learning platformok szélesebb közönség számára teszik elérhetővé az oktatást, és rugalmasságot biztosítanak a tanulásban.
- **Üzlet és kereskedelem:** Az internet támogatja az e-kereskedelmet, az online marketinget és a távmunkát, elősegítve az üzleti növekedést és az innovációt.
- **Szórakozás:** A streaming szolgáltatások, játéklatformok és online tartalmak a szórakozási lehetőségek széles skáláját kínálják.
- **Információmegosztás:** A blogok, fórumok és a közösségi média lehetővé teszi az egyének számára, hogy megosszák nézőpontjukat, szakértelmüket és kreativitásukat a globális közönséggel.
- **Kutatás és innováció:** Az internet felgyorsítja a kutatást és az innovációt azáltal, hogy platformot biztosít az együttműködéshez és az eszmecseréhez.

Az internet hátrányai:

1. **Adatvédelmi aggályok:** Az online tevékenységek az adatvédelem megsértéséhez, adatlopáshoz és a személyes adatokhoz való jogosulatlan hozzáféréshez vezethetnek.
2. **Kiberbiztonsági fenyegetések:** Az internet kibertámadásokkal, vírusokkal, rosszindulatú szoftverekkel és hackerkísérletekkel szemben sebezhető, ami veszélyezteti a biztonságot.
3. **Digitális függőség:** A túlzott internethasználat digitális függőséghez vezethet, ami hatással van a mentális egészségre és a szociális interakciókra.
4. **Téves információ:** A tartalommegosztás könnyűsége hamis információk és





Funded by
the European Union

félretájékoztatás terjedéséhez vezethet.

5. **Társadalmi elszigeteltség:** A túlzott internetfüggőség csökkentheti a személyes interakciókat, ami társadalmi elszigetelődéshez vezethet.
6. **Cyberbullying:** Az online platformok felhasználhatók internetes zaklatásra, zaklatásra és gyűlöletbeszédre.
7. **Egészségügyi problémák:** A hosszan tartó képernyőidő digitális szemterheléshez, mozgásszegény életmódhoz és alvászavarokhoz vezethet.
8. **Digitális szakadék:** Nem mindenki fér hozzá egyformán az internethez, ami hozzájárul a társadalmi-gazdasági tényezőkön alapuló digitális szakadék kialakulásához.

Ezért az internet szükségszerűségét a modern élet különböző aspektusaira gyakorolt átalakító hatása határozza meg. Miközben számos előnnyel jár, hátrányai miatt felelősségteljes használatra, kiberbiztonsági intézkedésekre és a negatív hatások enyhítésére irányuló folyamatos erőfeszítésekre van szükség.





Funded by
the European Union

3. esettanulmány: A kibertér egy tisztán funkcionális és feladatalapú környezet, de van érzelmi és emberi oldala is. Írjon le legalább öt jellemzőt a kibertér-alapú emberi kapcsolatokra.

Az alábbiakban egy válaszpéldát mutatunk be. Azonban más, jól indokolt válaszok is ugyanúgy helyesek.

1. Anonimitás és identitásfeltárás: Az online platformok olyan szintű anonimitást biztosítanak, amely lehetővé teszi az egyének számára, hogy felfedezzék identitásuk különböző aspektusait. Az emberek szabadabbnak érezhetik magukat, hogy a valós világbeli ítéletek korlátjai nélkül fejezzék ki gondolataikat, érzéseiket és véleményüket.

2. Globális hatókör és sokszínűség: A kibertér átlépi a földrajzi határokat, lehetővé téve a különböző kulturális háttérrel, nyelvekkel és perspektívákkal rendelkező emberek közötti kapcsolatokat. Ez a sokszínűség gazdagítja a vitákat és elősegíti a kultúrák közötti megértést.

3. Könnyű kommunikáció: A digitális kommunikációs eszközök megkönnyítik a gyors és folyamatos interakciót, lehetővé téve az egyének számára a kapcsolatok fenntartását az időzónáktól vagy a fizikai távolságtól függetlenül. Ez a könnyű kommunikáció elősegíti a következetes kapcsolatokat.

4. Empátia és érzelmi megosztás: A fizikai jelenlét hiánya ellenére az egyének gyakran alakítanak ki érzelmi kötelékeket a kibertérben. Az emberek személyes





Funded by
the European Union

élményeket osztanak meg, támogatást nyújtanak és empátiát mutatnak szöveges üzeneteken, emojikon és virtuális kifejezéseken keresztül.

5. Részközösségek és közös érdekek: Az online platformok lehetővé teszik a közös érdekek vagy hobbik köré csoportosuló, speciális közösségek létrehozását. A hiánypótló szenvedélyekkel rendelkező emberek megtalálhatják a hasonlóan gondolkodó egyéneket és szoros kapcsolatokat alakíthatnak ki.

6. Szelektív önprezentáció: Az egyéneknek ellenőrzésük alatt áll, hogy mit osztanak meg az interneten, ami lehetővé teszi számukra, hogy saját magukról egy kurátori változatot mutassanak be. Ez a szelektív önmegjelenítés mély kapcsolatokhoz vezethet, amelyek közös értékeken vagy érdeklődési körökön alapulnak.

7. Online gátló hatás: A személyes interakciók hiánya az úgynevezett "online gátlástalanító hatás" jelenséghez vezethet, amikor az egyének úgy érzik, hogy több felszabadultan fejezhetik ki érzelmeiket és gondolataikat, néha olyan mértékben, ahogyan azt az offline interakciókban nem tennék.

8. Virtuális támogató hálózatok: Az emberek nehéz időkben gyakran fordulnak a kibertérhez érzelmi támogatásért. Az online közösségek biztonságos teret nyújtanak a küzdelmek megosztására, tanácsok fogadására és vigaszt találnak mások megértésében.

9. Intimitás és bizalomépítés: Bár digitális környezetben alakulnak ki, egyes kibertéri kapcsolatokban mély intimitás és bizalom alakulhat ki. Az emberek személyes





Funded by
the European Union

történeteket, sebezhetőségeket és érzelmeket oszthatnak meg egymással, amelyek mély kapcsolatokhoz vezetnek.

10. Digitális nosztalgia: A kibertér-alapú kapcsolatok a nosztalgia érzését és a digitális platformokhoz való kötődést idézhetik elő, amelyek szerepet játszottak az emberek összekapcsolásában, hasonlóan ahhoz, ahogyan a fizikai helyek szentimentális értéket hordoznak.

A virtuális és a nem virtuális kapcsolatok jelentős különbségeket mutatnak, amelyeket meg kell figyelni és ismerni kell. Ezek a jellemzők azonban jól mutatják az emberi kapcsolatok sokrétű természetét a kibertérben, kiemelve az érzelmi kötődéseket és a tartalmas kapcsolatokat, amelyek a digitális térben is virágozhatnak.





Funded by
the European Union

4. esettanulmány: Hogyan befolyásolja az online és offline környezet a felhasználó személyiségét?

Az alábbiakban egy válaszpéldát mutatunk be. Azonban más, jól indokolt válaszok is ugyanúgy helyesek.

Hatások, amikor az egyén online környezettel szembesül:

1. Szelektív önprezentáció: Az online platformok lehetővé teszik az egyének számára, hogy önmaguk egy kurátori változatát mutassák be, bizonyos tulajdonságokat hangsúlyozva, míg másokat háttérbe szorítva. Ez a szelektív önprezentáció befolyásolhatja a saját identitás megítélését, és hatással lehet arra, hogy mások hogyan látják őket.

2. Anonimitás és gátlástalanság: Az online környezet által biztosított anonimitás az "online gátlástalanító hatás" nevű jelenséghez vezethet. Az emberek könnyebben kifejezhetik gondolataikat és érzelmeiket szabadon, ami felfedheti személyiségük olyan aspektusait, amelyeket offline interakciókban esetleg nem szívesen fejeznének ki.

3. Identitásfeltárás: Az online környezet teret biztosít az egyének számára identitásuk különböző aspektusainak felfedezésére. Az emberek új érdeklődési körökkel, hobbikkal és személyiségekkel kísérletezhetnek, ami személyiségük rejtett aspektusainak felfedezéséhez vezethet.

4. Csökkentett szociális jelzések: Az online kommunikációból hiányzik a szemtől-szembe interakciókban jelen lévő számos nem verbális jel, például a testbeszéd és





Funded by
the European Union

a hangszín. Ez hatással lehet arra, hogy mások hogyan érzékelik és értelmezik a személyiségjegyeket.

5. Digitális ápolás: Az online interakciók és visszajelzések, például a közösségi médiában megjelenő kedvelések, kommentek és megosztások megerősíthetnek bizonyos viselkedési formákat és személyiségjegyeket. A felhasználók személyiségük bizonyos aspektusainak érvényesítését és megerősítését kereshetik az interneten.

Hatások, amikor az egyén offline környezettel szembesül:

1. Személyes interakció: Az offline interakciók gazdag lehetőséget nyújtanak a nonverbális jelzések megfigyelésére és az azokhoz való alkalmazkodásra, elősegítve a szociális készségek és az empátia fejlődését. A személyes interakciók hatással lehetnek arra, hogy az egyének hogyan érzékelik és mutatják meg magukat.

2. Szocializáció és a kortársak befolyása: Az offline környezet, különösen gyermek- és serdülőkorban, nagymértékben befolyásolja a személyiségfejlődést a családdal, barátokkal és kortársakkal való interakciókon keresztül. Ezek az interakciók alakítják az értékeket, a hiedelmeket és a szociális viselkedést.

3. Fizikai környezet: A fizikai környezet, amelyben az egyének élnek, dolgoznak és szocializálódnak, hatással lehet a személyiségükre. Például egy városi környezet más személyiségjegyeket ösztönözhet, mint egy vidéki.





Funded by
the European Union

4. Kulturális normák: Az offline kulturális normák és a társadalmi elvárások alakíthatják az egyének személyiségének kifejezését. A különböző kultúrák értékelnek és ösztönöznek bizonyos tulajdonságokat, viselkedési formákat és attitűdöket. Ezek eltérnek az online környezetben megjelenő kulturális normáktól.

5. Személyes tapasztalatok: Az olyan offline élmények, mint az utazás, a szabadidő tevékenységek vagy a hobbi, hozzájárulnak az ember növekedéséhez, érdeklődéséhez és jellemfejlődéséhez, másképp értékelődnek, ha az ember közvetlenül jelen van, és nem szembesül azzal a távolsággal, amelyet egy virtuális kapcsolat mutat.

Mind az online, mind az offline környezet jelentős hatást gyakorol a felhasználó személyiségére. Az online környezet lehetővé teszi az identitás felfedezését, a szelektív önmegjelenítést és a különböző perspektíváknak való kitettséget, míg az offline környezet a személyes interakciók és a kulturális normák révén hozzájárul a szociális készségek, értékek és viselkedésmódok kialakulásához.

Ezek a hatások együttesen hozzájárulnak az egyén személyiségének összetettségéhez és többdimenziós voltához. Fontos azonban megjegyezni, hogy ezek általános tendenciák, és a két környezet által kínált lehetőségek és hátrányok az egyén nézőpontjától és helyzetének kontextusától függően.





Funded by
the European Union

5. esettanulmány: *Fogalmazza meg a virtuális világra vonatkozó általános szabályokat, hogy a felhasználók barátságos és kellemes környezetben élhessenek együtt. Ezeket a virtuális világra vonatkozó "együttélési szabályokként" ismerheted.*

Bármelyik válasz lehetséges, attól függően, hogy az egyének milyen értéket tartanak.

A virtuális világ együttélési szabályainak megállapítása után beszéljünk arról, hogy milyen következményekkel járhat, ha nem tartjuk be ezeket a szabályokat.

Bátorítsa a résztvevőket, hogy kritikusan értékeljék a szabályaikat, és kérdőjelezzék meg a szabályaikat. Győződjön meg arról, hogy tisztában vannak a következményekkel és a lehetséges érzelmi károkkal, amelyeket az interneten való helytelen viselkedés okozhat nekik és másoknak, ha megszegik ezeket a szabályokat.





Funded by
the European Union

6. Hivatkozások

- Abbate, J. (2000). *Inventing the Internet*. MIT Press
- Anderson, T., & Dron, J. (2010). Three generations of distance education pedagogy. *The International Review of Research in Open and Distributed Learning*, 12(3).
- Berners-Lee, T. (1999). *Weaving the Web: The Original Design and Ultimate Destiny of the World Wide Web*. HarperCollins.
- Bélanger, F., & Watson-Manheim, M. B. (2006). Virtual teams and the appropriation of communication technology: Exploring the concept of media stickiness. *MIS Quarterly*, 30(2), 305-335.
- Boyd, D., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Castells, M. (2001). *The internet galaxy: Reflections on the internet, business, and society*. Oxford University Press.
- Ceci, L.(2023) "Number of Global TikTok Users 2025." *Statista*, 5 Sept. 2022, www.statista.com/statistics/1327116/number-of-global-tiktok-users/. Accessed 20 Dec. 2023.
- Ceci, L.(2023) "WhatsApp Global Unique Users 2022." *Statista*, www.statista.com/statistics/1306022/whatsapp-global-unique-users/. Accessed 20 Dec. 2023.
- Cortada, J. W. (2000). *Rise of the Knowledge Worker*. Butterworth-Heinemann.
- Boyd, d., & Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230.
- Chaffey, D., & Ellis-Chadwick, F. (2019). *Digital Marketing*. Pearson.





Funded by
the European Union

- Dunbar, R. I. (2016). Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks? *Royal Society Open Science*, 3(1), 150292.
- Dixon, S.(2023) "Instagram Users Worldwide 2023." *Statista*, 15 Feb. 2023, www.statista.com/statistics/183585/instagram-number-of-global-users/. Accessed 20 Dec. 2023.
- Dutta, S., & Mia, I. (2010). Information security and privacy.
- "Facebook – Daily Users Worldwide 2023." *Statista*, de.statista.com/statistik/daten/studie/222135/umfrage/taeglich-aktive-facebook-nutzer-weltweit/. Accessed 20 Dec. 2023.
- Hargittai, E. (2002). Second-level digital divide: Differences in people's online skills. *First Monday*, 7(4).
- Hertlein, K. M., Blumer, M. L., & Mihalik, A. (2012). Long-distance communication in romantic relationships: Role of college students' experiences. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 337-342.
- Kemp, S.(2023) "The Latest Facebook Messenger Stats: Everything You Need to Know." *DataReportal – Global Digital Insights*, datareportal.com/essential-facebook-messenger-stats.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Lyon, D. (2003). *Surveillance as social sorting: Privacy, risk, and automated discrimination*. Routledge.





Funded by
the European Union

- Shepherd, J. (2023) "21 Essential YouTube Statistics You Need to Know in 2022." *The Social Shepherd*, 23 Feb. 2023, thesocialshepherd.com/blog/youtube-statistics. Accessed 20 Dec. 2023.
- Spitzberg, B. H., & Hoobler, G. (2002). Cyberstalking and the technologies of interpersonal terrorism.
- Turban, E., King, D., Lee, J. K., Liang, T. P., & Turban, D. C. (2008). *Electronic Commerce: A Managerial Perspective*. Prentice Hall.
- Vosoughi, S., Roy, D., & Aral, S. (2018). The spread of true and false news online. *Science*, 359(6380), 1146-1151.
- Wasko, M. M., & Faraj, S. (2005). Why should I share? Examining social capital and knowledge contribution in electronic networks of practice. *MIS Quarterly*, 29(1), 35-57.





Funded by
the European Union

"LOG IN BACK THE REAL LIFE"

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Oktatási anyag

FEJEZET:

INTERNETFÜGGŐSÉG

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé.





Funded by
the European Union

FEJEZET: INTERNETFÜGGŐSÉG

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	140
2. Tanulási célok.....	145
3. Az internet	146
3.1 Az internet meghatározása	146
3.2 Az internet fejlődése és használata.....	147
3.3 Közösségi média	148
4. Az internet használata	142
4.1 Általános információk az internet használatáról.....	151
4.2 Az internet használatának előnyei és hátrányai.....	151
4.3 A gyermekek és a serdülők internethasználata.....	157
5. Internetfüggőség.....	160
5.1 Az internetfüggőség meghatározása.....	160
5.2 Az internetfüggőség tünetei	164
5.3 Az internetfüggőség elleni küzdelem.....	165
5.4 A szülők szerepe.	167
5.5 A tanárok szerepe.....	171
5.6 A többi kulcsfontosságú szereplő szerepe.....	172
5.7 Kezelés.	173
6. Az internet egészséges használata.....	177
7. Tantervek.....	179
8. Esettanulmányok	195
9. Hivatkozások	201





Funded by
the European Union

1. Bevezetés

A könyvnek ebben a részében az internet és az internetfüggőség kerül tárgyalásra. A mai digitális korban az internet életünk szerves részévé vált, különösen a gyermekek és serdülők életének. Ők az internetes platformok termékeny felhasználói, mindennapi életük jelentős részét online töltik. Az internetet különböző célokra használják, többek között kommunikációra és kapcsolattartásra, tájékoztatásra, pozitív globális hatás kifejtésére és szórakozásra.

Az internethasználatnak azonban nemcsak pozitív oldala van, hanem negatív következményei is lehetnek a gyermekek és serdülők számára. Az ilyen negatív következmények egyik katalizátora az internetfüggőség, amely drasztikus és borzalmas hatással lehet a másokkal való kapcsolatokra, a mentális és fizikai egészségre, valamint az egyének tanulmányi és munkahelyi életére.

Összefoglalva, az internet hasznos és veszélyes a gyermekek és serdülők számára. A közösségi média előnyeinek és kihívásainak kiegyensúlyozása a tanárok, a szülők és a társadalom egészének közös erőfeszítését igényli annak érdekében, hogy a gyermekek és serdülők biztonságosan és felelősségteljesen mozoghassanak a digitális világban.

Az internet magyarázata: Az internet az "információs szupersztrádának" is nevezett, egymással összekapcsolt szerverek és számítógépek globális hálózata, amely megkönnyíti az adat- és információáramlást. Lehetővé teszi a zökkenőmentes kommunikációt, a hatalmas információraktárakhoz való hozzáférést és a földrajzi határokon túli virtuális közösségek létrehozását.





Funded by
the European Union

Az internet fejlődése és alkalmazásai: Az internet története egyszerű tudományos és katonai eszközként kezdődik, és azzal végződik, hogy forradalmi erővé vált, amely modern világunkat alakította. Ez a fejlődés magában foglalja a világháló kialakulását, a protokollok fejlődését és internetképes eszközök elterjedését. Alkalmazásai számos más területen is megtalálhatók, például a kereskedelemben, az oktatásban, a szórakoztatásban és a kommunikációban.

Közösségi média: A közösségi médiaplatformok az internet befolyásának döntő elemei. A közösségi média lehetővé teszi az ismeretek gyors terjedését, és regionális határokon túli kapcsolatokat teremt. Az olyan közösségi médiaoldalak, mint a Facebook, az Instagram és a Twitter teljesen megváltoztatták az interakciókat, a történetcserét és a nemzetközi párbeszédekben való részvételt.

Az internet használata: Tájékozódás a digitális világokban

Általános információk az internethasználatról:

Az internet használata mindennapi szükségletünké vált, amely befolyásolja az interakcióinkat, a tanulást és a munkánkat. Ez a rész az internet számos felhasználási módját vizsgálja, az e-kereskedelemtől és a szórakozástól kezdve a kutatásig és a kommunikációig.

Az internet használatának előnyei és hátrányai: bár az internetnek számos előnye van, vannak hátrányai is. Miközben fontos felismerni az online együttműködés, az azonnali kommunikáció és az információk elérhetőségének előnyeit, fontos tisztában lenni a lehetséges hátrányokkal is, amelyek közé tartozik az információ túlterheltsége, a kiberkockázatok és a magánélet sérülése.





Funded by
the European Union

Gyermekek és serdülők internethasználata: A gyermekek és a serdülők internet-használata során különleges szempontok érvényesülnek. Ez a szakasz azt vizsgálja, hogy a fiatalabb generációk milyen sokféleképpen érintkeznek a digitális környezettel, figyelembe véve mind a lehetséges veszélyeket és problémákat, mind a szocializáció és a tanulás lehetőségeit.

Internetfüggőség: Digitális akadályok kezelése

Az "internetfüggőség" kifejezés az internet megszállott és túlzott használatát írja le, amely számos káros hatással lehet az egyén személyes, tudományos vagy szakmai életére. Ez azt jelenti, hogy az egyén képtelen visszafogni az online viselkedését, még akkor is, ha tisztában van annak negatív következményeivel.

Az internetfüggőség jelei:

Az internetfüggőség tüneteinek megértése elengedhetetlen a diagnosztizáláshoz. Ezek a tünetek közé tartozhat a túlzott mennyiségű online időtöltés, a kötelezettségek figyelmen kívül hagyása, az elvonási tünetek offline állapotban, valamint az online tevékenységek megszállottá válása olyan mértékben, hogy a valós világbeli kapcsolatok is szenvednek.

Küzdelem az internetfüggőség ellen: Az internetfüggőség leküzdéséhez változatos stratégiára van szükség. Ez a rész azt vizsgálja, hogy az emberek hogyan vehetik vissza az irányítást online tevékenységük felett, különös tekintettel az időgazdálkodásra, az önismeretre és szükség esetén a szakmai segítség igénybevételére.





Funded by
the European Union

A szülői szerep: A szülők alapvető szerepet játszanak annak valószínűségének csökkentésében, hogy gyermekeik internetfüggőséget alakítsanak ki. Ez a szakasz a nyílt kommunikáció ösztönzésére, az egészséges otthoni digitális környezet kialakítására és a megfelelő korlátok felállítására vonatkozó technikákat tárgyalja.

A tanár szerepe: A tanárok fontos szerepet játszanak a felelős digitális polgárok kialakításában. Ez a szakasz azt írja le, hogy a pedagógusok hogyan segíthetnek a diákoknak abban, hogy megtanulják az internet felelősségteljes használatát, fejlesszék kritikai gondolkodási képességeiket, és hogyan biztosíthatnak támogató online tanulási környezetet.

Egyéb fontos játékosok szerepe:

A szülők és a pedagógusok mellett a jogalkotók, a technológiai vállalatok és a mentálhigiénés szakemberek is érintettek az internetfüggőség kérdésében. Ez a szakasz e fontos felek közös felelősségét vizsgálja a digitális elköteleződés átgondolt és kiegyensúlyozott megközelítésének ösztönzésében.

Kezelés: A súlyos internetfüggőségben szenvedők számára elengedhetetlen a szakértői segítség igénybevétele. Ebben a részben összefoglaljuk a terápiás módszereket, a tanácsadási szolgáltatásokat és a támogató csoportokat a megszállott online szokások leküzdésében segítséget kereső személyek számára.

Helyes internethasználat: Az internettel való pozitív kapcsolat fenntartása alapvető fontosságú. Ez a fejezet tanácsokat ad arra vonatkozóan, hogy az emberek hogyan használhatják az internetet felelősségteljes és tudatos módon, az önkontrollra, a felelős digitális állampolgárságra és a különféle online élmények keresésére összpontosítva.





Funded by
the European Union

E tantárgyak tanulmányozásának célja az internet technikai árnyalatainak elsajátítása mellett annak átfogó megértése, hogy az internet hogyan hat az emberekre egyénileg, a kapcsolatokban és általában a társadalomban.





Funded by
the European Union

2. Tanulási célok

Ebben a fejezetben a hallgatók arra törekednek, hogy más hallgatókkal közösen mélyrehatóan megvizsgálják az internetfüggőséget, kifinomultan megértetve annak bonyolultságát, és hasznos perspektívákat nyújtva az enyhítéshez és az útmutatáshoz.

Vizsgálja meg az internetes tájképet: Alapos ismereteket szerezhet az internet fejlődésének nyomon követése és számos alkalmazásának vizsgálata révén, különös tekintettel a közösségi média megjelenésére.

Az internetfüggőség meghatározása: Értse az internetfüggőség következményeit, és adjon egyértelmű definíciót, megkülönböztetve azt a normális internethasználatától.

A fiatalok internethasználatának elemzése: Vizsgálja meg, hogyan használják a gyerekek és a tizenévesek az internetet, kiemelve az online jelenlétük előnyeit és hátrányait.

Az internetfüggőség tüneteinek felismerése: Ismerje fel és értse meg az internetfüggőség tüneteit, felismerve a különbséget a ritka használat és a problémás viselkedés jelei között.

Kezelje az internetfüggőséget: Az internetfüggőség megelőzésének gyakorlati módszereinek vizsgálata, figyelembe véve mind az egyéni, mind a csoportos kezdeményezéseket.

Ismerje fel a szülők és a tanárok kritikus szerepét: Legyen tisztában a szülők és a tanárok fontos szerepével az internetfüggőség kezelésében, beleértve az oktatást, a megelőzést és a beavatkozást.





Funded by
the European Union

Fontos érdekelt felek bevonása: Ismerje el, hogy a szülők és a pedagógusok mellett számos érdekelt fél - köztük a közösségi vezetők és a mentálhigiénés szakemberek - is fontos szerepet játszik az internetfüggőség csökkentésében.

Vizsgálja meg a kezelési lehetőségeket: Vizsgálja meg a különböző internetes függőségi kezelési módokat, miközben szem előtt tartja az egyénre szabott terápiák értékét.

Felelősségteljes és tudatos internethasználat ösztönzése: Tanulja meg, hogyan építhet pozitív kapcsolatot az emberek és az internet között a felelős és átgondolt használati módszerekre összpontosítva.

Vizsgálja meg a valós világ esettanulmányait: Tekintse meg azokat a valós esettanulmányokat, amelyek példákat mutatnak az internetfüggőségre, és tanulságos információkat nyújtanak arról, hogyan jelentkezik és hogyan oldódik meg az internetfüggőség.

Tudás létrehozása referenciák használatával: Hiteles források és kutatások felhasználásával, különböző hivatkozások elérésével és felhasználásával szilárd tudásalapot teremtsen az internetfüggőségről.

3. Az internet

3.1 Az internet meghatározása

Az internet egymással összekapcsolt számítógépek globális hálózata. Szinte minden olyan célra használható, amely az információtól függ, és bárki hozzáférhet, aki csatlakozik hozzá.





Funded by
the European Union

Az internetet sokféle célra lehet használni.

Először is, kommunikációra használható. A közösségi médiaplatformok, az elektronikus levelezés (e-mail), a blogok, a csevegőszobák stb. lehetővé teszik, hogy az emberek az időre és a helyre vonatkozó tényezőktől függetlenül kommunikáljanak egymással. Ez azt jelenti, hogy bárki kommunikálhat bárkivel, függetlenül az időtől és a tartózkodási helytől, ha csatlakozik az internethez. Ráadásul ennek a szempontnak köszönhetően az internetet arra is lehet használni, hogy kapcsolatot tartsunk, és felvegyük a kapcsolatot a barátokkal, családtagokkal, kollégákkal stb.

Másodszor, információkutatásra is használható. Ezek az információk különböző formában állnak rendelkezésre: tudományos cikkek; a média, beleértve az újságokat, a televíziót és a közösségi médiát; valamint személyes tapasztalatokról szóló beszámolók. A közösségi média globális elérhetősége miatt az interneten keresztül a világ minden tájáról elérhetőek az információk.

Az internetet többek között vásárlásra, tranzakciókra, fájlok letöltésére, szórakozásra és sok másra is lehet használni.

3.2 Az internet fejlődése és használata

Az internet első feljegyzett ötlete J.C.R. Licklider, a Massachusetts Institute of Technology (MIT) munkatársa által 1962-ben kidolgozott koncepció volt. Egy olyan globális hálózatot képzelt el, amely lehetővé teszi a társadalmi interakciókat, valamint az információkhoz és programokhoz való gyors hozzáférést, amely a számítógépek kölcsönhatásán alapul. Ötletével másokat, köztük az MIT kutatóját, Lawrence G. Robertset is felkeltette az érdeklődését, akik egy ilyen hálózatot





Funded by
the European Union

lehetővé tevő mechanizmusok kidolgozásán kezdtek el dolgozni. Miközben ő konferenciákon kezdte megosztani kutatásaik eredményeit, a RAND csoport az úgynevezett csomagkapcsoló hálózatokkal kapcsolatban kutatott, amelyek elengedhetetlenek a hatékony adattovábbításhoz. 1969 végére négy számítógép csatlakozott az úgynevezett ARPANET-hez, az internet első változatához. A következő években újabb és újabb számítógépek csatlakoztak a hálózathoz, mígnem 1972 márciusában elküldték az első e-mailt. Ezt a technológiát addig fejlesztették tovább, amíg a ma ismert globális és nagy teljesítményű hálózattá nem fejlődött.

3.3 Közösségi média

A közösségi média olyan digitális és online platformokra és weboldalakra utal, amelyek lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy tartalmakat, információkat és más felhasználókat hozzanak létre, osszanak meg és lépjenek kapcsolatba velük közösségi vagy hálózati kontextusban. Ezek a platformok lehetővé teszik az egyének és szervezetek számára, hogy kapcsolatot teremtsenek, kommunikáljanak és megosszák a tartalom különböző formáit, például szöveget, képeket, videókat és linkeket egy széles közönséggel. A közösségi média mindennapi életünk szerves részévé vált, és társadalmunk számos területén szerepet játszik, többek között az egészségügyben, a politikában, az aktivizmusban, az oktatásban és a sportban.

A közösségi médiának két különböző típusa van. Egyrészt van a közösségi média, amelyet elsősorban kommunikációra használnak, például az olyan messenger-szolgáltatások, mint a WhatsApp vagy a Signal. Másrészt van az a közösségi média, amelyet elsősorban a tartalmak szélesebb közönséghez való eljuttatására





Funded by
the European Union

használnak, ilyen például az Instagram vagy a Facebook. Mindkét típus közös jellemzője, hogy tudás, vélemények és egyéb információk terjesztésére használható.

A közösségi média néhány sajátos jellemzőjéről ismert. Ezek a felhasználók által generált tartalmak, amelyekre a közösségi média támaszkodik, ahol az egyének és az úgynevezett felhasználók (a közösségi médiaplatformokat használó emberek) hoznak létre és osztanak meg tartalmakat, beleértve az információkat és véleményeket. Ez a tartalom lehet posztok, kommentek, fotók, videók és más formája. Egy másik jellemző az interaktivitás. A közösségi médiaplatformokat interaktív kommunikációra tervezték. A felhasználók lájkolással, megosztással, kommenteléssel és üzenetküldéssel léphetnek kapcsolatba egymással. Ezek az interakciók gyakran valós időben zajlanak. Emellett a hálózatépítés és a kapcsolódás is a közösségi média jellemzője, mivel a közösségi médiaplatformok megkönnyítik a hálózatépítést, valamint a felhasználók közötti kapcsolatok létrehozását és megőrzését. Az emberek kapcsolatot teremthetnek barátaikkal, családtagjaikkal, kollégáikkal és akár idegenekkel is, akiknek közös az érdeklődési körük. A közösségi média további sajátos jellemzői közé tartozik a multimédiás aspektus, a közösségi média globális elérhetősége, az emberek által a közösségi médiaplatformok használatához létrehozott profilok, valamint az adatvédelmi beállítások, amelyek biztosítják, hogy a felhasználók csak azokkal az emberekkel kommunikáljanak, akikkel kapcsolatba kívánnak lépni, és akikkel kapcsolatba kívánnak lépni.

Végül fontos megjegyezni, hogy a közösségi média folyamatosan fejlődik, új platformok és új technológiák (például a mesterséges intelligencia új formái) jelennek meg, a meglévők pedig a változó felhasználói elvárásoknak, igényeknek





Funded by
the European Union

és trendeknek megfelelően fejlődnek.

Manapság a közösségi médiaplatformok széles skálája létezik, és mindegyik más-más szempontra próbál hangsúlyt fektetni, hogy vonzza a felhasználókat. Ezzel párhuzamosan folyamatosan alkalmazkodnak egymáshoz, és hasonló funkciókat hoznak létre, hogy a felhasználók ne váltsanak át más közösségi médiaplatformokra. Elmondható, hogy a közösségi médiaplatformok között éles verseny folyik a felhasználók számát és a platform népszerűségét illetően.

A platformok mögött álló általános elképzelés gyakran ugyanaz: létrehozol egy fiókot, és "felhasználóvá" válsz. Ezután elkezdhetsz médiát, úgynevezett "tartalmat" feltölteni, beleértve fényképeket, videókat vagy üzeneteket (platformtól függően), hogy "posztokat" hozz létre. Más felhasználókkal is kapcsolatban maradhatsz, ha "követed" őket vagy "feliratkozol" rájuk. Ha ezt megteszi, megkapja a tartalmaikat, és kommunikálni tud velük. A platformtól függően más dolgokat is megtehetsz, vagy a leírt műveleteket másképp nevezik.

Az olyan közösségi médiaplatformok, mint a TikTok, Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, YouTube és mások nagyon vonzóak és népszerűek. Ennek oka, hogy a közösségi médiát szándékosan úgy tervezték, hogy kihasználja az agy örömapramkörét. A felhasználók dopamintermelő jutalmakat kapnak optimális ütemben, hogy hosszú ideig lekösse őket a média. Minden alkalommal, amikor az egyén elkötelezettséget kap egy "tetszik", "követés" vagy "komment" révén, az egyén agya jutalmazó neurotranszmittereket szabadít fel, ami végső soron azt eredményezi, hogy az egyén még több elkötelezettséget akar. Emellett a közösségi médiabeli feedek végtelen görgetése, a feedek folyamatos frissítése, vagy a TikTok vagy YouTube videók binge-nézése a magányosság leküzdésére, az





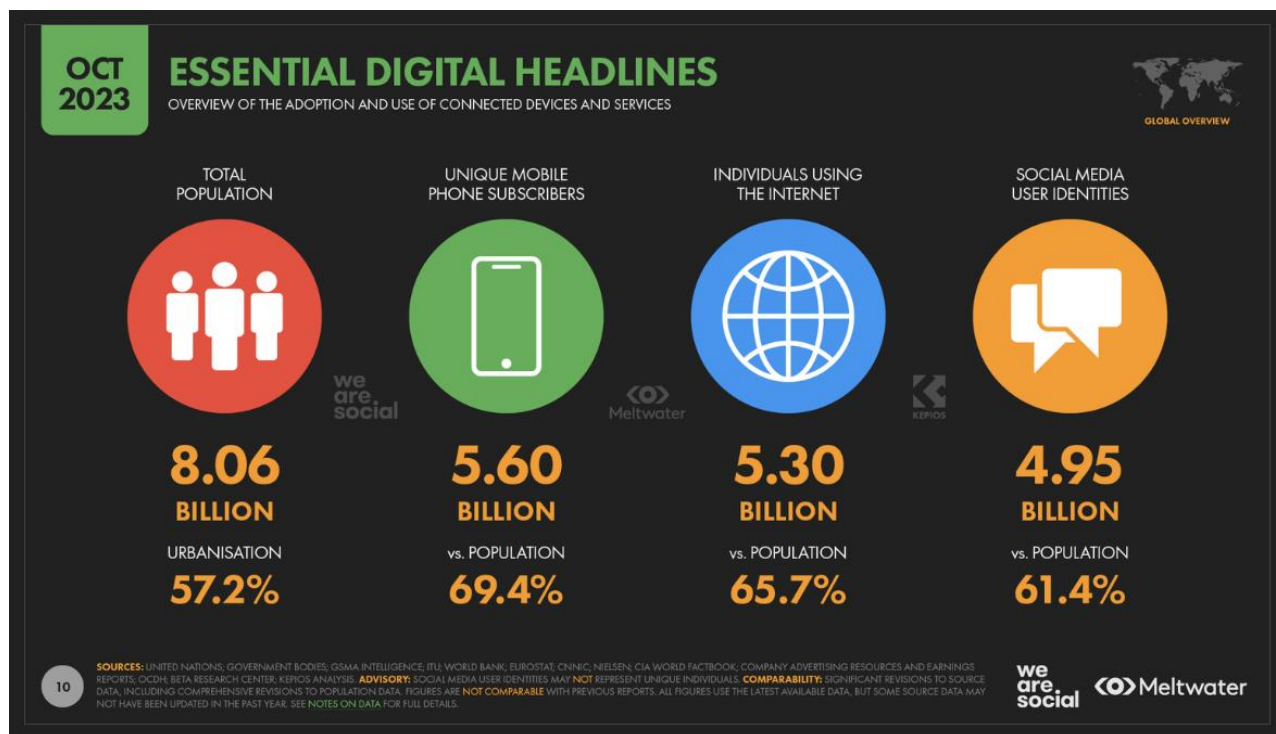
Funded by
the European Union

unalom leküzdésére és egyéb pszichológiai üresjáratok betöltésére is szolgál. Továbbá a lemaradástól való félelem is nagy szerepet játszik a közösségi médiafüggőségben.

4. Az internet használata

4.1 Általános információk az internet használatáról

2023 negyedik negyedévének elején 5,3 milliárd ember használja az internetet, ami a világ népességének 65,7%-át jelenti. Ez 189 millió felhasználóval több, mint a 2023 októberét megelőző évben (2023, DataReportal). Ez szintén jelentős növekedés ahhoz az egy százalékhoz képest, amely a világ népességének egy százalékát tette ki az internethez való hozzáféréssel az



1. kép: Alapvető információk az internethasználatról

Az internet használata és elterjedtsége nem egyenlően oszlik meg a világon. A





Funded by
the European Union

magasan fejlett országok, például Izland, Norvégia, Dánia, az Egyesült Királyság és Japán internetpenetrációja meghaladja a kilencven százalékot. Ezzel szemben a fejlődő országokban, különösen az afrikai fejlődő országokban alacsonyabb az általános penetrációs arány, bár az internethasználat náluk is növekszik. Ez a digitális szakadék a meglévő globális egyenlőtlenségeket tükrözi.

A közösségi hálózatok továbbá központi szerepet játszottak az online kommunikáció fejlődésében és elterjedésében. Hatalmas népszerűsége tette lehetővé, összekötve az embereket szerte a világon, és növelve az internet használatát. A közösségi hálózatok és az online kommunikáció növekedése, valamint a meglévő hálózatok sokfélesége számos ágazatban - többek között az üzleti életben, az oktatásban és az egészségügyben - digitális átalakulást eredményezett.

Az előrejelzések szerint a jövőben az internethasználat különböző tényezők miatt növekedni fog. Először is, a közösségi hálózatok és a nyilvános platformok horizontális internetes szolgáltatásokká fejlődnek, ami azt jelenti, hogy ezek a platformok eszközök és funkciók széles skáláját kínálják, így különböző célokra alkalmasak, és ezáltal vonzóbbá válnak a különféle hálózati igények kielégítésére. Emellett a közösségi média népszerűsége egyre nő, és a különböző szolgáltatások elérhetősége vonzó a fiatalabbak számára, akiknek fontos a szabad választás lehetősége a szórakozási preferenciáikban.

Összességében az internet fejlődése és a közösségi hálózatok térhódítása jelentősen befolyásolta a kommunikációnkat, a kapcsolattartásunkat és életünk különböző aspektusait. Az internet elterjedtségének további növekedésével és a





Funded by
the European Union

technológia fejlődésével az internet társadalomra gyakorolt hatása valószínűleg tovább fog terjedni.

4.2 Az internet használatának előnyei és hátrányai

Az internet számos előnyt és hátrányt kínál, amelyeket a következő táblázatban hasonlítottunk össze.

1. táblázat: A közösségi média előnyei és hátrányai

	Az internet előnyei	Az internet hátrányai
Csatlakoztathatóság	Az internet lehetővé teszi, hogy az emberek földrajzi távolságoktól függetlenül kapcsolatba lépjenek barátaikkal, családtagjaikkal és ismerőseikkel. Elősegíti a személyes és szakmai kapcsolatokat.	A nagyobb csatlakoztathatóság a magánélet védelmével kapcsolatos aggályokat vet fel. Félő, hogy az emberek akkor is hozzáférhetnek az ember fiókjaihoz, ha az adatvédelmi beállítások aktiválva vannak. A közösségi médiaplatformok gyakran megkövetelik a felhasználóktól a személyes adatok megosztását is, ami jó, ha barátokat keresnek, de befolyásolhatja, hogy a platformok milyen mértékű biztonságot és magánéletet tudnak nyújtani.





Funded by
the European Union

		A közösségi média túlzott használata és a másokkal való kizárólagos interakció a közösségi médiaplatformokon keresztül csökkentheti a személyes interakciókat, ami hatással lehet a szociális készségekre és a valós kapcsolatokra.
Információk és hírek	Az internet a hírek, frissítések és információk gyors és hozzáférhető forrása. Valós idejű frissítéseket nyújt az aktuális eseményekről és az aktuális témákról. Az internet által kínált információk és hírek, beleértve az oktatási tartalmakat, tanfolyamokat és forrásokat, lehetővé teszik az élethosszig tartó tanulást és a készségek fejlesztését.	A félretájékoztatás és az álhírek gyors terjedése az interneten zavart, félretájékoztatást, hamis és káros információk terjesztését és radikalizálódást eredményezhet. Emellett az állandó értesítések és az információ túlterheltség digitális fáradtsághoz és kiégéshez vezethet.
Algoritmusok	Az algoritmusok lehetővé teszik, hogy az Önt érdeklő és szórakoztató tartalmakat	Az internetes algoritmusok szűrőbuborékokat hozhatnak létre, amelyek korlátozzák a





Funded by
the European Union

	láthassa. Így lehetővé teszik, hogy hasonló érdeklődésű emberekkel lépjen kapcsolatba.	különböző nézőpontoknak való kitettség, és megerősítik a meglévő meggyőződéseket.
Üzlet, marketing és hálózatépítés	Az olyan internetes platformok és weboldalak, mint a LinkedIn, értékesek a szakmai kapcsolatépítés, az álláskeresés és a karrierépítés szempontjából. A vállalkozások az interneten keresztül széles és változatos közönséget érhetnek el, így hatékony eszköze a marketingnek, a reklámnak és az ügyfelek bevonásának.	Azok az emberek, akik nem rendelkeznek állandó internet-hozzáféréssel, nem tudják kihasználni az internetes marketing és hálózatépítés előnyeit, ami korlátozza a munkaerőpiacra való belépési lehetőségeiket. Ez megerősíti a meglévő egyenlőtlenségeket.
Ügyfélszolgálat	A vállalkozások az interneten keresztül ügyfélszolgálatot és támogatást nyújthatnak, válaszolhatnak a megkeresésekre és azonnal megoldhatják a problémákat.	A lakosság azon része, amely nem tud jól tájékozódni az interneten, különösen a lakosság idősebb része, nem fér hozzá ehhez az előnyhöz.
Tudatosság, aktivizmus és globális hatás	Az internet megkönnyíti a figyelemfelkeltő kampányokat és az aktivizmust, segít felhívni a	Ez a szempont is elősegítheti társadalmunk radikalizálódását, és





Funded by
the European Union

	figyelmet a világ különböző társadalmi, politikai és környezeti kérdéseire. Az internet képes globális mozgalmak létrehozására, a változások befolyásolására és a különböző ügyek és mozgalmak támogatásának mozgósítására.	erőszakhoz, valamint az emberi jogok figyelmen kívül hagyásához vezethet.
Szórakozás	Az internet a szórakozásra szánt tartalmak széles skáláját kínálja, beleértve a videókat, élő közvetítéseket és kreatív tartalmakat.	Az internet túlzott használata, mint a szórakozás egyik vagy egyetlen formája, függőséghez vezethet, és negatívan befolyásolhatja a mentális egészséget. Időigényes lehet, és a termelékenység csökkenéséhez vezethet.
Kifejezés és kreativitás	A felhasználók kreatívan kifejezhetik magukat tartalomkészítés, művészet, fotózás és írás révén, és megoszthatják tehetségüket a globális közönséggel.	Az internet a cyberbullying és az online zaklatás táptalaja lehet, ami érzelmi és pszichológiai károkat okozhat az egyéneknek. Különösen az önkifejezés a cyberbully-k kedvelt célpontja.
Közösségi építkezés	Az online közösségek és csoportok az interneten	Az összehasonlítás kultúrája, amely sok online közösségben



	összehozzák a közös érdeklődési körrel, hobbiakkal és identitással rendelkező embereket, elősegítve az összetartozás érzését. Ezek a közösségek támogatást és társadalmi interakciókat biztosítanak olyan emberek számára is, akik esetleg kirekesztettek a társadalomból.	jellemző, hozzájárulhat az elégtelenség, a szorongás és a szomorúság érzéséhez a felhasználók körében. Továbbá az online jelenlét fenntartásának kényszere digitális fáradtsághoz és 1. kép: A telefonhoz nyúló kéz kiegészítéshez vezethet.
--	---	--

Az internet előnyeiről és hátrányairól beszélve a fiatalok általában úgy látják az internetet, mint életük pozitív és lényeges aspektusát, míg néhány felnőttnek aggályai lehetnek. Ezek az aggályok közé tartozik a korlátozások és a cenzúra hiánya, a korlátlan szabadság erkölcsi hanyatláshoz vezető felfogása, a stressz és az időpazarlás lehetősége, valamint az az elképzelés, hogy az internet elidegenítheti az embereket és elősegítheti a tudatlanságot.

4.3 A gyermekek és serdülők internethasználata

A gyermekek és a serdülők egyre korábban kerülnek kapcsolatba az okostelefonokkal és a táblagépekkel, és így az internettel is. A hatéves kortól a gyermekek és serdülők kilencvennyolc



százaléka használ okostelefont vagy táblagépet; a tíz és tizennyolc év közötti gyermekek és serdülők ötvenkilenc százaléka nem tudja elképzelni az életét



Funded by
the European Union

internet nélkül. Ráadásul a gyerekek és serdülők átlagosan naponta csaknem két órát töltenek az interneten (Bitkom, 2022).

A gyermekek és a serdülők az interneten keresztül férnek hozzá a közösségi médiaplatformokhoz. A világ tizenhárom éves vagy annál idősebb lakosságának közel 75%-a (négyből három) használja a közösségi médiát (DataReportal). Számos oka van annak, hogy a gyermekek és serdülők miért szeretnek aktívan részt venni a közösségi médiában.

Először is, a gyermekek és a serdülők értékelik az internet által nyújtott szabadságot a tartalomválasztás, az információhoz való hozzáférés és a saját magukról alkotott kép tekintetében. Lehetővé teszi számukra, hogy önállóan fedezzék fel érdeklődési körüket és értékeiket, anélkül, hogy ezeket másokkal meg kellene osztaniuk, akik esetleg elítélnék őket preferenciáik miatt. Ezzel a szabadsággal a gyerekek és a serdülők olyan identitást teremthetnek, amilyennek a fizikai világban képzelik magukat. Létrehozhatnak egy fiókot kedvenc filmszereplőjük nevével és képeivel. Emellett a vitaszobákban kifejezhetik ötleteiket, véleményüket és preferenciáikat, valamint társas kapcsolatokat építhetnek anélkül, hogy felfednék valódi személyazonosságukat, de olyan identitással, amelyet szeretnének. Így felépíthetnek egy képzeletbeli világot, hogy a lehető legjobb verzióban mutassák meg magukat, és olyan verzióban, amilyenek szeretnének lenni.

Emellett a közösségi média lehetőséget ad a gyermekeknek és a serdülőknek arra, hogy elmeneküljenek az életükben felmerülő problémák elől. Ezek a problémák lehetnek a családi helyzetük, a gazdasági helyzetük, az iskolai zaklatás, a tanulmányi stressz stb.





Funded by
the European Union

Továbbá a kötődés fogalma is fontos annak magyarázatához, hogy a gyermekek és a serdülők miért töltenek szívesen időt a közösségi médiában. A kötődés az elköteleződés fogalmából ered, amelyet alapvető emberi állapotként írnak le, az egyének a gondozó személyekhez kötődve születnek, és rájuk támaszkodva elégítik ki alapvető szükségleteiket. Idővel az egyének a teljes függőségből átmennek a relatív kötődésbe, ami a szülői gondoskodásból való pszichológiai leválást jelenti a személyes és kapcsolati identitás kialakítása érdekében. Ha azonban a gyermekek életük korai szakaszában kapcsolatba kerülnek az internettel és a közösségi médiával, akkor nemcsak a gondozóikhoz, hanem az internethez és a közösségi médiához való kötődés is kialakulhat bennük, ami miatt gyakran fogják használni azt mindennapi életükben, és nehezen tudják elképzelni az életüket a közösségi média nélkül.

Végezetül fontos megemlíteni, hogy bár az internet és a közösségi média különösen népszerű a gyermekek és a serdülők körében, különösen azért, mert digitális bennszülöttként a közösségi médián és az interneten nőttek fel, vagy nőnek fel, nem védettek a közösségi médiához kapcsolódó veszélyekkel szemben. Ez azt jelenti, hogy a gyermekek és serdülők számára fontos, hogy egyensúlyt teremtsenek a közösségi média előnyei és kihívásai között, hogy képesek legyenek hozzáférni az előnyökhöz és megkerülni a kihívásokat. A gyermekek és a serdülők gyakran tapasztalnak nyomást az interneten keresztül, legyen szó arról, hogy a különböző közösségi médiaplatformokon fiókkal kell rendelkezniük, hogy posztoljanak a mindennapi életükről, hogy viselkedjenek egy bizonyos módon, vagy hogy nézzenek ki egy bizonyos módon. Ez azt jelenti, hogy elkezdhetik összehasonlítani magukat a társaikkal, ami alacsony önbecsülést eredményezhet. Ugyanakkor azonban általában nem érzik úgy, hogy a közösségi média nélkül szeretnének élni. Ezért fontos, hogy megtanítsuk a gyermekeket és a serdülőket





Funded by
the European Union

arra, hogyan használhatják biztonságosan a közösségi médiát, és tájékoztassuk őket a közösségi médiafüggőségről, különösen azért, mert a gyermekeket és a serdülőket elcsábíthatja a közösségi média változatos és folyamatosan változó tartalma.

5. Internettüggőség

A következő három óravázlat mindegyike az internethasználat és -megértés egy-egy aspektusával foglalkozik. Az egyes lecketervek tartalmát egy-egy téma magyarázza, amely a vonatkozó magyarázatokat követi.

5.1 Az internettüggőség meghatározása

Az internettüggőség, más néven problémás internethasználat (PIU) vagy internethasználati zavar (IUD), olyan viselkedési függőség, amelyet az internet túlzott és kényszeres használata jellemez, és amely az egyén mindennapi életének, felelősségének és jólétének károsodását okozza. Ez egy viszonylag új jelenség, amely az internet és az okostelefonok széles körű használatához kapcsolódik. Bár a diagnosztikai kézikönyvek, mint például a DSM-5 vagy az ICD-11 hivatalosan nem ismerik el mentális zavarként, a viselkedési függőségként való elismerését elnyerte. Ezenkívül hasonlóságokat mutat a viselkedési függőségek más formáival, például a videojáték-függőséggel, amelyet az ICD-11 is elismert.

Az internettüggőség egyre nagyobb aggodalomra ad okot, és a különböző régiókban és korcsoportokban eltérő gyakorisággal fordul elő. Az arányok 0,8% és 26,7% között mozognak, ami azt jelzi, hogy a probléma a lakosság jelentős részét érinti. Európában a nyolc és tizenegy év közötti gyermekek körében az internettüggőség előfordulási aránya 1% és 18,3% között mozog. Ezek a számok





Funded by
the European Union

aláhúzzák, hogy az internetfüggőséggel kapcsolatos figyelemfelkeltő és beavatkozási erőfeszítésekre van szükség.

Az internetnek számos olyan jellemzője van, amely elősegíti az internetfüggőség kialakulását.

Először is, könnyen hozzáférhető. Az internethez való könnyű hozzáférés, az információk hatalmas gazdagsága és a felfedezés és a részvétel végtelen lehetőségei jelentős mértékben hozzájárulnak az online tevékenységek vonzerejéhez és függőséget okozó potenciáljához. Ez a hozzáférhetőség azt jelenti, hogy a felhasználók bármikor kapcsolatba léphetnek az internettel, és szinte korlátlan mennyiségű információhoz és szórakozáshoz férhetnek hozzá. Ez a folyamatos elérhetőség megnehezítheti az egyének számára, hogy elszakadjanak az internettől, ami túlzott használatához és potenciális függőséghez vezethet. Az internetfüggőséggel kapcsolatos problémák értékelése és kezelése során fontos felismerni ennek a könnyű hozzáférésnek a hatását (Kearns and Whitley, 2019).

Ráadásul az internet az érzékeket is megszólítja. Számos weboldal és online platform élénk és figyelemfelkeltő színeket használ, amelyek stimulálják a felhasználók vizuális érzékeit, és vizuálisan vonzóvá teszik az online környezetet. Az internet gyors információ- és válaszadási képessége szintén hozzájárul a függőséget okozó jellegéhez. A gyors betöltési idők és az azonnali visszajelzések a felhasználókat lekötik és elmerülnek az online tevékenységekben. Továbbá a felhasználóbarát felületek és az intuitív navigáció megkönnyítik az egyének számára az online tartalmak elérését és az azokkal való interakciót. A használat egyszerűsége hosszan tartó elkötelezettségre ösztönöz. Végül az internet interaktív jellege, beleértve az olyan funkciókat, mint a kattintható linkek, a multimédiás





Funded by
the European Union

tartalmak és a közösségi média interakciók, lehetővé teszik a felhasználók számára, hogy aktívan részt vegyenek az online élményekben. Ez az interaktivitás rendkívül kifizető és ösztönző lehet.

Az internet másik jellemzője, amely elősegítheti az internetfüggőség kialakulását, a sok emberrel való valós idejű társas interakciók. Ez a szociális aspektus fokozhatja az elmélyülés és a kapcsolat érzését, ami még könnyebben elveszíti az időérzékét. A másokkal való interakció nyomást gyakorolhat a társakra is, hogy aktívak legyenek az interneten, és felkeltheti a kimaradástól való félelmet, ami a közösségi média fokozott használatához vezethet.

Az internet jellemzői mellett vannak olyan személyiségjegyek is, amelyek az egyéneket érzékenyebbé teszik az internetfüggőségre.

Az egyik ilyen hajlamos személyiségjegy a félénkség és a szociális szorongás. Azok az egyének, akik nagyon szégyenlősek vagy nehezen kommunikálnak más emberekkel, menekülésként az internetre menekülhetnek. Ezeknek az embereknek az internet biztonságos kikötővé válik, ahol a személyes kommunikáció nélkül tölthetik el az idejüket. A félénk emberek az online világban jobban ki tudják fejezni magukat, felfedhetik személyiségüket, és a valóságtól független identitással fejezhetik ki magukat.

Egy másik hajlamos személyiségjegy a szomorúság. Bizonyos esetekben a szomorúság az internet- és technológiafüggőséghez is vezethet. Az interneten töltött kellemes idő átmenetileg elfeledtetheti az emberekkel a szomorúságukat. Azok az emberek, akik több időt töltenek az interneten és a technológián, hogy elmeneküljenek a problémáik elől, technológiafüggővé válnak.





Funded by
the European Union

A nárcizmus szintén hajlamos személyiségjegy. A nárcizmusra jellemző a túlzott önérzet, a csodálat iránti igény és a mások iránti empátia hiánya. A nárcisztikus vonásokkal rendelkező egyének vonzódhatnak az önbemutató hangúlyt fektető közösségi médiaplatformokhoz, mint például a Facebook vagy az Instagram, mivel ezek lehetőséget kínálnak önmaguk bemutatására, valamint a figyelem és a csodálat keresésére.

Ebben az összefüggésben meg kell említeni a komorbiditást is, amely két vagy több egészségügyi állapot vagy rendellenesség egyidejű jelenlétére utal. Ebben az esetben a komorbiditás a mentális zavarok, például a depresszió, a szociális szorongás vagy az ADHD és az internetfüggőség együttes előfordulására utal. Ez azt jelenti, hogy a mentális egészségügyi zavarok növelhetik az internetfüggőség kialakulásának lehetőségét.

Az internetfüggőségnek több típusa létezik, ami rávilágít a kategorizálás összetettségére. A következőkben az internetfüggőség különböző altípusait mutatjuk be:

1. Kiberkapcsolati függőség: Ez az altípus az online kapcsolatban való túlzott részvételt jelenti. A kiberkapcsolatoktól függő egyének az online kapcsolatokat előnyben részesíthetik a valós kapcsolataikkal szemben.
2. Netes impulzusok: Ez az altípus az olyan tevékenységekkel kapcsolatos kényszeres viselkedésre utal, mint az online fogadások, vásárlás vagy kereskedelem. Ezeknek a személyeknek kihívást jelent, hogy kontrollálják az impulzusukat ezekkel az online tevékenységekkel kapcsolatban.
3. Cyber szexuális függőség: Ez az altípus a felnőtteknek szóló, explicit tartalmú weboldalak megszállott használatát jelenti. A cyberszexuális függőségben





Funded by
the European Union

szenvetű személyek jelentős mennyiségű időt tölthetnek online szexuális tevékenységekkel.

Összefoglalva, az internet mindenütt jelenléte és a túlzott internethasználattal járó lehetséges kockázatok, mint például a függőség, rávilágítanak a felelős és kiegyensúlyozott online magatartás fontosságára, különösen a fiatal felhasználók körében. Az internetfüggőség összetett probléma, amelynek okai sokrétűek, és kezelése átfogó megközelítést igényel, amely magában foglalja az oktatást, a tanácsadást és a támogató szolgáltatásokat.

5.2 Az internetfüggőség tünetei

Az internetfüggőség lassan és észrevétlenül is kialakulhat, mindenféle feltűnő tünet nélkül. Ez azért is van így, mert sokan naponta hosszabb ideig használják a közösségi médiát, és ezért sokan nem veszik észre, amikor átlépik a közösségi médiaplatformok rendszeres használata és a közösségi médiafüggőség közötti határt.

Vannak azonban még az internetfüggőséghez kapcsolódó tünetek.

A közvetlen tünetek közé tartozik a túlzott internethasználat; a kontrollvesztés, amikor az internethasználat leállításáról vagy az internethasználat csökkentésére irányuló kísérletekről van szó; a túlzott elfoglaltság, ami azt jelenti, hogy gyakran gondolunk az internetre, tervezzük a következő online ülést, vagy vágyunk az internet használatára, még a nem megfelelő vagy kényelmetlen helyzetekben is; elvonási tünetek, beleértve a nyugtalanságot, ingerlékenységet vagy szorongást, amikor nem tud hozzáférni az internethez, vagy a csökkentett használat





Funded by
the European Union

időszakában; kényszeres ellenőrzés, ami azt jelenti, hogy folyamatosan értesítések, frissítések vagy üzenetek után kutat, gyakran megszakítva más tevékenységeket vagy beszélgetéseket; az internethasználat mértékével kapcsolatos becsstelenség; és az internethasználat előtérbe helyezése más felelősségekkel, tervekkel vagy öngondoskodási tevékenységekkel szemben.

Közvetve ezeknek a tüneteknek más következményei is vannak. A függők megterhelt kapcsolatokat tapasztalnak a barátaikkal és a családjukkal, mivel az internet használatát a velük való találkozással szemben előnyben részesítik. Elkezdik elhanyagolni az iskolát vagy a munkájukat, mert az internetet helyezik előtérbe, vagy mert már nem találják érdekesnek, aminek következtében lemaradnak, a munka esetében pedig akár ki is rúghatják őket, ami anyagi problémákhoz vezet. Az internetfüggőség fizikai egészségügyi problémákhoz is vezethet, mint például elhízás, izomsorvadás és szív- és érrendszeri problémák a mozgás és a testmozgás hiánya miatt. Az alvási szokások is megzavarodnak, ami elégtelen vagy rendszertelen alváshoz vezet, valamint elkezdenek szorongani vagy hangulati zavarokat tapasztalni, például depressziót és ingerlékenységet, különösen akkor, ha az emberek megpróbálják csökkenteni a közösségi médiára szánt idejüket.

Összefoglalva, bár a következmények és a tünetek súlyossága egyénenként nagyon eltérő lehet, a közösségi médiafüggőséget komolyan kell venni, mivel pusztító hatással lehet a függő életére.

5.3 Az internetfüggőség elleni küzdelem

Mielőtt le tudnánk küzdeni az internetfüggőséget, észre kell vennünk azt. Ennek érdekében Dr. Kimberly Young (1996) és Staff, H. (2008) kidolgozta az első kérdőívet az internetfüggőség diagnosztizálására. A rövid, nyolc tételből álló kérdőív





Funded by
the European Union

módosította a szerencsejáték-kritériumokat, hogy egy addiktív internethasználat szűrőeszközt biztosítson. A nyolc kérdés a következő:

1. Úgy érzi, hogy az internet lefoglalja (válaszoljon úgy, hogy a korábbi online tevékenységeire gondol, vagy a következő online tevékenységeit várja)?
2. Szükségét érzi annak, hogy növelje az interneten töltött időt, hogy önmagának örömet szerezzen?
3. Sokszor próbálta már ellenőrizni, megszakítani vagy leállítani az internethasználatot, de nem járt sikerrel?
4. Nyugtalannak, kedvetlennek, depressziósnak vagy ingerlékenynek érzi magát, amikor megpróbálja csökkenteni vagy abbahagyni az internethasználatot?
5. Több időt tölt az interneten, mint amennyit valójában szándékában áll?
6. Veszélyeztetett vagy kockáztatott már egy fontos kapcsolatot, munkát, oktatási vagy karrierlehetőséget az internet miatt?
7. Hazudott-e családtagoknak, terapeutáknak vagy másoknak, hogy elrejtse az internettel való foglalatosságának mértékét?
8. Használja-e az internetet arra, hogy elmeneküljön a problémák elől vagy enyhítse a diszfórikus hangulatot (például tehetetlenség, bűntudat, szorongás vagy depresszió)?

Azok az emberek, akik internetfüggők, öt vagy több kérdésre igennel válaszolnak. Young kijelentette, hogy öt "igen" válasz az internetfüggőség diagnosztizálásához összhangban van a kóros szerencsejáték-függőséggel, és elegendő a normális használat megkülönböztetéséhez a kóros internethasználattól.

Az internetfüggő embereknek a következő lépéseket kell végrehajtaniuk az internetfüggőség leküzdése érdekében.





Funded by
the European Union

Először is, az egyéneknek visszajelzést kell kapniuk a környezetükben lévő emberektől, és beszélniük kell arról, hogy mit tapasztalnak. A kívülről érkező vélemények és a nyílt beszélgetések segíthetnek a saját helyzet jobb megítélésében.

Ezután meg kell próbálniuk elhatárolódni az internettől. Ehhez ki kell kapcsolniuk az értesítéseket, és el kell rejteniük az alkalmazásokat az okostelefonjuk vagy a számítógépük kezdőképernyőjéről, hogy az internet és a közösségi médiaplatformok ne legyenek annyira jelen az életükben, és kevésbé legyenek csábítóak. Figyelemmel kellene kísérniük a mobiltelefon-használati szokásaikat is, és időkorlátokat kellene szabniuk maguknak. Ezeknek az időkorlátoknak nem kell eleinte drasztikusnak lenniük; kis lépések is sokat számítanak. Meg kellene próbálniuk olyan alkalmazásokat használniuk ezen időkorlátok beállításához, amelyek azonnal bezárják az alkalmazásokat, amint eléri a beállított időkorlátot. Ezen túlmenően a figyelmüket más, az internetet nem érintő hobbijaikra kell irányítaniuk, és gyakorolniuk kell a tudatosságot és a meditációt, hogy segítsék magukat az online szokásaik tudatosításában, és eszközöket biztosítsanak az impulzusok kezeléséhez.

5.4 A szülők szerepe

Mielőtt megpróbálnának küzdeni gyermekük internetfüggősége ellen, a szülőknek két dolgot kell megtenniük.





Funded by
the European Union

Először is meg kell győződnie arról, hogy gyermekük internetfüggőségben szenved-e. Ehhez a következő kérdéseket kell feltenniük maguknak. Ha a válaszok "igen", akkor a gyermekük valószínűleg internetfüggő.

1. Az a benyomása, hogy gyermeke gondolatai mindig az okostelefon, a számítógép, a konzol vagy az internet körül forognak - még egyéb tevékenységek végzése közben is?
2. Idegesnek, ingerlékenynek vagy szomorúnak tűnik gyermeke, ha nem tud internetezni?
3. Az internet kínálata dominál a gyermeke korábbi érdeklődési köre és hobbjai felett?
4. Gyermeke kihagyja az étkezéseket vagy a családi programokat, hogy internetezzen?
5. Úgy tűnik, hogy gyermeke tanulmányi teljesítménye az internetes viselkedése miatt romlott?
6. Sokat hízott vagy fogyott a gyermeke?
7. Gyermeke gyakrabban fáradt, mint korábban?

Másodszor, mielőtt segítenének gyermeküknek az internetfüggőség leküzdésében, vagy intézkedéseket hoznának annak megelőzésére, hogy gyermekük internetfüggővé váljon, a szülőknek először saját magukkal kell foglalkozniuk, hogy példaképként szolgálhassanak gyermekeik számára. Ehhez időt kell szakítaniuk arra, hogy tájékozódjanak az internet előnyeiről és veszélyeiről egyaránt. Ez a tudás lehetővé teszi számukra, hogy hatékonyan irányítsák gyermeküket, lehetővé téve számára, hogy felfedezze az online világot, miközben felvértezik a szükséges megküzdési készségekkel és rugalmassággal, hogy kezelni tudja az esetleges ártalmakat. Miközben a szülők tájékozódnak az online kockázatokról, kiegyensúlyozott szemléletet kell tanúsítaniuk, és ügyelniük kell arra, hogy ne





Funded by
the European Union

hangsúlyozzák túl vagy túlozzák el azokat. Ez túlzott óvatosságot és félelmet ébreszthet a gyermekekben, ami akadályozná őket az online felfedezésben és tanulásban. A szülőknek ezután az új ismeretek birtokában felelősségteljes magatartást kell tanúsítaniuk, hogy példaképként szolgáljanak gyermekeik számára.

Miután a szülők maguk is megismerkedtek a közösségi média használatával, elkezdhetik a gyermekük felvilágosítását a közösségi média használatának kockázatairól és előnyeiről. Ehhez nyílt kommunikációt kell folytatniuk; olyan környezetet kell teremteniük, amelyben gyermekük nyugodtan beszélhet online tapasztalatairól, kérdéseiről vagy aggodalmairól; és biztosítaniuk kell, hogy gyermekük segítséget kérjen tőlük, ha az internethasználattal kapcsolatos problémák merülnek fel. A szülőknek azt is meg kell beszélniük gyermekeikkel, hogyan kezeljék a társadalmi nyomást, mivel - mint már említettük - a gyermekek és a serdülők gyakran tapasztalnak társadalmi nyomást a közösségi média használata során. Ez magában foglalhatja a társak nyomásáról, a kockázatos online viselkedésről és a közösségi média függőséget okozó jellegéről szóló megbeszéléseket.

A szülőknek egyértelmű elvárásokat és szabályokat kell felállítaniuk gyermekük online viselkedésével kapcsolatban. Ez elengedhetetlen a függőség megelőzéséhez, miközben lehetővé teszi, hogy gyermeke élvezhesse az internet előnyeit. Az alábbiakban felsoroljuk azokat a szabályokat, amelyeket a szülők bevezethetnek:

- Állítson be napi vagy heti időkorlátokat. Magyarázza el gyermekének, hogy miért szabja meg ezeket a korlátokat, hogy együttműködjön és megértse, miért van szükség ezekre.





Funded by
the European Union

- Jelöljön ki képernyőmentes zónákat, például az étkezőben vagy a nappaliban. A szülők képernyőmentes tevékenységeket is létrehozhatnak, például családi étkezéseket vagy családi programokat. Ez kezdetben nehéz lehet a gyermek számára. Legyen türelmes, de határozott, és győződjön meg róla, hogy gyermeke megérti, miért fontos ez.
- Bátorítsa gyermekét, hogy olyan napi rutint kövessen, amely magában foglalja a házi feladatra, a testmozgásra, a lehetséges házimunkákra, a társas kapcsolatokra és a képernyő előtti időre szánt időt, anélkül, hogy a képernyő előtti időt más tevékenységekkel szemben előnyben részesítené.
- A szülők azt is elérhetik, hogy gyermekük befejezze a házi feladatát, mielőtt képernyőhöz és internethez engednék őket.

Fontos, hogy ha már egyszer megállapította ezeket a szabályokat, akkor gondoskodjon azok végrehajtásáról is. Az is ajánlott, hogy a család minden tagja betartsa a szabályokat, hogy a gyerekek vagy a gyermek ne érezze magát magára hagyottnak vagy másként kezeltnek. Ha látják, hogy szüleik vagy testvéreik tiszteletben tartják a szabályokat, az őket is arra ösztönzi, hogy ők is tartsák be a szabályokat.

Továbbá, ha gyermeküknél közösségi médiafüggőség alakul ki, a szülőknek támogatniuk kell gyermekük mentális egészségét, és szakmai segítséget kell kérniük. A digitális függőségben jártas terapeuta vagy tanácsadó olyan útmutatást és támogatást nyújthat, amelyet a szülők nem tudnak.





Funded by
the European Union

5.5 A tanárok szerepe

A tanároknak is kritikus szerepük van a diákjaik internetfüggőségének megelőzésében és kezelésében.

Elsősorban az internetről és az internetfüggőségről szóló oktatást kellene beépíteniük a tanórákba. Ez azt jelenti, hogy be kell építeniük a digitális írástudás oktatását, hogy a tanulók megértsék az internettel kapcsolatos lehetséges kockázatokat és kihívásokat. Emellett tudatosságnövelő programokat és workshopokat is szervezhetnek az internetfüggőségről, annak jeleiről és következményeiről. Ehhez a tanárok szakértőket vagy tanácsadókat hívhatnak meg, hogy beszéljenek a diákoknak, hogy megértsék az internetfüggőség súlyosságát. E workshopok során a diákok az egészséges internetes viselkedési szokásokra vonatkozó iránymutatásokat is kidolgozhatják. Itt fontos kiemelni, hogy az internethasználat nem feltétlenül rossz, hanem kiegyensúlyozottnak kell lennie ahhoz, hogy egészséges legyen. Javasoljuk továbbá, hogy egyes műhelyfoglalkozásokon a diákok önszabályozással kapcsolatos ismereteket szerezzenek, hogy olyan készségeket sajátítsanak el, mint az időgazdálkodás, a célok kitűzése és az impulzuskontroll, valamint hogy a műhelyfoglalkozásokon önértékelés és reflexió is szerepeljen, hogy a diákok értékelni tudják a közösségi médiahasználatukat.

Amellett, hogy a tanároknak fel kell világosítaniuk a diákokat az internetfüggőségről, arra kell bátorítaniuk őket, hogy beszéljenek egy felnőttel, ha észreveszik, hogy náluk vagy valaki másnál az internetfüggőség jelei mutatkoznak. A tanároknak nyitott tantermi környezetet is meg kell teremteniük, hogy a diákok nyugodtan beszéljenek tapasztalataikról, és ha akarnak, segítséget kérjenek a





Funded by
the European Union

tanártól.

A tanároknak továbbá tisztában kell lenniük azzal, hogy mit kell tenniük, ha észreveszik, hogy valamelyik diákjuk internetfüggő lehet. Tudniuk kell, hogy ebben az esetben kapcsolatba kell lépniük a tanuló szüleivel, és ha lehetséges, az iskolai tanácsadóval, valamint tisztában kell lenniük az internetfüggőséggel kapcsolatos esetleges iskolai irányelvekkel.

Végül a tanároknak tisztában kell lenniük szerepük fontosságával. A cél az kell, hogy legyen, hogy a tanulók ismereteket szerezzenek arról, hogyan lehet egészséges kapcsolatot kialakítani az internettel. Cél lehet az is, hogy olyan osztályközösséget hozzanak létre, ahol a diákok nyugodtan beszélhetnek diáktársaiknak és tanáruknak internetes viselkedésükről, hogy legyen egy olyan szociális hálójuk, amely támogatni tudja őket, ha internetes viselkedésük megromlik.

5.6 Az egyéb kulcsszereplők szerepe

Az alábbi ajánlások rávilágítanak a különböző kulcsszereplők közötti együttműködés fontosságára a gyermekek biztonságosabb internetes környezetének megteremtése és az internetfüggőség megelőzése érdekében.

Kulcsszereplők a kormányok. Az internet és a közösségi média biztonságának fokozására irányuló, több érdekelt felet érintő erőfeszítéseket kell koordinálniuk, biztosítva a fiatalok érdemi részvételét, hogy az ő szempontjaikat is figyelembe lehessen venni. Támogatniuk kell továbbá a különböző kor- és érdekcsoportokra szabott pozitív online tartalmakat, valamint felül kell vizsgálniuk és aktualizálniuk az





Funded by
the European Union

online tartalmak szabályozására vonatkozó jogszabályi rendelkezéseket. A kormánynak emellett támogatnia kell a pedagógusok olyan képzési programjait, amelyek az online eszközökben rejlő oktatási lehetőségeket is figyelembe veszik, ugyanakkor felhívják a figyelmet az internetfüggőség veszélyére, valamint növelik a pedagógusok tudatosságát a gyermekek közösségi médiahasználatával kapcsolatos szerepükkel kapcsolatban.

Egy másik kulcsfontosságú szereplő az internetes tartalomszolgáltatók, például a közösségi médiavállalatok ipara. Nekik arra kell összpontosítaniuk, hogy felhasználóbarát és testre szabható biztonsági eszközöket biztosítsanak a gyermekek és serdülők számára, például azáltal, hogy online platformjaikon és honlapjaikon népszerűsítik az "alapértelmezett biztonság" funkciókat, és biztonsági információkat nyújtanak. Olyan funkciókat is beépíthetnek platformjaikba és honlapjaikba, amelyek emlékeztetik a felhasználókat arra, hogy tartsanak szüneteket, és ne használják túl sokáig az internetet.

Az utolsó kulcsfontosságú szereplő a közösségek. Olyan szülői műhelyeket kell szervezniük, amelyek a szülőket az internetről és a függőség megelőzéséről oktatják, valamint olyan ifjúsági programokat és támogató csoportokat, amelyek alternatív tevékenységeket és társadalmi interakciókat kínálnak a gyermekek és serdülők számára. Emellett figyelemfelkeltő kampányokat is indíthatnak, hogy a közösséget a felelős internethasználatra neveljék, és támogathatják a saját maguk, az iskolák, az egészségügyi szolgáltatók és a mentálhigiénés szervezetek közötti együttműködést, hogy az internetfüggőséget közösségi problémaként kezeljék.

5.7 A közösségi médiafüggőség kezelése





Funded by
the European Union

Az internetfüggőség kezelésének különböző formái léteznek, és a kezelési formát mindig az egyén sajátos igényeihez kell igazítani. Az alábbiakban felsoroljuk a különböző kezelési lehetőségeket:

- Tanácsadás és terápia: A tanácsadás és a terápia, például a kognitív viselkedésterápia (CBT), foglalkozhat az internetfüggőséghez hozzájáruló alapvető pszichológiai problémákkal, és segíthet az egyén szükségleteire, erősségeire és gyengeségeire szabott intézkedések és stratégiák kialakításában.





Funded by
the European Union

- Támogató csoportok: Az internetfüggőség leküzdésében segíthet, ha csatlakozik egy olyan támogató csoporthoz vagy közösséghez, ahol az egyének megoszthatják tapasztalataikat, támogatást kapnak, és tanulhatnak másoktól, akik már legyőzték az internetfüggőséget.
- Családi részvétel: A családtagok bevonása a kezelési folyamatba támogató és megértő környezetet teremthet, és motiválhatja az embereket. A családtagok például az időkorlátokat is betarthatják.
- Önsegítő források: Különböző önsegítő források állnak rendelkezésre, köztük könyvek, online fórumok és mobilalkalmazások, amelyek célja, hogy segítsenek az egyéneknek a közösségi médiafüggőség kezelésében és leküzdésében. Ezek az erőforrások gyakran adnak tippeket, stratégiákat és motivációs támogatást.
- Viselkedési szerződések: Egy megbízható baráttal vagy családtaggal kötött magatartási szerződés vagy megállapodás kidolgozása segíthet az egyéneknek abban, hogy egyértelmű határokat és következményeket szabjanak a játékkal kapcsolatos viselkedésüknek. Ez a külső elszámoltathatóság erőteljes motiváló tényező lehet.

Ne feledje, hogy a közösségi médiafüggőség kezelésére gyakran a stratégiák kombinációját alkalmazzák. A mentális egészségügyi szakemberek vagy függőségi szakemberek segítségének igénybevétele ajánlott az egyén egyedi igényeinek és körülményeinek megfelelő kezelési terv testre szabásához.

Összefoglalva, az internetfüggőség korai felismerése és a személyre szabott beavatkozások kulcsfontosságúak a függőség fokozódásának és a kapcsolódó kockázatoknak a megelőzésében. A gyógyuláshoz és a jobb életminőséghez elengedhetetlen, hogy szükség esetén szakszerű segítséget kérjünk.





Funded by
the European Union





Funded by
the European Union

6. Az internet egészséges használata

Annak érdekében, hogy a gyermekek és a serdülők egészséges és hasznos módon használják az internetet, figyelembe kell venni néhány szempontot.

Először is, a gyermekeket és a serdülőket bátorítani kell, és lehetővé kell tenni számukra, hogy maximálisan kiaknázzák digitális írástudásukat. A digitális írástudás három alapvető területet foglal magában, amelyeket a gyermekeknek meg kell beszélniük és meg kell tanulniuk ahhoz, hogy digitálisan írástudóvá váljanak: a digitális eszközök használata (hogy képesek legyenek a technológiát használni tartalom keresésére és létrehozására), az online megosztás és interakció (hogy képesek legyenek online kapcsolatot teremteni és hatékonyan kommunikálni, tanulni és együttműködni társaikkal), valamint az online biztonság és jólét (hogy képesek legyenek felismerni a kockázatokat, biztonságban maradni online, megóvni fizikai és érzelmi jólétüket, és gyakorolni a pozitív online viselkedést). A digitális írástudás alapvető fontosságú ahhoz, hogy az online világban eligazodjunk, biztonságban legyünk anélkül, hogy kárt okoznánk magunknak.

Egy másik fontos szempont, amely hozzájárul a gyermekek és serdülők egészséges internethasználatához, az online biztonság és empátia előmozdítása. Alapvető fontosságú, hogy a gyermekeket és serdülőket megtanítsuk arra, hogy osztozzanak az online biztonságért és mások jólétéért viselt felelősségben, különösen az online zaklatással és zaklatással kapcsolatos helyzetekben. Meg kell érteniük azt is, hogy az internetes platformok és az online zaklatás szemlélőjeként vagy résztvevőjeként milyen hatással lehetnek rájuk, valamint tisztában kell lenniük azzal, hogy az internet más felhasználói milyen hatással lehetnek rájuk.





Funded by
the European Union

Ezenkívül a gyermekeknek és a serdülőknek meg kell tanulniuk a korhatárok betartásának fontosságát. Ennek érdekében a szülőknek és a tanároknak hangsúlyozniuk kell az online szolgáltatások korhatárainak betartásának fontosságát, és arra kell ösztönözniük a gyermekeket és a serdülőket, hogy kérjenek tanácsot az általuk elérni kívánt szolgáltatások és tartalmak alkalmasságát illetően.

Továbbá a gyermekek és serdülők biztonságos közösségi médiahasználatának biztosítása érdekében a felnőtteknek segíteniük kell őket proaktív megküzdési stratégiák kialakításában, például az üzenetek törlésében, a nem kívánt kapcsolatok blokkolásában és a problémás online helyzetek kezelésére szolgáló jelentési eszközök használatában. Ehhez elengedhetetlen a nyílt kommunikáció.

Végül egy másik fontos szempont, hogy a gyermekeket emlékeztetni kell arra, hogy egy megbízható felnőtt segítségét kérhetik és kell kérniük, ha azt veszik észre, hogy a közösségi médiában tanúsított viselkedésük megváltozik vagy romlik. Tudatosítani kell bennük, hogy ez egy szükséges lépés a közösségi médiafüggőség megelőzése érdekében, és hogy a segítségkérés miatt nem kell szégyenkezniük vagy félniük.

Ezekkel a szempontokkal a gyermekek és a serdülők képesek lesznek megalapozott és felelősségteljes döntéseket hozni digitális interakcióik és a közösségi médiaplatformok használata során, biztosítva a pozitív és biztonságos online élményt.





Funded by
the European Union

7. Tantervek

2. fejezet - 1. lecke: "Az internet megértése"

Lecke: Az internet alapjainak megismerése (45 perc)

Cél: A tanulók alapvető ismereteket szereznek az internetről, beleértve annak definícióját és alapvető összetevőit.

1. Bevezetés (10 perc):

- Beszéljük meg a tanulók előzetes ismereteit az internetről.
- Ismertesse a lecke célját: Az internet alapfogalmainak megértése.

2. tevékenység: Internetes kincsvadászat (20 perc):

- Az internettel kapcsolatos kifejezések listája.
- A tanulók párban kutatnak és rövid magyarázatokat adnak a megadott időszakra
- Bátorítsa a vitákat és a kérdéseket az előadások során

3. Az internet meghatározása (15 perc):

- Adjon egyértelmű definíciót az internetről.
- Beszélje meg a legfontosabb összetevőket, mint például a szerverek, a weboldalak és az adatátvitel.
- A megértés megerősítése érdekében vonja be a tanulókat egy rövid kérdezz-felelekbe.

Házi feladat:





Funded by
the European Union

Kérjük meg a tanulókat, hogy készítsenek vizuális ábrázolást (rajzot, diagramot vagy infografikát) az internet alapvető összetevőiről.

2. fejezet - 2. lecke: "Az internet dinamikus fejlődése és a közösségi média hatása"

Célkitűzés: Célkitűzés: A diákok felfedezik az internet fejlődését, megértik annak sokféle alkalmazását, és megvizsgálják a közösségi média hatását a kommunikációra és a társadalomra.

A lecke időtartama: 60 perc

Bevezetés (10 perc):

- Kezdjük egy gyors beszélgetéssel a diákok internetről és a közösségi médiáról szerzett tapasztalatairól.
- Ismertesse a lecke célját: az internet fejlődésének és a közösségi média szerepének megértése a digitális tájkép alakításában.

1. tevékenység: Az internet fejlődésének idővonala (20 perc):

Áttekintés (5 perc):

- Adjon rövid áttekintést az internet korai szakaszáról, kiemelve az ARPANET eredetét.
- Emelje ki a világhálózhoz vezető legfontosabb fejleményeket.

Idővonal felfedezése (15 perc):

- Mutassa meg a táblán vagy a képernyőn az internet fejlődésének vizuális idővonalát.





Funded by
the European Union

- A tanulók párban vagy kiscsoportban elemzik és megvitatják a jelentős mérföldköveket.
- Segítse elő az osztály megbeszélését e mérföldkövek átalakító hatásáról.

2. tevékenység: Az internet különféle alkalmazásai (15 perc):

Bevezetés (5 perc): Beszéljék meg, hogy az internet milyen sokféle alkalmazást kínál a különböző ágazatokban, például az oktatásban, az üzleti életben és az egészségügyben.

Csoportos tevékenység: (10 perc):

- Minden csoporthoz rendeljen egy adott ágazatot (pl. oktatás, üzleti élet, egészségügy).
- A csoportok kutatják és bemutatják, hogyan fejlődött és hogyan használják jelenleg az internetet a kijelölt ágazatban.

Az internetes alkalmazások pozitív és átalakító aspektusairól szóló viták ösztönzése.

3. tevékenység: A közösségi média feltárása (15 perc):

Definíció és áttekintés (5 perc): Definiálja a közösségi média fogalmát, és adjon rövid áttekintést a megjelenéséről és népszerűségéről.

Esettanulmány: A közösségi média hatása (10 perc):

- Mutasson be egy esettanulmányt vagy valós példákat, amelyek a közösségi média kommunikációra, információterjesztésre és társadalmi dinamikára gyakorolt hatását mutatják be.
- Vonja be a tanulókat a közösségi média pozitív és negatív hatásairól szóló beszélgetésbe.





Funded by
the European Union

Összegzés és reflexió (10 perc):

- Foglalja össze az internet fejlődésével és a közösségi média hatásával kapcsolatos legfontosabb pontokat.
- Kérje meg a diákokat, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan változtatták meg ezek a digitális fejlesztések a saját életüket.

Értékelés: A tanulók részvételének értékelése az órai megbeszéléseken és a csoportos tevékenységekben. Értékelje a megértés mélységét a közösségi média hatásáról szóló reflexiókon keresztül.

Adaptációk: Az időzítés az osztály dinamikája és a témák ismerete alapján. Bátorítsa a kreativitást a csoportos tevékenység során, és tegye lehetővé, hogy a tanulók különböző formában (rövid prezentáció, poszter stb.) mutassák be eredményeiket.





Funded by
the European Union

2. fejezet - 3. lecketerv: "Navigálás a digitális birodalmakban - Az internet használatának megértése"

Célkitűzés: Célkitűzés: A tanulók felfedezik az internet különböző alkalmazásait, megértik előnyeit és hátrányait, és megvizsgálják az internethasználat egyedi mintáit a gyermekek és serdülők körében.

A lecke időtartama: (60 perc)

Bevezetés (10 perc):

- Kezdjük egy rövid megbeszéléssel arról, hogy a diákok jelenleg hogyan használják az internetet.
- Ismertesse a lecke célját: az internet általános használatának, előnyeinek, hátrányainak, valamint a gyermekekre és serdülőkre vonatkozó sajátos szempontoknak a feltárása.

1. tevékenység: Általános információk az internethasználatról (20 perc):

Áttekintés (5 perc): Adjon általános áttekintést arról, hogy az emberek milyen különböző módon használják az internetet a mindennapi életükben.

Csoportos tevékenység: (15 perc):

- Ossa a tanulókat kiscsoportokra.
- Minden csoporthoz rendeljen egy adott forgatókönyvet (pl. munkahelyi, oktatási, szórakoztató).
- A csoportok megvitatják és bemutatják, hogyan használják az internetet a kijelölt forgatókönyvben.





Funded by
the European Union

Tevékenység: Előnyök és hátrányok (20 perc):

Bevezetés (5 perc): Az előnyök és hátrányok fogalmának megvitatása az internethasználattal összefüggésben.

Megbeszélés az osztályban: (15 perc): Segítsük elő az osztály megbeszélését az internethasználat előnyeiről és hátrányairól. Ösztönözze a kritikus gondolkodást mind a pozitív, mind a negatív szempontokról.

3. tevékenység: Gyermekek és serdülők internethasználata (20 perc):

Bevezetés és vita (10 perc): Ismertesse a gyermekek és serdülők internethasználatának egyedi mintáit. Beszéljék meg, hogy a fiatalok hogyan használják az internetet oktatás, szocializáció és szórakozás céljából.

Esettanulmány: Online biztonság (10 perc): Mutasson be egy esettanulmányt vagy valós példákat a gyermekek és serdülők online biztonságával kapcsolatban. Vonja be a tanulókat az internetes biztonsági intézkedések fontosságáról szóló beszélgetésbe.

Összegzés és reflexió (10 perc): Foglalja össze az általános internethasználattal, annak előnyeivel, hátrányaival és a gyermekekre és serdülőkre vonatkozó szempontokkal kapcsolatos legfontosabb pontokat. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el a felelős internethasználatról és az online biztonságról.

Értékelés:

- Értékelje a csoporttevékenységekben és az órai megbeszéléseken való részvételt.
- A felelősségteljes internethasználatról való elmélkedésen keresztül értékelje a megértés mélységét.





Funded by
the European Union

Adaptációk:

- Az időzítést az osztály dinamikája és a témák ismerete alapján igazítsa ki.
- Élő életből vett példák vagy vendégelőadók bevonása, hogy gyakorlati betekintést nyújtson a gyermekek és serdülők online biztonságába.





Funded by
the European Union

2. fejezet - 4. lecketerv: "Az internethasználat alapjai"

Célkitűzés: Célkitűzés: A hallgatók alapvető ismereteket szereznek az internetről, annak összetevőiről és általános alkalmazásairól.

A lecke időtartama: (60 perc)

Bevezetés (10 perc): Röviden beszéljük meg, hogy a tanulók jelenleg hogyan használják az internetet, és milyen jelentőséggel bír az életükben. Ismertesse az óra célját: az internethasználat alapjainak megértése.

1. tevékenység: Az internet meghatározása (20 perc):

Előadás (10 perc):

- Az internet és elsődleges funkcióinak egyértelmű meghatározása.
- Beszéljen az alapvető összetevőkről, például a szerverekről, a weboldalakról és az adatátvitelről.

Csoportos tevékenység: (10 perc):

- Ossza a tanulókat kiscsoportokra.
- Adjon egy listát az internettel kapcsolatos kifejezésekről, és kérje meg a csoportokat, hogy kutassák fel és adjanak rövid magyarázatot a nekik kijelölt kifejezésre.
- Bátorítsa a vitákat és a kérdéseket az előadások során.

Tevékenység: Az internet alkalmazásai (20 perc):

Vita (10 perc): Beszéljétek meg az internet különböző alkalmazásait, beleértve a





Funded by
the European Union

kommunikációt, a kutatást, a szórakozást és a kereskedelmet.

Csoportos tevékenység: (10 perc):

- Mutasson be valós forgatókönyveket, és kérje meg a csoportokat, hogy beszéljék meg, hogyan használják az internetet ezekben a helyzetekben.
- A csoportok megosztják eredményeiket az osztállyal.

Összegzés és reflexió (10 perc): Foglalja össze az internet alapjaival és alkalmazásaival kapcsolatos legfontosabb pontokat. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan fejlődött az internetről alkotott képük.





Funded by
the European Union

2. fejezet - 5. lecketerv: "Az internetfüggőség megértése"

Célkitűzés: A tanulók megismerkednek az internetfüggőséggel, annak tüneteivel és a túlzott internethasználat elleni küzdelem stratégiáival.

A lecke időtartama: 60 perc

Bevezetés (10 perc): Kezdeményezzünk beszélgetést arról, hogy a tanulók mennyi időt töltenek az interneten, és hogy úgy érzik-e, hogy ez túl sok idő. Ismertesse az óra célját: az internetfüggőség és annak hatásainak megértése.

1. tevékenység: Az internetfüggőség meghatározása (15 perc):

Előadás (10 perc): Az internetfüggőség egyértelmű definíciójának bemutatása. Beszéljék meg, hogyan hathat az élet különböző területeire.

Csoportos megbeszélés: Csoportos beszélgetés: Személyes reflexió (5 perc): Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el saját internethasználatukról, és arról, hogy érezték-e már valaha, hogy ez túlzott mértékű. Bátorítsa a megosztást ítékezés nélkül.

2. tevékenység: Tünetek és a küzdelem stratégiái (25 perc):

Interaktív gyakorlat (15 perc): Az internetfüggőség gyakori tüneteinek bemutatása. Végezzen interaktív gyakorlatot, amelyben a tanulók hipotetikus forgatókönyvek alapján azonosítják ezeket a tüneteket.

Megbeszélés és stratégiák (10 perc): Beszélgessünk az internetfüggőség elleni küzdelem stratégiáiról, például a határok felállításáról és a szakmai segítség igénybevételeéről.





Funded by
the European Union

3. tevékenység: Szerepjáték (10 perc):

Osszuk a tanulókat párokba (5 perc): Minden pár eljátszik egy forgatókönyvet, amely egy internetfüggőséggel küzdő személyt és egy olyan személyt ábrázol, aki támogatást és útmutatást nyújt.

Következtetés és reflexió (5 perc):

Foglalja össze az internetfüggőséggel, annak tüneteivel és a leküzdési stratégiákkal kapcsolatos legfontosabb tudnivalókat. Kérjük meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el saját felelősségükről az egészséges internethasználat fenntartásában.





Funded by
the European Union

2. fejezet - 6. lecketerv: "Az internetfüggőség kezelése - együttműködő erőfeszítések a beavatkozás érdekében"

Ez a lecketerv hangsúlyozza a szülők, tanárok és más érdekelt felek közötti együttműködés fontosságát az internetfüggőség kezelésében. Az egyes felek eltérő szerepének felismerésével a tanulók betekintést nyerhetnek abba a sokoldalú megközelítésbe, amely a probléma hatékony leküzdéséhez szükséges. A tanulók a beszélgetés és a szerepjátékok segítségével mélyebben megértik a felelős internethasználat előmozdításához és a függőség kezeléséhez szükséges támogató hálózatokat. A közösségi médiafüggőség elleni küzdelem során ne feledje, hogy ne feledje a célokat. Ünnepelje a kis győzelmeket, és ne legyen túl szigorú önmagához. A függőségek nem tűnnek el egy nap alatt.

Célkitűzés: A tanulók feltárják a szülők, tanárok és más kulcsszereplők szerepét az internetfüggőség kezelésében és a felelős internethasználat előmozdításában.

A lecke időtartama: 80 perc

Bevezetés (10 perc):

- Kezdje azzal, hogy megkérdezi a tanulókat az internetfüggőséggel kapcsolatos elképzeléseikről, valamint annak az egyénekre és a társadalomra gyakorolt hatásáról.
- Ismertesse a lecke célját: a szülők, tanárok és más érdekelt felek szerepének megértése az internetfüggőség elleni küzdelemben.





Funded by
the European Union

1. tevékenység: A szülők szerepe (20 perc):

Előadás (10 perc):

- Beszélje meg a szülői részvétel fontosságát az internetfüggőség felismerésében és kezelésében.
- Kiemeli azokat a stratégiákat, amelyeket a szülők alkalmazhatnak a felelős internethasználat előmozdítására és az egészséges határok kijelölésére.

Csoportos megbeszélés (10 perc):

- Ossa a tanulókat kiscsoportokra.
- Minden csoport megvitatja az internetfüggőség kezelésében való szülői részvételhez kapcsolódó forgatókönyveket.
- A csoportok megosztják meglátásaikat és megoldási javaslataikat az osztállyal.

2. tevékenység: A tanárok szerepe (20 perc):

Előadás (10 perc):

- Magyarázza el, hogyan ismerhetik fel a tanárok az internetfüggőség jeleit, és hogyan támogathatják a tanulókat abban, hogy segítséget kérjenek.
- Beszélje meg a digitális írástudás és a felelős internethasználat tantervbe való beépítésének fontosságát.

Megbeszélés az osztályban (10 perc):

- Segítsen elő egy megbeszélést arról, hogy a tanároknak milyen kihívásokkal kell szembenézniük az internetfüggőség osztálytermi kezelése során.





Funded by
the European Union

- Bátorítsa a diákokat, hogy ötleteljenek, hogyan támogathatják a tanárok hatékonyan az internetfüggőséggel küzdő diákokat.

3. tevékenység: Más kulcsszereplők szerepe (30 perc):

Előadás (10 perc):

- Bemutatja az internetfüggőség kezelésének egyéb kulcsszereplőit, például az iskolai tanácsadókat, a mentális egészségügyi szakembereket és a politikai döntéshozókat.
- Beszélje meg az átfogó beavatkozási stratégiák kialakításához szükséges együttműködési erőfeszítéseket.

Szerepjáték (10 perc):

- Osszuk a tanulókat párokba vagy kiscsoportokba.
- Jelöljön ki minden csoportnak egy adott szerepet (pl. iskolai tanácsadó, mentálhigiénés szakember).
- A csoportok szerepjátékos forgatókönyveket játszanak el, amelyek azt mutatják be, hogy ezek a kulcsszereplők saját szerepükben hogyan kezelnék az internetfüggőséget.

Összegzés és reflexió (10 perc): Foglalja össze a szülők, tanárok és más kulcsszereplők szerepét az internetfüggőség kezelésében. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el az együttműködés és a támogató hálózatok fontosságáról az internetfüggőség elleni küzdelemben. Bátorítsa a tanulókat, hogy gondolják át, hogyan tudnak hozzájárulni a felelős internethasználat előmozdításához saját életükben és közösségükben.





Funded by
the European Union

2. fejezet - 7. lecke: "A közösségi média felelős használata"

Ezek a tantervek az internethasználat különböző aspektusait igyekeznek lefedni, beleértve az alapokat, a függőség megértését és a felelős internethasználatot.

Célkitűzés: A tanulók megismerkednek a közösségi média fogalmával, a társadalomra gyakorolt hatásával és a felelős használat fontosságával.

A lecke időtartama: 60 perc

Bevezetés (10 perc): Beszéljünk a tanulók közösségi médiával kapcsolatos tapasztalatairól és annak az életükben betöltött szerepéről. Ismertesse a lecke célját: a közösségi média megértése és a felelős használat gyakorlása.

1. tevékenység: A közösségi média meghatározása (15 perc):

Előadás (10 perc): Definiálja a közösségi média fogalmát, és adjon rövid áttekintést kialakulásáról és népszerűségéről.

Csoportos tevékenység: (5 perc):

- Ossza a tanulókat kiscsoportokra, és osszon ki minden csoportnak egy népszerű közösségi médiaplatformot.
- A csoportok kutatják és bemutatják a platform történetét, jellemzőit és társadalmi vonatkozásait.





Funded by
the European Union

2. tevékenység: A közösségi média hatása (20 perc):

Esettanulmány vagy valós példák (10 perc): Mutasson be egy esettanulmányt vagy valós példát, amely a közösségi média kommunikációra és társadalomra gyakorolt hatását mutatja be.

Csoportos megbeszélés: Csoportos beszélgetés: Pozitív és negatív hatások (10 perc):

- Segítsen elő egy osztálybeszélgetést a közösségi média pozitív és negatív aspektusairól.
- Bátorítsa a tanulókat, hogy osszák meg személyes tapasztalataikat és megfigyeléseiket.

3. tevékenység: Felelős közösségi médiahasználat (15 perc):

Megbeszélés és iránymutatás (10 perc): A felelős közösségi médiahasználat fogalmának megvitatása. Mutassanak be iránymutatásokat a pozitív online viselkedés előmozdítására.

Csoportos tevékenység: (5 perc): Kis csoportokban a tanulók készítsenek

Következtetés és reflexió (10 perc): Foglalja össze a közösségi médiával, annak hatásával és felelős használatával kapcsolatos legfontosabb pontokat. Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan tudnak hozzájárulni a pozitív online környezet kialakításához.





Funded by
the European Union

8. Esettanulmányok

1. esettanulmány: Sarah társadalmi elszigeteltsége

Háttér:

Sarah, a 16 éves középiskolás diák egyre inkább elszigetelődött a túlzott internethasználata miatt. Ébren töltött óráinak nagy részét a különböző platformokon való görgetéssel és az online barátaival való kapcsolattartással tölti, miközben elhanyagolja a személyes interakciókat.

Következmények:

Sarah jegyei jelentősen romlottak, és elvesztette érdeklődését a tanórán kívüli tevékenységek iránt, amelyek egykor örömet okoztak neki. Gyakran tapasztal magányt és szomorúságot is.

Beavatkozás:

A szülei észreveszik, hogy megváltozott az internetes viselkedése, és elküldik az iskolai tanácsadóhoz. Az iskolai tanácsadó ezután beszélgetést kezdeményez Sarah-val az internethasználatáról. Sarah-t arra ösztönzik, hogy csatlakozzon egy internetfüggőséggel küzdő tinédzsereknek szóló támogató csoporthoz. A tanácsadó Sarah szüleivel is együttműködik, hogy korlátozzák a képernyő előtti időt, és elősegítsék az offline társadalmi szerepvállalást.

Következtetés:

Sarah esete az internetfüggőség tipikus következményeit mutatja. Rávilágít arra, hogy mennyire fontos, hogy a szülők odafigyeljenek gyermekeik közösségi médiaviselkedésére, hogy időben észrevehessék a változásokat, és hogy a lehető leghamarabb segítséget nyújthassanak gyermekeiknek.





Funded by
the European Union

2. esettanulmány: **David kényszeres posztolása**

Háttér:

David, a 17 éves, feltörekvő influencer, kényszeres szokása lett a különböző közösségi médiaplatformokon való posztolás. Mindig szükségét érzi, hogy frissítse követőit az életéről és arról, hogy mit csinál éppen. Emellett folyamatosan keresi a megerősítést a posztjaira érkező kedveléseken és kommenteken keresztül, és gyakran késő éjjel is ébren marad, hogy kapcsolatba lépjen a követőivel. Emiatt egyre több időt tölt az interneten.

Következmények:

Dávid alvásmintája megzavarodott, ami krónikus fáradtsághoz vezet. Emellett David önértékelése nagymértékben függ a közösségi média megerősítésétől, és nehezen tud valós kapcsolatokat fenntartani, mivel rengeteg időt szentel a közösségi média fiókjainak.

Beavatkozás:

Dávid tanára észreveszi, hogy nem érintkezik annyit a társaival, mint korábban. Azt is észreveszi, hogy állandóan fényképeket készít arról, amit csinál. Mivel úgy gondolja, hogy a fiú talán kényszeresen posztol a közösségi médiában, megadja neki egy, a közösségi médiára szakosodott pszichoterapeuta elérhetőségét. Dávid felkeresi a pszichoterapeutát, és megbeszéli Dávid jelenlegi közösségi médiahasználatát, az egészséges internetes viselkedés fontosságát és Dávid önbizalmának állapotát. A pszichoterapeuta által animálva Dávid szülei arra bátorítják őt, hogy tartson szüneteket a közösségi médiában és szabjon határokat. Emellett nagyobb hangsúlyt fektetnek a családi tevékenységekre, hogy eltereljék Dávid figyelmét az internetről és a közösségi média fiókjairól.





Funded by
the European Union

Következtetés:

David esete jól mutatja annak fontosságát, hogy a tanárok tisztában legyenek diákjaik érzelmi állapotával, és hogy beavatkozzanak, amikor úgy gondolják, hogy beavatkozásra van szükség. Azt is megmutatja, hogy a család hogyan segíthet az internetfüggőségben szenvedőknek leküzdeni a függőségüket.





Funded by
the European Union

3. esettanulmány: *Emma internetfüggősége*

Háttér:

Emma, egy 18 éves egyetemista kiváló tanuló volt, amíg nem kezdett túl sok időt tölteni az interneten. Függősége késő esti görgetéshez, halogatáshoz és tanulmányi teljesítményének romlásához vezetett. Emma szülei és professzorai észrevették a viselkedésében bekövetkezett változást.

Következmények:

Emma tanulmányi teljesítménye drámaian visszaesik, és fennáll a veszélye, hogy ki kell hagynia az iskolát. Ez megnehezítené gyermekkori álma, az ügyvédi pálya elérését.

Beavatkozás:

Emma szülei és tanulmányi tanácsadója együttműködnek egy terv kidolgozásában. Arra bátorítják, hogy alkalmazzon időgazdálkodási technikákat és digitális méregtelenítési stratégiákat. Emma tanulmányi tanácsadást is igénybe vesz, hogy behozza lemaradását a tananyagban. Ahogy visszanyeri az internet-használat feletti kontrollt, tanulmányi teljesítménye javul, és sikerül leérettségiznie.

Következtetés:

Emma esete jól mutatja, milyen drámai következményekkel járhat az internetfüggőség. Emmát az a veszély fenyegette, hogy nem éri el gyermekkori álmát, mert az internethasználat háttérbe szorította a tényleges szenvedélyét.





Funded by
the European Union

4. esettanulmány: *James internetfüggősége*

Háttér:

James, a 20 éves egyetemi hallgató az internet rabja, különösen a közösségi média használatának rabja. Gyakran egész éjszakáit a közösségi médián tölti, elhanyagolva a tanulmányait, az alvást és a személyes jólétét.

Következmények:

James kezd lemaradni a tananyagban. Függősége súlyos következményekkel jár testi és lelki egészségére nézve is. Úgy érzi, hogy elpazarolja az életét, és az önbizalma egyre csökken.

Beavatkozás:

James csatlakozik egy egyetemi függőségi támogatási programhoz, ahol tanácsadást kap internetfüggősége miatt. A terápia segítségével stratégiákat dolgoz ki a képernyőidő beosztására, a tanulmányai előtérbe helyezésére és az alvási időbeosztásának javítására. Egy egyetemi fitneszcsoporthoz is csatlakozik, hogy foglalkozzon a fizikai egészségével. Azzal, hogy megváltoztatja az életét és keményen dolgozik, visszanyeri önbizalmát, még ha néha vissza is esik.

Következtetés:

James esete hangsúlyozza, hogy szükség van olyan speciális függőségi programokra, amelyek a közösségi média és az internetfüggőség kihívásaival foglalkoznak, miközben az egészségesebb életmódot támogatják.





Funded by
the European Union

5. esettanulmány: *Elena Instagram-rajongása*

Háttér:

Elena tíz éve aktív az Instagramon. Büszke arra, hogy az Instagramot egészséges módon használja. Egy nap azonban arra ébred, hogy az Instagramon technikai problémák vannak, ami azt jelenti, hogy már nem tud hozzáférni az alkalmazáshoz.

Következmények:

Elena észreveszi, hogy a nap hátralévő részében szorong és stresszes, mert nem tud hozzáférni az Instagramhoz. Az iskolában könnyen elterelődik a figyelme, és folyamatosan próbál újra hozzáférni a fiókjához. Észreveszi, hogy nem is olyan egészséges a viszonya az Instagramhoz, mint azt mindig is gondolta, és elkezd azon gondolkodni, hogy talán függője lett.

Beavatkozás:

Elena beszél a szüleivel a gyanújáról, akik azt javasolják, hogy tájékozódjon egy könyvből, amelyet apja talált a helyi könyvtárban a témáról. Elena megtanul egyszerű technikákat, hogy elhatárolódjon az Instagramtól és általában az internettől. E technikák alkalmazásával, amelyek közé tartozik az is, hogy bizonyos napokon nem használja a közösségi médiát, jobb viszonyt alakít ki a közösségi médiához, és megtanulja, hogyan használhatja ezeket egészséges módon.

Következtetés:

Elena esete azt mutatja, hogy az internetfüggőség lehet rejtett, és nem kell, hogy közvetlen következményekben (például halogatásban vagy alváshiányban) nyilvánuljon meg. Azt is mutatja, hogy az emberek azt gondolhatják, hogy egészségesen használják az internetet, még ha valójában nem is így van.





Funded by
the European Union

8. Források

- (2023). "Digital Around the World", DataReportal, <https://datareportal.com/global-digital-overview>
- Streim, Andreas, Wöstmann, Lina and Weiß, Rebekka (2022). "Online-Zeit von Kindern und Jugendlichen wächst auf 111 Minuten pro Tag [The time Spent Online of Children and Adolescents Increases to 111 Minutes per day]", bitkom, <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Online-Zeit-Kinder-Jugendliche-111-Minuten>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In Behavioral Addictions (pp. 119-141). Academic Press
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. Addictive Behaviors, 64, 287-293.
- European Commission. (2018). EU Kids Online: National perspectives, https://www.researchgate.net/publication/329690281_EU_Kids_Online_2018_National_perspectives
- European Commission. (2018). Educating for a connected world, <https://ec.europa.eu/jrc/en/publication/educating-connected-world>
- Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., & Ólafsson, K. (2011). Risks and safety on the internet: The perspective of European children, <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/final-full-report.pdf>





Funded by
the European Union

- Livingstone, S., Kalmus, V., & Görzig, A. (2015). EU Kids Online II: Final Report, <http://www.lse.ac.uk/media-and-communications/assets/documents/research/eu-kids-online/eu-kids-online-ii-full-report.pdf>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A hidden threat to users' life satisfaction?. In *Proceedings of the 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik* (pp. 1-15).
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., . & Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *PLoS ONE*, 12(8), e0182146.
- Toma, C. L., Hancock, J. T., & Ellison, N. B. (2008). Separating fact from fiction: An examination of deceptive self-presentation in online dating profiles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(8), 1023-1036.
- Guntuku, S. C., Yaden, D. B., Kern, M. L., Ungar, L. H., & Eichstaedt, J. C. (2017). Detecting depression and mental illness on social media: An integrative review. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 18, 43-49
- Blue, Jade (2022). "More than just using computers: understanding and developing Digital Literacy with our new guide", Cambridge, <https://www.cambridge.org/elt/blog/2022/04/07/understanding-developing-digital-literacy/>
- Dennis, Michael Aaron and Kahn, Robert (2023). "Internet", *Britannica*, <https://www.britannica.com/technology/Internet>





Funded by
the European Union

"LOG IN BACK THE REAL LIFE"

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Oktatási anyag

3. FEJEZET:

A TANÁROK MINT AZ INTERNETBIZTONSÁG ELŐMOZDÍTÓI

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé.





Funded by
the European Union

3. FEJEZET: A TANÁROK MINT AZ INTERNETBIZTONSÁG ELŐMOZDÍTÓI

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	205
2. Tanulási célok.....	207
3. A közösségi média és a videojáték-függőség felismerése	208
4. Az egészséges osztálytermi környezet elősegítése.....	209
5. Médiaműveltség.....	213
6. Adatvédelmi tudatosság.....	215
7. Kiberbiztonság	217
8. Digitális állampolgárság	222
9. Tantervek.....	224
10. Esettanulmányok	234
11. Hivatkozások	245





Funded by
the European Union

1. Bevezetés

Napjaink összekapcsolt világában a digitális tér kulcsfontosságú szerepet játszik a kommunikáció, az információgyűjtés és az online tartalmak széles skálájával való interakció alakításában. Ez az oktatási utazás a következő kulcsfontosságú témák átfogó feltárását foglalja magában: a közösségi média- és videojáték-függőség felismerése és kezelése, az egészséges osztálytermi környezet kialakítása, a médiaműveltség javítása, a magánélet védelmének megértése, a kiberbiztonság megerősítése és a digitális állampolgárság elveinek elsajátítása.

A közösségi média és a videojátékok mindennapi életünkben való elterjedtsége szükségessé teszi, hogy megértsük a felmerülő potenciális kihívásokat. Miközben a közösségi médiaplatformok és a videojátékok iránti függőség összetettségét vizsgáljuk, célunk, hogy a diákokat felvértezzük a jelek felismeréséhez szükséges ismeretekkel, és támogató környezetet teremtsünk az érintettek számára.

A személyes használaton túl az osztályterem egy olyan mikrokozmosz, ahol a digitális interakciók rendszeresen előfordulnak. Az egészséges osztálytermi környezetet elősegítő stratégiák feltárásával a pedagógusok és a diákok olyan tereket alakíthatnak ki, amelyek ösztönzik a pozitív digitális elkötelezettséget és elősegítik a közösség érzését.

A médiaműveltség akkor kerül előtérbe, amikor az online elérhető információk hatalmas tengerében navigálunk. Ha a tanulók képessé válnak a médiaüzenetek kritikus értékelésére és megértésére, akkor képesek lesznek a digitális környezetben megértéssel és a félretájékoztatással szembeni ellenállással navigálni.





Funded by
the European Union

Egy olyan korban, amikor a személyes adatokat digitálisan osztják meg és tárolják, az adatvédelmi tudatosság és a kiberbiztonság a legfontosabb szempontok. A magánélet védelmének megértése és a kiberbiztonsági intézkedések megerősítése a felelős digitális állampolgárság fontos elemei.

A digitális témák holisztikus feltárásának célja, hogy ne csak tájékoztasson, hanem felhatalmazást is adjon. A tudatosság és a felelősségvállalás előmozdításával arra törekszünk, hogy a diákok tudatos digitális állampolgárokká váljanak, akik a lehetőségek, a kihívások és az etikai megfontolások világos megértésével navigálnak a digitális környezetben.

A kutatások szerint az Európai Unióban élő tizenegy és tizenhat év közötti korosztály mintegy 50%-a különböző internetes kockázatoknak van kitéve. A kutatás azt is kimutatta, hogy a nyolc évnél idősebbek több mint fele (55%), valamint a tizennégy éves és idősebb korosztály több mint fele rendelkezik internet-hozzáféréssel. Ezért fontos és szükséges, hogy a gyermekek és a serdülők megtanulják, hogyan navigáljanak biztonságosan az interneten, beleértve azt is, hogy hogyan védjék meg személyes adataikat, hogyan bánjanak az emberekkel az interneten, és hogyan kerüljék el, hogy átverjék őket vagy vírusokat kapjanak.

A tanárok fontos szerepet játszanak annak biztosításában, hogy a fiatalok és a serdülők tudják, hogyan kell biztonságosan használni az internetet, mivel általában véve nagy szerepet játszanak a nevelésükben. Azzal járulhatnak hozzá az internetbiztonsághoz, hogy digitális írástudás-oktatást nyújtanak, tájékoztatást nyújtanak a kiberbiztonsági tudatosságról, ösztönzik a kritikus gondolkodást, tájékoztatást nyújtanak a közösségi média biztonságos használatáról, biztosítják a nyílt kommunikációt, és figyelmet fordítanak arra, hogy diákjaik internetes viselkedése egészséges-e. Ez függősséggé válhat.





Funded by
the European Union

Ennek eredményeképpen a tanárok fontos szerepet játszanak az internetbiztonság javításában.

2. Tanulási célok

E fejezet tanulói e tanulási célok segítségével az oktatókat felvértezik azokkal az információkkal és képességekkel, amelyek szükségesek az internetbiztonság aktív ösztönzéséhez, így a diákok biztonságos és felelős digitális tanulási környezethez juthatnak.

Ismerjék fel a közösségi média és a videojáték-függőséget: Szerezze meg a közösségi média- és videojáték-függőség árukodó jeleinek és tüneteinek, valamint a diákok mentális egészségére gyakorolt káros hatásainak felismeréséhez szükséges készségeket.

Egészséges környezet kialakítása az osztályteremben: Ismerje meg, hogyan teremthet biztonságos, támogató környezetet az osztályteremben, amely elősegíti a felelős online viselkedést és védi a gyerekek biztonságát.

A médiaműveltség javítása: Alapos ismereteket szerezhet a médiaműveltségről, hogy a tanárok a digitális információk sikeres felfedezéséhez szükséges kritikai gondolkodási képességeket biztosíthassák a gyerekeknek.

Az adatvédelmi tudatosság fejlesztése: Ismeretek szerzése a digitális korszakban a magánélet védelmével kapcsolatos aktuális aggályokról, hogy a pedagógusok segíthessék a diákokat személyes adataik online védelmében.

A kiberbiztonsági intézkedések megértése: Az alapvető kiberbiztonsági eljárások megértése, hogy a pedagógusok biztonsági óvintézkedéseket hozhassanak a tanulók és a tananyagok számára.

A digitális állampolgárság ösztönzése: A digitális állampolgárság fogalmának népszerűsítésével ösztönözze a tanulókat a felelős és etikus online viselkedésre.





Funded by
the European Union

Vizsgálja meg azokat a valós esettanulmányokat, amelyek bemutatják, hogy az oktatók milyen sikeres taktikákat alkalmaztak az internetes biztonság előmozdítására. Ezek az esettanulmányok hasznos tanácsokat és valós példákat kínálnak.

Használja a hivatkozásokat Annak érdekében, hogy az oktatók tisztában legyenek a legújabb fejlesztésekkel és az internetbiztonság előmozdításának ajánlott gyakorlataival, a megértés javítása érdekében számos hivatkozáshoz férjen hozzá és használja fel azokat.

3. A közösségi média és a videojáték-függőség felismerése

A közösségi médiafüggőségnek és a videojáték-függőségnek is hasonló tünetei és következményei vannak, amelyeket a tanárok észrevehetnek, ha odafigyelnek diákjaik viselkedésére. A közösségi média- és videojáték-függőség minél korábbi felismerése elengedhetetlen ahhoz, hogy a függőség kialakulásának mértékét és a függő személy életére gyakorolt következményeit minimálisra csökkentsük.

A közösségi média vagy a videojátékok rabjai nem tudják kontrollálni a közösségi média/játékos viselkedésüket, beleértve annak kezdetét, gyakoriságát, időtartamát és végét. Ez azt jelenti, hogy a függőség jele lehet, hogy a tanórákon és a szünetekben gyakrabban vannak a közösségi médián vagy a játékokon, olyan mértékben, hogy nem lépnek kapcsolatba a társaikkal, és már nem figyelnek a tanórákra. Az ilyen függőségben szenvedő egyének az iskolában elvonási tüneteket is tapasztalhatnak, ha nem férnek hozzá a közösségi médiához/videojátékokhoz, például frusztrációt, szomorúságot és verbális vagy fizikai agressziót.





Funded by
the European Union

Fontos megemlíteni azt is, hogy az ilyen függőségben szenvedő emberek a játékokat/szociális médiát más napi tevékenységekkel szemben előnyben részesítik. Ennek számos következménye van. Először is elhanyagolhatják a fizikai egészségüket, mivel a játékokat/szociális médiát az öngondoskodás, a testmozgás, az étkezés, a rendszeres orvosi vizsgálatok, az alvás és a higiénia elé helyezik. A tanárok ezt akkor vehetik észre, ha fizikai változásokat észlelnek a tanulókon (például hirtelen súlygyarapodást vagy -csökkenést). A játék/szociális médiafüggők emellett előfordulhat, hogy nem találkoznak többet a barátaikkal vagy családtagjaikkal. A kapcsolataik ilyen elhanyagolása társadalmi elszigetelődéshez, szociális szorongáshoz és magányhoz vezethet. A tanárok észrevehetik ezt, ha a diákok hirtelen nem érintkeznek többé társaikkal. Továbbá az iskolával kapcsolatos kötelezettségek, amelyek a tanulmányi teljesítmény csökkenéséhez vezetnek, amit a tanár észrevehet, ha egy diák nem vesz részt többé a tanórákon, vizuálisan elveszettnek tűnik az órán, nem végzi el a házi feladatot stb.

Összefoglalva, a tanárok észrevehetik a videojátékok vagy a közösségi média függőségének jeleit. Ha ez a helyzet, a lehető leggyorsabban cselekedniük kell, és például beszélniük kell a diákkal a megfigyeléseikről. Az ilyen függőség eszkalálódásának megelőzése szintén alapvető szerepet játszik a tanároknak az internetes biztonság előmozdításában.

4. Az egészséges osztálytermi környezet elősegítése

Az egészséges tantermi környezet és az internetbiztonság előmozdítása kéz a kézben jár. Ha ugyanis az osztálytermi környezet egészséges, vagyis ha a diákok





Funded by
the European Union

tisztelettel bánnak egymással, ha úgy érzik, hogy tanáruk megbecsüli őket, és ha a nyílt kommunikációt elősegítik, akkor nagyobb valószínűséggel fognak beszélni az internethasználatukról és az esetlegesen felmerülő problémákról. Támogató környezetet is kapnak, ami csökkenti annak a lehetőségét, hogy az internetet a mindennapi életük elől való menekülésként próbálják használni, amire az iskolai zaklatás vagy kirekesztés készítheti őket.

Ha az osztálytermi környezet romlik, a tanárok az alábbi beavatkozási programmal ellensúlyozhatják ezt a változást. Ez a program kifejezetten az egészséges kapcsolatok előmozdítására és a diákok internetfüggősége elleni küzdelemre szolgál. Használható, ha aktuális probléma áll fenn, de úgy is átalakítható, hogy a problémák megelőzésének eszközeként is használható legyen.

Cím:

Az egészséges kapcsolatok előmozdítása és az internetfüggőség elleni küzdelem a diákok körében

A probléma leírása:

A tanulócsoporthoz tartozó konfliktusok alakulhatnak ki, gyakran a verbális és érzelmi bántalmazás megnyilvánulásaival. Néhány diák az internetfüggőség jeleit mutathatja, és hajlamos elszigetelődni a csoport többi tagjától.

Célkitűzés:

A diákcsoportokon belüli konfliktusok kezelése és megoldása, a verbális és érzelmi bántalmazás megnyilvánulásainak csökkentése, valamint az internetfüggőség jeleit mutató diákok támogatása, a csoportba való visszailleszkedésre összpontosítva.





Funded by
the European Union

Ez a beavatkozási program tizenegy ülésből áll:

- A program bevezetése

Kezdje meleg fogadtatással és a program céljainak bemutatásával. Hangsúlyozza a biztonságos és befogadó tanulási környezet fontosságát. Esetleg szervezzen jégtörő tevékenységeket, hogy a diákok feloldódjanak és megbarátkozzanak egymás jelenlétével.

- A konfliktus megértése

Definiálja a konfliktusokat és azok gyakori okait a diákok körében. Beszélje meg a megoldatlan konfliktusok hatását az egyénekre és a csoportra. Itt megkérheted a tanulókat, hogy osszák meg, hogyan érzik magukat az osztályban az aktuális osztálytermi helyzetben, ha van ilyen. Tegye ezt anélkül, hogy hagyná, hogy a tanulók között vita törjön ki az aktuális konfliktussal kapcsolatban. Ez nem az ilyen vita helye, hanem inkább az, hogy a tanulók empátiával próbálják megérteni osztálytársaikat. Osszon meg valós példákat a konfliktusokra és azok megoldására.

- Konfliktuskezelési készségek

Konfliktuskezelési technikák tanítása, beleértve az aktív meghallgatást, az empátiát és a kompromisszumot. Végezzen szerepjátékos gyakorlatokat a tanulók számára a konfliktusmegoldás gyakorlására. Ehhez válasszon olyan forgatókönyveket, amelyek nem kapcsolódnak az aktuális konfliktushoz, ha van ilyen. Hangsúlyozza annak fontosságát, hogy olyan megoldásokat találjanak, amelyekkel minden fél egyetért, és amelyek minden fél számára előnyösek.

- Empátia építése

Definiálja az empátiát és annak szerepét mások nézőpontjának megértésében. Emelje ki az empátia fontosságát. Vegyenek részt





Funded by
the European Union

empátiafejlesztő tevékenységekben és beszélgetésekben. Bátorítsa a tanulókat, hogy fejezzék ki érzéseiket és hallgassák meg egymást.

- A zaklatás azonosítása és kezelése

Definiálja a zaklatást, beleértve a verbális, érzelmi és internetes zaklatást. Beszélje meg a zaklatás jeleit és következményeit. A tanulóknak empátia segítségével meg kell próbálniuk a zaklatást mind az áldozat, mind a zaklató szemszögéből látni. Bátorítsa a tanulókat, hogy jelentsék a zaklatást, és beszéljék meg a beavatkozási stratégiákat.

- Internetfüggőség tudatosítása

Az internetfüggőséggel és annak jeleivel kapcsolatos tudatosság növelése. Rávilágít az internetfüggőség jeleinek bejelentésének fontosságára. A túlzott internethasználat negatív következményeinek megvitatása. Megosztja az internetfüggőség leküzdésére szolgáló forrásokat és stratégiákat.

- Csapatépítés

Tervezen olyan csoportos tevékenységeket, amelyek elősegítik a csapatmunkát, a bizalmat és az együttműködést. Bátorítsa a tanulókat az együttműködésre és a kihívások közös megoldására. Emelje ki egymás támogatásának fontosságát.

- Öngondoskodás és stresszkezelés

Tanítsa öngondoskodási stratégiákat a stressz kezelésére és a jólét előmozdítására. Beszélje meg az egészséges határok felállításának fontosságát és a következményeket, ha ez nem történik meg. Bátorítsa a tanulókat, hogy stressz vagy függőség esetén keressenek segítséget.

- Konfliktuskezelés a gyakorlatban

Most alkalmazza a tanult technikákat az osztályteremben jelenleg fennálló konfliktusra. Emlékeztesse a tanulókat, hogy különösen az empátiát használják és hallgassák meg egymást. Figyelje és irányítsa a tanulók közötti





Funded by
the European Union

interakciókat a pozitív kimenetel biztosítása érdekében. Ünnepelje a sikeres konfliktusmegoldási erőfeszítéseket.

- Támogatás és reintegráció

Az internetfüggőség jeleit mutató diákok igényeinek kezelése. Teremtsen támogató környezetet a csoportba való visszailleszkedésükhöz, hogy megelőzze a jövőbeli konfliktusokat. Ösztönözze a nyílt kommunikációt és az empátiát a társaik között.

- Reflexió és jövőbeli lépések

Lehetővé teszi a tanulók számára, hogy a program során reflektáljanak személyes fejlődésükre. Beszéljék meg, hogyan tudják továbbra is előmozdítani az egészséges kapcsolatokat. Tervezenek jövőbeli kezdeményezéseket a pozitív osztálytermi környezet fenntartására.

Összefoglalva, az egészséges osztálytermi környezet megteremtése és a konfliktusok megoldása kulcsfontosságú szempontok a diákok negatív internethasználatának megakadályozásában és az internetbiztonság előmozdításában.

5. Médiaműveltség

A médiaműveltség a médiaüzenetek elérésének és elemzésének, valamint a média által létrehozott információs és kommunikációs eszközök segítségével történő alkotásnak, gondolkodásnak és cselekvésnek a képessége. Ez az internetre is alkalmazható, mivel az internet a média számos különböző formáját kínálja, beleértve a hagyományos médiát, mint például az újságok, a televízió és a rádióműsorok, valamint a közösségi médiát, beleértve az olyan platformokat, mint a WhatsApp, az Instagram, a Facebook és a YouTube.





Funded by
the European Union

A tanároknak tisztában kell lenniük a médiaműveltség fontosságával diákjaik számára. Elvégre elképzeléseinket és véleményünket az alakítja, amit látunk, hallunk és olvasunk. Ez azt jelenti, hogy az internet ma már szerves szerepet játszik a gyerekek véleményének kialakításában. Az interneten való eligazodás, vagyis a médiaműveltségi készségek megléte segíthet a gyerekeknek ellensúlyozni a sztereotípiákat és nevelni magukat. Ha például tudják, hogyan kell különböző politikai álláspontot képviselő forrásokból tájékozódni, akkor megismerhetik a különböző nézőpontokat, és jól tájékozott véleményt és értékrendet alakíthatnak ki. Ugyanakkor a médiaműveltségi készségek hiánya azt eredményezheti, hogy a gyerekek csak egy nézőpontot látnak, mert csak egy véleménynek lesznek kitéve.

A médiaműveltség fontos az internetbiztonság szempontjából, mivel egyrészt megelőzheti a cyberbullyingot. Ha a gyerekek megtanulják, hogy mindennek, amit az interneten látnak, van háttértörténete és sokféle nézőpontja, akkor azt is megtanulják, hogy ne zaklassák azokat az embereket, akiket az interneten megismernek az általuk feltett képek, feltöltött videók vagy megosztott vélemények miatt. Megtanulják majd tiszteletben tartani mások véleményét és háttértörténetét, és nem ítélik meg az emberek felett azért, amit az interneten látnak. Másrészt el fogják kerülni, hogy káros sztereotípiák alakuljanak ki, például hogy az LGBTQ+ közösséghez tartozó emberek nem érvényesek. Ebben az esetben azáltal, hogy képesek lesznek eligazodni az interneten és meghallgatni az LGBTQ+ közösséghez tartozó emberek nézőpontját, megtanulják, hogy minden ember érvényes, függetlenül a nemétől vagy szexuális irányultságától.

A tanároknak a médiaműveltséggel kapcsolatos tanítással együtt mindig meg kell említeniük, hogy a tanulóknak beszélniük kell egy olyan felnőttel, akiben megbíznak, ha olyasmit találnak az interneten, ami megijeszti őket, vagy amit nem





Funded by
the European Union

találnak megfelelőnek. A felnőttel együtt aztán tehetnek ellene valamit, például bejelenthetik. A tanulóknak akkor is beszélniük kell egy megbízható felnőttel, ha olyasmit látnak, amit nem értenek, vagy ha bármilyen kérdésük van az interneten tapasztalt problémával kapcsolatban.

6. Adatvédelmi tudatosság

A tanulóknak meg kell tanulniuk, hogyan védhetik meg személyazonosságukat és internetes fiókjaikat.

Először is, a diákoknak meg kell tanulniuk a digitális lábnyomokról. Minden személynek van egy digitális lábnyoma, amely abból áll, hogy milyen információk vannak róluk az interneten, és milyen adatok vannak róluk az interneten. Ez magában foglalja a fényképeket, megjegyzéseket, üzeneteket, felvételeket, az Ön által látogatott weboldalakát, e-maileket stb. A tanulóknak tudatosítaniuk kell, hogy az információ a hatalom egyik formája. Minél több információval rendelkezik valaki rólad, annál kiszolgáltatottabb vagy neki. Megtudhatják, hogy hol élsz, mik a gyengeségeid, mit tapasztaltál, és még sok minden mást. Ezzel zavarba hozhatnak és tönkretelhetnek a hírnevedet. Emiatt szükséges megtanítani a diákoknak, hogyan védhetik meg a róluk online létező információkat.

Ehhez a tanároknak el kell magyarázniuk a diákoknak, hogyan kell biztonságos jelszavakat létrehozni. A jelszavaknak mindig tartalmazniuk kell nagybetűs és nem nagybetűs betűket, számokat és szimbólumokat, és legalább nyolc szimbólum hosszúnak kell lenniük. Íme egy ötlet, hogyan taníthatják meg a tanárok a diákoknak, hogyan kell biztonságos jelszót létrehozni:





Funded by
the European Union

- Gondolj egy mondatra, amire emlékszel. Ez lehet a kedvenc dalszöveged, egy könyv címe, egy filmsor, egy belső vicc stb.
- Válassza ki a mondat minden egyes szavának első betűjét vagy első pár betűjét.
- Néhány betűt nagybetűvel, néhányat pedig kisbetűvel írj.
- Tartalmazza a számokat. A legjobb, ha ezek a számok illeszkednek a kifejezéshez, hogy emlékezni tudjon rájuk (például ha a karácsony tizenkét napja kifejezéshez hasonlót választott). Ellenkező esetben megpróbálhatja az "i" betűt "1" számra, vagy az "o" betűt "0" számra cserélni.
- Tartalmazza a szimbólumokat. Például az "és" szót az "&" vagy a "+" szimbólumra cserélheti. Olyan szimbólumokat is hozzáadhatsz, mint a "!", "?" vagy ".", hogy intonációt is beilleszthess a mondatodba.

A tanulóknak azt is meg kell tanulniuk, hogy ne használják ugyanazt a jelszót különböző fiókokhoz, és hogy rendszeresen változtassák meg jelszavaikat.

A tanároknak meg kell tanítaniuk a diákokat az adatvédelmi beállításokra is. Javasolniuk kell a diákoknak, hogy tartsák privát fiókjaikat, lehetőség szerint mindig utasítsák el a sütitket vagy az értesítéseket, és ellenőrizték az új fiókok adatvédelmi beállításait, hogy nem hagytak-e figyelmen kívül valamit.

További szempontok, amelyekről a tanároknak gondoskodniuk kell, hogy diákjaik tisztában legyenek:

- Ha a tanulók új fiókot hoznak létre, akkor azt egy olyan felnőttel együtt kell létrehozniuk, akiben megbíznak, és közösen át kell nézniük az adatvédelmi szabályzatot. Két listát is készítsenek a felnőttel. Az egyik lista tartalmazza azokat a dolgokat, amelyeket soha nem szabad nyilvánosan megosztaniuk, a másik pedig azokat a dolgokat, amelyeket megoszthatnak nyilvánosan.





Funded by
the European Union

- Ne osszák meg titkaikat vagy olyan információkat, képeket, videókat, amelyeket nem akarnak, hogy mindenről tudjanak az interneten. Ha az információ egyszer már online van, nagyon nehéz újra letenni, ami azt jelenti, hogy a világ nagy része számára hozzáférhetővé válhat.
- A lehető legkevesebb személyes adatot kell megadniuk magukról. Ez azt jelenti, hogy ha személyes adatokat kérnek tőlük, elemezniük kell, hogy a kért adatok közül melyeket kell ténylegesen megadniuk, és hogy lehetséges-e, hogy hazudjanak a személyes adataikról. A legjobb, ha azt is javasoljuk a tanulóknak, hogy forduljanak egy megbízható felnőtthez, ha személyes adatok megadására kéri őket.
- A diákoknak kerülniük kell, hogy alkalmazásokat és weboldalakat engedjenek hozzá a tartózkodási helyükhöz.

7. Kiberbiztonság

A gyermekeknek tudatosítaniuk kell, hogy bár az internet számos érdekes és szórakoztató ajánlatot kínál, nem mindenki barátságos az interneten. Léteznek internetes hackerek, akik folyamatosan megpróbálják kihasználni és kompromittálni a felhasználókat, különösen a sebezhetőbb és kevésbé tájékozott felhasználókat, például a gyerekeket. A gyerekeknek meg kell ismerniük a következő szempontokat.

Először is, kerülniük kell a személyes adatok megosztását. Beszélniük kell a szüleikkel a vírusvédelemről és a szoftverek naprakészen tartásáról. Ez azért fontos, hogy a gyerekek által használt eszközök kevésbé legyenek vírusfertőzöttek vagy hackerek által feltörtek. A diákoknak továbbá résen kell lenniük az adathalászzal szemben. Az adathalászat az, amikor valaki úgy tesz, mintha ismerné Önt, hogy pénzt vagy





Funded by
the European Union

információt kapjon Öntől. A tanulóknak képesnek kell lenniük arra, hogy felismerjék az adathalászat vagy más típusú csalás fő jelzőit, például a rossz helyesírást és a nem professzionális e-mail címeket. Meg kell tanulniuk, hogy megkérdezzék maguktól, hogy az üzenetnek van-e értelme, és hogy az általuk ismert személy kérné-e azt, amit kérnek tőle. Emellett a tanulóknak óvatosnak kell lenniük, hogy mire kattintanak. Óvatosnak kell lenniük, amikor ismeretlen weboldalakat látogatnak meg, vagy dokumentumokat töltenek le ismeretlen weboldalokról. Ne kattintsanak felugró ablakokra vagy olyan üzenetekre és e-mailekre sem, amelyek feladóját nem ismerik. Ezek spameket, nem megfelelő tartalmakat vagy vírusokat tartalmazhatnak. A gyerekeknek nem szabad kipipálniuk a dobozokat egy megbízható felnőtt jóváhagyása nélkül.

Végezetül a tanároknak hangsúlyozniuk kell annak fontosságát, hogy azonnal értesítsenek egy megbízható felnőttet, ha valamilyen online találkozással kapcsolatban kellemetlenül érzik magukat, vagy ha valamiben bizonytalanok. Ezzel kapcsolatban fontos, hogy a tanárok szem előtt tartsák, hogy a gyerekeket olyan régóta tanítják vagy kondicionálják arra, hogy ne áruljanak el másokat, hogy ez társadalmi normává vált. Ez azt jelenti, hogy a gyerekek esetleg haboznak elmondani egy felnőttnek valamit, amivel találkoznak, és amit helytelennek tartanak, ha ismerik azt a személyt, aki azt közzétette. Segítsd a diákjaidat abban, hogy a segítségkérés, ha az interneten káros dolgok történtek tanúi, nem valami helytelen vagy szégyellni való dolog, hanem inkább egy módja annak, hogy segítsenek maguknak vagy a sérelmet szenvedett embereknek. Ha egy diák azzal fordul Önhöz, hogy aggódik valami miatt, amit az interneten látott, vagy ha egy diák elmondja, hogyan jelentett valamit az interneten, fontos, hogy büszkének és bátornak érezze magát, amiért cselekedett, különösen, ha ezt társai előtt mondja el.





Funded by
the European Union

Az alábbi program célja, hogy fejlessze a gyermekek kiberbiztonsági készségeit, különösen a kritikus gondolkodás, a kihívások több nézőpontból való megismerése és az internettel kapcsolatos problémák megoldásában való aktív részvétel. Ez a program az internet nyújtotta kihívásokra összpontosít, amely adaptálható a konkrét kiberbiztonsági kihívásokhoz, például a kéretlen levelekhez vagy a vírusokhoz:

Cím:

Kollektív tanácsadási program diákoknak

Célkitűzés:

A diákok kritikai gondolkodásának fejlesztése, a nyílt vita előmozdítása, valamint platform biztosítása az internettel kapcsolatos kihívások elemzéséhez és kezeléséhez.

Ez a beavatkozási program nyolc ülésből áll:

- **1. ülés: Bevezetés a kollektív tanácsadásba**

Magyarázza el a program célját és célját. Hangsúlyozza a kritikus gondolkodás és az együttműködés fontosságát. Állítsa fel a tiszteletteljes és konstruktív viták alapszabályait, és bátorítsa a diákokat, hogy mondják el véleményüket, tapasztalataikat és kérdéseiket.

- **2. ülés: Az internetes kihívások azonosítása**

Mutasson be különböző kihívásokat vagy nehézségeket, amelyek az internethasználat miatt felmerülhetnek (például internetes zaklatás, félretájékoztatás és függőség). Alakítsanak kiscsoportokat, és osszanak ki minden csoportnak egy adott kihívást, amelyet kutatniuk kell. A csoportok





Funded by
the European Union

mutassák be eredményeiket, és vitassák meg e kihívások hatását, valamint az egyének által e kihívások miatt megtapasztalható következményeket.

- **3. ülés: Kalapok a kritikus gondolkodáshoz**

A kritikus gondolkodás hat gondolkodási sapka technikájának bemutatása. Ebben a technikában minden egyes "kalap" a gondolkodás különböző módját képviseli. Ez a hat kalap a következő:

1. Fehér kalap (tények és információk): A témával kapcsolatos tények és információk összegyűjtésére és bemutatására összpontosít. Ez a kalap az adatokkal és objektív részletekkel foglalkozik.
2. Vörös kalap (érzelmek és intuíció): Érzelmekkel, érzésekkel és intuíciókkal foglalkozik. Lehetővé teszi a résztvevők számára, hogy kifejezzék zsigeri reakcióikat és érzelmeiket anélkül, hogy igazolniuk kellene azokat.
3. Sárga kalap (pozitív ítélet): Optimista gondolkodásra ösztönöz, és feltárja egy helyzet előnyeit és hasznát. Arra összpontosít, hogy mi a jó és hogyan működhetnének a dolgok.
4. Fekete kalap (negatív megítélés): Kritikusan szemléli és keresi a lehetséges kockázatokat, veszélyeket és problémákat. Ez az "ördög ügyvédje" kalap, amely segít azonosítani a gyenge pontokat.
5. Zöld kalap (kreativitás és innováció): Ösztönzi a kreatív gondolkodást és az új ötletek és alternatívák generálását. A dobozon kívül gondolkodik.

Ossza az osztályt hat csoportra, és osszon ki egy-egy "kalapot" minden csoportnak. A kalapok segítségével vitassátok meg az internetes kihívásokat különböző nézőpontokból.

- **4. ülés: Brainstorming megoldások**





Funded by
the European Union

Bátorítsa a tanulókat, hogy ötleteljenek kreatív megoldásokat a kihívásokra. Minden csoport bemutatja a javasolt megoldásokat. Segítsék elő a megoldások megvalósíthatóságának és lehetséges eredményeinek megvitatását.

- **5. ülés: Esettanulmányok elemzése**

Az internetes kihívásokkal kapcsolatos valós esettanulmányok megosztása. Osszuk a diákokat csoportokra, hogy elemezzék és megvitassák ezeket az eseteket. Vizsgálják meg az etikai szempontokat és a döntéshozatalt.

- **6. ülés: Megoldások végrehajtása**

A csoportok az esettanulmányok alapján finomítsák a javasolt megoldásokat. Beszéljék meg, hogy a tanulók hogyan tudnak fellépni a közösségükben felmerülő internetes kihívások megoldása érdekében. Ösztönözzék a személyes elkötelezettséget az online biztonság előmozdítása mellett.

- **7. ülés: A megoldások bemutatása**

A csoportok bemutatják végleges megoldásaikat az osztálynak. Bátorítsuk a társak visszajelzéseit és a javítási javaslatokat. Hangsúlyozzák a kollektív tanácsadás szerepét a problémamegoldásban.

- **8. ülés: Értékelés és jövőbeli lépések**

Gondolkodjon el azon, hogy a programok hogyan hatnak a kritikai gondolkodásra és a problémamegoldó készségre. Beszéljék meg, hogy a hallgatók hogyan tudnak a program után is foglalkozni az internetes kihívásokkal. Források biztosítása a további tanuláshoz és elköteleződéshez.





Funded by
the European Union

8. Digitális állampolgárság

A digitális állampolgárság magában foglalja az internethez fűződő jogainkat és kötelességeinket.

A digitális állampolgárság egyik fontos aspektusa, amit a diákoknak meg kell tanulniuk, hogy hogyan bánjanak azokkal az emberekkel, akikkel az interneten találkoznak. Meg kell tanulniuk, hogy úgy bánjanak velük, mintha a való életben találkoznának velük, személyiséggel és érzésekkel. Ez azt jelenti, hogy meg kell tanulniuk tisztelni őket, empátiát és kedvességet kell tanúsítaniuk. A tanulóknak azt is meg kell tanulniuk, hogy mivel a kommunikáció olyan elemei, mint a nem verbális kommunikáció vagy a hangnem nem létezik az interneten, nagyon oda kell figyelniük arra, hogyan kommunikálnak, hogy szándékaik egyértelműen kiderüljenek. Meg kell tanulniuk, hogy olyan megfogalmazásokat használjanak, amelyek arra összpontosítanak, hogy mit gondolnak és mit éreznek (én-kijelentések), ahelyett, hogy a másik személyt hibáztatnák vagy konfrontálnák (te-kijelentések).

A gyerekeknek azt is meg kell tanulniuk, hogy ne engedjék ki frusztrációjukat vagy dühüket azokon az embereken, akikkel online találkoznak. Ez gyakran előfordul, mivel az emberek hajlamosak elszemélyteleníteni azokat az embereket, akikkel online találkoznak. Ez azt jelenti, hogy mivel csak fiókok vagy nevek formájában találkoznak velük, nem pedig valódi emberek formájában, elfelejthetik, hogy ők valóban valódi emberek, akiknek érzelmeik és érzéseik vannak. Emiatt elfogadhatónak találhatják, hogy sértegetsék őket, vagy rosszul érezzék magukat, mert ők maguk is rosszul érzik magukat abban a pillanatban. A diákoknak





Funded by
the European Union

tudatosítaniuk kell, hogy az emberek, akikkel találkoznak, valódi emberek. Ez történhet empátiafejlesztő gyakorlatok segítségével, vagy úgy, hogy példákat mutatunk a diákoknak gonosz üzenetekre vagy posztokra, és megkérdezzük őket, mit éreznek.

Végül, a digitális állampolgárság részét képezik az interneten fennálló kötelezettségeink. Ezek közé a kötelességek közé tartozik, hogy kiálljunk azokért az emberekért, akikkel nem bánnak jól. A tanároknak képessé kell tenniük a diákokat arra, hogy elég magabiztosnak érezzék magukat ahhoz, hogy kiálljanak az interneten azért, amit helyesnek tartanak. Az empátiaépítés is fontos ehhez, mert ha a diákok tisztában vannak azzal, hogy milyen káros tartalmak lehetnek, nagyobb valószínűséggel lépnek közbe. Egy másik fontos tényező, hogy maguk a diákok biztonságban és támogatásban érezzék magukat. Csak így lesznek elég magabiztosak ahhoz, hogy megkockáztassák, hogy szembeszálljanak valakivel, elmondják neki, hogy téved, és esetleg kizárják őket. Ehhez fontos a támogató osztálytermi környezet.





Funded by
the European Union

9. Tantervek

3. fejezet - 1. lecke: "Digitális jólét és internetbiztonság középiskolai tanároknak"

Ez a lecke átfogó megközelítést nyújt a digitális jólét, az internetbiztonság és a felelős technológiahasználat témaköréhez a középiskolai osztályterekben. A tanárok gyakorlati stratégiákkal, forrásokkal és egy tervvel távozhatnak, hogy ezeket a fogalmakat beépíthessék a tanítási gyakorlatukba. Felszereli a középiskolai tanárokat olyan ismeretekkel és stratégiákkal, amelyekkel a digitális jólét, az internetbiztonság és a felelős technológiahasználat kérdéseit az osztályteremben kezelhetik.

Időtartam: 60 perc

Célkitűzés: Felruházni a középiskolai tanárokat a digitális jólét, az internetbiztonság és a felelős technológiahasználat tanórai kezeléséhez szükséges ismeretekkel és stratégiákkal.

Szükséges anyagok:

- Projektor vagy tábla
- Internetbiztonsági tippeket és forrásokat tartalmazó kézikönyvek
- Laptop vagy táblagép internet-hozzáféréssel

Bevezetés (5 perc): Kezdjük a leckét a digitális jólét és az internetbiztonság fontosságának megvitatásával a mai technológia által vezérelt világban. Kérjük meg a tanárokat, hogy osszák meg a diákok digitális jólétével vagy





Funded by
the European Union

internetbiztonságával kapcsolatos aggodalmaikat vagy tapasztalataikat.

A digitális jólét megértése (10 perc): A digitális jólét meghatározása: a technológia egészséges és kiegyensúlyozott használata az egyén életének javítása érdekében. Beszéljék meg a digitális technológia lehetséges kockázatait és előnyeit a mentális egészségre és az általános jólétre nézve. Mutasson be példákat a digitális jólét gyakorlataira, például a képernyőidő korlátozására, a digitális szünetek tartására és a tudatosság gyakorlására.

Az internetbiztonság alapjai (15 perc): Ismertesse a leggyakoribb internetes biztonsági kockázatokat, például a cyberbullyingot, a személyazonosság-lopást és az online ragadozókat. Beszéljék meg a személyes adatok online védelmére vonatkozó stratégiákat, beleértve az erős jelszavak létrehozását, az érzékeny információk megosztásának elkerülését és az adathalász kísérletek felismerését. Mutasson példákat a biztonságos online viselkedésre, például az online tartalmak kritikus értékelésére és a digitális terekben való tiszteletteljes kommunikációra.

Felelős technológiahasználat az osztályteremben (20 perc): A digitális jólét és az internetbiztonság osztálytermi gyakorlatba való integrálására vonatkozó stratégiák megosztása. Beszélje meg a tantermi technológiahasználatra vonatkozó világos irányelvek, köztük az elfogadható használati irányelvek és a digitális állampolgári elvárások meghatározásának fontosságát.

A felelős technológiahasználat előmozdítására szolgáló eszközök és források bemutatása, például oktatási alkalmazások, digitális állampolgársági tananyag és internetszűrő szoftverek.

5. Források és támogatás (5 perc): Össza ki az internetbiztonsági tippeket és a





Funded by
the European Union

további olvasmányokat és támogatást nyújtó forrásokat tartalmazó kézikönyveket. Bátorítsa a tanárokat, hogy keressenek további szakmai fejlődési lehetőségeket és támogató hálózatokat a digitális jólét és az internetbiztonság osztálytermeikben történő kezeléséhez.

Következtetés (5 perc): Foglalja össze a lecke legfontosabb tanulságait, hangsúlyozva a digitális jólét és az internetbiztonság előtérbe helyezésének fontosságát a középiskolai oktatásban. Kérje fel a tanárokat, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan tudják a megvitatott stratégiákat és forrásokat saját tanítási gyakorlatukban alkalmazni.

Értékelés:

- A tanárok megértésének és elkötelezettségének informális értékelése az órai megbeszélések és részvétel révén.
- Bátorítsa a tanárokat, hogy adjanak visszajelzést az óra hatékonyságáról, valamint arról, hogy szükségük van-e további támogatásra a digitális jólét és az internetbiztonság témakörében az osztálytermeikben.





Funded by
the European Union

3. fejezet - 2. lecke: "A közösségi média és a videojáték-függőség felismerése"

Időtartam: 60 perc

Bevezetés (10 perc):

- Üdvözlés és jégtörő: Pozitív tanulási környezet kialakítása.
- Áttekintés: A közösségi média és a videojáték-függőség elterjedtségének és hatásának megvitatása a középiskolások körében.

A függőség megértése (20 perc):

- Jelek és tünetek: Fedezze fel a függőség gyakori jeleit és tüneteit.
- Esettanulmányok: A diákok függőségi problémáival kapcsolatos valós esettanulmányok elemzése.

Intervenciós stratégiák (20 perc):

- Vendégelőadó: Hívjon meg egy mentális egészségügyi szakembert vagy függőségi szakembert, hogy megossza meglátásait.
- Csoportos megbeszélés: A hatékony beavatkozási stratégiákról szóló megbeszélés moderálása az iskolai környezetben.

Reflexió és cselekvési terv (10 perc):

Személyes reflexió: Kérjük meg a tanárokat, hogy gondolkodjanak el a függőség kezelésében betöltött szerepükről.

Cselekvési lépések: Ösztönözze a tanárokat, hogy határozzanak meg konkrét lépéseket a függőség kezeléséhez az osztálytermeikben.





Funded by
the European Union

3. fejezet - 3. lecke: "Az egészséges osztálytermi környezet elősegítése"

Időtartam: 60 perc

Digitális etikett kialakítása (15 perc):

- Beszélje meg a digitális etikett fontosságát az egészséges osztályterem kialakításában.
- Együttműködő tevékenység: A tanárok bevonása egy digitális etikett-irányelv kidolgozásába az osztálytermeik számára.

A képernyőidő kiegyensúlyozása (20 perc):

- Előadás: Információk megosztása a túlzott képernyőidő diákokra gyakorolt hatásáról.
- Műhely: Közös stratégiák kidolgozása a képernyőn töltött idő és az offline tevékenységek egyensúlyának megteremtésére.

Támogató közösség építése (20 perc):

- Csapatépítő tevékenységek: Csapatépítő gyakorlatok elősegítése a tanári együttműködés fokozása érdekében.
- Támogatási stratégiák: A támogató osztálytermi kultúra kialakításának módjainak megvitatása.

Reflexió és végrehajtás (5 perc):

- Egyéni reflexió: Ösztönözze a tanárokat, hogy gondolják át, hogyan fogják az egészséges gyakorlatokat alkalmazni az osztálytermeikben.
- Intézkedési tétel: Az osztálytermeikben végrehajtandó, megvalósítható feladatok kijelölése.





Funded by
the European Union

3. fejezet - 4. lecketerv: "Médiaműveltség és az adatvédelmi tudatosság"

Időtartam: 60 perc

A médiaműveltség megértése (20 perc):

- Meghatározás és fontosság: A médiaműveltség fogalmának és jelentőségének feltárása.
- Osztálytermi integráció: Ötletelés a médiaműveltség tantervbe való integrálásának módjairól.

Adatvédelmi tudatosság (20 perc):

- A magánélet fontossága: Beszéljék meg a magánélet értékét a digitális korban.
- Gyakorlati tippek: Gyakorlati tippek a tanároknak a személyes adatok védelmére vonatkozó oktatáshoz.

Interaktív tevékenységek (15 perc):

- Szerepjáték: Vonja be a tanárokat a magánülethez kapcsolódó szerepjátékokba.
- Csoportos megbeszélés: A tevékenységek során szerzett tapasztalatok és meglátások megosztása.

Reflexió és tervezés (5 perc):

- Gondolkodjanak el a foglalkozáson elhangzottakról, és vitassák meg, hogyan lehet a médiaműveltséget és a magánélet tudatosságát alkalmazni a tanítás során.
- Tervezzék olyan osztálytermi tevékenységeket vagy leckéket, amelyek ezeket a





Funded by
the European Union

fogalmakat tartalmazzák.





Funded by
the European Union

3. fejezet - 5. lecke: "Kiberbiztonság és digitális állampolgárság"

Időtartam: 60 perc

A kiberbiztonság alapjai (15 perc):

- Bevezetés: A kiberbiztonsági alapfogalmak áttekintése.
- Osztálytermi alkalmazások: Megvitatjuk, hogy a tanárok hogyan tudják a kiberbiztonsági elveket beépíteni a tanításukba.

A fenyegetések felismerése (20 perc):

- Kiberfenyegetések az oktatásban: A középiskolás diákokat fenyegető gyakori kiberfenyegetések azonosítása.
- Gyakorlati gyakorlatok: Interaktív gyakorlatok végrehajtása a kiberfenyegetések felismerése és az azokra való reagálás érdekében.

Digitális állampolgárság (15 perc):

- A digitális polgárság meghatározása: A digitális polgárság meghatározásának és fontosságának megvitatása.
- Jogok és kötelezettségek: A digitális polgársággal kapcsolatos jogok és kötelezettségek feltárása.

Osztálytermi végrehajtás (10 perc):

- Gondolkodjon el az ülésen elhangzottakról, és ötleteket gyűjtsön a kiberbiztonság és a digitális állampolgárság tantervbe való beépítésére.
- Készítsen tervet a folyamatos megerősítésre és oktatásra ezekkel a témákkal kapcsolatban.





Funded by
the European Union

3. fejezet - 6. lecke: "Digitális állampolgárság - Mások tiszteletteljes kezelése online"

A digitális állampolgárság témakörében készült óravázlat a másokkal való tiszteletteljes online bánásmódra, az online kommunikáció hatásainak megértésére és a tanulók képessé tételére, hogy fellépjenek az online rossz bánásmóddal szemben:

Célkitűzés: A tanulóiban felelősségtudatot és empátiát ébreszteni az interneten való viselkedésükkel és interakcióikkal kapcsolatban, elősegítve a pozitív digitális kultúra kialakulását.

Időtartam: 70 perc

Bevezetés (10 perc):

- Határozza meg röviden a digitális állampolgárság fogalmát és jelentőségét az online interakciókban.
- Beszélje meg az egyének jogait és kötelességeit az interneten.
- Hangsúlyozza, hogy a lecke középpontjában a másokkal való tiszteletteljes bánásmód és az online kommunikáció hatásának megértése áll.

1. tevékenység: Valós és online interakciók (15 perc):

- Vonja be a tanulókat egy beszélgetésbe a személyes és az online kommunikáció közötti különbségekről.
- Beszélje meg a hangszín és a nem verbális jelzések online megértésének kihívásait.
- Mutassa be az én- és a te-nyilatkozatok fogalmát a kommunikációban.





Funded by
the European Union

2. tevékenység: Empátiafejlesztő gyakorlatok (20 perc):

- Végezzen empátiafejlesztő gyakorlatokat, hogy a tanulók megértsék mások érzelmeit és érzéseit online.
- Mutasson példákat gonosz üzenetekre vagy posztokra, és kérje meg a tanulókat, hogy osszák meg reakcióikat és érzéseiket.
- Beszélje meg, hogy mennyire fontos figyelembe venni a képernyő mögötti embert.

3. tevékenység: A személytelenedés hatása (10 perc):

- Magyarázza el a deperszonalizáció fogalmát és azt, hogy ez hogyan vezethet negatív online viselkedéshez.
- Osszon meg példákat, és vitassa meg, hogy milyen károkat okozhat, ha az online interakciókat kevésbé jelentősnek tekintjük, mint a valós életben zajló interakciókat.

4. tevékenység: Kiállás az online bántalmazás ellen (10 perc):

- Beszéljék meg, hogy milyen kötelességei vannak az egyéneknek az interneten, beleértve azt is, hogy kiálljanak azokért, akikkel rosszul bánnak.
- Végezzen egy forgatókönyv-alapú tevékenységet, ahol a diákok gyakorolhatják az online rossz bánásmóddal szembeni fellépést.
- Hangsúlyozza a támogató osztálytermi környezet fontosságát a bizalomépítésben.

Következtetés és reflexió (5 perc):

- Foglalja össze a lecke legfontosabb pontjait.
- Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, hogy mit tanultak, és hogyan tudják alkalmazni ezeket az elveket az online interakcióikban.





Funded by
the European Union

- Ösztönözze a nyílt vitát és a kérdéseket.

A házi feladat arra ösztönzi a diákokat, hogy gondolkodjanak el egy pozitív online interakcióról, hangsúlyozva az empátiát és a tiszteletteljes kommunikációt. Emellett a digitális állampolgársággal és az online etikettel kapcsolatos forrásokat is kínál, elősegítve a felelős online viselkedést és megelőzve a rossz bánásmódot.

10. Esettanulmányok

Esettanulmány 1: John játékfüggősége

Háttér:

John, a 17 éves középiskolás diák mindig is lelkes játékos volt. Az online játékok iránti érdeklődése elég ártatlanul kezdődött, de idővel komoly problémává vált.

Problémás viselkedés:

John egyre több időt kezdett online játékokkal tölteni, néha egész éjjel fennmaradt. Elkezdte elhanyagolni az iskolai munkáját, és a jegyei egyre romlottak. Elzárkózott a családjától és a barátaitól, inkább az online játékos társaival érintkezett. Még a sportolással és más tevékenységekkel is felhagyott, amelyeket korábban élvezett.

Következmények:

Játékfüggősége miatt John tanulmányi teljesítménye romlik, és szociálisan elszigetelődik. A szülei észreveszik a viselkedésében bekövetkezett változásokat, és megpróbálnak közbelépni, de John ingerlékeny és védekezővé válik, amikor azt javasolják neki, hogy hagyja abba a játékot. John függősége kihat a mentális és fizikai egészségére, és végül depressziót diagnosztizálnak nála.

Beavatkozás:

John szülei segítséget kérnek egy terapeutától, aki internet- és játékfüggőségre specializálódott. John kognitív-viselkedésterápián (CBT) vesz részt, hogy





Funded by
the European Union

foglalkozzon a függőségével és a depressziójához hozzájáruló alapvető problémákkal. Szakmai segítséggel és családi támogatással John fokozatosan csökkenti játékidejét, újra kapcsolatba kerül barátaival és családjával, és dolgozik mentális egészségének javításán.

2. esettanulmány: Emily internetfüggősége

Háttér:

Emily mindig is lelkes felhasználója volt a közösségi médiának és általában az internetnek. Különböző platformokat használ a barátaival való kapcsolattartásra, a hírek követésére és az iskolával kapcsolatos kutatásokra. Idővel azonban az internethasználata problémássá válik.

Problémás viselkedés:

Emily internethasználata kezd zavarni a mindennapi életében. Folyamatosan ellenőrzi a közösségi média fiókjait, még az iskolában és tanítás közben is, ami a tanulmányi teljesítménye romlásához vezet. Nehezen tud a feladatokra koncentrálni, gyakran elterelik a figyelmét az online videók és posztok. Az alvási szokásai is szenvednek, mert késő éjszakáig fennmarad az internet böngészése miatt.

Következmények:

Emily túlzott internethasználata kezd kihatni az iskolai és a magánéletére. Az iskolai produktivitása jelentősen csökken, ami a tanárai figyelmeztetéséhez vezet. Visszavonul a személyes társas tevékenységektől, és inkább az online interakciókat részesíti előnyben. Emily fizikai egészsége romlik, mivel elhanyagolja a testmozgást





Funded by
the European Union

és rossz étkezési szokásokat alakít ki. Fokozott szorongást is tapasztal, különösen akkor, amikor nem tud internetezni.

Beavatkozás:

Felismerve internetfüggőségének negatív hatását, Emily úgy dönt, hogy segítséget kér. Megkérdezi a tanárát, hogy ismer-e mentálhigiénés szakembert, és felkeresi az általa ajánlott pszichoterapeutát. A terápián megismeri függőségének kiváltó okait, amelyek közé tartozik a magány és a közösségi médián keresztüli megerősítés iránti igény.

Emily egészségesebb megküzdési mechanizmusok és időgazdálkodási készségek kifejlesztésén dolgozik. Olyan stratégiákat alkalmaz, mint például az internethasználat konkrét időkorlátok megállapítása, a zavaró weboldalak blokkolása munkaidőben, valamint az offline hobbik és társadalmi tevékenységek. Emellett csatlakozik egy internetfüggőséggel küzdő egyéneknek szóló támogató csoporthoz, amely közösséget és felelősséget biztosít.

Eredmény:

Terápiával és a változás iránti erős elkötelezettséggel Emily képes legyőzni internetfüggőségét. Fokozatosan javul a tanulmányi teljesítménye, és visszanyeri egészséges és kiegyensúlyozott internethasználatát. Emily újjáéleszti személyes társas kapcsolatait, és elkezdi előtérbe helyezni testi és lelki egészségét. Szorongása csökken, mivel megtanulja hatékonyabban kezelni azt.

Emily esete bemutatja, hogy az internetfüggőség az élet különböző területeire milyen hatással lehet, és hogy a szakszerű segítség igénybevétele, valamint az





Funded by
the European Union

életmódváltás hogyan vezethet a gyógyuláshoz és az internettel való egészségesebb kapcsolathoz.





Funded by
the European Union

3. esettanulmány: *Nóra túlzott internethasználata*

Háttér:

Nóra, az egyik diákja a következő tüneteket mutatja a túlzott internethasználat miatt: Ön, tanár, észrevette, hogy az egyik diákja, Nóra a következő tüneteket mutatja. Nem végzi el a házi feladatát, hiányzik, lóg az órákról, és késik. Nem vesz részt az iskolai közösségi tevékenységekben sem, és a szünetekben mindig az okostelefonjával játszik, ahelyett, hogy társaságban lenne, ahogyan azt korábban tette. Összefoglalva, Nóra a következő tüneteket mutatja a túlzott internethasználattal kapcsolatban:

1. Hiányos házi feladat: Nóra következetesen elmulasztja a házi feladatok elvégzését.
2. Hiányzás és késés: Nóra gyakran hiányzik az iskolából vagy késve érkezik.
3. Elszigetelés: Nóra kerüli az iskolai társadalmi tevékenységekben való részvételt, és nem érintkezik osztálytársaival.
4. Smartphone-függőség: A szünetekben Nóra folyamatosan az okostelefonjával van elfoglalva ahelyett, hogy a társaival beszélgetne.

Beavatkozás:

Felismerve a túlzott internethasználat jeleit, úgy dönt, hogy beavatkozik, hogy segítsen Nórának leküzdeni ezt a problémát, és javítsa általános jólétét.

1. Nyílt kommunikáció: Kezdeményezzen egy négyszemközti, nem konfrontatív beszélgetést Nórával, és fejezze ki aggodalmát a viselkedésében az utóbbi időben bekövetkezett változások miatt. Érdeklődik a túlzott internethasználat





Funded by
the European Union

okairól, miközben biztosítja, hogy Nora úgy érzi, meghallgatják és támogatják.

2. Vonja be a szülőket: Vegye fel a kapcsolatot Nóra gyámjával, hogy megbeszélje a helyzetet, és kérje a támogatásukat a probléma kezelésében. Az otthon és az iskola közötti együttműködés kulcsfontosságú a sikeres beavatkozáshoz.
3. Iskolai tanácsadó bevonása: Az iskolai tanácsadóval együttműködik, aki további útmutatást és támogatást nyújthat. A tanácsadó alaposabban felmérheti Nóra mentális és érzelmi jólétét.
4. Oktatási terv: Ez magában foglalja az elmulasztott feladatok pótlására és a jelenlét javítására irányuló stratégiákat. Világos elvárásokat fogalmaz meg Nora tanulmányi teljesítményével kapcsolatban, anélkül, hogy túl nagy nyomást helyezne rá.
5. Szerkezetátalakítási szünetek: Bátorítja Nórát, hogy korlátozza az okostelefon-használatot a szünetekben, és inkább vegyen részt a társaival való személyes interakcióban. Javasolhat tanórán kívüli tevékenységeket vagy klubokat, ahol szocializálódhat és az interneten kívüli érdeklődési körét fejlesztheti.
6. Egyenrangú támogatás: Az osztályteremben olyan támogató és befogadó környezet kialakítására összpontosítasz, amelyben Nóra osztálytársai megértéssel és támogatással fogadják az internethasználat csökkentésére irányuló erőfeszítéseit.
7. Rendszeres ellenőrzés: Nóra fejlődését a jelenléte, a házi feladatok elvégzése és a szociális interakciók figyelemmel kísérésével követheti nyomon. Rendszeresen jelentkezik nála, hogy megbeszélje vele a kihívásokat és a sikereket.





Funded by
the European Union

Eredmény:

Az iskola, a szülők és a társai támogatásával Nora elkezd pozitív változásokat elérni. Fokozatosan csökkenti túlzott internethasználatát, ami javítja a látogatottságot, és visszatér a házi feladatok elvégzéséhez. Nora elkezd részt venni az iskolai tevékenységekben és személyes interakciókat folytat az osztálytársaival.

Ez az eset rávilágít a tanárok és az iskolai tanácsadók korai beavatkozásának fontosságára, amikor a diákok a túlzott internethasználat jeleit mutatják. A probléma azonnali és közös kezelésével a diák visszanyerheti tanulmányi és társadalmi életét, ami végső soron egészségesebb és kiegyensúlyozottabb életmódhoz vezet.





Funded by
the European Union

4. esettanulmány: Emma közösségi médiafüggősége

Háttér:

Sarah keményen dolgozó diák, de a közösségi média függőségével küzd.

Problémás viselkedés:

Sarah megszállottan és kontroll nélkül ellenőrzi a közösségi média fiókjait, naponta több órát tölt azzal, hogy görgeti a hírfolyamát, lájkolja, megosztja és kommentálja a posztokat. Gyakran elveszíti az időérékét, elhanyagolja a munkahelyi feladatait és a személyes kötelezettségeit. A barátaival és a családjával való személyes interakciói egyre kevesebbek.

Következmények:

Sarah munkateljesítménye romlik, mivel lemarad a határidőkről és nem teljesíti a kitűzött célokat. Személyes kapcsolatai feszültté válnak, mivel lemondja a terveit, és gyakran fizikailag jelen van, de szellemileg nem, mivel nem tudja megállni, hogy ne a közösségi média fiókjaira gondoljon. A szorongás és a depresszió tüneteit tapasztalja, amikor nem tud hozzáférni a közösségi médiához.

Beavatkozás:

Sarah akkor dőbben rá függőségének mértékére, amikor a túlzott közösségi médiahasználat miatt lemarad egy fontos iskolai prezentációról. Úgy dönt, hogy segítséget kér egy technológiai függőségre szakosodott terapeutától. A terápia során Sarah feltárja a közösségi médián keresztül történő állandó megerősítés iránti igénye mögött meghúzódó érzelmi okokat.





Funded by
the European Union

Sarah azon dolgozik, hogy határokat szabjon, beleértve a közösségi média ellenőrzésére kijelölt időpontokat. A stressz és a szorongás kezelésének egészségesebb módjait is megtanulja, mint például a naplózás és a hobbi, amit szeret.

Eredmény:

A terápia és a változás iránti elkötelezettsége révén Sarah visszanyeri az irányítást a közösségi média használata felett. Termékenyebbé válik, amikor az iskolai munkáról van szó, leadja a házi feladatokat és a feladatokat, és javulnak a kapcsolatai. Bár továbbra is használja a közösségi médiát, ez már nem emészti fel az életét, és egészségesebb egyensúlyt talál az online és offline tevékenységei között.





Funded by
the European Union

5. esettanulmány: *Jason online vásárlási függősége*

Háttér:

Jason függővé vált az online vásárlástól.

Problémás viselkedés:

Jason naponta vásárol impulzív módon az interneten, gyakran olyan dolgokat, amelyekre nincs szüksége. Minden zsebpénzét felhasználja, amit kap, és kölcsönad pénzt a barátaitól. Vásárlásait a szülei elől rejtegeti, mert fél az ítélezéstől.

Következmények:

Jason barátai már nem bíznak benne, és dühösek rá, mert nem adja vissza nekik a kölcsönadott pénzt. Gyakran hazudik a családjának arról, hogy mire használja a zsebpénzét, és stresszesnek érzi magát a hazugságok miatt a szüleivel való kapcsolatát ért feszültség miatt.

Beavatkozás:

Jason szülei felfedezik a szekrényében elrejtett ruhákat és tárgyakat, amelyeket az elmúlt hetekben vásárolt, és szembesítik őt. Elküldik viselkedésterápiára, és együtt mennek el a családterápiára, hogy meggyógyítsák a kapcsolatukat. A terápián Jason feltárja a vásárlásfüggősége mögött meghúzódó érzelmi kiváltó okokat, beleértve azt is, hogy a vásárlás a stressz és a boldogtalanság megküzdési mechanizmusaként használja.

Jason és szülei költségvetési tervet dolgoznak ki a zsebpénzére, valamint adósságtörlesztési stratégiát a barátaitól kölcsönkapott pénzre. Jason részt vesz a





Funded by
the European Union

vásárlási függőséggel foglalkozó támogató csoportokban is, hogy tanuljon másoktól, akik sikeresen leküzdötték a hasonló problémákat.

Eredmény:

A terápiával és egy szilárd tervvel Jason fokozatosan csökkenti impulzív vásárlói magatartását. Szüleivel együtt dolgoznak azon, hogy rendbe hozzák anyagi helyzetét, és helyreállítsák a bizalmat a kapcsolatukban. Jason egészségesebb megküzdési mechanizmusokat fejleszt ki a stressz kezelésére, és más módokat talál arra, hogy boldogságát növelje anélkül, hogy túlzott vásárláshoz folyamodna.





Funded by
the European Union

9. Hivatkozások

- “Cybersecurity for teachers”, Fraunhofer ACADEMY,
<https://www.academy.fraunhofer.de/en/continuing-education/information-communication/cybersecurity-for-teacher.html>
- “Cybersecurity in Education: What Teachers, Parents and Students Should Know”, Berkeley Extension,
<https://bootcamp.berkeley.edu/blog/cybersecurity-in-education-what-teachers-parents-and-students-should-know/>
- “Teaching kids about Internet Safety”, GCFGlobal,
<https://edu.gcfglobal.org/en/internetsafetyforkids/teaching-kids-about-internet-safety/1/#>
- (2023). “Digital Safety Resources”, Be Internet Awesome,
https://beinternetawesome.withgoogle.com/en_us/educators
- (2007). “Creating & Connecting // Research and Guidelines on Online Social – and Educational – Networking”, National School Boards Association,
https://grunwald.com/pdfs/Grunwald_NSBA_Study_Kids_Social_Media.pdf
- Espinosa, P., & Clemente, M. (2010). Media effects on antisocial behavior in children and adolescents. In M. Frías-Armenta & V. Corral-Verdugo (Eds.), *Bio-psycho-social perspectives on interpersonal violence* (pp. 233–257). Nova Science Publishers.
- Marker, C., Gnamb, T. & Appel, M. Active on Facebook and Failing at School? Meta-Analytic Findings on the Relationship Between Online Social Networking Activities and Academic Achievement. *Educ Psychol Rev* 30, 651–677 (2018).
- Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms: A Cluster Analysis. *Am J Health*





Funded by
the European Union

- Behav. 2018 Mar 1;42(2):116-128. doi: 10.5993/AJHB.42.2.11. PMID: 29458520; PMCID: PMC590478<https://doi.org/10.1007/s10648-017-9430-66>.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
 - Anderson, Monica, and Jiang, Jingjing (2018). "Teens, Social Media and Technology 2018", Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>
 - Ólafsson, K., Livingstone, S., & Haddon, L. (2014). Children's Use of Online Technologies in Europe. A review of the European evidence base. LSE, London: EU Kids Online. Revised edition.
 - Perren, S., Malti, T., & McDonald K. (2011). International research on peer relations in the 21st century: What's new? In A. Ittel, H. Merken, & L. Stecher (Hrsg.). *Jahrbuch Jugendforschung* (10. Ausgabe 2010) (S. 290-315). Wiesbaden: Verlag Sozialwissenschaften.
 - Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). Kurzversion von EU Kids Online: Abschlussbericht. www.eudkidsonline.net
 - Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M, Young KS, Ho RC, Aum NR, Cheng C. Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014 Nov;17(11):720-8. doi: 10.1089/cyber.2014.0139. PMID: 25405785.
 - Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>.
 - Tonioni F, D'Alessandris L, Lai C, Martinelli D, Corvino S, Vasale M, Fanella F, Aceto P, Bria P. Internet addiction: hours spent online, behaviors and





Funded by
the European Union

- psychological symptoms. Gen Hosp Psychiatry. 2012 Jan-Feb;34(1):80-7. doi: 10.1016/j.genhosppsy.2011.09.013. Epub 2011 Oct 28. PMID: 22036735.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 119–125.
 - Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
 - Moore, D. (1995). *The Emporor's virtual clothes: The naked truth about the internet culture*. Chapel Hill, North Carolina: Alogonquin.
 - Young K.S. (1999a) *The research and controversy surrounding internet addiction*. *Cyberpsychol Behav.* ;2(5):381-3. doi: 10.1089/cpb.1999.2.381. PMID: 19178209.
 - Griffiths, Mark D "Internet Addiction - Time to be Taken Seriously?" *Addiction Research* 8 (2000a): 413 – 418.
 - Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. *Cyber Psychology and Behavior*, 3, 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
 - Griffiths MD, Kuss DJ, Billieux J, Pontes HM. The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addict Behav.* 2016 Feb;53:193-5. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.001. Epub 2015 Nov 2. PMID: 26562678.
 - Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des.* 2014;20(25):4026-52. doi: 10.2174/13816128113199990617. PMID: 24001297.
 - Vondráčková P, Gabrhelík R. Prevention of Internet addiction: A systematic review. *J Behav Addict.* 2016 Dec;5(4):568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085. Epub 2016 Dec 21. PMID: 27998173; PMCID: PMC5370363.





Funded by
the European Union

- Greenfield, David (1999b). "The Addictive Properties of Internet Usage", The Center for Internet and Technology Addiction,
- <https://virtual-addiction.com/wp-content/pdf/The%20Addictive%20Properties%20of%20Internet%20Usage.pdf>
- Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. Curr Neuropharmacol. 2019;17(6):507-525. doi: 10.2174/1570159X16666180813153806. PMID: 30101714; PMCID: PMC6712298.
- Wells, J., Barlow, J., & Stewart-Brown, S. (2003). A Systematic Review of Universal Approaches to Mental Health Promotion in Schools. Health Education, 103, 197-220. <https://doi.org/10.1108/09654280310485546>.
- Tsitsika, Artemis; Janikian, Mari; Greydanus, Donald E.; Omar, Hatim A.; and Merrick, Joav, "A New Millennium: A New Age of Behavioral Disorders?" (2013). Pediatrics Faculty Publications. 127.
- Young, K. S. (1998a). Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction – And a winning strategy for recovery. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Young, K. S. (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1(3), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. American Behavioral Scientist, 48(4), 402–415. doi:10.1177/0002764204270278.
- Lindenberg K, Halasy K, Schoenmaekers S. A randomized efficacy trial of a cognitive-behavioral group intervention to prevent Internet Use Disorder onset in adolescents: The PROTECT study protocol. Contemp Clin Trials





Funded by
the European Union

Commun. 2017 Mar 29;6:64-71. doi: 10.1016/j.conctc.2017.02.011. PMID: 29740637; PMCID: PMC5936841.

- Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. Curr Psychiatry Rev. 2012 Nov;8(4):292-298. doi: 10.2174/157340012803520513. PMID: 23125561; PMCID: PMC3480687.
- Caldwell, C. D., & Cunningham, T. J. (2010). Internet addiction and students: Implications for school counselors. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf.
- Chou, C., Condon, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. Educational Psychology Review, 17, 363-388. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>.
- Küçükali, M. & Bülbül, H.İ. (2015). FATİH PROJESİ KAPSAMINDA İNTERNETİN BİLİNÇLİ, GÜVENLİ KULLANIMININ ARTIRILMASI. TÜBAV Bilim Dergisi 8(2), 1-18, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tubav/issue/21539/231009>.
- Hsu, Shihkuan & Shihkuan (2015). Exploring Teacher ' s Role in Students ' Internet Overuse Problems: Instructional Strategies and Emotional Support, DOI:10.6137/RECT.2015.112.01.
- Şimşek, N., Akça, N. K., & Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. TAV Preventive Medicine Bulletin 2015, Vol. 14, Issue 1. p7-14. 8p.





Funded by
the European Union

"LOG IN BACK THE REAL LIFE"

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Oktatási anyag

4. FEJEZET:

A KÖZÖSSÉGI MÉDIAMŰVELTSÉG ÉS ANNAK ALKALMAZÁSAI AZ OKTATÁSBAN

Fejlesztette::

ARDA BERATUNG & BILDUNG GmbH



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé. Az Európai Unió finanszírozásával.





Funded by
the European Union

4. FEJEZET: A KÖZÖSSÉGI MÉDIAMŰVELTSÉG ÉS ALKALMAZÁSAI AZ OKTATÁSBAN

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	255
2. Tanulási célok.....	256
3. Közösségi média	257
4. Közösségi média ismeretek	260
4.1 A közösségi médiaműveltség meghatározása.....	260
4.2 A közösségi médiaműveltség fogalmai.....	260
4.3 A közösségi médiaműveltség hatása a közösségi médiafüggőségre	262
4.4 A közösségi médiaműveltség kompetenciái	266
4.5 A közösségi média ismeretek fontossága	274
4.6 Mit kell a tanároknak és a szülőknek szem előtt tartaniuk, amikor a gyerekeket a közösségi média ismeretekre tanítják?	275
5. Kérdőív a kóros internetfüggőség mértékének felmérésére.....	288
6. Tantervek.....	290
7. Esettanulmányok	303
8. Hivatkozások	314





Funded by
the European Union

1. Bevezetés

A XXI. század folyamatosan változó világában a digitális technológia mindenütt jelenlévő hatása megváltoztatta életünket, munkánkat, kommunikációnkat és információszerzésünket. A digitális írástudás olyan kritikus készséggé vált, amellyel az embereknek rendelkezniük kell ahhoz, hogy sikeresen eligazodjanak ebben az összetett digitális ökoszisztémában. Ez túlmutat a digitális eszközök vagy szoftverek egyszerű használatának képességén; ehelyett olyan készségek szélesebb körét foglalja magában, amelyek lehetővé teszik az emberek számára, hogy kritikusan viszonyuljanak a digitális eszközökhöz, médiához és információkhoz.

A digitális írástudás a digitális technológiák megértésének, értékelésének és hatékony használatának képességét jelenti. A digitális írástudás nemcsak előny, hanem szükségszerűség is egy olyan világban, ahol a fizikai és a digitális világ közötti határok egyre inkább elmosódnak. Az embereket képessé teszi arra, hogy alkalmazkodjanak a technológiai fejlődéshez, felismerjék az online információk érvényességét, és aktívan részt vegyenek a digitális társadalomban.

A "digitális írástudás" kifejezés magában foglalja a digitális technológiák megértésének, értékelésének és alkalmazásának képességét is. Egy egyre inkább összekapcsolt világban a digitális technológiák alapos ismerete nemcsak előnyös, hanem elengedhetetlen is. Az embereknek ez adja meg azokat a készségeket, amelyekre szükségük van az új technológiákhoz való alkalmazkodáshoz, az online található információk megbízhatóságának megítéléséhez és a digitális társadalomban való teljes körű részvételhez.

Az alábbiakban széles körű információkat talál a közösségi médiáról, a közösségi





Funded by
the European Union

média ismeretekről és óravázlatokról, amelyeket felhasználhat az osztályában, hogy tanítványait a közösségi média ismeretek fontosságáról tájékoztassa. Amint arra a későbbiekben ismét rámutatunk, nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy a posztmodern korban mennyire létfontosságúak a közösségi médiaműveltséget alkotó kompetenciák. Ezért még fontosabb, hogy ezt alaposan megtanítsuk.

2. Tanulási célok

E tanulási célok segítségével a tanulóknak képesnek kell lenniük arra, hogy felelősségteljesen és intelligensen vegyenek részt a közösségi média platformokon, mivel alapos ismereteket szereznek a közösségi média műveltségéről, annak bonyolultságáról és oktatási kontextusban való felhasználásáról.

Ebben a részben a következő témakörökkel foglalkozunk, és a vonatkozó tanulási témákról tanterveket dolgoztunk ki. A közösségi média alapos megismerése magában foglalja számos platformjának, funkciójának és társadalmi hatásának vizsgálatát.

A közösségi médiaműveltség vizsgálata: Ismerje meg a közösségi médiaműveltség jelentését, alapgondolatait, a közösségi médiafüggőség hatásait, kompetenciáit és jelentőségét.

A közösségi médiaműveltség meghatározása: Adjon pontos leírást a közösségi médiaműveltségről, és magyarázza el, miben különbözik a hétköznapi médiahasználattól. Vizsgálja meg a közösségi médiaműveltség fogalmait: A közösségi médiaműveltséget alkotó alapgondolatok vizsgálatával mélyebb ismereteket szerezzen a közösségi médiaműveltséget alkotó alapgondolatokról.

Elemesse a közösségi médiától való függőségre gyakorolt hatást: Vizsgálja meg, hogy a közösségi médiaműveltség milyen módon befolyásolja és enyhíti a közösségi médiafüggőség lehetséges káros következményeit.

A közösségi médiaműveltség kompetenciáinak meghatározása: a közösségi





Funded by
the European Union

média megfelelő használatához szükséges alapvető készségek meghatározása.

A közösségi médiaműveltség értékének hangsúlyozása: Hangsúlyozza a közösségi médiaműveltség szerepét a felelős és tájékozott online magatartás ösztönzésében.

Kézikönyv oktatóknak és nevelőknek: Javaslatokat adni a szülőknek és a pedagógusoknak a problémákra, amelyeket figyelembe kell venniük a gyerekek közösségi médiaműveltségre való nevelése során.

Tervek a közösségi médiaismereti leckékhez: Hozzáférés a jól felépített óravázlatokhoz, amelyek mélyrehatóan foglalkoznak a témával, és a közösségi médiaműveltség oktatására szolgálnak.

Esettanulmányok: Olyan valós esettanulmányok vizsgálata, amelyek a közösségi médiaismeret tanulási környezetben való alkalmazásának nehézségeit és gyakorlati felhasználását szemléltetik.

Hivatkozások felhasználása: Ha többet szeretne megtudni a közösségi médiaműveltségről és annak oktatási alkalmazásairól, nézze meg a megbízható webhelyekről és kutatásokból származó, gondosan összegyűjtött referenciákat.

3. Közösségi média

A közösségi média magában foglal minden olyan digitális és online platformot, weboldalt és alkalmazást, amely lehetővé teszi az emberek számára, hogy szövegek, képek, videók és linkek formájában tartalmakat és információkat hozzanak létre, osszanak meg és érjenek el. A közösségi médiaplatformokon keresztül az emberek időtől és helytől függetlenül is kapcsolatba léphetnek egymással, kapcsolatba léphetnek egymással, és üzeneteket írhatnak egymásnak. Napjainkban a közösségi média mélyen beépült társadalmunkba, és szerepet játszik az egészségügyben, a politikában, az aktivizmusban, az oktatásban és a sportban.





Funded by
the European Union

A különböző közösségi médiaplatformok két típusba sorolhatók: a főleg kommunikációra használt közösségi média, mint például a WhatsApp vagy a Signal, és a főleg a tartalmak globális közönséghez való eljuttatására használt közösségi média, mint például az Instagram vagy a Facebook. Azonban minden közösségi médiaplatform használható ismeretek, vélemények és egyéb információk terjesztésére.

A közösségi médiának vannak sajátos jellemzői, és mindegyiknek megvannak az előnyei és hátrányai.

A közösségi média folyamatosan elérhető a világ minden tájáról és mindenki számára, aki hozzáfér az internethez. A közösségi médiaplatformok széles választéka is létezik, ami azt jelenti, hogy a közösségi média sokféle célra használható. Ez egyrészt azt jelenti, hogy az emberek kapcsolatba léphetnek egymással, ami segíthet a barátságok fenntartásában, a munkakeresésben, a figyelemfelkeltésben, a világ minden tájáról származó információk és hírek elérésében, a kulturális különbségek megismerésében és még sok másban. Másrészt ez azt is jelenti, hogy az emberek folyamatosan zaklathatnak másokat, sztereotípiákat és pletykákat terjeszthetnek, hamis információkat terjeszthetnek, a közösségi médiát személyes ideológiájuk népszerűsítésére használhatják, becsaphatják és átverhetik az embereket, és így tovább.

Napjainkban a közösségi médiát több mint 4,62 milliárd ember használja, és napról napra többen csatlakoznak a közösségi médiaplatformokhoz (datareportal, 2023). Különösen népszerűvé válik a gyermekek és a serdülők körében, akik a közösségi médiát kommunikációra, szórakozásra, oktatásra és tájékoztatásra, valamint





Funded by
the European Union

politikai aktivitásra használják. Mivel a közösségi média használata széles körben elterjedt, és mivel a közösségi média veszélyes is lehet, fontos megtanulni, hogyan használjuk egészségesen és biztonságosan a közösségi médiát. Ez magában foglalja a közösségi médiaműveltség megismerését és a közösségi médiaműveltséggel kapcsolatos készségek elsajátítását.





Funded by
the European Union

4. A közösségi média ismerete

4.1 A közösségi médiaműveltség meghatározása

A közösségi médiaműveltség a médiaműveltség fogalmán alapul. A médiaműveltség a médiaüzenetek elérésének és elemzésének, valamint a média által létrehozott információs és kommunikációs eszközök segítségével történő alkotásnak, reflexiónak és cselekvésnek a képessége.

Ez a közösségi médiára is alkalmazható, beleértve az olyan platformokat, mint a WhatsApp, az Instagram, a Facebook és a YouTube. Ebben az összefüggésben a közösségi médiaműveltség a felhasználóra mint egyénre összpontosít, és elemzi a közösségi médiaplatformok használatával kapcsolatos döntéseiket, azt, hogy mire használják a közösségi médiaplatformokat, a többi felhasználóra hatással lévő értékrendjüket, azt, hogy milyen módon befolyásolják őket más felhasználók, hogyan lépnek kapcsolatba más felhasználókkal stb. Ennek során figyelembe veszik a közösségi média fejlődő jellegét és a közösségi média folyamatosan változó lehetőségeit.

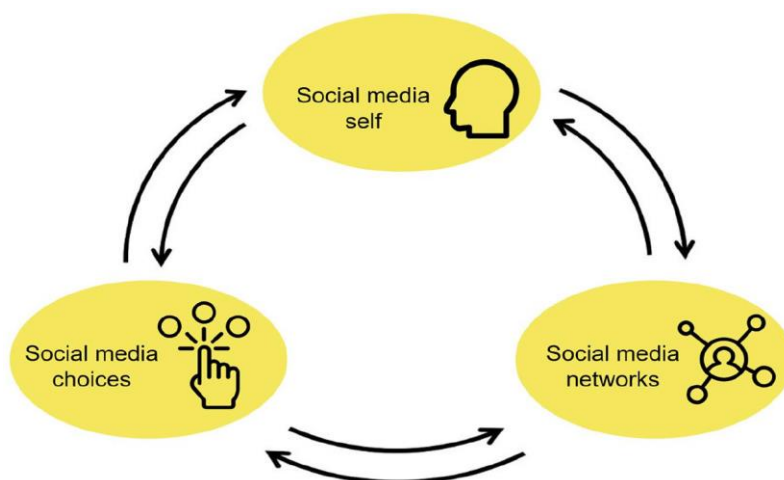
4.2 A közösségi médiaműveltség fogalmai

A közösségi médiaműveltséghez több fogalom is kapcsolódik.

Az egyik fogalom a közösségi média énje, vagyis a közösségi média felhasználója. Ez magában foglalja az én motivációira, döntéseire, hálózataira és interakcióira vonatkozó információkat, és eltérhet a felhasználó tényleges személyiségétől, mivel a közösségi média egy olyan platform, ahol az emberek másképp viselkedhetnek, mint a való életben. A közösségi média énje közvetlenül kapcsolódik és befolyásolja, valamint befolyásolja a médiaválasztásait és a



hálózati környezetét (lásd az 1. képet). Ez azt is jelenti, hogy a közösségi médiaszelf tudatosítása kritikus lépés a közösségi médiaműveltség felé (Cho, 2022).



Kép 1: Social Media Self

A közösségi média felhasználói általában tisztában vannak motivációikkal és érdeklődési körükkel. Mivel ezek befolyásolják a közösségi médiában elérhető tartalmak kiválasztását, és ez viszont - a digitális algoritmusoknak köszönhetően - befolyásolja, hogy mit ajánlanak nekik, a közösségi média felhasználói egyre inkább személyre szabott médiatartalmakat értékelnek. Ez a közösségi média buborék aztán a felhasználót is befolyásolja, bizonyos véleményeket szilárdan rögzít a fejében, és néha még radikalizálódáshoz is vezet. Ennek elkerülése érdekében a közösségi médiaműveltség része, hogy képesek legyünk felismerni ezt a közösségi média buborékot, és aktívan keressünk ezen a buborékon kívüli tartalmakat is, hogy más nézőpontokkal és véleményekkel találkozassunk.

A közösségi médiaműveltséghez kapcsolódó másik fogalom a különböző közösségi médiaplatformok. Ezek bizonyos sajátos jellemzőkkel rendelkeznek, beleértve dinamikájukat és fluiditásukat, amelyek azon alapulnak, hogy mi az, ami technikailag lehetséges, és mi az, amit a felhasználók normalizálnak, vagy amire a



Funded by
the European Union

felhasználók használják a platformokat. Ezek a jellemzők magukban foglalják az újságírói protokollok és konvenciók hiányát is a forrásszerzés és a tényellenőrzés tekintetében, ami ahhoz vezetett, hogy a közösségi média tele van félretájékoztatással és gyűlöletbeszéddel.

Ez a fogalom magában foglalja azt is, hogy a közösségi médiaplatformok magántulajdonban vannak, és hogy ezek a vállalatok befolyásolni tudják a közösségi médiaplatformon elérhető tartalmakat, mivel képesek a tartalmak eltávolítására vagy a fiókok megszüntetésére, valamint azt, hogy a bűnüldözést inkább önkényesnek, mint hatékornak tekintik. A közösségi médiaműveltség szempontjából ez azt jelenti, hogy az embereknek meg kell tanulniuk, hogy mely információk hamisak, valamint azt, hogy a közösségi médiaplatformok milyen információkat és milyen okokból titkolhattak el.

Végül a közösségi médiaműveltség fogalma a valóság. Mint említettük, a valóságot a közösségi médiában gyakran torzítják a hamis információk. Más tényezők, mint például a keretezés, vagyis az a mód, ahogyan a tartalmat úgy hozzák létre, hogy az egy bizonyos jelentést közvetítsen, és figyelmen kívül hagyjon más nézőpontokat, szintén hozzájárulnak a valóság torzulásához a közösségi médiában. A közösségi médiaműveltség egyik legfontosabb szempontja ezért az, hogy megtanuljuk meghatározni a közösségi médiaplatformokon látható tartalmak mögötti valóságot. Ez leginkább kereszthivatkozásokkal, azaz a különböző források és az általuk nyújtott nézőpontok és információk összehasonlításával érhető el.

4.3 A közösségi médiaműveltség hatása a közösségi médiafüggőségre

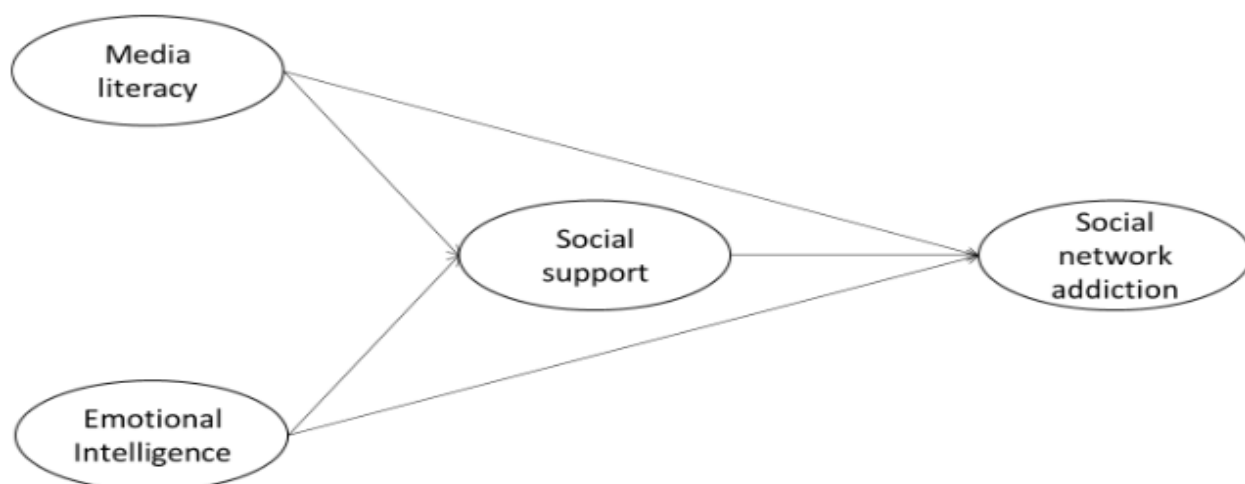




Funded by
the European Union

A közösségi médiaműveltség kulcsfontosságú szerepet játszik a közösségi médiafüggőséget védő tényezőként (Eskandari & Baratzadeh Ghahramanloo, 2020). Továbbá úgy tűnik, hogy a közösségi hálózatokban fellelhető látens támogatás is befolyásolja az internetfüggőség kialakulását. Vagyis megállíthatjuk vagy csökkenthetjük az internetfüggőséget, ha elősegítjük a valódi kapcsolatokat és a társadalmi támogatást, valamint ösztönözzük a közösségi médiaismeret fejlesztését.

A szociális támogatás azonban közvetítheti az érzelmi intelligencia és az internetfüggőség közötti kapcsolatot, így logikus, hogy a megnövekedett érzelmi intelligencia a szociális támogatást is növeli. Következésképpen ez hatással van a virtuális közösségi hálózatoktól való függőség enyhítésére. Következésképpen az érzelmi intelligencia akár közvetlenül, akár közvetve, a szociális támogatás közvetítő hatásán keresztül csökkentheti a virtuális közösségi hálózatoktól való függőséget.



2. kép: Konceptuális modell a közösségi médiafüggőség megelőzését szolgáló védőfaktorok szemléltetésére.





Funded by
the European Union

Mindent összevetve, a különböző tanulmányok eredményei azt mutatják, hogy a közösségi médiaműveltség kedvezően hat a közösségi médiafüggőségre. Más szóval, a nagyobb fokú közösségi médiaműveltség mind a közösségi médiafüggőség csökkenésével, mind a társadalmi támogatás növekedésével összefügg. A közösségi hálózatoktól való függőségre hatással van a médiaműveltség, amely a társadalmi támogatást is növeli. Más szóval, a közösségi médiától való alacsonyabb függőség és a magasabb szintű társadalmi támogatás összefügg a magasabb médiaműveltséggel. A társadalmi támogatás szintén hatással van a közösségi hálózatoktól való függőségre; a magasabb szintű társadalmi támogatás alacsonyabb szintű közösségi hálózati függőséggel jár együtt. Az eredmények azt mutatják, hogy a társas támogatás közvetítő szerepet játszik az érzelmi intelligencia és a közösségi hálózatfüggőség, valamint a médiaműveltség és a közösségi hálózatfüggőség közötti kapcsolatban.

Az eredmények összhangban vannak a Burnay, Billieux, Blairy és Larøi (2015), Floros és Siomos (2013), valamint Lu és Yeo (2015) által közzétett eredményekkel. Például a depresszió, a magány és a stresszes események, valamint a kognitív aberrációk a diákok körében az internetfüggőség erős előrejelzőinek bizonyultak egy nemrégiben megjelent, "Internetfüggőség a malajziai diákok körében: kockázati tényezők és a kognitív aberráció szerepe" című tanulmányban.

A médiaműveltséggel rendelkező emberek jobban tudják ellenőrizni, hogy miként vesznek részt a médiában és hogyan használják azt. A "médiaműveltség" kifejezés olyan megértések, képességek, tapasztalatok és ismeretek összességét jelenti, amelyek a különböző médiumokhoz - beleértve a közösségi médiát és az internetet is - való hozzáféréshez, azok értékeléséhez, használatához,





Funded by
the European Union

létrehozásához és a velük való kommunikációhoz szükségesek. Ahelyett, hogy fordítva lenne, az ilyen jellegű ismeretekkel és készségekkel rendelkező felhasználók átvehetik a közösségi hálózat irányítását. Másképpen fogalmazva, a médiaműveltség csökkenti az emberek médiától való pszichológiai függőségét.

A médiaműveltség és az érzelmi intelligencia alkalmazásának kontextusa komoly problémát jelent, még akkor is, ha mindkettő közvetlen hatással lehet a közösségi médiafüggőségre. Azok az emberek, akik a kibertéren kívül pozitív és teljesítő kapcsolatokat tapasztalnak, bővítik szociális hálózatukat és társadalmi támogatást kapnak, mind hozzájárulnak ennek a kontextusnak a kialakításához (Morgan et al., 2017). Ebben a helyzetben a médiaműveltség különösen hasznos lehet a kibertartalmak azonosításában és értékelésében, valamint az érzelmi intelligencia fejlesztésében, hogy a virtuális világban kontrollálni lehessen az érzelmeket.

A közösségi médiafüggőség erősen korrelál az orvosi tünetekkel. Ezért feltétlenül hangsúlyozni kell, hogy a közösségi média, illetve az internet milyen lehetséges kockázatokat jelent az egyénekre, különösen a kiskorúakra és a diákokra nézve. Az egyén által érzékelt szorongás, viselkedési problémák, depresszió, hiperaktivitás és rossz fizikai egészségi állapot pozitívan korrelál az online töltött idővel, míg az életminőség negatívan korrelál (Machimbarrena et al., 2019; El Asam et al., 2019; Lin et al., 2016; Twenge et al., 2017; Woods, 2016). Az internet túlzott használata nagyobb számú virtuális barátot eredményezhet, de ez az egészségen alapuló alacsonyabb életminőségi pontszámokkal és a társadalmi támogatás érzésének csökkenésével is összefügg (Takahashi et al., 2018; Müller et al., 2014).

Az internettel való visszaélés negatív hatásai többféleképpen csökkenthetők és kezelhetők, többek között az internet használatának az élet számos területén





Funded by
the European Union

történő népszerűsítésével és általánossá tételével, a médiaműveltség (ismeretek és készségek) oktatásával és az érzelmi intelligencia fejlesztésével. A közösségi médiafüggőség negatív következményeinek csökkentése érdekében tehát a társadalmi támogatás növelése mellett a felhasználók körében a médiaműveltség és az érzelmi intelligencia előmozdítása is lehetséges.

4.4 A közösségi médiaműveltség kompetenciái

Az információ korában, amikor a digitális platformok a kommunikáció, az oktatás és a társadalmi interakciók szerves részévé váltak, a közösségi média ismerete kritikus készséggé vált.

A közösségi médiaműveltségnek három fő kompetenciája van: elemzés, értékelés és hozzájárulás.

- Az elemzés a különböző személyek közösségi médiaviselkedésének megfigyelése és nyomon követése. Ez magában foglalja a használt közösségi médiaplatformokat, a megtekintett közösségi médiatartalmakat, a fogyasztási szokásokat és a más felhasználókkal való interakciókat.
- Az értékelés az a képesség, hogy az elemzett információk felhasználásával azonosítani tudjuk az egyén személyes meggyőződéseit, értékeit és tapasztalatait, amelyek az internethasználat, valamint a megtekintett tartalmak megértésének és értelmezésének okai.
- A hozzájárulás magában foglalja a különböző közösségi médiaplatformokon létrehozott és megosztott tartalmakat.





Funded by
the European Union

Ily módon a közösségi médiaműveltség figyelembe veszi, hogy a közösségi média túlmutat a közösségi médiában való navigáláshoz szükséges készségeken, és magában foglalja az ennek a közösségi médiában betöltött szerepének megértését és ismeretét, azt, hogy az én hogyan lép kölcsönhatásba a közösségi médiával, és hogy az én a személyes tapasztalatai és értékei alapján hogyan érti és értelmezi a közösségi médiában található tartalmakat.

- Az első fontos fogalom a magánélet értéke. Mivel az egyének életük különböző aspektusait osztják meg a közösségi médiában, az adatvédelmi beállítások megértése és a személyes információk kezelése kulcsfontosságúvá válik. A közösségi médiaműveltség megköveteli a túlzott megosztással járó lehetséges kockázatok tudatosítását és a magánélet védelmének fontosságát. A felhasználóknak jól kell ismerniük az adatvédelmi beállítások konfigurálását, hogy ellenőrizni tudják, ki férhet hozzá a tartalmukhoz és személyes adataikhoz.
- A második létfontosságú kompetencia a kritikus gondolkodás. A tanulóknak képesnek kell lenniük arra, hogy megkülönböztessék a valós információkat a hamisaktól. Ugyanilyen fontos, hogy a tanulók a következő kérdéseket tegyék fel: kinek kedveznek például az ilyen jellegű üzenetek, kinek ártanak, kit érint közvetlenül, ki mutatja a legnagyobb szakértelmet a témával kapcsolatban, vannak-e ellenérvek vagy más nézőpontok?
- Harmadszor, az online biztonságot meg kell ismertetni a diákokkal. A tanulóknak tisztában kell lenniük az olyan gyakori veszélyekkel, mint az adatahalászat, a cyberbullying és a személyazonosság-lopás. Az ezen a





Funded by
the European Union

területen való jártasság magában foglalja a potenciális kockázatok felismerését és az azokra való reagálást, az erős jelszavak használatát, valamint a szoftverek és vírusirtó eszközök frissítésének fontosságát.

- Végül pedig a kulturális kompetencia és a sokszínűség nagyon fontos fogalmak, amelyeket ismernünk kell. A közösségi médiaműveltség magában foglalja azt a képességet, hogy tisztelettel és befogadó módon tudjunk eligazodni ebben a sokféleségben. A diákoknak és a felhasználóknak tisztában kell lenniük a kulturális árnyalatokkal, el kell kerülniük a sztereotípiák fenntartását, és konstruktív párbeszédet kell folytatniuk, amely elősegíti a különböző háttérűek megértését és empátiáját.

Továbbá a többi alapvető kompetencia, amelyek a közösségi médiakörnyezettől eltérő helyzetekben is alkalmazhatók. Ezek például a hétköznapi iskolai osztálytermekben biztosított feladatok esetében is hasznosak. Ezeket a kompetenciákat azért kell elsajátítani, hogy az internetet tudatosabban és biztonságosabban használhassuk.

- Elemzés: A Cambridge-i szótár szerint az elemzés a következő: "valaminek a részletes tanulmányozása vagy vizsgálata annak érdekében, hogy többet tudjunk meg róla vagy megértsünk róla, vagy az ezt követő véleményünk és ítéletünk". A közösségi médiaműveltséggel összefüggésben úgy határozható meg, mint az a képesség, hogy megfigyeljük és nyomon követjük a közösségi médiatartalmak és hálózatok választását, fogyasztási és elköteleződési magatartásunkat, és felismerjük a közöttük lévő mintákat és kapcsolatokat (Cho, 2022).





Funded by
the European Union

A közösségi médiaműveltségben a médiatartalom áll az elemzés középpontjában. Mivel a médiaszervezetek és szakemberek állították elő, ez a tartalom független önmagától, és tükrözi a szervezetek, valamint szponzoraik, finanszírozók, különleges érdekeik és támogatóik eszméit.

A közösségi médiaműveltség elemzése során az énré, a közösségi hálózatokra és az általuk választott tartalomra kell összpontosítani. A döntések, amelyeket az én a közösségi médiában hoz arról, hogy mit hoz létre, változtat meg és tart fenn hálózatként a különböző platformokon, valamint arról, hogy milyen tartalmakkal foglalkozik és milyen tartalmakat fogyaszt, kölcsönösen függenek egymástól. A közösségi médiahasználati viselkedésminták, motiváló tényezők és következmények nyomon követésének és megfigyelésének képessége a közösségi médiaelemzési kompetencia egyik összetevője.

A megfigyelés körébe tartozik minden, a közösségi médiában eltöltött idő mennyiségétől és gyakoriságától kezdve egészen a képességig, hogy az egyén által birtokolt hálózat típusait és a választott tartalmakat azonosítani, kategorizálni és kapcsolatot teremteni tudja, beleértve a hálózatok szerkezetét (pl. változatosság, egységesség) és kötődéseit (erősség, gyengeség). Az önszabályozási folyamatok megkövetelik a minőséget (pl.: pontosság, következetesség) a saját viselkedés és a releváns szempontok megfigyelésében, ahogyan azt a szociális kognitív elmélet (Bandura, 1997) kifejti.





Funded by
the European Union

- **Értékelés:** A Cambridge-i szótár szerint az értékelés "valaminek a minőségét, fontosságát, mennyiségét vagy értékét megítélő vagy kiszámító folyamat". A közösségi médiaműveltséggel összefüggésben: az a képesség, hogy valaki elemezze a közösségi médiában megjelenő üzenetek valóságtartalmát az azokat alátámasztó értékek, tapasztalatok és meggyőződések azonosítása, megkérdőjelezése és felismerése révén.

A közösségi médiával kapcsolatos szakirodalomban az értékelési kompetencia középpontjában az egyén által választott tartalom hitelessége áll. A pusztán tényyszerű információkon túl az észlelt közösségi média realizmus magában foglalja a véleményeket arról, hogy a tartalom mennyire pontosan reprezentálja az alkotók valós élettapasztalatait. A saját tapasztalatok, értékek és nézőpontok, valamint a rendelkezésre álló információk közötti rezonancia lehet az egyik tényező, ami miatt egy közösségi médiaüzenet valóságosnak tűnik (Cho et al., 2014, 2019).

A felhasználóknak tudomásul kell venniük a közösségi média valóságának sokszínűségét és plaszticitását. A közösségi médiaműveltséggel rendelkező egyén megérti azokat a különböző mércéket, amelyek alapján az egyének értékelik a realizmust és a hitelességet, valamint a hátrányait annak, hogy kizárólag a saját érzelmi kötődésétől és a közösségi média posztok látszólagos koherenciájától függ a realizmus meghatározása.

Ezért a médiaműveltség előmozdításának és a félretájékoztatás elleni küzdelemnek fontos része lehet, ha segítünk az embereknek feltárni önmagukat, a médiumot, és azt, hogy ezek a kapcsolódási pontok hogyan teremtenek olyan valóságot, amely hajlamos az információk torz





Funded by
the European Union

értékelésére. A tényellenőrzés mellett a felhasználóknak olyan eszközökhöz és forrásokhoz is hozzá kell férniük, amelyek segítenek megérteni azokat az értékeket és világnézeteket, amelyek a félretájékoztatás létrehozását és terjesztését mozgatják, valamint azokat a megélt tapasztalatokat, amelyeken keresztül a félretájékoztatást észlelik, elismerik és megértik.

Tanulmányok szerint az összeesküvés-elméletekben való hit nem feltétlenül a tudatlanság eredménye. Sokkal inkább az összeesküvés-elméletekben való hitet jósolta meg az a bizalomhiány, hogy a szervezetek, egyesületek és általában az egyének erkölcsösen fognak cselekedni) (Miller et al., 2016). Az észlelt értékhasznosság a társadalmi bizalom egyik jelentős meghatározója (Earle és Cvetkovich, 1995).

Ezek az értékek felismerhetők és vizsgálhatók, még akkor is, ha gyakran implicit, gyorsan és automatikusan előhívott szituációkban jelennek meg (Cvetkovitch, 1999). Egy tanulmány például felfedezte, hogy az emberek eltérő értékelését a társadalmi kérdésekkel kapcsolatos kockázatokról az eltérő kulturális értékek határozzák meg, függetlenül a faji vagy nemi hovatartozástól (Kahan et al., 2007). A felhasználók jobban megérthetik az általuk közösen létrehozott valóság hatását, ha figyelembe veszik saját értékeiket, valamint a közösségi médiakörnyezetükben lévő más tartalomkészítők értékeit.

- Hozzájárulás: a Cambridge-i szótár szerint a hozzájárulás olyasvalami, amit azért teszel, hogy másokkal együtt létrehoz vagy elérj valamit, vagy hogy segíts valamit sikerre vinni. A közösségi médiaműveltséggel összefüggésben





Funded by
the European Union

úgy határozható meg, mint a közjó és a polgári célok érdekében történő üzenetalkotás, kommunikáció és terjesztés képessége.

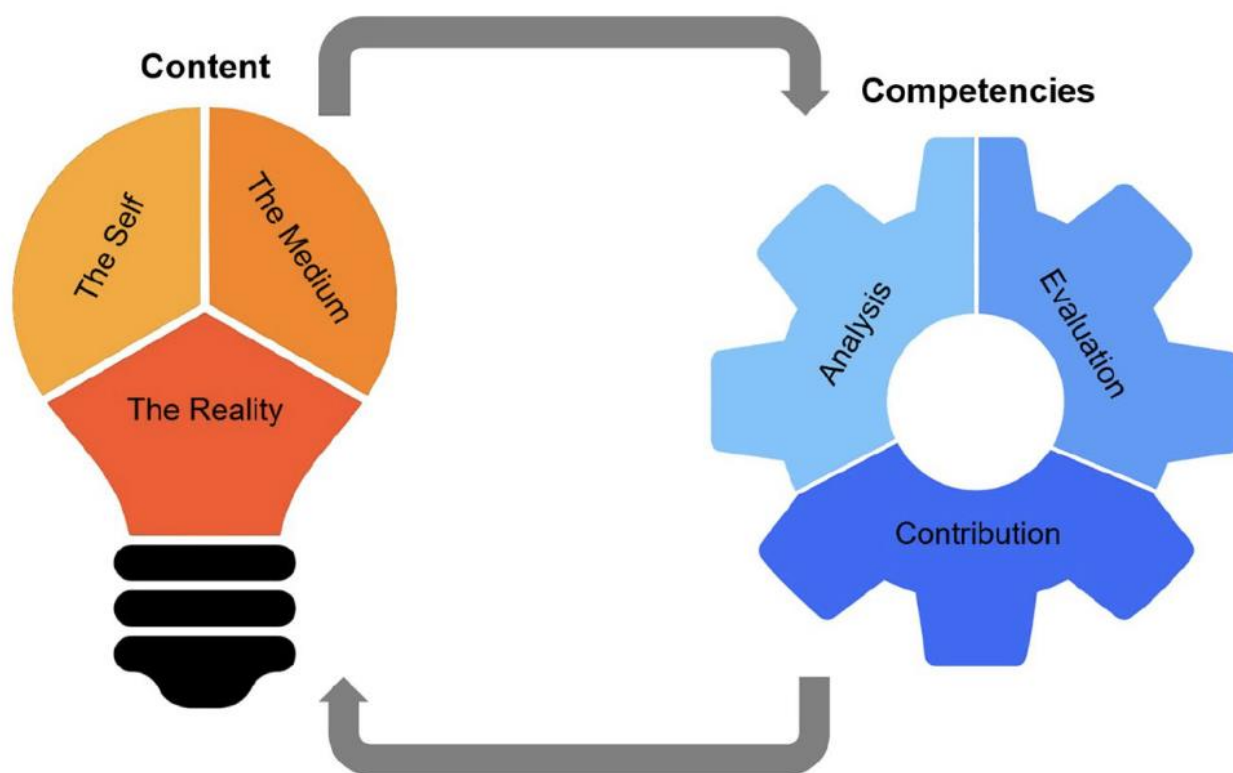
A közösségi médiaműveltségben a negatív hatású, uralkodó médiaüzenetekkel szembeni ellenmondások létrehozásának képessége ismert a termelés (pl. dohányreklámok). Két fő okból a termelés a közösségi médiaműveltségben úgy módosul, hogy hozzájárulási kompetenciává válik.

A közösségi média elvárja a felhasználóktól, hogy a "gyártás" készségén túlmutató készségekkel rendelkezzenek, így elhárulnak az akadályok a minőségi üzenetközvetítés és -terjesztés elől. A közösségi médiaműveltség oktatásához szükséges produkció gyakran PowerPoint prezentációk, osztálytermi plakátok vagy az internet jelentős jelenségeinek tömör összefoglalói formájában valósul meg. A pedagógusok a közösségi média sokszínűsége miatt nem tudták figyelembe venni, hogy ezek az üzenetek hogyan kerülnek megosztásra, és hogyan hatnak a diákokra az osztálytermen kívül. Az ellenüzeneteknek kognitív és érzelmi értelemben is el kell jutniuk a nyilvánosság figyelméhez ahhoz, hogy társadalmi hatást érjenek el. A fiatalokat a közösségi médiaműveltségi kompetenciák révén fel kell készíteni ezekre a célokra.

Ezen túlmenően a hozzájárulás abban különbözik a termeléstől, hogy az előbbi a polgári célok irányultságát jelenti. Az embereknek arra kell használniuk ügynökségeiket, hogy részt vegyenek a közösségi médiában zajló szociokulturális és politikai diskurzusban egy olyan polgári orientáció részeként, amely a nagyobb jóra kötelezi őket (Mihailidis, 2018). Az ellenüzeneteknek olyanoknak kell lenniük, amelyek etikus módon mozdítják elő a



közjót. Ahhoz, hogy a közösségi médiát pontos ellenüzenetek létrehozására és másokkal való megosztására használhassuk a pozitív társadalmi hatás érdekében, a közreműködéshez számos ismeretre és készségre van szükség. Ezek a képességek a médium és az egyén fejlődésével változnak (Brough et al., 2020). Az állampolgári és célorientációnak azonban változatlanul meg kell maradnia. Ennek eredményeképpen a hozzájárulás e kompetenciája szorosan kapcsolódik a médium tartalmi dimenzióihoz, a valósághoz és az énhez.



3. kép: A tartalom érzékelése és az egyén által birtokolt bizonyos kompetenciák közötti kölcsönhatások ábrázolása.



Funded by
the European Union

Ez az ábra a közösségi médiában megjelenő, az én, a médium és a valóságtól függő tartalom, valamint a tartalom megfelelő és kritikus feldolgozásához szükséges kompetenciák közötti kölcsönhatásokat mutatja be. A kompetenciák többek között a korábban említett fogalmak, az elemzés, az értékelés és a hozzájárulás képessége.

4.5 A közösségi médiaműveltség fontossága

Alapvető fontosságú, hogy elsajátítsák a közösségi média ismereteit, hogy képesek legyenek helyesen és biztonságosan használni a közösségi médiaplatformokat, mivel az internet egyre nagyobb jelentőségre tesz szert a posztmodern korban. Ezért még fontosabb, hogy a fiatal diákok, és ezen keresztül a lakosság egésze biztonságosan, kritikusan és tudatosan használja.

Az egyéneknek először is rendelkezniük kell a közösségi média ismereteivel, hogy meg tudják védeni személyes adataikat és identitásukat a közösségi médiában. A közösségi médiaplatformok olyan helyek, ahol az egyének információkat tesznek közzé magukról, ezért alapvető fontosságú, hogy tudják, hogyan használják helyesen az adatvédelmi beállításokat, és hogyan csökkenthetik digitális lábnyomukat - ezek a készségek a közösségi médiaműveltség részét képezik. Az embereknek azt is meg kell tanulniuk, hogyan kerüljék el a ragadozókat, a csalásokat és a vírusokat, valamint hogyan védjék meg fiókjaikat a következők révén

A közösségi média ismerete is fontos ahhoz, hogy eligazodjunk a közösségi médiában. Ez magában foglalja annak ismeretét, hogy melyik platformot milyen céllal érdemes használni, hogyan kell ezeket a platformokat használni, hogyan





Funded by
the European Union

lehet minőségi információkat találni stb. Csak ennek ismeretében tudják az egyének, hogyan férhetnek hozzá a közösségi média nyújtotta előnyökhöz anélkül, hogy áldozatul esnének a veszélyeinek.

Tanulj meg kritikusan gondolkodni: Az egyéneknek el kell dönteniük, hogy van-e értelme a tartalomnak, miért kerültek bele információk vagy miért nem, melyek a tartalom kulcsgondolatai, és mi a szándék a tartalom mögött.

Legyen a közösségi média tartalmának intelligens fogyasztója. Legyen tisztában azzal, ha valaki a tartalmaival hátsó szándékot próbál elérni, például rávenni Önt valamire.

Ismerje fel az alkotó vagy a szerző nézőpontját a manipuláció elkerülése és a különböző nézőpontok értékelése érdekében. Legyen nyitott az új nézőpontokra.

Felelősségteljes tartalomkészítés, beleértve a személyes nézőpont felismerését, annak egyértelmű elismerését, hogy ez valóban az Ön álláspontja, és a tartalom tényellenőrzését, mielőtt feltöltené a közösségi médiába.

A gyermekek és a serdülők folyamatosan használják a közösségi médiaplatformokat. Digitális bennszülöttekként és a Z generáció részeként a közösségi médiához való szabad hozzáféréssel körülvéve nőttek fel. Így az internet nagyobb hatással van rájuk, mint a digitális külföldiekre. Ugyanakkor összességében jobb ismereteket is mutatnak az internethasználat tekintetében.

4.6 Mit kell szem előtt tartaniuk a tanároknak és a szülőknek, amikor a gyerekeket a közösségi média ismeretekre tanítják?





Funded by
the European Union

Egyéb szempontok, amelyeket a gyermekeknek meg kell tanulniuk:

Online adatvédelem:

A személyes adatok védelmének fontossága:

A személyes adatok védelmének fontosságát leíró fő tézist a Rachels által közzétett tanulmányban fogalmazták meg. Azt sugallja, hogy az emberek által nagyra értékelt személyközi kapcsolatok sokféleségének fenntartása megköveteli a magánélet védelmét. Rachels szerint a személyes kapcsolatokat sajátos cselekvések és konkrét információcserék alkotják (Rachels, 1975). Rachels elmélete két részből áll.

Íme néhány tipp, hogy erős jelszót hozzon létre Ön és diákja számára:

A jelszó megalkotásakor hozzon létre mnemonikát, és találjon ki egy olyan mondatot, amelyre többször is emlékezni fog, és amely csak az egyes szavak kezdőbetűit és az írásjeleket használja. A jelszó például valami olyasmi lehet, mint "Piroskát elnyelte a Nagy Rossz Farkas, miután becsapta" LRRRHwsbtBBWahbtbh. Ideális esetben ezt a mondatot te alkottad meg, és nem valahonnan vetted át.

Egy másik hasznos tipp, hogy használjon hosszú jelszavakat, amelyek legalább 20-25 karakter hosszúak és több egymást követő szóból állhatnak, amelyeket az Ön által választott speciális karakterek választanak el. Például: I.Love.My.Family.So.Much.

Még ha kényelmetlen is, kerülje el, hogy ugyanazt a jelszót használja több szolgáltatáshoz is! Idegenek könnyen kitalálhatnak olyan változatokat is, mint az





Funded by
the European Union

LRRHwsbtBBWahbtbh.-E-Mail az e-mail fiókhoz és az LRRHwsbtBBWahbtbh.-PC a számítógépes bejelentkezéshez.

Csak ha muszáj, a jelszót lehetőleg ne papíron, hanem biztonságos helyen rögzítse, a számítógépén, a pénztárcájában vagy a naptárában. Ugyanez igaz az okostelefonokra és a számítógépekre is: Ne hozzon létre jelszó nélküli, nem védett fájlokat, amelyekhez idegenek könnyen hozzáférhetnek.

Csak írd le a jelszavaid egy részét! Az első lépés egy erős, könnyen megjegyezhető jelszó létrehozása (hat-nyolc karakter), amelyet bárhol használhat. Ezt minden hozzáféréshez különböző karakterkombinációkkal egészíted ki, és ezeket az alapvető jelszó végén jegyzed fel, amelyre emlékszel. Ezután minden egyes fiókhoz egyedi jelszavakat használhatsz. Még ha valakinek sikerül is megszereznie a listát, a fejedben tárolt kezdeti rész nélkül nem fog tudni hozzáférni.

Például: R0ckst4r (a "rockstar" alapszekvenciaként emlékszik)

Írja le a változó utótagokat minden egyes weboldalhoz;

E-mail: R0ckst4r.e-m4il

Online banki szolgáltatások: R0ckst4r-Onlin3-B4nking!!!

Közösségi média platform: R0ckst4r@soci4lm3di4!

Amit a titkos jelszavas füzetbe fogsz bejegyezni:

E-mail: .e-m4il

Online banki ügyintézés: -Onlin3-B4nking!!!

Közösségi média platform: @soci4lm3di4!





Funded by
the European Union

A személyes adatok online megosztásának kockázata:

Az Ön digitális lábnyoma az az információs nyomvonal, amelyet minden alkalommal létrehoz, amikor az internetet használja. Amikor például online vásárol valamit, feliratkozik egy hírlevélre, közzétesz valamit a közösségi médiában, vagy online értékelést hagy, digitális lábnyomot hagy.

Vannak azonban olyan helyzetek, amikor az adatnyomok hátrahagyása kevésbé nyilvánvaló. Az alkalmazások például az Ön tudta nélkül is gyűjthetnek adatokat, a webhelyek pedig nyomon követhetik tevékenységét azáltal, hogy sütiket telepítenek az eszközére. Ha egy szervezetnek hozzáférést biztosítunk az Ön adataihoz, az lehetőséget ad arra, hogy eladja vagy más feleknek átadja azokat. Vagy ami még rosszabb, egy adatvédelmi incidens lehetővé teheti, hogy valaki hozzáférjen az Ön személyes adataihoz.

A digitális lábnyomról szólva gyakran használják az "aktív" és a "passzív" kifejezéseket.

Aktív digitális lábnyom

Az aktív digitális lábnyom azt jelzi, hogy a felhasználó önként osztotta meg személyes adatait az interneten, például a közösségi médiában való közzététel vagy fórumon való részvétel révén. A felhasználó összes hozzászólása bekerül az aktív digitális lábnyomába, amikor regisztrált felhasználónévvel vagy profillal belép egy weboldalra. A hírlevélre való feliratkozás, a cookie-k elfogadása a böngészőben és egy online űrlap kitöltése is olyan tevékenységek, amelyek aktív digitális lábnyomot hoznak létre.

Passzív digitális lábnyom





Funded by
the European Union

A felhasználóról a tudta nélkül gyűjtött információkat passzív digitális lábnyomnak nevezzük. Ez például akkor fordul elő, amikor a webhelyek figyelik a felhasználó IP-címét, tartózkodási helyét és az oldallátogatások gyakoriságát. A felhasználó nem mindig tud erről a folyamatról, mert titokban történik. A közösségi médiaplatformok és a hirdető, amelyek az Ön tetszésnyilvánításait, megosztásait és kommentjeit használják arra, hogy profilt készítsenek Önről, és bizonyos tartalmakkal célozzák meg Önt, szintén a passzív lábnyomok példái.

Az Ön vagy diákjai digitális lábnyoma minden bizonnyal tartósan az interneten marad, és így komoly kockázatot jelent a jövőjükre nézve. Ha a digitális lábnyomuk hatalmas, mások felhasználhatják az információkat arra, hogy megszemélyesítsék őket, vagy kárt okozzanak nekik. Bizonyos álláspontok támogatása - legyenek azok politikaiak vagy sem - ronthatja az elhelyezkedési esélyeiket, mivel bizonyos munkáltatók neheztelnek például bizonyos intézményekre, kisebbségekre, emberekre, etnikumokra vagy bizonyos konkrét személyekre. Ezért rendkívül fontos, hogy megtanítsa diákjait és saját magát arra, hogyan védheti hatékonyan magánéletét és identitását.

Kritikus gondolkodás: Az online tartalmak kritikus értékelése; a gyermekeknek a következő kérdéseket kell feltenniük maguknak:

Ki hozta ezt létre? Egy vállalat vagy egy magánszemély? Valaki, aki arról ismert, hogy egy bizonyos véleményt támogat? Névtelen forrásból származik? Egy humorista volt?





Funded by
the European Union

Miért hozták létre a tartalmat? Azért hozták létre, hogy tájékoztasson, szórakoztasson, megváltoztassa az Ön véleményét vagy viselkedését, megnevettesse Önt, vagy például arra készítse, hogy vásároljon valamit?

Kinek szól a tartalom? A tartalom gyerekeknek, felnőtteknek vagy bizonyos érdeklődési körrel rendelkező személyeknek készült?

Milyen technikákat alkalmaztak a tartalom hitelessé tételére? Használták-e a következő elemeket: statisztikák, milyen forrás, szakértőktől származó idézetek, milyen szakértők, szakmai megjelenés, bizonyítékok?

Valami kimaradt? Hiányoztak részletek vagy nézőpontok? A történetnek csak az egyik oldala került kifejtésre? Több információra van szükség az üzenet megértéséhez?

Milyen érzéseket kelt benned a tartalom? Kényelmetlenül, boldogan vagy szomorúan éreznéd magad tőle? Miért? Vajon mások más érzelmeket éreznek-e?





Funded by
the European Union

Cyberbullying tudatosság, példák és az áldozatok által tapasztalt következmények:

Mindenki, aki zaklatásnak van kitéve, előbb-utóbb fizikai vagy pszichés panaszokat tapasztal, például alvászavarokat, szüntelen fejfájást, hányingert vagy a munkába indulással kapcsolatos szorongást. Végül a folyamatos lelki erőszak minden áldozata kiegyensúlyozatlanná válik. A zaklatás hosszú távú traumát és poszttraumás stressz zavar kialakulását okozhatja az áldozatoknál, hasonlóan a súlyos balesetek, bűncselekmények vagy természeti katasztrófák áldozatainál. Ez szorongás, depresszió, elfojtott vagy túlzott düh, koncentrációs nehézségek, alvászavarok vagy tehetetlenség formájában jelentkezhet.

Más szóval, a traumára úgy is gondolhatunk, mint a lélek sérülésére. A hosszú távú, következetes zaklatás, ami a zaklatás során történik, túl sok a tudatalatti számára, hogy feldolgozza. Más szóval, a tudatalatti ki akarja találni a módját annak, hogy soha többé ne tapasztaljon hasonlót.

A traumatizáció gyakrabban fordul elő azoknál, akik nem képesek felfogni, miért válnak a zaklatás célpontjává. Nem lehet igazán megérteni, hogy miért zaklatják őket, ha a saját világképük arra az elképzelésre korlátozódik, hogy egyesek csupán örömeiket lelik mások zaklatásában, vagy hogy egyesek szándékosan erkölcstelen módszereket alkalmaznak saját céljaik előmozdítására. E tudás nélkül azonban nem lesz képes arra, hogy a jövőben bármilyen hatékony tervvel megvédje magát a zaklatástól. Az agy félelemrendszerei azonosítják ezt a kellemetlen helyzetet, és a kiútkeresés érdekében ismételten tudatosítják a kellemetlen érzéseket és emlékeket.





Funded by
the European Union

Ne feledje, hogy sok apró, kellemetlen részlet, amiről ön vagy a diákjai talán nem is tudnak teljesen, pusztító érzéseket okozhat másokkal szemben. Ezért kérjük, hívja fel a figyelmet a cyberbullyingra, hogy megelőzze a diákjai és körtéik, valamint más lehetséges áldozatok sérelmét.

A cyberbullying sokféle formában jelentkezhet. Íme néhány példa: folyamatos megfélemlítés vagy üldözés (cyberstalking), fizikai erőszakkal való fenyegetés (cyberthreat), társadalmi kirekesztés, sértő képek vagy videók online közzététele (happy slapping), egymás provokálása és sértegetése (flaming), rendszeres zaklatás és zaklatás, személyazonosság-lopás személyazonosságnak kiadva magát, sértő vagy csúnya üzenetek küldése WhatsAppon, SMS-ben vagy e-mailben, kellemetlen vagy sértő képek, videók vagy kommentek közzététele chatszobákban, weboldalakon vagy a közösségi médiában, csúnya vagy sértő telefonhívások és rágalmazások.

Tiszteletteljes és felelősségteljes online viselkedés:

Az illem és az udvariasság alapjainak megértése az első lépés a megfelelő online viselkedés felé. Ez magában foglalja a szavak körültekintő használatát és a szavak erejének tudatosítását. A közösségi médiában a szavak megválasztásakor elengedhetetlen az óvatosság, mivel a hangnemet és a kontextust gyakran figyelmen kívül hagyják. Alapvető fontosságú, hogy udvariasan beszéljünk, tartózkodjunk a durva vagy bántó dolgoktól, és ne feledjük, hogy a képernyő mögött egy valódi ember van.





Funded by
the European Union

A tisztességes digitális etikett másik szempontja a mások magánéletének tiszteletben tartása. Ez azt jelenti, hogy óvatosan kell bánni az olyan képekkel és információkkal, amelyek másokat nyugtalaníthatnak, valamint tartózkodni kell a személyes adatok engedély nélküli közzétételétől. Általánosságban elmondható, hogy a pozitív, udvarias és egészséges online kultúra nagyban függ a digitális etikettől. Ezen íratlan irányelvek betartásával a sajátunk mellett az egész online közösség digitális jólétét is javítjuk.

Algoritmusok megértése: mi az algoritmus?

A műveletek előre meghatározott, korlátozott sorozatait algoritmusoknak nevezzük, és ezeket alkalmazzák a problémák megoldására. A bemeneti értékeket kimeneti értékekké alakítják, vagy előre meghatározott lépéssorozatok felhasználásával meghatározott feladatokat hajtanak végre. A lépéseket előre meghatározott sorrendben hajtják végre, és pontosan előre meghatározottak. Az algoritmusokat továbbá a matematika és az informatika mellett számos valós alkalmazásban használják, például a lifthívó funkciókban és a közlekedési lámpáknál, valamint a keresőmotorokban vagy a közösségi médiában található ajánlott tartalmakban, amelyeket a diákok vagy Ön is használhat.

Az algoritmus műveletfolyamának minden szakaszban hatékonynak és nyilvánvalónak kell lennie. Ez azt jelenti, hogy az eredmény vagy kimeneti érték elérése érdekében minden egyes utasításnak relevánsnak és az alkalmazásnak megfelelőnek kell lennie. Minden lépésnek és műveletnek értelmesnek és végrehajthatónak kell lennie. A bemeneti adatok kimeneti adatokká történő átalakítása az algoritmus célja. Ez csak akkor lehet így, ha a folyamat véges.





Funded by
the European Union

Emiatt az algoritmusoknak véges formájúnak kell lenniük, amit a karakterek számának vagy a memóriahasználatnak a korlátozásával lehet elérni.

Véges időn belül a végrehajtható, logikus és véges egyes lépéseknek kimenetet kell eredményezniük. Ennek eredményeképpen a szekvenciának célt kell szolgálnia, és nem szabad végtelen ciklushoz vezetnie, amely nem eredményez semmit. Ugyanazoknak a bemeneteknek azonos körülmények között ugyanazokat a kimeneteket kell eredményezniük. Az algoritmusok csak így tudják biztosítani egy alkalmazás és annak megoldásának megbízhatóságát. Az algoritmus lépéseinek ismeretében mindig csak egyféleképpen lehet haladni a probléma megoldásával. Ennek eredményeként a köztes eredmények egyértelműen meghatározzák a következő lépéseket, amelyek nem véletlenszerűek (Udupa & Samarasekera, 1996).

Hogyan hozzák létre a közösségi média algoritmusai a személyes információk buborékát?

A közösségi médiaplatformok minél tovább szeretnék online tartani a felhasználóikat, mert minél tovább marad egy felhasználó online, annál több reklámot néz, ami viszont nagyobb bevételt eredményez a közösségi médiaplatform számára. Ezért az algoritmusai meghatározzák, hogy a felhasználó milyen tartalmakat szeret vagy nem szeret. A megjósolt érzelmi reakciójukat használja fel arra, hogy továbbra is megragadja a felhasználó figyelmét. Minden érzelmi reakció, a harag a leghatékonyabb, arra készíti a felhasználót, hogy hosszabb ideig online maradjon, kivéve a szomorúságot. Ha egy felhasználó szomorúnak érzi magát, megnő a valószínűsége annak, hogy offline marad.





Funded by
the European Union

Ez az oka annak, hogy a közösségi média algoritmusait úgy tervezték, hogy olyan buborékokat hozzanak létre, amelyekben a már meglévő vélemények - legyenek azok politikaiak vagy sem - folyamatosan megerősödnek. Ez azt jelenti, hogy ha Ön például egy fiktív A politikai pártot támogatna, akkor olyan tartalmakat ajánlanának Önnek, amelyek ennek a politikai pártnak a programját támogatják. Az ellenkező oldalt diszkreditálják. Ha ezeket a tartalmakat nem vizsgálják meg kritikusan és nem kérdőjelezzik meg, miután megtanulták a közösségi média műveltségét, ez a vélemények radikalizálódásához vezet egy úgynevezett echokamrában. Ebben a visszhangkamrában bizonyos állításokat újra és újra kommunikálnak, visszhangozva a véleményeket (Seargeant & Tagg, 2019).

A folyamat végső szakaszában a felhasználó elveszíti alapvető megértését az érvelés másik oldalával, és akár azt is gondolhatja, hogy agymosáson esik át. Ahogy egyre több és több olyan állítás jut el a felhasználóhoz, amelyeket nem ellenőriznek vagy kérdőjeleznek meg, a felhasználó hajlamos lehet radikális lépéseket tenni, amelyekről azt hiheti, hogy igazságosak. Erre példa lehet a 2021. január 6-i események az Egyesült Államokban, ahol több ezer ember gyűlt össze, hogy megrohamozza az amerikai fővárost, azt gondolva, hogy a választásokat manipulálták.

Ha a lakosság egyes csoportjainak véleménye ilyen súlyos mértékben polarizálódik, az komoly veszélyeket jelenthet a közösségen belüli társadalmi kohézióra és tágabb szinten a társadalomra nézve. Ez aláhúzza, hogy az említett kockázatok mérséklése érdekében szükség van a közösségi médiaműveltséget előmozdító oktatásra.

Tartalom létrehozása és megosztása:





Funded by
the European Union

Nagyon fontos, hogy megtanítsa diákjait arra, hogy ne adjanak ki magánjellegű információkat a közösségi médiában közzétett tartalmakkal. Ebbe beletartozik az is, hogy a barátairól és rólad készült fényképeket a beleegyezésük nélkül tegyenek közzé. Mindig beleegyezést kell kérnie, ha mások személyes adatait posztolja, és lehetőség szerint kerülnie kell ezt. Mások magánéletének tiszteletben tartása nagyon fontos, hogy megelőzhető legyen a személyazonossággal való esetleges visszaélés vagy a közzétett tartalmakkal való visszaélés, például rosszindulatú személyek által az áldozatok zaklatására használt eszközként.

Ugyanilyen fontos, hogy nagy gondot fordítsunk arra, hogy ne zaklassunk másokat, legyen az véletlen vagy szándékos. Ha két személy között személyes probléma merül fel, a legjobb, ha azt civilizált és tiszteletteljes módon oldjuk meg, lehetőséget adva mindkét félnek, hogy kifejtse a véleményét, és talán még kölcsönös megegyezésre vagy kompromisszumra is jusson. Tanárként mindig bátorítania kell a problémák megoldásának ezt a módját, és határozottan el kell kerülnie, hogy a közösségi médiát az áldozatok internetes zaklatására használja.

Felnőttek elkötelezettsége:

Ha a diákok bármilyen módon kellemetlenül érzik magukat, vagy nem tudják, mit tegyenek, forduljanak egy olyan felnőtthez, akiben megbíznak. Rendkívül fontos, hogy ezt az üzenetet megfelelő, de határozott módon közvetítse diákjai felé, mivel a cyberbullying pszichológiai következményei nagyon súlyosak. Létfontosságú, hogy segítséget kérjenek a zaklatás mielőbbi leállítására érdekében. Az áldozat szociális fejlődése és tanulmányi eredményei egyaránt szenvednek a cyberbullyingtól, ami jelentősen csökkenti az életminőségüket. Kérjük, tájékoztassa diákjait, hogy nincsenek egyedül, és hogy segítséget kell kérniük. Azt





Funded by
the European Union

is mondja el nekik, hogy nem kell szégyellniük a segítségkérést, mivel egyesek azt gondolhatják, hogy a segítségkérés a gyengeség jele, holott valójában a bátorság jele, és dicséretre méltó.





Funded by
the European Union

5. Kérdőív a kóros internetfüggőség mértékének felmérésére

Az alábbi kérdőívet a tanárok eszközként használhatják annak felmérésére, hogy diákjaik milyen mértékben szenvedhetnek kóros internetfüggőségben. Ebben az esetben tanácsos szakszerű orvosi és pszichológiai segítséget kérni. Minél magasabb a felhalmozott pontszám a megadott válaszok tekintetében, annál valószínűbb, hogy a kérdőívet kitöltő személynél a kóros internetfüggőség valamilyen formája mutatkozik (Nazir et al., 2019).

1-5-ig terjedő válaszkála (1 = soha, 2 = ritkán, 3 = néha, 4 = gyakran, 5 = mindig).

1. Amikor nem vagyok iskolában, sok időt töltök a készülékemmel.
2. Úgy érzem, hogy több időt kell töltenem a készülékemmel.
3. Ideges vagyok, amikor nem tudom használni a készülékemet.
4. Hazudok a szüleimnek arról, hogy mennyi időt töltök a készülékemmel.
5. A készülékem használata segít elfelejteni a problémáimat.
6. Nem töltök időt a családtagjaimmal, mert inkább a készülékemet használom.
7. Egyre több időt töltöttem a készülékemen.
8. Idegesnek érzem magam, amikor arra kérnek, hogy ne használjam a készülékemet.
9. A szüleim megpróbálják megakadályozni vagy korlátozni a készülék használatát, de nem sikerül nekik.
10. Kevesebbet alszom, mert használom a készülékemet.
11. Amikor nincs nálam a készülékem, azon gondolkodom, hogy mit csináljak rajta (videojátékok, közösségi média, SMS-ezés stb.).
12. Csalódott vagyok, amikor nem tudom használni a készülékemet.





Funded by
the European Union

13. Problémáim vannak a szüleimmel amiatt, hogy mennyi időt töltök a készülékemmel.
14. A készülékem használata a legfontosabb dolog az életemben.
15. A készülékem használata sokkal élvezetesebb, mint más dolgokat csinálni.
16. Hazudok a szüleimnek arról, hogy mit csinálok a készülékemen.
17. Nem tudok a készülékemmel irányítani.
18. Elvesztettem az érdeklődésemet a hobbik vagy más tevékenységek iránt, mert inkább a készülékemet használom.
19. Amikor abbahagyom a készülék használatát, nem telik el sok idő, mire újra használni kezdem.
20. Akkor nézem meg a készülékemet, amikor házi feladatot vagy más fontos dolgot csinálok.
21. Frusztráltnak érzem magam, amikor arra kérnek, hogy ne használjam a készülékemet.
22. Vitatkozom a szüleimmel, amikor arra kérnek, hogy ne használjam a készülékemet.
23. Túl sok pénzt költök a készülékemre.
24. A készülékem használatával jobban érzem magam, ha rosszul érzem magam.
25. Továbbra is használom a készülékemet annak ellenére, hogy az iskolai jegyeim egyre rosszabbak.





Funded by
the European Union

6. Tantervek

4. fejezet - 1. lecke: "Biztonságos közösségi médiahasználat és digitális állampolgárság"

Célkitűzés: A tanulók megértik a biztonságos közösségi médiahasználat fontosságát, és kialakítják a felelős digitális állampolgársághoz szükséges készségeket.

Anyagok:

1. Fehér tábla és filctollak vagy digitális prezentációs eszköz.
2. Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök (opcionális, az osztályterem erőforrásaitól függően).
3. Kézikönyvek vagy digitális források a közösségi média biztonsági tanácsairól.
4. Interaktív forgatókönyvek vagy esettanulmányok a közösségi média használatához kapcsolódóan.

Időtartam: 75 perc

Bevezetés (15 perc):

Jégtörő tevékenység (5 perc): Kezdjük egy rövid jégtörővel, hogy felmérjük, mennyire ismerik a diákok a közösségi médiát. Kérdezzük meg őket kedvenc platformjaikról, és arról, hogy találkoztak-e már pozitív vagy negatív tapasztalatokkal.

Vita a digitális állampolgárságról (10 perc): Definiáljuk a digitális állampolgárság fogalmát, és beszéljük meg fontosságát. Hangsúlyozzuk, hogy a felelős digitális





Funded by
the European Union

állampolgárság magában foglalja a biztonságos és etikus közösségi médiahasználatot.

Fő tevékenységek (30 perc):

Interaktív előadás (15 perc): A biztonságos közösségi médiahasználatról kapcsolatos kulcsfogalmak ismertetése prezentáció segítségével. Tartalmazzon olyan témákat, mint az adatvédelmi beállítások, az online etikett, a cyberbullying felismerése és jelentése, valamint a digitális lábnyomok maradandósága. Beszéljen valós példákról, hogy az információ átélhetővé váljon.

Esettanulmányok vagy forgatókönyvek (15 perc): Mutasson be a tanulóknak interaktív forgatókönyveket vagy esettanulmányokat a közösségi média használatával kapcsolatban. Ösztönözze a kiscsoportos megbeszéléseket, ahol a tanulók elemezhetik a helyzeteket, és stratégiákat dolgozhatnak ki a biztonságos és felelős válaszlépésekre.

Csoportos tevékenység (15 perc):

Közösségi média biztonsági kampány létrehozása (15 perc): Ossza a tanulókat kiscsoportokra, és osszon ki minden csoportnak egy adott közösségi média biztonsági témát (pl. adatvédelmi beállítások, csalások felismerése, tiszteletteljes kommunikáció). Minden csoport készítsen egy minikampányt, amely tartalmaz egy plakátot, szlogent vagy rövid prezentációt, hogy a társaikat a kijelölt témáról tájékoztassa.

Megbeszélés az osztályban (15 perc):

Csoportos prezentációk és vita (10 perc): Minden csoport bemutatja a közösségi média biztonsági kampányát az osztálynak. Ösztönözze az osztály megbeszélését





Funded by
the European Union

az egyes témák fontosságáról és arról, hogy a tanulók hogyan tudják alkalmazni a tanulságokat saját közösségi médiahasználatuk során.

Egyéni reflexió (5 perc):

Naplózás (5 perc): A tanulók írjanak a naplójukba, hogy reflektáljanak a leckére. Kérje meg őket, hogy gondolkodjanak el egy dologról, amit a biztonságos közösségi médiahasználatról tanultak, és hogyan tudják alkalmazni azt online tevékenységeik során.

Házi feladat (választható):

Családi elkötelezettség (nem kötelező): Bátorítsa a tanulókat, hogy beszéljék meg a leckét a családjukkal. Adjon forrásokat vagy vitaindítékokat a szülőknek, hogy beszélgethessenek a biztonságos otthoni közösségi médiahasználatról.

Értékelés: A tanulók megértésének értékelése az órai részvétel, a csoportos együttműködés és a közösségi média biztonsági kampányaik minősége alapján. A naplóban szereplő reflexiók segítségével mérje fel a lecke fogalmainak egyéni megértését és alkalmazását.

A lecke során hangsúlyozzák, hogy a felelős és biztonságos közösségi médiahasználat közös felelősség, és hogy mindenki hozzájárul a pozitív digitális környezet megteremtéséhez.





Funded by
the European Union

4. fejezet - 2. lecketerv: "A kritikus gondolkodás fejlesztése a közösségi média ismeretek terén"

Célkitűzés: A tanulók fejleszteni fogják kritikai gondolkodásukat az online közzétett tartalmakkal kapcsolatban, és megértik, hogyan értékeljék a közösségi médiában megjelenő információk hitelességét, elfogultságát és potenciális hatását.

Anyagok:

1. Fehér tábla és filctollak vagy digitális prezentációs eszköz.
2. Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök.
3. Példák a különböző közösségi médiaplatformok posztjaira.
4. Kézikönyvek a kritikus gondolkodás keretrendszerével vagy iránymutatásával.
5. Kis táblák vagy papír egyéni vagy csoportos tevékenységekhez.

Időtartam: 100 perc

Bevezetés (15 perc):

Jégtörő tevékenység (10 perc): Kezdje egy rövid tevékenységgel, amely rávilágít a közösségi média elterjedtségére és befolyására. Kérje meg a diákokat, hogy osszanak meg egy közelmúltbeli posztot, amelyet érdekesnek vagy hatásosnak találtak, és beszéljék meg, hogy miért.

A kritikus gondolkodás meghatározása a közösségi médiában (5 perc): Mutassa be a kritikus gondolkodás fogalmát a közösségi médiával összefüggésben. Hangsúlyozza az online találkozó tartalmak megkérdőjelezésének, elemzésének és értékelésének fontosságát.

Fő tevékenységek (50 perc):





Funded by
the European Union

Kritikai gondolkodás keretrendszere (15 perc): Az online tartalmak értékelésére szolgáló kritikai gondolkodási keretrendszer bemutatása. Koncentráljon az olyan elemekre, mint a forrás hitelessége, a szerző szándéka, a bizonyítékok és a lehetséges elfogultság. Beszélje meg az egyes elemeket példákkal.

A közösségi média posztok elemzése (25 perc): Adjunk a tanulóknak példákat a közösségi médiában közzétett bejegyzésekre. Párokban vagy kiscsoportokban elemezzék a tartalmat a kritikai gondolkodás keretrendszerének segítségével. Bátorítsanak megbeszéléseket arról, hogy a posztok hitelesek-e, milyen elfogultságok lehetnek jelen, és milyen hatással vannak az információk.

Megbeszélés az osztályban (10 perc): Minden csoport ossza meg elemzését, ami az osztályban megbeszélést eredményez. Fedezzék fel a közösségi médiatartalmak kritikai értékeléséből származó különböző nézőpontokat és meglátásokat.

Csoportos tevékenység (15 perc):

Létrehoz egy cáfoló kampányt (15 perc): Osszuk a diákokat csoportokra, és osszuk ki minden csoportnak egy népszerű vagy vírusos közösségi média posztot. A feladatuk az, hogy kutassák fel és mutassák be, hogy az információ pontos vagy félrevezető-e. Minden csoport hozzon létre egy olyan kampányt, amely a társaikat a kritikus gondolkodásra és az információk ellenőrzésére nevei.

Megbeszélés az osztályban (10 perc):

Csoportos prezentációk és vita (10 perc): Minden csoport bemutatja az osztály előtt a cáfoló kampányát. Bátorítsanak megbeszélést a hiteles online információk megkülönböztetésének kihívásairól és a kritikai értékelés stratégiáiról.





Funded by
the European Union

Egyéni reflexió (10 perc):

Naplózás (10 perc): Kérjük meg a tanulókat, hogy egyénileg gondolkodjanak a leckéről. Mit tanultak a kritikus gondolkodásról a közösségi médiával összefüggésben? Hogyan tudják alkalmazni ezeket a készségeket az online interakcióikban?

Házi feladat (választható):

Tényellenőrzési feladat (választható): Adjon ki egy tényellenőrzési feladatot, amelyben a tanulóknak ellenőrizniük kell egy hírcikk vagy egy közösségi médiában közzétett bejegyzés pontosságát. Bátorítsa őket, hogy használják a jó hírű tényellenőrző weboldalakat, és számoljanak be eredményeikről.

Értékelés: A tanulók megértésének értékelése a vitákban való részvételük, a közösségi médián közzétett posztok kritikai elemzésének minősége, valamint a cáfoló kampányok kreativitása és hatékonysága alapján.

Megjegyzés: A lecke során hangsúlyozzuk annak fontosságát, hogy az online információk igényes fogyasztói legyünk, valamint a kritikus gondolkodás szerepét a tájékozottabb és felelősségteljesebb digitális társadalom kialakításában. A következő képekkel szemléltetheti az információk felhasználónak való bemutatásának fontosságát. A nézőpontok megváltoztatásával a kép más értelmet nyerhet.





Funded by
the European Union



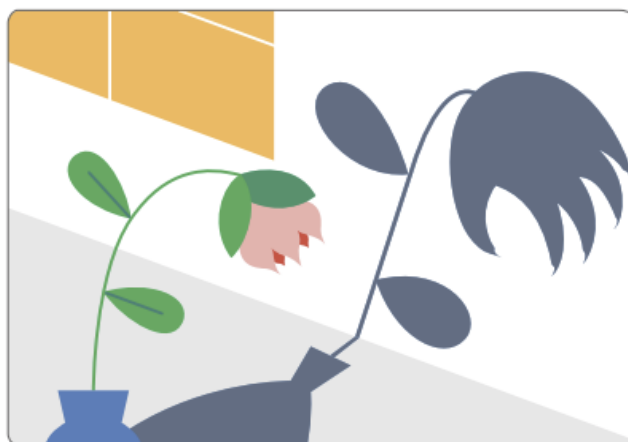
1A



1B



2A



2B





Funded by
the European Union



3A



3B





Funded by
the European Union

4. fejezet - 3. lecke: "Empátia vagy az empátia navigálása a digitális világban"

A közösségi média negatív online üzeneteire összpontosító óravázlat

Célkitűzés: Célkitűzés: A diákok empátiájának fejlesztése a közösségi médiában megjelenő negatív online üzenetek vizsgálatával, a kiváltó okok megértésével és empatikus válaszstratégiák kidolgozásával.

Időtartam: 110 perc

Bevezetés (15 perc):

- Kezdjük egy rövid beszélgetéssel az empátiáról, annak fontosságáról az offline és online interakciókban egyaránt.
- Kapcsolja össze az empátiát a digitális világgal és a közösségi médiával, kiemelve a kihívásokat és a lehetőségeket.

1. tevékenység: Esettanulmányok negatív online interakciókról (30 perc):

- Esettanulmányok vagy forgatókönyvek bemutatása a különböző közösségi médiaplatformokon tapasztalt negatív online üzenetekről.
- A tanulók párban vagy kis csoportokban elemezzék az esettanulmányokat, a küldőre és a címzettre gyakorolt érzelmi hatásokra összpontosítva.
- Ösztönözze a negatív üzenetek mögött meghúzódó lehetséges indítékokról és a tágabb értelemben vett következményekről szóló vitákat.

Interaktív gyakorlat (15 perc):

- Végezzen interaktív gyakorlatot, amelyben a diákok megosztják személyes tapasztalataikat vagy negatív online interakciókkal kapcsolatos megfigyeléseiket.





Funded by
the European Union

- Segítsen elő egy irányított beszélgetést arról, hogy ezek az esetek hogyan érezték magukat, és milyen lehetséges okok állnak az ilyen viselkedés mögött.

2. tevékenység: Empátia feltérképezése (25 perc):

- Mutassa be az empátiatérképezés fogalmát. Kis csoportokban biztosítson nagy papírlapokat vagy digitális felületeket a tanulók számára, hogy empátiatérképeket készítsenek.
- A tanulók határozzák meg a kulcsfontosságú elemeket: a küldő gondolatait, érzéseit, cselekedeteit és a címzettre gyakorolt hatását a negatív online interakciókban.
- Ösztönözze a kreativitást és a vizuális ábrázolást az empátiatérképeken.

Szerepjáték empatikus válaszok (15 perc):

- Az esettanulmányokból származó forgatókönyvek szerepjátékhoz való hozzárendelése.
- A tanulók párban játszanak el forgatókönyveket, az empátiával való reagálásra összpontosítva. Hangsúlyozzák a megértés fontosságát a reagálás helyett.
- Minden szerepjáték után tegye lehetővé a reflexiót és a visszajelzést.

Reflexió és cselekvési tervezés (10 perc):

- Vezessen reflektív beszélgetést a tevékenységekről, hangsúlyozva az empátia szerepét az online konfliktusok megoldásában.
- Kérje meg a diákokat, hogy ötleteljenek megvalósítható stratégiákat az empátia közösségi médiában való előmozdítására.

Kreatív kifejezés (5 perc):





Funded by
the European Union

- A leckét egy kreatív kifejezési tevékenységgel zárjuk, ahol a diákok pozitív digitális tartalmakat (pl. poszttereket, infografikákat vagy rövid üzeneteket) készítenek a negativitás ellensúlyozására.
- Ossza meg ezeket az alkotásokat az osztályon belül.

Házi feladat: A diákok osszák meg meglátásaikat az online empátia előmozdításának kihívásairól, és tegyenek javaslatokat egy empatikusabb digitális közösség kialakításának módjára.

Megjegyzés: Ez a lecke célja, hogy esettanulmányok, interaktív gyakorlatok, empátiatérképezés, szerepjátékok és kreatív kifejezésmód segítségével feltárja az empátiát a negatív online üzenetekkel összefüggésben. Változatos megközelítést kínál ahhoz, hogy a tanulók kritikus és proaktív módon gondolkodjanak az empátia digitális térben való előmozdításáról.





Funded by
the European Union

4. fejezet - 4. lecke: "A közösségi média ismerete "

Célkitűzés: Célkitűzés: A tanulók közösségi médiaműveltségének fejlesztése, amely lehetővé teszi számukra a digitális platformokon való kritikus és felelősségteljes navigálást.

Időtartam: 65 perc

Bevezetés (10 perc):

- Beszéljen röviden a közösségi médiaműveltség fontosságáról a digitális korban.
- A következő kulcsfogalmak meghatározása: közösségi médiaismeret, digitális állampolgárság és felelős online magatartás.

1. tevékenység: A digitális lábnyom megértése (15 perc):

- Magyarázza el a digitális lábnyom fogalmát és annak következményeit.
- Beszéljék meg, hogyan osztják meg a személyes adatokat az interneten, és ennek lehetséges következményeit.
- Vonja be a tanulókat egy rövid tevékenységbe, hogy felfedezzék és elemezzék saját digitális lábnyomaikat.

2. tevékenység: Az online információk értékelése (15 perc):

- Az online tartalmak kritikai értékelésének bevezetése.
- Beszélje meg a tényellenőrzés és a megbízható források megkülönböztetésének fontosságát.
- Végezzen interaktív gyakorlatot, amelyben a diákok értékelik a közösségi médiában található információk hitelességét.





Funded by
the European Union

3. tevékenység: Adatvédelmi beállítások felfedezése (10 perc):

- Vezesse végig a tanulókat egy népszerű közösségi médiaplatform adatvédelmi beállításainak módosításán.
- Beszélje meg a személyes információk ellenőrzésének és az adatvédelmi beállítások kezelésének jelentőségét.

4. tevékenység: Felelős posztolás (10 perc):

- Beszéljék meg a közösségi médiában megjelenő posztok és hozzászólások lehetséges hatását.
- Adjon iránymutatást a felelős posztoláshoz, beleértve a félretájékoztatás elkerülését és a pozitív elkötelezettség előmozdítását.
- Vonja be a tanulókat egy rövid beszélgetésbe a felelőtlen online viselkedés következményeiről.

Reflexió és kérdések és válaszok (5 perc):

- Hagyjon időt a tanulóknak arra, hogy elgondolkodjanak a lecke során tanultakról.
- Nyissa meg a szót kérdésekre, és bátorítsa a diákokat, hogy osszák meg gondolataikat a közösségi médiaműveltséggel kapcsolatban.

Házi feladat:

- Adjon feladatot a tanulóknak egy olyan esettanulmány felkutatására és elemzésére, amely a közösségi médiában megjelenő félretájékoztatás vagy helytelen viselkedés következményeivel kapcsolatos.
- Kérjen egy rövid írásos elmélkedést a közösségi médiaismeret fontosságáról a mai digitális világban.





Funded by
the European Union

Ez a tanterv úgy készült, hogy 65 perces időkeretben átfogó áttekintést nyújtson a közösségi média ismeretekről. Olyan kulcsfontosságú szempontokkal foglalkozik, mint a digitális lábnyomok megértése, az online információk értékelése, az adatvédelmi beállítások feltárása és a felelős online viselkedés előmozdítása. Az osztály sajátos igényei és dinamikája alapján módosítható.

7. Esettanulmányok

Anyagok:

1. Fehér tábla és filctollak vagy digitális prezentációs eszköz.
2. Internet-hozzáféréssel rendelkező eszközök.
3. Példák a különböző közösségi médiaplatformok posztjaira.
4. Kézikönyvek a kritikus gondolkodás keretrendszerével vagy iránymutatásával.
5. Kis táblák vagy papír egyéni vagy csoportos tevékenységekhez.

Osztályszint: osztály (6-8. osztály)

Időtartam: 110 perc





Funded by
the European Union

Esettanulmány 1: Intervenció a számítógépes zaklatás ellen (15 perc)

Háttér:

Sarah, egy 14 éves diák, kiberbántalmazást tapasztalt az egyik közösségi médiaplatformon. Az osztálytársak bántó megjegyzéseket tettek közzé a külsejéről, ami érzelmi fájdalmat okozott.

Beszélgetési kérdések:

Kérdezd meg az osztályt, hogy ők hogyan éreznék magukat az ő helyzetében. Mit kellene Shannának ezután tennie? Milyen lehetséges okai lehetnek annak, aki ezt az üzenetet írta, hogy közzétette?

Beavatkozás:

A tanár, miután értesült a helyzetről, osztálytermi beszélgetést kezdeményezett a cyberbullyingről. A tanár felvilágosította a diákokat online tetteik következményeiről és az empátia fontosságáról. Emellett a tanár jelentette az esetet az iskola vezetőségének, és bevont egy tanácsadót, hogy támogatást nyújtson Sarah-nak.

Következtetés:

A beavatkozás eredményeként a diákok körében nőtt a kiberbántalmazással kapcsolatos tudatosság. Az osztály közösen fogadalmat tett a cyberbullying ellen, ami elősegítette a támogatóbb online környezet kialakulását. Sarah érzelmi támogatást kapott, az iskola pedig folyamatos megbeszéléseket szervezett a digitális állampolgárságról és az empátiáról.





Funded by
the European Union





Funded by
the European Union

Esettanulmány 2: Digitális lábnyom tudatosítása (15 perc)

Háttér:

A 16 éves Alex nem volt tisztában a digitális lábnyomok tartósságával. Alex nem megfelelő tartalmakat tett közzé az interneten, nem is sejtve, hogy ez milyen hatással lehet a főiskolai felvételre és a jövőbeli lehetőségekre.

Beszélgetési kérdések:

Kérdezze meg az osztályt, hogy posztoltak-e olyan tartalmakat, amelyek potenciálisan veszélyesek lehetnek a jövőbeli lehetőségekre. Milyen intézkedéseket tehet Alex, hogy enyhítse digitális lábnyomának hatásait. Tisztában vannak-e a diákok a digitális lábnyomukkal? Van olyan lábnyomuk is, amiről nem tudnak? Ösztönözze a tanulók közötti konstruktív vitákat, és motiválja őket a már meglévő hiedelmek megkérdőjelezésére, hogy maximalizálja az óra sikerét.

Beavatkozás:

A tanár a digitális lábnyomokról tartott órát, hangsúlyozva az online viselkedés hosszú távú következményeit. Az osztály megvitatta a valós életből vett példákat, és a diákok olyan tevékenységeket végeztek, amelyek során értékelték és rendszerezték digitális lábnyomaikat. A tanár emellett magánjelleggel is felkereste Alexet, hogy útmutatást adjon a felelős online viselkedésről.

Következtetés:

Alex tudatosabbá vált az online megosztott tartalmakkal kapcsolatban, és aktívan dolgozott a digitális írástudás fejlesztésén. Az iskola bevezette a digitális





Funded by
the European Union

állampolgárság tantervét, amelyben a diákokat a pozitív digitális jelenlét fenntartásának fontosságára oktatta.

3. esettanulmány: Adatvédelmi beállítások oktatása (15 perc)

Háttér:

A 15 éves Emma személyes adatai a közösségi média fiókjainak laza adatvédelmi beállításai miatt kerültek nyilvánosságra az interneten. A lányt potenciális kockázatokkal fenyegette az, hogy idegenek hozzáférhettek az adataihoz.

Beszélgetési kérdések:

Kérdezd meg a diákjaidat, mit tennének, hogy ez ne történhessen meg. Mit tehet Emma most? A diákok szerint túl lazának tartják az adatvédelmi beállításokat? Milyen lehetséges kockázatokkal járhatnak a laza adatvédelmi beállítások?

Beavatkozás:

Az iskola workshopot szervezett az online adatvédelemről és biztonságról. A workshopon szó esett erős jelszavak beállításáról, az adatvédelmi beállítások módosításáról és az adathalász kísérletek felismeréséről. A tanárok és a szülők együttműködtek a következetes üzenetek és támogatás biztosítása érdekében.

Következtetés:

Emma és társai jobban megértették az online adatvédelmet. Az iskola partnerséget kötött kiberbiztonsági szakértőkkel, hogy folyamatos workshopokat tartsanak, így biztosítva, hogy a diákok mindig tájékozottak legyenek a legújabb online biztonsági gyakorlatokkal kapcsolatban.





Funded by
the European Union

4. esettanulmány: **Tényellenőrzés és félretájékoztatás (15 perc)**

Háttér:

A 17 éves John gyakran osztott meg információkat anélkül, hogy ellenőrizte volna azok helyességét, ezzel hozzájárult a téves információk terjedéséhez a közösségi hálózataán belül.

Beszélgetési kérdések:

Milyen mutatókat használnak a diákok egy forrás megbízhatóságának megállapítására? Miért fontos a tényellenőrzés? Ismerik-e a diákok az olyan fogalmakat, mint a közösségi média buborékok és a visszhangkamrák? Ismernek-e a diákok példákat a félretájékoztatás széles körű elterjedésére? Mi a propaganda? Ismernek-e példákat a propagandára? Hogyan lehet különbséget tenni a propaganda és a valóság között? Milyen beavatkozást javasolnak a diákok John megsegítésére? Ők is osztanak meg tartalmakat anélkül, hogy ellenőriznék azok pontosságát?

Beavatkozás:

A tanár a médiaműveltségről és a tényellenőrzésről szóló órát épített be a tantervbe. A tanulók megtanulták a források értékelését, a megbízható információk azonosítását és az álhírek megkülönböztetését. A tanár egy személyes beszélgetést is folytatott Johnnal, és a tényellenőrzésről és a kritikus gondolkodásról szóló forrásokat biztosított.





Funded by
the European Union

Következtetés:

John egyre körültekintőbb lett a megosztott információkkal kapcsolatban. Az iskola bevezetett egy digitális műveltségi klubot, amely a tényellenőrzés és a felelős információmegosztás népszerűsítésével képessé tette a diákokat a félretájékoztatás elleni aktív küzdelemre.

5. esettanulmány: Pozitív online viselkedés ösztönzése (15 perc)

Háttér:

A 13 éves Sophia az online negativitás áldozata lett. Önbecsülését a közösségi médiában megjelenő negatív kommentek és a kortársak összehasonlításai befolyásolták.

Beszélgetési kérdések:

Együtt éreznek Sophiával? Mi az empátia? Hibáztatják Sophiát a bizonytalanságai miatt? Normális dolog, hogy bizonyos dolgokkal kapcsolatban bizonytalanok vagyunk? Szégyellni kell-e segítséget kérni ilyen helyzetekben? Mit tennének annak érdekében, hogy ez ne fordulhasson elő? Hogyan avatkozna be, hogy segítsen Sophiának?

Beavatkozás:

Az iskolai tanácsadó elindított egy kortárs mentorprogramot, amelynek középpontjában a pozitív online viselkedés áll. Az idősebb diákok mentorként működtek, és a fiatalabb diákokat a digitális állampolgárságról, az empátiáról és a támogató online közösség építéséről oktatták. Az iskola diákvezetésű kampányt is szervezett, amely a kedvességet népszerűsítette az interneten.





Funded by
the European Union

Következtetés:

Sophia megtapasztalta az önbizalom és a társai támogatásának erősödését. A mentorprogram az egész iskolára kiterjedő kezdeményezéssé vált, ami pozitívan befolyásolta az online kultúrát. Az iskola folyamatos kampányok és tevékenységek révén továbbra is hangsúlyozta a pozitív viselkedést.

További anyagok (15 perc):

Az alábbi anyagot felhasználhatja arra, hogy diákjai körében növelje a tudatosságot és az empátiát a cyberbullyinggal kapcsolatban. Csoportokra oszthatja őket, vagy osztályonként is megvitathatja az üzeneteket. Kérdezze meg őket, hogy az egyes üzenetek milyen érzelmeket váltanak ki belőlük. Hogyan reagálnának? Találkoztak-e már korábban ilyen üzenetekkel? Mit tennének, ha ezek az üzenetek nekik szólnának? Ha úgy gondolják, hogyan tekinthetnék az üzeneteket sértőnek?

Am I the only one who thinks Shanna looks kinda like a little green alien?

LOL Connor is the only one in class not going on the camping trip this weekend.

Everybody wear purple tomorrow but don't tell Lilly.

Sorry I don't think you can come to my party. It'll cost too much money.





Funded by
the European Union

No offense but your handwriting is a mess so you should probably switch groups for this project.

This makes me cringe—who told her she can sing??

You can only join our group if you give me the login to your account.

Egyéni reflexió (15 perc):

Ismételje meg a diákokkal, hogy mit tanultak ma. Tudtak-e mindenkivel együtt érezni? Biztonságban érzik-e magukat az internet használatában? Kérdezze meg tőlük, hogy szerintük mennyire elterjedt a cyberbullying. Lepje meg őket azzal a ténnyel, hogy minden 20 diákból álló osztályban átlagosan 1-2 diák tapasztalt már cyberbullyingot. Elbocsátja őket azzal, hogy megkérdezi tőlük, hogyan tudnának segíteni az osztálytársaiknak, akik esetleg ezt tapasztalják.

Házi feladat (nem kötelező):

Kérje meg a diákokat, hogy kutassák fel digitális lábnyomukat, hogy világossá váljon, milyen hatalmas lehet az. Kérje meg a diákokat, hogy kutassák fel, hogyan lehet felismerni a hamis információkat, és hogyan lehet azokat tényellenőrzéssel





Funded by
the European Union

ellenőrizni és bemutatni az osztályban. Kérje meg diákjait, hogy kutassák fel, milyen következményekkel jár a cyberbullying az áldozatokra nézve.

A multimodális írástudást előnyösen használhatja, hogy növelje a tanulási sikerességet ezen óravázlatok használatán felül. Az alábbiakban először a multimodális műveltség definícióját ismertetjük, majd rátérünk a multimodalitás fontosságára az oktatásban.

A multimodális írástudás meghatározása

- A multimodális műveltség a nyelv tanulmányozását írja le, ahol többféle jelentésmód kombinálódik.
- Az Oxford Research Encyclopedia szerint a jelentésmódok "társadalmilag és kulturálisan formált erőforrások vagy szemiotikai struktúrák a jelentésalkotáshoz". Ez azt jelenti, hogy a módok közé tartozik például a beszéd, a gesztusok, az írott nyelv, a rajzok, a képek, a zene stb. Bármilyen képes kifejezni egy jelentést.
- Társadalmunk mindig is különböző módokon fejezte ki magát. Mindazonáltal az internet térhódítása és a globalizáció növekedése tagadhatatlanul megnövelte a világban folyamatosan keringő multimodális szövegek számát. Emiatt számos szöveg, amellyel naponta találkozunk, különböző módokat tartalmaz. A cikkek írott nyelvet és képeket használnak, a híradásokban videókat és hangfájlokat, a szórakozás pedig manapság mozgást, videókat, beszédet, hangfájlokat, zenét, képeket, rajzokat és még sok más tartalmaz.
- A multimodális műveltség a multimédiás szövegek elérésének és elemzésének, valamint multimodális szövegek létrehozásának és az ilyen





Funded by
the European Union

szövegek létrehozásával történő önkifejezésnek a képessége. Fontos a multimodális írástudás, mivel a multimodális szövegek mennyisége máskülönben túlterhelheti az egyént, és az is előfordulhat, hogy nem tudja helyesen használni és értelmezni a multimodális szövegeket és a különböző módok közötti kölcsönhatásokat.

A multimodalitás jelentősége az oktatásban

1. Köztudott, hogy a gyermekek már jóval azelőtt kombinálják a különböző módokat, hogy olyan oktatási intézményekbe járnának, mint az óvoda, az iskola előtti időszak vagy az iskola. Egyszerre beszélnek, rajzolnak, énekelnek és szerepjátékokat játszanak, elsősorban szórakozás céljából, de azért is, hogy szavak nélkül kommunikáljanak érzelmeikről.
2. A multimodális oktatás már több ország, köztük az Amerikai Egyesült Államok, Kanada, Ausztrália, Szingapúr, Svédország és Ausztrália tanterveiben is jelen van. Az ausztrál tantervben például az angol tanterv "célja annak biztosítása, hogy a tanulók (.) megtanuljanak egyre összetettebb és kifinomultabb szóbeli, írásbeli és multimodális szövegeket hallgatni, olvasni, nézni, beszélni, írni, alkotni és reflektálni egyre többféle kontextusban, pontosan, folyékonyan és céltudatosan" (ACARA, 2015, idézi Mills és Unsworth, 2017). Ez azt mutatja, hogy minden évfolyamon hangsúlyt kap a tanulók multimodalitáshoz való közelítése. Ez azonban nem feltétlenül jelenti azt, hogy a tudás tesztelése során a tanulók multimodális műveltségi készségeit is vizsgálják, hiszen ez nem így van az Egyesült Államokban, Angliában vagy Ausztráliában. Itt a tanulók tesztjei elsősorban vagy kizárólag az írott nyelvre épülnek, és nem tartalmaznak képeket vagy hangfájlokat.





Funded by
the European Union

3. A kutatók szükségesnek tartják a jelenlegi tanterv és oktatási módszerek átalakítását, hogy a tanulókat jobban fel tudják készíteni a multimodális társadalomra, amelyben élünk (Mills, 2015A, idézi Mills és Unsworth, 2017). Társadalmunk gyermekeinek és fiataljainak szükségük van a multimodalitásra az oktatásban, hogy megbirkózzanak egy olyan világban, amely az idő előrehaladtával egyre digitalizáltabbá és összetettebbé válik.

8. Hivatkozások

- Bandura, A., Freeman, W. H., & Lightsey, R. (1999). Self-efficacy: The exercise of control.
- Brough M., Literat I., Ikin A. (2020) "Good social media?": underrepresented youth perspectives on the ethical and equitable design of social media platforms. *Social Media + Society* 6(2): 1–11.
- Burnay, J., Billieux, J., Blairy, S. and Larøi, F. (2015). Which psychological factors influence Internet addiction? Evidence through an integrative model. *Computers in Human Behavior*, 43(0): 28-34.
- Cho, H., Cannon, J., Lopez, R., & Li, W. (2022). Social media literacy: A conceptual framework. *New Media & Society*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/14614448211068530>
- Cho H, Li W, Shen L, et al. (2019) Social media and attitude toward e-cigarette use among adolescents: motivations, mediators and moderators. *Journal of Medical Internet Research* 21(6): e14303.
- Cho H, Shen L, Wilson KM (2014) Perceived realism: dimensions and roles in narrative persuasion. *Communication Research* 41(6): 828–851.





Funded by
the European Union

- Cvetkovitch G. (1999) The attribution of social trust. In: Cvetkovich G, Lofstedt R (eds) *Social Trust and the Management of Risk*. London: Earthscan, pp. 53–61.
- Earle T. C., Cvetkovich G. T. (1995) *Social Trust: Toward a Cosmopolitan Society*. Westport, CT: Praeger.
- El Asam, A., Samara, M. and Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addict. Behav.* 90: 428-436. doi: 10.1016/j.addbeh.2018.09.007.
- Eskandari, H., & Baratzadeh Ghahramanloo, N. (2020). Investigating the mediating role of social support in the relationship between addiction to social network, media literacy and emotional intelligence. *Journal of Cyberspace Studies*, 4(2), 129-151.
- Floros, G. and Siomos, K. (2013). The relationship between optimal parenting, Internet addiction, and motives for social networking in adolescence. *Psychiatry Research*, 209(3): 529-534.
- Gillespie, T. (2014). The relevance of algorithms. In *Media technologies* (pp. 167–194). MIT Press
- Kahan D. M., Braman D., Gastil J., et al. (2007) Culture and identity-protective cognition: explaining the white male effect in risk perception. *Journal of Empirical Legal Studies* 4(3): 465–505.
- Lin, L., Sidani, J.E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J.B., Hoffman, B.L., Giles, L.M. and Primack, B.A. (2016). Association between social media use and depression among U.S. young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4): 323-331.
- Livingstone, S., & Third, A. (2017). Children and young people's rights in the digital age: An emerging agenda. *New Media & Society*, 19(5), 657–670.





Funded by
the European Union

- Lu, X. and Yeo, K.J. (2015). Pathological Internet use among Malaysia University Students: Risk factors and the role of cognitive distortion. *Computers in Human Behavior*, 45: 235-242.
- Machimbarrena, J.M. González-Cabrera, J., Ortega-Barón, J., Beranuy-Fargues, M., Álvarez-Bardón, A., and Tejero B. (2019). Profiles of problematic Internet use and its impact on adolescents' health-related quality of life, *Int J Environ Res Public Health*, 16(20): 3877.
- Morgan, C., Webb, R.T., Carr, M.J., Kontopantelis, E., Green, J., Chew-Graham, C.A., . Ashcroft, D.M. (2017). Incidence, clinical management, and mortality risk following self-harm among children and adolescents: A cohort study in primary care. *BMJ (Online)*, 359. doi: 10.1136/bmj. J4351.
- Mihailidis P. (2018) Civic media literacies: re-imagining engagement for civic intentionality. *Learning, Media, and Technology* 43(2): 152–164.
- Miller J. M., Saunders K. L., Farhart C. E. (2016) Conspiracy endorsements as motivated reasoning: the moderating roles of political knowledge and trust. *American Journal of Political Science* 60(4): 824–844.
- Mills, K. A., & Unsworth, L. (2017). *Multimodal literacy*. Oxford University Press
- Müller, K. W., Glaesmer, H., Brähler, E., Woelfling, K. and Beutel, M.E. (2014). Prevalence of internet addiction in the general population: Results from a German population-based survey. *Behav. Inf. Technol*, 33(7): 757-766.
- Nazir S. Hawi, Maya Samaha, and Mark D. Griffiths *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 2019 22:12, 771-778, <https://www.liebertpub.com/action/showCitFormats?doi=10.1089%2Fcyber.2019.0132>.
- Pearse, J. (2021). The importance of social media literacy, *New Digital Age*, <https://newdigitalage.co/social-media/the-importance-of-social-media-literacy/>





Funded by
the European Union

- Rachels, J. (1975). Why privacy is important. *Philos Public Aff*, 4(4), 323–333
- Seargeant, P., & Tagg, C. (2019). Social media and the future of open debate: A user-oriented approach to Facebook's filter bubble conundrum. *Discourse, Context & Media*, 27, 41-48.
- Takahashi, M., Adachi, M., Nishimura, T., Hirota, T., Yasuda, S., Kuribayashi, M. and Nakamura, K. (2018). Prevalence of pathological and maladaptive Internet use and the association with depression and health-related quality of life in Japanese elementary and junior high school-aged children. *Soc. Psychiatry Psychiatr. Epidemiol*, 53: 1349-1359.
- Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L. and Martin, J.N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S .adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*.17-3 :(1)6.
- Udupa, J. K., & Samarasekera, S. (1996). Fuzzy connectedness and object definition: Theory, algorithms, and applications in image segmentation. *Graphical models and image processing*, 58(3), 246-261
- Woods, H.C. (2016). Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51: 41-49.
- (2020). "What is media literacy, and why is it important?", Common Sense Media, [What is media literacy, and why is it important? | Common Sense Media](#)





Funded by
the European Union

"LOG IN BACK THE REAL LIFE"

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Oktatási anyag

5. FEJEZET:

VIDEOJÁTÉK-FÜGGŐSÉG

Fejlesztette::



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé.





Funded by
the European Union

5. FEJEZET: VIDEOJÁTÉK-FÜGGŐSÉG

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	316
2. Tanulási célok.....	319
3. Videojátékok.....	322
3.1 A videojátékok meghatározása.	324
3.2 A videojátékok története.....	324
3.3 A videojátékok típusai.....	326
3.4 A videojáték-használat jelenlegi helyzete.....	328
4. Videojáték-függőség	329
4.1 A videojáték-függőség meghatározása	330
4.2 A videojáték-függőségtünetei	331
4.3 A videojáték-függőség következményei	331
4.4 Kockázati tényezők és okok.....	316
5. A videojáték-függőség kezelése.	336
5.1 A szülők által nyújtható segítség	336
5.2 Segítséget nyújthatnak a tanárok.....	338
5.3 Szakszerű kezelés.....	340
5.4 Egyéb kezelési módszerek	341
6. Megelőzési módszerek.....	343
6.1 A tanárok szerepe.....	343
6.2 A szülők szerepe	346
7. Egészséges játék.....	350
8. Intervenciós program.....	351
9. Tantervek.....	355
10. Esettanulmányok	366
11. Hivatkozások	379





Funded by
the European Union

1. Bevezetés

A játékosok vagy videojáték-felhasználók növekvő száma a digitális szórakoztatás folyamatosan fejlődő világában egybeesik a videojáték-függőség veszélyének aggasztó növekedésével. Bár a videojátékok eredeti célja a szórakozás volt, a függőséggel komoly kockázatok is járnak, amelyek hatással lehetnek a szociális interakciókra, a mentális és fizikai egészségre, a tanulmányi teljesítményre és a karrierlehetőségekre. Ebben az alapos vizsgálatban a videojátékok összetett hálóját boncolgatjuk, feltárva a függőség rideg valóságát. Többet teszünk annál, mint hogy elmagyarázzuk a dolgokat; a szülőknek és a pedagógusoknak gyakorlati eszközöket kívánunk nyújtani a beavatkozáshoz és a megelőzéshez. Különösen a legvesélyeztetettebb csoportot, azaz a gyermekeket és a serdülőket célozzuk meg.

Ez az oktatási vállalkozás az 5. fejezetben mélyebben elmélyül a videojáték-függőség összetett birodalmában, mivel a technológia olyan korszakba sodor minket, amelyben a játék a modern társadalom szerves részét képezi. A számos finomság és hatás megértése csak az egyik cél; a másik az, hogy az olvasók hasznos információkkal szolgáljanak a lehetséges cselekvésekről. A történet a gyorsan fejlődő technológia korában játszódik, amikor a videojátékok világszerte emberek millióinak életére gyakorolnak jelentős hatást. A vizsgálat elvégzésével reméljük, hogy egy olyan proaktív stratégiát tudunk előmozdítani, amely a videojáték-függőség járványának megállítását segíti elő az ismeretek, a segítségnyújtás és a megelőző intézkedések révén.

A tanfolyam tanterve aprólékosan felépített, hogy a tanulókat végigvezesse a videojáték-függőség bonyolult területén. Az egyes szakaszok célja, hogy feltárják a videojáték-kultúra rétegeit, a függőségi tüneteket, a következményeket, valamint





Funded by
the European Union

a kezelés és a megelőzés különböző megközelítéseit.

A videojátékok felfedezése: A fejezet a videojátékok feltárásával kezdődik, amely magában foglalja azok definícióját, történelmi fejlődését, különböző műfajokat és a használat jelenlegi állapotát. Ez az alapvető megértés megalapozza a videojáték-függőséggel kapcsolatos kihívások átfogó feltárását.

A videojáték-függőség megértése: A fejezet ezután a lényegre tér ki, definiálja a videojáték-függőséget, és megvilágítja annak tüneteit, következményeit, kockázati tényezőit és okait. E fejezet célja, hogy a tanulók árnyaltan megértsék a videojáték-függőséggel kapcsolatos összetett összefüggéseket.

A videojáték-függőség megértése: A fejezet következő része mélyen belemerül a probléma lényegébe, meghatározást ad, és megvilágítja a videojáték-függőség jeleit, hatásait, kockázati tényezőit és okait. Ennek a résznek az a célja, hogy a hallgatók kifinomultan megértsék a videojáték-függőséggel kapcsolatos árnyalatokat.

Kezelési és megelőzési stratégiák: Ez a fejezet végigkíséri a tanulókat a gyógyulás folyamatán, ismertetve a különböző kezelési formákat és a szülők és tanárok által játszható támogató szerepet. A videojáték-függőség alternatív megközelítéseit és professzionális kezelési programjait is megvizsgálja. Emellett a megelőzési technikákat is megvizsgálja, kiemelve a szülők és a pedagógusok kritikus felelősségét abban, hogy a gyerekek pozitív kapcsolatot alakítsanak ki a videojátékokkal.

Az egészséges játék ösztönzése: A tanfolyam az egészséges játék gondolatát





Funded by
the European Union

tárgyalja az egyensúly jelentőségének fényében. A boldog és produktív játékelmény elősegítése érdekében ez a rész a videojátékokkal való tudatos interakciót szorgalmazza.

Intervenciós programok és esettanulmányok A fejezet emellett a beavatkozási programokkal is foglalkozik, hasznos szempontokat kínálva a szülőknek és a pedagógusoknak arra vonatkozóan, hogy miként támogathatják aktívan a videojáték-függőséggel küzdőket. A tényleges esettanulmányok elemzése konkrét példákat mutat be a nehézségekről és a hatékony megoldásokról.

Hivatkozások: A tanfolyam a tanulási folyamat fokozása érdekében egy alapos hivatkozási részt tartalmaz, amely megbízható források és kutatások gondosan kiválasztott listáját tartalmazza. Ez lehetővé teszi a hallgatók számára, hogy mélyebben elmerüljenek a videojáték-függőség összetett terepén.

Összefoglalva, az 5. fejezet célja, hogy egy átfogó és oktató jellegű kézikönyv legyen, amely a hallgatóknak megadja a videojáték-függőség megértéséhez, kezeléséhez és hatékony elkerüléséhez szükséges információkat és forrásokat.

2. Tanulási célok

A videojátékok a technológia meghatározó erejévé váltak, világszerte megragadják az elméket és alakítják a szabadidős tevékenységeket. A pixeles kalandoktól a magával ragadó virtuális birodalmakig beleszőtték magukat mindennapi életünkbe. A digitális szórakoztatási médium folyamatos térhódításával párhuzamosan azonban továbbra is fennállnak a potenciális buktatókkal, különösen a videojáték-függőséggel kapcsolatos aggodalmak.





Funded by
the European Union

A szívbemarkoló kalandoktól kezdve az agyi kihívást jelentő feladatokig a videojátékok sokféle formában kínálnak interaktív menekülést különböző világokba. Ezek a virtuális környezetek, akár konzolokon, PC-ken vagy mobil eszközökön keresztül érhetők el, ma már kulturális szövetünk alapvető alkotóelemévé váltak.

Elindultunk egy történelmi körútra, hogy megfigyeljük a videojátékok fejlődését, az arcade-klasszikusok egyszerű örömeitől a bonyolult történetekig és az élethű látványvilágig, amelyek a modern játékelményeket jellemzik.

A műfajok széles választékának köszönhetően minden játékos számára van egy virtuális világ, amely a legkülönbözőbb érdeklődési köröknek és hajlamoknak szól. Legyen szó a szerepjátékok stratégiai mélységéről, az akciójátékok gyors tempójú izgalmáról vagy a kalandjátékok magával ragadó történetmeséléséről, mindenki számára van valami.

Tagadhatatlan, hogy a videojátékok a modern világban mindenütt jelen vannak. Az online többjátékos platformok megjelenése, valamint a játékkonzolok és mobil eszközök általános hozzáférhetősége óta az egyének minden korosztályban gyakran találják magukat virtuális élményekben elmerülve.

A virtuális világok magával ragadó varázsa azonban egy árnyékot is vetett, egy olyan problémát, amellyel foglalkozni kell: a videojáték-függőséget. A jelenséget vizsgálva a megszállott játékszenvedély összetett rétegeit és az emberekre gyakorolt hatásait vizsgáljuk.

A digitális folyosókon visszhangzó "videojáték-függőség" szó olyan túlzott és





Funded by
the European Union

megszállott játékszenvedélyt ír le, amely ellenőrizhetetlenné válik és zavarja a mindennapi tevékenységeket.

A videojáték-függőséget úgy lehet diagnosztizálni, hogy a technológia csábításának engedő személyek cselekedeteiben keressük az árulkodó jeleket és tüneteket. Ezek a jelek, amelyek a több képernyőidőtől a felelősség elhanyagolásáig terjednek, figyelmeztető jelekként működnek.

A videojáték-függőségnek a pixeles tájak mellett valós hatásai is lehetnek. Ezek a hatások közé tartozhat a rossz tanulmányi teljesítmény, a feszült kapcsolatok, valamint a mentális és fizikai egészségre gyakorolt negatív hatások.

A videojáték-függőség megértéséhez meg kell vizsgálnunk a kialakulásához hozzájáruló számos aspektust, beleértve a pszichológiai, környezeti és személyes elemeket, amelyek a problémás játékkal kapcsolatos viselkedés összetett hálóját szövik.

A videojáték-függőség kezeléséhez olyan átfogó stratégiára van szükség, amely egyesíti a szakmai beavatkozást, a családi támogatást és a személyes elkötelezettséget. A különféle terápiás megközelítések reménysugárként szolgálnak a gyógyulási folyamat során.

A videojáték-függőség felismerhető, kezelhető és megelőzhető a szülők által, akik a digitális vadonban vezetőként járnak el, kommunikálva gyermekeikkel, határokat szabva és más hobbikra bátorítva őket. Az oktatás és a technológia metszéspontjában a pedagógusok kritikus szerepet játszanak a videojáték-függőség elleni küzdelemben a tudatosság növelésével, a diákok oktatásával és a szülőkkel való együttműködéssel.





Funded by
the European Union

A mentális egészségügyi szakemberek segítségének igénybevétele alapvető lépés a felépülés felé vezető úton a súlyos függőség szorításába került emberek számára.

A hagyományos kezelési eljárások mellett az olyan alternatív technikák, mint a mindfulness meditáció és a kognitív viselkedésterápia további lehetőségeket kínálnak a videojáték-függőség elleni küzdelemben.

A videojáték-függőséggel kapcsolatos veszélyek csökkentésének kulcsa a megelőzés. A tudatosság, a kiegyensúlyozott digitális életmód és a helyes játékszokások ösztönzésével megerősíthetjük az embereket a mértéktelenség kísértésével szemben. Lényeges megérteni, hogy a digitális korszak végtelennek tűnő lehetőségei ellenére a videojáték-függőség óvatos és megfontolt megközelítést igényel, amikor a kérdéssel foglalkozunk. A pedagógusok, szülők, mentálhigiénés szakemberek és emberek segítségével át tudunk jutni ezeken a kihívásokon.

3. Videójátékok

A hallgatók a következő témakörökre koncentrálnak ebben a szakaszban:

- A tanulók a videojátékok definíciójának, fajtáinak, történelmi fejlődésének és jelenlegi alkalmazásainak vizsgálatával alaposan megismerik a videojátékokat, és képesek lesznek pontosan megfogalmazni, hogy mik is azok, különösen az interaktív digitális aspektusukat. Megvizsgálják a videojátékok fejlődését a történelem során, megemlítve a jelentős fordulópontokat és előrelépéseket.
- Ismerje fel a játékkörnyezet sokszínűségét, és ossza a videojátékokat különböző műfajokra. Elemezzük a videojáték-fogyasztás jelenlegi helyzetét, miközben





Funded by
the European Union

figyelembe vesszük a társadalmi hatásokat és trendeket. Vizsgáljuk meg a videojáték-függőség fogalmát, figyelembe véve annak meghatározását, jeleit, hatásait és kiváltó okait.

- Határozza meg egyértelműen a videojáték-függőséget, és különböztesse meg a rendszeres játéktól.

Határozza meg a videojáték-függőség jeleit a mérsékelt és a túlzott mértékű játék megkülönböztetésével. Vegye figyelembe a videojáték-függőség hatásait, és értékelje a videojáték-függőség lehetséges következményeit és hatásait a mentális egészségre és az általános jólétre.

- Megvizsgáljuk azokat a kockázati tényezőket és kiváltó okokat, amelyek a videojáték-függőség kialakulásához vezetnek. Megvizsgálunk egy sor terápiás megközelítést, például a szakszerű terápiát, a megelőző intézkedéseket, valamint a szülői és nevelési segítséget. Megvizsgáljuk, hogy a szülők milyen támogató szerepet játszhatnak abban, hogy segítsenek gyermekeiknek a videojáték-függőség leküzdésében, és megvizsgáljuk, hogy a pedagógusok milyen módszerekkel segíthetnek a videojáték-függőség leküzdésében és megelőzésében az osztályteremben. Továbbá megvizsgáljuk a videojáték-függőség kezelésének alternatív technikáit, figyelembe véve a holisztikus megközelítéseket és a videojáték-függők szakmai kezelési lehetőségeit.

- Alaposan megvizsgáljuk, hogy a szülők és a tanárok hogyan segíthetnek a helyes játékszokások kialakításában és a videojáték-függőség megelőzésében.

- Fedezze fel, hogyan segíthetnek a tanárok proaktívan a diákoknak, hogy elkerüljék a videojátékok rabjaivá válást. Ismerje fel a szülők alapvető feladatait





Funded by
the European Union

gyermekük videojáték-függőségének szabályozásában és megelőzésében.

- Hangsúlyozza az egészséges egyensúly megteremtésének értékét a videojátékok használata során, és támogatja a megfelelő játégyakorlatokat. Vizsgálja meg, hogyan jönnek létre és lépnek életbe a beavatkozási programok a videojáték-függőség sikeres kezelése céljából. Vizsgálja meg azokat a valós esettanulmányokat, amelyek a videojáték-függőség elleni küzdelem hatékony stratégiáit, akadályait és alkalmazásait mutatják be.
- Tekintse meg a megbízható kutatási cikkekből származó, gondosan kiválasztott hivatkozások gyűjteményét, hogy többet tudjon meg a videojáték-függőségről, a kezelési lehetőségekről és az elkerülési stratégiákról.

3.1 A videojátékok meghatározása

A videojáték olyan elektronikus vagy digitális játék, amelyet egy videoképernyőn, általában televízió, számítógép monitorján, játékkonzolon vagy mobil eszközön játszanak egy interfészen keresztül. Gyakran tartalmazzanak audio-, vizuális és interaktív módszereket, hogy a játékosokat bevonják egy virtuális világba vagy forgatókönyvbe. A videojátékok játszhatók offline vagy online, és néha több játékos részvételével is.

3.2 A videojátékok története

A videojátékok fogalma az 1950-es és 1960-as évek korai számítógépes programjaira és kísérleteire vezethető vissza. Ezek a korai játékok gyakran szövegalapúak voltak, és korlátozott grafikai elemekkel rendelkeztek. Emellett közel sem voltak annyira hozzáférhetőek a szélesebb népesség számára, mint manapság.





Funded by
the European Union

Az 1970-es években jelentek meg az első kereskedelmi szempontból sikeres játékkermi videojátékok, köztük olyan jól ismert játékok, mint a "Pong" és a "Space Invaders". Ezek a játékok megalapozták a játékkermek és általában a játékipar fejlődését.

Az otthoni játékkonzolok, például az Atari 2600 és a Nintendo Entertainment System (NES) megjelenésével az 1970-es évek végén és az 1980-as években a videojátékok bekerültek az emberek otthonába, és szélesebb közönség számára is elérhetővé váltak.

1983-ban a videojáték-ipar súlyos összeomlással nézett szembe a gyenge minőségű játékok túltermelése és a piac telítődése miatt. Ez több játékgyártó cég csődjéhez vezetett. Az 1980-as évek végén azonban a Sega Genesis és a Super Nintendo Entertainment System (SNES) megjelenésével az iparág újra fellendült. Az 1990-es évek olyan újításokat hoztak, mint a 3D grafika, amelyek átalakították a játékelményt és vonzóbbá tették a játékokat.

Az 1990-es és a 2000-es évek között az online többjátékos játékok népszerűsége az internet bevezetésének köszönhetően nőtt meg. A 2000-es években az okostelefonok megjelenése a mobiljátékok térhódításához vezetett, olyan népszerű játékokkal, mint az "Angry Birds" és a "Candy Crush".

Ma már a videojátékok számos különböző, kiváló minőségű típusa létezik, ami azt jelenti, hogy mindenki találhat olyan játéktípust, amelyet élvez. Az előrejelzések szerint a jövőben az olyan technológiák, mint a virtuális valóság (VR) és a kiterjesztett valóság (AR), egyre jobban elterjednek, lehetővé téve a játékosok számára, hogy virtuális világokban merüljenek el, vagy interakcióba lépjenek valós





Funded by
the European Union

környezetükkel.

3.3 A videojátékok típusai

A videojátékok számos különböző típusa létezik, amelyek műfajukban, az egyszerre játszható játékosok számában, az online vagy offline játékban, valamint a játszható eszközben különböznek egymástól.

A videojátékoknak különböző műfajai vannak. Ilyenek például az akciójátékok, amelyek a kihívásokra helyezik a hangsúlyt, beleértve a harcot, a felfedezést és a reflex-alapú feladatokat (például az "Assassin's Creed" és a "Tomb Raider"), a kalandjátékok, amelyek a narratíva-központú játékmenetet, a rejtvényfejtést és a felfedezést komplex történettel és karakterfejlődéssel kombinálják (például a "The Legend of Zelda" és a "Monkey Island"), szimulációs játékok, amelyekben valós életbeli tevékenységeket vagy forgatókönyveket játszanak le (például "The Sims" vagy "Microsoft Flight Simulator"), sport- és versenyjátékok, amelyek valós sport- és versenyjátékokat szimulálnak (például "FIFA" és "Need for Speed"), és még sok más (beleértve a kirakós játékokat, horrorjátékokat, oktatójátékokat, háborús játékokat stb.).

Ezeket a különböző műfajú játékokat a játék típusától függően különböző számú játékosal lehet játszani. Ez azzal is összefügg, hogy a játék online játszható-e vagy sem, mivel az online játékok általában több résztvevőt tesznek lehetővé. Ilyen például a masszívan multiplayer online játékok (MMO), amelyek lehetővé teszik, hogy nagyszámú résztvevő lépjen kapcsolatba egymással egy online világban. Az online játékoknak azonban nem mindig kell lehetővé tenniük, hogy nagyszámú ember egyszerre játszhasson. A FIFA-ban például játszhat online, de csak egy másik személlyel, aki azután az ellenfeled lesz. Emellett, ha egy játékot több





Funded by
the European Union

konzollal rendelkező eszközön játszol, akkor is játszatsz másokkal anélkül, hogy a játéknak online játéknak kellene lennie. Egyes játékok azt is lehetővé teszik, hogy több ember együtt játsszon anélkül, hogy különböző konzolokkal rendelkezne. Ezekben a játékokban aztán a játékosok általában egymás után játszanak, és nem egyszerre, bár itt is vannak kivételek, amikor a játékosok ugyanazon az eszközön játszanak egyszerre (ez vonatkozik néhány olyan játékra, amelyet okostelefonon lehet játszani).

Összefoglalva, a videojátékok széles választéka a játékosok különböző preferenciáit és érdeklődési körét szolgálja ki, ami vonzóvá teszi a videojátékokat.





Funded by
the European Union

3.4 A videojáték-használat jelenlegi helyzete

Az aktív játékok száma (azaz a videojátékokkal játszó emberek száma) évről évre folyamatosan növekszik. Ez a következő ábrán látható:

Year	Number of Gamers	Increase	Increase Rate
2015	2.03 billion	-	-
2016	2.17 billion	140 million	↑ 6.9%
2017	2.23 billion	160 million	↑ 7.37%
2018	2.49 billion	160 million	↑ 6.87%
2019	2.64 billion	150 million	↑ 6.02%
2020	2.81 billion	170 million	↑ 6.44%
2021	2.96 billion	150 million	↑ 5.34%
2022	3.09 billion	130 million	↑ 4.39%
2023	3.22 billion	130 million	↑ 4.21%
2024	3.32 billion	100 million	↑ 3.11%

1. kép: A játékosok számának alakulása világszerte 2015 és 2024 között (Harscha, Kiran, 2023)

A 2023-ban közzétett grafikon a játékosok számáról ad tájékoztatást világszerte 2015 és 2023 között, és becslést ad a játékosok számáról 2024-ben. Amint látható, a játékosok száma a 2015-ös 2,03 milliárdról 2023-ra 3,22 milliárdra nőtt, és a becslések szerint 2024-re tovább nő, 3,32 milliárdra. Emellett látható, hogy a





Funded by
the European Union

növekedési ütem visszaszorulóban van. A becslések szerint a játékosok száma világszerte 2027-ben éri el a csúcst (statista, 2023).

A videojáték-felhasználók számának növekedését több ok is okozhatta, többek között a videojátékok egyre jobb hozzáférhetősége és az internet egyre jobb elérhetősége. A legtöbb ember azért játszik, hogy elüsse az időt, szórakozásból, vagy hogy elmeneküljön a mindennapi életéből.

4. Videojáték-függőség

4.1 A videojáték-függőség meghatározása

A videojáték-függőséget, más néven játékbetegséget a túlzott és kényszeres játékszenvedély jellemzi, amely az élet különböző területein jelentős stresszhez vagy károsodáshoz vezet. A betegséget mentális egészségügyi állapotként ismerik el, és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) a betegségek nemzetközi osztályozásában (ICD-11) is szerepel.

A WHO 2018-ban ismerte el a videojáték-függőséget, amikor az új ICD-11 katalógusba a "játékbetegség" hivatalos diagnózisa alá került. Ez azt jelenti, hogy a videojáték-függőséggel járó problémás és káros viselkedést ettől kezdve betegségnek minősítették. A WHO döntése, hogy a játékszavart felveszi az ICD-11 katalógusba, és így hivatalosan betegségként ismeri el, heves vitákat váltott ki a szakértők körében. Félő volt, hogy különösen a fiatalokat a videojátékos hobbijuk iránti lelkesedésük miatt tévesen függőnek minősítik vagy megbélyegzik őket. Másrészt a szakértők úgy vélték, hogy a játékfüggőségben szenvedők betegségként való besorolása hasznos, mivel szilárdabb alapot biztosít a videojáték-függőséggel kapcsolatos kutatás, diagnosztika és terápia





Funded by
the European Union

továbbfejlesztéséhez, hogy a lehető legjobban tudjanak segíteni az érintetteken. E vita miatt a WHO kiemelte, hogy elismeri, hogy a videojáték-függőség különböző egyéneknél másként jelentkezik, és ezért nem lehet általános definíciót adni arra vonatkozóan, hogy egy személy hány órányi játékkal tekinthető videojáték-függőnek.

Ami a játékszavarra vonatkozó demográfiai információkat illeti, az ICD-11 kimondja, hogy a férfiakat gyakrabban érinti a játékszavar serdülőkorban és felnőttkorban (12 és 20 éves kor között), de a lányoknál - bár ritkábban diagnosztizálják - nagyobb valószínűséggel alakulhatnak ki érzelmi vagy viselkedési problémák.

4.2 A videojáték-függőség tünetei

Az ICD-11 szerint a játékszavar "a tartós vagy visszatérő játékos viselkedésmintával jellemezhető", és a következő szempontok szerint nyilvánul meg:

- A játéktevékenység, beleértve annak kezdetét, gyakoriságát, időtartamát és végét, korlátozott ellenőrzése.
- Ha a játék fokozott prioritást élvez, és elsőbbséget élvez más életérdekek és napi tevékenységek felett. Ez ahhoz vezethet, hogy az egyének elhanyagolják az egészségüket.
- Ha a játéktevékenységet a negatív következmények ellenére folytatják, és e következmények felismerése.

Az ICD-11 azt is megemlíti, hogy a három pont szempontjaival rendelkező játékszenvedélynek hosszabb időn keresztül kell fennállnia, és a játékszenvedély-zavarban szenvedő egyén szükségét érezheti annak, hogy növelje játékszenvedélyének időtartamát vagy gyakoriságát, vagy nagyobb kihívást jelentő játékokat játsszon, hogy fenntartsa vagy meghaladja az izgalmat, amit érez. A játékszavarban szenvedő egyéneknél előfordulhatnak elvonási tünetek is,





Funded by
the European Union

mint például frusztráció, szomorúság és verbális vagy fizikai agresszió.

Az ICD-11 tovább részletezi, hogy a játékszavar gyakran együtt jár más zavarokkal, beleértve a szorongást, a félelemmel kapcsolatos zavarokat, a figyelemhiányos hiperaktivitás-zavart (ADHD) és a kényszerbetegséget.

Fontos továbbá megkülönböztetni a játékszavart a veszélyes játéktól, amely olyan személyekre vonatkozik, akik olyan problémás játékviselkedést mutatnak, amely növeli a fizikai vagy mentális egészségügyi problémák kockázatát, de még nem érte el a játékszavar mértékét.

4.3 A videojáték-függőség következményei

Bár a videojáték-függőség következményei - hasonlóan mindenféle függőséghez - nem általánosíthatók az egyes emberek egyénisége miatt, vannak olyan szempontok és következmények, amelyeket a legtöbb videojáték-függő ember tapasztal.

Először is, vannak olyan minták, amelyek a játékfüggőséget kialakító gyermekeknél és serdülőknél megfigyelhetők. Legfeljebb hatéves korban a videojáték-fogyasztás mértéke és intenzitása egyértelműen korrelál az orvosok által egyre gyakrabban azonosított nyelvi fejlődési zavarokkal. Hétéves kortól egyértelmű összefüggések mutatkoznak a tanulmányi teljesítmény, az ADHD, és a szociálisan összefüggő zavarok, valamint a videojáték-használat időtartama között. Serdülőkorban megnőnek az alvászavarok és a szorongásos zavarok is, amelyeket a későbbi depresszió előfutárainak tartanak. A gyermek- és serdülőkori elhízás összefügg az extrém videojáték-fogyasztással, és különösen az elfogyasztott édességek és édes italok mennyiségével.





Funded by
the European Union

Másodszor, azt mondhatjuk, hogy a túlzott játék általában véve káros hatással lehet a fizikai egészségre, ami mozgásszegény életmódhoz és ehhez kapcsolódó egészségügyi problémákhoz vezethet (Griffiths et al., 2016). Ez annak köszönhető, hogy a játékszavarban szenvedő emberek a játékot az öngondoskodással és az élet egészséggel kapcsolatos aspektusaival szemben helyezik előtérbe, beleértve a testmozgást, az étkezést, a rendszeres orvosi vizsgálatokat és a higiénit. Ez hatással lehet a mentális egészségre is, hozzájárulva a depresszió, a szorongás és a társadalmi elszigeteltség tüneteinek (Mentzoni et al., 2011).

Harmadszor, a videojáték-függőség következményei az élet más, nem közvetlenül az egészséget érintő területeire is áttérjednek. A videojáték-függőség komoly hatással van a serdülők tanulmányi életére, mivel az egész éjszakai fennmaradás és az alvászavarok miatt az iskolai koncentráció csökken. Ráadásul a házi feladatokat is alig készítik el, és sok játékfüggő fiatal kimarad az iskolából, mivel a játékot fontosabbnak tartja, vagy nem tudja abbahagyni. A játékbetegség hasonló hatással van az egyének munka-életére is, mivel nem járnak többet dolgozni és nem tesznek erőfeszítést, ami gyakran munkanélküliséghez, és ennek következtében anyagi nehézségekhez és szegénységhez vezet. Továbbá a társadalmi kapcsolatok hiánya és a fiatalkori elszigeteltség megakadályozza az érintett személyt abban, hogy természetes fejlődési lépéseket tegyen, például barátságokat kössön, romantikus és szexuális tapasztalatokat szerezzen.

Összefoglalva, a játékszavarok pusztító következményekkel járnak az egyének életére nézve, ezért komolyan kell venni őket.





Funded by
the European Union

4.4 Kockázati tényezők és okok

A gyermekek és a serdülők különösen veszélyeztetett csoportot képviselnek a videojátékok használata során kialakuló kockázatos és kóros minták kialakulása szempontjából, mivel a neuronális érési folyamatok nem teljesek, a serdülőkorban elsajátítandó kiterjedt fejlődési feladatok, valamint a pubertáskori érzelmi próbatételek miatt. A játék felébreszti a kalandvágyat és kielégíti a siker iránti igényt. Ez, valamint a videojátékok sokszínűsége és folyamatos fejlődése nagyon csábítóvá teszi őket a gyermekek és serdülők számára. A videojáték-függőségek pszichológiai okok miatt is kialakulhatnak, mint például a frusztráció, az elégedetlenség, az önbecsülés hiánya és az életben tapasztalt akadályoktól való eltávolodás vágya.

Mivel a videojáték-függőség a függőség egyik formája, a Kielholz és Ladewig (1973) által a függőség kialakulásának triádjával magyarázható, amely a függőségek kialakulásának magyarázatára szolgál. Kielholz és Ladewig felismerte, hogy a függőségnek általában három különböző területen vannak okai: az érintett személy személyiségében, az addiktív tárgy/anyag jellemzőiben, valamint az érintett személy családjában, környezetében és társadalmában. A videojáték-függőséggel összefüggésben ezt a három szempontot a következőképpen tekinthetjük:

- Az érintett személy személyisége: Egyes emberek genetikailag hajlamosabbak a függőségekre. Az introvertált és félénk embereknek kevesebb barátjuk és hobbijuk van, ami azt jelenti, hogy a számítógépes játékok csábítóbbak számukra. A magányosság és az érzelmi instabilitás szintén kedvezőtlen.





Funded by
the European Union

- A számítógépes játékok jellemzői: A játékfejlesztők szándékosan építenek be olyan jutalmazási mechanizmusokat, amelyek az öröm és az elégedettség érzését váltják ki. Különösen a szabad játékokban és a szerepjátékokban alkalmaznak pszichológiai trükköket, hogy az embereket motiválják a játék folytatására, és hogy minél tovább a játék rabjai maradjanak. A legtöbb játékos számára ez nem jelent problémát, de egy kis részük függővé válik. Az sem mindegy, hogy egyedül játszol-e a játékkal, vagy többjátékos módban az interneten, mivel a többi ember a csoportnyomás révén ösztönözhet a játék folytatására.
- Az érintett személy családja, környezete és társadalma: A család védelmet nyújthat a függőség ellen. A családi problémák, konfliktusok, zaklatási tapasztalatok és olyan sorscsapások, mint a halál vagy a válás azonban gyakran hozzájárulnak a számítógépes játékfüggőség kialakulásához. Néha a szülők maguk is rossz példaképek. Ha az egyéneknek nincs társadalmi támogatóhálózatuk sem, például közeli barátok, családtagok, klubok és társaságok, amelyek támogatást és bátorítást nyújthatnak, akkor jobban ki vannak téve a videojáték-függőség kockázatának. A társadalom is hozzájárul: a teljesítménykényszer, a mobiljátékok és a közösségi hálózatok állandó elérhetősége, valamint a digitalizáció magas foka szintén hozzájárul a videojáték-függőség kialakulásához. Emellett egyértelmű tendencia a magányosság, az individualizmus és a társadalomban egyedül élő egyedülállók felé.

Összefoglalva, a függőség egy dinamikus állapot, amelyet több tényező kombinációja befolyásol, beleértve a függőséget okozó anyagot, ebben az esetben a videojátékokat, az egyén fizikai és mentális állapotát és a társadalmi





Funded by
the European Union

támogatást. E tényezők megértése hatékony megelőzési és kezelési stratégiákhoz vezethet, amelyek az egyes személyek egyedi szükségleteihez igazodnak.





Funded by
the European Union

5. A videojáték-függőség kezelése

5.1 A szülők által nyújtható segítség

A gyermekeknek és a serdülőknek különleges védelemre van szükségük a számítógépes játékok ellenőrizetlen és túlzott használatával szemben. Ha egy gyermek internetfüggő, a szülei gyakran még mindig hatással vannak rá. Ők speciális pszichológiai technikákat és tippeket alkalmazhatnak a gyerekek támogatására. Bármivel is próbálkoznak a szülők, mindig a gyermekük jólétét kell szem előtt tartaniuk, miközben azon gondolkodnak, hogy mit szeretnének elérni. A célok lehetnek: A játékidő csökkentése, a régi hobbik újbóli felvétele, a gyermeknek megmutatni, hogy törődnek vele stb.

A számítógépes játékfüggőség enyhébb eseteiben a szülők a következő három pszichológiai technikával próbálkozhatnak. Az első a jutalmazási ütemterv, ahol a pozitív viselkedést jutalmakkal kényszerítik ki. A második a napszakos torta. Itt a játékidőt dokumentálják, hogy áttekintést kapjanak a videojátékozás mértékéről. Ezután alternatívákat kell mérlegelni a szabadidő jobb kihasználása érdekében. Végül a szülők beszélgethetnek gyermekükkel a számítógépes játékfüggőség indítékairól és következményeiről. Néha már a függőségről való pusztán beszélgetés is segíthet a gyermeknek felismerni, hogyan javulhat. Ez azt is megmutathatja neki, hogy szülei támogatását élvezzi, ami megnyugtathatja és arra ösztönözheti, hogy megpróbáljon javulni.

1. További tippek a szülők számára, hogyan kezelhetik a függőséget. Először is, nyílt kommunikáció: A szülőknek nyílt és előítéletektől mentes kommunikációt kell ápolniuk gyermekükkel a játékszokásaikról. Hallgassák meg aggodalmaikat és tapasztalataikat.





Funded by
the European Union

2. Legyen példakép: A szülőknek példát kell mutatniuk a felelős digitális viselkedésről, és egészséges egyensúlyt kell teremteniük a képernyőn töltött idő és az offline tevékenységek között.
3. Ösztönözze az alternatív tevékenységeket: A szülőknek a játékokon túlmenően is támogatniuk kell a különféle érdeklődési köröket és hobbiakat, hogy segítsenek a gyermeküknek felfedezni más tevékenységeket, vagy újra kapcsolatba kerülni a korábbi hobbijaikkal. A szülőknek azt is fontolóra kell venniük, hogy családi tevékenységeket vagy játékestekeket szervezzenek, hogy támogassák gyermeküket azáltal, hogy aktívan korlátozzák gyermekük képernyő előtti idejét, elterelik a figyelmét a videojátékokról, és törődést mutatnak gyermekük iránt.
4. Online biztonság: A szülőknek fel kell világosítaniuk gyermeküket az online biztonságról, beleértve annak fontosságát, hogy ne osszák meg személyes adataikat, és kerüljék a kapcsolatot idegenekkel. Ily módon azt is megmutatják gyermeküknek, hogy segítenek neki túllépni a függőségén, anélkül, hogy nyomást gyakorolnának rá, vagy teljesen megvonják tőle a videojátékokhoz való hozzáférést.

Ha ezek a tippek és pszichológiai technikák nem javítanak a helyzeten, a szülők javasolhatnak szabályokat a videojátékok használatának korlátozására anélkül, hogy teljesen megfosztanák gyermeküket a szabadságuktól. Ezek közé tartozhatnak:

1. Napi vagy heti időkorlátok beállítása a játékra.
2. Játékmentes zónák kijelölése, például az étkező vagy a nappali.
3. A házi feladat és a házimunka a játék elé helyezése. Vigyázzunk, hogy ne essünk túlzásokba ezzel a szabállyal, mivel a videojáték-függő gyerekek és





Funded by
the European Union

tinédzserek számára nem könnyű az átállás a játékról a munkára és a tanulásra is, ezért nem fog egyből működni. Ne feledje, hogy legyen türelmes, és ünnepelje és pozitívan jutalmazza a kis előrelépéseket.

4. Rendszeres képernyőszünetek ösztönzése a hosszabb folyamatos játékidő elkerülése érdekében. Ezeket a szüneteket lehet nyújtózkodásra, folyadékpótlásra, étkezésre vagy pihenésre használni.

Ne feledje, hogy a legfontosabb, hogy egyensúlyt találjon aközött, hogy gyermeke élvezze a játékot, mint szórakozási formát, ugyanakkor biztosítsa, hogy ez ne váljon túlzásba vagy káros legyen. Alapvető fontosságú, hogy ezeket a szabályokat gyermeke életkorához, érdeklődési köréhez és igényeihez igazítsa, miközben elősegíti a nyílt kommunikációt és a kölcsönös megértést. A szülőknek azt is meg kell fontolniuk, hogy a szabályokat magukra és a család többi tagjára is alkalmazzák. Ez megteremtheti gyermekükben az összetartozás érzését, és így módon motiválhatja a szabályok betartására.

Végezetül ne felejtjük el, hogy bár a szülők és a hozzátartozók pszichológiai és nevelési eszközökkel mindenképpen segíthetnek, mindig támogató szerepet töltenek be, ami azt jelenti, hogy gyakran nem tudnak egyedül véget vetni a függőségnek, és nem szabad ezt elvárniuk sem maguktól, sem a gyermeküktől. Mindig jobb, ha gyermeküknek szakszerű segítséget kérnek, és együttműködnek a terápiában.

5.2 A tanárok által nyújtható segítség

A pedagógusok a szülőknél nagyobb nevelő szerepet játszanak a gyermekek és serdülők életében, ami az általuk nyújtható segítség formájában is megmutatkozik.





Funded by
the European Union

Az alábbiakban a tanároknak szóló tippeket adunk a videojáték-függőség kezeléséhez:

1. Tudatosság és oktatás: A tanároknak tájékozottnak és tisztában kell lenniük a videojáték-függőség jeleivel, valamint a tanuló tanulmányi teljesítményére és jóllétére gyakorolt hatásával. A digitális írástudás és a felelős játékra való nevelés témáját is be kell építeniük a tanórákba.
2. Nyílt kommunikáció: Ne kezelje tabutémaként a játékfüggőséget, hanem nyíltan beszélje meg a témát, beleértve a kiegyensúlyozott képernyőidő következményeit és előnyeit. Ily módon biztonságos teret teremtenek a diákok számára, ahol megbeszélhetik játékszokásaikat és aggodalmaikat.
3. Digitális állampolgárság: Tanítsa meg a diákokat a felelős digitális állampolgárságra, hangsúlyozva az etikus online viselkedés fontosságát és a játéktevékenységek és a valós életbeli kötelezettségek közötti egyensúlyt.
4. Célkitűzés és időgazdálkodás: Tanítsa meg diákjait célmeghatározási készségekre és időgazdálkodási stratégiákra, hogy segítsen nekik rangsorolni a feladataikat és egyensúlyt teremteni a játék és más tevékenységek között.
5. Készségfejlesztés: Kínáljon workshopokat vagy képzést készségekről, beleértve a stresszkezelést, a megküzdési stratégiákat és a hatékony kommunikációt. Ez segíthet a diákoknak kezelni a függőségüket és kezelni a mögöttes problémákat.
6. Családi részvétel: A családtagok bevonása a tanácsadási folyamatba az otthoni támogató környezet elősegítése érdekében. Biztosítson forrásokat és útmutatást a szülőknek, és beszélje meg velük a videojátékok kiegyensúlyozott használatának fontosságát.
7. Szakemberekhez irányítás: Ha egy gyermek vagy serdülő tanácsadásért vagy érzelmi támogatásért fordul Önhöz (ez akkor is előfordulhat, ha a szülei nem állnak készen arra, hogy segítsenek neki), fontos, hogy ne hagyja





Funded by
the European Union

figyelmén kívül a gyermeket, és találjon megoldásokat anélkül, hogy Önt mint tanárt olyan szerepbe húznák bele, amelyet nem kell betöltenie. Ezekben a helyzetekben ajánlott az iskolában vagy az iskolán kívül dolgozó szakemberhez vagy tanácsadóhoz fordulni. A tanárnak a gyermek szüleivel is fel kell vennie a kapcsolatot.

5.3 Szakszerű kezelés

Súlyos esetekben, vagy ha a videojáték-függőségből eredő problémák nem csökkennek, jobb, ha szakember segítségét kérjük. A számítógépes játékfüggőségre speciális terápiás programok léteznek. Jó első kapcsolat a háziorvos, hiszen ő már ismeri Önt és/vagy a függőt. A környékbeli függőségi tanácsadó központoknak is lehetnek megfelelő ajánlatai.

A játékszavar javítása érdekében a terápiás kezelés gyakran magában foglalja a viselkedésterápia, a családterápia vagy a csoportterápia technikáit.

A viselkedésterápia lényege a káros viselkedés és gondolatok megváltoztatása vagy elvetése. Van néhány szempont, amelyet a viselkedésterápia a játékszavarral kapcsolatban általában magában foglal. Az egyik szempont a pszichoedukáció, amelynek során az érintettek jobban megismerik önmagukat és a függőségüket, beleértve a tüneteket, az okokat és a következményeket. Ez segít nekik abban, hogy konkrét információkat kapjanak, és hogy tudatában legyenek annak, hogy függőségben szenvednek. Ezt követően az érintettek általában megtanulják felismerni a függőségi viselkedés kiváltó okait, mivel a függőségek mindig szükségleteket elégítenek ki, és e szükségletek felismerése megkönnyítheti az ellenük való fellépést. Ezután tanulási stratégiákat dolgoznak ki a rossz hangulat és





Funded by
the European Union

a visszaesések kezelésére. Ez azért fontos, mert a játékokat gyakran használják a szomorúság vagy a rossz hangulat öngyógyítására. A jobb megküzdési stratégiák elsajátításával megelőzhető a túlzott és egészségtelen játék. Végül az érintettek megtanulják jobban beosztani a szabadidejüket és egyensúlyt teremteni.

A játékszenvedély-zavarral összefüggésben a családterápia célja, hogy a függőség lehetséges okait kezelje, amelyek a családi kapcsolaton belül keresendők. A családon belüli kommunikációval és interakcióval is foglalkozik, valamint azokkal a következményekkel, amelyeket a családtagok valamelyikük internetfüggősége miatt tapasztalnak (például több veszekedés a családtagok között, kevesebb figyelmet kapó testvérek stb.) A családterápia révén a családtagok megtanulhatják a problémákat a többiek szemszögéből látni, és szilárd részévé válhatnak az egyéni szociális támogatási rendszereknek, így megelőzhetővé válnak más függőségek vagy problémák.

A csoportterápia bizonyítottan bevált a függőségek kezelésében. A függők megtanulják, hogy nincsenek egyedül a problémáikkal, és különösen nehéz időkben könnyebb kitartaniuk, ha van egy konkrét következő tervezett időpont, amit várhatnak. A videojáték-függők emellett gyakran olyannyira félénkek, hogy szociális szorongás alakul ki bennük. Azáltal, hogy egy olyan csoporthoz tartoznak, ahol nem ítélik el őket, önbizalmat nyerhetnek és gyakorolhatják szociális készségeiket. További előny, hogy a csoportterápia költségei gyakran alacsonyabbak, mint az egyéni terápiás üléseké.





Funded by
the European Union

5.4 Egyéb kezelési módszerek

A videojáték-függő emberek más kezelési módszereket is kipróbálhatnak, például, ha nem érzik magukat késznek arra, hogy terápiára menjenek, vagy ha úgy érzik, hogy a terápiánál többre van szükségük:

1. Mindfulness és meditáció: A mindfulness és a meditációs technikák gyakorlása segíthet az egyéneknek abban, hogy tudatosabbá váljanak a játékkal kapcsolatos gondolataik, érzéseik és viselkedésük iránt. A tudatosság segíthet a sóvárgás és az impulzív játékkényszer kezelésében.
2. Önsegítő források: Ezek közé tartoznak könyvek, online fórumok és mobilalkalmazások, amelyek célja, hogy segítsenek az egyéneknek a videojáték-függőség kezelésében és leküzdésében. Ezek az erőforrások gyakran adnak tippeket, stratégiákat és motivációs támogatást.
3. Viselkedési szerződés: Egy megbízható baráttal vagy családtaggal kötött viselkedési szerződés vagy megállapodás kidolgozása, amelyben az egyén feljegyzi, hogy milyen viselkedést szeretne elérni, és hogy mások milyen módon segíthetnek neki, segíthet az egyénnek világos határokat és következményeket szabni a játékkal kapcsolatos viselkedésének. Ez a külső elszámoltathatóság erőteljes motiváló tényező lehet.

Fontos megjegyezni, hogy a leghatékonyabb kezelési megközelítés személyenként eltérő lehet, és a digitális játékfüggőség átfogó kezeléséhez gyakran stratégiák kombinációját alkalmazzák. A mentális egészségügyi szakemberek vagy függőségi szakemberek segítségének igénybevétele ajánlott az egyén egyedi igényeinek és körülményeinek megfelelő kezelési terv testre szabásához.





Funded by
the European Union

6. Megelőzési módszerek

6.1 A tanárok szerepe

A tanároknak szerepük van abban, hogy megakadályozzák, hogy diákjaik a videojátékok rabjává váljanak.

A tanároknak elsősorban a videojátékokhoz való kiegyensúlyozott viszony fontosságáról, valamint a videojáték-függőség veszélyeiről kell felvilágosítaniuk a diákokat. Be kell építeniük a tantervbe a videojátékok biztonságos használatát. Az alábbi tevékenység egy példa arra, hogy a tanárok milyen tevékenységet használhatnak arra, hogy tanítsák diákjaikat a videojátékokról és a játékfüggőségről.





Funded by
the European Union

1. táblázat: Tevékenység a tanárok számára

1. Hogy érzem magam?	
Cél	Segítsd a diákjaidat abban, hogy megértsék a videojátékok függőséget okozó aspektusaival kapcsolatos érzéseiket.
Tevékenység típusa	Egyéni és csoportos munka
Célcsoport	Kilencetől tizenkettedik osztályig
Anyagok	Papír, toll, post-it jegyzetek
Utasítások	• Tegyük fel a diákoknak a következő kérdést: "Mit éreztek, amikor videojátékokkal játszottok?". A feladat célja, hogy a tanulók elgondolkodjanak azon, hogyan érzik magukat, amikor videojátékkal játszanak, és felismerjék, hogy ezek az érzések lehetnek pozitívak és negatívak. • Kérje meg a tanulókat, hogy gondolják át, milyen érzelem(ek)re asszociálnak leginkább a videojátékokkal kapcsolatban, és írják fel az egyes érzelmeket egy-egy post-it cetlire. • Most ossza az osztályt kisebb csoportokra, és adjon nekik három-négy percet arra, hogy kicseréljék, mi jutott eszükbbe, és milyen érzelmeket társítanak a videojátékokhoz. A cél itt az, hogy a diákok találjanak valakit, akivel azonosulni tudnak, és a társaiktól hallottakat a saját tapasztalataikkal hozzák összefüggésbe.





Funded by
the European Union

	• A csoportos megbeszélés után kérje meg őket, hogy ragasszák fel a post-it-eket egy táblára, amely 3 kategóriára van osztva: pozitív, negatív és semleges, aszerint, hogy a post-it-eken szereplő érzelmek szerintük melyik kategóriába illenek a legjobban. • Miután minden érzelmet kategorizáltak a táblán, tegye fel a következő kérdéseket: ◦ Több a pozitív vagy a negatív szó? ◦ Meg tudnak-e állapodni a három leggyakrabban érzett érzelemben? ◦ Melyek voltak a legélvezetesebb és a legaggasztóbb érzelmek, amelyekkel előjöttek? ◦ A videojátékok mennyire változtatják meg az érzéseidet, vagy csak megerősítik azt, amit már éreztél?
Értékelés	A tevékenység végén foglalja össze a tevékenységet és a diákok válaszait, miközben hangsúlyozza annak fontosságát, hogy tisztában kell lenni a videojáték-függőség érzelmi okaival.

A tanárok meghívhatnak vendégelőadókat is, hogy beszéljenek a videojáték-függőséggel kapcsolatos tapasztalataikról. Függetlenül attól, hogy a tanárok milyen tevékenységeket hajtanak végre a videojáték-függőséggel kapcsolatban, mindig olyan környezetet kell teremteniük, amelyben a diákok biztonságban érzik magukat, és szívesen beszélnek érzelmeikről és tapasztalataikról. Ez alapvető fontosságú, mivel a diákok a tanárhoz fognak fordulni, ha a videojátékokkal





Funded by
the European Union

kapcsolatban nehézségeik támadnak, vagy ha észreveszik, hogy a játékkal kapcsolatos viselkedésük problémássá válik.

Végezetül a tanároknak tisztában kell lenniük a játékszavar figyelmeztető jeleivel is. Ez különösen fontos, mivel a túlzott számítógépes játékhasználat első jeleit az érintett személy gyakran észre sem veszi, vagy legalábbis sokáig nem érzékeli zavarónak. Emellett mindig jobb, ha a függőséget minél korábban észrevesszük; minél tovább tart a függőség, annál mélyebben gyökerezhet az egyén elméjében, és annál nehezebb lesz abbahagynia a videojátékozást. A függő diákot a következő tulajdonságok jellemezhetik:

- Kevés vagy egyáltalán nincs barátjuk, és kevés társas kapcsolatuk van osztálytársaikkal (például a szünetekben vagy a csoportos munka során).
- Nem hajlandó szembenézni a konfliktusokkal és a problémákkal.
- Nagyon gyakran fáradt az órán.
- Az iskolai feladatok és kötelezettségek elmulasztása
- Az iskolán kívüli vágy, amely nyugtalanságban és a részvétel hiányában is megnyilvánulhat.
- Hangulatos, dühös és agresszív.

6.2 A szülők szerepe

A szülőknek elsősorban abban kell támogatniuk gyermeküket, hogy megtalálják az egyensúlyt a videojátékokkal és a videojátékok nélküli tevékenységek között. Ez különböző szempontokat foglal magában.





Funded by
the European Union

Először is, a szülőknek támogatniuk kell gyermekeiket a videojátékok felelősségteljes használatában azáltal, hogy maguk is felfedezik és kipróbálják a játékok világát. Mutassanak érdeklődést, és hagyják, hogy gyermekeik elmagyarázzák nekik: Mely játékok nyűgözik le különösen a gyermekét, és miért? Miről szólnak, és kivel játszik, akár online is? Esetleg együtt játszhatnak a gyermekükkel, hogy jobban megértsék a vonzerőt. Ez a lépés azért fontos, hogy empátiát fejlesszen ki, és az ő szemszögükből lássa a videojátékokat.



2. kép: PEGI szimbólumok

A szülőknek továbbá támogatniuk kell gyermeküket a megfelelő játékok kiválasztásában. A játékok csomagolásán található, Európa-szerte egységesített PEGI szimbólumok megbízható tájékoztatást nyújtanak arról, hogy egy játék a kiskorúak védelme érdekében melyik korcsoport számára alkalmas. A piktogramok azt is jelzik, hogy a játék tartalmaz-e erőszakot, szexet, kábítószer, félelmet, diszkriminációt, vulgáris nyelvezetet, szerencsejátékot vagy online játékot. Ahhoz, hogy a széles kínálatban megfelelő játékokat találjanak, a szülők a minősítési





Funded by
the European Union

segédleteket és ajánlásokat tanulmányozhatják. Tudniuk kell azt is, hogy az online játékok (amelyek bármilyen internet-hozzáféréssel rendelkező eszközön játszhatók) gyakran nem rendelkeznek korhatárjelöléssel. A szülőknek ezért beszélniük kell gyermekükkel az online játszott játékokról, és el kell magyarázniuk, ha egy játék szerintük nem megfelelő, és ha igen, miért. A szülőknek a videojátékot a gyermekük szobáján kívül is be kell állítaniuk.

Ezenkívül a szülőknek szabályokat kell felállítaniuk. Mivel a számítógépes játékok bizonyos függőségi potenciállal rendelkeznek, fontos, hogy már korán felállítsanak egy keretet, és elmagyarázzák a gyermeknek, hogy miért kell ilyen keretet felállítani. A szabályok kialakításakor nem szabad elfelejteni, hogy minden gyermek más és más, ezért olyan szabályokra van szüksége, amelyek hozzá igazodnak; ami a barátainál működik, nem biztos, hogy nála is működik, és fontos, hogy ezt megértse. A szülőknek arra is ügyelniük kell, hogy a szabályok konkrétak és egyértelműek legyenek, például, hogy a játékok nem tartalmaznak túlzott erőszakot, hogy nem lehet alkalmazáson belüli vásárlásokat végezni, vagy hogy a gyermek konzultáljon a szüleivel, mielőtt online játékokat használ. Időlimit helyett a szülők megállapodhatnak a játékmenetek bizonyos számában. Ennek az az előnye, hogy a gyermeknek nem kell félbeszakítania a játékot a közepén, ami frusztrációhoz vezethet. Fontos továbbá a bevezetett szabályok betartása, és az is, hogy tisztában legyenek a szabályok be nem tartásának következményeivel. A szülőknek be kell vonniuk gyermeküket a szabályok kialakításába. Egy szerződés segíthet az elkötelezettség biztosításában.

Egy másik szempont, amit a szülőknek meg kell tenniük, hogy megfigyelik gyermekük játékkal kapcsolatos viselkedését, és szükség esetén beavatkoznak. Mint már említettük, minden gyermek más és más, ezért a játékélmény nagyon





Funded by
the European Union

egyéni. A szülőknek meg kell figyelniük, hogy a gyermek milyen játékokat választ, hogyan reagál játék közben, és hogyan viselkedik egyébként. Beszélniük kell velük, ha észrevesznek valamit, vagy úgy vélik, hogy gyermeküknek segítséget kellene kapnia. A játékkal kapcsolatos viselkedés megváltozása olyan problémákra utalhat, mint például iskolai nehézségek, bizonytalanság, társadalmi elszigeteltség vagy érzelmi elszakadás. A szülőknek online játék közben is szemmel kell tartaniuk gyermeküket, és arra kell bátorítaniuk, hogy beszéljen velük a negatív tapasztalatokról, beleértve a kellemetlen tartalmakat vagy a többi játékos irritáló viselkedését. Az online játékokkal visszaélhetnek a pedofilok kiskorúakkal való kapcsolatfelvétellel, illetve a szélsőségesek a fiatalok radikalizálására vagy toborzására. A szülőknek meg kell kérniük gyermeküket, hogy helytelen viselkedés esetén azonnal hagyja abba a kommunikációt, és azt közvetlenül az adott játékszolgáltatónak (sok játékweboldal és konzol kínál megfelelő visszajelzési lehetőséget), illetve esettől függően a rendőrségnek vagy egy áldozati tanácsadó központnak is jelentse.

Fontos szempont az is, hogy a játékokat ne oktatási eszközként használjuk. A szülőknek nem szabad a digitális játékokat bébiszitterként, jutalomként vagy büntetésként használniuk. Ez növeli a játékok jelentőségét a gyermek számára.

Végül a szülőknek változatosságot kell biztosítaniuk. A gyermeknek nem szabad egész nap egy képernyő előtt ülnie. A szülőknek más módokat kell mutatniuk, hogy egyedül vagy a családdal hogyan foglalhatják le magukat, például olvasással, társasjátékokkal vagy szabadtéri tevékenységekkel. A gyerekek szeretnek a családdal lenni, és értékelik az együtt töltött időt. A szülőknek ebből a szempontból is példaképeknek kell lenniük gyermekeik számára. Ez azt jelenti, hogy nekik sem szabad egész nap a képernyő előtt ülniük.





Funded by
the European Union

Összefoglalva, a szülők fontos szerepet játszanak abban, hogy a gyerekek megtanulják, hogyan teremtsenek egyensúlyt a videojátékok és a videojátékoktól független egyéb tevékenységek között.

7. Egészséges játék

Fontos megjegyezni, hogy a videojátékok nem eleve rossz hatással vannak a gyermekekre és a serdülőkre. Megfelelő használat esetén az idő eltöltésére, szórakozásra és a barátokkal való kapcsolattartásra alkalmas tevékenység lehet, hasonlóan más tevékenységekhez, például az olvasáshoz vagy a focizáshoz. Ez azonban csak akkor igaz, ha a gyermekek és a serdülők megtanulják, hogyan kell egészségesen játszani a videojátékokkal.

Van néhány egyszerű tipp, amelyet követve a videojátékok egészséges fogyasztása lehetővé válik. Ezek a következők: ne lépje túl a napi 1,5 órát, ne videózzon minden nap (talán még arra is hajtsa magát, hogy néhány hétig egyszerre videojáték-mentes legyen), ne játsszon olyan videojátékokkal, amelyeket nem a korosztályának szántak, rendszeresen vegyen részt más tevékenységekben (például sportoljon vagy menjen sétálni), töltsön több időt más emberekkel, mint videojátékokkal, és lefekvés előtt ne játsszon videojátékokkal.

A Nemzetközi Ifjúsági és Oktatási Televíziós Központi Intézet közzétett néhány ajánlást a videojátékok használatára vonatkozóan a különböző korosztályok számára:

1. Hét és tíz év közötti gyermekek számára: Videójátékok napi legfeljebb 45 percig történő használata.





Funded by
the European Union

2. Tizenegy és tizenhárom év közötti gyermekek számára: Videójátékok használata naponta legfeljebb egy órán keresztül.
3. Tizennégy évnél idősebb gyermekek és serdülők számára: A videojátékok napi legfeljebb másfél órán át történő használata.
4. A tizenkét évnél idősebb gyermekek szobájukban játékkonzolt vagy számítógépet tarthatnak, ha szüleikkel megállapodtak egy szabályrendszerben.

8. Intervenciós program

Célok

Támogatást nyújt a játékfüggőség jeleit mutató tanulóknak, a csoportba való visszailleszkedésre összpontosítva. Tanítsa meg a diákoknak a videojáték-függőség súlyosságát és azt, hogy mit tehetnek, hogy segítsenek egy videojáték-függő személynek.

Intervenciós program

A beavatkozási program hat ülésből áll.

- A program bevezetése
Kezdje egy szívélyes üdvözléssel és a program céljainak bemutatásával. Hangsúlyozza a biztonságos és befogadó tanulási környezet fontosságát. Végezzen jégtörő tevékenységeket a diákok közötti bizalom megteremtése érdekében.
- A videojáték-függőség megértése
Magyarázza el a videojáték-függőséget, beleértve a videojáték-függőség okait, tüneteit, következményeit és jeleit. Győződjön meg róla, hogy a diákok megértik a téma komolyságát, és azt, hogy milyen pusztító hatással





Funded by
the European Union

lehet egy diák életére. Említse meg a kezelési módszereket és a segítség elérésének módját is.

- Öndiagnózis

Az óra ezen részében a diákok kiderítik, hogy esetleg függők-e a videojátékoktól. Ehhez adjunk a tanulóknak egy feladatlapot a következő állításokkal, és kérjük meg őket, hogy írják le, igaz-e rájuk az adott állítás vagy sem.

- Folyamatosan a jelenlegi játékomon gondolkodom, és azon, hogy mikor játszhatok újra.
- Több időt töltök videojátékokkal, mint korábban.
- Egyre hosszabb és hosszabb az az idő, amíg naponta videojátékokkal játszom.
- Nem hagyom, hogy a játékidőmet korlátozzák.
- Megtalálom a módját, hogy újra tudjak játszani.
- Nyugtalan, nyugós vagy ingerlékeny leszek, ha hosszú ideig nem játszhatok.
- Általában tovább játszom, mint ahogy azt a játék indításakor terveztem.
- Nem érdekel, hogy az iskola, a munkám, a kapcsolatom vagy a barátságaim szenvednek attól, hogy ennyit játszom videojátékokkal.
- Rejtegetem, hogy mennyi időt töltök játékkal. Ha kell, hazudok is.
- Inkább játszom videojátékokkal, minthogy az életem problémáival foglalkozzak.

Ezt követően nyissa meg a termet az osztály megbeszélésekre. Az ösztönző kérdések a következők lehetnek: Hol húzódik a határ a videojátékok élvezete és a függőség között? Mindenki számára azonosak a videojáték-





Funded by
the European Union

függőség kritériumai? Ha neked videojáték-függőséged lenne, nyugodtan bejelentened az osztály előtt?

- Mit tegyek, ha ismerek valakit, aki videojáték-függő?

Ismét magyarázza el a diákoknak, hogy a videojáték-függőségben szenvedők hol kaphatnak segítséget, hogy képesek legyenek elmagyarázni ezt másnak is. Kérd meg a tanulókat, hogy találjanak ki olyan módot, amellyel támogathatják egy barátjukat. Kérdezd meg tőlük, hogy mi teszi őket boldoggá, és mi az, ami miatt szívesen töltenek időt másokkal. Ez a foglalkozás a tanulók empátiakészségét is hivatott fejleszteni.

- Csapatépítés

Tervezen olyan csoportos tevékenységeket, amelyek elősegítik a csapatmunkát, a bizalmat és az együttműködést. Bátorítsa a tanulókat az együttműködésre és a kihívások közös megoldására. Emelje ki egymás támogatásának fontosságát.

- Öngondoskodás és stresszkezelés

Tanítsa öngondoskodási stratégiákat a stressz kezelésére és a jólét előmozdítására. Beszéljék meg az egészséges határok felállításának fontosságát. Bátorítsa a tanulókat, hogy stressz vagy függőség esetén keressenek segítséget. Ezt szerepjátékos technikákkal is meg lehet tanítani.

- Utókövetés: Rendszeres ellenőrző látogatások a tanulókkal, hogy értékelje a fejlődésüket, foglalkozzon a folyamatban lévő konfliktusokkal vagy függőségi problémákkal, és erősítse meg az egészséges és befogadó tanulási környezet fenntartásának fontosságát.

A beavatkozási program végrehajtásával az a célod, hogy a diákokat képessé tedd az öngondoskodási stratégiák, az empátia és a játékfüggőség elleni küzdelem tudatosítása révén. Emellett a támogató és megértő osztálytermi légkör





Funded by
the European Union

megteremtése segíthet a diákoknak a konfliktusok leküzdésében és a csoporton belüli pozitív kapcsolatok kialakításában.





Funded by
the European Union

9. Tantervek

5. fejezet - 1. lecke: "A videojátékok megértése - meghatározás, történelem és műfajok"

Célkitűzés: Bevezetni a tanulókat a videojátékok világába, kitérve a játékok definíciójára, történelmi fejlődésére és a különböző műfajokra.

Időtartam: 60 perc

Bevezetés (10 perc):

- Definiálja röviden a videojátékokat és jelentőségüket a mai társadalomban.
- Beszéljen a videojátékok mindenütt jelenlétéről és a szórakoztatásra és a kultúrára gyakorolt hatásukról.

A videojátékok története (20 perc):

- Fedezze fel a videojátékok fejlődését a kezdetektől napjainkig.
- Emelje ki a legfontosabb mérföldköveket, innovációkat és technológiai fejlesztéseket.

Videojáték-műfajok (20 perc):

- Bemutatja a különböző videojáték-műfajokat, köztük az akciójátékokat, kalandjátékokat, szimulációs játékokat, stratégiai játékokat stb.
- Vonja be a tanulókat kedvenc műfajaik azonosításába és megvitatásába.

Interaktív tevékenység (10 perc):

- Ossa a tanulókat csoportokra, hogy kutassák fel és mutassák be egy adott videojáték-műfaj rövid történetét.





Funded by
the European Union

- Bátorítson beszélgetést arról, hogy a műfajok hogyan fejlődtek és diverzifikálódtak az idők során.

5. fejezet - 2. lecke: "A videojáték-függőség leleplezése"

Célkitűzés: A videojáték-függőség fogalmának feltárása, beleértve annak definícióját, tüneteit, következményeit és a videojáték-használat jelenlegi helyzetét.

Időtartam: 60 perc

Bevezetés a videojáték-függőségbe (15 perc):

- Definiálja a videojáték-függőséget és annak hatását az egyénekre és a társadalomra.
- Beszélje meg a videojátékok használatának jelenlegi elterjedtségét.

Tünetek és következmények (20 perc):

- Azonosítsa a videojáték-függőség tüneteit, mint például a megnövekedett képernyőidő és a felelősség elhanyagolása.
- Fedezze fel a videojáték-függőség következményeit a tanulmányi teljesítményre, a kapcsolatokra és a jólétre.

Interaktív vita (15 perc):

- Segítse elő az osztály megbeszélését a diákok videojáték-használattal és a lehetséges függőséggel kapcsolatos tapasztalatairól és megfigyeléseiről.
- Osszon meg példákat és esettanulmányokat a valós hatások illusztrálására.

A videojáték-használat jelenlegi helyzete (10 perc):





Funded by
the European Union

- A videojáték-használattal kapcsolatos legújabb statisztikák és trendek bemutatása.
- Beszélje meg, hogy a technológiai fejlődés és a változó életmód hogyan járul hozzá a jelenlegi állapothoz.





Funded by
the European Union

5. fejezet - 3. lecke: "A videojáték-függőség kockázati tényezőinek és okainak megértése"

Célkitűzés: A videojáték-függőség kockázati tényezőinek és kiváltó okainak, valamint a terápiás beavatkozásoknak a feltárása.

Időtartam: 60 perc

Kockázati tényezők és okok (20 perc):

- Vizsgálja meg a videojáték-függőséghez hozzájáruló pszichológiai, környezeti és egyéni tényezőket.
- Beszélje meg a stressz, a társadalmi elszigeteltség és a személyes sebezhetőség szerepét.

A videojáték-függőség terápiája (20 perc):

- Terápiás megközelítések bemutatása, beleértve a kognitív viselkedésterápiát és a mindfulness technikákat.
- Beszélje meg, hogy súlyos esetekben milyen fontos szakember segítségét kérni.

A szülők és a pedagógusok támogatása (15 perc):

- Fedezze fel, hogyan nyújthatnak segítséget a szülők és a pedagógusok, felismerve a figyelmeztető jeleket és elősegítve a nyílt kommunikációt.
- A támogató és kiegyensúlyozott tanulási környezet megteremtésére irányuló stratégiák megvitatása.

Interaktív tevékenység (5 perc):





Funded by
the European Union

- Vonja be a tanulókat egy szerepjátékos forgatókönyvbe, amelyben támogató barátként, szülőként vagy pedagógusként lépnek fel egy videojáték-függőséggel küzdő személy számára.





Funded by
the European Union

5. fejezet - 4. lecke: "A függőségen túl - megelőzés és a szülők, tanárok és beavatkozási programok szerepe"

Célkitűzés: A megelőző intézkedések, a szülők és a tanárok szerepének, valamint a beavatkozási programok fontosságának megvitatása.

Időtartam: 60 perc

Megelőzési módszerek (15 perc):

- Megelőző intézkedések feltárása, beleértve az egészséges játékszokások népszerűsítését és a tudatosság erősítését.
- Beszélje meg az egyensúly fontosságát a digitális és offline tevékenységek között.

A szülők és a tanárok szerepe (20 perc):

- Beszéljék meg a szülők és a tanárok szerepét a videojáték-függőség felismerésében, kezelésében és megelőzésében.
- Ossa meg a támogató otthoni és osztálytermi környezet kialakítására vonatkozó stratégiákat.

Intervenciós programok (15 perc):

- Ismertesse a beavatkozási programok fogalmát és jelentőségüket a videojáték-függőség súlyos eseteinek kezelésében.
- Beszéljék meg, hogy az iskolák és a közösségek hogyan hajthatják végre a beavatkozási kezdeményezéseket.

Csoportos megbeszélés és reflexió (10 perc):





Funded by
the European Union

- Csoportos megbeszélés vezetése a szülők, a tanárok és a beavatkozási programok közös felelősségéről a videojáték-függőség elleni küzdelemben.

Ösztönözze a diákokat, hogy gondolkodjanak el a támogató közösségnek az egészséges digitális szokások kialakításában játszott szerepéről.





Funded by
the European Union

5. fejezet - 5. lecke: "A videojáték-függőség felismerése és megelőző intézkedések végrehajtása"

Célkitűzés: A videojáték-függőséggel kapcsolatos tudatosság növelése, a megelőzési módszerek megvitatása, az egészséges játék népszerűsítése és a beavatkozási programok feltárása.

Időtartam: 90 perc

Bevezetés (10 perc):

- Kezdje a videojáték-függőség elterjedtségének és hatásának rövid megvitatásával.
- Ossa meg a vonatkozó statisztikákat, és hangsúlyozza a kérdés kezelésének fontosságát a mai digitális korban.

A videojáték-függőség felismerése (15 perc):

- Határozza meg a videojáték-függőség fogalmát, és beszélje meg annak tüneteit és következményeit.
- Osszon meg valós példákat vagy esettanulmányokat, amelyek a túlzott játékszenvedély negatív hatásait szemléltetik.

Megelőző módszerek (20 perc):

- Megelőző intézkedések bevezetése a videojáték-függőség kockázatának mérséklésére.
- Beszéljék meg az ésszerű időkorlátok felállítását, a kiegyensúlyozott időbeosztás kialakítását és a változatos szabadidős tevékenységek ösztönzését.
- Emelje ki a szülői részvétel és kommunikáció jelentőségét.





Funded by
the European Union





Funded by
the European Union

Egészséges játék (15 perc):

- Hangsúlyozza az egészséges játék és a felelős játék fogalmát.
- Beszélje meg a szünetek, a testmozgás és a társas interakciók fontosságát a játék mellett.
- Adjon iránymutatásokat a videojáték-használat kiegyensúlyozott és körültekintő megközelítésének fenntartásához.

Interaktív tevékenység - forgatókönyvek és megoldások (10 perc):

- Mutasson be különböző játékforgatókönyveket, egészségeseket és potenciálisan problémásakat egyaránt.
- Kiscsoportokban a tanulók ötletbörzét tartanak, és megvitatják az egészséges játék elősegítésére és a függőség megelőzésére vonatkozó megoldásokat.

Intervenciós programok (10 perc):

- A videojáték-függőség kockázatának kitett vagy azzal küzdő egyének számára a beavatkozási programok koncepciójának bemutatása.
- Beszélje meg az iskolák, a közösségek és a mentálhigiénés szakemberek szerepét a hatékony beavatkozási stratégiák végrehajtásában.

Kérdések és válaszok és vita (5 perc):

- Nyissa meg a szót kérdésekre, és bátorítsa a diákokat, hogy osszák meg gondolataikat és tapasztalataikat.
- Vezessen rövid megbeszélést a támogató környezet fontosságáról a videojáték-függőség megelőzésében és kezelésében.

Következtetés és reflexió (5 perc):





Funded by
the European Union

- Foglalja össze a leckében tárgyalt legfontosabb pontokat.
- Kérje meg a tanulókat, hogy gondolkodjanak el a tanultakról, és gondolják át, hogyan tudnak hozzájárulni az egészséges játékszokások népszerűsítéséhez.

Házi feladat: A tanulók fejtsék ki véleményüket az egészséges videojátékozásról, és javasoljanak megelőző intézkedéseket. Bátorítsa őket, hogy beszéljék meg a témát szüleikkel vagy gondviselőikkel, elősegítve ezzel a nyílt otthoni kommunikációt.

Ennek a tantervnek a célja nem csak a videojáték-függőséggel kapcsolatos tudatosság növelése, hanem az is, hogy a tanulók gyakorlati megelőző módszerekkel és az egészséges játék mélyebb megértésével rendelkezzenek. Az interaktív tevékenység kritikus gondolkodásra és problémamegoldásra ösztönöz, elősegítve a digitális jólét proaktív megközelítését.





Funded by
the European Union

10. Esettanulmányok

Esettanulmány 1: John játékfüggősége

Háttér:

John, a 17 éves középiskolás diák mindig is lelkes játékos volt. Az online játékok iránti érdeklődése elég ártatlanul kezdődött, de idővel komoly problémává vált.

Problémás viselkedés:

John egyre több időt tölt online játékokkal, néha egész éjjel fennmarad. Elkezd elhanyagolni az iskolai munkáját, és a jegyei egyre romlanak. Elzárkózik a családjától és a barátaitól, inkább az online játékos társaival tart kapcsolatot. Még a sportolással és más tevékenységekkel is felhagyott, amelyeket korábban élvezett.

Következmények:

Játékfüggősége miatt John tanulmányi teljesítménye romlik, és szociálisan elszigetelődik. Az egészségét is hanyagolni kezdi, és sokat hízik, mert nem táplálkozik egészségesen, és felhagy a sportolással. A szülei észrevették a viselkedésében bekövetkezett változásokat, és megpróbálnak közbelépni, de John ingerlékeny és védekezővé válik, amikor azt javasolják neki, hogy csökkentse a játékszenvedélyét. John függősége kihat a mentális és fizikai egészségére, és végül depressziót diagnosztizálnak nála.





Funded by
the European Union

Beavatkozás:

John szülei segítséget kérnek egy terapeutától, aki internet- és játékfüggőségre specializálódott. John viselkedésterápián vesz részt, hogy kezelje a függőségét és a depressziójához hozzájáruló alapvető problémákat. Szakmai segítséggel és családi támogatással John fokozatosan csökkenti játékidejét, újra kapcsolatba kerül barátaival és családjával, és dolgozik mentális és fizikai egészségének javításán.

Következtetés:

Ez az eset jól mutatja, milyen fontos, hogy olyan szülőkkal rendelkezünk, akik törődnek velünk, és akik aktívan próbálnak segíteni. Mivel John szülei felveszik a kapcsolatot egy terapeutával, és támogatják őt, amíg jobban lesz, sikerül elindulnia a videojáték-függőségének leküzdéséhez vezető úton. Az eset azt is bemutatja, hogy a videojáték-függőség milyen következményekkel járhat a fizikai és mentális egészségre, és hogy milyen könnyen elszigetelődhetsz társadalmilag.





Funded by
the European Union

Esettanulmány 2: Mark játékfüggősége

Háttér:

Mark, egy 19 éves egyetemista mindig is szeretett online videojátékokkal játszani. Az elmúlt évben azonban a játékszenvedélye aggasztó szintre emelkedett.

Problémás viselkedés:

Mark naponta átlagosan nyolc-tíz órát tölt online játékokkal. Ez akkor kezdődött, amikor a játékokban való elmélyüléssel kezdte elkerülni az olyan problémákat, mint az egyetemi munkából eredő stressz és a szorongás. Mostanra már képtelen kontrollálni a játékra fordított időt. Gyakran kihagyja az órákat, és kerüli a barátaival és a családjával való társas érintkezést, hogy folytathassa a játékot. Ingerlékennyé és szorongóvá válik, amikor nem játszik, és alvászavarokat tapasztal.

Következmények:

Mark tanulmányi teljesítménye jelentősen romlik. Több tantárgyból is megbukik az elmulasztott feladatok és vizsgák miatt. A barátaival és a családjával való kapcsolatai megromlanak, mivel elszigetelődik, hogy játsszon. Fizikai egészsége a mozgáshiány és a rossz étkezési szokások miatt romlik. Bár azt hiszi, hogy megoldja mentális problémáit (a stresszt és a szorongást), valójában csak ront rajtuk azzal, hogy nem vesz róluk tudomást, és a videojátékok rabjává válik, amelyek átmeneti enyhülést nyújtanak neki.





Funded by
the European Union

Beavatkozás:

Mark családja egyre jobban aggódik a viselkedése miatt, és arra bátorítja, hogy keressen segítséget. Elkezd terápiás foglalkozásokra járni egy függőségre szakosodott tanácsadóhoz. A terápia során Mark feltárja a túlzott játékszenvedélye mögött meghúzódó okokat, amelyek között szerepel, hogy a játékokkal meneküljön a stressz és a szorongás elől. A tanácsadó útmutatásával Mark egészségesebb rutint alakít ki. Szigorú korlátokat szab a játékidőnek, játékfüggőségi támogató csoportokat látogat, és olyan stresszcsökkentő technikákat gyakorol, mint a tudatosság és a meditáció.

Eredmény:

Idővel Mark játékfüggősége fokozatosan javul. Rendszeresen járni kezd az órákra, bepótolja az elmulasztott tananyagot, és helyrehozza a baráti és családi kapcsolatait. Bár továbbra is hobbiként élvezi a játékot, de már nem ez irányítja az életét, és egészségesebb módszereket talál a stressz és a szorongás kezelésére.

Következtetés:

Ez az esettanulmány bemutatja, hogy a mentális problémák hogyan vezethetnek játékfüggőséghez. Bemutatja, hogy mennyire fontos a pszichológiai segítségnyújtás, mielőtt a mentális problémák elfajulnak és más problémákat okoznak (ebben az esetben a játékfüggőséget, a társadalmi elszigetelődést és a főiskolai munka elhanyagolását okozták).





Funded by
the European Union

3. esettanulmány: George játékfüggősége

Háttér:

Annának van egy fia, George, akinek a viselkedését az utóbbi időben a lustaság és az ingerlékenység jellemzi. A legtöbb időt egyedül tölti otthon, és nem hajlandó találkozni a barátaival. Anna aggódik, mert George egyre fáradtabbnak tűnik, nehezen alszik és nehezen figyel. Tegnap telefonhívást kapott George tanárától, aki arra kérte Annát, hogy jöjjön be az iskolába, mivel George iskolai eredményei jelentősen visszaestek. Anna tehetetlennek érzi magát; nem tudja, hogyan segíthetne a gyermekén.

Problémás viselkedés:

George ideje nagy részét egyedül tölti otthon, játéktevékenységébe merülve. Nem hajlandó találkozni a barátaival, és kerüli a társadalmi érintkezéseket. Nehezen alszik, és a koncentrációs képessége jelentősen csökkent. A túlzott videojáték-használat, különösen a késő esti órákban, megzavarta az alvási szokásait.

Következmények:

George tanulmányi eredményei rohamosan romlottak, és a tanára felvette a kapcsolatot Annával, hogy megbeszéljék a romló teljesítményét. Anna mélyen aggódik fia jóléte miatt, de tehetetlennek érzi magát, és nem tudja, hogyan kezelje a problémát.

Beavatkozás:

Anna elhatározza, hogy azonnali lépéseket tesz a fia megsegítésére. Azzal kezdi, hogy nyílt és nem konfrontatív beszélgetést folytat George-dzal, és kifejezi





Funded by
the European Union

aggodalmát a fiú közelmúltbeli viselkedésével kapcsolatban. Bátorítja őt, hogy ossza meg érzéseit és küzdelmeit. Anna felismeri, hogy George viselkedése összefügghet a videojáték-függőséggel, ezért szakember segítségét kéri. Időpontot egyeztet egy technológia- és játékfüggőségre szakosodott terapeutával. A terápián George feltárja a túlzott internethasználata mögötti érzelmi kiváltó okokat, például azt, hogy a stressz és a boldogtalanság elől menekülve használja a játékot.

A terapeuta és Anna együtt dolgoznak azon, hogy határokat szabjanak George internethasználatának, beleértve az online tevékenységek kijelölt időpontjait. Egészségesebb alvási gyakorlatokat vezetnek be, hogy segítsék őt a megfelelő pihenésben. Anna felveszi a kapcsolatot George iskolájával is, hogy közösen dolgozzanak ki egy tervet George tanulmányi teljesítményének javítására.

Eredmény:

A terápia, az édesanyja támogatása és egy strukturált terv segítségével George elkezd pozitív változásokat elérni. Fokozatosan csökkenti túlzott videojáték-használatát, ami lehetővé teszi, hogy jobban tudjon a tanulásra koncentrálni, és javuljon a tanulmányi teljesítménye. Újra felveszi a kapcsolatot a barátaival, és szociálisan elkötelezettebbé válik. A terápia révén George egészségesebb módszereket tanul meg a stresszel és a negatív érzelmekkel való megbirkózásra. Anna proaktív megközelítése és rendíthetetlen támogatása döntő szerepet játszott abban, hogy fia leküzdje játékfüggőségét, és visszanyerje az irányítást az élete felett.

Következtetés:

A szülők aktív részvétele gyermekeik videojáték-függőségének kezelésében nagyon értékes és elengedhetetlen gyermekek számára, hogy gyorsan felépülhessenek. Ha úgy érzik, hogy támogatják és meghallgatják őket, nagyobb valószínűséggel tartják magukat a terapeuta és/vagy a szülei által meghatározott





Funded by
the European Union

szabályokhoz és tervekhez. Az is fontos, hogy a szülők tisztában legyenek gyermekeik játékkal kapcsolatos viselkedésével. Csak azért, mert Anna tisztában volt a gyermek játékszenvedélyével, tudta összekapcsolni a George által kialakult egyéb tüneteket a játékfüggőséggel (ezek a tünetek közé tartozott a lustaság, a romló tanulmányi teljesítmény, az ingerlékenység, az alvási nehézségek, a koncentrációs nehézségek és a barátokkal való találkozásoktól való vonakodás).

4. esettanulmány: A diák videojáték-függősége

Háttér:

Ön, mint tanár, észrevette, hogy az egyik diákja a következő tüneteket mutatja: Nem végzi el a házi feladatát, hiányzik, lóg az órákról vagy késik, nem vesz részt az iskolai közösségi tevékenységekben, a szünetekben állandóan az okostelefonjával játszik, és nem szocializálódik az osztálytársaival. Ön összefüggésbe hozta az okostelefonján játszott videojátékok lehetséges függőségével.

Problémás viselkedés:

A tanuló a következő tüneteket mutatja a túlzott internethasználattal kapcsolatban:

Hiányos házi feladat: A tanuló rendszeresen elmulasztja a házi feladatok elvégzését.

Hiányzás és késés: A tanuló gyakran hiányzik az iskolából vagy késve érkezik.

Elszigetelés: A tanuló kerüli az iskolai szociális tevékenységekben való részvételt, és nem érintkezik osztálytársaival.

Smartphone-függőség: A szünetekben a tanuló folyamatosan az okostelefonjával van elfoglalva ahelyett, hogy a társaival beszélgetne.





Funded by
the European Union

Beavatkozás:

Ön felismerte ezeket a tüneteket, és úgy döntött, hogy beavatkozik, hogy segítsen a diáknak leküzdeni ezt a problémát, és javítsa általános jólétét. Ezeket a lépéseket fontolgatja végrehajtani:

- **Nyílt kommunikáció:** Kezdeményezzen négy szemközt és nem konfrontatív beszélgetést a tanulóval. Fejezze ki aggodalmát a közelmúltbeli viselkedésbeli változásai miatt, és érdeklődjön a túlzott videojáték-használat okairól. Biztosítsa, hogy a tanuló úgy érezze, hogy meghallgatják és támogatják.
- **Vonja be a szülőket:** Vegye fel a kapcsolatot a tanuló szüleivel vagy gyámjával, hogy megbeszélje a helyzetet, és kérje a támogatásukat a probléma kezelésében. Az otthon és az iskola közötti együttműködés elengedhetetlen a sikeres beavatkozáshoz.
- **Iskolai tanácsadó bevonása:** Együttműködjön az iskolai tanácsadóval, aki további útmutatást és támogatást nyújthat. A tanácsadó alaposabban felmérheti a tanuló mentális és érzelmi jólétét. Úgy gondolja, hogy ők talán többet tudnak segíteni a tanulónak, mint ön.
- **Oktatási terv:** A tanulóval együtt dolgozzanak ki egy oktatási tervet, amely stratégiákat tartalmaz az elmulasztott feladatok pótlására és a jelenlét javítására. Adjon egyértelmű elvárásokat a tanulmányi teljesítményre vonatkozóan, és tegye világossá, hogy nem kell közvetlenül mindent tökéletesen elsajátítania.
- **Szerkezetátalakítási szünetek:** Ösztönözze a tanulót, hogy a szünetekben korlátozza az okostelefon-használatot, és helyette vegyen részt a társaival való személyes interakcióban. Javasolhat tanórán kívüli tevékenységeket vagy klubokat, ahol a diák szocializálódhat és a videojátékokon kívüli érdeklődési körét is fejlesztheti.





Funded by
the European Union

- Egyenrangú támogatás: Támogató és befogadó osztálytermi környezet kialakítása, ahol az osztálytársak megértéssel és támogatással viszonyulnak a tanulónak az internethasználat csökkentésére irányuló erőfeszítéseire.
- Rendszeres ellenőrzés: A tanuló fejlődésének nyomon követése a jelenlét, a házi feladatok elvégzése és a szociális interakciók figyelemmel kísérésével. Rendszeresen jelentkezzon be a tanulóval, hogy megbeszéljék a kihívásait és sikereit. Így emlékeztetheti őt arra, hogy van valaki, akitől támogatást kérhet, és hogy nem egyedül kell megoldania a problémát.

Eredmény:

Az iskola, a szülők és a kortársak támogatásával a tanuló elkezd pozitív változásokat elérni. Fokozatosan csökkenti túlzott internethasználatát, ami javítja a jelenlétét és visszatér a házi feladatok elvégzéséhez. A tanuló elkezd részt venni az iskolai tevékenységekben, és az osztálytársakkal is személyes interakciókat folytat.

Következtetés:

Ez az eset rávilágít a tanárok és az iskolai tanácsadók korai beavatkozásának fontosságára, amikor a diákok a túlzott videojáték-használat jeleit mutatják. A probléma azonnali és közös kezelésével a diák visszanyerheti tanulmányi és szociális életét, ami végső soron egészségesebb és kiegyensúlyozottabb életmódhoz vezet.





Funded by
the European Union

5. esettanulmány: *Lucy játéktüggőse*

Háttér:

Lucy hetente több mint 22 órát tölt a "Minecraft" online játékkal. A szülei megpróbálták napi két órára csökkenteni a játékkal töltött időt, de ez nem sikerült. Lucy mindig is informatikához értő gyerek volt; már egészen kicsi korától kezdve hozzáférhetett számítógéphez. A szülei úgy döntenek, hogy megbeszélést tartanak a tanárával és az iskolai tanácsadóval, hogy megbeszéljék a problémát. Erre a megbeszélésre Lucy is meghívást kap.

Problémás viselkedés:

Lucy játékszenvedélye nem hagy teret a családi életnek. Kihagyja az étkezéseket, és az iskolai teljesítménye is romlott. A szülei sokat vitatkoznak vele a játék miatt, és ez odáig fajult, hogy Lucy egyszer fizikailag ellökte az anyját, mert az megpróbálta megakadályozni az internet-hozzáférést. Másrészt Lucy azt mondja, hogy nem érzi magát megértettnek a szüleitől, mivel azok folyton azt ismételtetik, hogy a játék zavarja a családot.

Beavatkozás:

A tanár és az iskolai tanácsadó a következő lépéseket teszi a probléma megoldása érdekében:

1. Értékelés és megértés: Azzal kezdik, hogy empátikusan meghallgatják Lucy-t és szüleit, hogy képesek legyenek mélyen megérteni a helyzetet, Lucy játékszokásainak mértékét és az ezzel kapcsolatos kihívásokat.
2. Oktatás és figyelemfelkeltés: Tájékoztatják Lucy-t és szüleit a túlzott játékszenvedély lehetséges következményeiről, beleértve annak a fizikai és





Funded by
the European Union

mentális egészségre, a tanulmányi teljesítményre és a kapcsolatokra gyakorolt hatását.

3. Állítson fel világos határokat: Lucy szüleivel együttműködve egyértelmű határokat és szabályokat állítanak fel a játékidőre vonatkozóan. Ezeknek ésszerűnek kell lenniük, és lehetővé kell tenniük a kiegyensúlyozott életmódot. Ezeket Lucyval is meg kell beszélni, hogy működjenek ez idő alatt, és ne legyenek hatástalanok.
4. Ösztönözze a nyílt kommunikációt: Megpróbálnak egy biztonságos és előítéletektől mentes teret teremteni Lucy számára, hogy nyíltan elmondhassa érzéseit, kihívásait és bármilyen problémáját. A szüleit is arra bátorítják, hogy otthon is teremtsenek ilyen környezetet. Jelenleg úgy tűnik, hogy ez hiányzik, mivel Lucy azt nyilatkozta, hogy nem érzi magát megértettnek a szülei által.
5. A tanulmányi előrehaladás nyomon követése: Lucy tanára folyamatosan figyelemmel kíséri tanulmányi teljesítményét, és szükség esetén további tanulmányi támogatást nyújt. Megbeszéli Lucynak azokat a stratégiákat, amelyek segítenek neki felzárkózni az iskolai feladatokhoz, és amelyek megkönnyítik és vonzóbbá teszik számára a tanulást.
6. Fedezze fel az alternatív érdeklődési köröket: Bátorítják Lucy-t, hogy fedezze fel és foglalkozzon más érdeklődési körökkel és hobbiakkal, amelyek elterelhetik a figyelmét a túlzott játékról. Ez segíthet neki abban, hogy az élet más területein is kiteljesedést találjon.
7. Családi tanácsadás: Családi tanácsadást vagy terápiát javasolnak, hogy kezeljék a Lucy és szülei közötti feszült kapcsolatot.
8. Támogató kortárscsoport: A diákok megvitathatják a játékkal kapcsolatos tapasztalataikat, és megoszthatják egymással a felelősségteljes használatra





Funded by
the European Union

vonatkozó stratégiáikat. Ez lehetővé teszi Lucy számára, hogy támogató és bátorító szociális hálózatot építsen ki magának.





Funded by
the European Union

Eredmények:

Lucy és szülei kapcsolata a terápiának és a köztük lévő nyílt kommunikációnak köszönhetően javul. Lucy most már jobban érzi magát otthon, és elfogadják olyannak, amilyen. Támogatóhálózatot is kiépít azokkal az emberekkel, akiket az új kortárscsoportokban megismer. Így motiváltnak érzi magát, hogy változtasson az életmódján, és megtalálja a módját annak, hogy kiegyensúlyozottan játsszon és élvezze a videojátékokat.

Következtetés

Az esetleges internetfüggőség kezelése többdimenziós megközelítést igényel, amely magában foglalja az érzelmi támogatást, az oktatást, a terápiát és a nyílt kommunikációt. Fontos, hogy az esetlegesen függőségben szenvedő gyermek, szülei és az érintett szakemberek szorosan együttműködjenek és jól kommunikáljanak egymással. Így hatékony stratégiákat lehet kidolgozni a játékküggőség hatásának enyhítésére, valamint a gyermek általános jólétének és tanulmányi sikerének előmozdítására.





Funded by
the European Union

9. Hivatkozások

- Egenfeldt-Nielsen, S., Smith, J. H., & Tosca, S. P. (2016). Understanding Video Games: The Essential Introduction. Routledge.
- Crawford, C. (1982). The Art of Computer Game Design. Osborne/McGraw-Hill.
- Kent, S. L. (2001). The Ultimate History of Video Games: From Pong to Pokémon and Beyond—The Story Behind the Craze That Touched Our Lives and Changed the World. Three Rivers Press.
- Wolf, M. J. P. (2001). The Medium of the Video Game. University of Texas Press.
- Rollings, A., & Adams, E. (2003). Andrew Rollings and Ernest Adams on Game Design. New Riders.
- Espinosa, P., & Clemente, M. (2010). Media effects on antisocial behavior in children and adolescents. In M. Frías-Armenta & V. Corral-Verdugo (Eds.), *Bio-psycho-social perspectives on interpersonal violence* (pp. 233–257). Nova Science Publishers.
- Marker, C., Gnamb, T. & Appel, M. Active on Facebook and Failing at School? Meta-Analytic Findings on the Relationship Between Online Social Networking Activities and Academic Achievement. Educ Psychol Rev 30, 651–677 (2018).
- Shensa A, Sidani JE, Dew MA, Escobar-Viera CG, Primack BA. Social Media Use and Depression and Anxiety Symptoms: A Cluster Analysis. Am J Health





Funded by
the European Union

- Behav. 2018 Mar 1;42(2):116-128. doi: 10.5993/AJHB.42.2.11. PMID: 29458520; PMCID: PMC590478, <https://doi.org/10.1007/s10648-017-9430-66>.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659–671. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2).
 - Anderson, Monica and Jiang, Jingjing (2018). "Teens, Social Media and Technology 2018", Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/>.
 - Vogels, Emily A., Gelles-Watnick, Risa and Massarat, Navid (2022). "Teens, Social Media and Technology 2022", Pew Research Center, <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>.
 - Ólafsson, K., Livingstone, S., & Haddon, L. (2014). Children's Use of Online Technologies in Europe. A review of the European evidence base. LSE, London: EU Kids Online. Revised edition.
 - Perren, S., Malti, T., & McDonald K. (2011). International research on peer relations in the 21st century: What's new? In A. Ittel, H. Merken, & L. Stecher (Hrsg.). *Jahrbuch Jugendforschung* (10. Ausgabe 2010) (S. 290-315). Wiesbaden: Verlag Sozialwissenschaften.
 - Mak KK, Lai CM, Watanabe H, Kim DI, Bahar N, Ramos M, Young KS, Ho RC, Aum NR, Cheng C. Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six Asian countries. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2014 Nov;17(11):720-8. doi: 10.1089/cyber.2014.0139. PMID: 25405785.
 - Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet Addicts and Non-Addicts in Taiwanese High School. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037>.





Funded by
the European Union

- Tonioni F, D'Alessandris L, Lai C, Martinelli D, Corvino S, Vasale M, Fanella F, Aceto P, Bria P. game additiion: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. Gen Hosp Psychiatry. 2012 Jan-Feb;34(1):80-7. doi: 10.1016/j.genhosppsy.2011.09.013. Epub 2011 Oct 28. PMID: 22036735.
- Griffiths, M. D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. International Journal of Mental Health and Addiction, 8, 119–125.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. CyberPsychology & Behavior, 3(2), 211–218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Moore, D. (1995). The Emporor's virtual clothes: The naked truth about the internet culture. Chapel Hill, North Carolina: Alogonquin.
- Kuss, D. J., Shorter, G. W., van Rooij, A. J., van de Mheen, D., & Griffiths, M. D. (2014). The game additiion components model and personality: Establishing construct validity via a nomological network. Computers in Human Behavior, 39, 312–321. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.07.031>
- Young K.S. (1999a)The research and controversy surrounding game additiion. Cyberpsychol Behav. ;2(5):381-3. doi: 10.1089/cpb.1999.2.381. PMID: 19178209.
- Young, K.S. (1999b). game additiion: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice (Vol. 17). In L. Vande Creek, & T. L. Jackson (Eds.), Sarasota, FL: Professional Resource Prees.
- Griffiths, Mark D "game additiion - Time to be Taken Seriously?" Addiction Research 8 (2000a): 413 - 418.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and Computer "Addiction" Exist? Some Case Study Evidence. Cyber Psychology and Behavior, 3, 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>.





Funded by
the European Union

- [Griffiths MD, Kuss DJ, Billieux J, Pontes HM. The evolution of game addiction: A global perspective. Addict Behav. 2016 Feb;53:193-5. doi: 10.1016/j.addbeh.2015.11.001. Epub 2015 Nov 2. PMID: 26562678.](#)
- [Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J. game addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. Curr Pharm Des. 2014;20\(25\):4026-52. doi: 10.2174/13816128113199990617. PMID: 24001297.](#)
- [Vondráčková P, Gabrhelík R. Prevention of game addiction: A systematic review. J Behav Addict. 2016 Dec;5\(4\):568-579. doi: 10.1556/2006.5.2016.085. Epub 2016 Dec 21. PMID: 27998173; PMCID: PMC5370363.](#)
- [Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. School-based Prevention for Adolescent game addiction: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. Curr Neuropharmacol. 2019;17\(6\):507-525. doi: 10.2174/1570159X16666180813153806. PMID: 30101714; PMCID: PMC6712298.](#)
- [Young, K. S. \(1998a\). Caught in the net: How to recognize the signs of game addiction – And a winning strategy for recovery. New York, NY: John Wiley & Sons.](#)
- [Young, K. S. \(1998b\). game addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1\(3\), 237–244. doi:10.1089/cpb.1998.1.237.](#)
- [Young, K. S. \(2004\). game addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. American Behavioral Scientist, 48\(4\), 402–415. doi:10.1177/0002764204270278.](#)
- [Young, K. S. \(2007\). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: Treatment outcomes and implications. CyberPsychology & Behavior, 10\(5\), 671–679. doi:10.1089/cpb.2007.9971.](#)





Funded by
the European Union

- Cash H, Rae CD, Steel AH, Winkler A. game additiion: A Brief Summary of Research and Practice. Curr Psychiatry Rev. 2012 Nov;8(4):292-298. doi: 10.2174/157340012803520513. PMID: 23125561; PMCID: PMC3480687.
- Caldwell, C. D., & Cunningham, T. J. (2010). game additiion and students: Implications for school counselors. Retrieved from http://counselingoutfitters.com/vistas/vistas10/Article_61.pdf.
- Chou, C., Condrón, L., & Belland, J. C. (2005). A Review of the Research on game additiion. Educational Psychology Review, 17, 363-388. <http://dx.doi.org/10.1007/s10648-005-8138-1>.
- Clement, J. "Number of video game users worldwide from 2017 to 2027", statista, 14. November, 2023, <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>.
- "ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics", World Health Organisation, January, 2023, <https://icd.who.int/browse11/l-m/en>.
- Harscha, Kiran. "9 Shocking Global Gamer Statistics In 2023", techjury, 26. July, 2023, <https://techjury.net/blog/how-many-gamers-are-there/>.





Funded by
the European Union

"LOG IN BACK TO REAL LIFE"

2022-1-HU02-KA220-SCH-000087324

Oktatási anyag

6. FEJEZET:

A TANÁROK MINT A CYBERBULLYING MEGELŐZŐI

Fejlesztette::



Az Európai Unió finanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) sajátjai, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) véleményét. Ezekért sem az Európai Unió, sem az EACEA nem tehető felelőssé.





Funded by
the European Union

6. FEJEZET: A TANÁROK, MINT A CYBERBULLYING MEGELŐZŐI

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	386
2. Tanulási célok.....	388
3. Hogyan változtatta meg a cyberbullying a zaklatás dinamikáját.	391
4. Cyberbullying az iskolákban.....	393
5. A tanárok szerepe	396
6. A diákok szerepe	406
7. Tippek az internetes zaklatás áldozatainak	407
8. Tantervek.....	409
9. Esettanulmányok	420
10. Hivatkozások	431





Funded by
the European Union

1. Bevezetés

Cyberbullying és Cyberstalking:

A cyberbullying és a cyberstalking magában foglalja az elektronikus kommunikációs módszerekkel egyének ellen irányuló káros magatartást. E kommunikációs módszerek közé tartoznak az olyan online platformok, mint a blogok, közösségi hálózatok (például Facebook, Instagram, X stb.) és vitafórumok, valamint az olyan üzenetküldő szolgáltatások, mint a WhatsApp, Telegram, SMS és mások.

A "cyberbullying" kifejezés a "cyber" és a "bullying" kifejezéseket egyesíti. A "cyber" egy előtag, amely a számítógépekkel vagy az elektronikus kommunikációval kapcsolatos dolgot jelent. A "zaklatás" kifejezés magában foglalja a tartós, nem kívánt és szándékos negatív cselekedeteket, amelyek célja az egyén társadalmi kirekesztése vagy károsítása hosszabb időn keresztül. A zaklatás áldozatait gyakran sebezhetőnek és gyengébbnek tartják. A zaklatás szisztematikus sértegetést, megalázást, fenyegetést és szexuális zaklatást foglal magában, amelyet jellemzően az áldozat és az elkövető(k) közötti hatalmi egyensúlyhiány kísér. Ezeket a cselekedeteket az elkövető(k) gyakran lekicsinylik, és rejtetten történnek, így a tanárok, szülők, kollégák vagy munkáltatók számára nehézséget jelent a felderítésük. A zaklatásnak súlyos következményei lehetnek az áldozat mentális és érzelmi jólétére. Például félelemhez, szorongáshoz, depresszióhoz, alacsony önbecsüléshez, öngyilkossági gondolatokhoz és önkárosításhoz vezethet.

A cyberbullyingnek verbális és pszichológiai, de csak ritkán fizikai dimenziója is van. A verbális dimenzió olyan aspektusokat foglal magában, mint a pletykák





Funded by
the European Union

terjesztése, bántó szóbeli szóváltások, kínos tartalmak megosztása vagy valakinek az interneten való megszemélyesítése, a pszichológiai dimenzió pedig a csoportokból vagy társadalmi körökből való kizárást és az érzelmi ártalom formáit foglalja magában. A cyberbullyingnak általában csak fizikai aspektusa van, a pszichológiai támadásokra válaszul elkövetett fizikai erőszak formájában.

A cyberstalking az internet vagy kommunikációs technológiák, például mobiltelefonok tartós használata egyének zaklatására.

A jogi következmények:

Számos jogrendszerben a "cyberbullying" büntetendő cselekmény, gyakran a "telekommunikációs vagy számítógépes rendszer útján történő folyamatos zaklatás" kategóriájába sorolva.

Az alábbiakban a cyberbullying olyan példáit mutatjuk be, amelyek büntetőeljárást vonhatnak maguk után:

Egy személy becsületének érzékelhető megsértése:

1. Ez minden olyan cselekedetre vonatkozik, amely csökkenti az egyén hírnevét és tiszteletét a társadalmi körén belül.
2. A sértett személyes érzelmei helyett a rágalmozás objektív érthetőségét veszi figyelembe.

Egy személy legszemélyesebb életére vonatkozó tények vagy képek szélesebb közönség számára történő, beleegyezés nélküli láthatóvá tétele.

1. Ez magában foglalja az egyén szexuális életét, családi ügyeit, vallási meggyőződését vagy egészségi állapotát.
2. A képek ábrázolhatják az áldozatot vagy annak magánéletét.





Funded by
the European Union

A "cyberbullying" törvény megsértése különböző büntetéseket vonhat maga után, attól függően, hogy a cselekmények milyen mértékben befolyásolhatják az adott személy életvitelét, a cyberbullying következményeitől (például, ha az öngyilkossági kísérlethez vezetett) és a jogrendszerrel függően.

E jogi rendelkezések célja, hogy megvédjék az egyéneket a cyberbullying és a cyberstalking káros következményeitől, és ezáltal előmozdítsák az online biztonságot és a felelős digitális viselkedést.

2. Tanulási célok

E fejezet célja, hogy felkészítse a pedagógusokat arra, hogy kritikus szerepet játszanak a cyberbullying megállításában. E fejezet után az olvasóknak képesnek kell lenniük arra, hogy:

- Ismerje fel a cyberbullying fejlődését: Vizsgálja meg, hogy a digitális korszakban a cyberbullying hogyan változtatta meg a hagyományos zaklatás dinamikáját, és vizsgálja meg, hogy a technológia hogyan befolyásolta a cyberbullying előfordulását és fajtáját.
- A számítógépes zaklatás aspektusainak megértése az oktatásban: Elemesse az oktatási környezetben előforduló internetes zaklatás elterjedtségét és típusait, és ismerje fel az iskoláknak az internetes zaklatással kapcsolatos irányelveit és jogi következményeit.
- Ismerje fel a tanárok szerepét a számítógépes zaklatás megelőzésében: Ismerje el a pedagógusok szerepét a cyberbullying felismerésében és megállításában, és fedezze fel, hogyan csökkentheti a cyberbullyinggal kapcsolatos veszélyeket az osztályteremben a biztonságos és bátorító légkör megteremtésével.
- A diákok hozzájárulásának elismerése a számítógépes zaklatás





Funded by
the European Union

megelőzéséhez:

A tanulók ösztönzése a felelős online viselkedésre és a digitális állampolgárság gyakorlására Adja meg a tanulóknak azokat az eszközöket, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy felismerjék a cyberbullying eseteit, és segítsenek osztálytársaiknak.

- Segítsen azoknak, akiket internetes zaklatásnak tettek ki: Tanácsot és útmutatást nyújt az áldozatoknak, hogyan jelenthetik az eseteket, hogyan kaphatnak segítséget, és hogyan vigyázhatnak magukra. Adja meg az áldozatoknak azokat az eszközöket, amelyekre szükségük van ahhoz, hogy ellenálljanak a cyberbullying okozta érzelmi áldozatoknak.
- Hozzon létre tanfolyamvázlatokat minden tantárgyhoz: Készítsen olyan óravázlatokat, amelyek világosan elmagyarázzák a cyberbullying okait, dinamikáját és következményeit. Hozzon létre olyan kezdeményezéseket, amelyek kiemelik a megelőző és beavatkozási technikákat a jó online kultúra előmozdítása érdekében.
- Vizsgálja meg és értékelje azokat a valós esettanulmányokat, amelyek az iskolai környezetben történő internetes zaklatás elleni küzdelemre tett hatékony erőfeszítéseket mutatják be. Ismerje fel a felmerült nehézségeket és az ezekből a valós helyzetekből levont tanulságokat.
- Konzultáljon a rendelkezésre álló források széles körű katalógusával: Hozzáférés a gondosan válogatott hivatkozások gyűjteményéhez, amely tudományos munkákat, kutatási eredményeket és egyéb anyagokat tartalmaz a számítógépes zaklatás megelőzésének további tanulmányozásához.

A fejezet tanulási céljai arra irányulnak, hogy a pedagógusok számára biztosítsa azokat az információkat, képességeket és eszközöket, amelyekre





Funded by
the European Union

szükségük van ahhoz, hogy proaktívan lépjenek fel a kiberbántalmazás megállítása érdekében az osztályteremben.





Funded by
the European Union

3. Hogyan változtatta meg a cyberbullying a zaklatás dinamikáját?

- Az internet gyors terjedése és az internethez való egyre szélesebb körű hozzáférés miatt a zaklatás mára az internetet is elérte a cyberbullying formájában. Ez a következő módon változtatta meg a zaklatás dinamikáját: 24/7 és globális elérhetőség: Az internet éjjel-nappal elérhető, és nincsenek földrajzi korlátozások, így a mobbing bármikor és bárhol előfordulhat. Az áldozatok akkor is célpontok lehetnek, amikor otthon vagy a hagyományos iskolai vagy munkahelyi környezetben kívül tartózkodnak.
- Digitális erősítés: Az internet platformot biztosít a mobbing-viselkedések felerősítéséhez. A negatív cselekedetek és tartalmak gyorsan nagyobb közönséghez juthatnak el, és a közösségi médián, online fórumokon és azonnali üzenetküldésen keresztül több ember is megteheti őket. Ez a felerősítés fokozhatja az áldozat által tapasztalt sérelmeket.
- Névtelenség és álnévtelenség: Az online anonimitás és álnévtelenség lehetővé teszi az elkövetők számára, hogy valódi személyazonosságuk felfedése nélkül folytassanak mobbingot. Ez az anonimitás felbátoríthatja az egyéneket, hogy olyan agresszív viselkedést tanúsítsanak, amelyet szemtől-szembeni interakciókban talán meg sem fontolnának. Emellett megnehezíti a zaklatás üldözését is.
- A sérülés késleltetett észlelése: A cyberbullying esetében az áldozatoknak a bántó kijelentésekre vagy képekre adott reakciói általában nem láthatók az elkövetők számára. Ezért az elkövetők gyakran nincsenek tudatában annak, hogy a bántó szavak és képek milyen mértékűek, és mennyire bántják az áldozatokat. Ez csökkenti annak az esélyét, hogy az elkövetők abbahagyják a cyberbullyingot.





Funded by
the European Union

- A tartalom állandósága: Az online megosztott tartalom korlátlan ideig fennmaradhat, még azután is, hogy az eredeti posztoló törölte. Ez a tartósság azt jelenti, hogy a mobbingesemények hatása még jóval az eredeti támadás után is fennmaradhat.
- A zaklatás új formái: Az internet új zaklatási formáknak adott teret, mint például a doxxing (egy személyre vonatkozó magán- vagy azonosító információk közzététele), a swatting (hamis vészhelyzeti bejelentések megtétele rendőrségi reakció kiváltása érdekében) és a deepfake technológia (valóságghű hamis videók vagy hangfelvételek készítése valakiről).
- Eszkaláció: Az online mobbing incidensek gyorsan eszkalálódhatnak, a résztvevők egymást egyre károsabb cselekedetekre bátorítják. Ez az eszkaláció megnehezítheti a helyzet hatástalanítását.
- A mentális egészségre gyakorolt hatások: Az internet elérhetősége, állandósága és mindenütt jelenléte miatt az áldozatok által a zaklatás miatt tapasztalt súlyos mentális egészségügyi következmények sokkal hangsúlyosabbak lehetnek, mint a hagyományos mobbing-forgatókönyvek esetében.

Mindazonáltal az analóg zaklatásnak van néhány olyan dinamikája, amely a cyberbullyingban is jelen van. A következő szempontok egyaránt megtalálhatók a zaklatásban és a cyberbullyingban:

- Csoportos viselkedés: A zaklatás jellemzően olyan egyének csoportját foglalja magában, akik agresszív vagy káros viselkedést tanúsítanak egy célpont ellen. A cyberbullying esetében ez a csoport online alakulhat, gyakran névtelenül vagy álneven, és közösen veszi célba az áldozatot.





Funded by
the European Union

- **Hatalmi egyensúlyhiány:** Az elkövetők vélt társadalmi, érzelmi vagy pszichológiai hatalommal rendelkeznek az áldozat felett. Ez a hatalmi dinamika olyan tényezőkből eredhet, mint a társadalmi státusz, a népszerűség vagy a személyes információk ismerete.
- **Az áldozat elszigetelése:** A mobbing - beleértve a cyberbullyingot is - elkövetői megpróbálhatják elszigetelni az áldozatot a kortárscsoportjától vagy támogató hálózatától. Ez az elszigeteltség fokozhatja az áldozat sebezhetőségének és szorongásának érzését.
- **Eszkaláció:** A kezdeti kötekedés vagy zaklatás a bántalmazás súlyosabb formáivá válik. A cyberbullying esetében ez a fokozódás magában foglalhatja pletykák terjesztését, személyes információk megosztását vagy nyilvános megalázást.
- **Megerősítés:** Az elkövetők gyakran megerősítik egymás negatív viselkedését a mobbinghelyzetekben, ami a csoport szolidaritás érzéséhez vezet. Ez a megerősítés megnehezítheti a csoporton belüli egyének számára, hogy elszakadjanak a káros viselkedéstől.
- **Közönség hatás:** A cyberbullying esetében az online közönség jelenléte elősegítheti a káros viselkedést. Az elkövetők a figyelemfelkeltés vagy a társaik társadalmi elismerésének elnyerése érdekében cselekedhetnek, így az áldozat szenvedése látványossággá válik.
- **A bábéskodók:** Az analóg mobbinghoz hasonlóan a bábéskodók is szerepet játszanak a cyberbullying dinamikájában. Egyes bábéskodók aktívan támogathatják az elkövetőket (ez magában foglalja például a közösségi médiában küldött káros kommenteket vagy a káros üzenetek "lájkolását"), míg mások passzívan figyelnek, vagy akár helytelenítik, de hallgatnak. A bábéskodók szerepe befolyásolhatja a cyberbullying





Funded by
the European Union

lefolyását.

Összefoglalva, az internetes zaklatás más módon veszélyes, mint az analóg zaklatás, az internet sajátos jellemzői miatt, amelyek új lehetőségeket teremtettek a zaklatók számára, hogy zaklassák áldozataikat. Így a cyberbullying egyedi kihívást jelent a zaklatás megelőzése és a zaklatás elleni beavatkozás szempontjából, és a cyberbullying elleni küzdelemre irányuló erőfeszítéseknek különböző rétegeket kell magukban foglalniuk, beleértve a jogi intézkedéseket és a digitális írástudás oktatását.

4. Cyberbullying az iskolában

A digitális kommunikáció felé való elmozdulás, amelynek társadalmunk az elmúlt években tanúja volt, azt eredményezte, hogy a gyermekek és serdülők közötti kommunikáció nagy része ma már a digitális szférában zajlik. A konfliktusok már nem korlátozódnak az analóg világra, ami azt jelenti, hogy a cyberbullying már az iskolákban is jelen van.

A dinamika az iskolákban és az osztálytermekben

Empirikus vizsgálatok (Smith et al., 2002; Kowalski & Limber, 2007) következetesen kimutatták, hogy minden iskolai osztályban jellemzően van legalább egy vagy két olyan tanuló, aki jelentősen szenved a társai folyamatos támadásai miatt. Ezek az egyének jelentős terhet cipelnek: tanulmányi teljesítményük romlik, erőszakos fantáziákat táplálhatnak, szociális elszigeteltséget, depressziót tapasztalnak, sőt öngyilkosságot is fontolgatnak, és pszichoszomatikus tüneteket mutathatnak (Slonje & Smith, 2008).





Funded by
the European Union

Elgondolkodhatunk azon, hogy miért fordul elő gyakran a cyberbullying az iskolákban. A mobbing általában olyan társadalmi rendszerekben virágzik, ahol az egyének csapdába esve érzik magukat, és nem tudnak könnyen eltávolodni. Az iskolák a kötelező iskolalátogatás miatt ilyen helyzeteket teremtenek. Továbbá az internet által biztosított anonimitás, valamint az a tény, hogy a gyermekek és tizenévesek számára könnyen hozzáférhető, és olyan környezet, amelyben gyakran tevékenykednek, az elkövetők szemében a cyberbullying hatékonyabb módszerré vált, mint az analóg zaklatás.

Azokban az osztálytermekben, ahol a cyberbullying továbbra is fennáll, a diszkrimináció mindenütt jelen van, és a demokratikus elveket naponta aláássák. A legerősebbek hangja hajlamos érvényesülni, ami aláássza az olyan témákkal kapcsolatos oktatási erőfeszítéseket, mint a sokszínűség, a tolerancia és az empátia (Berger & Caravita, 2016). Az ilyen osztálytermekben elengedhetetlen, hogy az erőszak megelőzésével/beavatkozásával foglalkozó szakemberek és a médiaoktatással foglalkozó szakemberek, akik általában külön területeken tevékenykednek, együttműködjenek, hogy ezeket a kérdéseket hatékonyan kezeljék (Hinduja & Patchin, 2015).

Konfliktusos területek az iskolákban

Az iskolai konfliktusok sokfélék és gyakran fordulnak elő különböző formában. A cyberbullying gyakran egy ilyen konfliktusból ered, ezért az ilyen konfliktus pontos diagnózisa kulcsfontosságú a cyberbullying hatékony kezeléséhez. Az alábbiakban megpróbáljuk kategorizálni azokat a területeket, szinteket, dinamikákat és részkonfliktusokat, amelyek hozzájárulnak az iskolai konfliktusok kialakulásához:

- Konfliktusos területek: Ezek azok a konkrét kontextusok vagy helyzetek, amelyekben az iskolai környezetben konfliktusok merülnek fel, mint például





Funded by
the European Union

az osztályzatokkal, barátságokkal, osztálytermi dinamikával vagy véleményekkel kapcsolatos viták. Az egymásnak feszülő ideológiák és világnézetek szintén konfliktusterületnek számíthatnak.

- A konfliktus szintjei: A konfliktusok több szinten is előfordulhatnak, az egyéni nézeteltérésektől kezdve a nagyobb csoportos vitákig vagy akár az iskolán belüli rendszerszintű problémákig.
- A konfliktus dinamikája: A konfliktus megoldásához elengedhetetlen a konfliktus mögöttes dinamikájának megértése, beleértve a hatalmi egyenlőtlenségeket, a kommunikációs zavarokat, az érzelmi tényezőket vagy a sztereotípiákat.
- Részkonfliktusok: A konfliktusoknak több aspektusa vagy részkonfliktusa lehet, amelyek mindegyike saját megközelítést igényel. Ezeknek a részkonfliktusoknak a felismerése és kezelése alapvető fontosságú a hatékony konfliktusmegoldás szempontjából.

Összefoglalva, az iskolai internetes zaklatás az iskolai közösségen belül felmerülő konfliktusok különböző dimenzióinak világos megértését igényli. Ez a tudás képezi az alapját a konfliktusok hatékony megelőzésére, kezelésére és megoldására irányuló stratégiák kidolgozásának.

5. A tanárok szerepe

A tanárok szerepe az internetes zaklatás visszaszorításában kulcsfontosságú a diákok biztonságos és tiszteletteljes online környezetének megteremtésében. A tanárok különböző stratégiákat alkalmazhatnak a cyberbullying kezelésére és megelőzésére, az internetes biztonság előmozdítására, a cyberbullyingot





Funded by
the European Union

elkövetők tanítására és tanácsadására, valamint a cyberbullying esetén történő hatékony beavatkozásra.

Hogyan előzhetik meg a tanárok a cyberbullyingot

- Oktatás és tudatosság: A tanároknak fel kell világosítaniuk a diákokat a számítógépes zaklatásról, annak következményeiről és a megelőzés stratégiáiról. Ez magában foglalja a digitális állampolgári készségek oktatását, amelyek magukban foglalják a felelős online viselkedést, az empátiát és a kritikus gondolkodást. A tanároknak meg kell beszélniük diákjaikkal az internetes zaklatás következményeit is, beleértve az elkövetőre vonatkozó jogi következményeket és az áldozatra gyakorolt mentális egészségügyi következményeket.
- Biztonságos osztálytermi környezet megteremtése: A tanároknak olyan befogadó és tiszteletteljes osztálytermi kultúrát kell kialakítaniuk, amely értékeli a sokszínűséget és ösztönzi a nyílt kommunikációt. Ez visszatarthatja a cyberbullyingot, és segíthet a diákoknak abban, hogy biztonságban érezzék magukat, ha jelentik az incidenseket.
- Nyílt kommunikáció: Bátorítsa a diákokat, hogy nyíltan beszéljenek a cyberbullyinggal kapcsolatos tapasztalataikról és aggodalmaikról. Hozzon létre egy olyan támogató környezetet, ahol a diákok nyugodtan jelenthetik az incidenseket vagy kérhetnek segítséget.
- Az empátia és a konfliktusmegoldás elősegítése: Konfliktusmegoldási és empátiás készségek tanítása, hogy a diákok konstruktívan kezelhessék a konfliktusokat. Bátorítsa őket arra, hogy kritikusan gondolkodjanak online tetteik következményeiről.
- Monitoring és felügyelet: A tanároknak - a tanulók magánéletének





Funded by
the European Union

tiszteletben tartása mellett - éberén kell figyelniük a tanulók online tevékenységeit az iskolával kapcsolatos interakciók, például virtuális órák vagy online feladatok során. Az internetes zaklatás jeleinek, például a hirtelen viselkedésbeli változásoknak a felismerése segíthet a korai beavatkozásban.

- Az iskolai politikák végrehajtása: Együttműködés az iskolai adminisztrátorokkal az internetes zaklatás elleni irányelvek érvényre juttatása és megerősítése érdekében. Biztosítsa, hogy a diákok és a szülők tisztában legyenek ezekkel az irányelvekkel, valamint a számítógépes zaklatás következményeivel.

Ezeknek a stratégiáknak az osztályterembe való beépítése lehetővé teheti a tanárok számára, hogy proaktív szerepet játszanak a cyberbullying visszaszorításában, pozitív online légkör kialakításában és a digitális állampolgárság előmozdításában a diákok körében.

Gyakorlati alkalmazások a tanárok számára

Az alábbiakban tippeket adunk a tanároknak a cyberbullying hatékony kezeléséhez:

1. Egyértelmű irányelvek kialakítása: A tanároknak együtt kell működniük az iskola vezetésével, hogy világos és átfogó, a zaklatás elleni politikát dolgozzanak ki. Gondoskodjanak arról, hogy az irányelveket az osztályteremben is végrehajtsák, és hogy a diákok és a szülők is tisztában legyenek ezekkel az irányelvekkel.
2. Korán oktassa a diákokat: Már fiatal korban kezdje el a digitális állampolgárság és a felelős online viselkedés oktatását. Vegye be a





Funded by
the European Union

tantervbe az internetes biztonságról és a cyberbullying következményeiről szóló órákat.

3. Használja okosan a technológiát: Integrálja a technológiát a tanításba a digitális írástudás és a felelősségtudat előmozdítása érdekében. Tanítsa meg a diákoknak, hogyan használják az adatvédelmi beállításokat a közösségi médiában, hogyan kerüljék a személyes adatok online megosztását, és hogyan ismerjék fel a cyberbullying figyelmeztető jeleit.
4. Hozzon létre egy biztonságos jelentési rendszert: Hozzon létre egy biztonságos és bizalmas jelentési rendszert a diákok számára, hogy jelenthessék a számítógépes zaklatás eseteit. Ösztönözze a nyílt kommunikációt, és biztosítson többféle bejelentési lehetőséget.
5. Névtelen jelentés: Létrehozni anonim bejelentési mechanizmusokat, hogy a diákokat arra ösztönözzék, hogy a valóságtól való félelem nélkül jelentsenek a számítógépes zaklatásról.
6. Támogató környezet kialakítása: Olyan tantermi légkör kialakítása, amelyben a diákok nyugodtan megbeszélhetik online tapasztalataikat, és szükség esetén segítséget kérhetnek. Hangsúlyozza az empátiát, a tiszteletet és a kedvességet minden interakcióban.
7. Reagáljon azonnal: Vegyen komolyan minden internetes zaklatásról szóló bejelentést, és azonnal reagáljon. Minden esetet alaposan vizsgáljon ki, és biztosítsa a megfelelő következményeket az elkövetők számára.
8. Tanítsa meg a felelős magatartást: Bátorítsa a tanulókat, hogy avatkozzanak be, ha tanúi a cyberbullyingnak. Tanítsa meg nekik, hogyan támogassák az áldozatokat, és hogyan jelentsék az eseteket a felnőtteknek vagy a megfelelő hatóságoknak.
9. Kiberbántalmazási workshopok tartása: Szervezen workshopokat vagy





Funded by
the European Union

vendéglőadói rendezvényeket a diákok, szülők és a személyzet felvilágosítása érdekében a cyberbullying veszélyeiről és megelőzéséről. Osszon meg gyakorlati tippeket és forrásokat ezeken a foglalkozásokon.

10. Használjon szerepjátékos gyakorlatokat: A szerepjátékok segítségével a tanulók gyakorolhatják az internetes zaklatási forgatókönyvekre való reagálást. Ezáltal hatékony stratégiákat sajátíthatnak el a valós helyzetek kezelésére.

E gyakorlati alkalmazások megvalósításával a tanárok biztonságosabb és felelősségteljesebb online környezetet teremthetnek diákjaik számára, miközben felvértezik őket a számítógépes zaklatás elleni hatékony küzdelemhez szükséges készségekkel és ismeretekkel.

Hogyan járulhatnak hozzá a tanárok az internetbiztonsághoz

A tanárok döntő szerepet játszanak az internet biztonságának előmozdításában a diákok körében, és a biztonságos internethasználat csökkenti az internetes zaklatás lehetőségét. Egy egyre inkább digitális világban, ahol a diákok különböző online kockázatoknak vannak kitéve, a pedagógusok útmutatóként és mentorként segíthetnek a biztonságos online gyakorlatok tanításában. Az alábbiakban többféle módon is bemutatjuk, hogy a tanárok hogyan járulhatnak hozzá az internetbiztonsághoz:

- **Digitális írástudás oktatása:** A digitális írástudás oktatása magában foglalja a diákok megtanítását arra, hogy a digitális tartalmakat felelősségteljesen és etikusan használják, elemezzék és hozzák létre, beleértve azt is, hogyan elemezzenek egy forrást, hogyan határozzák meg a forrás hitelességét és hogyan használják biztonságosan az internetet. A tanároknak be kell





Funded by
the European Union

építeniük a digitális írástudást a tantervükbe. Fel kell világosítaniuk a tanulókat az internethasználattal kapcsolatos kockázatokról, például a cyberbullyingról, az online csalásokról és az adatvédelem megsértéséről. Az életkornak megfelelő források és leckék biztosításával a tanárok képessé tehetik a diákokat arra, hogy tájékozott döntéseket hozzanak az interneten.

- Kiberbiztonsági tudatosság: A tanárok felhívhatják a figyelmet a kiberbiztonsági gyakorlatokra, például az erős jelszavak létrehozására, az adatahalás kísérletek felismerésére és a jó hírű vírusirtó szoftverek használatára. Felvilágosíthatják a diákokat személyes adataik és digitális értékeik védelmének fontosságáról, ami megakadályozhatja, hogy a kiberbántalmazók hozzáférjenek személyes adatokhoz és közzétegyék azokat.
- Kritikus gondolkodás: A tanárok ösztönözhetik a kritikai gondolkodást az online információfogyasztás során. A tanulóknak meg kell tanulniuk, hogyan értékeljék a weboldalak, hírforrások és online tartalmak hitelességét. Ez segít nekik elkerülni, hogy bedőljenek a félretájékoztatásnak, az átveréseknek és a cyberbullying egyes fajtáinak, például a pletykák terjesztésének.
- Vonja be a szülőket: A tanárok és a szülők közötti együttműködés elengedhetetlen. A tanárok együttműködhetnek a szülőkkel annak érdekében, hogy az iskolában és otthon is megerősítsék az internetbiztonsági gyakorlatokat. Forrásokat és útmutatást nyújthatnak a szülőknek arról, hogyan védhetik meg gyermekeiket az interneten. Így módon otthon is elősegíthetik diákjaik biztonságát.
- Maradjon tájékozott: A digitális környezet folyamatosan fejlődik, és rendszeresen jelennek meg új fenyegetések. A tanároknak folyamatosan tájékozódniuk kell az aktuális internetbiztonsági kérdésekről és trendekről, hogy diákjaik naprakészek legyenek a legfrissebb információkkal.





Funded by
the European Union

Összefoglalva, a tanárok kulcsszerepet játszanak az internet biztonságának előmozdításában a diákok körében. A digitális írástudás, a kiberbiztonsági tudatosság és a felelős online viselkedés tanítási módszereikbe való beépítésével a pedagógusok felvértezhetik a diákokat a digitális világban való biztonságos eligazodáshoz és a kiberbántalmazás elkerüléséhez szükséges ismeretekkel és készségekkel.

Hogyan taníthatják és tanácsolhatják a tanárok a cyberbully-kat

Az internetes zaklatásban részt vevő egyének oktatása és tanácsadása kulcsfontosságú szempont e káros magatartás kezelésében. Alapvető fontosságú megérteni, hogy a cyberbullyingot elkövetők gyakran olyan fiatalok, akik nincsenek tisztában tetteik következményeivel. Az alábbiakban a cyberbullyingot elkövetők tanítására és tanácsadására vonatkozó stratégiákat mutatjuk be:

1. Növelje a tudatosságot: Kezdje azzal, hogy segít a kiberbántalmazóknak megérteni, milyen hatással vannak tetteik másokra. Használjon valós példákat és esettanulmányokat, hogy bemutassa, milyen károkat okoz a cyberbullying, mind érzelmileg, mind jogilag.
2. Empátiafejlesztő gyakorlatok: Vonja be a kiberbántalmazókat empátiafejlesztő gyakorlatokba, hogy segítsen nekik megérteni áldozataik érzéseit. Bátorítsa őket, hogy képzeljék el, hogyan éreznék magukat, ha ők lennének a bántó üzenetek vagy tettek címzettjei.
3. Digitális írástudás oktatása: Tanítsa a kiberbántalmazókat a digitális írástudásra, a felelős online viselkedésre, valamint mások magánéletének és határainak tiszteletben tartására az interneten.
4. A következmények megvitatása: Világosan ismertesse a cyberbullying lehetséges jogi következményeit, például a büntetőjogi vádakat és a polgári





Funded by
the European Union

pereket. Segítsen nekik megérteni a jövőjükre gyakorolt hatásokat, beleértve a főiskolai felvételi és álláslehetőségeket. Emellett beszéljen a tetteiknek az áldozatok mentális egészségére gyakorolt következményeiről is.

5. Helyreállító gyakorlatok: Olyan helyreállító igazságszolgáltatási gyakorlatok bevezetése, amelyek az internetes zaklatás által okozott károk helyreállítására összpontosítanak. Ösztönözze a cyberbullyingot elkövetőket, hogy vállalják a felelősséget tetteikért, kérjenek bocsánatot áldozataiktól és tegyenek jóvátételt.
6. Konfliktuskezelési készség: Konfliktusmegoldási és hatékony kommunikációs készségek oktatása, hogy a kibernetikus zaklatók konstruktív módokat találjanak a konfliktusok kezelésére és érzelmeik kifejezésére anélkül, hogy zaklatáshoz folyamodnának.
7. Tanácsadási szolgáltatások: Tanácsadási szolgáltatások nyújtása a kiberbántalmazóknak, hogy feltárják viselkedésük mögöttes okait, például a dühöt, a frusztrációt vagy a társak nyomását. Biztosítson számukra egy biztonságos teret, ahol megbeszélhetik érzéseiket és aggodalmaikat.
8. A fejlődés nyomon követése: Folyamatosan kövesse nyomon a kiberbántalmazók fejlődését, miközben részt vesznek a tanácsadási és oktatási programokban. Értékelje, hogy a hozzáállásuk és a viselkedésük változik-e a jobb irányba.

Alapvető fontosságú, hogy a kiberbántalmazók tanítását és tanácsadását a személyes fejlődés céljával közelítsük meg. A megfelelő útmutatással és támogatással a cyberbullyingot elkövető egyének megtanulhatnak jobb döntéseket hozni, és pozitívan hozzájárulhatnak közösségeikhez.





Funded by
the European Union

Intervenciós módszerek tanároknak

Az internetes zaklatás eseteiben való hatékony beavatkozás alapvető fontosságú a károkozás megállítása és az áldozatok és az elkövetők támogatása érdekében. Az alábbiakban különböző beavatkozási módszereket ismertetünk, amelyeket az iskolák és a pedagógusok alkalmazhatnak:

- Azonnali intézkedés: Ha egy internetes zaklatási incidenst jelentenek vagy felfedeznek, azonnal tegyen lépéseket annak kezelésére. Ez magában foglalhatja az érintett személyekkel, szülőkkel vagy gyámokkal való kapcsolatfelvételt, valamint a helyzet súlyosságának felmérését.
- Vizsgálatok lefolytatása: Vizsgálja ki alaposan a cyberbullying incidenseket, hogy bizonyítékokat gyűjtsön. Ez magában foglalhatja a képernyőképek, időbélyegzők és egyéb digitális feljegyzések gyűjtését, amelyek segíthetnek a tények megállapításában. Ha egy tanár úgy gondolja, hogy ez nem az ő felelőssége, hanem az iskolavezetésé, akkor gondoskodnia kell arról, hogy az illetékesek vizsgálatot folytassanak.
- Találkozó az érintett felekkel: Értesítse az összes érintett fél szüleit vagy gyámját. Beszélje meg velük az incidenst, és dolgozzon ki velük közösen egy tervet a probléma kezelésére és a jövőbeli esetek megelőzésére.
- Következmények végrehajtása: Az internetes zaklatás súlyosságától és gyakoriságától függően szabjon ki megfelelő következményeket az elkövetőre, például fegyelmi intézkedéseket, a kiváltságok elvesztését vagy tanácsadást. Biztosítsa, hogy a következmények igazságosak és összhangban legyenek az iskolai irányelvekkel.
- Közvetítés: Az áldozat és a zaklató közötti közvetítői ülések, amelyeket képzett tanácsadó vagy mediátor segíthet. Ez a megközelítés segíthet





Funded by
the European Union

mindkét félnek megérteni egymás nézőpontját, és a megoldás érdekében dolgozni.

- Figyelje a helyzetet: Folyamatosan figyelje a helyzetet annak biztosítása érdekében, hogy a zaklatás megszűnjön, és az áldozatot ne érje további sérelem. Bátorítsa a járóelőket, hogy jelentsenek minden folyamatban lévő zaklatást.
- Hozzon létre egy biztonsági tervet: Az áldozattal és szüleivel együttműködve dolgozzanak ki egy biztonsági tervet, amely tartalmazza az áldozat online és offline védelmét szolgáló lépéseket, valamint a jövőbeli incidensek kezelésére vonatkozó stratégiákat.
- Helyreállító igazságszolgáltatás: A helyreállító igazságszolgáltatási megközelítések feltárása, amelyek az internetes zaklatás által okozott károk helyreállítására, az empátia előmozdítására és az áldozat és az elkövető közötti megbékélés elősegítésére összpontosítanak.

Ne feledje, hogy a beavatkozási módszereknek az áldozat biztonságát és jólétét kell előtérbe helyezniük, ugyanakkor foglalkozniuk kell a cyberbullying viselkedés hátterében álló problémákkal is. A hatékony beavatkozás segíthet megelőzni a jövőbeli incidenseket, és biztonságosabb online környezetet teremthet minden diák számára.

Pedagógiai magatartás az internetes zaklatás hatékony kezeléséhez

A pedagógiai magatartás az oktatással összefüggésben a pedagógusok által a tanulók tanulásának és fejlődésének elősegítése érdekében alkalmazott cselekvésekre, stratégiákra és megközelítésekre utal. Az alábbiakban néhány olyan pedagógiai magatartásformát mutatunk be, amellyel a pedagógusok hatékonyan kezelhetik a cyberbullyingot:





Funded by
the European Union

- Nyílt párbeszéd és kommunikáció: Ösztönözze a nyílt és őszinte kommunikációt a diákokkal. Hozzon létre egy olyan biztonságos teret, ahol a tanulók nyugodtan beszélhetnek meg problémáikat, beleértve a cyberbullyinggal kapcsolatos tapasztalataikat is.
- Aktív hallgatás: Az aktív hallgatás azt jelenti, hogy amikor valaki beszél, teljes figyelmet szentelsz neki, elismered a beszélő érzéseit, kérdéseket teszel fel, és átérzed a tapasztalatait. Gyakorolja az aktív hallgatás gyakorlását, amikor a diákok kifejezik a cyberbullyinggal kapcsolatos aggodalmaikat.
- Pozitív viselkedés modellezése: A pedagógusoknak példát kell mutatniuk a pozitív és tiszteletteljes online viselkedés mintájára. Ez követendő példát állít a diákok elé.
- Konfliktuskezelési készség: Alkalmazza a konfliktusmegoldó készségeket, és tanítsa meg a diákokat ezekre.
- Folyamatos oktatás: Maradjon naprakész a számítógépes zaklatással kapcsolatos legújabb trendekkel és kérdésekkel kapcsolatban. Vegyen részt szakmai továbbképzéseken és workshopokon, hogy bővítse ismereteit és készségeit ezen a területen.

6. A diákok szerepe

A diákok fontos szerepet játszanak az iskolai internetes zaklatás kérdésében, mivel ha egy iskolában létezik internetes zaklatás, akkor általában a diákok a zaklatás elkövetői és áldozatai. Ez azt jelenti, hogy nagy a felelősségük, és bizonyos értelemben ők döntenek el, hogy előfordul-e a cyberbullying, vagy sem.

A tanulóknak a legjobb tudásuk szerint meg kell próbálniuk odafigyelniük minden olyan információra, amelyet a számítógépes zaklatással kapcsolatban kapnak.





Funded by
the European Union

Tisztában kell lenniük az iskolájuknak a számítógépes zaklatással kapcsolatos irányelveivel is.

A legfontosabb azonban az, hogy amint tanúi vagy maguk is tapasztalják a cyberbullyingot, azonnal jelentsék azt. Ha tanúi vagy tapasztalói a cyberbullyingnak, döntő szerepet játszanak abban, hogy a cyberbullying véget ér-e vagy folytatódik, hogy lesznek-e következményei az agresszornak vagy sem, hogy az áldozatot milyen erősen érinti a cyberbullying, és hogy a káros tartalom milyen messzire tud terjedni.

7. Típek az internetes zaklatás áldozatainak

Az internetes zaklatás áldozatai gyakran kihívást jelentő és nyomasztó helyzetekkel szembesülnek. Mindazonáltal vannak olyan tippek, amelyek segíthetnek nekik szembenézni a cyberbullyinggal.

A cyberbullying áldozatainak nyugodtnak kell maradniuk, és kerülniük kell a válaszadást az elkövetőknek. Csábító lehet visszavágni, vagy kapcsolatba lépni a kiberbántalmazóval, de ez általában csak fokozza a helyzetet. Kerülniük kell a bántó üzenetekre vagy posztokra való reagálást. Segíthet, ha elterelik a figyelmüket, például azzal, hogy hobbival foglalkoznak, vagy időt töltenek a barátaikkal és a családjukkal.

Az is nagyon fontos, hogy a cyberbullying áldozatai dokumentálják a cyberbullying bizonyítékait. Ez magában foglalja a képernyőfotók készítését és a bizonyítékok - beleértve az üzeneteket, megjegyzéseket vagy hozzászólásokat -





Funded by
the European Union

elmentését, lehetőleg egy külső eszközön, például egy USB-sticken. A bizonyítékok dokumentálása után blokkolniuk és jelenteniük kell a cyberbullyingot.

Az internetes zaklatás áldozatainak továbbá nem szabad elfelejteniük, hogy nincsenek egyedül, és nem kell egyedül kezelniük a helyzetet. Ne habozzanak beszélni valakivel, akiben megbíznak, lehetőleg egy megbízható felnőttel, arról, hogy mi történik velük. Ha nem akarnak beszélni valakivel, akit ismernek, vagy aki ismeri őket, tanácsot kérhetnek olyan forrásoktól, mint az ifjúsági tanácsadó csoportok és segélyvonalak. Emellett a cyberbullying áldozatainak nem szabad habozniuk, hogy szakmai segítséget kérjenek, például mentálhigiénés szakemberek vagy tanácsadók segítségét, ha a cyberbullying megviseli a mentális egészségüket.

Végül pedig elengedhetetlen, hogy a kiberbántalmazó büntetést kapjon tetteiért, hogy megakadályozzuk, hogy megismételje tettét. Iskolai környezetben ez azt jelenti, hogy a cyberbullyingot megtapasztaló diákoknak beszélniük kell a tanárral vagy az iskola vezetésével a cyberbullyingról. Még ha elsőre nem is hisznek nekik, fontos, hogy kitartsanak, és beszéljenek más tanárokkal, amíg nem találhatnak valakit, aki kész támogatni őket. A cyberbullying áldozata számára a tapasztalataikról való beszélgetés rendkívül nagy kihívást jelent, és érzelmileg megterhelő lesz az érzelmi hatás miatt. Ennek ellenére nem szabad feladniuk. Hosszú távon meg fogja érni.





Funded by
the European Union

8. Tantervek

6. fejezet - 1. lecke: "Hogyan változtatta meg a cyberbullying a zaklatás dinamikáját?"

Célkitűzés: A zaklatás internetes zaklatássá alakulásának feltárása, a zaklatás hatásának megértése és a megelőzési stratégiák megvitatása.

Időtartam: 60 perc

Bevezetés (10 perc):

- A zaklatás fogalmának meghatározása és a cyberbullying fogalmának bemutatása.
- Beszéljen a hagyományos zaklatásról a digitális korban a cyberbullyingra való áttérésről.

A cyberbullying fejlődése (15 perc):

- Fedezze fel, hogyan változtatta meg a technológia a zaklatás dinamikáját.
- Beszéljék meg a cyberbullying incidensek anonimitását, hatókörét és lehetséges súlyosságát.

Az egyénekre gyakorolt hatás (15 perc):

- Vizsgálja meg a cyberbullying érzelmi, pszichológiai és társadalmi hatását az áldozatokra.
- Beszéljen az érintettek hosszú távú következményeiről és kihívásairól.

Megelőző stratégiák (10 perc):





Funded by
the European Union

- Megelőző intézkedések és stratégiák bevezetése a pozitív online kultúra megteremtésére.
- A digitális írástudás és a felelős online magatartás fontosságának megvitatása.

Interaktív tevékenység (5 perc): Vonja be a tanulókat egy rövid beszélgetésbe vagy tevékenységbe a számítógépes zaklatási forgatókönyvek azonosításáról és kezeléséről. Bátorítsa a tanulókat, hogy osszák meg a változó dinamikával kapcsolatos nézeteiket.

Következtetés és reflexió (5 perc):

- Foglalja össze a legfontosabb pontokat, és ösztönözze a tanulókat, hogy gondolkodjanak el a technológia zaklatás dinamikájára gyakorolt hatásáról.
 - Hangsúlyozza az egyének szerepét a biztonságos online környezet kialakításában.
- Házi feladat:

- Kérjük meg a tanulókat, hogy keressenek és mutassanak be példákat a médiában megjelent internetes zaklatási esetekre.
- Ösztönözze a technológia személyközi kapcsolatok alakításában betöltött szerepének átgondolását.





Funded by
the European Union

6. fejezet - 2. lecke: "Cyberbullying az iskolában"

Célkitűzés: A cyberbullying elterjedtségének megértése az oktatási környezetben, megnyilvánulásainak feltárása és a megelőző intézkedések megvitatása.

Időtartam: 70 perc

Bevezetés (10 perc):

- Definiálja a cyberbullyingot és annak különböző formáit, beleértve a zaklatást, a cyberstalkingot és a pletykák terjesztését.
- Beszélje meg az iskolai internetes zaklatás kezelésének egyedi kihívásait.

Statisztikák és valós esetek (20 perc):

- Ismertesse az iskolai internetes zaklatási incidensekre vonatkozó statisztikákat.
- Valós életből vett esetek megosztása, hogy bemutassa a kiberbántalmazás diákokra gyakorolt hatását.

Iskolai irányelvek és jelentéstétel (15 perc):

- Vizsgálja meg a kiberbántalmazásra vonatkozó meglévő iskolai irányelveket.
- Beszéljék meg a bejelentési mechanizmusokat, valamint a diákok és a tanárok szerepét az incidensek kezelésében.

Megelőző oktatás (10 perc):

- Beszélje meg a cyberbullying megelőzés tantervbe való integrálásának fontosságát.
- Fedezze fel a digitális állampolgárság előmozdítására rendelkezésre álló oktatási programokat és forrásokat.





Funded by
the European Union

Interaktív forgatókönyv-elemzés (5 perc):

- Mutasson be hipotetikus internetes zaklatási forgatókönyveket megvitatásra.
- Bátorítsa a tanulókat a helyzetek elemzésére és a megfelelő válaszok kidolgozására.

Összegzés és reflexió (10 perc):

- Foglalja össze a legfontosabb pontokat, és beszélje meg az iskolai közösség kollektív felelősségét.
- Bátorítsa a tanulókat, hogy gondolkodjanak el a biztonságos és tiszteletteljes iskolai környezet megteremtésében játszott szerepükről.

Házi feladat:

- Adjon feladatot a tanulóknak, hogy kutassanak és mutassanak be információkat az iskolákban megvalósított internetes zaklatás-megelőzési programokról.
- Ösztönözze őket arra, hogy gondolkodjanak a jelenlegi megelőző intézkedések hatékonyságáról.





Funded by
the European Union

6. fejezet - 3. lecke: "A tanárok szerepe az internetes zaklatás elleni küzdelemben"

Célkitűzés: A tanárok döntő szerepének feltárása az iskolai internetes zaklatás megelőzésében és kezelésében.

Időtartam: 60 perc

Bevezetés (10 perc):

- Beszéljék meg a tanárok felelősségét a biztonságos és tiszteletteljes tanulási környezet fenntartásában.
- Ismertesse a cyberbullying okozta sajátos kihívásokat és a tanári beavatkozás fontosságát.

A tanulói dinamika megértése (15 perc):

- Fedezze fel a diákok közötti társadalmi dinamikát, amely hozzájárulhat a cyberbullyinghoz.
- Beszéljék meg, hogyan ismerhetik fel a tanárok a cyberbullying jeleit, és hogyan támogathatják a diákokat.

A számítógépes zaklatás megelőzési stratégiái (15 perc):

- Proaktív stratégiák bevezetése az internetes zaklatás megelőzésére az osztályterekben.
- Beszéljék meg az osztálytermi megbeszélések, a digitális írástudás oktatása és a pozitív online kultúra előmozdítása szerepét.

Tanár-diák kommunikáció (10 perc):





Funded by
the European Union

- Hangsúlyozza a tanárok és a diákok közötti nyílt kommunikáció fontosságát.
- Beszéljék meg a biztonságos tér kialakításának stratégiáit, ahol a diákok nyugodtan jelenthetik az incidenseket.

Interaktív szerepjáték (5 perc):

- Végezzen szerepjátékot, amelyben a diákok eljátsszák az internetes zaklatással kapcsolatos forgatókönyveket.
- Ösztönözze a különböző helyzetekben adott hatékony tanári válaszok megvitatását.

Következtetés és reflexió (5 perc):

- Foglalja össze a tanár szerepét a cyberbullying elleni küzdelemben.
- Bátorítsa a diákokat, hogy gondolkodjanak el azon, hogy a tanárok milyen hatással lehetnek a támogató tanulási környezet megteremtésére.

Házi feladat:

- Bízva meg a diákokat, hogy készítsenek interjút egy tanárral vagy iskolai tanácsadóval a kiberbántalmazási incidensek kezelésével kapcsolatos tapasztalataikról.
- Bátorítsa őket, hogy javasoljanak további stratégiákat a tanárok bevonására.





Funded by
the European Union

6. fejezet - 4. lecke: "A diákok szerepe az internetes zaklatás elleni küzdelemben"

Célkitűzés: A tanulók képessé tétele arra, hogy aktív szerepet vállaljanak az iskolai közösségen belüli internetes zaklatás megelőzésében és kezelésében.

Időtartam: 60 perc

Bevezetés (10 perc):

- Beszéljék meg a diákok kollektív felelősségét a pozitív és tiszteletteljes iskolai környezet megteremtésében.
- Ismertesse a kortársak beavatkozásának koncepcióját a cyberbullying elleni küzdelemben.

Az empátia és a tisztelet megértése (15 perc):

- Fedezze fel az empátia és a tisztelet fontosságát az online interakciókban.
- Beszéljék meg, hogyan járulhatnak hozzá a diákok a pozitív digitális kultúra kialakításához.

Bystander Intervention (15 perc):

- Beszélje meg a kívülálló szerepét a cyberbullying helyzetekben.
- Fedezze fel a diákok stratégiáit a biztonságos beavatkozásra és társaik támogatására.

Hallgatói kezdeményezések (10 perc):

- Ösztönözze a diákokat, hogy ötleteljenek és javasoljanak diákvezérelt kezdeményezéseket a cyberbullying elleni küzdelemre.





Funded by
the European Union

- Beszélje meg a figyelemfelkeltő kampányok, workshopok vagy kortárs mentorprogramok lehetséges hatását.

Interaktív csoportos tevékenység (5 perc):

- Ossa a diákokat csoportokra, hogy készítsenek kiberbántalmazás elleni plakátokat vagy digitális kampányokat.
- Ösztönözze a kreativitást és a hatékony üzenetküldést a pozitív online kultúra előmozdítása érdekében.

Következtetés és reflexió (5 perc):

- Foglalja össze a diákok szerepét a cyberbullying elleni küzdelemben.
- Bátorítsa a tanulókat, hogy gondolkodjanak el azon, hogyan tudnak aktívan hozzájárulni egy tiszteletteljes és befogadó iskolai közösséghez.

Házi feladat:

- Adjon feladatot a tanulóknak, hogy készítsenek személyes fogadalmat vagy kötelezettségvállalást a pozitív online viselkedés előmozdítására.
- Bátorítsa őket, hogy osztálymegbeszélés vagy prezentáció keretében osszák meg fogadalmukat.





Funded by
the European Union

6. fejezet - 5. lecke: "Az internetes zaklatás áldozatainak megerősítése"

Célkitűzés: Gyakorlati tanácsokkal és stratégiákkal ellátni a számítógépes zaklatás áldozatait, hogy megbirkózzanak a számítógépes zaklatási incidensekkel és kezeljék azokat.

Időtartam: 75 perc

Bevezetés (10 perc):

- Beszéljen a cyberbullying elterjedtségéről és hatásáról, hangsúlyozva az áldozatok támogatásának fontosságát.
- Ismertesse a lecke célját: az áldozatok képessé tétele olyan eszközökkel, amelyekkel hatékonyan kezelhetik a cyberbullyingot.

A cyberbullying megértése (15 perc):

- Definiálja a cyberbullying fogalmát, és tárgyalja meg különböző formáit, beleértve a zaklatást, a cyberstalkingot és a pletykák terjesztését.
- Fedezze fel a cyberbullying érzelmi, pszichológiai és társadalmi hatását az áldozatokra.

Tippek az internetes zaklatás kezeléséhez (20 perc):

- Gyakorlati stratégiák bemutatása a cyberbullyinggal való megbirkózáshoz, például:
- A zaklató figyelmen kívül hagyása vagy blokkolása: Bátorítsa az áldozatokat, hogy ne lépjenek kapcsolatba a zaklatóval, és blokkolják a közösségi médiaplatformokon.





Funded by
the European Union

- Támogatást keres: Hangsúlyozza annak fontosságát, hogy támogatásért forduljon megbízható barátokhoz, családtagokhoz vagy iskolai tanácsadókhoz.
- Bizonyítékok dokumentálása: Tanácsolja az áldozatoknak, hogy a bejelentéshez bizonyítékként őrizték meg a számítógépes zaklatási incidensek feljegyzéseit, beleértve a képernyőfotókat, üzeneteket és e-maileket.
- Szünetet tart a technológiától: Javasoljuk, hogy tartson szüneteket a közösségi médiától és más online platformoktól, hogy az öngondoskodásra és a mentális jólétre összpontosíthasson.
- Öngondoskodás gyakorlása: Ösztönözze az áldozatokat, hogy olyan tevékenységeket folytassanak, amelyek elősegítik a relaxációt és a stresszoldást, például testmozgás, hobbi és a szeretteivel való együttlét.

Szerepjátékos forgatókönyvek (15 perc):

- Ossza a tanulókat kiscsoportokra, és osszon ki minden csoportnak egy-egy internetes zaklatási forgatókönyvet, amelyet szerepjátékban kell eljátszania.
- Bátorítsa a tanulókat, hogy játsszák el mind az áldozat, mind a járókelők reakcióit, a hatékony megküzdési stratégiákra és a támogatás keresésére összpontosítva.

Megbeszélés és reflexió (10 perc):

- Segítse elő az osztály megbeszélését a szerepjátékos forgatókönyvekről, az alkalmazott megküzdési stratégiák hatékonyságára összpontosítva.
- Bátorítsa a diákokat, hogy osszák meg saját tapasztalataikat és meglátásaikat a cyberbullyinggal való megküzdéssel kapcsolatban.

Következtetés (5 perc):





Funded by
the European Union

- Foglalja össze az internetes zaklatással való megbirkózásra vonatkozó legfontosabb tippeket és stratégiákat.
- Ismételje meg a támogatás keresésének és a proaktív lépések megtételének fontosságát a számítógépes zaklatási incidensek kezelése érdekében.

Házi feladat:

- Adjon feladatot a tanulóknak, hogy készítsenek egy személyes internetes zaklatás-megelőzési tervet, amelyben felvázolják azokat a stratégiákat, amelyekkel meg tudnak birkózni az internetes zaklatási incidensekkel és kezelni tudják azokat.
- Bátorítsa a tanulókat, hogy a következő órán osszák meg a megelőzési terveiket az osztállyal, hogy további megbeszéléseket folytathassanak és visszajelzést kapjanak.





Funded by
the European Union

9. Esettanulmányok

Az esettanulmányok megvitatásával jobban megérthetjük a cyberbullying forgatókönyvek közös mintáit és különbségeit. A tanulók megismerhetik a kiberbullyingnak minősülő példákat, és megtanulhatják, milyen következményekkel járhat a kiberbullying. Az esettanulmányok hatékonyabb megelőzési és beavatkozási stratégiákhoz is vezethetnek.

Esettanulmány 1: A cyberbullying megoldása: Mika átalakulásának esettanulmánya

Leírás:

A "Mika" (Cyber) Mobbing-ügyében egy olyan szituációval találkozunk, amelyben egy Mika nevű hatodik osztályos diák érintett, aki domináns pozíciót tölt be az osztályában, és az osztály vezetőjének tekinthető. Mika cyberbullyingot folytat osztálytársa, Sebastian ellen azzal, hogy egy Sebastian képeit tartalmazó, becsmérlő fotókollázst készít. Ezt a kollázst az osztály WhatsApp-csevegőjében teszi közzé, egy fenyegető hangüzenet kíséretében. Több osztálytársa pozitívan reagál a tartalomra, tovább fokozva az okozott kárt.

Beavatkozás:

1. Bizonyítékok dokumentálása: Sebastian édesanyja dokumentálja a chatet a cyberbullying bizonyítékaként.
2. Kezdeti értékelés: Az igazgató és az iskolai szociális munkás megvizsgálja a helyzetet, hogy megállapítsa a fenyegetés súlyosságát. Emellett felméri a Mika és Sebastian közötti interperszonális kapcsolatot is.





Funded by
the European Union

3. Szembesítés: Mika kezdetben tagadja tetteinek súlyosságát, de szembesül a bizonyítékokkal. Elismeri tetteit, de megpróbálja lekicsinyelni azokat.
4. Lemondás az erőszak alkalmazásáról: Mika vállalja, hogy tartózkodik az erőszak alkalmazásától, és erről hivatalosan, írásbeli nyilatkozatban lemond.
5. Támogatás nyújtása: Sebastian számára iskolai kíséretet biztosítunk, hogy biztonságban legyen az iskolában.

A konfliktus szabályozása:

1. Konfliktuselemzés: Az iskolai csapat több szinten elemzi a konfliktust, beleértve az intraperszonális, interperszonális, intézményi, rendszerszintű és a szülőket is érintő konfliktust.
2. Rendszeres rövid beavatkozás (SBI): A rendszerszintű rövid intervenciót az osztálycsoporton belül végzik a rendszerszintű problémák kezelése érdekében. Ez egy 45-90 perces tartó kis műhelymunka, ahol a diákok megismerkednek a cyberbullyinggal és a vele járó negatív következményekkel.
3. Közvetített bocsánatkérés: Mika és Sebastian között közvetített beszélgetésre kerül sor, ahol Mika bocsánatot kér a tetteiért, elismeri a hibáját és megbánást tanúsít. Sebastian elfogadja a bocsánatkérést.
4. Jóvátétel és felelősség: Mika lehetőséget kap arra, hogy jóvátegye tetteit. Beleegyezik, hogy tizenkét óra önkéntes munkát végez az iskola gondnokának, és írásban és szóban bocsánatot kér az osztályától, amelyben kitér a vétségére és annak az osztály összetartására gyakorolt hatására.
5. Szülői részvétel: Mika és Sebastian szüleivel minden intézkedést megbeszélünk.





Funded by
the European Union

Eredmény:

Idővel megfigyelhető, hogy az osztálychatben nem történik több veszekedés Mika és Sebastian között, illetve nem fordul elő cyberbullying incidens. Az osztály tanulói is betartják önként vállalt kötelezettségüket a megfelelő viselkedés betartására. Ez az eset rávilágít az iskolai internetes zaklatási incidensek kezeléséhez szükséges összehangolt és sokoldalú megközelítés fontosságára.





Funded by
the European Union

2. esettanulmány: A cyberbullying felgöngyölítése: Sarah küzdelmének esettanulmánya

Leírás:

Sarah egy 16 éves középiskolás diák, aki szívesen tölti idejét a közösségi média platformokon, különösen az Instagramon. Van egy baráti csoportja az iskolában, és aktívan részt vesz különböző online közösségekben. Egy nap bántó kommentek és üzenetek sorozatát veszi észre az Instagram-posztjaihoz, és névtelen üzeneteket kap, amelyekben az áll, hogy "menj el" és "senki sem szeret téged".

Sarah a cyberbullying miatt lepusztultnak és szorongónak érzi magát. Egyre zárkózottabbá válik, elveszti érdeklődését a hobbijai iránt, és a jegyei is romlani kezdenek. Megbíz a legjobb barátnőjében a helyzetről, de nem meri megosztani a szüleivel vagy a tanáraival, mert fél, hogy ront a helyzeten.

A nyomozás során kiderül, hogy Sarah néhány osztálytársa áll a cyberbullying mögött. Motivációik között szerepel a féltékenység és a kortárs csoporton belüli személyes konfliktusok. Úgy gondolják, hogy Sarah célba vételével népszerűbbnek tűnhetnek.

A konfliktus szabályozása:

Sarah legjobb barátnője arra bátorítja, hogy beszéljen egy megbízható tanárral a cyberbullyingról. A tanár jelenti a történeteket az iskola vezetésének, amely azonnal vizsgálatot indít. Az iskola egy tanácsadóhoz is eljuttatja Sarah-t, hogy segítsen neki megbirkózni a cyberbullying érzelmi hatásaival. Az iskola a zaklatás elleni politikájának megfelelően fegyelmi intézkedéseket hoz az elkövetőkkel





Funded by
the European Union

szemben. Emellett Sarah szülei jogi lépéseket fontolgatnak a cyberbullyingért felelős személyek ellen.

Következtetés:

Ez az eset rávilágít az internetes zaklatási incidensek kezelésének jogi és etikai bonyolultságára. Megmutatja, hogy a cyberbullying súlyos érzelmi és pszichológiai következményekkel járhat az áldozatokra nézve; hogy a diákok, szülők és tanárok közötti nyílt kommunikáció elengedhetetlen a cyberbullying kezeléséhez; hogy az iskoláknak világos irányelvekkel kell rendelkezniük a cyberbullying kezelésére és megelőzésére, és hogy az iskolában előforduló cyberbullying kezelése az iskola, a szülők, a tanárok és a diákok együttműködését igényli.





Funded by
the European Union

3. esettanulmány: "Törött lépcsőfokok: A célzott internetes zaklatás költségei"

Leírás:

Mark kilencedikes, és szeret balett-táncolni. Emiatt társai egy csoportja cyberbullyinggal veszi célba. Fenyegető üzeneteket küldenek neki, hamis pletykákat terjesztenek róla (többek között a sexualitásáról és a szerelmi életéről), és hamis online profilt hoznak létre a nevében, hogy rontsák a hírnevét. Hogy megbirkózzon az állandó online zaklatással, Mark abbahagyja a balett-táncot, és elkezd gonoszul és tiszteletlenül bánni a többiekkel az iskolában, azt gondolván, hogy ha megfélemlítően viselkedik, a zaklatás talán abbamarad. Egy másik diák, Betty feljelenti Markot a tanárnak, mert őt is rosszul bántik vele.

Beavatkozás:

A tanárnő beszél Markkal a hirtelen megváltozott viselkedéséről, de Mark semmit sem mond neki a cyberbullyingról, és nem hajlandó magyarázatot adni a tetteire. Ezért a tanár szülői értekezletet szervez, hogy beszéljen Mark szüleivel. Mark szülei elmondják a tanárnak, hogy Mark elmondta nekik a cyberbullyingot, de nem tudják, mit tegyenek, mert a helyzet túlterheli őket. A folytatásban Mark fegyelmi intézkedést kap a rossz viselkedése miatt, és a tanár rendszerszintű rövid beavatkozást szervez az osztály számára, mivel az elkövetők kiléte ismeretlen.

Eredmény:

A kiberbántalmazás abbamarad, de Mark soha többé nem próbálkozik balett-táncolással, mert attól fél, hogy ismét zaklatják a hobbija miatt.

Következtetés:





Funded by
the European Union

A cyberbullying nagy hatással lehet az áldozat mentális egészségére, és akár azt is okozhatja, hogy az áldozat elveszíti érdeklődését olyan dolgok iránt, amelyeket korábban szeretett. Továbbá mindig fontos, hogy meghallgassuk a diákot, ha viselkedése hirtelen negatív irányba változik. Lehet, hogy a változás mögött ok van, és a diáknak fájhat. Emellett az áldozat és/vagy az elkövető szüleivel való beszélgetés is segíthet megtalálni a módját annak, hogy a cyberbullyingot megfelelően kezeljék.





Funded by
the European Union

4. esettanulmány: Egyéni nézeteltérés "Digitális vita: Az online konfliktus továbbgyűrűző hatásai"

Leírás:

Az éghajlatváltozásról szóló osztálybeszélgetés során Lucy és Hannah vitatkozni kezdenek arról, hogy országuk klímaváltozási politikája indokolt-e vagy sem. Bár a tanár megpróbálja rendezni a vitát, Lucy és Hannah nem jutnak egyezségre. Hazaérve Lucy negatív tweetet tesz közzé Hannah-ról és a véleményéről, "butának" és "tudatlan"-nak nevezve őt. A tweetet körülbelül 50 000 ember látja, és körülbelül 10 000 ember fejezi ki helyeslését. Egyre többen kezdik el Hannah-t is szidalmazni és zaklatni a Twitteren. Másnap az iskolában Hannah szociálisan elszigetelődik. Már nem mondja el a véleményét, és nem vesz részt többé az órákon.

Beavatkozás:

Miután észreveszi, hogy Hannah részvétele az órákon egyre csökken, a tanára beszél vele, és Hannah elmondja neki, mi történt. Azonnal beszámol az esetről Hannah és Lucy szüleinek. A Twitternek is ír, és arra kéri őket, hogy töröljék a Hannah-t bántó tweeteket, amit azok meg is tesznek. Ezután beszél Lucyval. Elmagyarázza neki a cyberbullying veszélyeit, és megpróbálja megértetni vele Hannah nézőpontját.

Eredmény:

Miután észreveszi, hogy Lucy rosszul érzi magát a történetek miatt, a tanár találkozót szervez Lucy, Hannah és közte. Ő vállalja a közvetítő szerepét, aminek eredményeképpen Lucy és Hannah civilizáltan beszélgetnek az esetről. Bár továbbra sem értenek egyet az országuk éghajlatváltozási politikájával





Funded by
the European Union

kapcsolatban, most már mindketten kedvesen beszélnek egymással. Lucy bocsánatot kér Hannah-tól azért, amit a Twitteren posztolt. Lucy szintén bocsánatkérést tesz közzé a Twitteren, és mindenkit arra biztat, hogy bánjanak egymással tisztelettel.

Következtetés:

Ez az eset azt mutatja, hogy egy kisebb konfliktus (például egy osztálytermi vita) milyen gyorsan elfajulhat, ha az internetre kerül. Azt is megmutatja, hogy mennyire fontos az empátia és az, hogy kedvesen bánjunk másokkal.





Funded by
the European Union

Esettanulmány 5: Nehézségek a segítség megtalálásában "Csendes küzdelem: Szembenézés a cyberbullyinggal és a mentális egészséggel"

Leírás:

Egy diákcsoport folyamatosan kiberbántalmazza diáktársukat, Jake-et. Kínos képeket küldenek róla a WhatsApp osztálychatbe, olyan üzeneteket vetítenek ki az osztályterem fehér táblájára, mint például "Jake buta", és pletykákat terjesztenek róla a közösségi médiában. Már beszélt erről a tanárának, aki válaszul előadást tartott az osztálynak a cyberbullyingról. Ennek ellenére a diákcsoport nem áll le. Jake most már reménytelen helyzetben van. Ráadásul a cyberbullying olyan mértékben befolyásolja Jake mentális egészségét, hogy szorongás és depresszió alakul ki nála, ami nagyon megnehezíti számára a mindennapi feladatok elvégzését, például az iskolába járást, az étkezést és a sportolást.

Beavatkozás:

Jake osztályának egyik diákja tenni akar valamit a cyberbullying ellen. Beszél Jake-vel, és arra ösztönzi, hogy beszéljen az iskola igazgatójának a cyberbullyingról. Az iskolaigazgató azonnal intézkedik, mert a cyberbullying részben az iskolában történt, és mert látja, hogy ez milyen rossz hatással van Jake mentális egészségére. Az iskola igazgatója személyesen beszél az osztállyal, és Jake osztályának minden diákját kötelező találkozóra hívja az iskolai tanácsadóhoz.

Eredmény:

Bár a cyberbullying fokozatosan abbamarad, súlyos hatással volt Jake mentális egészségére. A következő években rendszeresen jár pszichoterapeutához a depressziója és szorongása miatt. Hosszú időbe telik, amíg újra képes lesz mindennapi tevékenységeket végezni.





Funded by
the European Union

Következtetés:

Ez az eset azt mutatja, hogy segítséget kapni gyakran nehéz, de mindig lesz valaki, aki hajlandó segíteni. Azt is megmutatja, hogy milyen súlyos mentális egészségügyi következményekkel járhat az áldozat számára.





Funded by
the European Union

9. Hivatkozások

- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Raskauskas, J., & Stoltz, A. D. (2007). Involvement in traditional and electronic bullying among adolescents. *Developmental Psychology*, 43(3), 564-575.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research*, 14(3), 206-221.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2018). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 6(2), 148-169.
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287.
- Kowalski, R. M., & Limber, S. P. (2007). Electronic bullying among middle school students. *Journal of Adolescent Health*, 41(6), S22-S30.
- Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: Another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-154.
- Berger, C., & Caravita, S. C. (2016). The role of interactive media in the development of social relationships. In *Handbook of research on the societal impact of digital media* (pp. 396-413). IGI Global.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Corwin Press.





Funded by
the European Union

- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying. Corwin Press.
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376-385.
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2008). Cyberbullying: Bullying in the digital age. John Wiley & Sons.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2018). Bullies move beyond the schoolyard: A preliminary look at cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 6(2), 148-169.

