



Digital
Citizenship

Ηθική και Ενσυναίσθηση Μάθημα



Αναγνώσεις | Ασκήσεις | Μελέτες Περιπτώσεων | Κουίζ



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Στρατηγική σύμπραξη για την ανάπτυξη ανοικτών εκπαιδευτικών πόρων για τη διδασκαλία της ψηφιακής ιθαγένειας

2019-3-RO01-KA205-078053

DIGCIT

D10 - Ψηφιακής Ιθαγένειας “Ηθική και Ενσυναίσθηση” Μάθημα

Αναθεώρηση: v.1.1

Πνευματική παραγωγή	IO2 - Εκπαιδευτικό υλικό για την ψηφιακή ιθαγένεια
Δραστηριότητα	Ανάπτυξη προγράμματος σπουδών μαθημάτων
Επικεφαλής του παραδοτέου	Ένωση TEAM4Excellence, Ρουμανία
Ημερομηνία λήξης	15 Μαρτίου 2021
Συγγραφείς	Nicoleta ACOMI
Περίληψη	<p>Η ηθική και η ενσυναίσθηση είναι συμπεριφορές που διατηρούν την "ειρήνη".</p> <p>Σε αυτό το μάθημα, θα εξερευνήσετε και θα βιώσετε την ενσυναίσθηση σε ατομικό, διαπροσωπικό και πολιτικό επίπεδο. Εντοπίσαμε και φέραμε πραγματικές εμπειρίες ενσυναίσθησης ή έλλειψης ενσυναίσθησης σε διάφορες περιστάσεις. Αυτές σας δίνουν τη δυνατότητα να κατανοήσετε και να ενσωματώσετε πολλαπλές προοπτικές σε διάφορα ζητήματα.</p> <p>Η δομή του μαθήματος με σενάρια πραγματικής ζωής και παραδείγματα πρακτικών στρατηγικών έχει ως στόχο να διευκολύνει τη δημιουργία μιας εργαλειοθήκης με ιδέες και δεξιότητες που μπορούν να εφαρμοστούν. Επιπλέον, στοχεύει στην αύξηση της ικανότητάς σας να γίνετε ένας αυτοκατευθυνόμενος μαθητής.</p> <p>Προτείνουμε ένα μαθησιακό περιβάλλον 5 ενοτήτων που προωθεί θετικές διαδικτυακές συμπεριφορές και αλληλεπιδράσεις. Θα αναπτύξετε την ικανότητά σας να κατανοείτε και να αισθάνεστε τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις απόψεις των άλλων ανθρώπων.</p>
Λέξεις κλειδιά	Πρότυπο μάθημα- ψηφιακή πολιτότητα- σχέδιο μαθήματος- ηθική- ενσυναίσθηση- διαδικτυακή συμπεριφορά- διαδικτυακός διάλογος- τρολ- σχέσεις- επικοινωνία- ευγένεια- ηθικά διλήμματα- κοινωνικά μέσα-



επαγγελματική υποστήριξη- εκπαίδευση- προβληματισμός- ασκήσεις
--

Αναγνώριση

Το παρόν έγγραφο χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή στο πλαίσιο της Συμφωνίας Επιχορήγησης-2019-3-RO01-KA205-078053, έργο στρατηγικής εταιρικής σχέσης ERASMUS+ "Στρατηγική εταιρική σχέση για την ανάπτυξη ανοικτών εκπαιδευτικών πόρων για τη διδασκαλία της ψηφιακής ιθαγένειας".

Αποποίηση ευθύνης

"Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντανάκλα τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν."

Σημείωση περί πνευματικών δικαιωμάτων

© 2020 - 2022 Κοινοπραξία DIGCIT

Η άδεια χρήσης **Αναφορά CC BY** επιτρέπει σε άλλους να διανέμουν, να αναμιγνύουν, να προσαρμόζουν και να αξιοποιούν το έργο σας, ακόμη και εμπορικά, αρκεί να σας αναφέρουν την αρχική δημιουργία. Αυτή είναι η πιο εξυπηρετική από τις προσφερόμενες άδειες. Συνιστάται για τη μέγιστη δυνατή διάδοση και χρήση των αδειοδοτημένων υλικών.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	6
1. Ενότητα 1 - Θετική διαδικτυακή συμπεριφορά	7
Πώς να χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με θετικό τρόπο	7
Αντιμετωπίστε την αρνητική συμπεριφορά στο διαδίκτυο	8
Αναγνωρίστε τα trolls	12
Επαγγελματική υποστήριξη.....	12
Άσκηση 1: Η δημόσια κατάρρευση του φούρνου Amy's Bakery	19
2. Ενότητα 2 - Η ενσυναίσθηση ως δεξιότητα για τη ζωή	22
Ενσυναίσθηση - μια απαραίτητη δεξιότητα.....	22
Κατηγορίες ενσυναίσθησης.....	23
Υπέρ και κατά.....	25
Ενσυναίσθηση κατά τη διαδικτυακή επικοινωνία	29
Επαγγελματική υποστήριξη.....	29
Άσκηση 2: Κουίζ ενσυναίσθησης.....	32
3. Ενότητα 3 - Ηθική σκέψη	34
Ηθική συμπεριφορά στο διαδίκτυο	34
Φροντίστε την εικόνα του εαυτού σας.....	35
Σχέσεις και επικοινωνία. Ηθικός διάλογος στο διαδίκτυο.....	36
Ηθική σκέψη	38
Μελέτη περίπτωσης: Ο συνάδελφός σας κάνει λάθος. Πώς να ενεργήσετε;.....	40
Επαγγελματική υποστήριξη: Πώς να διορθώσετε κάποιον όταν κάνει λάθος	40
Άσκηση 3: Ελέγξτε την ευγένεια.....	42
4. Ενότητα 4 - Ηθικές αποφάσεις	44
Αντιμέτωπιση ηθικών διλημάτων	44
Να είστε υπεύθυνος ψηφιακός πολίτης	46
Πέντε λόγοι για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.....	48
Άσκηση 4: Εντοπίστε το troll.....	50
5. Ενότητα 5 - Πρακτική ενσυναίσθηση	52
Διατήρηση της ισορροπίας.....	52
Εξάσκηση ενσυναίσθησης	52
Δέοντες και μη	55
Επαγγελματική υποστήριξη.....	56
Άσκηση 5: Ελέγξτε τη διαδικτυακή σας συνομιλία	57
6. Κουίζ αξιολόγησης.....	59



7. Αναφορές.....	64
Παράρτημα	69
Φύλλα ελέγχου κουίζ αξιολόγησης	69
Λίστα ελέγχου αναθεώρησης του διδακτικού σχεδιασμού για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας.....	70
Ανατροφοδότηση σχετικά με το θέμα για τους μαθητές.....	71



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Εισαγωγή

Πολλά έχουν γραφτεί τα τελευταία χρόνια για το πώς οι προσωπικές ηλεκτρονικές συσκευές και η χρήση των δικτύων κοινωνικής δικτύωσης φαίνεται να μας απομονώνουν όλο και περισσότερο ο ένας από τον άλλον. Παρόλα αυτά, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι νέοι άνθρωποι μπορεί στην πραγματικότητα να γίνονται όλο και πιο κοινωνικά επιδέξιοι, ίσως εν μέρει χάρη στις εξελίξεις της τεχνολογίας. Εξαρτάται από το πώς η τεχνολογία και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ενσωματώνονται στη ζωή μας και πώς ο συσχετισμός με τα συναισθήματά μας προάγει την ειρήνη.

Η ηθική και η ενσυναίσθηση είναι εκείνες οι συμπεριφορές που διατηρούν την "ειρήνη"! Οι συμμετέχοντες σε αυτό το μάθημα θα κατανοήσουν τους ρόλους της Ηθικής και της Ενσυναίσθησης στον ψηφιακό κόσμο. Οι ανήθικες διαδικτυακές συμπεριφορές έχουν αρνητικές, ακόμη και δραματικές συνέπειες. Προτείνουμε ένα μαθησιακό περιβάλλον που προωθεί θετικές συμπεριφορές και αλληλεπιδράσεις. Θα αναπτύξετε την ικανότητά σας να κατανοείτε και να αισθάνεστε τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις απόψεις των άλλων ανθρώπων.

Είστε έτοιμοι;

"Κάντε ό,τι μπορείτε για να αφήσετε ένα μέρος καλύτερο από αυτό που το βρήκατε!", Baden Powell

Σε αυτό το πλαίσιο, η ηθική αναφέρεται στη διαδικτυακή ηθική συμπεριφορά και την αλληλεπίδραση με τους άλλους με βάση δεξιότητες όπως η ικανότητα αναγνώρισης και κατανόησης των συναισθημάτων και των προοπτικών των άλλων. Η ενσυναίσθηση αποτελεί βασική προϋπόθεση για τη θετική αλληλεπίδραση στο διαδίκτυο και για την αξιοποίηση των δυνατοτήτων που προσφέρει ο ψηφιακός κόσμος. (COE, 2020)

Η κατανόηση των συναισθημάτων και των λόγων των άλλων είναι υψίστης σημασίας για να μπορέσουν τα άτομα να ζήσουν θετικά τις διαδικτυακές τους εμπειρίες. Η έννοια της "Ηθικής" είναι αρκετά παλιά και πολύπλοκη. Στην Αρχαία Ελλάδα, συνήθιζε να αναφέρεται στο σύνολο των συμπεριφορών που μια ιδανική κοινωνία θεωρούσε ως "καλές" ή "θετικές" για τη διατήρηση ή την επίτευξη της ειρήνης και της τάξης. Κάτι που ορίζεται ως "ηθικό" δεν αναφέρεται μόνο σε ένα σύνολο ηθικών συμπεριφορών, αλλά περιλαμβάνει ολόκληρη την ιδέα του να κινείσαι προς το καλό και το θετικό και, επιπλέον, να νοιάζεσαι για τους άλλους. Το να είναι κανείς ηθικός σημαίνει να ενεργεί σωστά αλλά και, χρησιμοποιώντας τα λόγια του Baden Powell, να κάνει το καλύτερο δυνατό για να αφήσει έναν τόπο καλύτερο από ό,τι τον βρήκε.

Η διαδικτυακή ηθική δεν έχει να κάνει μόνο με τη γνώση της διαδικτυακής δεοντολογίας, αλλά και με τη φροντίδα και την ενεργό δράση για να γίνουν τα διαδικτυακά περιβάλλοντα πιο θετικά, παραγωγικά και με νόημα. Αυτό περιλαμβάνει επίσης την Ενσυναίσθηση, η οποία αποτελεί πρωταρχική ικανότητα για την αποφυγή της βίαιης διαδικτυακής ριζοσπαστικοποίησης και την προώθηση θετικών διαδικτυακών συμπεριφορών και αλληλεπιδράσεων, ειδικά σε έναν ψηφιακό κόσμο όπου συχνά συζητούνται αμφιλεγόμενα θέματα χωρίς να λαμβάνεται υπόψη ότι στην άλλη πλευρά της οθόνης υπάρχουν άνθρωποι σαν κι εμάς.

Το μάθημα αυτό παρέχει υποστήριξη για την αναγνώριση των αλληλεπιδράσεων θετικής/αρνητικής συμπεριφοράς στον διαδικτυακό κόσμο και κατευθυντήριες γραμμές για την προσέγγιση και τη λήψη αποφάσεων από ηθική σκοπιά. Μέσω της χρήσης μελετών περίπτωσης, κουίζ, ασκήσεων και συνιστώμενου αναγνωστικού υλικού, τα κεφάλαια διερευνούν ηθικά ζητήματα, βοηθούν στην εξάσκηση της ενσυναίσθησης και προωθούν θετικές διαδικτυακές συμπεριφορές.

1. Ενότητα 1 - Θετική διαδικτυακή συμπεριφορά

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Χρησιμοποιήστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με θετικό τρόπο
- Δημιουργία διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων που προωθούν τη θετική συμπεριφορά
- Αναγνώριση και αντιμετώπιση αρνητικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο

Πώς να χρησιμοποιείτε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με θετικό τρόπο

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αποτελούν μέρος της σύγχρονης ζωής πολλών ανθρώπων. Η επίγνωση των θετικών και αρνητικών επιπτώσεών τους στην ψυχική μας υγεία και στη ζωή των άλλων - και ο έλεγχος του τρόπου που τα χρησιμοποιούμε - είναι αναμφίβολα ο καλύτερος τρόπος για να προχωρήσουμε μπροστά.

Αν χρησιμοποιηθούν σωστά, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να κάνουν τον καθένα να αισθάνεται πιο σίγουρος, συνδεδεμένος και αποδεκτός (Nardino, 2020). Παρόλο που, λόγω των haters, των trolls, της παραπληροφόρησης και της γενικής τοξικότητας, το διαδίκτυο μπορεί μερικές φορές να είναι ένα εξαιρετικά αρνητικό μέρος.

Το ερώτημα που τίθεται είναι πώς είναι δυνατόν να δημιουργηθούν θετικοί χώροι και παραγωγικές συζητήσεις στο διαδίκτυο, ακόμη και με ανθρώπους των οποίων οι απόψεις δεν ευθυγραμμίζονται με τις δικές σας. Είναι σημαντικό να δείχνετε ενσυναίσθηση και να δείχνετε ότι νοιάζεστε, αλλά είναι επίσης σημαντικό να κάνετε ένα βήμα πίσω και να αφήνετε τα πράγματα να συμβαίνουν.

Ακολουθούν μερικές προτάσεις για τη θετική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (Davis, 2014):

- Να είστε θετικοί. Ας ξεκινήσουμε με το προφανές. Αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε θετικά τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης, το πρώτο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε είναι να "είμαστε θετικοί". Δημοσιεύστε χαρούμενα πράγματα και διασκεδαστικές ανακοινώσεις. Μοιραστείτε τα συναρπαστικά πράγματα στη ζωή σας και τα πράγματα που σας δίνουν χαρά! Επικεντρωθείτε στα καλά πράγματα και μοιραστείτε τα με τους φίλους σας - θα τους αρέσει να βρίσκουν και αυτοί τα καλά πράγματα στη ζωή τους... το υπόσχομαι!
- Μην κρίνετε τους άλλους. Πολύ συχνά νιώθουμε ότι πρέπει να υποτιμούμε τους άλλους για να ανεβάσουμε τον εαυτό μας. "Για να έχεις φίλους, πρέπει να είσαι φίλος".
- Χρησιμοποιήστε το κουμπί "Like". Αν σας αρέσει - κάντε LIKE! 📌 Μοιραστείτε την αγάπη! Πείτε στους φίλους σας ότι σας αρέσει αυτό που δημοσίευσαν και κάντε τους να νιώσουν όμορφα.
- Σκεφτείτε πριν δημοσιεύσετε. Μερικές ερωτήσεις που πρέπει να κάνετε στον εαυτό σας πριν δημοσιεύσετε μια σκέψη ή μια εικόνα: "Θα πληγώσει κανέναν;" "Είναι αυτό θετικό;" "Είναι απαραίτητο αυτό;" Σκεφτείτε τις προθέσεις σας σχετικά με το γιατί το δημοσιεύετε.
- Η αξία σας δεν βασίζεται στο πόσα "Likes" έχετε. Πόσες φορές έχετε ελέγξει πόσα "likes" έχετε λάβει σε μια από τις φωτογραφίες σας; Πόσες φορές έχετε συγκρίνει τα "likes" σας με άλλα άτομα; Όσο κι αν μου αρέσουν τα "likes" - δεν έχει σημασία πόσα παίρνουμε. Δεν κάνει κάποιον "καλύτερο" αν έχει περισσότερα likes από εσάς και δεν κάνει εσάς

"καλύτερο" αν έχετε περισσότερα likes από εκείνους. Λατρεύω το απόσπασμα "Είναι ωραίο να είσαι σημαντικός. Αλλά είναι πιο σημαντικό να είσαι καλός".

- Αν δεν έχετε κάτι καλό να πείτε, μην πείτε τίποτα- ΚΑΙ, αν κάποιος άλλος δεν έχει κάτι καλό να πει, δεν χρειάζεται να κάθεστε εκεί και να τον ακούτε. Μερικές φορές είναι δύσκολο να παραμείνετε θετικοί στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης. Σκεφτείτε το:
 - "Μην το χτυπάς αν δεν το έχεις δοκιμάσει". Μερικές φορές μπορεί να χρειαστεί να δαγκώσετε τα χείλη σας - αλλά αν δεν συμφωνείτε με κάποιον - "ΑΦΗΣΤΕ ΤΟ!"
 - "Μάθετε πότε να απομακρύνεστε". Το unfollowing δεν είναι η μόνη επιλογή όταν πρόκειται να διατηρήσετε το χρονολόγιό σας σε θετική κατάσταση. Αν λάβετε ένα αρνητικό σχόλιο ή παρατηρήσετε ένα τέτοιο σχόλιο σε ανάρτηση κάποιου άλλου, δεν χρειάζεται πάντα να ανταποδώσετε το χειροκρότημα. Μερικές φορές μια απάντηση θα ρίξει μόνο περισσότερο λάδι στη φωτιά, οπότε είναι καλύτερο να απενεργοποιήσετε τη συζήτηση και να συνεχίσετε να κάνετε scrolling.
- "Μοιραστείτε" αυτό που πιστεύετε. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να αποτελέσουν ένα εξαιρετικό μέρος για να μοιραστείτε τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις πεποιθήσεις σας. Υποστηρίξτε αυτά που πιστεύετε και αυτά που γνωρίζετε ότι είναι αλήθεια. Ποτέ δεν ξέρετε ποιος ψάχνει να βρει την αλήθεια και με το να μοιράζεστε αυτά που πιστεύετε, ποτέ δεν ξέρετε ποιον θα μπορούσατε να βοηθήσετε.
- Δημιουργήστε μια ισορροπία. Είναι τόσο σημαντικό να δημιουργείτε μια ισορροπία. Η υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι επικίνδυνη - αλλά προσωπικά πιστεύω ότι λίγο κάθε φορά είναι μια χαρά. Υπάρχει σίγουρα ένας χρόνος και ένα μέρος για να βγάλετε το τηλέφωνό σας και να κάνετε κρουαζιέρα - αλλά υπάρχει επίσης ένας χρόνος και ένα μέρος για να το αφήσετε μακριά και να επικεντρωθείτε σε αυτό που είναι ακριβώς μπροστά σας.

Αντιμετωπίστε την αρνητική συμπεριφορά στο διαδίκτυο

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί οι άνθρωποι ασχολούνται με το να διαφωνούν σε φόρουμ, ιστολόγια ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης; Αν έχετε γίνει μάρτυρας μιας από αυτές τις έντονες συζητήσεις, πιθανότατα παρατηρήσατε ότι στο τέλος κανείς δεν αλλάζει ποτέ γνώμη (Relevance, 2020). Η μόνη αλλαγή που συντελείται είναι όταν οι παρευρισκόμενοι και από τις δύο πλευρές επιλέγουν να αποκλείσουν τους αμφιλεγόμενους φίλους τους από το feed τους.

Αρνητικές αναρτήσεις ή σχόλια εμφανίζονται και είναι εκτός του ελέγχου μας. Ο τρόπος που τα αντιμετωπίζετε και ο τρόπος που απαντήσετε θα τροφοδοτήσει, θα ηρεμήσει τη συζήτηση ή θα δημιουργήσει απογοητεύσεις.

Ας δούμε μαζί μερικές συμβουλές για το πώς να αντιμετωπίσετε τα αρνητικά σχόλια:

- Μείνετε ήρεμοι. ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ CAPS LOCK. Και αποφύγετε τα έντονα σημεία στίξης!!!

Η χρήση ALL CAPS στην επικοινωνία (μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο) μπορεί να δημιουργήσει μια αρνητική εικόνα για την προσωπική σας εικόνα και για την επωνυμία



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

σας. Αυτός είναι ένας ανώριμος τρόπος επικοινωνίας για μια επιχείρηση, καθώς και για ένα άτομο να φτιάξει τη δική του εικόνα.

Το κλείδωμα των κεφαλαίων και τα πολλαπλά θαυμαστικά δείχνουν μόνο ότι αφήνετε τα συναισθήματά σας να σας κυριεύσουν. Μπορεί να νομίζετε ότι δίνετε έμφαση σε ένα ισχυρό σημείο, αλλά στον έξω κόσμο, φαίνεστε ασταθής και δραματικός. Απλώς διαγράψτε, πάρτε μια βαθιά ανάσα και απαντήστε λογικά.

- Γλιστρήστε στα DM τους (άμεσα μηνύματα)

Αν επιλέξετε να ασχοληθείτε με μια αρνητική ανάρτηση ή ένα αρνητικό σχόλιο, μερικές φορές το να κρατάτε αυτή τη συζήτηση ανοιχτή τροφοδοτεί τη φωτιά και καλεί και άλλους ανθρώπους να προσθέσουν τις απόψεις τους, γεγονός που μπορεί να κλιμακώσει την κατάσταση.

- Μπορείτε να στείλετε στο άτομο ένα άμεσο μήνυμα και να του πείτε γιατί η ανάρτησή του σας πληγώνει. Και κρατήστε τα πράγματα με σεβασμό: όχι μόνο για το δικό τους καλό, αλλά και για το δικό σας,
- Έχετε υπόψη σας: κάποιος μπορεί να κάνει screenshot της DM σας και να το δημοσιεύσει δημοσίως.
- Αν διαδίδουν παραπλανητικές πληροφορίες, μοιραστείτε ένα άρθρο που πιστεύετε ότι θα μπορούσε να είναι χρήσιμο. Το να μεταφέρετε τη συζήτηση σε ένα πιο ιδιωτικό περιβάλλον είναι ένας παραγωγικός τρόπος να ξεκινήσετε μια συζήτηση χωρίς να φαίνεται ότι βάζετε το άτομο αυτό στο στόχαστρο.

- Να είστε αστείοι - διαλύστε την ένταση με χιούμορ

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε χιούμορ στην απάντησή σας, αν νομίζετε ότι η κατάσταση το απαιτεί. Αυτό μπορεί να είναι ευκολότερο να το λέτε παρά να το κάνετε, αλλά μερικές φορές το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να γελάσετε με την αρνητικότητα.

- Η απάντηση με ένα αστείο μπορεί να αφαιρέσει μερικά από τα κεντρίσματα της αρνητικότητας και να κάνει την κατάσταση λιγότερο τεταμένη για όλους τους εμπλεκόμενους.
- Μπορεί να μην είστε σε θέση να ανταποδώσετε τα χτυπήματα όπως η Chrissy Teigen αμέσως, αλλά το να παίρνετε τον εαυτό σας λιγότερο σοβαρά στο διαδίκτυο μπορεί να σας ανακουφίσει από το άγχος.

Δημοσίευση - Chrissy Teigen	Δημοσίευση - Chrissy Teigen	Θέση - Sainsbury's
-----------------------------	-----------------------------	--------------------



Erasmus+

ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTESEAL
CYPRUS


		<p>Η Sainsbury's είναι η δεύτερη μεγαλύτερη αλυσίδα σούπερ μάρκετ στο Ηνωμένο Βασίλειο. Έχουν μια πολύ ασυνήθιστη προσέγγιση προς τους πελάτες τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για μια τόσο διάσημη μάρκα.</p>
Σχόλιο	Σχόλιο	Σχόλιο
<p>Replying to @chrissteigen This photo of you is quite frankly, awful. At first glance I didn't recognize you. I know you don't give a damn, but girl if you're going to be magazine cover material, make it worth it.</p>	<p>bcnjw You look beautiful but you should grow your hair long again. Girls with round faces should not have short hair like that. It makes your face look huge. Been there....believe me....LONG HAIR 🙌</p>	<p> OctoberJones 1 hour Dear Sainsbury's. The chicken in my sandwich tastes like it was beaten to death by Hulk Hogan. Was it? Ο έγκυρος Βρετανός blogger October Jones έγραψε ένα tweet στο οποίο διαμαρτυρήθηκε για το σάντουιτς με κοτόπουλο που αγόρασε από την αλυσίδα τροφίμων.</p>
Απάντηση - Chrissy Teigen	Απάντηση - Chrissy Teigen	Απάντηση
<p> christine teigen @chrissteigen Following thank you, Heidi. in the future I will try harder to be the best cover model. if you could please send me specific tips and tricks (or past covers you've shot for reference!) that would be so awesome twitter.com/heidikoz1/stat ...</p>	<p> chrissteigen @bcnjw honestly wow thank you because when I wake up each morning I wonder what @bcnjw would do and then I try to make her happy so this was a mistake on my part @commentsbycelebs</p>	<p>@OctoberJones really sorry it wasn't up to scratch. We will replace Mr. Hogan with Ultimate Warrior on our production line immediately.</p>

■ Σκοτώστε τους με καλοσύνη

Μερικές φορές μπορεί να είναι δύσκολο να κρατήσετε ανοιχτό μυαλό όταν βλέπετε μια ανάρτηση με την οποία δεν συμφωνείτε. Παρόλο που μπορεί να βιαστείτε να κρίνετε αυτό το άτομο για τα λόγια του, το να απαντήσετε με ένα καυστικό σχόλιο μπορεί να είναι εξίσου οδυνηρό.

- Αν αποφασίσετε να απαντήσετε στην ανάρτησή τους, προσπαθήστε να είστε υπομονετικοί και με κατανόηση.
- Να θυμάστε ότι πίσω από την οθόνη υπάρχει ένας πραγματικός άνθρωπος- αν η απάντησή σας είναι κάτι που δεν θα λέγατε στο πρόσωπό του, μάλλον δεν πρέπει να το πείτε στο διαδίκτυο.
- Μπορείτε να προσπαθήσετε να το κάνετε όπως η Selena Gomez

Δημοσίευση - Selena Gomez	Σχόλιο	Απάντηση
---------------------------	--------	----------

	<p>μια οπαδός του Instagram ευχήθηκε καρκίνο στην οικογένειά της</p>	<p>'Εκπαιδευτείτε' ... και θα σας πω και κάτι άλλο, το μήνυμα που μου αφήσατε σχετικά με τον καρκίνο είναι παράλογο και δείχνει πλήρη έλλειψη σεβασμού για όλους τους ανθρώπους που έχουν υποφέρει ή υποφέρουν από τις συνέπειες αυτής της ασθένειας. Θα φροντίσω να μην ξαναγράψετε στο προφίλ μου και θα σας πω ότι δεν θα ξαναγράψετε... Πρέπει να μορφωθείς καλύτερα και να αποβάλεις όλο αυτό το θυμό που έχεις. Ένα φιλί, αγαπητή μου", κατέληξε η Selena</p>
Στάδιο I	Στάδιο II	Στάδιο 3

■ Κάντε ένα διάλειμμα

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να είναι ένα εξαιρετικό μέρος για να εκφραστείτε και να δημιουργήσετε μια φιλική κοινότητα, αλλά αν η διάθεσή σας επηρεάζεται από τα σχόλια που διαβάζετε στο διαδίκτυο, ίσως ήρθε η ώρα να ξεκινήσετε μια κάθαρση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

- Ξεκινήστε περιορίζοντας τον εαυτό σας να ελέγχει τις εφαρμογές μόνο δύο φορές την ημέρα ή διαγράψτε τις από το τηλέφωνό σας για μια εβδομάδα, αν χρειάζεστε σοβαρή αποτοξίνωση. Θα εκπλαγείτε από το πόσα μπορείτε να κάνετε - και πόσο πιο ευτυχισμένοι μπορεί να αισθάνεστε - όταν δεν κάνετε συνεχώς scrolling.

■ Μάθετε πότε να μπλοκάρετε ή να αναφέρετε τη ρητορική μίσους

Τις περισσότερες φορές, τα αρνητικά σχόλια δεν είναι τίποτα περισσότερο από μια ενόχληση, αλλά η διαδικτυακή παρενόχληση είναι πολύ πραγματική και πολύ τρομακτική. Αν δείτε ένα μήνυμα που ξεπερνάει τα όρια ή σας φαίνεται απειλητικό, πατήστε το κουμπί αναφοράς.

- Οι μεγάλες πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης θα αναστέλλουν τους χρήστες για αναφερόμενη ρητορική μίσους, η οποία "συχνά μοιάζει με επιθέσεις εναντίον ανθρώπων για την αντιληπτή φυλή, το χρώμα, τη θρησκεία, την εθνικότητα, το φύλο και τον σεξουαλικό προσανατολισμό τους".

Τηλεφωνήστε σε έναν φίλο, ένα πραγματικό πρόσωπο. Αφιερώστε χρόνο για μια προσωπική συζήτηση. Αν αισθάνεστε ότι είστε πολύ απασχολημένοι, σκεφτείτε την παρακάτω κατάσταση, την οποία θα πάρετε μαζί σας για πάντα.

Αναγνωρίστε τα trolls

Οι επαγγελματίες συνιστούν μερικά σημάδια που μπορούν να σας καθοδηγήσουν στην αναγνώριση ενός τρολ (Clarke, 2019):

- Θα προσπαθήσουν να σας θυμώσουν
 - Τα τρολ υπάρχουν με μοναδικό σκοπό να αναστατώνουν τους ανθρώπους.
 - Έχετε κάποιον στο Twitter, το Facebook, το Instagram ή το Snapchat που δημιουργεί προβλήματα; Ξεκινώντας διαφωνίες ή δημοσιεύοντας εμπρηστικό περιεχόμενο; Είναι (πιθανότατα) ένα τρολ. Ειδικά αν φαίνεται να είναι ανειλικρινείς στα σχόλια, τις αναρτήσεις ή τις δηλώσεις τους.
- Ενεργούν με το δικαίωμα
 - Πολλά τρολ έχουν μια διογκωμένη αίσθηση της αξίας τους. Λειτουργούν σαν να περιστρέφεται ο κόσμος γύρω τους (ή σαν να πρέπει να περιστρέφεται).
 -
- Υπερβάλλουν πολύ
 - Χρησιμοποιούν ισχυρές λέξεις όπως "ποτέ" και "κάθε", ενώ οι περισσότεροι άλλοι θα έλεγαν "σπάνια" και "μερικά".
 - Η χρήση των άκρων και των υπερθετικών είναι τρόποι για να φουντώσει ο κόσμος.
- Το κάνουν προσωπικό
 - Συζητήσεις, αντιπαραθέσεις, επιχειρήματα - όλα αυτά είναι ασφαλή παιχνίδια για υγιείς συζητήσεις μεταξύ των διαδικτυακών σας χρηστών.
 - Αντί να συζητήσουν ένα θέμα, λογικά και λογικά, τα τρολ επιτίθενται στον χαρακτήρα του αντιπάλου. Θα βγάλουν ονόματα και θα πουν πράγματα που απευθύνονται σε συναισθήματα και προκαταλήψεις, αντί για τη διανόηση.
- Συχνά δεν μπορούν να συλλαβίσουν
 - Τα τρολ φαίνεται ότι είναι χάλια στην ορθογραφία και τη γραμματική. Συχνά γράφουν και χρησιμοποιούν λάθος λέξεις, δεν γράφουν με κεφαλαίο τις πρώτες λέξεις των προτάσεων
 - Μερικές φορές αποφεύγετε τα κόμματα και τις τελείες, χρησιμοποιείτε υπερβολικά "I", πολλά "!!!" και πληκτρολογείτε με κεφαλαία γράμματα.

Επαγγελματική υποστήριξη

Οι ερευνητές του Cornell και του Stanford έκαναν μια μελέτη σχετικά με την αντικοινωνική συμπεριφορά στο διαδίκτυο. Τα τρολ αποτυγχάνουν στις συνήθεις μετρήσεις αναγνωσιμότητας για τα πράγματα που γράφουν, μεταξύ άλλων, χρησιμοποιώντας λιγότερο θετικές λέξεις και περισσότερες βωμολοχίες.

Τι να κάνω; Οι επαγγελματίες συνιστούν μερικές συμβουλές για τον χειρισμό αρνητικών και ανήθικων συμπεριφορών στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

- Καθιέρωση πολιτικής

Τα περισσότερα κοινωνικά δίκτυα έχουν κοινοτικές πολιτικές για τον "σεβασμό". Δημιουργήστε και εσείς μια δική σας, ως υπενθύμιση της αποδεκτής συμπεριφοράς για αναρτήσεις, σχόλια και



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

κοινοποιήσεις. Στη συνέχεια, αν κάποιος συμπεριφέρεται ανάρμοστα ή άθλια, παραπέμψτε τον στην πολιτική σας.

- "Γεια σας, σας σπρώχνω με αυτή τη φιλική υπενθύμιση σχετικά με την πολιτική της κοινότητάς μας".



- Π.χ. Ο φωτογράφος Brandon Stanton εξήγησε τους κανόνες για τη μετριοπάθεια των σχολίων σε μια ανάρτηση στο Facebook. Αυτό έκανε απλό για τους θαυμαστές και τους οπαδούς να γνωρίζουν και να τηρούν τους κανόνες της κοινότητας.

■ Απαντήστε με γεγονότα

Αν κάποιος διαδίδει φήμες, λανθασμένες πληροφορίες, ανακρίβειες ή ξεκάθαρα ψέματα, τότε διαψεύστε τις ιστορίες που λέγονται με γεγονότα.

- Η Apple το έκανε με μια απάντηση στο #bendgate. Πολλά αρνητικά σχόλια και φήμες για το "λυγισμένο" iPhone 6, κυκλοφόρησαν στο διαδίκτυο.



Πηγή: (Welch, 2014)

- Π.χ. η Apple παραδέχτηκε ένα πρόβλημα, το οποίο επηρέασε μόνο εννέα πελάτες κατά τις πρώτες έξι ημέρες από την έναρξη της πώλησης. Αντί να αρνηθεί, αποδέχτηκε και γνωστοποίησε. Η διαμάχη σύντομα εξαφανίστηκε.
- Μπορείτε να κάνετε το ίδιο για το εμπορικό σήμα σας. Ομολογήστε και απευθυνθείτε για να απαλλάξετε τα τρολ από τα καύσιμά τους.

■ Διάχυση με χιούμορ

Το χιούμορ, αν γίνει σωστά, μπορεί να εξανθρωπίσει την επωνυμία σας και να διαλύσει μια κατάσταση.

- Τα παντοπωλεία Sainsbury's το έκαναν σωστά. Η Sainsbury's είναι η δεύτερη μεγαλύτερη αλυσίδα σούπερ μάρκετ στο Ηνωμένο Βασίλειο. Έχουν μια πολύ ασυνήθιστη προσέγγιση προς τους πελάτες τους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, για μια τόσο διάσημη μάρκα. Απάντησαν στο σχόλιο του @OctoberJones:

@OctoberJones really sorry it wasn't up to scratch. We will replace Mr. Hogan with Ultimate Warrior on our production line immediately.

web - Tue 13:58



OctoberJones

1 hour

Dear Sainsbury's. The chicken in my sandwich tastes like it was beaten to death by Hulk Hogan. Was it?

Πηγή: (Ivanovic, 2012)

- Π.χ. ο ισχυρός Βρετανός μπλόγκερ October Jones έγραψε ένα tweet στο οποίο διαμαρτυρήθηκε για το σάντουιτς με κοτόπουλο που αγόρασε από την αλυσίδα τροφίμων.
- Το tweet της Sainsbury απαντά σε ένα αρνητικό σχόλιο με χιούμορ
- Ένας άλλος εταιρικός λογαριασμός της Sainsbury's απάντησε με ειλικρινή λύπη για το γεγονός ότι ο πελάτης έπρεπε να παλέψει για να φάει το σάντουιτς.

■ Διόρθωση λαθών

Ακούστε τι λένε οι άνθρωποι στους λογαριασμούς σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και αν εντοπίσετε κάποιο λάθος: Διορθώστε το. Ενημερώστε το άτομο για το τι κάνατε. Έτσι, τους κάνετε να νιώσουν ότι ακούγονται, κάτι που όλοι θέλουμε. Επιπλέον, μπορεί να μετατρέψετε την απογοήτευση σε αφοσίωση.

- Π.χ.: Η DiGiorno, μια μάρκα κατεψυγμένης πίτσας, είναι βαθιά αφοσιωμένη και ευφυής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Προσπαθώντας να συμμετάσχει στο δημοφιλέστερο hashtag, η DiGiorno έγραψε στο Twitter "#whyistayed You had pizza".



- Πήδηξαν σε αυτό το hashtag "#whyIstayed" χωρίς να γνωρίζουν το πλαίσιο (το hashtag της ενδοοικογενειακής βίας). Παρόλο που η DiGiorno έκανε ένα τεράστιο λάθος, τουλάχιστον η μάρκα παραδέχτηκε το ατύχημα και απάντησε προσωπικά στους χρήστες του Twitter.



- Η DiGiorno ζητά δημόσια συγγνώμη (Broderick R., 2014): "Αυτό το tweet ήταν ένα λάθος, που έγινε γρήγορα αντιληπτό ως τέτοιο και διαγράφηκε δευτερόλεπτα αργότερα. Ο υπεύθυνος της κοινότητάς μας - και ολόκληρη η ομάδα DiGiorno - λυπάται ειλικρινά. Το tweet δεν αντικατοπτρίζει τις αξίες μας και έχουμε απαντήσει προσωπικά σε όλους όσους έχουν ασχοληθεί μαζί μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ζητάμε συγγνώμη."

■ Παρακολουθήστε τις αναρτήσεις σας

Ενώ ο προγραμματισμός των ενημερώσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένας πολύ καλός τρόπος για να παραμείνετε οργανωμένοι και να μειώσετε τον καθημερινό σας φόρτο εργασίας, βεβαιωθείτε ότι ενημερώνετε τους λογαριασμούς σας όταν χρειάζεται.

- Π.χ. Κάτι βγήκε εκτός ελέγχου. Μια ανάρτηση με την Joan Rives που προωθεί το iPhone εμφανίζεται στα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης δύο εβδομάδες μετά τον θάνατό της (81 ετών).



- (TMZ, 2014)

- Σε μια προσυμφωνημένη συμφωνία, η κωμικός Joan Rivers προώθησε το iPhone 6 στους λογαριασμούς της στο Facebook και στο Instagram. Το πρόβλημα; Οι προγραμματισμένες αναρτήσεις τέθηκαν σε λειτουργία σχεδόν δύο εβδομάδες μετά τον θάνατο της Rivers. Παρόλο που τα μηνύματα διαγράφηκαν γρήγορα, υπήρχε ακόμα αρκετός χρόνος για τους ανθρώπους να τραβήξουν στιγμιότυπα οθόνης από τις αναρτήσεις και να διασκεδάσουν εις βάρος της Apple. Αυτό μπορεί να μην είναι ακριβώς όλο το λάθος της Apple, αλλά έπαιξε κάποιον ρόλο σε αυτό το ατύχημα δημοσίων σχέσεων (Costill, 2015).

- Μην δελεάζεστε

- Παρόμοια με την αγνόησή τους μην τροφοδοτείτε ούτε τα αρνητικά σχόλια.
- Αν επιλέξετε να απαντήσετε, διατηρήστε την ψυχραιμία σας και απαντήστε με τους τρόπους που εξηγήθηκαν παραπάνω.

- Δημιουργήστε μια υποστηρικτική, φιλική κοινότητα

Η ανταπόκριση και η υπευθυνότητα θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε μια υποστηρικτική κοινότητα οπαδών. Αυτούς που θα σας σέβονται και θα σας στηρίζουν.

- Το παρακάτω παράδειγμα είναι ένα σχόλιο ενός αγοραστή που παραπονέθηκε στη σελίδα της Toblerone στο Facebook για την ποιότητα του προϊόντος.



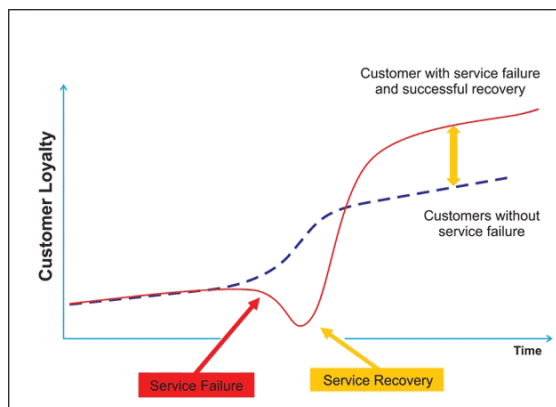
Πηγή: (McCoy, 2020)

- Π.χ. Η απάντηση δείχνει ότι η Toblerones καταβάλλει πραγματική προσπάθεια για να βοηθήσει τους πελάτες με τα προβλήματά τους, να κατευνάσει τους πελάτες και να κερδίσει πληροφορίες για τη βελτίωση της μάρκας.

- Π.χ. Όπως επισημαίνει ο Bradbury στο άρθρο του στον Guardian: "Take the high road". Είτε πρόκειται για έναν πελάτη με νόμιμο παράπονο είτε για ένα τρολ χωρίς πρόθεση για καλό αποτέλεσμα.

- Χρησιμοποιήστε το βλέμμα της αρκούδας φροντίδας

Το βλέμμα της αρκούδας φροντίδας είναι μια μέθοδος που σας επιτρέπει να προσεγγίσετε έναν αναστατωμένο πελάτη ή σχολιαστή και να αντιστρέψετε τη σχέση. Είναι ακριβώς όπως το ρητό Σκότσε τους με καλοσύνη. Αν απαντήσετε με τρόπο που υπερασπίζεται την πεποίθησή σας, αλλά συγχαίρει και τον σχολιαστή ή τις πεποιθήσεις του, θα διαπιστώσετε ότι η επόμενη απάντησή του θα είναι πολύ πιο ευγενική. Μπορεί ακόμη και να κερδίσετε μια συγγνώμη από αυτό.



Πηγή: (AHI, 2020)

- Π.χ. Ένα κλασικό παράδειγμα των παραπάνω παρουσιάστηκε από την GlassesUSA.com όταν ένας από τους πελάτες της παραπονέθηκε για την εκτεταμένη καθυστέρηση στην επίλυση ενός παραπόνου σχετικά με χρωματιστούς φακούς επαφής. Ο εκπρόσωπος της εταιρείας εξουδετέρωσε επιδέξια μια δυνητικά δυσάρεστη κατάσταση ζητώντας πρώτα συγγνώμη για την κακή εμπειρία και στη συνέχεια επαναλαμβάνοντας τη δέσμευση της εταιρείας να ικανοποιήσει τις ανάγκες των πελατών. Στη συνέχεια, έκανε τη δήλωση αυτή πράξη στέλνοντας ενημέρωση για πίστωση του καταστήματος. Πιθανότατα κέρδισαν τον πελάτη με αυτή την απλή αλλά εξαιρετικά αποτελεσματική κίνηση.

- Αναφέρετε τα γεγονότα

Ποτέ μη βασίζεστε στη γνώμη σας για να περάσετε το νόημά σας. Μείνετε στα γεγονότα. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι πρέπει να αναγνωρίσετε γεγονότα που ευνοούν την αντιπολίτευση, και αυτό δεν πειράζει. Τουλάχιστον θα δείξετε ότι έχετε εξετάσει και τις δύο πλευρές της συζήτησης, γεγονός που θα σας κάνει πιο αξιόπιστους στους παρευρισκόμενους.

- Να θυμάστε ότι οι πιθανότητες να κερδίσετε την έγκριση ή την πελατεία του επιθετικού σχολιαστή είναι αμελητέες, οπότε η προτεραιότητά σας θα πρέπει να είναι να σώσετε τα προσχήματα με τους παρευρισκόμενους.
- Η σημασία της διάσωσης του προσώπου γίνεται ακόμη πιο κρίσιμη όταν εξετάζουμε τα αποτελέσματα μιας μαζικής έρευνας σχετικά με τις διαδικτυακές κριτικές που αφορούν τις τοπικές επιχειρήσεις.



Πηγή: (Murphy, 2020)

Αυτή η μελέτη του 2020 διαπίστωσε:

- Το 87% των καταναλωτών διαβάζει διαδικτυακές κριτικές για τοπικές επιχειρήσεις.
- Το 40% των καταναλωτών θα χρησιμοποιήσει μια τοπική επιχείρηση μόνο αν έχει περισσότερα από 4 αστέρια.
- Το 96% των καταναλωτών διαβάζει τις απαντήσεις των επιχειρήσεων στις κριτικές.

Αυτό το τελευταίο στοιχείο είναι σημαντικό, διότι όχι μόνο σημαίνει ότι 9 στους 10 ανθρώπους θα διαβάσουν μια αρνητική κριτική, αλλά ότι η απάντηση στην κριτική έχει τη δύναμη να αποκαταστήσει τη ζημιά που έχει προκαλέσει η αρνητική κριτική.

Η σωστή απάντηση σε μια κριτική δείχνει ότι νοιάζεστε αρκετά για την ικανοποίηση των πελατών σας ώστε να το συζητήσετε δημόσια. Μπορεί να είναι πολύ ωφέλιμο για την επιχείρηση, αν γίνει με τον σωστό τρόπο.

■ Αναφορά στην εργασία σας

Μερικές φορές ένα θυμωμένο σχόλιο στο ιστολόγιο προέρχεται από κάποιον που διάβασε μόνο την πρώτη παράγραφο και δεν διάβασε περαιτέρω. Το επιχειρήμα τους στη συνέχεια επιβεβαιώνει τα ακριβή σημεία που αναφέρατε. Μερικοί άνθρωποι δυσκολεύονται να αντισταθούν στο να αποκαλέσουν αυτόν τον σχολιαστή ηλίθιο, ενώ στην πραγματικότητα το σχόλιο τους είναι καλό. Απλά αναφερθείτε ευγενικά στα σημεία που συμφωνήσατε με τα σημεία του στο αρχικό κομμάτι και προχωρήστε παρακάτω.

■ Σεβαστείτε τη γνώμη τους

Δείξτε σεβασμό στις απόψεις των άλλων. Αναγνωρίστε ότι υπάρχουν πάντα πολλές πλευρές σε κάθε συζήτηση και ότι εκτιμάτε ότι φέρνουν μια διαφορετική οπτική γωνία. Μπορεί να διαφωνείτε με τη γνώμη τους, αλλά εφόσον έχετε ακολουθήσει τις παραπάνω συμβουλές, θα εξακολουθείτε να έχετε αξιοπιστία.

■ Μάθετε πότε να σταματάτε

Μερικές φορές είναι καλύτερο να συμφωνούμε ότι διαφωνούμε. Αν ανακαλύψετε ότι πρέπει να επαναλάβετε δηλώσεις που έχετε ήδη κάνει, είναι καιρός να αποχωρήσετε από τη συζήτηση.

- *Ας μην επαναλάβουμε τη δημόσια κατάρρευση του φούρνου Amy's Bakery, εντάξει;*



Άσκηση 1: Η δημόσια κατάρρευση του φούρνου Amy's Bakery

Στόχος: κατανόηση της δεοντολογικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο: εξέταση των σχέσεων με τους καταναλωτές, των αντιδράσεων των μέσων ενημέρωσης και του κοινού, καθώς και των αλληλεπιδράσεων στο διαδίκτυο και τι θα μπορούσε να γίνει για τη βελτίωση της κατάστασης όσον αφορά τη συγκεκριμένη μελέτη περίπτωσης.

Διάρκεια: 30 λεπτά

Εργαλεία: διαδικτυακοί πόροι

Μέθοδοι: Μελέτη περίπτωσης

Περιγραφή: Το 2013, η Amy και ο Samy, οι ιδιοκτήτες του εστιατορίου Amy's Bakery, θεώρησαν ότι κατηγορήθηκαν άδικα από τους καταναλωτές. Μπαίνουν στην τηλεοπτική εκπομπή Kitchen Nightmares για να καθαρίσουν την εικόνα τους. Μαζί με τον σεφ και οικοδεσπότη της εκπομπής, Gordon Ramsay, προσπαθούσαν να διορθώσουν τα προβλήματα που αντιμετώπιζαν μέσα και έξω από το εστιατόριο. Πίστευαν ότι τους κυνηγούσαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης οι μπλόγκερ και οι κριτικοί και πίστευαν ότι κατηγορούνταν ψευδώς ότι είχαν απαίσιο φαγητό και ότι αυτό ήταν επιζήμιο για την επιχείρησή τους (Haddrill, 2015).

Κατά τη διάρκεια της εκπομπής, αρκετές κατηγορίες των πελατών σχετικά με τη γεύση του μενού, τη φρεσκάδα, το ακατάλληλο μαγείρεμα, τα ανάμεικτα υλικά φάνηκε να είναι αληθινές.

Ο Ramsay αποφασίζει ότι υπάρχει ένα επίπεδο αυταπάτης και δυσλειτουργίας μέσα σε αυτό το εστιατόριο και αποφασίζει να βγει από αυτό το επεισόδιο. Θεώρησε ότι ήταν πολύ δύσκολο να συνεργαστεί με την Amy και τον Samy.



Πηγή: (Broderick R., 2013)

Για να υπερασπιστούν την εικόνα τους, άρχισαν να δημοσιεύουν. Καθώς άρχισαν να κάνουν αναρτήσεις, άρχισαν να λαμβάνουν όλο και πιο άσχημα σχόλια. Συνέχισαν να απαντούν.



Amy's Baking Company Bakery Boutique & Bistro · 2,860 like this · 9 hours ago · 

Like · Comment · Share 17

41 people like this.



Amy's Baking Company Bakery Boutique & Bistro · 2,860 like this · 9 hours ago · 

Like · Comment · Share 37

41 people like this.

Πηγή: (Broderick R., 2013)

Η ιστορία έγινε viral και οι άνθρωποι δημιούργησαν σκίτσα, gifs και memes από σχόλια που έγιναν κατά τη διάρκεια της εκπομπής.



Amy's Baking Company Bakery Boutique & Bistro · 48,083 like this · 15 hours ago · 

Like · Comment · Share 1,800

3,331 people like this.

Obviously our Facebook, YELP, Twitter and Website have been hacked. We are working with the local authorities as well as the FBI computer crimes unit to ensure this does not happen again. We did not post those horrible things. Thank You Amy &Samy



Amy's Baking Company Bakery Boutique & Bistro New Official · 1,832 like this · 16 hours ago · 

Like · Comment · Share 62

64 people like this.

Most of you are fat, disgusting losers. Probably not of the REDSHITTORS on this page even have a job, or make over 40k a year. Most of your icons show you to be fat, overweight losers with nothing in your lives but disgusting people.

My husband and I enjoy the finest champagne and caviar whenever we so choose. We are beautiful people and we have parties with people you can't even lick thier boots. YOU ARE DISGUSTING PIG PEOPLE, MADE FROM THE SLIME OF YOUR OWN HATRED AT THE WORLD FOR MAKING YOU DISGUSINT PEOPLE. STAY IN THE BASEMENT WHERE YOU BELONG, REDSHITTORS, YOU ARE LOSERS.

Πηγή: (Tepper, 2013)

Μετά από πολλές προσβλητικές αναρτήσεις, η σελίδα του εστιατορίου στο Facebook δημοσίευσε μια ανάρτηση στην οποία ανέφερε ότι είχε παραβιαστεί και επικοινωνήσει με τις τοπικές αρχές. Δεν



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

υπάρχει τρόπος να μάθει το κοινό αν αυτό είναι αλήθεια ή αν απλώς προσπαθούσαν να καλύψουν τα λάθη τους.

Τον Σεπτέμβριο του 2015, το Amy's Baking Company έκλεισε οριστικά. Ο τρόπος με τον οποίο οι ιδιοκτήτες αντιμετώπιζαν το προσωπικό και τους πελάτες τους προσωπικά θεωρήθηκε φρικτός σύμφωνα με τους διαδικτυακούς bloggers και τις κριτικές. Ο τρόπος με τον οποίο το χειρίστηκαν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έγινε εθνική καταστροφή.

Ενημέρωση: Καθοδηγητικές ερωτήσεις

Οι παρακάτω ερωτήσεις προτείνονται να χρησιμοποιηθούν σε συζητήσεις μικρών ομάδων (Haddrill, 2015), για την κατανόηση της ηθικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο: να εξεταστούν οι σχέσεις με τους καταναλωτές, οι αντιδράσεις των μέσων ενημέρωσης και του κοινού, οι διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις και τι θα μπορούσε να γίνει για να βελτιωθεί η κατάσταση όσον αφορά τη συγκεκριμένη μελέτη περίπτωσης.

- Πώς είναι θετικές οι αλληλεπιδράσεις της Amy και του Samy με τα βασικά ακροατήρια; Πώς είναι αρνητικές;
- Πιστεύετε ότι η αντίδραση των μέσων ενημέρωσης ήταν ηθική απέναντι στην Amy's Baking Company; Γιατί ή γιατί όχι;
- Πιστεύετε ότι η απάντηση της Amy's Baking Company ήταν ηθική απέναντι στους διαδικτυακούς κριτές της; Γιατί ή γιατί όχι;
- Πώς θα μπορούσε η εταιρεία Amy's Baking Company να έχει οικοδομήσει μια καλύτερη σχέση με την πελατεία της;

Διδάγματα: Τίποτα καλό δεν μπορεί να προκύψει από έναν συνεχή κύκλο διαφωνιών. Θα σας σέβονται περισσότερο όταν χειρίζεστε μια κατάσταση με την ωριμότητα να απομακρυνθείτε.

Σύσταση: Σκεφτείτε δύο φορές πριν την ανάρτηση

Συμπληρωματική ανάγνωση

Οι έφηβοι έχουν λιγότερους φίλους, αλλά είναι λιγότερο μοναχικοί από ποτέ:

https://www.huffpost.com/entry/teens-loneliness_n_6218348



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

2. Ενότητα 2 - Η ενσυναίσθηση ως δεξιότητα για τη ζωή

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Κατανοήστε τη σημασία της ενσυναίσθησης
- Εξηγήστε τι σημαίνει να έχουμε διαφορετικές προοπτικές ενσυναίσθησης
- Παρουσίαση εμφατικής συμπεριφοράς στην επιγραμματική επικοινωνία

Ενσυναίσθηση - μια απαραίτητη δεξιότητα

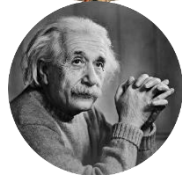
Η ενσυναίσθηση είναι μια λέξη που χρησιμοποιείται συχνά από πολλούς ανθρώπους. Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η ενσυναίσθηση είναι καλό πράγμα, αλλά δεν αποτελεί πάντα προτεραιότητα στη ζωή των ανθρώπων. Με απλά λόγια, η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να κατανοούμε τα πράγματα από την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου. Είναι η ικανότητα να μοιράζεσαι τα συναισθήματα και τα συναισθήματα κάποιου άλλου και να καταλαβαίνεις γιατί έχει αυτά τα συναισθήματα (MIC, 2020).

Πολλοί διάσημοι άνθρωποι έχουν μιλήσει για τη σημασία της κατανόησης και της ενσυναίσθησης.



"Νομίζω ότι όλοι έχουμε ενσυναίσθηση. Μπορεί να μην έχουμε αρκετό θάρρος για να την επιδείξουμε".

Μάγια Αγγέλου, ακτιβίστρια των πολιτικών δικαιωμάτων



"Η ειρήνη δεν μπορεί να διατηρηθεί με τη βία- μπορεί να επιτευχθεί μόνο με την κατανόηση".

Άλμπερτ Αϊνστάιν



"Το μεγαλύτερο έλλειμμα που έχουμε στην κοινωνία μας και στον κόσμο αυτή τη στιγμή είναι το έλλειμμα ενσυναίσθησης. Έχουμε μεγάλη ανάγκη από ανθρώπους που μπορούν να μπουν στη θέση κάποιου άλλου και να δουν τον κόσμο μέσα από τα μάτια του".

Μπαράκ Ομπάμα, πρώην πρόεδρος των ΗΠΑ



"Στα καλύτερά μας, εξασκούμε την ενσυναίσθηση, φανταζόμενοι τον εαυτό μας στη ζωή και τις συνθήκες των άλλων. Αυτή είναι η γέφυρα που διασχίζει τις βαθύτερες διαιρέσεις του έθνους μας".

Στην επιμνημόσυνη δέηση για τους πέντε αστυνομικούς που έχασαν τη ζωή τους στο Ντάλας το 2016, ο Τζορτζ Μπους, πρώην πρόεδρος των ΗΠΑ

Σύμφωνα με νευροεπιστημονικές έρευνες, το 98% των ανθρώπων (BBC, 2015) έχουν την ικανότητα να συναισθάνονται. Οι λίγες εξαιρέσεις είναι οι ψυχοπαθείς, οι ναρκισσιστές και οι κοινωνιοπαθείς, οι οποίοι είναι άνθρωποι που δεν είναι σε θέση να κατανοήσουν ή να συσχετιστούν με τα συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων.

Το πρόβλημα είναι ότι οι περισσότεροι από εμάς δεν αξιοποιούμε πλήρως το ενσυναίσθητο δυναμικό μας στην καθημερινή ζωή.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

Κατηγορίες ενσυναίσθησης

Οι παρακάτω μελέτες περιπτώσεων θα σας παρουσιάσουν έναν κόσμο με και χωρίς ενσυναίσθηση. Θα παρουσιάσουμε μερικές ιστορίες (πραγματικές και φανταστικές, οι οποίες ενδεχομένως να συμβούν) χωρίς να κρίνουμε. Όταν πρόκειται για ενσυναίσθηση, δεν υπάρχει σωστό ή λάθος! Πρόκειται για τα συναισθήματα του καθενός. Δεν χρειάζεται να αισθάνεστε με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Απλώς χρειάζεται να είστε ο εαυτός σας. Έχοντας επίγνωση του αντίκτυπου που μπορεί να έχουν οι πράξεις και οι αντιδράσεις σας, θα έχετε βαθιά κατανόηση των πράξεων του άλλου.

Υπάρχουν επίσης διαφορετικοί τύποι ενσυναίσθησης που έχουν οριστεί από τους ψυχολόγους (Goleman, 1995): η γνωστική, η συναισθηματική και η συμπονετική.

Γνωστική ενσυναίσθηση

Η γνωστική ενσυναίσθηση, γνωστή και ως "λήψη προοπτικής", είναι η ικανότητα να καταλαβαίνεις πώς αισθάνεται κάποιος άλλος και να υπολογίζεις τι μπορεί να σκέφτεται.

Π.χ. Πότε να χρησιμοποιήσετε. Ιδιαίτερα σε διαπραγματεύσεις. Σας δίνει τη δυνατότητα να μπειτε στη θέση κάποιου άλλου, αλλά χωρίς απαραίτητα να εμπλακείτε με τα συναισθήματά του. Γι' αυτό λέγεται ότι η γνωστική ενσυναίσθηση είναι "ενσυναίσθηση με τη σκέψη", παρά με το συναίσθημα.

Σενάριο: Μια γυναίκα εκμυστηρεύεται στον σύζυγό της μια δυσάρεστη εργασιακή κατάσταση, ανησυχώντας για το πώς θα εξελιχθεί. Είναι εμφανώς ταραγμένη. Ας δούμε τη γνωστική αντίδραση (Williams, 2020)

- Αναποτελεσματική αντίδραση: Είμαι σίγουρος ότι δεν είναι τόσο άσχημα όσο λες. Πάντα κάνεις καλή δουλειά. Το κάνεις πολύ μεγάλο θέμα. Απλά στείλε email στο αφεντικό σου και θα πάρει το μέρος σου".
- Γιατί είναι αναποτελεσματική: Χρησιμοποίησε τα αίσθημα που σταματάει την ελαχιστοποίηση και τον καθορισμό. Μείωσε τις αποχρώσεις της εμπειρίας της συζύγου του και βούτηξε κατευθείαν στις συμβουλές του χωρίς να λαμβάνει υπόψη του την ορατή ανησυχία της.
- Ενσυναισθητική ανταπόκριση: Ακούγεται πολύ αγχωτικό για σένα. Ξέρω πόσο σημαντικό είναι για σένα να είσαι αποτελεσματική στη δουλειά σου. Τι σε αναστατώνει περισσότερο;"

Συναισθηματική ενσυναίσθηση ή Συναισθηματική ενσυναίσθηση

Η συναισθηματική ενσυναίσθηση αναφέρεται στην ικανότητα να μοιράζεσαι τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου. Αυτό σημαίνει ότι όταν βλέπετε κάποιον άλλον που είναι λυπημένος, αυτό σας κάνει να αισθάνεστε λυπημένοι.

Είναι καλό γιατί σημαίνει ότι μπορούμε εύκολα να κατανοήσουμε και να νιώσουμε τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Αυτό είναι ζωτικής σημασίας για όσους ασκούν επαγγέλματα φροντίδας, όπως οι γιατροί και οι νοσηλεύτες, ώστε να μπορούν να ανταποκρίνονται κατάλληλα



Erasmus+

ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTETEAM 4
excellenceSEAL
CYPRUS

στους ασθενείς τους. Σημαίνει επίσης ότι μπορούμε να ανταποκριθούμε σε φίλους και άλλους όταν είναι στεναχωρημένοι.

Είναι κακό, διότι είναι δυνατόν να κατακλυστείτε από αυτά τα συναισθήματα και, ως εκ τούτου, να μην είστε σε θέση να ανταποκριθείτε. Όσοι έχουν την τάση να κατακλύζονται, πρέπει να δουλέψουν στον αυτοέλεγχο τους, ώστε να μπορέσουν να διαχειριστούν καλύτερα τα συναισθήματά τους.

Σενάριο: Μια γνωστή σας μόλις μοιράστηκε μαζί σας ότι πρόσφατα βίωσε μια καταστροφική αποβολή. Πρόκειται για συναισθηματική αντίδραση

- Αναποτελεσματική αντίδραση: "Καημενούλη! Λυπάμαι πολύ που σου συνέβη αυτό... αλλά θα μπορέσεις να μείνεις ξανά έγκυος. Εγώ είχα δύο αποβολές και τώρα έχω δύο πανέμορφα παιδιά".
- Γιατί είναι αναποτελεσματικό: Η αντίδραση περιλαμβάνει τρεις ανασταλτικούς παράγοντες: τον οίκτο, την επιδιόρθωση και την υπερβολική ταύτιση. Με έντονα συναισθήματα, είναι εύκολο λάθος να αναλάβετε τα συναισθήματα του άλλου και να αντιδράσετε υπερβολικά ή να ταυτιστείτε πολύ στενά με τα συναισθήματα του ατόμου, ειδικά αν είχατε μια παρόμοια εμπειρία.
- Ενσυναισθητική ανταπόκριση: "Αυτό πρέπει να ήταν καταστροφικό. Η καρδιά μου σας συμπονάει".
- Αυτή η απάντηση έχει γνήσια απήχηση στην εμπειρία του ατόμου και αντανακλά με ακρίβεια αυτό που μπορεί να νιώθει το άτομο με μια απώλεια.

Συμπονετική ενσυναίσθηση ή Empathic Concern

Η συμπονετική ενσυναίσθηση είναι όταν μετατρέπετε τα συναισθήματα σε πράξεις. Πηγαίνει πέρα από την κατανόηση και τη συσχέτιση με τις καταστάσεις των άλλων ανθρώπων και ωθεί το άτομο να κάνει κάτι.

Συνήθως, οι άνθρωποι που θέλουν ή χρειάζονται την ενσυναίσθησή σας δεν χρειάζονται απλώς να καταλάβετε (γνωστική ενσυναίσθηση) και σίγουρα δεν χρειάζονται απλώς να νιώσετε τον πόνο τους ή, ακόμη χειρότερα, να ξεσπάσετε σε δάκρυα μαζί τους (συναισθηματική ενσυναίσθηση). Αντίθετα, χρειάζονται να καταλάβετε τι περνούν και να τους βοηθήσετε να αναλάβουν δράση για την επίλυση του προβλήματος, πράγμα που αποτελεί συμπονετική ενσυναίσθηση.

Σενάριο: Ο γιος σας είναι εμφανώς αποθαρρυσμένος. Όταν τον ρωτάτε, σας εξηγεί ότι δεν τον επέλεξαν για το μαθητικό συμβούλιο ως πρόεδρο, αφού εργάστηκε εξαιρετικά σκληρά για την εκστρατεία του. Πρόκειται για τη συμπονετική ανταπόκριση

- Αναποτελεσματική αντίδραση: "Δεν μπορώ να πιστέψω ότι δεν σε επέλεξαν! Ήσουν μακράν ο καλύτερος υποψήφιος!"
- Γιατί είναι αναποτελεσματικό: Η απάντηση αυτή επικεντρώνεται πολύ στην έκπληξη και την αναστάτωση του γονέα και όχι στην απογοήτευση του παιδιού. Αντί να αφήσετε το παιδί σας να έχει την ευκαιρία να επεξεργαστεί την απογοήτευση, η αντίδραση του γονέα επισκιάζει την εμπειρία του γιου.



- Ενσυναίσθητη ανταπόκριση: Δούλεψες τόσο σκληρά και έβαλες όλη σου την καρδιά σε αυτή την εκστρατεία. Τι απογοήτευση - Θεέ μου, αυτό πρέπει να πονάει!".
- Το αντίθετο της συμπόνιας είναι να περιμένουμε από το άτομο να αισθάνεται διαφορετικά από ό,τι αισθάνεται το ίδιο. Όταν μας λείπει η συμπόνια, τις περισσότερες φορές, ενεργοποιούμαστε από την ευαλωτότητα του ατόμου και χρησιμοποιούμε εμπόδια στα συναισθήματα που εμποδίζουν την αληθινή σύνδεση με το άλλο άτομο.

Υπέρ και κατά

- Pro - Φανταστικές ιστορίες για την ενσυναίσθηση

Μελέτη περίπτωσης: Κάποιος που καταλαβαίνει

Η παρακάτω ιστορία είναι ένα μάθημα για όλους (WHS, 2020). Πολύ συχνά, υποθέτουμε ότι γνωρίζουμε τι χρειάζονται οι άλλοι.

Ένας αγρότης είχε μερικά κουτάβια που έπρεπε να πουλήσει. Ζωγράφησε μια πινακίδα που διαφήμιζε τα 4 κουτάβια και άρχισε να την καρφώνει σε ένα στύλο στην άκρη της αυλής του. Καθώς χτυπούσε το τελευταίο καρφή στο στύλο, ένωσε ένα τράβηγμα στη φόρμα του. Κοίταξε στα μάτια ενός μικρού αγοριού.

"Κύριε", είπε, "θέλω να αγοράσω ένα από τα κουτάβια σας".

"Λοιπόν", είπε ο αγρότης, καθώς έτριβε τον ιδρώτα από το σβέρκο του, "αυτά τα κουτάβια προέρχονται από καλούς γονείς και κοστίζουν πολλά χρήματα".

Το αγόρι έριξε το κεφάλι του για μια στιγμή. Μετά έβαλε βαθιά το χέρι στην τσέπη του, έβγαλε μια χούφτα ψιλά και τα έδειξε στον αγρότη.

"Έχω τριάντα εννέα σεντς. Είναι αρκετά για να ρίξω μια ματιά;" "Βέβαια", είπε ο αγρότης. Και μ' αυτό, άφησε ένα σφύριγμα. "Εδώ, Ντόλι!" φώναξε.

Βγήκε από το σκυλόσπιτο και κατέβηκε τη ράμπα, ακολουθούμενη από τέσσερις μικρές γούνινες μπάλες. Το μικρό αγόρι ακούμπησε το πρόσωπό του στον φράχτη με τα συρματόπλεγμα. Τα μάτια του χόρευαν από ευχαρίστηση. Καθώς τα σκυλιά πήγαιναν προς τον φράχτη, το μικρό αγόρι παρατήρησε ότι κάτι άλλο αναδεχόταν μέσα στο σκυλόσπιτο. Σιγά σιγά εμφανίστηκε μια άλλη μικρή μπάλα, αυτή ήταν αισθητά μικρότερη. Κατέβηκε τη ράμπα και γλίστρησε. Στη συνέχεια, με έναν κάπως αδέξιο τρόπο, το μικρό κουτάβι άρχισε να κουτσαίνει προς τα άλλα, κάνοντας ό,τι μπορούσε για να τα προλάβει...

"Θέλω αυτό", είπε το μικρό αγόρι δείχνοντας το μικρό. Ο αγρότης γονάτισε δίπλα στο αγόρι και είπε: "Γιε μου, δεν θέλεις αυτό το κουτάβι. Ποτέ δεν θα μπορέσει να τρέξει και να παίξει μαζί σου όπως αυτά τα άλλα σκυλιά".

Με αυτό, το μικρό αγόρι απομακρύνθηκε από τον φράχτη, κατέβηκε και άρχισε να σηκώνει το ένα πόδι του παντελονιού του. Με αυτόν τον τρόπο αποκάλυψε ένα ατσάλινο στήριγμα που κατέβαινε και στις δύο πλευρές του ποδιού του και συνδεόταν με ένα ειδικά κατασκευασμένο παπούτσι. Κοιτάζοντας ξανά τον αγρότη, είπε: "Βλέπετε κύριε, δεν τρέχω και εγώ πολύ καλά και θα χρειαστεί κάποιον που να καταλαβαίνει".

Πίστωση φωτογραφίας: (CIM, 2021)



Με δάκρυα στα μάτια, ο αγρότης κατέβηκε και σήκωσε το μικρό κουτάβι.

Συζητήσεις:

- Ποια θα ήταν η αντίδρασή σας αν ήσασταν ο αγρότης;
- Υπάρχει κάτι που θα θέλατε να αλλάξετε στην ιστορία;

Μελέτη περίπτωσης: Ας είναι η ευγένειά σας εμφανής σε όλους

Τα διδάγματα που μαθαίνουμε είναι για πάντα.

Ένας νεαρός φοιτητής έκανε μια μέρα μια βόλτα με έναν καθηγητή, τον οποίο αποκαλούσαν φίλο των φοιτητών, λόγω της ευγένειάς του προς όσους περίμεναν τις οδηγίες του. Καθώς προχωρούσαν, είδαν να βρίσκεται στο μονοπάτι ένα ζευγάρι παλιά παπούτσια, τα οποία υπέθεσαν ότι ανήκαν σε έναν φτωχό άνθρωπο που εργαζόταν σε ένα χωράφι κοντά και είχε σχεδόν τελειώσει τη δουλειά της ημέρας.

Πίστωση φωτογραφίας: Pexels.com



Ο φοιτητής στράφηκε προς τον καθηγητή, λέγοντας: "Θα κρύψουμε τα παπούτσια του, θα κρυφτούμε πίσω από τους θάμνους και θα περιμένουμε να δούμε την αμηχανία του όταν δεν θα μπορεί να τα βρει." "Φίλε μου" απάντησε ο καθηγητής, "δεν πρέπει ποτέ να διασκεδάζουμε εις βάρος των φτωχών. Αλλά εσείς είστε πλούσιος και μπορείτε να δώσετε στον εαυτό σας πολύ μεγαλύτερη ευχαρίστηση μέσω του φτωχού. Βάλτε ένα νόμισμα σε κάθε παπούτσι και μετά θα κρυφτούμε και θα παρακολουθήσουμε πώς θα τον επηρεάσει η ανακάλυψη".

Ο μαθητής το έκανε, και οι δυο τους τοποθετήθηκαν πίσω από τους θάμνους κοντά. Ο φτωχός άνδρας τελείωσε σύντομα τη δουλειά του και διέσχισε το χωράφι προς το μονοπάτι όπου είχε αφήσει το παλτό και τα παπούτσια του. Καθώς φόραγε το παλτό του, γλίστρησε το πόδι του σε ένα από τα παπούτσια του- νιώθοντας όμως κάτι σκληρό, έσκυψε να

ψηλαφίσει τι ήταν και βρήκε το νόμισμα. Στο πρόσωπό του φάνηκε η έκπληξη και η απορία. Κοίταξε το νόμισμα, το γύρισε και το κοίταξε ξανά και ξανά. Στη συνέχεια κοίταξε γύρω του από όλες τις πλευρές, αλλά δεν φαινόταν κανένας άνθρωπος. Τώρα έβαλε τα χρήματα στην τσέπη του και προχώρησε να φορέσει το άλλο παπούτσι- αλλά η έκπληξή του διπλασιάστηκε όταν βρήκε το άλλο νόμισμα. Τα συναισθήματά του τον κυρίευαν- έπεσε στα γόνατα, κοίταξε προς τον ουρανό και εξέφρασε δυνατά μια θερμή ευχαριστία, στην οποία μίλησε για τη γυναίκα του, άρρωστη και αβοήθητη, και τα παιδιά του χωρίς ψωμί, τα οποία η έγκαιρη γενναιοδωρία, από κάποιο άγνωστο χέρι, θα έσωζε από τον χαμό.

Ο μαθητής στεκόταν εκεί βαθιά επηρεασμένος και τα μάτια του γέμισαν δάκρυα. "Τώρα", είπε ο καθηγητής, "δεν είσαι πολύ πιο ευχαριστημένος από ό,τι αν είχες παίξει το κόλπο που σκόπευες να κάνεις;" Ο νεαρός απάντησε: "Μου δώσατε ένα μάθημα που δεν θα ξεχάσω ποτέ. Νιώθω τώρα την αλήθεια εκείνων των λέξεων, τις οποίες ποτέ πριν δεν είχα καταλάβει: "Είναι πιο ευλογημένο να δίνεις παρά να παίρνεις"".

Συζητήσεις:

- Φανταστείτε ότι ήσασταν ο μαθητής. Τι ένιωσες; Κατάσταση 1 - και κατάσταση 2
- Συζητήσεις στην τάξη από την οπτική γωνία του εργαζομένου. Κατάσταση 1 - και κατάσταση 2

Μελέτη περίπτωσης: Η ηθική της ενσυναίσθησης

Μια φοιτήτρια ήρθε πρόσφατα στον καθηγητή για να συζητήσει ένα πρόβλημα που αντιμετώπιζε με το γραπτό της- είπε ότι ένιωθε "χαμένη" όταν έπρεπε να ξεκινήσει μια εργασία. Ο καθηγητής απάντησε με τον εξής τρόπο:

"Ξέρω ακριβώς πώς αισθάνεσαι. Επιτρέψτε μου να σας πω τι κάνω σε αυτές τις καταστάσεις".

Kia Jane Richmond (Richmond, 2000)

Ενώ κάποιοι μπορεί να ισχυριστούν ότι η απάντηση ήταν ενσυναίσθητη και ηθική, μετά από πολλή σκέψη και έρευνα σχετικά με την ενσυναίσθηση, ο καθηγητής αποφάσισε ότι δεν ήταν. Αντί να ζητήσει από τη φοιτήτρια να μιλήσει με περισσότερες λεπτομέρειες για τις δυσκολίες της, ο καθηγητής υπέθεσε ότι οι δικές του εμπειρίες με το γράψιμο θα παρείχαν αρκετά δεδομένα για να ανταποκριθεί αποτελεσματικά στο αίτημα της φοιτήτριας για βοήθεια.

Αυτό έκανε τον καθηγητή να μοιράζεται τη δική του ιστορία, δεδομένου ότι η απάντηση δεν ήταν ενσυναίσθητη- αντίθετα, άγγιζε τα όρια της συγκατάβασης και της χειραγώγησης, κάτι για το οποίο ο καθηγητής είπε ότι δεν ήταν περήφανος.

- Μειονεκτήματα - Μυθοπλαστική ιστορία

Μελέτη περίπτωσης: μετά από ένα χαμένο παιχνίδι

Υπάρχει μια σκοτεινή πλευρά στο να αισθάνεσαι τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε σκληρότητα, επιθετικότητα και αγνώνια. (Fisher, 2020)



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

Πίστωση φωτογραφίας: Pexels.com



"Χάσαμε", λέει ο Barry.

"Δεν έχει σημασία!" λέει η Kari.

"Εγώ έφταιγα. Άφησα όλα τα γκολ να μπουν".

"Δεν καταλαβαίνω γιατί είσαι τόσο λυπημένη. Απλά ξέχνα το".

"Δεν μπορώ."

"Γιατί όχι; Είναι απλά ένα παιχνίδι".

"Δεν δείχνεις μεγάλη ενσυναίσθηση, Kari. Σημαίνει να μπαίνεις στη θέση κάποιου άλλου".

"Τα παπούτσια σου δεν μου κάνουν, Μπάρι".

Συζητήσεις:

- Τι κάνει τους ανθρώπους να σταματήσουν να νοιάζονται;
- Ποια θα μπορούσαν να είναι τα συναισθήματα και οι λόγοι της Kari για αυτές τις απαντήσεις;

Μελέτη περίπτωσης: Είναι ή δεν είναι θέμα ενσυναίσθησης

Μερικές φορές, δείχνοντας ενσυναίσθηση ή θέλοντας να βοηθήσουμε, μαθαίνουμε τα εκπληκτικά μειονεκτήματα της ενσυναίσθησης (Fisher, 2020)

Στη φανταστική μας ιστορία, ένα 10χρονο κορίτσι πάσχει από μια θανατηφόρα ασθένεια. Οι γιατροί την έχουν βάλει στη λίστα αναμονής για μια θεραπεία που θα ανακουφίσει τον πόνο της και ενδεχομένως θα παρατείνει τη ζωή της. Δυστυχώς, αυτό το πολύ έξυπνο, πολύ γενναίο κορίτσι μαθαίνει ότι έχει εβδομάδες ή μήνες πριν συμβεί αυτό.

Πίστωση φωτογραφίας: Pexels.com



Συζήτηση:

- Φανταστείτε πώς αισθάνεται και πώς θα επηρεάσει τη ζωή της. Τι θα κάνατε αν είχατε την ευκαιρία να την ανεβάσετε στην κορυφή της λίστας;
- Όταν στους άλλους συμμετέχοντες στη μελέτη παρουσιάστηκε η παραπάνω φανταστική ιστορία, ενθαρρύνοντάς τους να νιώσουν ενσυναίσθηση γι' αυτήν, περίπου τα τρία τέταρτα την ανέβασαν στη λίστα για να λάβει τη θεραπεία της νωρίτερα.
- Σημείωση: αυτό θα σήμαινε ότι κάθε άλλο παιδί που βρίσκεται πάνω από αυτήν στη λίστα θα έπρεπε να περιμένει ακόμη περισσότερο, πολλά από τα οποία μπορεί να είναι πιο άξια.

Το παραπάνω ήταν ένα παράδειγμα αυτού που οι ψυχολόγοι αποκαλούν "φαινόμενο του αναγνωρίσιμου θύματος". Οι άνθρωποι είναι πολύ πιο πιθανό να ανοίξουν την καρδιά τους - ή το πορτοφόλι τους - όταν υπάρχει ένας ορατός δικαιούχος του οποίου ο πόνος θα μπορούσε να ανακουφιστεί. **Η φιλανθρωπική οργάνωση που πραγματοποιεί εκστρατεία με μία και μόνο ιστορία ενός επώνυμου, υποφέροντος παιδιού μπορεί να κερδίσει περισσότερες δωρεές σε σύγκριση με τη φιλανθρωπική οργάνωση που αναπτύσσει στατιστικά στοιχεία που περιγράφουν 1.000 ανώνυμα παιδιά.**

Ενσυναίσθηση κατά τη διαδικτυακή επικοινωνία

Τα μέλη των διαδικτυακών κοινοτήτων υποστήριξης βοηθούν το ένα το άλλο με το να συμπάσχουν με κοινά προβλήματα και να ανταλλάσσουν πληροφορίες σχετικά με τα συμπτώματα και τις θεραπείες (Preece, 1999). Τα αποτελέσματα από ερευνητικές μελέτες δείχνουν ότι:

- η ενσυναίσθηση εμφανίζεται στις περισσότερες διαδικτυακές κοινότητες κειμένων,
- η ενσυναίσθητική επικοινωνία επηρεάζεται από το θέμα που συζητείται,
- η παρουσία γυναικών τείνει να ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση,
- η παρουσία συντονιστών όχι μόνο μειώνει την εχθρότητα αλλά φαίνεται επίσης να ενθαρρύνει την ενσυναίσθηση.

Καθώς προχωράμε προς την κατεύθυνση τεχνικά καλύτερων εικονικών περιβαλλόντων υπολογιστών, είναι καιρός να δώσουμε μεγαλύτερη προσοχή σε κοινωνικά ζητήματα όπως η ενσυναίσθητική επικοινωνία.

Επαγγελματική υποστήριξη

Ενώ η μεγάλη πλειοψηφία του πληθυσμού είναι ικανή για ενσυναίσθηση, μερικές φορές η πρακτική της είναι περιορισμένη. Όταν πρόκειται για διαδικτυακές επικοινωνίες και διαδικτυακές

συναντήσεις, οι προοπτικές της ενσυναίσθησης είναι διαφορετικές. Μπορεί να είναι πιο δύσκολο να ασκηθεί η ενσυναίσθηση και η μη άσκησή της να επηρεάζει το ακροατήριό μας.

Οι ειδικοί συνιστούν μερικούς τρόπους για να εκφράσετε καλύτερα την ενσυναίσθηση κατά τη διάρκεια των βιντεοσκοπημένων συναντήσεων: Zoom, Microsoft Teams, Google Meet, Cisco Webex και Skype (Mendoza, 2020).

- **Εξασκηθείτε στην ενεργητική ακρόαση**, Η παράφραση των όσων έχουν πει οι άλλοι και στη συνέχεια η απάντησή σας με τη δική σας οπτική γωνία για το θέμα που συζητήθηκε είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να ενημερώσετε τους συναδέλφους σας ότι έχετε ακούσει αυτά που είπαν και ότι έχετε επικυρώσει την οπτική τους, προσφέροντας τη δική σας γνώμη για το θέμα (Praniti Lakhwara, CEO Conga).

Πηγή: (Becton, 2020)



- **Ανθρώπινη συνδεσιμότητα**. Ακούστε, σκύψτε και διατηρήστε οπτική επαφή. Όλα αυτά είναι σημάδια ενσυναίσθητικής ακρόασης - αναμφισβήτητη η πιο ισχυρή ανθρώπινη δεξιότητά μας (Mimi Nicklin, συγγραφέας του βιβλίου "Softening the Edge" και οικοδέσποινα της διαδικτυακής σειράς "Empathy for Breakfast".)

Πηγή: (ITBT, 2020)



- **Να είστε παρόντες καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίασης.**
 - Κρατήστε τα μάτια σας στην οθόνη, τους ώμους σας τετράγωνους και σκύψτε σωματικά, και θα ενεργοποιήσετε υποσυνείδητα σημάδια συνδεσιμότητας και ενσυναίσθησης, ακόμη και όταν σας χωρίζει η τεχνολογία.
 - Δώστε και λάβετε εποικοδομητική ανατροφοδότηση από τους συναδέλφους σας. Εκτός από την ενεργή ακρόαση, πείτε στους άλλους πώς μπορεί να αισθάνεστε σε συγκεκριμένες καταστάσεις σχετικά με τις ενέργειές τους ή τη δουλειά τους και να

είστε ανοιχτόμυαλοι όσον αφορά την ανατροφοδότηση που (θα πρέπει να επιδιώξετε να) λάβετε σε αντάλλαγμα. Χρησιμοποιήστε αυτή την ευκαιρία για να μπειτε στη θέση των άλλων για να δείτε πώς αντιλαμβάνονται τις ενέργειές σας και επιτρέψτε στον εαυτό σας να προβληματιστεί αλλά και να δράσει βάσει αυτής της χρήσιμης ανατροφοδότησης. Σε τελική ανάλυση, μπορείτε να κατανοήσετε τους άλλους μόνο αν είστε σε θέση να κατανοήσετε πρώτα τον εαυτό σας.

- Ποτέ μην εργάζεστε σε άλλη συσκευή ή άλλες εργασίες! Στις διαδικτυακές συναντήσεις, είναι ακόμη πιο εμφανές ότι εστιάζετε σε μια άλλη οθόνη, καθώς οι άνθρωποι έχουν άμεση οπτική επαφή με την κατεύθυνση του βλέμματός σας. Αυτό μπορεί να θεωρηθεί πολύ πιο ασεβές και αποθαρρυντικό απ' ό,τι ίσως θα ήταν αν βρισκόσασταν σε μια φυσική συνάντηση.

Πηγή: (Nathan, 2020)



■ **Πάρτε τη μεγάλη εικόνα.** Αν ένας συνάδελφος εκφράζει έναν αγώνα.

- Ποιο είναι το πλαίσιο, ποια είναι η ψυχροσύνθεση αυτού του άλλου ατόμου, τι συμβαίνει στον κόσμο του;
- Αντί να προσπαθήσουμε να λύσουμε το πρόβλημα για αυτούς (κάτι που μπορεί να έχουμε την τάση να κάνουμε), να διορθώσουμε τα πράγματα ή να προσπαθήσουμε να τους κάνουμε να νιώσουν καλύτερα, επικυρώστε αυτό που συμβαίνει. Αντανακλάστε τα συναισθήματά τους περιγραφικά - "Ουάου, αυτό είναι τόσο αποθαρρυντικό."
- Αν μπορείτε να ταυτιστείτε, πείτε τους ότι "κι εγώ θα ήμουν απογοητευμένος". (Julie A. Chesley, αναπληρώτρια καθηγήτρια θεωρίας οργάνωσης και διοίκησης στο Pepperdine Graziadio Business School).
- Προσπαθήστε να μην κρίνετε. Είναι δύσκολο να το κάνεις. Είναι τόσο εύκολο να βρίσκεστε στον αυτόματο πιλότο και να κρίνετε τις σκέψεις ή τις πράξεις ενός άλλου ατόμου ή το τι θα έπρεπε να αισθάνεται ή να κάνει. Δυστυχώς, αυτό δεν προάγει τη σύνδεση ή την κατανόηση. (Terri Egan, αναπληρώτρια καθηγήτρια εφαρμοσμένης συμπεριφορικής επιστήμης)

Πίστωση φωτογραφίας: quoteslyfe



- **Αντιμετωπίστε τις προκλήσεις των συνεδριάσεων Zoom/βίντεο.** Η έκφραση ενσυναίσθησης στο Zoom μπορεί να είναι δύσκολη.
 - Δώστε προσοχή στη γλώσσα του σώματός σας.
 - Τα μάτια και το κεφάλι σας κάνουν το μεγαλύτερο μέρος της μη λεκτικής επικοινωνίας.
 - Περιορίστε τις χειρονομίες, καθώς τείνουν να γίνονται υπερβολικές στο βίντεο, ειδικά αν κάθεστε πολύ κοντά στην κάμερα (Δρ Pavan Madan, ψυχίατρος της Community Psychiatry στο Davis της Καλιφόρνια).

Στην καθημερινή μας ζωή, η γλώσσα του σώματός μας και άλλες μη λεκτικές ενδείξεις εκπέμπουν πλήθος πληροφοριών στους άλλους. Αυτά τα σήματα παρέχουν σημαντικές πληροφορίες για τις διαθέσεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. Στην εποχή της εικονικής αίθουσας συσκέψεων, τα μη λεκτικά στοιχεία συχνά μιλούν πιο δυνατά από τα λόγια μας (Dallon, 2020).

Πίστωση φωτογραφίας: (Dallon, 2020)



- **Αποφύγετε τους περισπασμούς.**
 - Χρησιμοποιήστε ένα φόντο χωρίς ακαταστασία, ώστε το άλλο άτομο να μην αποσπάται η προσοχή του σε σημείο που να παρερμηνεύει τις αντιδράσεις σας.
 - Μην έχετε ανοιχτά άλλα παράθυρα του προγράμματος περιήγησης κατά τη διάρκεια σημαντικών συνομιλιών. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε ασύρματα ακουστικά, ώστε να μπορείτε να ακούτε εύκολα και να μιλάτε άνετα και ήρεμα, σε χαμηλό τόνο φωνής.
 - Εξετάστε τα ποντίκια και τα πληκτρολόγια που λειτουργούν με αθόρυβο ψίθυρο για να μην αποσπάται η προσοχή σας από την πληκτρολόγηση και το κλικ κατά τη διάρκεια των συνομιλιών.

Πηγή: (Dustin, 2020)



Ενώ μπορεί να νομίζετε ότι μπορείτε να κάνετε πολλαπλές εργασίες, το γεγονός είναι ότι ο εγκέφαλός μας δεν μπορεί να εκτελέσει ταυτόχρονα δύο εργασίες που απαιτούν προσοχή υψηλού επιπέδου. Επομένως, όχι μόνο μπορεί να σας πιάσουν στα πράσα αν δεν προσέχετε και σας κάνουν μια ερώτηση, αλλά μπορεί να χάσετε και κάτι σημαντικό.

Άσκηση 2: Κουίζ ενσυναίσθησης

Στόχος: Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να αισθάνεσαι τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, σε συνδυασμό με την ικανότητα να φαντάζεσαι τι μπορεί να σκέφτεται ή να αισθάνεται κάποιος άλλος. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς τον βαθμό στον οποίο βιώνουν την ενσυναίσθηση. Αυτή η άσκηση έχει ως στόχο να σας προσφέρει την απάντηση στο ερώτημα: πόσο ενσυναισθητικοί είστε;

Διάρκεια: 20-25 λεπτά κουίζ + 15 λεπτά ενημέρωση

Εργαλεία: online κουίζ

Μέθοδοι: Ερωτηματολόγιο, βαθμολογία και ανατροφοδότηση

Περιγραφή της άσκησης: Το κουίζ περιλαμβάνει συνολικά 28 ερωτήσεις. Οι πρώτες 22 θα χρησιμοποιηθούν για να μετρηθεί το επίπεδο ενσυναίσθησης- οι τελευταίες έξι περιλαμβάνονται για να κατανοήσετε πώς η ενσυναίσθηση σχετίζεται με παράγοντες όπως το φύλο, η σειρά γέννησης και ο πολιτικός προσανατολισμός. Το όνομά σας δεν θα καταγραφεί. Όλες οι απαντήσεις είναι ανώνυμες. https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/empathy

Καθήκοντα: Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Όταν τελειώσετε, θα λάβετε το σκορ ενσυναίσθησης, μαζί με ανατροφοδότηση που ερμηνεύει αυτό το σκορ και συμβουλές για την ενίσχυση των δεξιοτήτων ενσυναίσθησης.

Ενημέρωση: Θα θέλατε να αλλάξετε κάτι; Ποια θα ήταν τα βήματα;

Διδάγματα: Τείνουν να είναι πιο γενναιόδωροι και να ενδιαφέρονται για την ευημερία των άλλων και τείνουν να έχουν πιο ευτυχισμένες σχέσεις και μεγαλύτερη προσωπική ευημερία. Η ενσυναίσθηση μπορεί επίσης να βελτιώσει την ηγετική ικανότητα και να διευκολύνει την αποτελεσματική επικοινωνία (GGM, 2020).

Σύσταση: Εξασκηθείτε στην ενσυναίσθηση για να είστε σε θέση να τη χρησιμοποιήσετε όταν κρίνετε σκόπιμο.

Συμπληρωματική ανάγνωση

Το λεξικό της Οξφόρδης ορίζει τη συμπάθεια ως "συναίσθημα οίκτου και λύπης για τη δυστυχία κάποιου άλλου" και την ενσυναίσθηση ως την "ικανότητα να κατανοείς και να μοιράζεσαι τα συναισθήματα κάποιου άλλου". Η Dr Brené Brown μιλάει για την ενσυναίσθηση και τη συμπάθεια: <https://twentyonetoys.com/blogs/teaching-empathy/brene-brown-empathy-vs-sympathy>

Δείτε το βίντεο Ενσυναίσθηση vs Συμπάθεια: <https://youtu.be/1Ewngu369Jw>

Λήψη συμπονετικών αποφάσεων: Ο ρόλος της ενσυναίσθησης στη λήψη αποφάσεων. Για να είναι ορισμένα συστήματα ηθικά για τους πολλούς, πρέπει να είναι άδικο για τους λίγους: <https://fs.blog/2017/12/against-empathy/>



3. Ενότητα 3 - Ηθική σκέψη

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Κατανόηση της ηθικής συμπεριφοράς
- Εξηγήστε πώς η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να επηρεάσει το μέλλον σας
- Διορθώστε κάποιον με επαγγελματικό τρόπο

Ηθική συμπεριφορά στο διαδίκτυο

Η ηθική ψηφιακή ιδιότητα του πολίτη είναι η κατάλληλη, υπεύθυνη και ΗΘΙΚΗ συμπεριφορά κατά τη χρήση της τεχνολογίας (RM, 2017). Η ηθική συμπεριφορά δεν προκύπτει αποκλειστικά από τη συνήθεια ή την υπακοή σε πρότυπα ή κανόνες, αλλά περιλαμβάνει την έξυπνη καθοδήγηση των πράξεών μας σε αρμονία με την υφή της κατάστασης (Luce-Kapler, Sumara, & Iftody, 2010).

Η τεχνολογία έχει μεταμορφώσει σε μεγάλο βαθμό τον κόσμο μας, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου με τον οποίο μαθαίνουμε και επικοινωνούμε με τους άλλους. Όλοι μας χρησιμοποιούμε τα ψηφιακά μέσα στο χώρο εργασίας και για να συνδεθούμε με τους φίλους μας. Φαίνεται ότι είναι σχεδόν αδύνατο να αποφύγουμε τα ψηφιακά μέσα. Τα ψηφιακά μέσα ήρθαν για να μείνουν και πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι να γίνουμε "υγιείς ψηφιακοί πολίτες".

Μέρος της ψηφιακής ιθαγένειας αναφέρεται στην υπεύθυνη και ηθική χρήση των ψηφιακών μέσων για την επικοινωνία και τη συμμετοχή στην κοινωνία, την κατανόηση των κινδύνων που ενέχει η χρήση των ψηφιακών μέσων και τον τρόπο με τον οποίο μπορείτε να διατηρείτε τις πληροφορίες σας ασφαλείς (SCIP, 2017). Η εικόνα μας για την ψηφιακή ιθαγένεια περιλαμβάνει:

- **Αυτοεικόνα και ταυτότητα** - Ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζομαστε στο διαδίκτυο μπορεί να είναι διαφορετικός από την προσωπικότητά μας εκτός σύνδεσης. Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τους νέους να κατανοήσουν ότι οι σχέσεις και η φήμη τους μπορεί να επηρεάζονται από την ψηφιακή τους ταυτότητα.
- **Σχέσεις και επικοινωνία** - Χρησιμοποιήστε ενδοπροσωπικές και διαπροσωπικές δεξιότητες κατά την επικοινωνία στο διαδίκτυο. Σύμφωνα με το Pew Research Center, το 55% των εφήβων στέλνουν καθημερινά μηνύματα στους φίλους τους και το 68% των εφήβων που χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν βιώσει κάποια μορφή δράματος στο διαδίκτυο. Η χρήση διαπροσωπικών δεξιοτήτων κατά την επικοινωνία μέσω κειμένου μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του δράματος.
- **Ψηφιακό αποτύπωμα και φήμη** - Ο ψηφιακός κόσμος είναι μόνιμος. Μόλις η πληροφορία ή η φωτογραφία αναρτηθεί σε μια σελίδα κοινωνικής δικτύωσης, είναι εκεί έξω για πάντα. Να είστε προσεκτικοί όταν αναρτάτε πληροφορίες στο διαδίκτυο, διότι οι πληροφορίες μπορούν να σας ακολουθήσουν, ιδίως όταν κάνετε αίτηση για το κολέγιο ή για μια νέα θέση εργασίας.



Πίστωση φωτογραφίας: CleanPng

Όταν γράφετε την ιστορία της ζωής σας, μην αφήνετε κανέναν άλλον να κρατάει την πένα.
Harley Davidson

Φροντίστε την εικόνα του εαυτού σας

Στα δίκτυα κοινωνικής δικτύωσης, μπορείτε εύκολα να μοιράζεστε πληροφορίες για τον εαυτό σας σε παγκόσμιο επίπεδο. Ωστόσο, πρέπει να έχετε κατά νου ότι "Η ελευθερία του λόγου δεν ισοδυναμεί με ελευθερία των συνεπειών..." (Oxley, 2010, σ. 3).

Επιλέξτε να προωθήσετε μια θετική και επαγγελματική εικόνα του εαυτού σας στο διαδίκτυο (McGilvery, 2012).

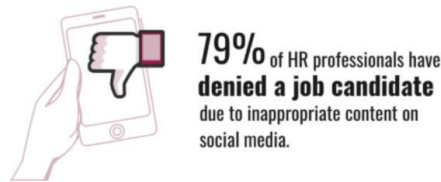
- Καταλάβετε: Είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι από τη στιγμή που δημοσιεύετε μια εικόνα, ένα σχόλιο κ.λπ. στο διαδίκτυο, παραμένει εκεί για πάντα.
- Προσοχή: Η ελευθερία του λόγου και της έκφρασης δεν μας απαλλάσσει από το να υποστούμε συνέπειες με βάση κάτι που λέμε.
- Κώλοι: Πρέπει να σκέφτεστε πριν δημοσιεύσετε κάτι στο διαδίκτυο και το κάνετε διαθέσιμο για να το δει ο κόσμος. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, ένα πιθανό πρόβλημα το οποίο πρέπει να γνωρίζουν οι σημερινοί νέοι είναι ότι οι εργοδότες ελέγχουν πληροφορίες για τους υποψήφιους στο διαδίκτυο (Oxley, 2010).



90% of employers say
social media is important
when evaluating a job candidate.

Πηγή: (TheManifest, 2020)

Π.χ. η συντριπτική πλειοψηφία (90%) των εργοδοτών εξετάζει τα προφίλ των δυνητικών εργαζομένων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και το 79% έχει απορρίψει έναν υποψήφιο με βάση αυτό που βρήκε.



Πηγή: (TheManifest, 2020)

Ελέγξτε τη συμφωνία με τις δικές σας πεποιθήσεις, θέτοντας στον εαυτό σας και αναλογιζόμενοι αυτές τις ερωτήσεις:

- Θα θέλατε οι γονείς σας να δουν ή να διαβάσουν τι υπάρχει στο διαδίκτυο για εσάς;
- Θα επηρεάσει αυτό τη μελλοντική σας καριέρα;
- Θα πλήγωνε αυτό τα αισθήματα κανενός;
- Πώς θέλετε να σας βλέπουν οι άλλοι;



Πηγή: (Nancy & Roget, 2016)

Αν λάβετε υπόψη σας τα παραπάνω και θέλετε να φροντίσετε τη διαδικτυακή σας αυτοεικόνα, τότε είστε έτοιμοι να προωθήσετε ένα θετικό "Εσείς".

Σχέσεις και επικοινωνία. Ηθικός διάλογος στο διαδίκτυο

"Όλοι έχουν το δικαίωμα στην ελευθερία της έκφρασης". Άρθρο 10, Ευρωπαϊκή Σύμβαση Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων

Παρόλο που η έννοια της ελευθερίας της έκφρασης φαίνεται αρκετά απλή, στην πραγματικότητα υπάρχουν πολύπλοκες γραμμές που μπορούν να χαραχθούν γύρω από το ποια είδη λόγου προστατεύονται και σε ποιο πλαίσιο. Είναι δική μας ευθύνη να ερμηνεύουμε και να χρησιμοποιούμε τα δικαιώματά μας, με βάση την ικανότητά μας να κατανοούμε τι πραγματικά προστατεύεται.

Οι αναγνώστες του διαδικτυακού άρθρου "Γιατί η ελευθερία του λόγου είναι ένα σημαντικό δικαίωμα; When, if Ever, Can It Be Limited?", που κυκλοφόρησε από τους NYTimes (Gonchar, 2018), κλήθηκαν να απαντήσουν στο ερώτημα του τίτλου και διατύπωσαν γνήσιες απαντήσεις. Κάναμε μια επιλογή για να καταλάβετε τις διαφορετικές απόψεις:

- *"Η ελευθερία του λόγου αφορά την προστασία του λόγου που μισούμε. Όχι αυτό που είναι δημοφιλές".*
- *"Νομίζω ότι η ελευθερία του λόγου πρέπει να περιορίζεται όταν αρχίζει να αφορά τις ζωές των ανθρώπων ή των ζώων".*

- "Σχεδόν κάθε λόγος πρέπει να προστατεύεται, διότι οι διαφορετικές απόψεις και η κριτική κάνουν τις κοινότητες ισχυρότερες".

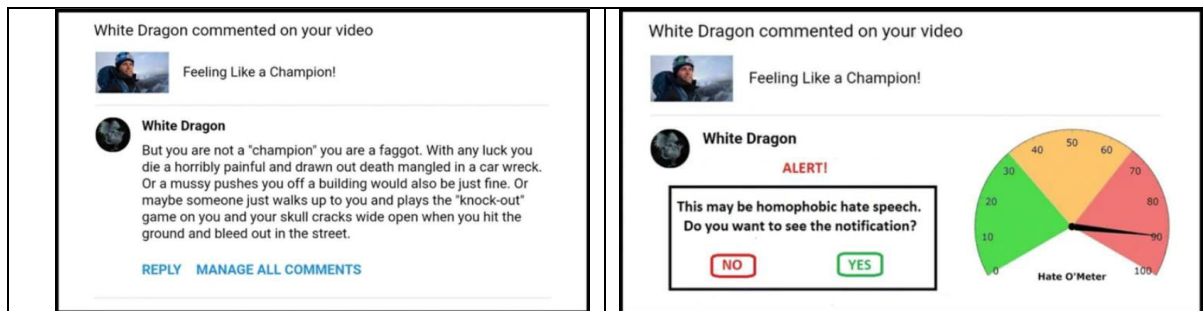


Ένας φοιτητής του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν διαμαρτύρεται για τον συγγραφέα Charles Murray κατά τη διάρκεια ομιλίας του τον Οκτώβριο στο Palmer Commons του UM. Πηγή: (Arbor, 2018)

Ποια είναι η γνώμη σας; Γιατί η ελευθερία της έκφρασης αποτελεί σημαντικό δικαίωμα; Γιατί μπορεί να είναι σημαντικό να προστατεύεται ακόμη και ο αντιδημοφιλής ή ο επιζήμιος λόγος; Να ξέρετε ότι δεν πρόκειται για λόγους μίσους!

Η ελευθερία της έκφρασης ισχύει και για τις διαδικτυακές ομιλίες. Φυσικά, ορισμένες από τις ομιλίες και τις αναρτήσεις μπαίνουν σε καραντίνα, καθώς θεωρούνται ομιλίες μίσους (HS), ανήθικες και προκαλούν τραυματισμούς.

Π.χ. ο Βρετανοαμερικανός σκιέρ freestyle, Gus Kenworthy, αποκάλυψε σε συνέντευξη του ότι είναι ομοφυλόφιλος (Roeningk, 2015). Το κανάλι του στο YouTube βομβαρδίστηκε στη συνέχεια με ομοφοβικές προσβολές. Το 2018 δημοσίευσε ένα βίντεο στο κανάλι του στο YouTube με τη λεζάντα "Feeling Like a Champion" (Αισθάνομαι σαν πρωταθλητής) και έλαβε πολλές αντιδράσεις, μεταξύ των οποίων και τις ακόλουθες:



Πηγή: (Ullmann & Tomalin, 2020)

Η διαδικτυακή ρητορική μίσους μπορεί να προκαλέσει άμεσες και έμμεσες επιπτώσεις στην ψυχολογική ευημερία των ατόμων, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Οι εταιρείες μέσω κοινωνικής δικτύωσης, όπως το Facebook, αντιμετωπίζουν το φαινόμενο της διαδικτυακής ρητορικής μίσους. Κατά τη διάρκεια μιας συνέντευξης (SELMA, 2019), επιβεβαίωσαν ότι η διαδικτυακή ΕΣ δεν είναι ένα σπάνιο ζήτημα. Τους πρώτους 3 μήνες του 2019, το FB αφαίρεσε τέσσερα εκατομμύρια κομμάτια περιεχομένου για παραβίαση των κανόνων της εταιρείας σχετικά με τη ρητορική θερμότητας.

Ηθική σκέψη

Η ηθική σκέψη σημαίνει ότι δεν θα χάσουμε ποτέ από τα μάτια μας τον θετικό μας σκοπό. Ποιος είναι ο θετικός σκοπός; Λοιπόν, η απάντηση εξαρτάται από το σύνολο των αξιών μας και οριστικά, περιλαμβάνει:

- **Κοινωνικοί κανόνες** - αντιπροσωπεύουν την επιθυμία να ενταχθείς και να γίνεις αρεστός. Μπορούμε να το δούμε αυτό πιο εμφανώς σε πράγματα όπως το γούστο των εφήβων στα ρούχα ή τη μουσική, αλλά έχει τεράστια επιρροή και στη συμπεριφορά τους. Όταν πρόκειται για την επιθυμία των νέων να γίνουν αρεστοί, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε τον αντίκτυπο των παραγόντων επιρροής. Μέσω της κοινωνικής τους πλατφόρμας, δημιούργησαν ένα κοινωνικό προφίλ που επικροτείται από ένα κοινό.
"Ο επηρεαστής είναι ένα άτομο με ικανότητα άνω του μέσου όρου να επηρεάζει τους άλλους με τις σκέψεις και τη γνώμη του." (Ryan, 2016).

Πίστωση φωτογραφίας: Ακαδημία Νεολαίας



Ανησυχητικά, τα στατιστικά στοιχεία λένε ότι οι influencers των μέσων κοινωνικής δικτύωσης έχουν μεγαλύτερη δύναμη στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από ό,τι οι παραδοσιακές διασημότητες, όπως οι ηθοποιοί και οι αθλητικοί αστέρες. (YAM, 2020)

- Το 70% των εφήβων εμπιστεύεται τους influencers, και συγκεκριμένα τους influencers των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, περισσότερο από τις διασημότητες.
 - 6 στους 10 από αυτούς τους εφήβους ακολουθούν τις συμβουλές του αγαπημένου τους influencer αντί των συμβουλών των διασημοτήτων
 - 4 στους 10 millennials πιστεύουν ότι οι καλύτεροι influencers τους καταλαβαίνουν καλύτερα από τους ίδιους τους φίλους και την οικογένειά τους.
- **Η προσωπική ηθική** - είναι ανεξάρτητη από τους νόμους και τις αξίες της κοινωνίας. Μπορεί να μοιραζόμαστε πολλές ιδέες για το τι είναι σωστό και τι λάθος με τους άλλους, αλλά μπορεί επίσης να πιστεύουν - και να ενεργούν - με βάση αρχές που θεωρούν σωστές, ακόμη και αν η κοινωνία πιστεύει ότι είναι λάθος.

Πίστωση
imgur.com

φωτογραφίας:

How to stay cool all the time?



Carter: Lee how do you manage to stay cool all the time?

Lee: Because I don't get into arguments with stupid people, I just cut it short and say 'You are right'.

Carter: But that's completely irrational and wrong.

Lee: You are right.

- **Σκέψη με επίκεντρο τον εαυτό σας, που** αφορά κυρίως τις συνέπειες για τον εαυτό σας- **ηθική σκέψη, που** αφορά τις συνέπειες για τους ανθρώπους που γνωρίζετε- και **ηθική σκέψη, που** αφορά άγνωστα άτομα και ευρύτερες κοινότητες.

Ένα μέγεθος δεν ταιριάζει σε όλους

Διαδικτυακά, συναντάμε πολλούς ανθρώπους, σε διάφορες ηλικίες, από διάφορες γεωγραφικές τοποθεσίες και με διαφορετικά επίπεδα ψηφιοποίησης. Είμαστε σε θέση να τους κατανοήσουμε και να τους αφήσουμε να ζήσουν χωρίς να τους κρίνουμε; Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί οι άνθρωποι ενεργούν και αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο σε παρόμοιες καταστάσεις; Λοιπόν, θα πρέπει να γνωρίζετε ότι οι άνθρωποι λαμβάνουν τις καλύτερες και θετικότερες αποφάσεις με βάση τις πληροφορίες που διαθέτουν.

Σκεφτείτε τους ψηφιακούς μετανάστες. Αντιπροσωπεύουν την κατηγορία των ατόμων που γεννήθηκαν πριν ή περίπου το 1964 και μεγάλωσαν σε έναν κόσμο πριν από την εποχή των υπολογιστών (Zur & Zur, 2011). Όπως όλοι οι μετανάστες, μαθαίνουν και καταβάλλουν προσπάθειες για να προσαρμοστούν στο νέο τους περιβάλλον. Παρόλο που, διατηρούν σε κάποιο βαθμό, την "προφορά" τους, κάνοντας την προσαρμογή λίγο δύσκολη. (Prensky, 2001). Μπορείτε να τους αναγνωρίσετε:

Digital Immigrants

- Prefer to talk in-person or on the phone
- Don't text or only sparingly
- Prefer synchronous communication
- Prefer receiving information slowly: linearly, logically, & sequentially
- Prefer reading text (i.e., books) on processing pictures, sounds & video

Digital Natives

- Prefer to talk via chat, text, or messaging thru social media
- Text more than call
- Prefer asynchronous communication
- Prefer receiving information quickly & simultaneously from multiple multimedia & other sources
- Prefer processing /interacting with pictures, graphics, sounds & video before text

(Zur & Zur, 2011; Rosen, 2010; Prensky, 2001)

Πηγή: (Nancy & Roget, 2016)



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

Σε αυτή την κατηγορία μπορεί να εμπόπτουν οι παππούδες σας, οι καθηγητές σας, οι εκπαιδευτές σας. Γνωρίζοντας το ιστορικό τους, θα είστε σε θέση να καταλάβετε την προθυμία τους να μιλούν προσωπικά ή στο τηλέφωνο, αντί για chat, ή τη μειωμένη ικανότητά τους να χρησιμοποιούν ταυτόχρονα πολλές πηγές πολυμέσων.

Υπάρχει κάποια κατάσταση που έρχεται στο μυαλό σας και μπορεί να κατανοηθεί και να εξηγηθεί καλύτερα, έχοντας επίγνωση των παραπάνω κρίσεων;

Μελέτη περίπτωσης: Ο συνάδελφός σας κάνει λάθος. Πώς να ενεργήσετε;

Βρίσκεστε σε μια ομαδική συνάντηση και ακούτε έναν από τους συναδέλφους σας να παρουσιάζει τα ευρήματα ενός από τα πιο πρόσφατα έργα σας (Boogaard, 2020). Ο συνάδελφός σας αναφέρει ότι ένα πρόσφατο διαδικτυακό σεμινάριο αύξησε τις εγγραφές στο ηλεκτρονικό σας ταχυδρομείο κατά 30%. Όμως, μόλις αναλύσατε εσείς οι ίδιοι αυτούς τους αριθμούς (τους ελέγξατε μάλιστα τριπλά) και γνωρίζετε ότι οι εγγραφές στην πραγματικότητα αυξήθηκαν μόνο κατά 20%.

- Μια μικρή φωνή στο κεφάλι σας φωνάζει: "ΛΑΘΟΣ! Αυτός ο αριθμός δεν είναι σωστός. Είναι λάθος, λάθος, λάθος. Πρέπει να πεις κάτι!" Αλλά... το κάνετε;
- Θα πρέπει πραγματικά να μιλήσετε και να προβείτε σε διόρθωση;
- Και αν ναι, ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να το κάνετε χωρίς να φαίνεται ότι βάζετε δημοσίως τον ίδιο σας τον συμπαίκτη στο στόχαστρο;
- Είναι δεοντολογικό να αφήνετε τις πληροφορίες να δημοσιοποιούνται με αυτόν τον τρόπο;
- Είναι η ενσυναίσθηση που σας σταματάει;



Παραπλανητικό ραβδόγραμμα χωρίς κλίμακα. Πηγή: (Moore & Notz, 2005)

*** Είσαι έτοιμος να βρεθείς στην άλλη πλευρά; Θυμηθείτε ότι δεν μπορείτε να είστε απλώς πρόθυμοι να συντονιστείτε με επεξεργασίες ή προτάσεις - πρέπει να είστε πρόθυμοι να τις αποδεχτείτε επίσης. Αν κάποιος επισημάνει τα δικά σας λάθη, είστε σε θέση να τον ευχαριστήσετε για την ανατροφοδότηση και να λάβετε μέτρα για να βελτιωθείτε;

Επαγγελματική υποστήριξη: Πώς να διορθώσετε κάποιον όταν κάνει λάθος

Σίγουρα, εξαρτάται από τις περιστάσεις αν είναι σωστό ή όχι να διορθώσετε κάποιον. Εξαρτάται επίσης από το πόσο καλά γνωρίζετε το άτομο που σκέφτεστε να διορθώσετε. Θα έδειχνε ακραία έλλειψη τακτ να διορθώσετε κάποιον μπροστά σε άλλους ανθρώπους.

- Αν κάποιος δίνει σε κάποιον άλλον παραπληροφόρηση και θεωρείτε ότι αυτό μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στο συγκεκριμένο άτομο, τότε θα πρέπει να του επισημάνετε ότι κάνει λάθος.
- Είναι θέμα διακριτικής ευχέρειας όταν αποφασίζεται αν είναι σκόπιμο ή όχι σε μια δεδομένη κατάσταση να διορθωθεί κάποιος.

- Υπάρχουν φορές που πρέπει οπωσδήποτε να μιλήσετε, όπως όταν συνοδεύετε έναν ασθενή σε ένα νοσοκομείο και ακούτε κάτι λανθασμένο σχετικά με την κατάσταση ή την κατάσταση του ασθενούς.

Η κοινή λογική υπαγορεύει ότι όταν πρόκειται για θέματα που είναι σημαντικά ή επείγοντα ή απειλητικά για τη ζωή, τότε θα πρέπει να διορθώνετε τυχόν λάθη στα οποία υπήρξατε μάρτυρες - όσο το δυνατόν πιο διακριτικά (Lesak, 2018).

Λίγα βήματα για να διορθώσετε με ευγενικό και επικοινωνιακό τρόπο

Όταν υπάρχει ελάχιστο κέρδος από μια τέτοια διόρθωση, ή όταν είναι πιθανό να προσβάλει, τότε ίσως είναι καλύτερα να το σκεφτείτε δύο φορές πριν ανοίξετε το στόμα σας. Οι ειδικοί προτείνουν (Boogaard, 2020) μερικά βήματα για να διορθώσετε κάποιον με τρόπο ευγενικό και επικοινωνιακό.

- **Βρείτε τον κατάλληλο χρόνο και τόπο.** Αν σας έχει επισημάνει ποτέ κάποιος άλλος ένα δικό σας λάθος, ξέρετε ότι η εμπειρία αυτή μπορεί να είναι... ντροπιαστική.

Συμβουλές: Είναι γενικά προτιμότερο να τραβήξετε αυτό το άτομο στην άκρη για μια ιδιωτική, κατ' ιδίαν συζήτηση, παρά να φωτίσετε το λάθος του μπροστά σε μια μεγαλύτερη ομάδα.

- **Ξεκινήστε με μερικές διευκρινιστικές ερωτήσεις.** Ας υποθέσουμε ότι δεν είστε σε μεγάλη στενότητα και ότι έχετε λίγο χρόνο να αφιερώσετε σε μια προσεκτική συζήτηση σχετικά με τη διόρθωση που προσφέρετε.

Συμβουλές: "Ο αριθμός που έχετε εδώ δεν είναι σωστός - θα έπρεπε να είναι 20%". Αντ' αυτού, δοκιμάστε μια πιο ανοιχτή προτροπή όπως: "Θέλω να ρίξω μια άλλη ματιά στα στατιστικά στοιχεία για τα email που αναφέρατε εδώ. Μπορείτε να μου εξηγήσετε πώς καταλήξατε σε αύξηση 30%;"

Αυτού του είδους η προσέγγιση όχι μόνο σας κάνει να φαίνεστε λιγότερο επιθετικοί, αλλά παρέχει επίσης άφθονη ευκαιρία να καταλάβετε πού οι αντιλήψεις σας δεν ταιριάζουν μεταξύ τους.

- **Παρέχετε στοιχεία για να υποστηρίξετε την άποψή σας.** Φανταστείτε ότι κάποιος σας τραβάει στην άκρη και σας δηλώνει ότι κάνατε κάτι λάθος, αλλά δεν λέει τι, πότε, πώς, ούτε δίνει περαιτέρω λεπτομέρειες. Αυτό δεν είναι και τόσο χρήσιμο, σωστά;

Συμβουλές: Η έρευνα έχει διαπιστώσει ότι τα αδιάσειστα αποδεικτικά στοιχεία που υποστηρίζουν τα γεγονότα είναι ο καλύτερος τρόπος για να διορθωθούν οι ψευδείς πληροφορίες. Έτσι, αντί να λέτε απλώς στον συνάδελφό σας ότι τα στατιστικά στοιχεία θα έπρεπε να γράφουν 20%, δείξτε του τα δεδομένα σας και εξετάστε μαζί τα μαθηματικά.

- **Προσφερθείτε να βοηθήσετε να διορθωθούν τα πράγματα.** Θέλετε να είστε ομαδικός παίκτης. Εάν η διόρθωση που εκδίδετε θα δημιουργήσει πολύ περισσότερη δουλειά για το συγκεκριμένο άτομο (θα χρειαστεί να ξαναφτιάξει ολόκληρη την έκθεση ή να

επαναδιατυπώσει ένα κομμάτι των διαφανειών του;), προσφερθείτε να το βοηθήσετε να διορθώσει τα πράγματα.

Συμβουλές: Η εξεύρεση τρόπου με τον οποίο μπορείτε όχι μόνο να επισημάνετε τις λανθασμένες πληροφορίες, αλλά και να δείξετε πραγματικά την προθυμία σας να υποστηρίξετε την επισκευή τους, θα δώσει έμφαση στη συνεργασία έναντι του ανταγωνισμού. Αυτό θα σας κάνει πολύ πιο ευχάριστο να εργάζεστε σε μια ομάδα.

Άσκηση 3: Ελέγξτε την ευγένεια

Στόχος: Η συγγραφή μηνυμάτων αποτελεί καθημερινή ρουτίνα για πολλούς από εμάς. Έχετε αναρωτηθεί πόσο ευγενικό είναι το μήνυμά σας; Αυτή η άσκηση θα σας δώσει ένα εργαλείο (Danescu-Niculescu-Mizil, Sudhof, Jurafsky, Leskovec, & Potts, 2013) για να ελέγξετε το επίπεδο ευγένειας του μηνυματός σας πριν το στείλετε.

Διάρκεια: 15 λεπτά

Εργαλεία: κινητό τηλέφωνο συνδεδεμένο στο διαδίκτυο; Web App <http://politeness.cornell.edu/>

Μέθοδοι: δημιουργικότητα, διαδικτυακός έλεγχος, ανασκόπηση

Περιγραφή της άσκησης: Σκεφτείτε την εργασία σας σχετικά με την ψηφιακή ιθαγένεια. Θα θέλατε να ξεκινήσετε την προετοιμασία, αλλά εξακολουθείτε να χρειάζεστε πρόσθετη υποστήριξη. Ίσως χρειαστείτε κάποια βιβλία, πρόσβαση σε μια ηλεκτρονική βιβλιοθήκη ή λίγη καθοδήγηση από τον καθηγητή σας για να προετοιμαστείτε ή να κατανοήσετε καλύτερα την έννοια της εργασίας σας. Γράψτε ένα μήνυμα για να ζητήσετε υποστήριξη!

Καθήκοντα: Προετοιμάστε το αίτημά σας. Γράψτε μερικές προτάσεις για να τους κάνετε να καταλάβουν τι χρειάζεστε. Στη συνέχεια, αντιγράψτε/επικολλήστε το στο ηλεκτρονικό μέσο <http://politeness.cornell.edu/>. Το μοντέλο μετρά αυτόματα την ευγένεια των αιτημάτων. Αν δεν είστε ικανοποιημένοι με τα αποτελέσματα, βελτιώστε το κείμενό σας και ελέγξτε το ξανά.

Π.χ. Θα σας πείραζε να ελέγξετε αυτό το μοντέλο ευγένειας που φτιάξαμε;

Enter your request here

Would you mind checking out this politeness model we built?

Score for Politeness

Would you mind checking out this politeness model we built?

Polite
Algorithm's Confidence: 78%

Politeness is a subtle and subjective phenomenon. Help improve the model. Do you think this utterance is:

Polite
Neutral
Impolite

Ενημέρωση: Η βαθμολογία της ευγένειας είναι 78%. Συμφωνείτε; Μπορείτε να συνεισφέρετε στη βελτίωση του μοντέλου έχοντας λόγο σε αυτό το θέμα. Πατήστε Ευγενικός Ουδέτερος ή Αγενής, όπως θεωρείτε κατάλληλο.

Διδάγματα: Ένα ορισμένο επίπεδο ευγένειας πρέπει να υπάρχει σε κάθε επικοινωνία online ή offline. Να είστε ευγενικοί και περιεκτικοί.

Σύσταση: Εξασκηθείτε και βελτιώστε το στυλ γραφής σας.

Θυμηθείτε: Αν δεν αφιερώσετε το χρόνο σας για να γράψετε ένα καλογραμμένο μήνυμα, δεν μπορείτε να περιμένετε από τους άλλους να αφιερώσουν το χρόνο τους για να το διαβάσουν.

Προσοχή: Ο κόσμος δεν έχει χρόνο να διαβάζει μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, όπως δεν έχετε χρόνο να τα γράφετε.

Συμπληρωματική ανάγνωση

Οι συνέπειες της διαδικτυακής ρητορικής μίσους - η οπτική γωνία ενός εφήβου, SELMA Hacking Hate: <https://hackinghate.eu/news/the-consequences-of-online-hate-speech-a-teenager-s-perspective/>



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

4. Ενότητα 4 - Ηθικές αποφάσεις

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Να ασκείτε ακεραιότητα όταν αντιμετωπίζετε ηθικά διλήμματα
- Εξηγήστε την προσωπική σας ευθύνη στους άλλους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Αντιμετώπιση ηθικών διλημάτων

Τα ηθικά διλήμματα είναι μέρος της καθημερινής ζωής και φαίνεται να αυξάνονται σε πολυπλοκότητα καθώς συνεχίζουμε να αναπτύσσουμε την παγκόσμια κοινότητα. Έχετε γίνει μάρτυρας ή έχετε βιώσει κάποιο από τα ακόλουθα (Broderick, 2016): "τη φωτογράφιση διαφανειών σε μια διάλεξη ως μια μορφή σύγχρονης σημείωσης" ή "μια ροή ανακριβών ή ανεπαρκών οδηγιών που δίνονται στο διαδίκτυο". Πώς θα ενεργήσετε;

Σε θεωρητικό επίπεδο, η κουλτούρα μας εκτιμά την ακεραιότητα και μπορεί να θέλουμε να λαμβάνουμε ηθικές αποφάσεις. Αυτό το κουίζ 8 ερωτήσεων θα δείξει πόσο ηθικές είναι οι αποφάσεις σας:

<https://quiz.tryinteract.com/#/5ba94b62d60509001343dd10>

Είναι γεγονός ότι οι νέοι παίρνουν καθημερινά δύσκολες αποφάσεις και η πίεση των συνομηλίκων συχνά τους δυσκολεύει να επιλέξουν το σωστό δρόμο. Ας δούμε μερικά από τα συνηθισμένα διλήμματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι (MiddleEarth, 2018):

- **Απάτη.** Η εξαπάτηση αποτελεί επιδημία στα σχολεία μας, καθιστώντας την ένα κοινό πρόβλημα που οι έφηβοι αντιμετωπίζουν καθημερινά. Η σημασία που δίνεται στους βαθμούς ασκεί μεγάλη πίεση στους εφήβους, γεγονός που μπορεί να τους δώσει τη νοοτροπία ότι είναι εντάξει να κάνουν ό,τι χρειάζεται για να πετύχουν. Οι έφηβοι μπορεί να δώσουν σε έναν συνομήλικο απαντήσεις σε ένα τεστ για να ευχαριστήσουν έναν φίλο ή για να ενταχθούν.
- **Ψέματα.** Οι έφηβοι συχνά μπαίνουν στον πειρασμό να πουν ψέματα για πολλούς λόγους, όπως για παράδειγμα για να ταιριάξουν με τους συνομηλίκους τους, να απαλλαγούν από ευθύνες, να αποφύγουν την τιμωρία, να προστατεύσουν έναν φίλο, να κρύψουν τη δική τους κακή συμπεριφορά ή να αποφύγουν να απογοητεύσουν κάποιον.
- **Καρφώνω.** Στον κόσμο των εφήβων, το καρφί θεωρείται προδοσία των συνομηλίκων σας και μπορεί να οδηγήσει σε σκληρή απόρριψη. Οι έφηβοι συχνά γνωρίζουν ότι πρέπει να το πουν σε έναν ενήλικα αν δουν κάποιον να κλέβει, να εξαπατά, να κάνει χρήση ναρκωτικών, να εκφοβίζει κάποιον ή να συμπεριφέρεται με αυτοκτονικές τάσεις, αλλά ο φόβος των συνεπειών από τους συνομηλίκους τους είναι δύσκολο να ξεπεραστεί.
- **Πειραματισμός.** Οι νέοι αντιμετωπίζουν το ηθικό δίλημμα να επιλέξουν αν θα καπνίσουν, αν θα πιουν αλκοόλ ή αν θα δοκιμάσουν άλλα ναρκωτικά. Οι έφηβοι μπορούν να αναπτύξουν πολλές δικαιολογίες για να πειραματιστούν με αυτές τις ουσίες και αντιμετωπίζουν σημαντικό βαθμό πίεσης από τους συνομηλίκους τους σε αυτόν τον τομέα.

Όλα αυτά αποτελούν προκλήσεις που είναι δύσκολο να αντιμετωπιστούν. Εκτιμώντας την ακεραιότητα και επιδιώκοντας ηθικές ενέργειες μπορείτε να γίνετε ένας ηθικά σκεπτόμενος άνθρωπος και θα αισθάνεστε άνετα με τις αποφάσεις σας.

Θα πρέπει να γνωρίζετε ότι η ηθική επιλογή δεν είναι συχνά η ευκολότερη και ότι όλοι κάνουν λάθη και ότι ένα λάθος δεν σημαίνει ότι είστε κακός άνθρωπος. Διαβάστε τις παρακάτω ερωτήσεις και κάντε τις στον εαυτό σας ή συζητήστε τις με μια ομάδα φίλων. Τι θα κάνατε αν:

- Οι φίλοι σας αρχίζουν να κοροϊδεύουν κάποιον;
- Η καλύτερή σας φίλη φορούσε κάτι άσχημο και σας ρώτησε πώς φαίνεται;
- Ο φίλος σας είπε ότι μερικές φορές σκέφτεται να αυτοκτονήσει;
- Οι φίλοι σας σας ζήτησαν να πείτε ψέματα για κάτι για να μην τους πιάσουν;

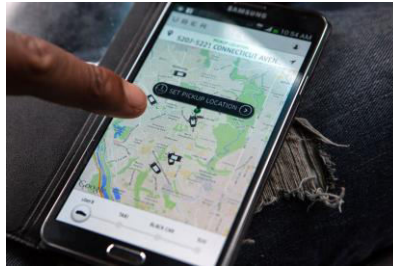
Οι ειδικοί συνιστούν ένα μοντέλο 6 βημάτων για τη λήψη ηθικών αποφάσεων που μπορεί να σας βοηθήσει σε δυσάρεστες καταστάσεις και να σας ενθαρρύνει να γίνετε ένας ηθικός στοχαστής (MSU, 2020b):

1. Γνωρίστε τα γεγονότα - Πριν από την αντιμετώπιση ενός ηθικού ζητήματος, προσδιορίστε τη φύση της πρόκλησης.
2. Προσδιορίστε τις απαιτούμενες πληροφορίες - Καταγράψτε τις πληροφορίες που θα πρέπει να λάβετε για να λάβετε μια τεκμηριωμένη απόφαση. Προσδιορίστε τυχόν παραδοχές που γίνονται σχετικά με το συγκεκριμένο ηθικό δίλημμα ή πρόκληση.
3. Καταγράψτε τις ανησυχίες - Εξερευνήστε τους παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την απόφασή σας. Ποιοι είναι οι άνθρωποι που εμπλέκονται στο ηθικό ζήτημα; Ποιοι θα επηρεαστούν;
4. Αναπτύξτε πιθανές λύσεις - Εξετάστε δημιουργικές επιλογές! Συζητήστε με τους συναδέλφους σας, τους συναδέλφους σας;
5. Αξιολογήστε τα ψηφίσματα - Ποιο είναι το κόστος; Θα προσθέσει αξία;
6. Προτείνετε μια ενέργεια - Όχι μόνο προτείνετε. Πρέπει να εφαρμοστεί!

Η ανήθικη συμπεριφορά επηρεάζει ανθρώπους και κλάδους, από την κατάρρευση του ενεργειακού κολοσσού Enron μέχρι την εταιρεία μεταφορών Uber.

Π.χ. Παρακάτω παρατίθενται μερικές ανήθικες αποφάσεις που έλαβε (online) η Uber και οι οποίες επηρέασαν πολλούς ανθρώπους.

- Οι τιμές των διαδρομών αυξήθηκαν κατά τη διάρκεια του τυφώνα Σάντι - Το 2012, η Uber διπλασίασε τις τιμές της στη Νέα Υόρκη κατά τη διάρκεια του τυφώνα Σάντι.
- Επιθετική στόχευση ανταγωνιστών - Το 2014, η Uber έκλεισε και ακύρωσε σκόπιμα 5.560 πλαστές διαδρομές της Lyft για να επηρεάσει αρνητικά τα κέρδη της Lyft.
- Αυτόματη τιμολόγηση με αύξηση της ζήτησης όταν η ζήτηση είναι υψηλή - Η Uber χρησιμοποιεί έναν αλγόριθμο τιμολόγησης που ανιχνεύει αυτόματα συνθήκες υψηλής ζήτησης και χαμηλής προσφοράς.



Πηγή: (Harper, 2019)

Για να είστε πιο συνεπής στη λήψη ηθικών αποφάσεων, κάντε στον εαυτό σας τις εξής ερωτήσεις όταν εξετάζετε τις επιλογές σας:

- Είναι η αλήθεια;
- Είναι δίκαιο για όλους;
- Είναι απαλλαγμένο από βλάβες;
- Είμαι περήφανος που το κάνω;

Η σκέψη αυτών των ερωτήσεων θα σας βοηθήσει να φτάσετε γρήγορα στην καρδιά τόσο των μικρών όσο και των μεγάλων ζητημάτων.

Να είστε υπεύθυνος ψηφιακός πολίτης

Το να είσαι υπεύθυνος ψηφιακός πολίτης σημαίνει να έχεις τις διαδικτυακές κοινωνικές δεξιότητες για να συμμετέχεις στη ζωή της διαδικτυακής κοινότητας με ηθικό τρόπο και σεβασμό (RCN, 2018). Υπεύθυνος ψηφιακός πολίτης σημαίνει επίσης:

- Συμπεριφερόμαστε νόμιμα - για παράδειγμα, είναι έγκλημα να χακάρουμε, να κλέβουμε, να κατεβάζουμε παράνομα ή να προκαλούμε ζημιά στην εργασία, την ταυτότητα ή την περιουσία άλλων ανθρώπων στο διαδίκτυο.
- Προστασία της ιδιωτικής σας ζωής και της ιδιωτικής ζωής των άλλων
- Αναγνωρίζοντας τα δικαιώματα και τις ευθύνες σας κατά τη χρήση των ψηφιακών μέσων
- Σκεφτείτε πώς οι διαδικτυακές σας δραστηριότητες επηρεάζουν τον εαυτό σας, άλλους ανθρώπους που γνωρίζετε και την ευρύτερη διαδικτυακή κοινότητα.

Στην εποχή του διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, όπου πάνω από το 59% του παγκόσμιου πληθυσμού έχει διαδικτυακή παρουσία και χρησιμοποιεί το διαδίκτυο τακτικά και αποτελεσματικά, είναι σημαντικό να κατανοήσει κανείς τις ευθύνες του ως "ψηφιακός πολίτης" (NoBias, 2019).

Συχνά, υποτιμούμε τον αντίκτυπο που μπορεί να έχουμε στους άλλους όταν αλληλεπιδρούμε στο διαδίκτυο, δημοσιεύοντας περιεχόμενο που διαμορφώνει τις απόψεις τους. Όταν μοιραζόμαστε πνευματική ιδιοκτησία, είναι βασικό να έχουμε επίγνωση του τι διαδίδουμε στον κόσμο και να εκπαιδευόμαστε με αξιόπιστα γεγονότα αντί να φτύνουμε ενοχλητικό περιεχόμενο που συναρπάζει. Καταναλώνουμε ό,τι δημοσιεύουν οι φίλοι μας και χτίζουμε τις απόψεις μας με βάση όσα ακούμε και διαβάζουμε. Επομένως, ενώ ζούμε και εργαζόμαστε σε έναν ψηφιακό κόσμο, είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τα δικαιώματα και την ευθύνη μας να ενεργούμε με ασφαλείς, νόμιμους και ηθικούς τρόπους.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι για να δείξετε ότι είστε ασφαλείς και υπεύθυνοι στο διαδίκτυο, ενώ παράλληλα διασκεδάσετε (RCN, 2018).

Να σέβεστε - και να περιμένετε σεβασμό

Ο σεβασμός προς τον εαυτό σας και τους άλλους ανθρώπους είναι σημαντικός σε όλες τις σχέσεις, και δεν διαφέρει όταν είστε σε απευθείας σύνδεση.

- Αντιμετωπίστε τους διαδικτυακούς σας φίλους με τον ίδιο σεβασμό όπως εκείνους που συναντάτε πρόσωπο με πρόσωπο. Μιλήστε με έναν έμπιστο ενήλικα αν δείτε κάποιον να εκφοβίζεται ή να δέχεται επίθεση στο διαδίκτυο. Οι νέοι συχνά προσπαθούν να λύσουν τα πράγματα μόνοι τους, αλλά καλό είναι να μιλήσετε με έναν ενήλικα αν ανησυχείτε για κάτι που συμβαίνει στο διαδίκτυο. Μπορεί να σας βοηθήσει να ξέρετε ότι τα πράγματα λύνονται ευκολότερα όταν βοηθούν και άλλοι άνθρωποι.
- Η επίδειξη σεβασμού προς τους άλλους είναι το θεμέλιο της αξιοποίησης της τεχνολογίας για την προώθηση κοινωνικών σκοπών, ακόμη και αν δεν έχετε την ίδια άποψη. Η προσπάθεια να κατανοήσετε από πού προέρχονται οι άλλοι άνθρωποι είναι ένας από τους ταχύτερους τρόπους για να αναπτύξετε ενσυναίσθηση προς αυτούς και να ξεπεράσετε κοινωνικά και πολιτικά ζητήματα (NoBias, 2019).

Προστατέψτε τη φήμη σας

- Βεβαιωθείτε ότι έχετε κατανοήσει τις συνέπειες της ανάρτησης φωτογραφιών και βίντεο και της μεταφόρτωσης άλλου προσωπικού περιεχομένου. Από τη στιγμή που αυτό το περιεχόμενο βρίσκεται στο διαδίκτυο, είναι πολύ δύσκολο να απαλλαγείτε από αυτό και μπορεί να γίνει μέρος της μόνιμης διαδικτυακής σας φήμης.
- Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να πείτε: "Ορισμένες φωτογραφίες και βίντεο μπορεί να σας φαίνονται εντάξει τώρα, αλλά μπορεί να νιώθετε διαφορετικά γι' αυτές στο μέλλον και να μην θέλετε να τις βλέπουν οι άλλοι".

Προστατέψτε την ιδιωτική σας ζωή

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους μπορείτε να προστατεύσετε το απόρρητό σας:

- Να κοινοποιείτε μόνο όσα προσωπικά στοιχεία είναι απαραίτητα - για παράδειγμα, δεν είναι υποχρεωτικό να εισάγετε το έτος γέννησης, τον αριθμό κινητού τηλεφώνου, τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή την πόλη σας σε όλες τις ηλεκτρονικές φόρμες.
- Διατηρήστε τους κωδικούς πρόσβασης ιδιωτικούς.
- Ελέγξτε τις ρυθμίσεις και τις υπηρεσίες τοποθεσίας σε smartphones, tablet και εφαρμογές. Απενεργοποιήστε τις υπηρεσίες εντοπισμού θέσης όταν δεν τις χρειάζεστε.

Προσέξτε τον τόνο σας

- Συχνά είναι δύσκολο να "διαβάσει" κανείς τα συναισθήματα σε αναρτήσεις και μηνύματα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, και τα αστεία μπορούν εύκολα να παρερμηνευθούν. Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας να "σταματά, σκέφτεται, αναθεωρεί" πριν στείλετε ένα



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

ηλεκτρονικό μήνυμα ή δημοσιεύσετε ένα διαδικτυακό σχόλιο. Η χρήση emojis ή hashtags μπορεί να βοηθήσει.

Να είστε επιφυλακτικοί

Υπάρχουν πολλοί ύποπτοι άνθρωποι, μέρη και προσφορές στο διαδίκτυο.

- Δεν είναι όλοι στο διαδίκτυο αυτοί που λένε ότι είναι. Είναι σημαντικό να είστε προσεκτικοί σχετικά με το τι μοιράζεστε με άτομα που δεν γνωρίζετε.
- Αν κάτι φαίνεται πολύ καλό για να είναι αληθινό, μάλλον δεν είναι αληθινό. Το Hoax-Slayer είναι ένας καλός ιστότοπος που αποκαλύπτει διαδικτυακές απάτες και φάρσες. Αν δεν είστε σίγουροι για την αξιοπιστία ενός ιστότοπου, μπορείτε να αναρωτηθείτε: "Ποιανού συμφέροντα εξυπηρετεί αυτός ο ιστότοπος;". Η απάντηση μπορεί να σας βοηθήσει να ανακαλύψετε ποιες τοποθεσίες και προσφορές είναι ύποπτες.
- Πρέπει να είστε προσεκτικοί όταν κάνετε κλικ σε αναδυόμενα παράθυρα σε ιστότοπους. Ορισμένα αναδυόμενα παράθυρα που φαίνονται ασφαλή μπορεί να ζητούν προσωπικές ή οικονομικές πληροφορίες.

Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας

- Προσπαθήστε να κατανοήσετε όλες τις οπτικές γωνίες ενός θέματος και μάθετε να εφαρμόζετε κριτική σκέψη σε όλο το διαδικτυακό περιεχόμενο.
- Αποφύγετε να μοιράζετε μη αξιόπιστες πηγές και ψευδείς ειδήσεις με τους οπαδούς σας. Διαβάστε πολλαπλά άρθρα για το ίδιο θέμα για να προσδιορίσετε την αξιοπιστία των πηγών, όπως το ειδησεογραφικό πρακτορείο, τον συγγραφέα και τα υποστηριζόμενα γεγονότα.
- Πριν μοιραστείτε οτιδήποτε στο διαδίκτυο, το οποίο μπορεί να επηρεάσει τις απόψεις των ανθρώπων, βεβαιωθείτε ότι το περιεχόμενο συμβάλλει θετικά στην κοινωνία και βοηθά τους άλλους να κατανοήσουν τα θέματα από μια αντικειμενική άποψη.

Πέντε λόγοι για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βοηθούν τους νέους να βρουν τρόπους να επιλύσουν προβλήματα και να προσθέσουν πραγματική αξία στη ζωή τους. Για έμπνευση, παραθέτουμε ορισμένα από τα οφέλη (Knorr, 2018) του να είσαι γνώστης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης:

- **Σας επιτρέπει να κάνετε καλά πράγματα**

Το Twitter, το Facebook και άλλα μεγάλα κοινωνικά δίκτυα εκθέτουν τους νέους σε σημαντικά ζητήματα. Γνωρίζουν διαδικτυακά ανθρώπους από όλο τον κόσμο. Οι νέοι συνειδητοποιούν ότι έχουν μια φωνή που δεν είχαν πριν και κάνουν τα πάντα, από τη χρηματοδότηση έργων κοινωνικής δικαιοσύνης μέσω crowdfunding μέχρι την ανώνυμη αποστολή θετικών σκέψεων στο Twitter.

Π.χ. Περισσότεροι από 2.000 μαθητές δημόσιων σχολείων της Βοστώνης αποχωρούν από τα μαθήματα για να διαμαρτυρηθούν για τις περικοπές στον προϋπολογισμό



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS



Πηγή: (Pohle, 2016)

■ Ενισχύει τις φιλίες

Μελέτες, όπως το "Social Media, Social Life: How Teens View Their Digital Lives" της Common Sense Media και το "Teens, Technology and Friendships" του Pew Research Center δείχνουν ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βοηθούν τους εφήβους να κάνουν φίλους και να τους κρατήσουν.

Οι έφηβοι που έχουν μια βασική ομάδα φίλων έχουν συχνά ένα ενσωματωμένο επίπεδο προστασίας από τον εκφοβισμό. (Rivara & Menestrel, 2016)

■ Μπορεί να προσφέρει την αίσθηση του ανήκειν

Αν και η έντονη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να απομονώσει τους νέους, μια μελέτη που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο Griffith και το Πανεπιστήμιο του Queensland στην Αυστραλία διαπίστωσε ότι αν και οι Αμερικανοί έφηβοι έχουν λιγότερους φίλους από τους ιστορικούς ομολόγους τους, είναι λιγότερο μοναχικοί από τους εφήβους των προηγούμενων δεκαετιών. Αναφέρουν ότι αισθάνονται λιγότερο απομονωμένοι και έχουν γίνει πιο κοινωνικά επιδέξιοι, εν μέρει λόγω της αύξησης της χρήσης της τεχνολογίας.

■ Παρέχει πραγματική υποστήριξη

Η διαδικτυακή αποδοχή - είτε ένας νέος ενδιαφέρεται για ένα ασυνήθιστο θέμα που δεν θεωρείται cool είτε παλεύει με τη σεξουαλική του ταυτότητα - μπορεί να επικυρώσει ένα περιθωριοποιημένο παιδί. Οι αυτοκτονικοί έφηβοι μπορούν ακόμη και να έχουν άμεση πρόσβαση σε ποιοτική υποστήριξη στο διαδίκτυο.

Π.χ. Ένα παράδειγμα συνέβη σε ένα φόρουμ του Minecraft στο Reddit, όταν μια ολόκληρη διαδικτυακή κοινότητα χρησιμοποίησε λογισμικό φωνητικής διάσκεψης για να πείσει έναν έφηβο να μην αυτοκτονήσει.



Πηγή: (Knoblauch, 2014)

■ Επιτρέπει την προσωπική έκφραση

Η ψηφιακή τεχνολογία είναι το τέλειο εργαλείο για τη διοχέτευση της δημιουργικότητας και της προσωπικής έκφρασης. Επιτρέπει στους νέους να μοιράζονται το έργο τους με ένα ευρύτερο κοινό και ακόμη και να συνεργάζονται με εταίρους από μακριά (μια βασική δεξιότητα του 21ου αιώνα).

Π.χ. Πλατφόρμες, όπως FanFiction.Net, AO3 - Archive of Our Own, FictionPad, περιλαμβάνουν φανταστικές ιστορίες γραμμένες από θαυμαστές, συνήθως ενός υπάρχοντος έργου μυθοπλασίας.



Πηγή: (Ρο, 2020)

Η δημοτικότητα αυτού του είδους δημιουργικού έργου (fan fiction = πρωτότυπες ιστορίες βασισμένες σε υπάρχον υλικό που γράφουν και ανεβάζουν στο διαδίκτυο) αποδεικνύει πόσο ισχυρή είναι η επιθυμία για αυτοέκφραση.

Άσκηση 4: Εντοπίστε το troll

Στόχος: αναγνώριση των αλληλεπιδράσεων αρνητικής συμπεριφοράς στον διαδικτυακό κόσμο

Διάρκεια: 30 λεπτά

Εργαλεία: διαδικτυακοί πόροι

Μέθοδοι: κουίζ

Περιγραφή της άσκησης: Διαβάστε τα μηνύματα που γράφονται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από trolls ή/και γνήσια και αναγνωρίστε αν αντιμετωπίζετε ένα troll. Ειδικοί από το Πανεπιστήμιο Clemson πρότειναν ένα κουίζ για να αξιολογήσουν τις ικανότητές σας να εντοπίζετε το troll (Warren, 2020). Το τεστ είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο εδώ: <https://spotthetroll.org/>

Καθήκοντα: Υπάρχουν οκτώ προσωπικά προφίλ σε αυτή την άσκηση. Σας ζητείται να διαβάσετε μια σειρά από 5-6 αναρτήσεις και να επιλέξετε μεταξύ troll και γνήσιων προσώπων.

Σε περίπτωση που εξακολουθείτε να μην είστε σίγουροι αν πρόκειται για troll ή γνήσια πρόσωπα, λάβετε υπόψη τα παρακάτω χαρακτηριστικά και σημάδια:

- Τα troll είναι συνήθως ανώνυμα. Τα περισσότερα troll χρησιμοποιούν ένα αόριστο μικρό όνομα, το οποίο θα μπορούσε να είναι οποιοσδήποτε - δηλαδή, αν ενδιαφέρονται να χρησιμοποιήσουν κάποιο όνομα.
- Τα troll έχουν διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για πέταμα. Καθώς τα περισσότερα μέρη που επιτρέπουν τα σχόλια απαιτούν μια διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, τα troll παρακάμπτουν αυτό το αίτημα χρησιμοποιώντας επινοημένα e-mail. Τα περισσότερα προέρχονται από δωρεάν υπηρεσίες, όπως το Yahoo!, το Gmail ή το HotMail, ενώ άλλα trollάρουν ακόμη και με δικές τους διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου - για παράδειγμα, Sue@youarealoser.com.

- Τα τρολ είναι εκεί για να προκαλούν εκνευρισμό στους ανθρώπους. Δεν είναι ευγενικά και δεν ντρέπονται να βάλουν ένα αιχμηρό σχόλιο. Βρίζουν και κατηγορούν και σπάνια ακούγονται κάτι άλλο εκτός από θυμωμένοι.
- Τα τρολ χρησιμοποιούν ανώνυμα πληρεξούσια. Το θέμα με τα τρολ είναι το εξής: Ίσως είναι κάποιος που γνωρίζετε, ίσως ακόμη και ένα παραγωγικό μέλος της κοινότητάς σας ή ένας ανταγωνιστής σας. Δεν θέλουν όμως να το μάθετε αυτό, γιατί αν μαθευτεί ότι είναι τρολ, μπορεί να οδηγήσει στην απώλεια του προσώπου τους ανάμεσα σε πάρα πολλούς ανθρώπους.
- Πολλά τρολ κάνουν λάθη. Κάνουν λάθη με τις διευθύνσεις ηλεκτρονικού ταχυδρομείου τους ή τις λέξεις και τις φράσεις τους.
- Τα τρολ σπάνια προσθέτουν κάτι αξιολογικό στη συζήτηση. Όταν τα τρολ απαντούν σε μια συζήτηση της κοινότητας, δεν προσθέτουν τίποτα ουσιαστικό στη συζήτηση. Αντ' αυτού, αστειεύονται, βρίζουν και προσβάλλουν.

Ενημέρωση: Θα παρουσιαστούν μερικές συμβουλές και επεξηγήσεις για να εξηγήσουν μερικές τακτικές που μπορεί να βοηθήσουν στο μέλλον, καθώς και η ευκαιρία να εξερευνήσετε περισσότερες λεπτομέρειες.

Διδάγματα: Η συντριπτική πλειονότητα των λογαριασμών κοινωνικής δικτύωσης με τους οποίους μπορεί να συναναστρέφεστε στο διαδίκτυο είναι πραγματικοί άνθρωποι που εκφράζουν γνώσεις απόψεις. Τα τρολ θέλουν να επηρεάσουν. Αυτό μπορούν να το πετύχουν μόνο αν τα ακολουθείτε και μοιράζεστε τα μηνύματά τους. Το μόνο που θα καταφέρουν είναι να μας απομακρύνουν περισσότερο αν τα βοηθήσουμε.

Σύσταση: Ωστόσο, να είστε προσεκτικοί, επειδή υπάρχουν επαγγελματικά τρολ και δεν είναι απαραίτητα οι λογαριασμοί που νομίζετε ότι είναι. Πολλά επαγγελματικά τρολ θέλουν να γίνουν φίλοι σας- θέλουν να σας τραβήξουν προς μια νέα και ενίοτε διχαστική κατεύθυνση. Να είστε προσεκτικοί με το ποιους κάνετε φίλους στο διαδίκτυο και ποια μηνύματα αποφασίζετε να αναδημοσιεύσετε. Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, όπως και στην πραγματική ζωή, δεν έχουν όλοι οι άγνωστοι το συμφέρον σας στο μυαλό τους.

Συμπληρωματική ανάγνωση

Τι συνέβη όταν αντιμετώπισα το πιο σκληρό μου τρολ:

<https://www.theguardian.com/society/2015/feb/02/what-happened-confronted-cruellest-troll-lindy-west>



5. Ενότητα 5 - Πρακτική ενσυναίσθηση

Με την ολοκλήρωση αυτής της ενότητας, θα είστε σε θέση να:

- Να κατανοούν και να αισθάνονται τις εμπειρίες, τα συναισθήματα και τις απόψεις των άλλων ανθρώπων
- Δημιουργία διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων που προωθούν θετικές διαδικτυακές συμπεριφορές
- Αξιολογείτε τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις με αχλάδια από ηθική και ενσυναίσθηση.

Διατήρηση της ισορροπίας

Δεν είναι εύκολο να βάλεις κάποια άλλα παπούτσια. Σχετίζεται με την πραγματική κατάσταση, με τη διάθεσή σας - μπορεί να είναι πιο δύσκολο να εξασκήσετε την ενσυναίσθηση όταν αισθάνεστε "καυτά" συναισθήματα όπως θυμό, φόβο ή ακόμη και πείνα και περιλαμβάνει επίσης την ικανότητά σας να προβλέπετε και να διαχειρίζεστε τα συναισθήματα.

Στο διαδίκτυο, είμαστε πιο πρόθυμοι να πούμε πράγματα που μπορεί να μετανιώσουμε. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για να αποφύγετε τις παγίδες ενσυναίσθησης στο διαδίκτυο (MediaSmarts, 2014):

- Θυμηθείτε: οι άνθρωποι με τους οποίους μιλάμε και παίζουμε στο διαδίκτυο είναι πραγματικοί άνθρωποι. Ακόμη και αν δεν τους γνωρίζετε προσωπικά, φανταστείτε ότι είναι εκεί.
- Αναστοχασμός: μην απαντήσετε αμέσως. Αν κάτι συμβεί και σας αναστατώσει, αφιερώστε λίγο χρόνο για να αφήσετε το πρώτο ένστικτο να περάσει.

Φροντίστε τα συναισθήματά σας. Είναι σχεδόν αδύνατο να πάρουμε σωστές αποφάσεις όταν είμαστε θυμωμένοι. Αν αισθανθήκατε ένταση ή βρίσκεστε σε μια αγχωτική κατάσταση, είναι προτιμότερο να αποσυνδεθείτε για λίγο.

Εξάσκηση ενσυναίσθησης

Αν τώρα σας έχει ενθουσιάσει η έννοια της ενσυναίσθησης στο χώρο εργασίας, ίσως θελήσετε να βοηθήσετε τους συναδέλφους σας να προωθήσουν ενσυναισθητικές στάσεις και συμπεριφορές, όπως η αυτογνωσία, η μη επικριτική θετική επικοινωνιακή ανατροφοδότηση, οι δεξιότητες καλής ακρόασης και άλλα (McGeady, 2020). Η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων απαιτεί συντονισμένη εξάσκηση με την πάροδο του χρόνου. Ορισμένοι άνθρωποι έχουν εγγενείς δεξιότητες ενσυναίσθησης και οι παραπάνω συμπεριφορές έρχονται ως φυσική ρουτίνα. Για άλλους, λίγη εξάσκηση θα αναπτύξει αυτές τις πολύτιμες δεξιότητες που είναι απολύτως απαραίτητες για τη διατήρηση και την αύξηση της καλής αύρας στο ιδιωτικό και εργασιακό περιβάλλον.

Μερικοί άνθρωποι είναι πιο ενσυναισθητικοί από άλλους, αλλά υπάρχουν εύκολες ασκήσεις που μπορεί να κάνει ο καθένας για να αυξήσει την ενσυναίσθησή του (Miller, 2020).

- **Μιλήστε σε νέους ανθρώπους**

Το να προσπαθείτε να φανταστείτε πώς αισθάνεται κάποιος άλλος μπορεί να μην είναι αρκετό. Οι ερευνητές προτείνουν μια απλή λύση: Ρωτήστε τους.

"Ο πυρήνας της ενσυναίσθησης είναι η περιέργεια", δήλωσε η Jodi Halpern, ψυχίατρος και καθηγήτρια βιοηθικής στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας στο Μπέρκλεϊ, η οποία μελετά την ενσυναίσθηση. "Είναι το πώς είναι πραγματικά η ζωή ενός άλλου ατόμου στις ιδιαιτερότητές της".

Εργαλεία που μπορούν να αναλάβουν δράση:

- Σε απευθείας σύνδεση: Ακολουθήστε ανθρώπους στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με διαφορετικό υπόβαθρο από αυτό που έχετε: διαφορετική φυλή, θρησκεία ή πολιτικές πεποιθήσεις.
- Εκτός σύνδεσης Απομακρύνετε το τηλέφωνό σας και άλλες οθόνες όταν συζητάτε, ακόμη και με τους ανθρώπους που βλέπετε καθημερινά, ώστε να μπορείτε να ακούτε πλήρως και να παρατηρείτε τις εκφράσεις του προσώπου και τις χειρονομίες τους.

■ Μείνετε περίεργοι και προσεκτικοί

Συχνά ασκούμε την ενσυναίσθηση χωρίς να το συνειδητοποιούμε. Διαβάζοντας ένα βιβλίο, παρακολουθώντας μια ταινία, καθισμένοι μπροστά σε ένα θεατρικό έργο - ταυτιζόμαστε με τους χαρακτήρες και επενδύουμε σε αυτούς, ακόμη και αν οι ζωές τους μπορεί να είναι φανταστικές.

- Online και Offline: Να είστε περίεργοι και προσεκτικοί για το πώς αισθάνονται οι άλλοι γύρω σας. Όταν ένας φίλος σας λέει κάτι δύσκολο, επιλέξτε ενσυναισθητικές απαντήσεις για να δείξετε ότι νοιάζεστε πραγματικά και ότι είστε εκεί για να ακούσετε.
- Να θυμάστε ότι οι λέξεις έχουν τη δύναμη να δημιουργούν αλλαγές, να ενισχύουν τη σύνδεση και να βοηθούν τους άλλους να ξεπεράσουν τις προκλήσεις και να αισθάνονται λιγότερο μόνοι σε ό,τι κι αν αντιμετωπίζουν.

■ Δοκιμάστε τη ζωή κάποιου άλλου

"Μην στέκεστε απλώς στα παπούτσια κάποιου άλλου, όπως λέει το ρητό, αλλά περπατήστε μέσα σε αυτά". - Helen Riess, ψυχίατρος στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ.

Εργαλεία που μπορούν να αναλάβουν δράση:

- Offline: Επισκεφθείτε την εκκλησία, το τζαμί, τη συναγωγή κάποιου άλλου ή επισκεφθείτε ένα χωριό σε μια αναπτυσσόμενη χώρα και εργαστείτε εθελοντικά. Περάστε χρόνο σε μια νέα γειτονιά ή πιάστε κουβέντα με έναν άστεγο στην κοινότητά σας.
- Σε απευθείας σύνδεση: Αν η συμπεριφορά κάποιου είναι ενοχλητική, σκεφτείτε γιατί. Προσπαθήστε να καταλάβετε, ξεκινήστε αναγνωρίζοντας ότι μπορεί να αισθάνεται αγχωμένος/η, αλλά προχωρήστε παραπέρα: Σκεφτείτε πώς είναι να ζει την καθημερινότητά του - πώς είναι η διαδρομή του με το λεωφορείο, πόση εργασία έχει στο σπίτι και πόσο κοιμάται.

■ Ενώστε τις δυνάμεις σας για έναν κοινό σκοπό

"Η εργασία σε ένα έργο με άλλους ανθρώπους ενισχύει την ατομική πείρα και την ανθρωπιά του καθενός και ελαχιστοποιεί τις διαφορές που μπορούν να διχάσουν τους ανθρώπους". - Rachel Godsil, καθηγήτρια νομικής στο Rutgers και συνιδρύτρια του Perception Institute, το οποίο ερευνά πώς οι άνθρωποι σχηματίζουν προκαταλήψεις και προσφέρει εργαστήρια για το πώς να τις ξεπεράσουν.

Εργαλεία που μπορούν να αναλάβουν δράση:

- Offline: Εργασία σε έναν κοινοτικό κήπο. Κάνε πολιτική οργάνωση. Γίνετε μέλος μιας εκκλησιαστικής επιτροπής.
- Σε απευθείας σύνδεση: Αν έχετε βιώσει θλίψη ή απώλεια, ενωθείτε με άλλους που έχουν βιώσει κάτι παρόμοιο.

■ Παραδεχτείτε ότι είστε προκατειλημμένος

Όλοι είμαστε προκατειλημμένοι. Το να το αναγνωρίσουμε αυτό είναι το πρώτο βήμα. Επειδή οι προκαταλήψεις είναι τις περισσότερες φορές ασυνείδητες, οι ερευνητές ανέπτυξαν ένα διαδικτυακό κουίζ για να ελέγξετε το τεστ σιωπηρής συσχέτισης (PI, 2011). Το δεύτερο βήμα είναι η ανάληψη δράσης:

- Σε απευθείας σύνδεση: Να είστε ειλικρινείς με τον εαυτό σας. Κάντε το κουίζ <https://implicit.harvard.edu/implicit/takeatest.html>.
- Αυτοαναστοχασμός: Ελέγξτε το προνόμιό σας κάνοντας μερικές ερωτήσεις στον εαυτό σας:
 - Πότε ήταν η τελευταία φορά που χρειάστηκε να σκεφτείτε τη φυλή, την εθνικότητα, το φύλο, τη θρησκεία, το επίπεδο ικανοτήτων ή τον σεξουαλικό σας προσανατολισμό;
 - Όταν παρακολουθείτε ταινίες ή τηλεόραση, πόσο συχνά βλέπετε χαρακτήρες που αντικατοπτρίζουν αυτό που είστε;
 - Πόσο συχνά βρίσκεστε σε κοινωνικά περιβάλλοντα όπου οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν διαφορετική ταυτότητα από εσάς;

■ Υπερασπιστείτε τους άλλους

Η ενσυναίσθηση θα πρέπει να μας ωθεί να ενεργούμε με συμπόνια προς τους άλλους. Συχνά είναι δύσκολο να είμαστε άμεσοι ή αυθόρμητοι όταν κάποιος κάνει ένα διακριτικό σχόλιο ή διακόπτει.

Δράση λέει:

- Αν κάποιος διακόψει, μπορείτε να πείτε: "Ας σιγουρευτούμε ότι θα έχει την ευκαιρία να ολοκληρώσει πριν προχωρήσουμε".
- Αν κάποιος κάνει ένα προσβλητικό αστείο ή ένα υποτιμητικό σχόλιο, απλά πείτε: "Αυτό που μόλις είπες είναι προσβλητικό".

■ Μην κάνετε υποθέσεις για τους ανθρώπους με βάση το πώς είναι η ζωή σας

Όταν ρωτάτε συναδέλφους για τη ζωή τους, μην υποθέτετε, για παράδειγμα, ότι έχουν σύντροφο αντίθετου φύλου, τρία υγιή παιδιά ή ένα όμορφο, ευρύχωρο σπίτι.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

Δέοντες και μη

Η ενσυναίσθηση δεν έχει να κάνει με την επίλυση των προβλημάτων των άλλων. "Σπάνια μια απάντηση μπορεί να κάνει κάτι καλύτερο- αυτό που κάνει κάτι καλύτερο είναι η σύνδεση". Dr Brené Brown. Αν συμβαίνουν άσχημα πράγματα, μάλλον δεν είστε σε θέση να τα αλλάξετε. Αντίθετα, μπορείτε να δημιουργήσετε συνδέσεις.

Για να δημιουργηθεί "αυτή η σύνδεση", οι πράξεις συχνά μπορούν να μιλήσουν πιο δυνατά από τα λόγια. Μια αγκαλιά, ένα κοινό γεύμα, μια προσφορά να οδηγήσετε έναν φίλο στο ραντεβού του. Λίγες ενσυναισθητικές αντιδράσεις που καλύτερα να αποφύγετε και λίγες που μπορείτε να δοκιμάσετε (Chang, 2020)

Να κάνετε	Να μην κάνετε
<p>"Σας ευχαριστώ που μου το εμπιστεύεστε αυτό. Σημαίνει πολλά για μένα."</p> <p>Μοιραστείτε μαζί του/της την εκτίμησή σας που επέλεξε να σας εμπιστευτεί και ενημερώστε τον/την ότι θα κρατήσετε όσα μοιράστηκε με απόλυτη εχεμύθεια.</p>	<p>Όταν κάποιος μοιράζεται κάτι επώδυνο, είναι φυσικό να αισθάνεστε άβολα και να θέλετε να αλλάξετε θέμα. Αποφύγετε:</p> <p>"Uhm. RIP. Αυτό είναι χάλια. Α, ναι, είδες το παιχνίδι χθες το βράδυ;"</p>
<p>"Απ' ό,τι ακούω, αισθάνεσαι Χ. Σωστά;"</p> <p>Δείξτε ότι ακούτε κάνοντας ερωτήσεις που εστιάζουν στο πώς αισθάνονται.</p> <p>"Μην είσαι εξεταστής, γίνε ο ενδιαφερόμενος ερευνητής". - Studs Terkel, ένας βραβευμένος με Πούλιτζερ προφορικός ιστορικός</p>	<p>Μερικές φορές θα θέλατε να βρείτε την καλή πλευρά σε μια δύσκολη κατάσταση ή να συγκρίνετε την κατάσταση του φίλου σας με εκείνη των ανθρώπων που βρίσκονται σε χειρότερη θέση. Παρόλα αυτά, αποφύγετε να λέτε: "Αν και η κατάσταση είναι δύσκολη, θα πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί:"</p> <p>"Τουλάχιστον πήρατε 51%. Και άκουσα ότι κάποιος πήρε 20%. Εσύ τα πήγες τόσο καλά σε σύγκριση!"</p>
<p>"Πρόκειται για μια δύσκολη κατάσταση και νομίζω ότι έχετε δείξει πολύ θάρρος και δύναμη με τον τρόπο που χειρίζεστε τα πράγματα".</p> <p>Ενθαρρύνετέ τον/την και δώστε του/της να καταλάβει ότι έχει τη δύναμη να ξεπεράσει αυτό που περνάει - χωρίς να υποβαθμίζετε την εμπειρία του/της.</p>	<p>Όταν οι άλλοι άνθρωποι μοιράζονται κάτι που εσείς θεωρείτε ότι δεν είναι "μεγάλη υπόθεση", μπορεί αυτόματα να νομίζετε ότι υπερβάλλουν. Αποφύγετε:</p> <p>"Ηρέμησε. Το σκέφτεσαι υπερβολικά".</p>
<p>"Είμαι εδώ για σένα. Τι νομίζεις ότι μπορώ να κάνω για να σε βοηθήσω να νιώσεις καλύτερα;"</p> <p>Διαβεβαιώστε τους ότι θα είστε δίπλα τους και ότι θέλετε να βοηθήσετε.</p>	<p>Αποφύγετε τις ερωτήσεις κατεύθυνσης. Ίσως ελπίζετε ότι είναι καλά. Αποφύγετε:</p> <p>"Είσαι καλά, έτσι; Θέλω να πω, έχει περάσει ένας μήνας... αισθάνεσαι καλύτερα τώρα;"</p>
<p>"Εσείς ξέρετε καλύτερα τον εαυτό σας, τι πιστεύετε ότι θα σας βοηθούσε περισσότερο αυτή τη στιγμή;"</p>	<p>Είναι δελεαστικό να δίνετε συμβουλές, ειδικά όταν αισθάνεστε ότι υπάρχει μια πρακτική λύση που θα έλυne το πρόβλημα του φίλου σας. Μερικές φορές οι άνθρωποι θέλουν</p>

Το να τους βοηθήσετε να βρουν λύσεις ρωτώντας τους τι θα ήθελαν να κάνετε δεν είναι το ίδιο με το να δίνετε συμβουλές.	απλώς να τους ακούσετε. Αποφύγετε: "Να τι θα έκανα εγώ".
"Πώς αισθάνεσαι σήμερα;" Φροντίστε να τους ενημερώσετε λίγες ημέρες αργότερα.	Τα ανέκδοτα δεν είναι πάντα ευπρόσδεκτα. Το να δίνετε ιστορίες με αρνητικά αποτελέσματα δεν είναι τόσο χρήσιμο όταν παρηγορείτε τους άλλους. Αποφύγετε: <i>"Θέλω να πω, δεν πέρασε το μάθημα... αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι εσύ δεν θα περάσεις. Οπότε μην ανησυχείς, θα είσαι απολύτως εντάξει".</i>

Επαγγελματική υποστήριξη

Μια ομάδα ερευνητών από το Κολέγιο Τεχνών και Γραμμάτων του Πολιτειακού Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν κυκλοφόρησε μια νέα διαδικτυακή εφαρμογή που αποσκοπεί στη διατήρηση των διαδικτυακών συνομιλιών σε καλό δρόμο (MSU, Web App Facilitates Better Online Conversations, 2016a).

Η εφαρμογή Web διευκολύνει τις καλύτερες διαδικτυακές συνομιλίες

Η εφαρμογή παρέχει ταχεία ανάλυση σε πραγματικό χρόνο του τρόπου με τον οποίο εξελίσσονται οι διαδικτυακές συζητήσεις. Οι ερευνητές εντόπισαν τρεις, υψηλής αξίας "κινήσεις" διευκόλυνσης που πρέπει να χρησιμοποιούν οι συντονιστές και οι οποίες συχνά προχωρούν τις συζητήσεις. Αυτές περιλαμβάνουν:

- Σκηνοθεσία - τοποθέτηση ενός γεγονότος για να διεγείρετε ή να προετοιμάσετε τη συζήτηση
- Ανάδειξη - προσπάθεια σύνδεσης ιδεών χρησιμοποιώντας τα σχόλια κάποιου άλλου.
- Πρόσκληση - μια πιο άμεση εκδοχή της επίκλησης, όπως "Θα ζητήσω από τον (όνομα) να τοποθετηθεί σε αυτό το θέμα".

Μερικές φορές, οι διαδικτυακές συζητήσεις, όπως τα φόρουμ στο διαδίκτυο, τα σχόλια ή οι συζητήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ξεφεύγουν από το θέμα και γίνονται αντιπαραγωγικές ανταλλαγές που μπορεί ακόμη και να γίνουν καταχρηστικές, δήλωσε ο Bill Hart-Davidson, μέλος της ερευνητικής ομάδας. Η εφαρμογή μπορεί να αξιολογήσει τα λεγόμενά σας προτού τα δημοσιεύσει στο διαδίκτυο.

Πώς λειτουργεί;

Για να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή, απλώς αντιγράψετε μια συνομιλία και την επικολλάτε, σε απλό κείμενο, στο πλαίσιο κειμένου της εφαρμογής και κάνετε κλικ στο κουμπί υποβολής.

Στη συνέχεια, το Faciloscope διαβάζει το κείμενο και αναζητά "κινήσεις" - που επηρεάζουν τη συνολική δυναμική μιας συζήτησης - κινήσεις που μπορούν να τη διατηρήσουν ή να τη σταματήσουν.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Η συνομιλία αναλύεται, χρησιμοποιώντας έναν αλγόριθμο που μοιάζει με μηχανή και έχει εκπαιδευτεί να αναγνωρίζει τις τρεις βασικές λειτουργικές κινήσεις που κάνουν οι συμμετέχοντες και οι οποίες κινούν τις συνομιλίες.

Θυμηθείτε: κανείς δεν γράφει το κείμενο για εσάς. Η Εφαρμογή προσφέρει υποστήριξη για να συνειδητοποιήσουμε πόσο τα λόγια μας προσαρμόζουν τη συζήτηση και να δείξουμε ενσυναίσθηση κατά τη διάρκεια των συζητήσεων.

"Δεν επιδιώκουμε να αντικαταστήσουμε τις αποχρώσεις της ανθρώπινης συνομιλίας με αυτοματοποιημένες απαντήσεις ρομπότ και δεν προσπαθούμε να αντικαταστήσουμε την κρίση κανενός- ελπίζουμε να δείξουμε ότι μπορούμε να κάνουμε έξυπνα πράγματα με μηχανική μάθηση και ρομπότ διαφόρων ειδών που βοηθούν τους ανθρώπους να επιτύχουν ανθρώπινους στόχους".

Καθηγητής William Hart-Davidson, μέλος της ερευνητικής ομάδας Faciloscope

Άσκηση 5: Ελέγξτε τη διαδικτυακή σας συνομιλία

Στόχος: Αυτή η άσκηση θα σας βοηθήσει να αξιολογήσετε τη διαδικτυακή συζήτηση. Μπορεί να παρατηρήσετε πώς οι αναρτήσεις σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή άλλα σχόλια ενισχύουν τη συμμετοχή, ενθαρρύνουν συζητήσεις ή δημιουργούν συνδέσμους μεταξύ ιδεών.

Διάρκεια: 15 λεπτά

Εργαλεία:

- κινητό τηλέφωνο συνδεδεμένο στο διαδίκτυο,
- Web App <http://faciloscope.cal.msu.edu/facilitation/>

Μέθοδοι: δημιουργικότητα, διαδικτυακός έλεγχος, ανασκόπηση

Περιγραφή της άσκησης: Φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε μια συζήτηση στο φόρουμ αυτού του διαδικτυακού μαθήματος και το θέμα είναι: "Ανίχνευση συμπεριφοράς τρολαρίσματος". Γράψτε 3-4 γραμμές για να παρουσιάσετε μια ιδέα, να συνδεθείτε με άλλες ιδέες που μπορεί να έχουν ήδη αναρτηθεί, να μοιραστείτε την εμπειρία σας ή/και να προσκαλέσετε τους άλλους να μοιραστούν τις πρακτικές τους. Μπορείτε επίσης να αντιγράψετε ένα κομμάτι κειμένου από μια προηγούμενη συζήτηση.

Καθήκοντα: Γράψτε το σχόλιό σας στο φόρουμ. Αντιγράψτε τη συζήτηση και επικολλήστε την, σε απλό κείμενο, στο πλαίσιο κειμένου της εφαρμογής και κάντε κλικ στο κουμπί υποβολής <http://faciloscope.cal.msu.edu/facilitation/>. Διαβάστε τα αποτελέσματα.

Π.χ.

Στη διαδικτυακή επικοινωνία, οι άνθρωποι μπορούν να εκφράσουν λιγότερο από το 10% του εύρους των συναισθημάτων τους, το 90% είναι μη λεκτική επικοινωνία. Γι' αυτό οι άνθρωποι χρησιμοποιούν "διαδικτυακή γλώσσα", όπως emoticons, φράσεις, κωδικούς, απλές προτάσεις. Αυτό είναι μια απώλεια για τους ανθρώπους που αγαπούν τις στενές σχέσεις.

Σε λίγο, θα παρακολουθήσουμε ένα σύντομο βίντεο για την ενσυναίσθηση. Αυτό το βίντεο διαρκεί μόνο 3 λεπτά και ενώ το παρακολουθείτε, θα θέλετε να αναζητήσετε συμπεριφορές τρολαρίσματος. Δεδομένου ότι όλοι έχουμε διαφορετικές συνδέσεις, το βίντεο μπορεί να αναπαραχθεί



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

γρηγορότερα για κάποιους από ό,τι για άλλους. Ως εκ τούτου, όταν το βίντεο τελειώσει για εσάς, παρακαλώ "σηκώστε το χέρι σας". Τι ερωτήσεις έχετε σχετικά με το επερχόμενο βίντεο; (CH, 2017)



(Nguyen & Clark, 2014)

Ενημέρωση: Πώς μπορεί να βοηθήσει αυτό το νέο είδος τεχνολογίας ανάλυσης σχολίων; Είναι το αποτέλεσμα σύμφωνο με την πρόθεσή σας; Ας αντιγράψουμε και ας ελέγξουμε άλλα σχόλια και ας αναλύσουμε τα αποτελέσματα. Μπορεί η εφαρμογή να είναι χρήσιμη για τον εντοπισμό συμπεριφορών τρολαρίσματος;

Διδάγματα: Η δύναμη των λέξεων είναι απεριόριστη. Χρησιμοποιήστε την για να συνδέσετε τους ανθρώπους! Η εφαρμογή δεν αξιολογεί το περιεχόμενο των όσων λένε οι άνθρωποι, αλλά τη δομή της συζήτησης. Εντοπίζοντας πού συμβαίνουν αυτά τα πράγματα στη συζήτηση, ίσως μπορέσετε να δείτε πού μπορεί να πάει στραβά η αλληλεπίδραση.

Σύσταση: Εξασκηθείτε και βελτιώστε το διαδικτυακό σας στυλ γραφής. Η εφαρμογή Faciloscope έχει σχεδιαστεί για να χρησιμοποιείται ειδικά από συντονιστές ή διευκολυντές διαδικτυακών συζητήσεων. Τους βοηθά να αποκτήσουν μια συνολική αίσθηση του πώς εξελίσσεται η συζήτηση και τους βοηθά να προχωρήσει η συζήτηση με παραγωγικό τρόπο.

Συμπληρωματική ανάγνωση

Πώς να κάνετε το διαδίκτυο πιο ευγενικό: <https://forge.medium.com/how-to-be-empathetic-on-an-internet-full-of-jerks-86f248a58075>

6. Κουίζ αξιολόγησης

Ενότητα 1

- 1) Αν χρησιμοποιηθούν σωστά, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να κάνουν τους πάντες να αισθάνονται περισσότερο:
 - a) Αυτοπεποίθηση, σύνδεση και αποδοχή
 - b) Αποσυνδεδεμένος, με αυτοπεποίθηση και κατάθλιψη
 - c) Εθισμένος, αφηρημένος και με αυτοπεποίθηση

- 2) Ποιο από τα παρακάτω υποδηλώνει θετική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;
 - a) Να κρίνετε τους άλλους και να το δημοσιεύετε
 - b) Χρησιμοποιήστε το κουμπί "Like" χωρίς να ξοδέψετε πολύ χρόνο για να διαβάσετε τις αναρτήσεις των φίλων σας
 - c) Σκεφτείτε πριν δημοσιεύσετε

- 3) Πώς θα αντιμετωπίζατε τα αρνητικά σχόλια στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
 - a) Να είστε αστείοι για να διαλύσετε την ένταση με χιούμορ
 - b) Χρησιμοποιήστε έντονη στίξη για να τονίσετε τη γνώμη σας
 - c) Ελέγχετε τακτικά το προφίλ σας κατά τη διάρκεια της ημέρας για να δείτε αν κάποιος σας άφησε ένα αρνητικό σχόλιο

- 4) Ποιο από τα παρακάτω είναι σημάδι αναγνώρισης ενός τρολ;
 - a) Είναι ουδέτεροι στις απόψεις τους
 - b) Υπερβάλλουν πολύ
 - c) Θα προσπαθήσουν να σας κάνουν να νιώσετε καλά

- 5) Πώς θα αντιμετωπίζατε αρνητικές και ανήθικες συμπεριφορές στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;
 - a) Απαντήστε με τις απόψεις σας και όχι με γεγονότα
 - b) Διορθώστε τα λάθη σας όταν εμφανίζονται
 - c) Συνεχίστε μια συζήτηση στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μέχρι να πείσετε τους ανθρώπους ότι κάνουν λάθος

Ενότητα 2

- 1) Ποια από τις παρακάτω δηλώσεις είναι σωστή όσον αφορά την ενσυναίσθηση;
 - a) Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να μένεις μακριά από τα συναισθήματα και τα συναισθήματα κάποιου άλλου



- b) Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να βάζει κανείς τα πράγματα στη θέση τους ανεξάρτητα από τα συναισθήματά του
 - c) Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα κατανόησης των πραγμάτων από την οπτική γωνία ενός άλλου ατόμου.
- 2) Σύμφωνα με νευροεπιστημονικές έρευνες, το 98% των ανθρώπων έχουν την ικανότητα να συναισθάνονται. Ποιοι από τους παρακάτω αποτελούν τις σπάνιες εξαιρέσεις;
- a) Ψυχοπαθείς
 - b) Ψυχοθεραπευτές
 - c) Ψυχολόγοι
- 3) Ποιο από τα παρακάτω ορίζεται από τους ψυχολόγους ως είδος ενσυναίσθησης;
- a) Αποτελεσματική ενσυναίσθηση
 - b) Μίσος ενσυναίσθηση
 - c) Γνωστική ενσυναίσθηση
- 4) Φανταστείτε ότι η φιλανθρωπική σας οργάνωση δημιουργεί μια εκστρατεία στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Θέλετε να τη δημιουργήσετε γύρω από μια μοναδική ιστορία ενός παιδιού που υποφέρει. Ο συναδέλφος σας θέλει να αναπτύξει στατιστικά στοιχεία που περιγράφουν 1.000 ανώνυμα παιδιά. Ποια προσέγγιση θα κερδίσει περισσότερες δωρεές;
- a) του συναδέλφου σας
 - b) Δική σας
 - c) Και οι δύο το ίδιο
- 5) Ποιος από τους παρακάτω τρόπους είναι ο καλύτερος τρόπος έκφρασης της ενσυναίσθησης κατά τη διάρκεια βιντεοσκοπημένων συναντήσεων;
- a) Να είστε παρόντες καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίασης
 - b) Εξάσκηση παθητικής ακρόασης
 - c) Εξάσκηση στο multitasking

Ενότητα 3

- 1) Η ηθική ψηφιακή ιθαγένεια είναι η συμπεριφορά της χρήσης της τεχνολογίας σε μια/μία
- a) Επιθετικός τρόπος
 - b) Υπεύθυνος τρόπος
 - c) Υπάκουος τρόπος



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE



SEAL
CYPRUS

- 2) Η εικόνα μας για την ψηφιακή ιθαγένεια περιλαμβάνει:
 - a) Μια κρυφή ταυτότητα
 - b) Αποτύπωμα άνθρακα και φήμη
 - c) Σχέσεις και επικοινωνία

- 3) Ποια από τις παρακάτω δηλώσεις είναι αληθής σχετικά με την προώθηση μιας θετικής και επαγγελματικής αυτοεικόνας στο διαδίκτυο;
 - a) Είναι σημαντικό να καταλάβετε ότι μόλις δημοσιεύσετε μια εικόνα, ένα σχόλιο κ.λπ. στο διαδίκτυο, παραμένει εκεί για πάντα.
 - b) Η ελευθερία του λόγου και της έκφρασης μας απαλλάσσει από το να υποστούμε συνέπειες με βάση κάτι που λέμε
 - c) Πρέπει να αντιδράτε γρήγορα στο διαδίκτυο, αντί να σκέφτεστε διεξοδικά για μια διαδικτυακή ανάρτηση.

- 4) Η ηθική σκέψη σημαίνει ότι δεν θα χάσουμε ποτέ από τα μάτια μας τον θετικό μας σκοπό. Ποιος είναι ο θετικός σκοπός;
 - a) Προσωπική ανηθικότητα
 - b) Κοινωνικοί κανόνες
 - c) Αντιδεοντολογική σκέψη

- 5) Ποιο από τα παρακάτω είναι το κατάλληλο βήμα για να διορθώσετε με ευγενικό και εποικοδομητικό τρόπο;
 - a) Το σωστό μέρος και ο κατάλληλος χρόνος για να τακτοποιήσετε τα πράγματα είναι εδώ και τώρα.
 - b) Ξεκινήστε με μερικές διευκρινιστικές ερωτήσεις
 - c) Χρησιμοποίησε όλα τα νομικά σου επιχειρήματα για να βάλεις τα πράγματα στη θέση τους

Ενότητα 4

- 1) Παίρνετε καθημερινά δύσκολες αποφάσεις και η πίεση των συνομηλίκων συχνά σας δυσκολεύει να επιλέξετε το σωστό δρόμο. Μερικά από τα κοινά διλήμματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι είναι η εξαπάτηση, το ψέμα, το καρφί και ο πειραματισμός. Ποια από τις παρακάτω δηλώσεις είναι αληθινή;
 - a) Η αντιγραφή είναι επιδημία στα σχολεία μας, καθιστώντας την ένα κοινό πρόβλημα που οι έφηβοι αντιμετωπίζουν καθημερινά
 - b) Οι έφηβοι δεν λένε ποτέ ψέματα από φόβο ότι οι φίλοι και οι συναδέλφοί τους μπορεί να τους απορρίψουν
 - c) Στον κόσμο των εφήβων, το καρφί θεωρείται από τους φίλους και τους συναδέλφους ως απόδειξη φιλίας.



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

- 2) Οι ειδικοί συνιστούν ένα μοντέλο 6 βημάτων για τη λήψη ηθικών αποφάσεων που μπορεί να σας βοηθήσει σε δυσάρεστες καταστάσεις και να σας ενθαρρύνει να γίνετε ηθικά σκεπτόμενοι. Ποια είναι η σωστή σειρά αυτών των βημάτων;
- Ανάπτυξη πιθανών λύσεων, αξιολόγηση των λύσεων, προσδιορισμός των απαιτούμενων πληροφοριών, γνώση των γεγονότων, απαρίθμηση των προβλημάτων, σύσταση δράσης
 - Προσδιορισμός των απαιτούμενων πληροφοριών, ανάπτυξη πιθανών λύσεων, σύσταση μιας δράσης, απαρίθμηση των προβλημάτων, γνώση των γεγονότων, αξιολόγηση των λύσεων
 - Γνωρίζετε τα γεγονότα, προσδιορίζετε τις απαιτούμενες πληροφορίες, απαριθμείτε τις ανησυχίες, αναπτύσσετε πιθανές λύσεις, αξιολογείτε τις λύσεις, προτείνετε μια δράση.
- 3) Το να είσαι υπεύθυνος ψηφιακός πολίτης σημαίνει να έχεις τις κοινωνικές δεξιότητες στο διαδίκτυο για να συμμετέχεις στη ζωή της διαδικτυακής κοινότητας με ηθικό και σεβασμό. Υπεύθυνος ψηφιακός πολίτης σημαίνει επίσης:
- Προστασία της ιδιοκτησίας σας
 - Συμπεριφέρεται νόμιμα
 - Διαβατήριο
- 4) Ποιες από τις παρακάτω επιλογές αντικατοπτρίζουν τρόπους για να δείξετε ότι είστε ασφαλείς και υπεύθυνοι στο διαδίκτυο, ενώ παράλληλα διασκεδάσετε:
- Προστατέψτε την ιδιωτική σας ζωή, προσέξτε τον τόνο σας, μην είστε επιφυλακτικοί
 - Προστατέψτε τη φήμη σας, αφιερώστε πολύ χρόνο στο διαδίκτυο, εκπαιδευτείτε
 - Να σέβεστε και να περιμένετε σεβασμό, να προστατεύετε τη φήμη σας, να προσέχετε τον τόνο σας
- 5) Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί πλεονέκτημα της χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;
- Επιτρέπει την προσωπική έκφραση
 - Σας επιτρέπει να κάνετε και να λέτε ό,τι θέλετε
 - Σας επιτρέπει να απομονωθείτε από τους φίλους σας

Ενότητα 5

- 1) Στο διαδίκτυο, είμαστε πιο πρόθυμοι να πούμε πράγματα που μπορεί να μετανιώσουμε. Ποιες από τις παρακάτω δηλώσεις θα σας βοηθούσαν να αποφύγετε τις παγίδες ενσυναίσθησης στο διαδίκτυο;
- Αν κάτι συμβεί και σας αναστατώσει, αντιδράστε αμέσως με το πρώτο σας ένστικτο.
 - Χρησιμοποιήστε τον λογαριασμό κάποιου άλλου όταν κάνετε αναρτήσεις, ώστε να μην καταλάβουν ότι είστε εσείς.



- c) Οι άνθρωποι που μιλάμε και παίζουμε στο διαδίκτυο είναι πραγματικοί άνθρωποι. Ακόμα κι αν δεν τους γνωρίζετε προσωπικά, φανταστείτε ότι είναι εκεί.
- 2) Παραδείγματα ενσυναισθητικών στάσεων και συμπεριφορών είναι:
- a) Αυτογνωσία, μη επικριτική θετική επικοινωνιακή ανατροφοδότηση, καλές δεξιότητες ακρόασης
 - b) Αυτογνωσία, επικριτική ανατροφοδότηση, καλές δεξιότητες ακρόασης
 - c) Εγωισμός, μη επικριτική θετική επικοινωνιακή ανατροφοδότηση, καλές δεξιότητες ακρόασης
- 3) Μερικοί άνθρωποι είναι από τη φύση τους πιο ενσυναισθητικοί από άλλους. Ποιο από τα παρακάτω θα μπορούσατε να εξασκήσετε για να αυξήσετε την ενσυναίσθησή σας;
- a) Αποφύγετε να μιλάτε σε αγνώστους
 - b) Μείνετε περίεργοι και προσεκτικοί
 - c) Ποτέ δεν παραδέχεστε όταν κάνετε λάθος
- 4) Η ενσυναίσθηση θα πρέπει να μας ωθεί να ενεργούμε με συμπόνια προς τους άλλους. Συχνά είναι δύσκολο να είμαστε άμεσοι ή αυθόρμητοι όταν κάποιος κάνει ένα σχόλιο με διακρίσεις ή διακόπτει. Τι θα λέγατε, αν:
- a) Κάποιος κάνει ένα προσβλητικό αστείο ή ένα απαξιωτικό σχόλιο, θα λέγατε: "Αυτό ήταν. Δεν το αντέχω αυτό. Φεύγω".
 - b) Κάποιος διακόπτει, θα λέγατε: "Ας σιγουρευτούμε ότι θα έχει την ευκαιρία να ολοκληρώσει πριν προχωρήσουμε".
 - c) Κάποιος δεν σέβεται τον σεξουαλικό του προσανατολισμό, θα λέγατε: "Αυτό είναι εξωφρενικό. Σε ποιον αιώνα ζείτε;"
- 5) Αν έχετε ακούσει ότι κάποιος είναι άρρωστος/η, τι θα του/της λέγατε;
- a) Είσαι καλά, έτσι;
 - b) Έχει περάσει ένας μήνας... Αισθάνεσαι καλύτερα τώρα;
 - c) Τι νομίζετε ότι θα μπορούσα να κάνω για να σας βοηθήσω να νιώσετε καλύτερα;



7. Αναφορές

- AHI. (2020). Ανακτήθηκε από The Zen of Customer Complaint Resolution:
<https://adamshub.com/the-zen-of-complaint-resolution-lunchbox-learning-class/>
- Arbor, A. (2018). *Το Πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν φιλοξενεί διαδικτυακή σειρά για θέματα ελευθερίας του λόγου*. Ανακτήθηκε από https://www.mlive.com/news/ann-arbor/2018/02/university_of_michigan_hosting_3.html
- BBC. (2015). *Μπορείς να διδάξεις στους ανθρώπους να έχουν ενσυναίσθηση*; Retrieved from <https://www.bbc.com/news/magazine-33287727>
- Becton, L. (2020). Ανακτήθηκε από Improving Your Listening Skills:
<https://www.educationcorner.com/listening-skills.html>
- Boogaard, K. (2020). Ανακτήθηκε από το How To Kindly Correct Someone When They're Wrong:
<https://blog.trello.com/kindly-correct-someone-wrong>
- Broderick, L. (2016). Ανακτήθηκε από Dealing with Ethical Dilemmas in an Online World:
<https://www.familysearch.org/blog/en/dealing-ethical-dilemmas-online-world/>
- Broderick, R. (2013). (T. I. Ever, Ed.) Ανακτήθηκε από <https://www.buzzfeed.com/ryanhatsthis/this-is-the-most-epic-brand-meltdown-on-facebook-ever>.
- Broderick, R. (2014). Retrieved from DiGiorno Triedally Triedally Tried To Advertise Their Pizza In A Hashtag About Domestic Violence:
<https://www.buzzfeednews.com/article/ryanhatsthis/digiorno-whyistayed-you-had-pizza>
- CH. (2017). *Δείγμα οδηγιών διευκολυντή για την προβολή ΠΡΟΚΑΤΑΓΡΑΦΗΜΕΝΩΝ ΒΙΝΤΕΟ σε μια τάξη εικονικής κατάρτισης*. Ανακτήθηκε από <https://www.cindyhuggett.com/wp-content/uploads/2017/06/Sample-Facilitator-Instructions-for-Prerecorded-Videos-1.pdf>.
- Chang, S. (2020). Ανακτήθηκε από το Emotional Intelligence 101: Empathetic responses:
<https://students.ubc.ca/ubclife/emotional-intelligence-101-empathetic-responses>
- CIM. (2021). Ανακτήθηκε από A Robotic Prosthesis for Transfemoral Amputees:
http://research.vuse.vanderbilt.edu/cim/research_leg.html
- Clarke, T. (2019). *Social Media Trolls: Trolls: Ένας πρακτικός οδηγός για την αντιμετώπιση των απίθανων ανθρώπων*. Ανακτήθηκε από <https://blog.hootsuite.com/how-to-deal-with-trolls-on-social-media/>.
- COE. (2020). *Ηθική και ενσυναίσθηση*. Ανακτήθηκε από <https://www.coe.int/en/web/digital-citizenship-education/ethics-and-empathy>
- Costill, A. (2015). Ανακτήθηκε από το What We Learned From These 15 Epic Social Media Fails:
<https://www.searchenginejournal.com/learned-15-epic-social-media-fails/121432/>.
- Dallon, A. (2020). Ανακτήθηκε από Virtual meeting 101: Body language tips for Zoom, Teams, and life: <https://www.techrepublic.com/article/virtual-meeting-101-body-language-tips-for-zoom-teams-and-life/>

- Danescu-Niculescu-Mizil, C., Sudhof, M., Jurafsky, D., Leskovec, J., & Potts, C. (2013). Ανακτήθηκε από A computational approach to politeness with application to social factors: <http://politeness.cornell.edu/>
- Davis, D. (2014). Ανακτήθηκε από 8 τρόποι για να χρησιμοποιήσετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με θετικό τρόπο: <https://www.todaysthebestday.com/use-social-media-positive-way/>.
- Dustin, S. (2020). Ανακτήθηκε από 10 τρόποι για να εξαλείψετε τους περισπασμούς κατά την εργασία: <https://www.lifesize.com/en/video-conferencing-blog/eliminate-distractions>
- Fisher, R. (2020). *Υπάρχει μια σκοτεινή πλευρά στο να αισθάνεσαι τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να οδηγήσει ακόμη και σε σκληρότητα, επιθετικότητα και αγωνία.* Ανακτήθηκε από <https://www.bbc.com/future/article/20200930-can-empathy-be-bad-for-you>
- GGM. (2020). *Κουίζ ενσυναίσθησης.* Ανακτήθηκε από Greater Good Magazine: https://greatergood.berkeley.edu/quizzes/take_quiz/empathy
- Goleman, D. (1995). *Συναισθηματική νοημοσύνη.* Ανακτήθηκε από <https://www.danielgoleman.info/>
- Gonchar, M. (2018). *Γιατί η ελευθερία του λόγου είναι σημαντικό δικαίωμα; Πότε, αν ποτέ, μπορεί να περιοριστεί;* Ανακτήθηκε από <https://www.nytimes.com/2018/09/12/learning/why-is-freedom-of-speech-an-important-right-when-if-ever-can-it-be-limited.html#commentsContainer>
- Hadrill, N. (2015). *MELTDOWN ON SOCIAL MEDIA: Η ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΡΤΟΠΟΪΙΑΣ ΤΗΣ AMY ΣΥΝΑΝΤΑ ΤΟΝ ΕΦΙΑΛΤΗ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ.* Ανακτήθηκε από <http://blogs.longwood.edu/incite/2016/07/13/meltdown-on-social-media-amys-baking-company-meets-kitchen-nightmares/>
- Harper, J. (2019). Ανακτήθηκε από 20 Sketchy Facts About Uber: <https://www.thethings.com/20-sketchy-facts-about-uber/>
- ITBT. (2020). Ανακτήθηκε από Is Virtual The New Way of Human Connect: <https://itbusinesstoday.com/featured-article/is-virtual-the-new-way-of-human-connect/>.
- Ivanovic, M. (2012). Ανακτήθηκε από το The Most Original Apology by Sainsbury's: <https://www.brandingmag.com/2012/05/30/the-most-original-apology-by-sainsburys/>
- James, C. (2015). Ανακτήθηκε από το Youth, New Media, and the Ethics Gap: <https://facingtoday.facinghistory.org/facingtoday/youth-new-media-and-the-ethics-gap>
- Knoblauch, M. (2014). Ανακτήθηκε από το A Reddit Minecraft Community Talked a Teen Out of Suicide: <https://mashable.com/2014/10/06/reddit-minecraft-suicide/?euope=true>
- Knorr, C. (2018). Ανακτήθηκε από Five ways social media can be good for teens: <https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2018/03/19/5-ways-social-media-can-be-good-for-teens/>
- Lesak, D. (2018). Ανακτήθηκε από το Is it appropriate to correct someone when they are wrong?: <https://www.quora.com/Is-it-appropriate-to-correct-someone-when-they-are-wrong>



- Luce-Kapler, R., Sumara, D., & Iftody, T. (2010). Διδασκαλία δεοντολογικής γνώσης σε νέους λογοτεχνικούς χώρους. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 53(7), 536-541.
- McCoy, J. (2020). 25 Things You Should Never Do on Social Media: <https://www.searchenginejournal.com/things-not-to-do-on-social-media/337883/#close>.
- McGeady, A. (2020). Ανακτήθηκε από το 4 τρόποι για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης με τη χρήση πλατφορμών κοινωνικής μάθησης: <https://www.novoed.com/resources/blog/develop-empathy-social-learning/>.
- McGilvery, C. (2012). *Πρώτηση υπεύθυνων και ηθικών ψηφιακών πολιτών*. Ανακτήθηκε από Education World: https://www.educationworld.com/a_tech/responsible-student-technology-use.shtml
- MediaSmarts. (2014). Ανακτήθηκε από Building empathy in children and teens: https://mediasmarts.ca/sites/mediasmarts/files/tip-sheet/tipsheet_building_empathy.pdf
- Mendoza, N. (2020). Ανακτήθηκε από 6 τρόποι για να εκφράσετε καλύτερα την ενσυναίσθηση στις συναντήσεις Zoom: <https://www.techrepublic.com/article/6-ways-to-best-express-empathy-in-zoom-meetings/>
- MIC. (2020). Ανακτήθηκε από Empathy: what it is, why it matters, and how you can improve: <https://www.mastersincommunications.org/empathy-what-why-how/>.
- MiddleEarth. (2018). Ανακτήθηκε από HELP YOUR TEEN BECOME AN ETHICAL THINKER: <https://middleearthnj.org/2018/02/12/help-your-teen-become-an-ethical-thinker/>
- Miller, C. C. (2020). Ανακτήθηκε από το How to Be More Empathetic: <https://www.nytimes.com/guides/year-of-living-better/how-to-be-more-empathetic>
- Moore, D., & Notz, W. (2005). *Στατιστική: Έννοιες και αντιπαραθέσεις*. (l. 978-0-7167-8636-8, Εκδ.).
- MSU. (2016a). *Web App Facilitates Better Online Conversations*. Ανακτήθηκε από Michigan State University: <https://research.msu.edu/web-app-facilitates-better-online-conversations/>
- MSU. (2020b). Ανακτήθηκε από <https://www.michiganstateuniversityonline.com/resources/leadership/guide-to-ethical-decision-making/>.
- Murphy, R. (2020). Ανακτήθηκε από Local Consumer Review Survey 2018: <https://www.brightlocal.com/research/local-consumer-review-survey-2018/>
- Nancy, A., & Roget, M. (2016). Ανακτήθηκε από το New Ethical Dilemmas in the Digital Age: <https://www.nrtrc.org/content/presentation-files/Ethical-Dilemmas-in-the-Digital-Age.pdf>.
- Nardino, M. (2020). Ανακτήθηκε από 7 STEPS TO HAVING POSITIVE ONLINE DISCUSSIONS: <https://www.dosomething.org/us/articles/steps-positive-online-discussions>
- Nathan, G. (2020). Ανακτήθηκε από 7 λάθη που πρέπει να αποφεύγονται στις εικονικές συναντήσεις: <https://executive.franchisebusiness.com.au/7-blunders-to-avoid-in-virtual-meetings/>
- Nguyen, M.-T., & Clark, I. (2014). Ανακτήθηκε από Faciloscope - δείτε πώς μοιάζει η διευκόλυνση: <http://faciloscope.cal.msu.edu/facilitation/>



- NoBias. (2019). Ανακτήθηκε από Are you a responsible "digital citizen"?:
<https://nobias.com/blog/2019/3/25/are-you-a-responsibilities-digital-citizen>
- PI. (2011). Ανακτήθηκε από το Project Implicit - Implicit Association Test :
<https://implicit.harvard.edu/implicit/takeatest.html>
- Po, A. (2020). Ανακτήθηκε από Why Publish on a Fanfiction Site?:
<https://hobbylark.com/fandoms/fanfictionsites>
- Pohle, A. (2016). Retrieved from Περισσότεροι από 2.000 μαθητές δημόσιων σχολείων της Βοστώνης αποχωρούν από τα μαθήματα για να διαμαρτυρηθούν για τις περικοπές στον προϋπολογισμό: <https://www.boston.com/news/local-news/2016/03/07/more-than-2000-boston-public-school-students-walk-out-of-class-to-protest-budget-cuts>
- Preece, J. (1999). Ενσυναίσθηση στο διαδίκτυο. *Virtual Reality*, 4, 74-84.
doi:<https://doi.org/10.1007/BF01434996>
- Quoteslyfe. (2020). Ανακτήθηκε από <https://www.quoteslyfe.com/author/Debasish-Mridha-quotes>.
- RCN. (2018). Ανακτήθηκε από Digital citizenship: teens being responsible online:
<https://raisingchildren.net.au/pre-teens/entertainment-technology/digital-life/digital-citizenship>
- Συνάφεια. (2020). Ανακτήθηκε από The Best Ways to Respond to Negative Comments:
<https://www.relevance.com/rude-best-ways-respond-negative-comments/>
- Richmond, K. J. (2000). Η ηθική της ενσυναίσθησης: . *JAEPL*, 5, 37-46. Ανακτήθηκε από <https://core.ac.uk/download/pdf/268749355.pdf>.
- Rivara, F., & Menestrel, S. (2016). Πρόληψη του εκφοβισμού: μέσω της επιστήμης, της πολιτικής και της πρακτικής. *National Academies Press*.
- RM. (2017). Ανακτήθηκε από το Are You Practicing Ethical Digital Citizenship?:
<https://www.rashmiairan.com/ethical-digital-citizenship/>
- Roenigk, A. (2015). Retrieved from Olympic freeskier Gus Kenworthy's next bold move - coming out:
https://www.espn.com/olympics/story/_/id/13942305/olympic-freeskier-x-games-star-gus-kenworthy-first-openly-gay-action-sports-athlete
- Ryan, D. (2016). Ανακτήθηκε από το Understanding digital marketing. Στρατηγικές μάρκετινγκ για την προσέλκυση της ψηφιακής γενιάς.
- SCIP. (2017). Ανακτήθηκε από το Digital Citizenship:
<https://www.meridianmustangs.org/vimages/shared/vnews/stories/59f8dfc5d7744/SCIP-Digital%20Citizenship.pdf>: Προώθηση θετικών και ηθικών συμπεριφορών στο διαδίκτυο:
<https://www.meridianmustangs.org/vimages/shared/vnews/stories/59f8dfc5d7744/SCIP-Digital%20Citizenship.pdf>.
- SELMA. (2019). Ανακτήθηκε από τη συνεδρίαση του Συμβουλίου Νέων του Diana Award με το Facebook: <https://hackinghate.eu/news/diana-award-youth-board-meeting-with-facebook/>.
- Tepper, R. (2013). Retrieved from Amy's Baking Company Freaks out Online after Epic Meltdown on Gordon Ramsay's 'Kitchen Nightmares': https://www.huffpost.com/entry/amys-baking-company-kitchen-nightmares_n_3274345



- TheManifest. (2020). Ανακτήθηκε από 4 στις 5 επιχειρήσεις έχουν απορρίψει έναν υποψήφιο για εργασία με βάση το περιεχόμενο των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- TMZ. (2014). Ανακτήθηκε από Joan Rivers promotes iPhone 6 feet under:
https://www.t TMZ.com/2014/09/19/joan-rivers-iphone-6-facebook-instagram/?utm_medium=twitter&utm_source=twitterfeed
- Ullmann, S., & Tomalin, M. (2020). Καραντίνας της διαδικτυακής ρητορικής μίσους: τεχνικές και ηθικές προοπτικές. *Ethics and Information Technology volume, 22*, 69-80. Ανακτήθηκε από Quarantining online hate speech: technical and ethical perspectives:
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10676-019-09516-z>.
- Warren, D. L. (2020). *Spot the troll*. Retrieved from <https://spotthetroll.org/about>
- Welch, C. (2014). Retrieved from Apple says iPhone 6 Plus bending through normal use is 'extremely rare': <https://www.theverge.com/2014/9/25/6844943/apple-says-iphone-bending-extremely-rare>
- WHS. (2020). *Ιστορίες για την ενσυναίσθηση*. Ανακτήθηκε από Wautoma High School:
<https://sites.google.com/a/wautoma.k12.wi.us/character-education/stories-about-empathy>
- Williams, J. (2020). *Πώς να μιλήσετε σε κάποιον με ενσυναίσθηση - και τι να αποφύγετε!*
Ανακτήθηκε από <https://blog.heartmanity.com/how-to-talk-to-someone-with-empathy-and-what-to-avoid>
- YAM. (2020). Ανακτήθηκε από Influence of social media influencers on young generation:
<https://youth.digital/influence-of-social-media-influencers-on-young-generation/>



Παράρτημα

Φύλλα ελέγχου κουίζ αξιολόγησης

Κουίζ αξιολόγησης Φύλλο ελέγχου ενότητας 1 - σωστές απαντήσεις

1a

2c

3a

4b

5b

Κουίζ αξιολόγησης Φύλλο ελέγχου ενότητας 2 - σωστές απαντήσεις

1c

2a

3c

4b

5a

Κουίζ αξιολόγησης Φύλλο ελέγχου ενότητας 3 - σωστές απαντήσεις

1b

2c

3a

4b

5b

Κουίζ αξιολόγησης Φύλλο ελέγχου ενότητας 4 - σωστές απαντήσεις

1a

2c

3b

4c

5a

Κουίζ αξιολόγησης Φύλλο ελέγχου ενότητας 5 - σωστές απαντήσεις

1c

4b

2a

5c

3b



Erasmus+



ATHENS
LIFELONG
LEARNING
INSTITUTE

4 TEAM 4
excellence



SEAL
CYPRUS

Λίστα ελέγχου αναθεώρησης του διδακτικού σχεδιασμού για τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας

Όχι	Κριτήρια	Ναι	Όχι
1. Στόχοι			
1.1	Οι στόχοι δηλώνονται με σαφήνεια για τον εκπαιδευόμενο;		
1.2	Οι απαιτήσεις του μαθήματος συνάδουν με τους στόχους;		
1.3	Τα κεφάλαια/θέματα καλύπτουν διεξοδικά τους στόχους του μαθήματος;		
1.4	Ταιριάζουν οι μαθησιακοί στόχοι με τα μαθησιακά αποτελέσματα;		
1.5	Ανταποκρίνεται το συνολικό περιεχόμενο και η δομή του μαθήματος στους διδακτικούς στόχους του;		
2. Δομή			
2.1	Διαθέτει το μάθημα συνοπτική και περιεκτική επισκόπηση ή πρόγραμμα σπουδών;		
2.2	Περιλαμβάνει το μάθημα παραδείγματα, αναλογίες, μελέτες περιπτώσεων, προσομοιώσεις, γραφικές αναπαραστάσεις και διαδραστικές ερωτήσεις;		
2.3	Η δομή του μαθήματος χρησιμοποιεί κατάλληλες μεθόδους και διαδικασίες για τη μέτρηση της επίδοσης των μαθητών;		
3. Περιεχόμενο			
3.1	Το περιεχόμενο ρέει απρόσκοπτα, χωρίς γραμματικά, συντακτικά και τυπογραφικά λάθη;		
3.2	Είναι το περιεχόμενο ενημερωμένο;		
3.3	Είναι το περιεχόμενο ευθυγραμμισμένο με το πρόγραμμα σπουδών;		
3.4	Ενσωματώνονται τα επιθυμητά αποτελέσματα στο περιεχόμενο;		
3.5	Είναι το περιεχόμενο σύμφωνο με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων και αναφέρεται σωστά όλο το παρατιθέμενο υλικό του;		
3.6	Το μάθημα εμπλέκει τους μαθητές σε κριτική και αφηρημένη σκέψη;		
3.7	Το μάθημα έχει προαπαιτούμενα ή απαιτεί τεχνικό υπόβαθρο;		
4. Αξιολόγηση			
4.1	Είναι οι εργασίες σχετικές, αποτελεσματικές και εμπλέκουν τους μαθητές σε ποικιλία τύπων επιδόσεων και δραστηριοτήτων;		
4.2	Είναι οι ερωτήσεις πρακτικής και αξιολόγησης διαδραστικές;		
4.3	Οι ασκήσεις πρακτικής και αξιολόγησης επικεντρώνονται στους στόχους του μαθήματος;		
5. Τεχνολογία - Σχεδιασμός			
5.1	Είναι ο σχεδιασμός σαφής και συνεπής, με τις κατάλληλες κατευθύνσεις;		
5.2	Είναι οι εικόνες και τα γραφικά υψηλής ποιότητας και κατάλληλα για το μάθημα;		
5.3	Είναι εύκολη η πλοήγηση στο μάθημα και προσφέρει βοήθεια με την τεχνική διαχείριση και τη διαχείριση του μαθήματος;		
5.4	Είναι συνεπής και αξιόπιστη η δομή πλοήγησης στο μάθημα;		
5.5	Είναι η πορεία καθορισμένη από υλικό και λογισμικό;		
5.6	Είναι ο ήχος και το κείμενο στην οθόνη συγχρονισμένα;		
5.7	Η αρχιτεκτονική του μαθήματος επιτρέπει στους εκπαιδευτές να προσθέτουν περιεχόμενο, δραστηριότητες και επιπλέον αξιολογήσεις;		



Ανατροφοδότηση σχετικά με το θέμα για τους μαθητές

Αξιολόγηση της ενότητας										
Τίτλος μαθήματος:										
Τίτλος ενότητας:										
Μέρος Α:	Σε κλίμακα 1-5, όπου το 1 είναι το χαμηλότερο και το 5 το υψηλότερο επίπεδο συμφωνίας, αναφέρετε πώς αισθάνεστε για τα ακόλουθα									
Παρατηρήσεις						1	2	3	4	5
1	Το θέμα ήταν ενδιαφέρον									
2	Πιστεύω ότι τα θέματα που καλύφθηκαν ήταν σημαντικά									
3	Θα ήθελα να μάθω περισσότερα για την περιοχή									
4	Έμαθα νέα πράγματα τα οποία είναι πιθανό να εφαρμόσω στο μέλλον									
5	Θα ήθελα να βελτιώσω τις δεξιότητές μου στον τομέα									
6	Είναι πιθανό να συστήσω αυτό το μάθημα									
Μέρος Β:	Στον προβλεπόμενο χώρο μπορείτε να συμπεριλάβετε τα σχόλια και τις συστάσεις που επιθυμείτε.									
Μέρος Γ:	Στον προβλεπόμενο χώρο μπορείτε να συμπεριλάβετε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σας, αν θέλετε να ενημερώνεστε για το έργο αυτό.									

