

IADliber – Inżidu fil-kompetenzi tal-edukaturi tal-adulti bħala mezz għall-helsien tal-adulti mid-Disturb tal-Vizzju tal-Internet

2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

Stharriġ dwar l-Għarfien Pubbliku dwar id-Disturb tal-Vizzju tal-Internet magħruf bħala Internet Addiction Disorder (IAD)

RAPPORT FINALI



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ



Werrej

1. Introduzzjoni	6
1.1 Għan tad-dokument	6
1.2 Metodologija tal-Ġbir tad-Data	6
1.3 Struttura tal-Parteċipanti	8
2. Riżultati tal-Focus Group Nazzjonali	9
2.1 Ir-Rumanija	9
2.1.1 Profil tal-Parteċipanti	9
2.1.2 Għarfien tal-Mindfulness fir-Rumanija	10
2.1.3 Għarfien ta' Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni fir-Rumanija	11
2.1.4 Għarfien dwar l-Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni fir-Rumanija	12
2.1.5 Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti fir-Rumanija	13
2.1.6 Konklużjonijiet Ġenerali – Ir-Rumanija.....	14
2.1.7 Rakkomandazzjonijiet – Ir-Rumanija.....	15
2.2 Il-Polonja.....	16
2.2.1 Profil tal-Parteċipanti	16
2.2.2 Għarfien tal-Mindfulness fil-Polonja	16
2.2.3 Għarfien ta' Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni fil-Polonja.....	17
2.2.4 Għarfien tal-Għarfien personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni fil-Polonja	18
2.2.5 Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti fil-Polonja.....	19
2.2.6 Konklużjonijiet Ġenerali – Il-Polonja	20
2.2.7 Rakkomandazzjonijiet – Il-Polonja	21
2.3 Spanja	22
2.3.1 Parteċipanti Profil.....	22
2.3.2 Għarfien tal-Mindfulness fi Spanja.....	22
2.3.3 Għarfien ta' Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni fi Spanja	24
2.3.4 Għarfien dwar l-Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni fi Spanja.....	25
2.3.5 Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti fi Spanja	26
2.3.6 Konklużjonijiet Ġenerali – Spanja.....	27
2.3.7 Rakkomandazzjonijiet – Spanja.....	28

2.4	Il-Portugall	29
2.4.1	Profil tal-Parteċipanti	29
2.4.2	Għarfien tal-Mindfulness fil-Portugall.....	30
2.4.3	Għarfien ta' Metodi Ohra ta' Konċentrazzjoni fil-Portugall	31
2.4.4	Għarfien dwar l-Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni fil-Portugall.....	33
2.4.5	Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti fil-Portugall	34
2.4.6	Konkluzjonijiet Ġenerali – Il-Portugall.....	36
2.4.7	Rakkomandazzjonijiet – Il-Portugall.....	37
2.5	Ċipru	38
2.5.1	Profil tal-Parteċipanti	38
2.5.2	Għarfien tal-Mindfulness f'Ċipru.....	39
2.5.3	Għarfien ta' Metodi Ohra ta' Konċentrazzjoni f'Ċipru	41
2.5.4	Għarfien dwar l-Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni f'Ċipru.....	42
2.5.5	Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti f'Ċipru	43
2.5.6	Konkluzjonijiet Ġenerali – Ċipru.....	45
2.5.7	Rakkomandazzjonijiet – Ċipru.....	46
2.6	It-Turkija	47
2.6.1	Profil tal-Parteċipanti	47
2.6.2	Għarfien tal-Mindfulness fit-Turkija.....	48
2.6.3	Għarfien ta' Metodi Ohra ta' Konċentrazzjoni fit-Turkija	51
2.6.4	Għarfien tal-Għarfien personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni fit-Turkija.....	54
2.6.5	Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti fit-Turkija	57
2.6.6	Konkluzjonijiet Ġenerali – It-Turkija.....	60
2.6.7	Rakkomandazzjonijiet – It-Turkija.....	62
2.7	Malta.....	64
2.7.1	Profil tal-Parteċipanti	64
2.7.2	Għarfien tal-Mindfulness f'Malta.....	64
2.7.3	Għarfien ta' Metodi Ohra ta' Konċentrazzjoni f'Malta	67
2.7.4	Għarfien tal-Għarfien personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni f'Malta.....	68
2.7.5	Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti f'Malta	70
2.7.6	Konkluzjonijiet Ġenerali – Malta.....	71
2.7.7	Rakkomandazzjonijiet – Malta.....	73
3.	Riċerka Sekondarja.....	74

3.1	Introduzzjoni.....	74
3.2	IAD fir-Rumanija	74
3.3	IAD fil-Polonja	75
3.4	IAD fi Spanja.....	77
3.5	IAD fil-Portugall.....	78
3.6	IAD f'Ċipru.....	79
3.7	IAD fit-Turkija.....	80
3.8	IAD f'Malta.....	81
4.	Referenzi	85

WP2.1A: Rapport dwar l-Istat ta' Għarfien Pubbliku
Stharrig dwar l-Għarfien Pubbliku dwar id-Disturb tal-Vizzju tal-Internet (IAD)

Data 15.05.2023

Awtur Eric Flask

Anca Socolovschi (ADES – RO)

Maciej Markowicz (CWEP – PL)

Clara Urbani (Centre4Education – ES)

Kontributuri Diana Borges (RightChallenge – PT)

Anastasios Kondo (DEKAPLUS – CY)

Ümmühan Özbek (GOI – TK)

Keith Coleiro (MECB – MT)

Isem tal-Kuntatt Eric Flask

E-mail tal-kuntatt eflask@eumecb.com

Organizazzjoni MECB

Udjenza Awtorità tat-Tmexxija, Membri tal-Konsorzju

 Metodu ta' Distribuzzjoni Email ☒ Websajt tal-Proġett ☒

 Stat ta' Kunfidenzjalità Kunfidenzjali ☐ Pubbliku ☒
History

Version No.	Date	Description	Author / Revised by
Finali	15.05.2023	Verżjoni Finali	Eric Flask, MECB

1. Introduzzjoni

1.1 Għan tad-dokument

L-għan tad-dokument huwa li jipprezenta r-risultat tax-xogħol imwettaq mill-imsieħba tal-konsorzju tal-proġett tal-Erasmus+ **IADliber** (Raising competences of adult educators as a means for adults **L**iberation from **I**nternet **A**ddiction **D**isorder) fir-rigward ta' focus groups organizzati fost edukaturi tal-adulti sabiex jesploraw l-istat attwali tal-għarfien pubbliku dwar l-użu ta' metodi li se jintużaw biex tiġi **żvilupplata l-Gwida Prattika – IADliber Survival Kit**.

Il-Gwida Prattika – *IADliber Survival Kit* għandha l-għan li tipprovdi kontenut edukattiv li jsaħħaħ il-ħiliet tal-qarrej u li jista' jiġi adottat minn edukaturi f'livelli differenti.

1.2 Metodologija tal-Ġbir tad-Data

Sabiex jiġi esplorat l-istat attwali tal-għarfien pubbliku dwar l-użu ta' metodi differenti biex jiġi ttrattat id-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD), ġie kkunsidrat approċċ ta' Focus Group. Focus Groups jgħinu fil-ħolqien ta' ambjent soċjali li jgħin lill-partecipanti jhossuom sikuri biex jaqsmu l-informazzjoni. Mistoqsijiet miftuħa fi ħdan il-Focus Group jservu l-iskop li jistabbilixxu djalogu u ma jirrestringux lil dawk li wiegħbu fit-twegiba tagħhom dwar l-alternattivi preżenti.

F'termini ta' kejl ta' evalwazzjonijiet ta' tagħlim edukattiv, intużat l-istruttura ta' erba' livelli pprovduta minn Kirkpatrick (1994)¹. Il-mudell ta' Kirkpatrick (1994) jenfasizza l-ħtieġa li jitkejlu erba' aspetti tal-għarfien edukattiv, dawn huma: **Reazzjoni**, **Tagħlim**, **Imġiba** u **Risultati**. Dawn l-erba' livelli jipprovdu direzzjoni li permezz tagħha jista' jiġi esplorat it-trasferiment tal-għarfien b'suċċess.

¹ Kirkpatrick, D. L. (1994). *Evaluating training programs: the four levels*. San Francisco: Berrett-Koehler.

L-ewwel livell, dak ta' **Reazzjoni**, għandu l-għan li jidhol fl-impressjonijiet tal-benefiċjarju tal-kontenut edukattiv ipprovdut, u jistabbilixxi r-rispons effettiv tiegħu għalih. Dan isir biex tinkiseb stampa ta' kemm il-benefiċjarji huma involuti fil-materjal edukattiv li qed jiġi evalwat.

Dan il-kejl huwa segwit mit-tieni livell, dak ta' **Tagħlim**, li jesplora l-livell ta' għarfien tal-benefiċjarju jew bidliet fl-attitudnijiet li huma derivati mill-materjal edukattiv diskuss.

It-tielet livell, dak tal-**Imġiba**, jinvestiga l-iżvilupp ta' ħiliet jew bidliet fl-imġiba li l-materjal tat-tagħlim għandu l-għan li jgħalliem.

Il-livell finali, dak ta' **Riżultati**, jimmira li jesplora l-impatt usa' tal-kontenut edukattiv skont l-Indikaturi Ewlenin tal-Prestazzjoni (Key Performance Indicators - KPIs) mixtieqa.

Il-mistoqsijiet għall-gwida tal-intervista tal-focus groups ġew żviluppati skont dawn l-erba' livelli tal-qafas imniedi minn Kirkpatrick (1994). Madankollu, aktar milli mistoqsija strutturata b'mod ristrett jew strett, il-mistoqsijiet tpogġew b'ton esploratorju li ffaċilita u wassal il-konversazzjoni jew il-ġbir tad-data, sabiex mhux biss jiġu esplorati l-aspetti differenti kif deskritti mill-qafas, iżda wkoll biex jinkludu aspetti oħra li mhumiex enfasizzati, bħal fatturi kuntestwali jew ambjentali relatati mal-livell attwali ta' għarfien pubbliku.

Ladarba jsiru focus groups, id-data derivata tiġi analizzata skont verżjoni simplifikata tat-teknika f'sitt stadji tal-Analiżi Tematika, kif spjegat minn Braun & Clarke (2006). Dan il-metodu mhux biss jipprovdni qafas definit b'mod ċar u faċli biex jiġi segwit iżda ġie żviluppat ukoll sabiex jiġi applikat b'mod flessibbli, aktar milli jkun marbut b'orjentazzjonijiet metodoloġiċi jew epistemoloġiċi.

Ladarba l-focus groups saru u ġew irregistrati bil-kunsens infurmat tal-parteciċipant, it-tweġibiet tal-parteciċipant mir-registrazzjonijiet awdjo/vidjo ġew traskritti biex jiffamiljarizzaw mat-tweġibiet miġbura. Dan huwa pass fundamentali fl-analiżi tad-data.

Il-kontribuzzjonijiet jew it-tweġibiet individwali minn kull parteciċipant għall-mistoqsijiet li saru, mbagħad ġew miġbura fil-qosor permezz ta' kodifikar li għamluha aktar faċli biex jiġu identifikati **mudelli** sinifikanti fi ħdan id-diversi tweġibiet mill-grupp, li jippermettu li dawn ir-reazzjonijiet jiġu organizzati fi **raggruppamenti** jew **temi**.

Fl-aħħarnett, id-data organizzata giet miġbura fil-qosor f'Mudell ta' Rappurtar tal-focus groups ddisinjat speċifikament għal dan il-għan.

1.3 Struttura tal-Parteċipanti

Kull pajjiż msieheb f'dan il-proġett kellu focus group online jew wiċċ imb'wiċċ b'mill-inqas 5 u massimu ta' 7 parteċipanti. Dawn il-gruppi kienu jikkonsistu minn edukaturi ta' membri ta' gruppi żvantaġġati u nies b'inqas opportunitajiet (persuni bi kwalifiki baxxi, qiegħda, adulti f'riskju ta' faqar, migranti, anzjani eċċ.). Dawn kienu jinkludu, iżda ma kinux limitati għal:

- edukaturi u ħarrieġa għall-adulti f'istituzzjonijiet tal-assistenza soċjali;
- għalliema għall-adulti;
- edukaturi u ħarrieġa għall-adulti f'universitajiet tat-tielet età;
- membri u voluntiera ta' għaqdiet li jaħdmu għall-adulti u gruppi żvantaġġati;
- għalliema tal-ICT, konsulenti u ħarrieġa personali għall-adulti;
- persuni responsabbli għat-tiswir tal-edukazzjoni formali u informali tal-adulti fir-reġjun;
- androloġi u speċjalisti fil-ħidma ma' invizjati għall-adulti, psikologi soċjali għall-adulti;
- nies li jaħdmu ma' adulti żvantaġġati;
- membri ta' gruppi ta' appoġġ għal dawk dipendenti fuq il-vizzju tal-Internet.

Dawn ta' hawn fuq kienu impjegati f'Istituzzjonijiet li jappoġġaw u jieħdu ħsieb adulti żvantaġġati, inklużi iżda mhux limitati għal:

- ċentri ta' edukazzjoni għall-adulti;
- istituzzjonijiet tal-benesseri soċjali;
- skejjel għall-adulti;
- universitajiet tat-tielet età;
- assoċjazzjonijiet li jappoġġjaw adulti żvantaġġati u affettwati mill-eskluzjoni soċjali;
- dipartimenti tal-edukazzjoni lokali u reġionali awtogovernattivi u edukaturi tal-adulti.

Huwa pertinenti li wieħed jinnota li, filwaqt li baqgħet fi ħdan ir-regolamenti tal-GDPR, l-informazzjoni ta' kuntatt rilevanti dwar il-partecipanti, kull meta kien possibbli, ingabret għal skopijiet ta' tixrid, sabiex il-partecipanti jkunu jistgħu jiġu aġġornati bl-aħbarijiet mill-proġett u jkunu jistgħu jkunu involuti b'mod attiv aktar 'l quddiem. Dan il-qsim ta' informazzjoni jsir fi stadji differenti tal-proġett u skont l-interessi professjonali u/jew personali tagħhom. Aktar tard fil-proġett, il-partecipanti se jkollhom ukoll iċ-ċans li jakkwistaw u jużaw ir-riżultati tal-proġett.

2. Riżultati tal-Focus Group Nazzjonali

2.1 Ir-Rumanija

2.1.1 Profil tal-Partecipanti

Il-Focus Group fir-Rumanija ġie organizzat online. Il-partecipanti ntgħażlu sabiex ikunu jirrappreżentaw kemm ħarriega adulti kif ukoll psikologi li ħadmu ma' membri ta' gruppi żvantaġġati u nies b'inqas opportunitajiet. Intgħażlu jew minn netwerk ta' esperti li ADES, bħala l-organizzazzjoni msieħba, żviluppat matul iż-żmien, jew mir-rakkomandazzjonijiet li waslu mingħand il-membri, l-esperti u l-imsieħba tal-ADES. Il-partecipanti kellhom il-profil li ġej:

Numru ta' Partecipanti	8
Età Medja	45
Sess	7 nisa 1 raġel
Livelli ta' Edukazzjoni tal-Partecipanti	Master u PhD
Okkupazzjonijiet tal-Partecipanti	Ħarriega / edukaturi ta' adulti, psikologi
Snin ta' Esperjenza tal-Partecipanti (Medja)	15
Daqs tal-Klassi tal-Partecipanti (Medja)	15
Tipi ta' Studenti Il-partecipanti huma responsabbli għalihom	Adulti u edukaturi tal-adulti
Lista ta' Organizzazzjonijiet rappreżentati minn Partecipanti	NGOs, Kumpaniji, Universitajiet

2.1.2 Għarfien tal-Mindfulness fir-Rumanija

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Rumen f'termini ta' **Mindfulness** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Il-Mindfulness tintuża aktar għall-ħajja ta' kuljum, iżda mhux biex "tikkura" l-vizzju tal-Internet (Internet Addiction - IA) peress li l-għarfien tal-IA huwa ftit ħafna.
- Jeżisti xi materjal dwar l-għarfien (relatati mal-ħajja ta' kuljum) iżda mhux relatati mal-IAD.
- Xi materjal faċli biex jinqara u f'termini sempliċi, speċifiċi għall-IAD (biex tagħmel konnessjoni speċifika mal-IAD) ikunu ta' valur kbir.

Tagħlim

- Anki jekk jeżistu materjal ta' tagħlim, taħriġ, vidjows dwar il-Mindfulness, dawn mhumienx direttament relatati mal-IAD.
- Materjal aktar iffukat fuq l-IAD ikun ta' benefiċċju.

Imġiba

- L-IAD mhix meqjusa bħala' marda' u għalhekk ma tiġix ikkurata: *"Meta ma tqisx li għandek marda, ma tmurx għand tabib"*.
- Kieku n-nies ikunu aktar konxji tal-problemi tal-IAD u jużaw l-Mindfulness biex jiġġielduhom, ikunu aktar konxji tal-konnessjoni bejn il-ġisem u l-moħħ. Għalhekk huma jkunu jistgħu:
 - o jimmanigġja aħjar il-ħin mgħoddi fuq aġġegġi,
 - o jużaw l-Internet b'mod utli u funzjonali (mhux biss għal-logħob),
 - o ikollhom attitudni aktar bilanċjata, kwalità fl-azzjonijiet tagħhom, ċarezza, stima tagħhom infushom,
 - o jkun aktar iffukati fuq għanijiet speċifiċi,
 - o ikun aktar konxji kemm u minn fejn issib l-informazzjoni.

Riżultati

- L-għarfien dwar l-użu tal-Mindfulness għadu baxx ħafna, anke jekk xi nies saru jafu bih u tgħallmu dwaru.

- Fil-kulturi Balkani, hemm ħafna ideat li jillimitaw it-tfittkija interna tal-individwi. Xi drabi dan l-aspett jiġi ridikolat.
- Is-sistema soċjali tbiegħedna minna nfusna, flok tressaqna eqreb.
- L-ambjent tal-madwar jfixxkel jew jiffacilita l-prattika tal-Mindfulness.
- It-twemmin ta' *"Għandi aktar minn 50 (xi ħ wisq), x'inhu l-użu li nakkwista għarfien u Prattika godda?"*

Perspettiva Ġenerali

Anki jekk in-nies huma aktar konxji tal-benefiċċji tal-Mindfulness milli ta' tekniki oħra ta' żvilupp personali, kważi m'hemm l-ebda għarfien tal-konnessjoni bejn il-prattika tal-Mindfulness u l-ġestjoni tal-IAD. Hemm ħtieġa kbira ta' materjal tal-Mindfulness konkreti u ffukati għall-ġestjoni tal-IAD.

2.1.3 Għarfien ta' Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni fir-Rumanija

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Rumen f'termini ta' **Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni huma saħansitra inqas mitgħallma jew ipprattikati mill-Mindfulness.
- In-nies mhumix konxji ta' Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni peress li dawn jintużaw biss minn speċjalisti (psikologi, psikoterapisti eċċ)
- Metodi oħra bħal attivitajiet fil-beraħ (mixi fil-parks/boskijiet, ċiklizmu, logħob mal-annimali domestiċi) u attivitajiet soċjali huma pprattikati konxjament u regolarment minn inqas minn 30% tan-nies.
- Ftit huma dawk li jagħmlu l-konnessjoni bejn dawn l-attivitajiet u l-mezzi ta' konċentrazzjoni jew ġestjoni tal-IAD

Tagħlim

- Kważi l-ebda informazzjoni jew materjal ma huma offruti lill-pubbliku.
- Il-pubbliku mhuwix involut fit-tagħlim ta' dawn il-metodi.
- Ma jsiru l-ebda konnessjonijiet mal-IAD.

Imġiba

- Peress li Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni mhumiex applikati konxjament u regolarment, l-ebda tibdil fl-imġiba ma jista' jiġi osservat.
- Ftit nies biss jafu kif jidentifikaw il-vizzji possibbli tagħhom u jinqalghu minn dawn it-tentazzjonijiet u tfixkil.
- Jekk metodi oħra ta' konċentrazzjoni jibdwu jiġu pprattikati, tizziet il-kapaċità li individwi jinqalghu mid-distrazzjonijiet tal-ambjent ta' madwarhom u jiffokaw u jikkonċentraw iktar fuq is-sugġetti importanti.

Riżultati

- It-teknoloġija hija inevitabbli iżda l-fatt li l-enfasi mhix fuq is-saħħa, iżda biss fuq kif jaħsbuha l-utenti tal-internet, qed ixekklu l-akkwist tal-għarfien u l-prattika ta' dan il-metodu.

Perspettiva Ġenerali

Hemm bżonn kbir ta' materjal dwar dan il-metodu u biex jiżdied l-għarfien pubbliku.

2.1.4 Għarfien dwar l-Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni fir-Rumanija

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Rumen f'termini ta' **Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Ftit li xejn mhemm għarfien dwar l-Għarfien Personali.
- Attwalment l-għarfien personali huwa saħansitra evitat għax in-nies jaħsbu f'oħrajn biex ma jaħsbux fihom infushom.

Tagħlim

- Billi huwa ma tantx huwa metodu magħruf, mhuwiex possibbli li jitkejjel il-livell ta' sodisfazzjon b'mod ġenerali u b'mod partikolari fir-rigward tal-IAD.
- Hemm bżonn ta' għarfien pubbliku dwar dan il-metodu u l-benefiċċji fit-tul tal-użu ta' dan il-metodu.

Imġiba

- Nies li jużaw dan il-metodu se jkunu ħafna aktar riċettivi għall-mod kif il-ġisem jittrasmetti ċerti sinjali u jkunu jistgħu jirregolaw ċerti stati u mġiba ħafna aħjar u jipprevjenu imġiba bħall-IAD.

Riżultati

- Il-bidliet iseħħu maż-żmien. Anke jekk ikun hemm mument ta' attivazzjoni, il-proċess jieħu ż-żmien u jseħħ fuq livelli differenti.
- L-edukazzjoni, il-kultura, l-ambjent, ir-raggruppament soċjali jistgħu jfixxlu jew jiffaċilitaw l-akkwist tal-għarfien u l-prattika ta' dawn il-metodi.

Perspettiva Ġenerali

Ta' min joħloq materjal dwar dawn il-metodi u jagħmel il-konnessjoni ma' IAD.

2.1.5 Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti fir-Rumanija

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Rumen f'termini ta' **Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti**, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- L-għarfien tal-IAD huwa kważi żero.
- Jekk hemm xi għarfien dwar id-Dipendenza fuq l-Internet, l-effetti biss huma "trattati", mhux il-kawżi.
- Ftit nies jirrikonoxxu li għandhom problema ta' Dipendenza fuq l-Internet u wisq inqas jagħmlu xi ħaġa dwarha.
- Il-persuni 'l fuq minn 45 sena huma inqas "fil-periklu" għad-Dipendenza fuq l-Internet mill-ġenerazzjonijiet iżgħar minħabba li l-ġenerazzjoni tal-aħħar kibret bl-Internet.
- Huwa importanti ħafna li jinġoloq materjal u tinfirex l-informazzjoni dwar l-IAD u il-prevenzjoni tal-IAD fost l-adulti.

Tagħlim

- Ftit ħafna jifhmu l-kunċett u wisq inqas qed jagħmlu xi ħaġa dwar dan.

Imġiba

- L-informazzjoni pprovduta lill-pubbliku s'issa hija irrilevanti ħafna u għalhekk din it-tip ta' informazzjoni tkun utli ħafna.

- In-nies jiżviluppaw il-kapaċità li jifhmu r-riskji tad-Dipendenza fuq l-Internet u jifhmu u jipprattikaw modi kif jipproteġu mill-IAD.

Riżultati

- Il-kuntesti tal-ħajja qegħdin kemm ifixxlu kif ukoll jiffaċilitaw il-prevenzjoni tal-IAD: il-grupp ta' ħbieb (kollha qed jagħmlu l-istess, ma tistax tgħum kontra l-kurrent għax int emarginat), il-mudelli pprovduti mis-soċjetà (familja, ħbieb, sħabi, u mass-media).

Perspettiva Ġenerali

Minn ħames sa sitt miljun Rumen (madwar kwart tal-popolazzjoni) għandu xi tip ta' mard mentali. Ħafna jbatu minn dipressjoni (madwar żewġ miljuni) iżda wkoll mijiet ta' eluf ta' nies li jgħixu b'disturbi fil-ħsieb. Il-parti li toħroġ mill-mistħija, mill-istigma għadha urġenti ħafna.

Hemm nies li ma jaċċettawx, għalkemm jagħrfu s-sintomi, ħafna nies li jesperjenzaw problemi bħal dawn *"ma jaċċettawx li jistgħu jirċievu tikketta psikjatrika jew dijanjosi ta' mard mentali"*.

2.1.6 Konkluzjonijiet Ġenerali – Ir-Rumanija

L-introduzzjoni ta' l-Internet ġabet progress kbir għall-umanità, u rrevoluzzjona l-imġiba, il-professjoni, l-edukazzjoni, u l-konnessjonijiet soċjali tagħna. Hekk kif it-teknoloġija tkompli timxi 'l quddiem, tiżdied l-inklinazzjoni tagħna li nqattgħu ammont akbar ta' ħin fuq l-Internet. Il-vizzju li ġej mill-użu tal-Internet jeħtieġ attenzjoni simili għal forom oħra ta' vizzju, bħall-alkoħol jew id-drogi. Meta individwu jesperjenza heġġa kbira biex iqatta' ħin eċċessiv fuq l-Internet, sal-punt li jinterferixxi mar-relazzjonijiet personali, ix-xogħol, jew il-benessri tiegħu, jista' jiġi djanjostikat bil-vizzju tal-Internet. Skont l-istatistika, aktar minn 210 miljun individwu madwar id-dinja qed jiffaċċjaw il-vizzju tal-Internet u użu eċċessiv tal-pjattaformi tal-midja soċjali.

Il-focus grupp qabel li saru ftit affarijiet biex jgħinu lin-nies jidentifikaw u jittrattaw l-IAD. Hemm ħtieġa kbira għal materjal dwar dan is-suġġett. Il-materjal għandu jkun faċli ħafna biex jinftiehem u jintuża.

Konkluzjonijiet Ġenerali

Hekk kif it-teknoloġija mxiet 'il quddiem, l-użu primarju tagħna għall-ismartphones sar browsing fuq pjattaformi tal-midja soċjali bħal Facebook, Instagram, u WhatsApp. Sfortunatament, l-użu

żejjed tagħhom iwassal għal tnaqqis fl-interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ, u jippromwovi l-fabbrikazzjoni ta' persuna online ideali u qarrieqa - fejn nistgħu npingu lilna nfusna kif nixtiequ nkunu. Barra minn hekk, it-tendenza li qed tiżdied lejn il-vizzju tal-Midja Soċjali hija rikonoxxuta madwar id-dinja u hija fenomenu rikonoxxut taċitament (mhux fil-livelli tat-teħid tad-deċiżjonijiet) fir-Rumanija. Ir-regoli dwar l-użu tal-Internet huma imposti rarament fl-istituzzjonijiet u anke fil-familji fir-Rumanija.

Il-partekipanti kollha enfasizzaw li l-kwotazzjoni ta' Albert Einstein, "I Fear the Day Technology Will Surpass Human Interaction - *"Nibża' mill-ġurnata meta t-teknoloġija se taqbeż l-interazzjoni umana."*, hija l-aktar attwali minn qatt qabel u li l-materjal tal-proġett IADliber se jkunu ta' appoġġ kbir għax-xogħol tagħhom.

2.1.7 Rakkomandazzjonijiet – Ir-Rumanija

Irid jiġi żviluppa materjal biex jiżdied l-għarfien u biex jittratta l-IAD, imma dawn iridu jkunu **faċli ħafna biex wieħed jużah u jkun adattat għall-grupp li jkun qiegħed jużah.**

Il-materjal żviluppat fi ħdan il-proġett jistgħu jkunu approċċ tajjeb ħafna fir-rigward tal-IAD, iżda għandhom ukoll **iżid il-livell ta' għarfien** u iġieghel lin-nies jifhmu li t-tagħlim u l-prattika fil-qosor tal-metodi ta' IADliber **mhumix "pillola"** li nieħdu, **iżda proċess** li jrid iż-żmien tiegħu.

2.2 Il-Polonja

2.2.1 Profil tal-Parteċipanti

Il-Focus Group fil-Polonja ġie organizzat online. Il-parteċipanti ntgħażlu jew minn netwerk ta' esperti li CWEP, peress li l-organizzazzjoni msieħba li tirrappreżenta lill-Polonja żviluppat matul iż-żmien. Għajnuna u għarfien tal-problema nkisbu mill-Universitajiet ta' Rzeszów u Wszechnica. Il-parteċipanti kellhom il-profil li ġej:

Numru ta' Parteċipanti	9
Età Medja	37
Sess	5 Nisa 4 Irġiel
Livelli ta' Edukazzjoni tal-Parteċipanti	L-aktar Grad ta' Masters
Okkupazzjonijiet tal-Parteċipanti	Edukaturi adulti, psikologi
Snin ta' Esperjenza tal-Parteċipanti (Medja)	12
Daqs tal-Klassi tal-Parteċipanti (Medja)	10-25
Tipi ta' Studenti Il-parteċipanti huma responsabbli għalihom	Adulti u Edukaturi tal-Adulti
Lista ta' Organizzazzjonijiet rappreżentati minn Parteċipanti	Universitajiet, NGOs u SMEs

2.2.2 Għarfien tal-Mindfulness fil-Polonja

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Pollakk f'termini ta' **Mindfulness** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- F'dawn l-aħħar snin, il-Mindfulness kisbet rikonoxximent mifrux minħabba l-benefiċċji potenzjali tagħha għas-saħħa u l-benessri mentali.
- Il-Mindfulness ġiet studjata b'mod estensiv u wriet li għandha effetti pożittivi fit-tnaqqis tal-istress, l-ansjetà, id-dipressjoni, u t-tiġid tar-reżiljenza u l-benessri psikologiku generali.

- Interventi bbażati fuq il-Mindfulness huma komunement użati f'ambjenti kliniċi, skejjel, postijiet tax-xogħol, u diversi settings oħra.

Tagħlim

- Il-popolarità tal-Mindfulness għet immexxija mill-korp dejjem jikber ta' riċerka li jappoġġja l-effettività tagħha, kif ukoll l-approvazzjonijiet minn figuri influwenti, ir-rapurtaġġ tal-midja, u t-tixrid ta' programmi u apps ta' Mindfulness.

Imġiba

- Ir-rikonoxximent ġenerali mhuwiex ikkonfermat fl-għarfien ta' imġieba speċifiċi
- Għadu fenomenu rari li tuża l-Mindfulness fil-fond.

Riżultati

- Filwaqt li l-Mindfulness kisbet rikonoxximent mifrux, xorta jista' jkun hemm varjazzjonijiet fil-fond tal-għarfien u l-fehim tat-teknika fost l-individwi u l-komunitajiet.
- Xi wħud jista' jkollhom fehim komprensiv u Prattika ta' Mindfulness regolari, filwaqt li oħrajn jista' jkollhom fehim aktar superficjali jew espożizzjoni limitata għall-kunċett.

Perspettiva Ġenerali

Filwaqt li hemm għarfien relattivament ogħla tal-benefiċċji tal-Mindfulness meta mqabbla ma' tekniki oħra ta' żvilupp personali, hemm nuqqas ta' għarfien dwar ir-rabta bejn il-Prattika tal-Mindfulness u l-ġestjoni tad-Disturb tal-Vizzju tal-Internet. Hemm domanda sinifikanti għal riżorsi ta' Mindfulness speċifiċi u mmirati li jindirizzaw il-ġestjoni tal-IAD.

2.2.3 Għarfien ta' Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni fil-Polonja

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Pollakk f'termini ta' **Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Il-Parteċipanti semmew u ammettew li kienu ġew f'kuntatt ma':
 - **Teknika Pomodoro:** Din it-teknika tinvolvi l-qsim tal-ħin tax-xogħol jew tal-istudju f'intervalli, tipikament 25 minuta ta' xogħol iffukat segwit minn waqfa qasira ta' 5 minuti. Wara li jitlestew erba' intervalli bħal dawn, jittieħed waqfa itwal ta' madwar 15-30 minuta. Il-pawżi strutturati jgħinu biex tinżamm il-produttività u jipprevjenu l-ħruq.

- **Twaqqif tal-Ħin:** Dan il-metodu jinvolvi l-iskedar ta' twaqqif ta' ħin speċifiċi għal ħidmiet jew attivitajiet differenti. Billi jallokaw slots ta' ħin iddedikati għal xogħol iffukat mingħajr distrazzjonijiet, l-individwi jistgħu jtejbju l-konċentrazzjoni u l-produttività tagħhom.
- **Xogħlijiet Uniċi:** Minflok multitasking, li jista' jaqsam l-attenzjoni u jnaqqas l-effiċjenza, single-tasking jiffoka fuq li tagħmel xogħol wieħed kull darba. Billi tagħti attenzjoni sħiħa lil xogħol wieħed sakemm jitlesta, l-individwi jistgħu jtejbju l-konċentrazzjoni u l-produttività.
- **Ottimizzazzjoni tal-Ambjent:** Il-ħolqien ta' ambjent li jwassal għall-konċentrazzjoni jista' jkun ta' benefiċċju. Dan jinkludi l-minimizzazzjoni tad-distrazzjonijiet, bħat-tifi tan-notifiki, is-sejba ta' spazju kwiet, l-organizzazzjoni tal-isparju tax-xogħol, u l-użu ta' għodod bħal headphones li jikkancelaw l-istorbju jew apps tal-produttività.
- **Prijorizzazzjoni u Ġestjoni tal-Kompitu:** Il-prijorizzazzjoni effettiva tal-kompiti u t-tqassim tagħhom f'passi maniġġabbli jistgħu jgħinu biex iżommu l-konċentrazzjoni. L-użu ta' tekniki ta' ġestjoni tal-kompiti bħal listi ta' affarijiet, bordijiet kanban, jew għodod ta' ġestjoni tal-proġetti jistgħu jgħinu fl-organizzazzjoni u biex jibqgħu fit-triq it-tajba.
- **Eżerċizzju Fiżiku u Moviment:** L-involvement f'eżerċizzju fiżiku regolari, bħal attivitajiet aerobiċi jew stretching, jista' jtejjeb il-funzjoni konjittiva ġenerali, inklużi l-attenzjoni u l-konċentrazzjoni.
- **Drawwiet ta' Stil ta' Hajja Sana:** Irqad adegwat, nutrizzjoni bilanċjata, idratazzjoni, u ġestjoni tal-istress jikkontribwixxu għall-aħjar funzjoni konjittiva u attenzjoni.

Tagħlim

- Kważi l-ebda informazzjoni jew materjal ma huwa offrut lill-pubbliku dwar dawn il-metodi.

Imġiba

- Użat rarament u użat biss minn diletanti u ftit esperti fil-qasam.
- Metodi godda ta' konċentrazzjoni huma spiss mocked bħala "xejriet godda".

Riżultati

- Kważi l-ebda informazzjoni jew materjal ma huma offrut lill-pubbliku dwar dawn il-metodi.

Perspettiva Ġenerali

Hemm ħtieġa sinifikanti ta' kontenut rigward dan il-metodu u biex tiżdied l-għarfien pubbliku.

2.2.4 Għarfien tal-Għarfien personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni fil-Polonja

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Pollakk f'termini ta' **Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Rikonoxximent tal-importanza tal-kapaċità li wieħed jipperċepixxi u jifhem lilu nnifsu b'mod preċiż u ċ-ċirkostanzi jew il-kuntest li wieħed ikun fih.
- L-għarfien personali jinvolvi li wieħed ikun konxju tal-ħsibijiet, l-emozzjonijiet, is-saħħiet, id-dgħufijiet, il-valuri u l-preġudizzji tiegħu, u li wieħed jifhem oggettivament is-sitwazzjoni preżenti..

Tagħlim

- Kwazi l-ebda informazzjoni jew materjal ma huma offrut lill-pubbliku dwar dawn il-metodi.

Imġiba

- L-għarfien personali jinvolvi introspezzjoni u riflessjoni, li jippermettu lill-individwi jiksibu għarfien dwar il-motivazzjonijiet, l-imġiba u l-mudelli ta' ħsieb tagħhom stess. Jinkludi li wieħed ikun konxju tal-emozzjonijiet tiegħu, li jagħraf l-impatt tagħhom fuq it-teħid tad-deċiżjonijiet u l-azzjonijiet, u li jifhem kif jistgħu jinfluwenzaw l-interazzjonijiet ma' oħrajn.
- Valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni tinvolvi evalwazzjoni preċiża tal-fatturi esterni, il-kuntest, u d-dinamiċi involuti. Dan jinvolvi li jiġu analizzati b'mod oggettiv iċ-ċirkostanzi, li tiġi kkunsidrata l-informazzjoni rilevanti, u li jintgħaraf opportunitajiet, sfidi jew riskji potenzjali..

Riżultati

- Kwazi l-ebda informazzjoni jew materjal ma huma offrut lill-pubbliku dwar dawn il-metodi.

Perspettiva Ġenerali

Hemm ħtieġa sinifikanti ta' kontenut rigward dan il-metodu u biex tiżdied l-għarfien pubbliku.

2.2.5 Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti fil-Polonja

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Pollakk f'termini ta' **Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti**, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Il-parteciċipanti semmew ftit kunċetti li huma familjari u effettivi għalihom, iżda mhux ippublikati ħafna:
 - *Jipprovdu informazzjoni u jqajmu kuxjenza* dwar is-sinjali, is-sintomi u r-riskji assoċjati mal-IAD. Dan jinkludi l-edukazzjoni tal-individwi dwar linji gwida dwar l-użu tajjeb tal-internet, il-konsegwenzi potenzjali tal-użu eċċessiv tal-internet, u l-promozzjoni tal-benessri diġitali.

- **Tmexxija ta' valutazzjonijiet** biex jidentifikaw individwi f'riskju li jiżviluppaw IAD. Dan jista' jinvolvi kwestjonarji ta' awto-rapport, intervisti, jew għodod dijanjostiċi biex jevalwaw ix-xejriet tal-użu tal-internet u l-problemi assoċjati.
- **L-użu ta' tekniki ta' Terapija ta' Mġiba Konjittiva (CBT)**. biex tgħin lill-individwi jidentifikaw u jimmodifikaw ħsibijiet, imġiba u twemmin problematiċi relatati mal-użu tal-internet. Is-CBT tista' wkoll tindirizza fatturi psikoloġiċi sottostanti li jikkontribwixxu għall-użu eċċessiv tal-internet, bħall-ansjetà jew id-dipressjoni.
- **Inkoraġġiment lill-individwi biex jistabbilixxu konfini u skedi b'saħħithom** għall-użu tal-internet. Dan jista' jinvolvi l-iffissar ta' limiti ta' żmien speċifiċi, il-ħolqien ta' żoni ħielsa mit-teknoloġija, u l-prijoritizzazzjoni ta' attivitajiet offline u konnessjonijiet soċjali.
- **L-iżvilupp tal-ħiliet biex ilaħħqu**. Jgħallmu lill-individwi strateġiji adattivi biex jlaħħqu biex jimmaniġġjaw l-istress, id-dwejjaq jew l-emozzjonijiet negattivi mingħajr ma jiddependu fuq użu eċċessiv tal-internet. Dan jista' jinkludi tekniki ta' ġestjoni tal-istress, ħiliet biex issolvi l-problemi, u attivitajiet ta' divertiment alternattivi.
- **Gruppi ta' appoġġ u terapija soċjali**
- **Ditox diġitali u awto-monitoraġġ**.

Tagħlim

- Il-livell tal-pubbliku ta' għarfien u ħakma tal-ħiliet fir-rigward tal-prevenzjoni tal-IAD fost l-adulti huwa baxx ħafna.

Imġiba

- Il-kisba ta' ħiliet relatati mal-prevenzjoni tal-IAD fl-adulti jista' jagħti s-setgħa lill-individwi biex ikollhom aktar kontroll fuqhom infushom, influwenza fuq l-imġiba tagħhom, u ġestjoni tal-ħin.
- Huwa ta' sfida li jiġi determinat b'mod preċiż il-grad sa fejn l-imġiba tal-pubbliku generali tittrasforma bħala riżultat tal-akkwist ta' dawn il-ħiliet.

Riżultati

- Kważi l-ebda informazzjoni jew materjal ma huma offruti lill-pubbliku dwar dawn il-metodi.

Perspettiva Ġenerali

Hemm ħtieġa sinifikanti ta' kontenut rigward dan il-metodu u biex tiżdied l-għarfien pubbliku.

2.2.6 Konkluzjonijiet Ġenerali – Il-Polonja

Hemm perikli potenzjali assoċjati mal-IAD. Użu eċċessiv tal-internet jista' jikkontribwixxi għal jew jaggrava kwistjonijiet ta' saħħa mentali bħad-dipressjoni, l-ansjetà, l-iżolament soċjali u l-istima personali baxxa.

Tqatta' ħin eċċessiv fuq l-internet jista' jwassal biex jittraskuraw ir-relazzjonijiet personali, inklużi l-familja u l-ħbieb, li jistgħu jisforzaw il-konnessjonijiet soċjali u jirriżultaw f'sentimenti ta' solitudni u iżolament. Il-vizzju tal-Internet jista' jwassal għal tnaqqis fil-produttività, ġestjoni ħażina tal-ħin, u nuqqas ta' konċentrazzjoni, li jirriżulta fi gradi aktar baxxi jew prestazzjoni tax-xogħol.

Imġiba sedentarja assoċjata ma' użu eċċessiv tal-internet tista' tikkontribwixxi għal stil ta' ħajja sedentarja, li twassal għal firxa ta' kwistjonijiet ta' saħħa bħall-obeżità, qagħda ħażina, ugiġħ fid-dahar u fl-għonq, u disturbi fl-irqad. Il-vizzju tal-Internet jista' jagħmel lill-individwi aktar suxxettibbli li jidhlu f'attivitajiet online riskjużi bħal logħob tal-azzard eċċessiv, logħob online, cyberbullying, jew li jaqgħu vittmi ta' scams online.

L-espożizzjoni kostanti għal kontenut online, inkluż il-midja soċjali, tista' toħloq aspettattivi mhux realistiki, sentimenti ta' inadegwatezza, u tħalli impatt negattiv fuq l-immagni personali.

Billi jiżviluppaw sens qawwi ta' għarfien tagħhom infushom, l-individwi jistgħu jesperjenzaw tkabbir personali f'diversi aspetti ta' ħajjithom, bħar-relazzjonijiet u l-karrieri. Jista' jiġi argumentat li meta l-individwi jsibu sodisfazzjon u sodisfazzjon fil-ħajja tagħhom offline, huma inqas probabbli li jqattgħu ħin eċċessiv online. Skont il-partecipanti, l-għarfien personali għandu potenzjal akbar minn Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni f'dan ir-rigward. Madankollu, huwa importanti li wieħed jinnota li l-għarfien personali huwa Prattika li għandha tendenza li tkun inkonsistenti, u l-effettività tagħha tiddependi biss fuq l-isforzi ta' kull individwu. Bħala riżultat, l-impatt tiegħu fuq l-IAD jista' jvarja minn persuna għal oħra.

2.2.7 Rakkomandazzjonijiet – Il-Polonja

Huwa rakkomandat li jinholqu riżorsi faċli għall-utent u mfassla apposta biex itejbu l-għarfien u jindirizzaw id-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet.

Huwa importanti wkoll li jiġi żgurat li dawn il-materjal ikun faċilment aċċessibbli u ddisinjati speċifikament għall-target group.

Il-materjal żviluppat tal-proġett jistgħu jservu bħala approċċ effettiv lejn l-indirizzar tal-IAD. Madankollu, huwa kruċjali li dawn ir-riżorsi mhux biss iqajmu kuxjenza iżda wkoll jwasslu il-fehim li t-tagħlim u l-prattika tal-metodi IADliber jeħtieġu sforz konsistenti u investiment fil-ħin. **Huwa**

importanti li tiftakar abitudnijiet kurrenti u tinkludi l-vizzju tad-dipendenza tal-internet fil-materjal kollu tal-proġett.

2.3 Spanja

2.3.1 Parteċipanti Profil

Il-Focus Group fi Spanja ġie organizzat online. Il-parteċipanti ntgħażlu skont il-profil professjonali tagħhom u n-nies li jaħdmu magħhom (adulti bi sfondi ta' żvantaġġ u adulti f'sitwazzjonijiet vulnerabbli). B'dan il-mod kien garantit li l-effetti ta' dan il-Focus Group se jkollhom impatt dirett fuq it-target group tal-proġett.

Il-parteċipanti kellhom il-profil li ġej:

Numru ta' Parteċipanti	5
Età Medja	46
Sess	4 Nisa 1 Raġel
Livelli ta' Edukazzjoni tal-Parteċipanti	Grad Universitarju
Okkupazzjonijiet tal-Parteċipanti	Edukaturi tal-Adulti, Appoġġ fuq l-Assoċjazzjoni tal-Adulti Żvantaġġati
Snin ta' Esperjenza tal-Parteċipanti (Medja)	6.5 snin
Daqs tal-Klassi tal-Parteċipanti (Medja)	17
Tipi ta' Studenti Il-parteċipanti huma responsabbli għalihom	Adulti f'sitwazzjonijiet ta' vulnerabbiltà u sfondi ta' żvantaġġ
Lista ta' Organizzazzjonijiet rappreżentati minn Parteċipanti	Naüm, Nadif Tbaħħir, Baħar Teach

2.3.2 Għarfien tal-Mindfulness fi Spanja

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Spanjol f'termini ta' **Mindfulness** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Il-Mindfulness hija teknika magħrufa fost il-pubbliku ġenerali, madankollu mhix daqshekk komuni fost ġenerazzjonijiet iżgħar u gruppi b'eskluzjoni soċjali.
- Ġenerazzjonijiet iżgħar u gruppi b'eskluzjoni soċjali għandhom nuqqas ta' konnessjoni mat-teknika bbażata fuq is-sitwazzjoni personali tagħhom.
- Il-Mindfulness hija teknika rilevanti u l-informazzjoni disponibbli hija ta' għajjnuna biex tibda tipprattikaha, iżda tista' ma taħdimx fuq gruppi bi sfondi diffiċli.

Tagħlim

- Hemm biżżejjed materjal dwar is-sugġett iżda m'hemmx biżżejjed ħin fil-ħajja tat-target group biex jiffoka fuq il-prattika ta' din it-teknika.
- Għalkemm hemm attitudni pożittiva lejn l-effetti tal-Mindfulness fir-rigward tal-IAD, madankollu mhijiex Prattika tangibbli u lanqas faċli biex tipprattikaha meta tbat minn IAD.

Imġiba

- L-aktar bidla importanti fl-imġiba mistennija b'din it-teknika hija l-kontroll dwar kif u meta tuża l-internet.
- Il-ħin imqatta' fuq il-midja soċjali jista' jtnaqqas b'mod sinifikanti jekk jipprattikaw il-Mindfulness peress li jkunu fil-preżent jista' jnaqqas il-ħin ta' scrolling.
- Mindfulness jista' jkun ta' għajjnuna biex jinholq sens ta' "ħtieġa stretta u orjentat lejn l-għan" billi t-target group juża biss l-internet għal riċerka "meħtieġa" u għal għan speċifiku (tgħalliem dwar xi ħaġa ikkuntattja lil xi ħadd, eċċ)

Riżultati

- Huwa faċli li wieħed jaċċessa l-informazzjoni dwar il-Mindfulness, madankollu jista' ma jintużax jew ma jiġix implimentat kif mistenni peress li l-pubbliku għandu sitwazzjonijiet speċifiċi li jipprevjenuh milli jipprattikaw din it-teknika.
- Anke jekk hija teknika pjuttost antika għadha ġdida għal xi gruppi fil-mira u li tista' tkun il-kawża ta' għaliex ma tintużax daqshekk.

Perspettiva Ġenerali

B'mod ġenerali, Mindfulness huwa meqjus li jkun **teknika tajba** imma daqsxejn **diffiċli biex tipprattika** u **timplimenta** fir-rutina ta' grupp ta' żvantaġġ. Il-Mindfulness hija ta' benefiċċju u għandha l-potenzjal li ssolvi l-IAD, madankollu **edukaturi ta' dawn l-adulti żvantaġġati** jista' ma

jkollhomx il għarfien jew riżorsi li jħarreġ u jgħallem lill-adulti sabiex jibnu ħiliet biex jipprevjenu u jikkonfrontaw dan it-tip ta' dipendenza.

2.3.3 Għarfien ta' Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni fi Spanja

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Spanjol f'termini ta' **Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Il-livell ta' għarfien pubbliku dwar din it-teknika huwa ogħla minn dak tal-Mindfulness.
- Tekniki ta' konċentrazzjoni differenti huma aktar tangibbli biex jiġu implimentati f'rutini u saħnsitra aktar utli biex tingħeleb il-vizzju tal-internet.
- Tekniki ta' konċentrazzjoni differenti huma rilevanti biex jipprovokaw bidla fil-mentalità ta' dawk li jbatu mill-vizzju.

Tagħlim

- Hemm nuqqas ta' għarfien u riżorsi biex titgħallem dwar tekniki ta' konċentrazzjoni, kif ukoll nuqqas ta' għarfien pubbliku dwar il-benefiċċji u r-riżultati tal-prattika ta' dawn it-tipi ta' tekniki.
- Kieku kien hemm korsijiet ta' taħriġ għall-edukaturi li jkopru tekniki ta' konċentrazzjoni, ikun aktar faċli li jiġu implimentati fir-rutini ta' dawk li għandhom il-vizzju tal-internet.

Imġiba

- Il-bidliet ewlenin fl-imġiba jinkludu:
 - o it-tnaqqis fl-imġiba irrazzjonali fit-target group,
 - o it-tnaqqis sostenibbli u fit-tul tal-użu tal-internet
 - o it-titjib tar-relazzjonijiet personali tan-nies mal-IAD.
- Minkejja l-impatt pożittiv, il-pubbliku mhux qed jagħmel użu tajjeb minn Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni jew ma juża xejn, possibbilment minħabba nuqqas ta' gwida jew taħriġ xieraq.

Riżultati

- Hemm xejra u popolarità dejjem akbar ta' dawn it-tekniki ta' konċentrazzjoni fost il-pubbliku.

- Din it-tendenza possibbilment teżisti biss fost grupp partikolari ta' adulti li ma jbatux b'mod speċjali minn sfond diffiċli.
- Fatturi kulturali jistgħu jaffettwaw it-tagħlim ta' dawn it-tekniki, peress li n-nies f'sitwazzjoni ta' żvantagġ jistgħu ma jinkludux tekniki ta' konċentrazzjoni fir-rutina tagħhom u jieħdu l-aħjar minnha.

Perspettiva Ġenerali

Għalkemm hemm tħassib dwar id-diffikultà li jiġu implimentati dawn it-tekniki fil-ħajja tal-adulti u l-proċess ta' diżintossikazzjoni, hemm tħsieb pożittiv dwar l-effetti tat-tekniki fir-rigward tal-IAD.

2.3.4 Għarfien dwar l-Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni fi Spanja

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Spanjol f'termini ta' **Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Il-livell ta' għarfien ta' din it-teknika fost il-pubbliku huwa minimu.
- It-terminu huwa meqjus bħala diffiċli u diffiċli biex jiġi eżempju biex jagħmilha aktar tangibbli għal nies f'sitwazzjoni ta' vulnerabbiltà.
- Il-pubbliku jista' ma jkunx daqstant interessat jew impenjat għal din it-teknika peress li hija teknika pjuttost astratta li tista' teħtieġ sforz eċċessiv milt-target group.

Tagħlim

- Il-materjal disponibbli dwar l-għarfien personali huwa ta' tħassib u ħafna sorsi tal-internet li jappellaw bħala materjal ta' 'għarfien personali' huwa pjuttost ta' tħsara.
- Ir-rilevanza tal-għarfien ta' din it-teknika mhijiex daqshekk faċli u konnessa direttament mal-vizzju tal-internet.

Imġiba

- Bidliet fl-imġiba mistennija jistgħu jkunu l-oppożitt ta' dawk mixtieqa peress li l-adulti f'sitwazzjonijiet ta' żvantagġ ma jkollhomx in-neċessitajiet bażiċi tagħhom mil-ħuqa u l-konċentrazzjoni fuq l-għarfien personali jista' jkun mod negattiv ta' kif wieħed jiffoka fuq is-sitwazzjonijiet negattivi li huma. għaddejjin.

- Madankollu, huwa maħsub ukoll li kolloxx jibda bl-għarfien personali u li l-pubbliku għandu jipprattikah billi jorbotha mal-użu tal-internet.

Riżultati

- Il-pubbliku jrid iżid l-għarfien tiegħu dwar l-għarfien personali.
- Sitwazzjonijiet personali ta' kull wieħed minnhom jikkundizzjonaw id-diffikultà li jiġi implimentat l-għarfien personali.
- Hemm tħassib dwar in-nuqqas ta' ħin u r-rieda tal-pubbliku li jiffoka fuq l-għarfien personali dwar is-sitwazzjonijiet diffiċli tiegħu (ekonomiċi, soċjali, mentali, eċċ)

Perspettiva Ġenerali

L-opinjoni ġenerali dwar din it-teknika hi li hija wisq astratta u diffiċli biex tagħti eżempju biex tiġi implimentata bħala teknika biex tegħleb il-vizzju tal-internet.

2.3.5 Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti fi Spanja

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Spanjol f'termini ta' **Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti**, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Il-kwistjoni ewlenija relatata mal-prevenzjoni tal-IAD hija n-nuqqas ta' għarfien tal-eżistenza tagħha fost il-pubbliku.
- L-IAD hija problema kbira iżda huwa maħsub li ma tistax tiġi evitata jekk ma jkunx hemm linji gwida jew limiti dwar l-użu tal-internet fuq livell nazzjonali.
- L-edukaturi tal-adulti huma impenjati li jitgħallmu dwar il-prevenzjoni tal-IAD u t-tekniki biex jevitaw dan it-tip ta' dipendenza, madankollu l-pubbliku u l-gruppi fil-mira jistgħu ma jkunux daqshekk involuti fit-tagħlim dwar il-prevenzjoni minħabba li ma jafux kif jidentifikaw din il-vizzju.

Tagħlim

- Il-livell ta' għarfien pubbliku dwar din it-teknika huwa limitat.
- M'hemm l-ebda edukazzjoni sinjifikattiva dwar l-ikbar vantaġġi jew żvantaġġi tal-użu jew l-użu ħażin tal-internet.
- M'hemm l-ebda limiti fuq pjattaformi fuq livell nazzjonali li għandhom jintużaw għal gruppi speċifiċi, eċċ.

- Hemm tħassib kbir dwar il-fatt li ma hemm l-ebda linji gwida jew taħriġ xieraa rigward il-prevenzjoni tal-IAD.

Imġiba

- Jekk jiġu implimentati tekniki ta' prevenzjoni fost il-pubbliku, ir-riżultati mixtieqa jkunu:
 - o tnaqqis fl-idealizzazzjoni tal-midja soċjali,
 - o tnaqqis fis-sentimenti ta' nuqqas ta' appartenenza,
 - o ħajja soċjali bilanċjata.
- Il-bidla mixtieqa fl-imġiba li tikkonċerna s-sugġett mhux biss mhix isseħħ iżda s-sitwazzjoni qed tiggrava.

Riżultati

- Fost l-adulti kien hemm edukazzjoni ogħla fuq il-prevenzjoni milli fuq ġenerazzjonijiet iżgħar (speċjalment il-ġenituri).
- Jeżisti tħassib kbir dwar in-nuqqas ta' implimentazzjoni attwali ta' tekniki ta' prevenzjoni.
- Huwa maħsub li s-sitwazzjoni giet normalizzata u minflok tillimita l-użu tal-internet, is-soċjetà aċċettat u nnormalizzat il-fatt li x-xogħol ta' kuljum jistgħu jsiru permezz ta' apparat konness mal-internet.

Perspettiva Ġenerali

Il-prevenzjoni hija meqjusa bħala aspett importanti biex jingħeleb il-vizzju tal-internet. Madankollu hemm nuqqas ta' għarfien u taħriġ u nuqqas ta' linji gwida ġenerali u nazzjonali biex jiġi identifikat din il-vizzju u biex jiġu stabbiliti regoli jew metodi biex jiġi evitat.

2.3.6 Konkluzjonijiet Ġenerali – Spanja

It-teknika biex tegħleb il-vizzju tiddependi fuq il-livell tal-vizzju u l-età u s-sitwazzjoni personali tal-persuna. Huwa ġeneralment miftiehem li t-teknika li tikkawża impatt ogħla biex tegħleb il-vizzju tal-internet hija l-"Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni". Huwa maħsub li jkun aktar faċli li jiġu implimentati fir-rutina tal-pubbliku u li huma "passi iżgħar" li jistgħu jintlaħqu aħtkar minn tekniki oħra.

Ġie diskuss ukoll bis-saħħa tal-għarfien personali, bħala l-punt tat-tluq għat-tnejn, individwi jistgħu jipprevjenu u jegħlbu dan it-tip ta' dipendenza. Madanakollu, ma ntlaħaqx kunsens ġenerali peress li ħafna argumentaw li l-għarfien personali, għalkemm faċli biex jinftiehem bħala kuncett, huwa diffiċli biex tipprattikah.

Il-meditazzjoni ssemmiet ukoll bħala teknika oħra possibbli peress li huwa maħsub li għalkemm għandha x'taqsam mal-Mindfulness u anke l-għarfien personali hija aktar faċli biex tipprattikaha u tagħti eżempju dwarha lill-pubbliku.

Konklużjonijiet Ġenerali

Hemm nuqqas ta' edukazzjoni dwar il-prevenzjoni u t-tekniki biex tegħleb il-vizzju, iżda l-aktar li instab kien in-nuqqas ta' edukazzjoni dwar il-vizzju tal-internet innifsu.

Huwa maħsub li għandu jkun hemm linji gwida nazzjonali dwar il-livelli ta' vizzju u mezzi ta' kontroll tiegħu, kif ukoll riżorsi u prattiċi fattibbli dwar kif jingħeleb.

Huwa maħsub li dawn it-tekniki huma teoretikament magħrufa iżda m'hemm l-ebda mod xieraq ta' kif jiġu implimentati fil-prattika.

Hemm tħassib kbir dwar il-pressjoni pubblika tal-użu tal-midja soċjali u l-idealizzazzjoni tal-ħajja li fil-fatt mhumiex reali. Għalhekk, il-parteciċipanti huma grati għal proġetti bħal dan, peress li jemmnu li hemm nuqqas ta' taħriġ xieraq għalihom bħala edukaturi tal-adulti dwar dan l-aspett.

2.3.7 Rakkomandazzjonijiet – Spanja

Ibbażat fuq ir-rispons u s-suggerimenti tal-parteciċipanti huwa rakkomandat li jkun hemm **enfasi fuq riżorsi aktar faċli u tangibbli**.

Il-ħin u s-sitwazzjonijiet personali diffiċli tat-target group huma tħassib kruċjali fost l-edukaturi għalhekk l-attenzjoni għandha tkun fuq kif **jipprovdu eżempji u riżorsi prattiċi tat-tekniki**.

Tekniki bħal **Mindfulness** jew **Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni** huma l- **aktar faċli u aktar konnessi** biex tegħleb il-vizzju tal-internet. **Għarfien Personali** jista' jkun **delikat** peress li huwa pjuttost **diffiċli biex "tiddeskrivi" u " tagħti eżempju"**.

L-edukaturi ssuggerew li **jiġu pprovduti linji gwida u struttura** mhux biss fir-rigward tat-tekniki ta' prevenzjoni u tegħlib tal-vizzju, iżda wkoll informazzjoni relatata mal-vizzji tal-internet, peress li jemmnu li hemm **nuqqas ta' għarfien** dwar **dak li l-IAD verament** huwa, **kif tevitah u liema passi għandhom jiġu segwiti** minn xi hadd ibati minn din il-vizzju.

2.4 Il-Portugall

2.4.1 Profil tal-Parteċipanti

Il-Focus Group fil-Portugall ġie organizzat online. Il-kriterji ewlenin għall-għażla tal-parteċipanti għall-Focus Group kienu l-għarfien tagħhom tas-suġġett. L-età, il-livell edukattiv, l-esperjenza, u l-okkupazzjoni tal-parteċipanti ġew ikkunsidrati wkoll.

Biex tingabar il-parteċipazzjoni tagħhom, ġiet organizzata laqgħa online li tagħmilha faċli għall-parteċipanti biex jattendu. Barra minn hekk, ġew ipprovduti struzzjonijiet u aspettattivi ċari lill-Focus Group.

Biex tiġi żgurata l-oġġla kwalità tar-rapport tal-Focus Group, il-parteċipanti tħallew jirrevedu u jagħtu feedback dwaru qabel ma ġie ffinalizzat.

Il-parteċipanti kellhom il-profil li ġej:

Numru ta' Parteċipanti	8
Età Medja	32
Sess	6 Nisa 2 Irġiel
Livelli ta' Edukazzjoni tal-Parteċipanti	Gradi ta' Baċċellerat, Masters u PhD
Okkupazzjonijiet tal-Parteċipanti	Harrieġa Adulti, Psikologi, Bijoloġisti, Soċjoloġisti u Technicians ta' Appoġġ għall-Vittmi
Snin ta' Esperjenza tal-Parteċipanti (Medja)	5
Daqs tal-Klassi tal-Parteċipanti (Medja)	10
Tipi ta' Studenti Il-partiċipanti huma responsabbli għalihom	Studenti Adulti
Lista ta' Organizzazzjonijiet rappreżentati minn Parteċipanti	APAV - Assoċjazzjoni Portugiża għall-Appoġġ għall-Vittmi IEFP - Istitut tax-Xogħol u Taħriġ Professionali Casa Psi – Klinika tal-Psikoloġija

2.4.2 Għarfien tal-Mindfulness fil-Portugall

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku tal-Portugall f'termini ta' **Mindfulness** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Hemm għarfien dwar il-prattiki tal-Mindfulness u l-effett tiegħu fuq it-titjib tal-funzjoni psikoloġika.
- Il-pubbliku jaf dwar il-metodu u qed isir aktar komuni li jkun hemm nies ifittxu sessjonijiet ta' Mindfulness.
- Il-prattika tal-Mindfulness fl-iskejjel kienet utli biex tnaqqas l-ansjetà u l-istress, ittejjeb ir-regolamentazzjoni emozzjonali, il-livelli ta' attenzjoni, il-flessibilità konjittiva, l-empatija u l-kompassjoni.
- Rigward ir-relazzjoni mas-sugġett tal-IAD, dan il-metodu jista' jintuża biex ittejjeb iċ-ċarezza tal-kunċett personali u l-livell ta' Mindfulness.

Tagħlim

- Għad hemm nuqqas ta' għarfien u nuqqas ta' apprezzament tal-metodu minhabba n-nuqqas ta' informazzjoni.
- Madankollu, il-kurżità għas-sugġett saret dominanti u t-tfittxija għall-metodu kibret.

Imġiba

- Il-Mindfulness tista' twassal għal bidla trasformattiva fl-imġiba tas-saħħa.
- Il-Mindfulness tista' tgħin biex tibda u tmanjni bidla fl-imġiba, li hija essenzjali għall-prevenzjoni u t-trattament tal-biċċa l-kbira tal-mard mediku u psikjatriku kroniku li jista' jiġi evitat.
- Il-Mindfulness tista' wkoll ittejjeb it-teħid ta' deċiżjonijiet.

Riżultati

- It-trawwim tal-Mindfulness, li tinvolvi l-aċċettazzjoni u n-nuqqas ta' ġudizzju, u li tgħix il-mument preżenti, ħafna drabi tirriżulta f'bidla trasformattiva fl-imġiba tas-saħħa.

- L-għarfien pubbliku dwar il-Mindfulness gie ffaċilitat mill-popolarità dejjem akbar tiegħu f'dawn l-aħħar snin u l-użu tiegħu f'diversi ambjenti bħal skejjel, sptarijiet u postijiet tax-xogħol.
- It-tħaddin tal-Mindfulness wera li:
 - o jnaqqas l-ansjetà u d-dipressjoni,
 - o issaħħaħ is-sistema immuni tiegħek,
 - o jgħinek timmaniġġja l-uġiġħ,
 - o toħroġ minn drawwiet u vizzji ħżiena għas-saħħa, ittaffi n-nuqqas ta' rqad,
 - o tnaqqas il-pressjoni għolja tad-demmi,
 - o jibdel l-istruttura u l-funzjoni tal-moħħ tagħna b'modi pożittivi.

Perspettiva Ġenerali

Mindfulness hija l-prattika li ssir aktar konxja tal-mument preżenti—mingħajr ġudizzju u kompletament—aktar milli tgħammar fil-passat jew tipproġetta fil-futur. Ġeneralment tinvolvi għarfien akbar ta' stimuli sensorji (tinnota n-nifs tiegħek, tħossok is-sensazzjonijiet ta' ġismek, eċċ.) u tkun "fl-issa."

2.4.3 Għarfien ta' Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni fil-Portugall

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Portugiż f'termini ta' **Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Hemm diversi metodi li jistgħu jgħinu biex itejbu l-konċentrazzjoni, pereżempju l-ġestjoni tad-drawwiet tal-ikel tagħna, nevitaw il-multitasking, nieħdu pawżi qosra, u nagħmlu eżercizzju.
- Jista' jkun wkoll ta' għajjnuna li tagħmel użu minn distrazzjonijiet bħal aġġegġi tat-teftif jew blalen tal-istress biex iżomm il-moħħ milli jiġġerra.
- Dawn il-metodi qed jintużaw dejjem aktar, għax hemm aktar informazzjoni, kif wkoll zieda fix-xewqa tal-pubbliku ġenerali għal saħħa mentali aħjar.
- B'referenza għall-applikazzjoni ta' Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni fir-rigward tal-IAD, it-Terapija Konjittiva tal-Imġiba (CBT) issemmiet bħala trattament popolari għad-disturb tal-

vizzju tal-internet peress li tinkludi komponenti ta' modifika tal-imġiba, terapija konjittiva u terapija għat-tnaqqis tal-ħsara.

Tagħlim

- Is-CBT għadu mhux magħruf sew mill-pubbliku, iżda fi kwistjonijiet aktar speċifiċi ta' trattament f'sitwazzjonijiet ta' dipendenza, huwa wieħed mill-metodi li huwa ssuġġerit minn speċjalisti.
- Is-CBT ħafna drabi jinvolve l-prattika ta' ħiliet u strateġiji godda barra mis-sessjonijiet ta' terapija, bħalma huma ż-żamma ta' rekords tal-ħsieb jew l-involviment f'attivitajiet li jtejbju l-burdata.

Imġiba

- Il-metodu CBT jmur kontra konjizzjoni disfunzjonali u jipprova jippromwovi bidliet fl-imġiba bl-identifikazzjoni ta' ħsiebijiet awtomatiċi foloz, prikunċetti konjittiv, u strateġiji alternattivi ta' adattament.
- CBT jista' jkun trattament effettiv għal varjetà ta' kundizzjonijiet tas-saħħa mentali u jista' jwassal għal titjib sinifikanti fil-burdata, livelli ta' ansjetà, u kwalità ġenerali tal-ħajja għal ħafna individwi.

Riżultati

- Il-benefiċċji tas-CBT jinkludu burdata mtejba, livelli mnaqqsa ta' ansjetà u stress, ħiliet imtejba biex ilaħħqu, u stima personali akbar.
- Is-CBT tgħin ukoll lill-individwi biex jiżviluppaw modi ta' ħsieb u ta' imġiba aktar adattivi, li jwasslu għal relazzjonijiet imtejba u kwalità ġenerali tal-ħajja.
- Xi fatturi li jistgħu jiffaċilitaw għarfien pubbliku akbar tas-CBT huma:
 - o għarfien u fehim akbar tal-kwistjonijiet tas-saħħa mentali,
 - o disponibbiltà akbar ta' informazzjoni dwar is-CBT u l-effettività tagħha permezz ta' diversi mezzi tal-midja,
 - o aċċess akbar għal servizzi tas-saħħa mentali li joffru CBT.
- Min-naħa l-oħra, xi fatturi li xekklu l-kisba ta' għarfien pubbliku akbar tas-CBT jinkludu:
 - o stigma dwar kwistjonijiet ta' saħħa mentali u tfittex trattament,
 - o nuqqas ta' aċċess għal servizzi tas-saħħa mentali f'xi oqsma,
 - o kunċetti żbaljati dwar is-CBT u l-effettività tagħha.

Perspettiva Ġenerali

It-terapija konjittiva tal-imgiba (CBT) hija tip ta' psikoterapija li tgħin lill-individwi jidentifikaw u jbiddu l-mudelli u l-imgiba negattivi tal-ħsieb. Is-CBT hija bbażata fuq l-idea li l-ħsieb, is-sentimenti u l-imgiba tagħna huma interkonnessi, u li t-tibdil ta' wieħed jista' jwassal għal bidliet fl-oħrajn. Matul is-CBT, l-individwi jaħdmu ma' terapista biex jidentifikaw mudelli ta' ħsieb negattivi jew distorti u jitgħallmu kif jissostitwixxuhom bi ħsieb aktar bilanċjati u realistiċi.

2.4.4 Għarfien dwar l-Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni fil-Portugall

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Portugiż f'termini ta' **Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imgiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- L-għarfien personali huwa l-abbiltà tagħna li nipperċepixxu u nifhmu l-affarijiet li jagħmluna dak li aħna bħala individwu, inklużi l-personalità, l-azzjonijiet, il-valuri, it-twelmin, l-emozzjonijiet u l-ħsieb tagħna. Essenzjalment, huwa stat psikologiku li fih il-persuna nnifisha jsir il-qofol tal-attenzjoni.
- Għad m'hemmx ħafna informazzjoni dwar dan il-metodu fost il-pubbliku, għalhekk m'hemm l-ebda involviment fit-tagħlim tiegħu.

Tagħlim

- Peress li għad hemm nuqqas ta' għarfien dwar dan il-metodu fost il-pubbliku, mhuwiex possibbli li jiġi vvalutat il-livell ta' għarfien u kapaċità tal-pubbliku dwar dan il-metodu.

Imgiba

- L-għarfien personali jista' jwassal għal bidla fl-imgiba u jipprogramma mill-ġdid is-sistema ta' premju tal-moħħ.
- L-iżvilupp tal-għarfien personali jippermettilna nirrispondu għall-ħsieb u s-sentimenti tagħna minflok b'mod oggettiv u maħsub biex niġu miknusa minnhom.

Riżultati

- Hemm nuqqas ta' informazzjoni dwar l-użu ta' dan il-metodu fil-pubbliku u għalhekk ma kienx possibbli li jiġu diskussi r-riżultati ta' dan il-metodu.

Perspettiva Ġenerali

Hemm ħafna benefiċċji għall-għarfien personali, meta naraw lilna nfusna b'mod ċar, inkunu aktar kunfidenti u aktar kreattivi. Nieħdu deċiżjonijiet aktar sodi, nibnu relazzjonijiet aktar b'saħħithom, u nikkomunikaw b'mod aktar effettiv. Hemm inqas ċans li nigdbu, inqarrqu jew nisirqu. Nkunu ħaddiema aħjar li jiksbu aktar promozzjonijiet. U nkunu mexxejja aktar effettivi b'impjegati aktar sodisfatti u kumpaniji li jagħmlu aktar qligħ.

2.4.5 Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti fil-Portugall

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Portugiż f'termini ta' **Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti**, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Il-ħsarat inflitti mill-vizzju tal-Internet huma prinċipalment ikkawżati minn kontenut ta' ħsara, użu eċċessiv, u spejjeż finanzjarji.
- Strategiji preventivi li jnaqqsu l-effetti negattivi potenzjali ta' dawn il-metodi jistgħu jkunu utli kontra l-IAD.
- L-isforzi ta' prevenzjoni u intervent kontra l-IAD m'għandhomx jolqtu biss vulnerabbiltajiet individwali iżda wkoll riskji relatati mal-midja u riskji ambjentali biex jindirizzaw aħjar il-kumplessitajiet ta' dawn il-fenomeni.
- Il-modalità terapewtika attwali hija l-intervent psikosoċjali.
- Rigward l-involvement tal-pubbliku, hemm kampanji ta' għarfien pubbliku fejn il-gvern u l-organizzazzjonijiet nedew kampanji ta' għarfien pubbliku biex jeducaw lin-nies dwar ir-riskji u l-konsegwenzi tal-IAD u kif jevitawha.
- L-involvement tal-ġenituri huwa importanti wkoll. Il-ġenituri għandhom rwol kruċjali fil-prevenzjoni tal-IAD billi jimmonitorjaw l-użu tal-internet ta' uliedhom u jistabbilixxu limiti tajbin għas-saħħa.

Tagħlim

- Hemm rikonoxximent dejjem akbar taż-żieda tal-internet bħala problema, kemm fuq livell personali kif ukoll istituzzjonali.
- Żieda wkoll fit-tfittxija ta' twegibiet biex jiġu ttrattati dawn il-kwistjonijiet, it-tfittxija għal għajjnuna professjonali u għodod biex il-problema tingħeleb b'mod b'saħħtu.
- Xi għodod u metodi diġà jintużaw ta' kuljum, iżda għad m'hemmx fehim sħiħ tas-sugġett u l-effetti tal-ħsara tiegħu.

Imġiba

- Il-fehim tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) (IAD) jista' jgħin lill-individwi jiżviluppaw bosta bidliet jew ħiliet fl-imġiba mixtieqa, bħal titjib tal-kontroll tagħhom infushom, għaliex l-individwi jistgħu jitgħallmu jikkontrollaw l-użu tal-internet tagħhom u jistabbilixxu konfini b'saħħithom għalihom infushom.
- L-individwi jistgħu jitgħallmu jimmaniġġjaw il-ħin tagħhom b'mod aktar effettiv u jipprioritizzaw impenji importanti fuq l-użu eċċessiv tal-Internet u jistgħu jtejbju l-ħiliet soċjali tagħhom billi jnaqqsu d-dipendenza tagħhom fuq l-Internet u jinvolvu ruħhom f'aktar interazzjonijiet wiċċ imb' wiċċ.
- L-individwi jistgħu jsiru aktar konxji tagħhom infushom u l-imġiba fil-konfront tal-użu tal-internet li jwassal għal użu eċċessiv.

Riżultati

- Hemm diversi fatturi li jistgħu jiffaċilitaw jew ifixklu l-kisba ta' għarfien pubbliku akbar dwar id-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD). Xi wħud minn dawn jinkludu l-kampanji ta' għarfien pubbliku biex jedukaw lin-nies dwar ir-riskji u l-konsegwenzi tal-IAD u kif jiġi evitat.
- Iż-żieda tar-rapportar mill-midja dwar is-suġġett tal-IAD li tista' tgħin biex tqajjem għarfien pubbliku u fehim tal-kwistjoni.
- Huwa importanti ħafna li l-iskejjel u l-universitajiet jinkorporaw programmi edukattivi dwar il-prevenzjoni tal-IAD fil-kurrikulu tagħhom.
- Iżda hemm ukoll xi ostakli, inklużi:
 - o l-istigma assoċjata mal-IAD li tipprevjeni lin-nies milli jfittxu informazzjoni jew għajnuna
 - o in-nuqqas ta' riżorsi jew informazzjoni disponibbli għall-pubbliku dwar is-suġġett tal-IAD,
 - o l-informazzjoni ħażina jew il-miti dwar l-IAD jistgħu jfixklu l-fehim pubbliku tal-kwistjoni.

Perspettiva Ġenerali

Internet Addiction Disorder (IAD) huwa tħassib dejjem jikber fost il-professjonisti tas-saħħa mentali u l-pubbliku. Filwaqt li għadu mhux rikonoxxut uffiċjalment bħala disturb mentali fil-Manwal Dijanjostiku u Statistiku tad-Disturbi Mentali (DSM-5), hemm korp dejjem jikber ta' riċerka dwar is-suġġett u rikonoxximent dejjem akbar tal-konsegwenzi negattivi assoċjati mal-użu eċċessiv u kompulsiv tal-internet. Barra minn hekk, xi wħud jistgħu jqisuha bħala kwistjoni serja li teħtieġ

intervent u trattament, filwaqt li oħrajn jistgħu jarawha bħala problema inqas severa jew sempliciment kwistjoni ta' responsabbiltà personali.

2.4.6 Konkluzjonijiet Ġenerali – Il-Portugall

Wieħed mill-ewwel approċċi biex tiġi indirizzata l-vizzju tal-internet ikun bla dubju li **jgħallmu dwar il-perikli u l-benefiċċji tal-internet**. Huwa importanti li **pin-nies jafu kif jiproteġu lilhom infushom** waqt li qed jinnavigaw l-internet u **jifhmu ir-riskji** li jeżistu waqt li jkunu qed jagħmlu dan.

Illum il-ġurnata, aktar u aktar **għodod** jippermettu **browsing sigur** u **kontroll tal-hin online**. Għodda bħal **kontroll tal-ġenituri** jippermettu l-prevenzjoni ta' dan it-tip ta' dipendenza fuq l-internet, tkun xi tkun, billi **tikkontrolla** kemm il-**hin li tqatta' fuq l-internet** kif ukoll **il-paġni li żżur**. Huwa importanti li jkun hemm **għarfien** ta' dawn l-għodod u li jintużaw.

Huwa argumentat li **l-pandemija tal-Covid gābet għall-aġġar il-każijiet ta' dipendenza fuq l-internet** għax in-nies sabu ruħhom **ristrett** f'dak **l-unika konnessjoni mad-dinja ta' barra kienet permezz tal-internet**. Huwa importanti li jkun hemm alternattivi, u li kien hemm ukoll inizjattivi li jippromwovu interazzjoni wiċċ imb' wiċċ għad-detriment tal-ħajja online.

Konkluzjonijiet Ġenerali

L-IAD hija vizzju tal-imġiba kkaratterizzat minn użu kompulsiv u inkontrollabbli tal-Internet li jinterferixxi mal-ħajja ta' kuljum. Iż-żgħażaġħ huma f'riskju partikolari li jiżviluppaw IAD.

Użu eċċessiv u kompulsiv tal-internet jista' jikkawża stress psikoloġiku sinifikanti maż-żmien, u dan jista' jikkontribwixxi għal sintomi assoċjati mal-ansjetà, id-dipressjoni u l-istima personali baxxa.

Hemm xi fatturi li jistgħu jikkontribwixxu għall-iżvilupp tal-IAD, bħall-użu tal-Internet biex tlaħħaq mal-ħajja ta' kuljum. Dan jista' jwassal għall-vizzju, u l-mudelli ta' ħsieb u l-emozzjonijiet ta' persuna għandhom rwoli kruċjali fil-kontroll ta' imġiba ta' dipendenza. Barra minn hekk, xi ħadd b'dipendenza fuq l-internet jesperjenza bidliet fiżjoloġiċi meta jkun online kif ukoll meta offline.

Skont l-esperti, hemm xi approċċi komuni għat-trattament tal-IAD bħal terapija tat-taħdit (talk therapy) li kważi dejjem hija inkorporata f'dan it-tip ta' trattament. Bl-istess mod, it-terapija konjittiva-komportamentali (CBT) u t-terapija tal-grupp huma komuni.

Medikazzjoni tista' tintuża biex tgħin fil-ġestjoni tas-sintomi ta' mard mentali sottostanti u tikkontrolla ħsibijiet intrużivi dwar li wieħed imur online, u l-eżerċizzju jista' jiġi inkorporat fit-trattament tal-vizzju tal-Internet biex itaffi l-effetti ta' dopamina mnaqqsa fil-moħħ li tirriżulta minn użu ristrett tal-Internet.

Barra minn hekk, it-trattament tal-vizzju tal-internet għandu l-għan li joħloq konfini u bilanc madwar l-użu tal-Internet aktar milli jeliminaw għal kollox. Madankollu, jekk ikun hemm ċertu app, logħba, jew sit li jidher li jkun il-konċentrazzjoni tal-vizzju, it-twaqqif tal-użu tiegħu jista' jkun parti mit-trattament.

2.4.7 Rakkomandazzjonijiet – Il-Portugall

Dawn li ġejjin huma għadd ta' rakkomandazzjonijiet dwar il-prevenzjoni tal-IAD:

- Il-**l-ewwel pass** biex issolvi kwalunkwe tip ta' problema huwa li **noħroġu mill-faži taċ-ċaħda u naċċettaw li għandna problema**. Din hija l-ewwel rebħa tiagħna biex inħossuna aħjar.
- **It-Terapija ta' taħdit** hija kważi dejjem inkorporata fit-trattament tad-dipendenza fuq l-Internet. It-terapija konjittiva-komportamentali (CBT) u t-terapija tal-grupp huma ukoll terapiji komuni.
- Huwa importanti ħafna li **nistabbilixxu konfini** għalina nfusna, inżommu magħhom, u nqattgħu ħin mal-ħbieb u l-familja b'mod personali aktar milli online.
- Nippruvaw nikkomunika ma' ħaddieħor b'mod personali jew bit-telefon aktar milli permezz ta' kitba jew midja soċjali u nkunu żguri li nieħdu ħsieb il-bżonnijiet bażiċi bħal ikel, irqad, u eżerċizzju qabel ma nqattgħu ħin online.
- L-apparat diġitali għandu jinżamm fejn ma jintlaħaqx meta ma jintużax biex tiġi evitata t-tentazzjoni. *Il-Kit tad-Disintossikazzjoni tad-Data* (Link: <https://datadetoxkit.org/pt/home/>) – Passi ta' kuljum biex tiegħu kontroll fuq il-privatezza, is-sigurtà, u l-benessri tiegħek b'modi li tħossok tajjeb, kien ssuġġerit bħala għodda.

2.5 Ċipru

2.5.1 Profil tal-Parteċipanti

Il-Focus Group f'Ċipru ġie organizzat online. L-ewwel laqgħa promozzjonali li fiha ġew organizzati l-għanijiet tal-proġett IADliber u l-iskop tal-focus group mar-rappreżentanti ta' kull organizzazzjoni. L-organizzazzjonijiet intgħażlu abbażi tal-approċċ issuġġerit fil-linji gwida tal-focus groups u inkludew “edukaturi ta' membri ta' gruppi żvantaġġati u nies b'inqas opportunitajiet (persuni bi kwalifiki baxxi, qiegħda, adulti f'riskju ta' faqar, migranti, anzjani eċċ.”. Wara l-laqgħa promozzjonali, ir-rappreżentanti ta' kull organizzazzjoni ħatru l-edukaturi li qiesu li kienu xierqa għall-għanijiet tal-focus group Il-parteċipanti kellhom il-profil li ġej:

Numru ta' Parteċipanti	9
Età Medja	38.5
Sess	6 Mara 3 Raġel
Livelli ta' Edukazzjoni tal-Parteċipanti	Il-parteċipanti kollha għandhom grad ta' Baċcellerat. Uħud mill-parteċipanti għandhom Masters u PhDs.
Okkupazzjonijiet tal-Parteċipanti	Edukaturi għall-adulti, Mexxejja ta' NGOs soċjali, professuri tal-Università
Snin ta' Esperjenza tal-Parteċipanti (Medja)	19.3
Daqs tal-Klassi tal-Parteċipanti (Medja)	8
Tipi ta' Studenti Il-parteċipanti huma responsabbli għalihom	Adulti Żgħażaġh
Lista ta' Organizzazzjonijiet rappreżentati minn Parteċipanti	Assoċjazzjoni tal-Awtiżmu ta' Ċipru, is-Socjetà tas-Salib l-Aħmar ta' Ċipru, Servizzi tas-Saħħa Mentali, Dipartiment tal-Inkluzjoni Soċjali ta' Persuni b'Diżabilità, Servizzi ta' Harsien Soċjali, Istitut Internazzjonali ta' Ġestjoni ta' Ċipru, Università ta' Frederick, Caritas Ċipru, KISA - Azzjoni għall-Ugwaljanza, Appoġġ, Antirazzizmu

2.5.2 Għarfien tal-Mindfulness f'Ċipru

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Ċiprijott f'termini ta' **Mindfulness** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Il-livell ta' għarfien dwar il-Mindfulness jvarja fost il-pubbliku, b'xi individwi jkunu aktar infurmati u impenjati minn oħrajn.
- Il-livell ta' involviment fit-tagħlim dwar il-Mindfulness iwarja wkoll, b'xi individwi jfittxu informazzjoni u taħriġ filwaqt li oħrajn jistgħu ma jkunux konxji tal-benefiċċji tagħha jew jista' ma jkollhomx aċċess għar-riżorsi.
- Ir-rilevanza u l-utilità tal-informazzjoni pprovduta lill-pubbliku dwar il-konsapevolezza li tikkonċerna s-sugġett tad-disturb tal-vizzju tal-Internet (IAD) jistgħu jvarjaw skont l-eżattezza u l-kwalità tal-informazzjoni, kif ukoll il-livell ta' fehim tal-individwu tal-IAD u kif il-Mindfulness tista' tgħin fit-trattament tagħha.
- Il-livell ta' għarfien pubbliku dwar il-Mindfulness huwa baxx. Għalkemm id-disponibbiltà tal-internet, fejn l-informazzjoni dwar il-Mindfulness hija disponibbli b'mod wiesa', il-kwalità ta' dik l-informazzjoni hija dubjuża u għalhekk mhix affidabbli.

Tagħlim

- F'termini tal-livell ta' għarfien pubbliku u l-ħakma tal-ħiliet li jikkonċernaw il-Mindfulness, l-ammont ta' materjal magħruf dwar dan is-sugġett jista' jvarja ħafna. Filwaqt li xi individwi jista' jkollhom għarfien estensiv, oħrajn jista' jkollhom espożizzjoni limitata għas-sugġett.
- Il-biċċa l-kbira tan-nies, ħlief dawk speċjalizzati fil-qasam tal-IAD, isibu użu prattiku limitat mill-materjal disponibbli dwar l-Mindfulness li jikkonċerna l-IAD.
- Il-bilanċ bejn il-fehim tal-kunċetti teoretiċi u l-ħiliet prattiċi jista' jvarja wkoll, b'xi individwi jkollhom pedament teoretiku aktar b'saħħtu u oħrajn li jkollhom aktar esperjenza b'applikazzjonijiet prattiċi.
- Il-Mindfulness huwa metodu ta' konċentrazzjoni li jintuża sporadikament, skont kemm ikun qed jagħmel sforz kull individwu. Għalhekk, l-effettività tiegħu bħala metodu tista' tvarja.
- Ir-rilevanza tal-għarfien u l-ħiliet meta applikati għad-disturb tal-vizzju tal-Internet (IAD) tista' tiddependi fuq il-fehim tal-individwu dwar l-IAD u kif l-Mindfulness tista' tiġi applikata bħala metodu ta' trattament.

- Hemm bżonn ta' aktar riċerka empirika biex tifhem bis-sħiħ l-effettività tal-Mindfulness fit-trattament tal-IAD.
- L-edukaturi tal-adulti għandhom rwol vitali biex jgħinu lill-pubbliku jifhem l-IAD u kif l-Mindfulness tista' tiġi applikata bħala metodu ta' trattament.

Imġiba

- Il-Mindfulness jista' jgħin biex jindirizza l-fatturi psikoloġiċi u emozzjonali sottostanti li jikkontribwixxu għall-IAD, u jgħin lill-individwi jiżviluppaw għarfien akbar, awtokontroll u awto-kompassjoni fil-ġestjoni tal-użu tal-internet tagħhom.

Riżultati

- Il-livell ta' għarfien pubbliku dwar il-Mindfulness jvarja skont fatturi bħall-edukazzjoni, il-kultura, l-età u l-espożizzjoni għat-teknoloġija.
- Id-disponibbiltà ta' riżorsi, apps u programmi online għamlitha aktar faċli għall-individwi biex jaċċessaw l-informazzjoni u t-taħriġ dwar l-Mindfulness, iżda l-kwalità u l-eżattezza ta' din l-informazzjoni jistgħu jvarjaw.
- Fatturi ambjentali u kulturali, bħan-normi soċjali, jinfluwenzaw il-promozzjoni u l-aċċettazzjoni tal-Mindfulness bħala approċċ prinċipali għas-saħħa mentali.
- L-elementi kuntestwali, inkluża l-esperjenza personali, l-espożizzjoni għall-midja, u l-appoġġ soċjali, għandhom ukoll rwol sinifikanti fit-tagħlim u l-għarfien pubbliku dwar l-Mindfulness.
- Il-kisba ta' għarfien pubbliku akbar dwar il-Mindfulness teħtieġ approċċ multidimensjonali li jikkunsidra dawn il-fatturi.

Perspettiva Ġenerali

Għalkemm l-informazzjoni dwar l-Mindfulness hija disponibbli b'mod wiesa', ċerti limitazzjonijiet ifixxlu l-implimentazzjoni u l-użu effettiv tagħha mill-pubbliku, b'mod partikolari dwar it-trattament tad-disturb tal-vizzju tal-internet (IAD).

Ġie espress livell baxx ta' sodisfazzjon bl-għarfien pubbliku dwar il-Mindfulness u ġiet enfasizzata l-ħtieġa ta' approċċi aktar strutturati u xogħol empiriku biex wieħed jifhem kif il-Mindfulness jista' jgħin biex jingħeleb l-IAD.

Il-prattika tal-Mindfulness hija pperċepita bħala sporadika u nieqsa minn qafas ċar biex tindirizza l-IAD. Minkejja d-disponibbiltà ta' informazzjoni dwar il-Mindfulness, l-użu Prattiku tagħha għall-pubbliku fil-konfront tal-IAD huwa limitat.

2.5.3 Għarfien ta' Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni f'Ċipru

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Ċiprijott f'termini ta' **Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Informazzjoni estensiva dwar dawn metodi oħra ta' konċentrazzjoni online.
- Kull min jipprova jnaqqas l-ammont ta' ħin li jqatta' fuq l-internet inevitabbilment jispiċċa jipprattika mill-inqas wieħed mill-'Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni' (jiġifieri jipprattika l-oppost, jistabbilixxi l-miri, jew juża waqqafa esterni).
- Karatteristika ewlenija ta' dawn il-metodi oħra ta' konċentrazzjoni hija li huma tipikament prattikati subkonxjament aktar milli konxjament.
- L-utilità tal-informazzjoni dwar dawn il-metodi fir-rigward tal-IAD hija dubjuża għaliex xi ħadd jista' jkun qed jipprattika wieħed mill-metodi mingħajr ma jkun jaf li qed jagħmel hekk. Metodi bħal dawn jiġu pprattikati sporadikament skont l-inizjattiva ta' kulħadd.

Tagħlim

- Jeżisti ħafna materjal li jkopri l-aspetti teoretiċi ta' dawn il-metodi l-oħra ta' konċentrazzjoni, li ħafna minnu huwa faċilment aċċessibbli.
- Meta niġu għall-prattika ta' dawn it-teoriji jidher li hemm nuqqas ta' għarfien.
- Għandu jkun hemm materjal ta' taħriġ formali disponibbli li jaqsmu t-teorija u l-prattika ta' dawn il-metodi l-oħra b'mod li jkun speċifiku biex tingħeleb l-IAD.

Imġiba

- Xi ħadd li jipprattika metodi oħra ta' konċentrazzjoni ifittex li jgħix ħajja aktar produttiva u soċjalment impenjata.
- Dan jista' jikkostitwixxi l-kisba ta' kontroll fuq imġiba impulsiva jew li tkun aktar konxju ta' kif l-użu tal-internet jaffettwa lill-nnifs u r-relazzjonijiet ma' nies oħra.
- Il-pubbliku mhux qed juża dawn it-tekniki kif suppost, jew xejn, minħabba nuqqas ta' taħriġ xieraq fl-implimentazzjoni tagħhom.

Riżultati

- Il-maġġoranza tal-pubbliku kisbet għarfien akbar ta' dawn il-metodi l-oħra.

- Diversi nies jistgħu diġà jkunu qed jipprattikaw dawn il-metodi mingħajr ma neċessarjament ikunu konxji tagħhom. Dan jagħmilha diffiċli li tgħid b'mod preċiż kemm seħħet żieda fl-użu ta' dawn il-metodi.
- Tfixkil potenzjali għal żieda fl-għarfien pubbliku dwar dawn il-metodi oħra hija l-kultura. F'Ċipru, hemm assoċjazzjonijiet li jqisu it-"terapija" bħala ħaġa negattiva u għalhekk dan l-ambjent ixekkel tentattivi potenzjali ta' holqien ta' għarfien.

Perspettiva Ġenerali

Il-pubbliku għandu livell baxx ta' għarfien dwar Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni biex jegħleb il-vizzju tal-internet, minkejja l-informazzjoni estensiva disponibbli online. Dawn il-metodi spiss jiġu pp Prattikati b'mod subkonxju, u hemm nuqqas ta' għarfien fl-implimentazzjoni Prattika tagħhom.

Materjal ta' taħriġ formali speċifiċi biex tingħeleb il-vizzju tal-internet għandhom ikunu disponibbli. In-nuqqas ta' taħriġ xieraq jista' jkun qed ifixkel l-użu tal-pubbliku ta' dawn it-tekniki.

Barra minn hekk, assoċjazzjonijiet kulturali negattivi mat-terapija f'Ċipru jistgħu jxekklu aktar l-isforzi biex titqajjem kuxjenza.

2.5.4 Għarfien dwar l-Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni f'Ċipru

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Ċiprijott f'termini ta' **Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Il-pubbliku għandu fehim limitat tat-teknika inkwistjoni minħabba d-diffikultà biex tispjega n-natura astratta tat-teknika u tagħmilha relatata ma' nies li qed jesperjenzaw diffikultajiet relatati mal-vizzju tal-internet.
- Il-pubbliku jista' ma jkunx motivat ħafna biex jitgħallem jew juża din it-teknika minħabba l-perċezzjoni li teħtieġ sforz sinifikanti u dedikazzjoni għall-kaptan.

Tagħlim

- Hemm disponibbiltà limitata ta' materjal ta' taħriġ u ammont ġenerali insuffiċjenti ta' attivitajiet immirati biex titqajjem kuxjenza dwar it-teknika diskussa fir-rigward tal-IAD. Dan huwa evidenti wkoll mid-domanda baxxa tas-suq għal korsijiet ta' taħriġ bħal dawn.

Imġiba

- L-għarfien personali huwa pprattikat biex jinkiseb tkabbir personali. F'termini ta' kif tirrelata mal-IAD, individwu konxju minnu nnifsu x'aktarx jagħraf meta jkun qed juża l-internet b'mod li ma jallinjax mal-valuri tiegħu u għalhekk ikun jista' jimmodera l-użu tiegħu nnifsu.

Riżultati

- Teżisti informazzjoni insuffiċjenti dwar l-użu tiegħu fost il-pubbliku konsegwentement kien impossibbli li jiġi diskussi r-riżultati ta' dan l-approċċ.
- Dan jista' jiġi spjegat mid-disponibbiltà limitata ta' materjal ta' taħriġ rigward dan il-metodu ta' konċentrazzjoni partikolari.

Perspettiva Ġenerali

Il-pubbliku għandu għarfien limitat dwar it-teknika, li jagħmilha diffiċli biex jispjega u jirrelata ma' dawk li qed jiġu tal-vizzju tal-internet. In-nuqqas ta' motivazzjoni biex titgħalliem it-teknika hija attribwita għal-livell perċepit ta' sforz u dedikazzjoni meħtieġa biex tikkontrollaha.

In-nuqqas ta' materjal ta' taħriġ u attivitajiet ta' sensibilizzazzjoni għat-teknika b'rabta mal-vizzju tal-internet jikkontribwixxi għad-domanda baxxa tagħha fis-suq.

Huwa maħsub li l-prattika tal-għarfien personali tista' tgħin lill-individwi jagħrfu meta l-użu tal-internet tagħhom ma jallinjax mal-valuri tagħhom, u jippermettilhom jirregolaw lilhom infushom. Sfortunatament, minhabba n-nuqqas ta' informazzjoni dwar l-użu tat-teknika fost il-pubbliku, id-diskussjoni tar-riżultati tagħha hija impossibbli.

2.5.5 Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti f'Ċipru

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Ċiprijott f'termini ta' **Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti**, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Il-livell ta' għarfien pubbliku dwar il-prevenzjoni tal-IAD fost l-adulti mhuwiex sodisfaċenti.
- Il-pubbliku mhuwiex involut fit-tagħlim ta' dan il-metodu.
- L-IAD hija mifruxa ħafna illum il-ġurnata iżda mhux biżżejjed nies lesti jiddiskutu din il-kwistjoni li jissuggerixxu li hemm elementi kulturali marbuta mat-tabù tal-IAD.

- F'Ċipru, in-nies għandhom it-tendenza li jiffurmaw sterjotipi negattivi bi twegiba għall-kliem "vizzju" u "diżordni". Għalhekk, dawk li huma vulnerabbli aktarx jagħzlu li ma jitkellmux dwarha minħabba li jibzgu li jiġu emarginati.
- Biex l-informazzjoni pprovduta lill-pubbliku Ċiprijott dwar dan il-metodu tkun rilevanti u utli fir-rigward tas-sugġett tal-IAD. L-aħjar huwa li wieħed jevita li juża t-termini msemmija hawn fuq biex b'hekk jiġi żgurat li n-nies ikunu aktar riċettivi għal kwalunkwe informazzjoni dwar dan is-sugġett b'mod ġenerali.
- Huwa importanti li jiġi żgurat li l-informazzjoni pprovduta tkun ibbażata fuq l-evidenza u aċċessibbli għal kulhadd, irrispettivament mill-istatus soċjoekonomiku jew l-isfond edukattiv.
- Strategiji ta' komunikazzjoni effettivi huma meħtieġa biex tiżdied l-għarfien u jippromwovu bidla fl-imġiba fost l-adulti biex jipprevjenu l-IAD.

Tagħlim

- Il-livell ta' għarfien pubbliku u l-ħakma tal-ħiliet fir-rigward tal-prevenzjoni tal-IAD fost l-adulti huwa baxx għal diversi raġunijiet.
 - o M'hemmx biżżejjed materjal li jkopri dan is-sugġett.
 - o Jekk wieħed jassumi li kien hemm biżżejjed materjal li jkopri dan is-sugġett, il-pubbliku xorta jkun qed ibati biex japplika l-informazzjoni.
 - o It-terminologija użata għandha rwol importanti f'termini ta' kemm il-pubbliku Ċiprijott huwa riċettivi għall-informazzjoni.

Imġiba

- Billi jaħkmu l-ħiliet assoċjati mal-prevenzjoni tal-IAD fost l-adulti, l-individwi jistgħu jiksbu aktar kontroll fuqhom infushom, l-azzjonijiet tagħhom, u l-ħin tagħhom.
- Madankollu, huwa diffiċli li tgħid sa liema punt l-imġiba tal-pubbliku tinbidel minħabba l-akkwist ta' sett ta' ħiliet bħal dawn.

Riżultati

- Biex jiġi promoss l-għarfien, dan li ġej jista' jkun implimentat: jistgħu jiġu implimentati kampanji ta' edukazzjoni pubblika biex jedukaw lin-nies dwar ir-riskji u l-konsegwenzi tal-IAD, kif ukoll kif jiġi evitat.
- Rappurtagġ akbar tal-midja dwar is-sugġett tal-IAD tista' tgħin ukoll biex titqajjem għarfien pubbliku u fehim tal-kwistjoni.
- L-iskejjel u l-universitajiet jista' jkollhom rwol sinifikanti billi jinkorporaw programmi ta' prevenzjoni tal-IAD fil-kurrikulu tagħhom.

- L-ostakli ewlenin għall-fehim u l-għarfien pubbliku huma:
 - o l-istigma assoċjata mal-IAD li tipprevjeni lin-nies milli jfittxu informazzjoni jew għajnuna,
 - o in-nuqqas ta' riżorsi jew informazzjoni disponibbli għall-pubbliku dwar l-IAD,
 - o il-prevalenza ta' misinformazzjoni jew miti dwar l-IAD.

Perspettiva Ġenerali

L-għarfien u l-ħiliet tal-pubbliku fil-prevenzjoni tal-IAD fost l-adulti huma insuffiċjenti, parzjalment minħabba nuqqas ta' materjal dwar is-sugġett u parzjalment minħabba sterjotipi negattivi assoċjati mal-vizzju u d-diżordni. Huwa ssuġġerit li jiġu evitati dawn it-termini biex tiżdied ir-riċettività għall-informazzjoni dwar il-prevenzjoni tal-IAD. Il-ġlieda tal-pubbliku fl-applikazzjoni tal-informazzjoni hija identifikata wkoll bħala xkiel għall-isforzi ta' prevenzjoni.

2.5.6 Konkluzjonijiet Ġenerali – Ċipru

Mill-metodi kollha ta' konċentrazzjoni diskussi waqt il-Focus Group, hemm qbil unanimu li **l-għarfien personali huwa l-aktar metodu effettiv biex jitratta disturbi tal-vizzju tal-internet**. “L-għarfien personali huwa l-pedament. Is-soluzzjoni ta' problema teħtieġ li wieħed l-ewwel ikun konxju tal-eżistenza tagħha.” Bħala tali, **l-għarfien personali huwa prerekwizit għat-titjib**.

Barra minn hekk, billi jaħkmu l-ħila ta' Għarfien Personali individwi jistgħu **jiksbu tkabbir** f'ħafna oqsma tal-ħajja tagħhom kemm jekk huma r-relazzjonijiet tagħhom kif ukoll il-karriera. Forsi, iktar ma l-ħajja tagħhom tkun sodisfaċenti offline, inqas ikunu inklinat li jqattgħu l-ħin tagħhom online. Għal dan il-għan, l-għarfien personali jista' jkollu impatt akbar meta mqabbel ma' Metodi Ohra ta' Konċentrazzjoni.

Madankollu, il-prattika tal-għarfien personali għandha tendenza li tkun sporadika u l-effettività tagħha tiddependi biss fuq l-isforzi ta' kull individwu. Għalhekk, l-effettività tagħha fir-rigward tal-IAD tista' tvarja minn individwu għal individwu.

Konkluzjonijiet Ġenerali

Il-konkluzjoni ewlenija li ħarġet mill-Focus Group hija li **metodi ta' konċentrazzjoni huma effettivi biex tegħleb id-disturbi tal-vizzju tal-internet**.

L-informazzjoni dwar il-metodi ta' konċentrazzjoni hija disponibbli b'mod wiesa' llum il-ġurnata. Il-problema, madankollu, hija li għalkemm fit-teorija, dawn it-tekniki jistgħu jkunu effettivi jrid ikun hemm **approċċ strutturat**. Dan speċjalment fejn intwera tħassib dwar in-natura sporadika u spiss

arbitrarja tal-metodi ta' konċentrazzjoni minhabba li l-effettività tagħhom tiddependi fuq l-ammont ta' sforz li kull individwu jkun qed jagħmel biex japplikahom.

Konklużjoni oħra li ntlahqet waqt il-Focus Group hija dik fejn l-**isfondi kulturali jista' jiddetermina l-attitudni ta' wieħed lejn l-użu ta' metodi ta' konċentrazzjoni fit-trattament tal-IAD**. Fil-każ ta' Ċipru, hemm ċerti stigmi assoċjati ma' vizzji/disturbi u għalhekk bosta nies jistgħu ma jkunux pjuttost riċettivi għal materjal ta' taħriġ. Għalhekk, il- **terminoloġija** użati biex ixerrdu materjal ta' taħriġ **għandha tkun imfassla skond l-isfond kulturali** tat-target group.

2.5.7 Rakkomandazzjonijiet – Ċipru

Il-Focus Group sab li hemm **edukazzjoni inadegwata dwar il-prevenzjoni u t-tegħlib tad-disturb tal-vizzju tal-internet**.

L-istabbiliment ta' **linji gwida** għal livelli ta' vizzju u metodi ta' kontroll, kif ukoll **riżorsi/għodod prattiċi** biex jingħelbu l-vizzju kienu rakkomandati. Eżempju ta' għodda bħal din jista' jkun l-**estensjoni tal-brawżer li ssegwi l-ammont ta' hin mqatta' fuq l-internet** jew saħansitra estensjoni li **temporanjament** (u intenzjonalment) **tiblokka** l-aċċess għal **websajts speċifikati minn qabel**.

Għalkemm huwa rikonoxxut li l-għarfien teoretiku dwar il-metodi ta' konċentrazzjoni huwa disponibbli b'mod wiesa' online, huwa mifhum li hemm **nuqqas ta' implimentazzjoni Prattika**. Biex jieħdu ħsieb dan l-aspett, huma jirrakkomandaw li **materjal ta' taħriġ** jkun mfassal biex ikun **interattiv** b'tali mod li t-target group jista' **japplikaw il-prinċipji** qed jitgħallmu u wkoll **tirċievi feedback f'hin reali** mill-edukatur.

Barra minn hekk, huwa importanti li jiġi żgurat li l-informazzjoni pprovduta tkun **ibbażata fuq l-evidenza** u tkun **aċċessibbli għal kulhadd**, irrispettivament mill-istatus soċjoekonomiku jew l-isfond edukattiv. Barra minn hekk, **strategiji ta' komunikazzjoni effettivi** huma meħtieġa biex jiżied l-għarfien u tiġi promossa bidla fl-imġiba fost l-adulti biex tiġi evitata l-IAD.

Fl-aħħarnett, l-użu ta' tekniki ta' konċentrazzjoni għandu tendenza li jkun sporadiku u jiddependi fuq l-inizjattiva tal-individwi. Meta wieħed iqis dan, l-edukatur irid ikun kapaċi **iżommu lill-min qed jitgħallhem responsabbli** billi b'xi mod issegwi l-progress tagħhom.

2.6 It-Turkija

2.6.1 Profil tal-Parteċipanti

Il-Focus Group fit-Turkija ġie organizzat online. Qabel il-laqgħa, il-parteċipanti kollha ġew ipprovduti dokument ta' pre-briefing dwar is-sugġett tad-diskussjoni. Il-parteċipanti ngħataw ukoll dokument pre-informattiv dwar Kirkpatrick 4 Livelli ta' Evalwazzjoni biex jiffamiljarizzawhom mal-metodu ta' ġbir ta' data tal-focus groups. Matul il-laqgħa, moderatur għamel preżentazzjoni dwar il-proġett IADLiber, prodotti tal-proġett b'konċentrazzjoni partikolari fuq l-IADLiber Survival Kit. Wara l-preżentazzjoni dwar l-introduzzjoni tal-proġett u l-iskop tal-attività, il-moderatur aggorna l-memorji tal-parteċipanti dwar l-IAD fost l-adulti u t-tekniki ta' prevenzjoni tal-IAD.

Il-parteċipanti kollha ġew magħżula skont il-kriterji ta' jekk għandhomx esperjenza fil-qasam tal-edukazzjoni tal-adulti, interess u kompetenza tal-kuntest tal-proġett u kontenut- IAD fost l-adulti. Il-parteċipanti kollha kienu edukaturi tal-adulti li jaħdmu ma' studenti adulti (inklużi nies ta' żvantaġġ eż. jemigra, PwDs, mara li għandha aċċess limitat għal opportunitajiet edukattivi eċċ.) f'istituzzjonijiet uffiċjali tal-Ministeru tal-Edukazzjoni Nazzjonali (MoNE). Il-parteċipanti kellhom il-profil li ġej:

Numru ta' Parteċipanti	5
Età Medja	33
Sess	3 Nisa 2 Irġiel
Livelli ta' Edukazzjoni tal-Parteċipanti	Grad ta' Baċellerat u Grad ta' Master
Okkupazzjonijiet tal-Parteċipanti	Edukaturi tal-Adulti
Snin ta' Esperjenza tal-Parteċipanti (Medja)	9.4
Daqs tal-Klassi tal-Parteċipanti (Medja)	14.2
Tipi ta' Studenti Il-parteċipanti huma responsabbli għalihom	Studenti Adulti (inklużi nies żvantaġġużi eż. migranti, Persuni b'Diżabilità, nisa li għandhom aċċess limitat għal opportunitajiet edukattivi eċċ.)

Lista ta' Organizzazzjonijiet rappreżentati minn Partecipanti

Il-partecipanti kollha jaħdmu fl-istituzzjonijiet uffiċjali tal-Ministeru tal-Edukazzjoni Nazzjonali (MoNE).

2.6.2 Għarfien tal-Mindfulness fit-Turkija

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Tork f'termini ta' **Mindfulness** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- In-nuqqas ta' għarfien dwar il-vizzju tal-internet u l-metodi ta' prevenzjoni fost l-adulti huwa inkwetanti.
- Il-metodi u l-approċċi pubbliċi huma superfiċjali meta mqabbla mal-ħsara potenzjali li tippossjedi d-dipendenza teknoloġika/internet.
- Ħafna nies mhumiex familjari mat-terminu "Mindfulness", għalhekk l-għarfien dwar dan il-metodu mhuwiex biżżejjed.
- Il-Mindfulness hija meqjusa bħala utli ħafna fil-ġlieda kontra l-vizzju tal-internet, madankollu l-għarfien u l-ħiliet tal-adulti fil-livell lokali dwar is-sugġett mhumiex biżżejjed, u l-informazzjoni u d-dokumenti pprovduti dwar dan is-sugġett mhumiex faċilment aċċessibbli.
- L-għarfien pubbliku dwar dan il-metodu, id-dipendenza fuq l-internet u kwalunkwe metodu ta' prevenzjoni simili huwa limitat.
- Xi riżorsi ta' Mindfulness huma disponibbli iżda mhumiex speċifiċi għall-vizzju tal-internet/teknoloġija u jagħmluhom inadegwati u mhux ta' għajjnuna.

Tagħlim

- Il-livell ta' għarfien u ħiliet tal-pubbliku dwar dan il-metodu huwa insuffiċjenti minħabba li l-informazzjoni dwar metodi ta' prevenzjoni tal-IAD jew kif tiġġieled kontra l-vizzju tal-internet hija ġeneralment integrata f'taħriġ tal-familja u attivitajiet ta' edukazzjoni mhux formali, li ma toħloqx sens ta' importanza fuq is-sugġett.
- L-għarfien jeżisti sa ċertu livell, madankollu, il-ħiliet u l-għarfien li jlaħħqu mhumiex fil-pussess tal-individwi speċjalment adulti żvantaġġati li mhumiex kompetenti dwar dan is-sugġett.

- Għalkemm m'hemmx biżżejjed pubblikazzjonijiet, hemm materjal li jqajjem kuxjenza, ppreparati mill-istat, NGOs, universitajiet, u kumpaniji tat-teknoloġija.
- M'hemm l-ebda pjattaforma komuni fejn din l-informazzjoni mifruxa tista' tinftiehem jew tingabar.
- L-IAD huwa suġġett ġdid fl-edukazzjoni f'livell istituzzjonali u għalhekk, materjal edukattiv ta' dan it-tip mhumix adegwati.
- M'hemmx biżżejjed riżorsi u informazzjoni dettaljata dwar metodi ta' prevenzjoni partikolarment għall-adulti peress li ħafna riżorsi fuq l-IAD jimmiraw biss għaż-żgħażaġh u l-IAD innifsu huwa fenomenu relattivament ġdid.
- Għarfien teoretiku u mbagħad jeħtieġ li jkun appoġġjat b'għarfien Prattiku. Studenti adulti jistgħu jipprattikaw xi tekniki biex jipprevjenu l-vizzju tal-internet/teknoloġija wara xi għarfien teoretiku.
- L-għarfien u l-ħiliet dwar l-Mindfulness jistgħu jiġu applikati għall-IAD, bl-iżvilupp ta' informazzjoni u materjal suffiċjenti u l-enfasi fuq il-prattika.
- Il-ħolqien ta' ambjenti fejn l-għarfien se jiġi pproċessat u trasformat f'ħiliet se jagħmel is-suġġett komprensibbli essenzjalment u jżid l-interess tal-individwu fis-suġġett.

Imġiba

- Il-Mindfulness jista' jgħin u jwassal għal xi bidliet sinifikanti fl-imġiba f'termini ta' IAD bħal:
 - o Biex toqgħod 'il bogħod mill-internet u tkun involut fil-ħajja soċjali,
 - o li tidhol f'attivitajiet li jżidu l-motivazzjoni interna,
 - o li tiegħu passatemp.
- Bil-benefiċċji ta' dan il-metodu, in-nies huma mistennija li jittrasformaw l-għarfien f'attitudnijiet u esperjenzi. L-użu tajjeb tal-internet u t-teknoloġija huwa mistenni li jiġi integrat fil-ħajja ta' kuljum.
- Il-ħakma jew għarfien ċar tal-Mindfulness jistgħu jgħinu biex jinkisbu l-bidliet fl-imġiba jew il-ħiliet mixtieqa li ġejjin f'termini ta' dipendenza fuq l-internet:
 - o Żieda fl-għarfien personali
 - o Kontroll tal-impuls imtejjeb
 - o Stress u ansjetà mnaqqsa
 - o Regolamentazzjoni emozzjonali mtejjba
 - o Flessibilità konjittiva mtejjba
 - o Żieda fir-reżiljenza

- Il-Mindfulness waħdu mhux biżżejjed biex tittratta l-IAD, u s-suċċess tagħha jiddependi fuq ħafna fatturi, bħar-rieda tal-persuna, il-motivazzjoni, u l-applikazzjoni korretta tal-fatturi ambjentali.
- Huwa importanti għall-istituzzjonijiet pubbliċi u l-individwi li konxjament u konxjament japplikaw il-prinċipji tat-tagħlim tal-imġiba biex jiksibu riżultati aktar effettivi.
- Il-bidla mixtieqa fl-imġiba għad-dipendenza fuq l-internet tista' tinkiseb permezz ta' bidliet minn imġieba preċedenti u/jew l-adozzjoni ta' mgieba ġodda. Liema metodu tuża se jiddependi fuq il-karatteristiċi tal-persuna u l-livell ta' dipendenza.

Riżultati

- Għarfien akbar jista' jgħin lin-nies ikunu aktar konxji dwar l-użu tagħhom tal-internet u jipprevjenu vizzji possibbli.
- Għarfien akbar mhuwiex biżżejjed, in-nies iridu jkunu lesti li jużaw dan l-għarfien u jibdlu l-imġiba tagħhom.
- Minbarra li l-pubbliku jitgħallem dwar dan il-metodu, huma meħtieġa wkoll taħriġ u kampanji biex titqajjem kuxjenza. Tali taħriġ u kampanji dwar il-Mindfulness jistgħu jgħinu biex jipprevjenu problemi bħall-vizzju tal-internet billi jagħmlu lin-nies aktar konxji dwarha.
- Iz-żieda fil-livell ta' għarfien pubbliku dwar dan il-metodu tista' tikkontribwixxi għas-soluzzjoni ta' problemi bħall-vizzju tal-internet, iżda l-kampanji ta' edukazzjoni u għarfien għandhom ukoll rwol importanti f'dan il-proċess.
- Hemm nuqqas ta' materjal u għarfien dwar dan il-metodu partikolarment l-effetti tiegħu fuq l-IAD u dawk attwali mhumix faċilment aċċessibbli.

Perspettiva Ġenerali

Huwa maħsub li l-għarfien u l-fehim tal-pubbliku dwar l-Mindfulness bħala metodu ta' prevenzjoni għall-IAD mhumix adegwati. Hemm nuqqas ta' informazzjoni dettaljata u riżorsi dwar metodi speċifiċi ta' prevenzjoni għall-IAD. Ħafna mir-riżorsi disponibbli mhumix dettaljati peress li l-IAD innifsu huwa fenomenu relattivament ġdid u jimmira biss għaż-żgħażaġġ. Il-partecipanti jissuggerixxu li materjal edukattiv dwar metodi ta' prevenzjoni tal-IAD jeħtieġ li jiġu żviluppati minn esperti u jsiru aktar aċċessibbli għall-pubbliku. Huma jemmnu li l-ħakma tal-Mindfulness tista' twassal għal bidliet fl-imġiba bħal żieda fl-għarfien personali, kontroll imtejjeb tal-impulsi, u stress u ansjetà mnaqqsa. Madankollu, hemm bżonn li jintlaħaq bilanċ bejn kunċetti teoretiċi u ħiliet prattiċi biex jiġi żgurat li l-attivitajiet ta' taħriġ ikunu applikabbli u utli.

Il-pubbliku jeħtieġ li jkun jaf aktar dwar il-Mindfulness u jridu jsiru aktar sforzi. Madankollu, l-iżviluppi attwali huma promettenti u għandhom potenzjal promettenti li jqajmu aktar kuxjenza fil-futur.

2.6.3 Għarfien ta' Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni fit-Turkija

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Tork f'termini ta' **Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Ġew esplorati u diskussi metodi oħra ta' konċentrazzjoni li ġejjin:
 - o Terapija konjittiva-komportamentali (CBT),
 - o It-Teknika Pomodoro,
 - o Kompitu wieħed (monotasking),
 - o Ippjanar ta' kuljum,
 - o Mindmapping,
 - o Twaqqif tal-ħin,
 - o Stil ta' ħajja b'saħħtu u bilanċjat,
- Il-partecipanti jiddikjaraw li huma konxji ta' dawn il-metodi kollha hawn fuq u xi edukaturi huma kompetenti f'dawn il-metodi iżda jemmnu li l-livell ta' għarfien pubbliku dwar dawn il-metodi huwa baxx u jiddikjaraw li huwa meħtieġ li jingħata kontribut għax-xogħol li jrid isir f'dan il-qasam.
- Hemm ftit jew xejn partecipazzjoni fil-metodi ta' konċentrazzjoni imsemmija hawn fuq bħala għodda ta' prevenzjoni għall-IAD. Madankollu, il-fatt li hemm approċċi preġudikati għall-kontenut li jrid jitgħallem jagħmilha diffiċli li jiġi pprovdut taħriġ.
- Il-livell ta' partecipazzjoni tal-pubbliku fl-IAD li jharreġ il-metodi ta' konċentrazzjoni bħala għodod ta' prevenzjoni għall-ġlieda kontra l-IAD huwa inadegwat. Dawn il-metodi huma l-aktar inklużi fit-taħriġ ta' min iħarreġ iżda oħrajn mhumix konxji ta' dawn il-metodi.
- Dawn il-metodi jistgħu jintużaw f'diversi oqsma biex jipprovdu Għarfien Personali u konċentrazzjoni. Iżda speċjalment fl-IAD, dawn it-tipi ta' metodi mhumix użati u applikati b'mod komuni mill-pubbliku iżda jistgħu jkunu ta' għajjnuna kbira biex jipprevjenu jew jiġġieldu kontra l-IAD u jistgħu jittejbu b'interpretazzjonijiet innovattivi u kollaborattivi.

Tagħlim

- Il-livell ta' għarfien u ħiliet tal-pubbliku ġenerali dwar dawn il-metodi huma inadegwati jew bla dubju baxxi għalkemm jistgħu jvarjaw f'ċerti sitwazzjonijiet.
- Jinħtieġu sforzi biex titqajjem kuxjenza sabiex aktar nies jitgħallmu dwar u japplikaw dawn il-metodi.
- Il-materjal ta' taħriġ dwar dawn il-metodi mhumieq biżżejjed u dawk attwali huma ffukati biss fuq xi suġġetti speċifiċi, mhux fuq l-IAD.
- L-għarfien kuncettwali u teoretiku żgur jipprovdi bażi komuni għall-prattiki.
- Dawn il-metodi huma applikabbli ħafna għad-disturb tal-vizzju tal-internet u t-teknoloġija.
- Permezz tat-teknika Pomodoro, in-nies jistgħu jnaqqsu d-distrazzjonijiet ikkawżati mill-internet u t-teknoloġija u jżidu l-effiċjenza tax-xogħol tagħhom.
- Tekniki bħall-Mindmapping, l-ippjanar ta' kuljum u s-single-tasking jistgħu jintużaw ukoll biex jiġġieldu kontra l-vizzju tal-internet u t-teknoloġija, u l-akkwist ta' dawn il-ħiliet jista' jkun metodu adattat biex titnaqqas id-dipendenza fuq l-internet u t-teknoloġija.

Imġiba

- Dawn il-metodi jikkontribwixxu l-aktar biex jiżviluppaw ħiliet aħjar ta' ġestjoni tal-ħin u jtejbu l-koncentrazzjoni u l-ħiliet ta' konċentrazzjoni billi jżidu l-firxa tal-attenzjoni.
 - o Tekniki bħat-Teknika Pomodoro jistgħu jgħinu lill-istudenti jiksbu ġestjoni aħjar tal-ħin u jippermettulhom jaħdmu b'mod aktar effiċjenti.
 - o Metodi bħall-Mindmapping jew il-Ħolqien ta' Pjan ta' Kuljum jistgħu jgħinu lill-istudenti jiffokaw aħjar fuq l-għanijiet tagħhom u jippermettulhom jaħdmu b'mod aktar effiċjenti.
 - o Single Tasking jista' jgħin lill-istudenti jaħdmu b'mod inqas distribwit u aktar effiċjenti.
- Kemm huma effettivi dawn il-metodi jistgħu jvarjaw minn persuna għal oħra u riżultati pożittivi mhux dejjem ikunu garantiti.
- L-istudenti jistgħu jikkontrollaw il-ħin tagħhom li jqattgħu fuq l-Internet u jikkontrollaw l-imġiba tagħhom fl-użu tat-teknoloġija sakemm jitgħallmu u jpoġġu dawn il-metodi fil-prattika. Jistgħu wkoll jikkonvertu din il-vizzju f'benefiċċju u passatemp fil-linji ta' approċċ b'saħħtu.
- Il-Pubbliku jista' japplika dawn il-metodi bħala għodda ta' prevenzjoni għall-IAD.
- L-applikazzjoni ta' dawn il-ħiliet teħtieġ tagħlim, Prattika u ħin.

- Il-prattika ta' dawn il-ħiliet tista' żżid il-produttività tan-nies u tgħinhom inaqqsu mgħiba negattiva bħall-vizzju tal-internet.

Riżultati

- Hekk kif ir-riżorsi u l-kompetenza dwar dawn il-metodi fil-prevenzjoni tal-IAD jizdiedu, aktar nies se jitgħallmu u japplikawhom, u dan iwassal għal aktar għarfien u adożzjoni fil-qasam.
- Dan jista' jgħin lin-nies ikunu aktar effettivi fl-immaniġġjar tal-ħin u jamministraw ix-xogħol tagħhom u jqattgħu ħin ta' kwalità mal-familja tagħhom b'mod aktar effiċjenti.
- Il-faċilitaturi jistgħu jkunu dawn li ġejjin:
 - o Disponibbiltà ta' materjal ta' taħriġ ippreparat tajjeb
 - o Diskussjoni tas-sugġett fuq diversi pjattaformi u qsim minn utenti ta' dawn il-metodi, eż. blogs, forums,
 - o Qsim ta' stejjer ta' suċċess personali jew feedback
- Fatturi li jxekklu jistgħu jinkludu:
 - o Nuqqas ta' materjal jew riżorsi ta' taħriġ adegwati.
 - o Pubblicità insuffiċjenti tas-sugġett jew is-sugġett mhux ipprezentat b'mod impenjattiv
 - o Is-sugġett mhuwiex ippubblicizzat biżżejjed jew ipprezentat b'mod impenjattiv.
 - o Ftit nies jadottaw dawn il-metodi jew ma jippublikawx biżżejjed is-suċċessi tagħhom.
 - o Jista' jkun diffiċli li wieħed jifhem li dawn il-metodi jintużaw biex tiġi żviluppata ħila jew ħila speċifika, li tista' tikkawża lin-nies jitilfu l-interess fiha.
- Hemm taħriġ extra-kurrikulari dwar din il-kwistjoni għal dawk interessati. Madankollu, it-taħriġ dwar dawn il-metodi partikolarment fil-qasam tal-prevenzjoni tal-IAD mhuwiex biżżejjed.

Perspettiva Ġenerali

L-għarfien pubbliku dwar metodi bħat-terapija konjittiva-komportamentali (CBT), it-Teknika Pomodoro, l-Mindmapping, l-imblukkar tal-ħin, fost oħrajn, għall-prevenzjoni tad-disturb tal-vizzju tal-internet (IAD) huwa baxx. Xi edukaturi huma kompetenti f'dawn il-metodi, iżda l-livell ta' għarfien pubbliku dwarhom huwa inadegwat. Ftit hemm parteċipazzjoni fil-metodi bħala għodda ta' prevenzjoni għall-IAD. Xorta waħda, b'żieda fl-attivitajiet li jqajmu kuxjenza, aktar nies jistgħu jintlaħqu, u l-għarfien tagħhom jista' jizdied. Il-metodi huma applikabbli ħafna għall-IAD, u l-

akkwist tal-ħiliet meħtieġa jista' jkun metodu adattat biex jitnaqqas id-dipendenza fuq l-internet u t-teknoloġija.

Dawn il-metodi jikkontribwixxu għal:

- jiżviluppaw ħiliet aħjar għall-ġestjoni tal-ħin,
- ittejjeb il-ħiliet ta' konċentrazzjoni,
- żieda fil-firxa ta' attenzjoni.

Il-pubbliku jista' japplika dawn il-metodi bħala għodda ta' prevenzjoni għall-IAD, iżda l-prattika ta' dawn il-ħiliet tista' żżid il-produttività tan-nies u tgħinhom inaqqsu l-imgħiba negattiva. Il-faċilitaturi għall-kisba ta' għarfien pubbliku akbar ta' dawn il-metodi jinkludu d-disponibbiltà ta' materjal ta' taħriġ ippreparati sew, diskussjoni tas-suġġett fuq diversi pjattaformi, u l-qsim ta' stejjer ta' suċċess personali. Fatturi ta' xkiel jinkludu n-nuqqas ta' materjal jew riżorsi ta' taħriġ adegwati u s-suġġett li ma jkunx ippubblicizzat biżżejjed jew ipprezentat b'mod impenjattiv. B'mod ġenerali, hemm bżonn ta' sforzi biex titqajjem kuxjenza sabiex aktar nies jitgħallmu dwar u japplikaw dawn il-metodi.

2.6.4 Għarfien tal-Għarfien personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni fit-Turkija

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Tork f'termini ta' **Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imgħiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Hemm nuqqas ta' għarfien pubbliku u informazzjoni dwar l-Għarfien Personali peress li n-nies m'għandhomx għarfien adegwat dwar dawn it-tekniki u għalhekk ma jistgħux jevalwaw is-sitwazzjoni.
- Għalhekk, huwa importanti li titqajjem aktar kuxjenza u tinqasam l-informazzjoni.
- Il-metodu ta' Għarfien Personali u valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni normalment huwa teknika li tista' tiġi applikata individwalment.
- Dawn it-tipi ta' metodi mhumiex komunement inkluzi fit-taħriġ u għalhekk in-nies ma jkollhomx ċans jitgħallmu dwarhom.
- Il-punt sa fejn l-individwi jipparteċipaw jew jinvolvu ruħhom se jiddependi fuq il-preferenzi personali tagħhom u l-livell ta' informazzjoni madwarhom.
- Sabiex titgħallim aktar dwar dawn il-metodi, huwa maħsub li għandhom isiru attivitajiet ta' sensibilizzazzjoni fil-komunità.

- Dawn it-tekniki jistgħu jintużaw f'suġġetti differenti, madankollu, mhumiex użati fit-taħriġ tal-vizzju tal-internet/teknoloġija.
- Dawn il-metodi jistgħu jgħinu lin-nies jifhmu lilhom infushom aħjar u jimmanigġjaw il-ħsibijiet u l-imġiba tagħhom b'mod aktar konxju. Għalhekk, l-applikazzjoni tagħhom tista' tgħin biex tipprevjeni u tikkura problemi bħall-vizzju tal-internet u t-teknoloġija.
- Huwa importanti wkoll li tingħata informazzjoni dettaljata dwar id-dipendenza fuq l-internet u t-teknoloġija. Huwa meħtieġ li tkun konxju li tuża l-oportunitajiet ipprovduti mit-teknoloġija bil-mod it-tajjeb u li tadotta stil ta' ħajja digitali b'saħħtu.

Tagħlim

- L-isfond u l-ħiliet informattivi dwar din il-kwistjoni mhumiex akkwistati biżżejjed mis-soċjetà.
- Huwa maħsub li l-livell ta' għarfien u ħiliet tal-pubbliku mhuwiex biżżejjed.
- L-individwi l-aktar jitgħallmu dwar il-metodu ta' għarfien tagħhom infushom u valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni waħedhom b'mod personali jew inkella f'attivitajiet ta' tqajjim ta' kuxjenza li jitwettqu fil-komunità.
- Jekk isiru aktar studji dwar kif jiġu applikati dawn it-tekniki fuq l-IAD, dawn jistgħu jgħinu biex jiżdiedu l-għarfien u l-ħiliet meħtieġa għall-implimentazzjoni u t-tixrid ta' dan il-metodu.
- Għalkemm il-materjal tat-taħriġ huwa disponibbli, m'għandhomx kwantità suffiċjenti u kwalità biżżejjed kwantità u kwalità. Hemm riżorsi u materjal extra-kurrikulari li mhuwiex integrat mal-edukazzjoni formali fl-ebda livell istituzzjonali u dawn ir-riżorsi dwar l-għarfien personali u l-valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni mhumiex partikolarment fil-qasam tal-IAD. Għalhekk, jeħtieġ li jiġi prodott u mxxerred aktar materjal ta' taħriġ.
- Jeħtieġ li jkun hemm bilanċ bejn il-fehim tal-kunċetti teoretiċi u l-iżvilupp ta' ħiliet prattiċi. Kunċetti teoretiċi jgħinu biex jifhmu u jiksbu għarfien ta' kwistjonijiet bħall-għarfien personali u valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni. Madankollu, dan l-għarfien teoretiku jeħtieġ li jiġi kkombinat mal-ħiliet prattiċi. L-għarfien teoretiku żgur se jrawwem l-għarfien prattiku.
- Dan il-metodu jgħin lin-nies jifhmu aħjar il-kawżi u l-konsegwenzi tal-imġiba tagħhom stess.
- Jista' jiġi żviluppat għarfien aħjar tal-kawżi u l-effetti ta' problemi bħall-vizzju tal-internet u jistgħu jiġu identifikati strategiji xierqa għall-prevenzjoni jew il-ġestjoni ta' dawn il-problemi.

Imġiba

- Il-bidliet fl-imġiba u l-ħiliet li għandhom jinkisbu permezz ta' dan il-metodu jistgħu jkunu kif ġej:
 - o Żieda fl-għarfien personali
 - o Il-promozzjoni ta' ħsibijiet u mġiba pożittiva
 - o Ġestjoni tal-istress
 - o Żvilupp ta' ħiliet ta' relazzjoni
 - o Titjib fil-Prestazzjoni
- Għalkemm jista', l-maġġoranza tal-pubbliku ma jipprattikax dawn il-ħiliet. Il-metodu ta' għarfien personali u valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni jistgħu jintużaw minn dawk interessati fl-iżvilupp personali, professjonisti tas-saħħa mentali u dawk li jaħdmu f'oqsma bħat-tmexxija, in-negozju jew l-edukazzjoni.
- It-tixrid ta' għarfien u ħiliet relatati ma' dan il-metodu jista' jgħin lin-nies jitgħallmu u japplikaw dan il-metodu.
- Huwa importanti li jkunu ppreparat u mxerred materjal ta' taħriġ li jipprovdu aktar informazzjoni dwar il-metodu ta' għarfien personali u valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni u jagħmluha aktar faċli li titgħalliem dan il-metodu.

Riżultati

- Ħafna mill-pubbliku m'għandux biżżejjed għarfien dwar dawn it-tekniki. Jeħtieġ li titqajjem b'materjal u taħriġ adattat. Għar-raġunijiet hawn taħt:
 - o Jgħin lin-nies jifhmu aħjar lilhom infushom u s-sitwazzjonijiet ta' madwarhom. Għalhekk, iż-żieda fl-għarfien pubbliku ta' dan il-metodu jista' jkollha impatt pożittiv b'mod ġenerali.
 - o Fuq livell individwali, aktar nies jitgħallmu u jipprattikaw dan il-metodu jistgħu jgħinu biex jieħdu deċiżjonijiet aħjar u jlaħħqu aħjar ma' sitwazzjonijiet stressanti.
 - o Fuq livell tas-soċjetà, l-adozzjoni tal-metodu tista' tgħin biex jinbnew soċjetajiet aktar b'saħħithom u aktar funzjonali.
- Huwa importanti li titgħalliem u tapplika l-metodu b'mod korrett. Jekk tiġi applikata ħażin, jista' jkun hemm konsegwenzi mhux intenzjonati. Għalhekk, huwa importanti li l-pubbliku juża r-riżorsi t-tajba u jirċievi taħriġ kwalifikat biex jitgħalliem dan il-metodu.
- M'hemmx ħafna għażliet ta' taħriġ f'dan il-qasam; pubbliku ma jistax jilħaq taħriġ jew għarfien dwar dawn it-tekniki, speċjalment dwar il-vizzju tal-internet. Jista' jkun hemm ukoll xi ostakli għall-aċċess għall-informazzjoni, bħal fatturi reġjonali jew soċjoekonomiċi.

- Jista' jkun hemm bżonn li jiġu implimentati xi politiki ta' appoġġ biex jipprovdu aċċess pubbliku akbar għall-informazzjoni u l-edukazzjoni.

Perspettiva Ġenerali

Ir-rizultati tal-Focus Group jissuġġerixxu li hemm nuqqas ta' għarfien pubbliku u informazzjoni dwar dawn it-tekniki. L-involviment jew l-involviment tal-pubbliku f'attivitajiet ta' taġġim ta' dan il-metodu huwa baxx, peress li dawn it-tekniki mhumiex inkluzi b'mod komuni fit-taħriġ. Madankollu, attivitajiet li jqajmu kuxjenza jistgħu jgħinu biex dan il-metodu jinfirx aktar u jippermettu lin-nies fil-komunità jinvolvu ruħhom aktar.

Il-livell ta' għarfien u ħiliet tal-pubbliku dwar dan is-suġġett mhuwiex biżżejjed. Jeħtieġ li jkun hemm bilanċ bejn il-kunċetti teoretiċi u l-ħiliet prattiċi fil-materjal ta' taħriġ, u aktar materjal ta' taħriġ jeħtieġ li jiġu prodotti u mxerrda. L-għarfien personali u l-valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni huma rilevanti għall-IAD u jistgħu jgħinu biex jiġu identifikati strategiji xierqa għall-prevenzjoni jew il-ġestjoni ta' dawn il-problemi. Madankollu, metodi oħra ta' trattament u ġestjoni għandhom jintużaw ukoll biex jittrattaw dawn il-problemi.

Il-bidliet fl-imġiba mixtieqa jew il-ħiliet li jistgħu jinkisbu permezz ta' dan il-metodu jinkludu zieda fl-għarfien personali, il-promozzjoni ta' ħsibijiet u mġiba pożittivi, ġestjoni tal-istress, u żvilupp ta' ħiliet ta' relazzjoni. Dan il-metodu jista' jgħin lin-nies jifhmu lilhom infushom aħjar u jimmaniġġjaw il-ħsibijiet u l-imġiba tagħhom stess b'mod aktar konxju, li jistgħu jipprevjenu u jittrattaw problemi bħall-vizzju tal-internet u t-teknoloġija.

2.6.5 Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti fit-Turkija

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Tork f'termini ta' **Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti**, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Taġġim, Imġiba u Rizultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Metodi biex jipprevjenu l-vizzju tal-internet fl-adulti jinkludu:
 - o jistabbilixxi konfini għall-użu tal-internet,
 - o tiżdied il-kura personali,
 - o l-identifikazzjoni ta' triggers,

- tibni sistema ta' appoġġ, tfittex għajnuna professjonali.
- Huwa rakkomandat li l-adulti jgħaqqdu dawn l-istrategiji biex jipprevjenu l-vizzju tal-internet. Ir-riċerka u l-istħarriġ huma meħtieġa biex jiġi ddeterminat il-livell eżatt ta' livell ta' għarfien pubbliku b'dawn il-metodi.
- B'mod ġenerali t-target group huwa konxju biżżejjed ta' dawn il-metodi u għalhekk mhumiex sodisfatti bil-livell ta' għarfien pubbliku. In-nies jistgħu jkunu jafu xi wħud minn dawn it-tekniki iżda ma jingabrux f'materjal ta' taħriġ, u mhumiex ipprezentati b'mod ipplanat sabiex jipprevjenu l-vizzju tal-internet.
- L-għarfien ta' dawn il-metodi u n-numru limitat ta' riżorsi u materjal għandhom impatt negattiv fuq l-involvement pubbliku.
- L-użu mifrux tal-internet u t-teknoloġija, problemi bħall-IAD qed jiżdiedu fost in-nies.
- L-istrategiji u l-metodi għall-prevenzjoni tal-IAD fost l-adulti huma utli. Għalhekk, huwa estremament importanti li xxerred l-għarfien u l-ħiliet relatati mal-vizzju tal-internet/teknoloġija.
- Dawn il-metodi jistgħu jgħinu lill-individwi jiksibu l-għarfien tagħhom infushom, iżidu l-motivazzjoni intrinsika tagħhom u jgħinuhom jitgħallmu l-ħiliet meħtieġa biex jevitaw il-vizzju tal-internet/teknoloġija. Għalhekk, l-informazzjoni pprovduta dwar dawn il-metodi tista' tikkontribwixxi għall-kwistjoni tad-dipendenza fuq l-internet/teknoloġija.

Tagħlim

- Għandu jkun hemm foqien ta' għarfien, opportunitajiet ta' prattika u taħriġ dwar l-IAD fost l-adulti u l-metodi u l-istrategiji għall-prevenzjoni tal-IAD.
- Xi nies jifhemu tajjeb il-metodu u jirnexxilhom japplikawh, filwaqt li oħrajn għadhom ma jafux biżżejjed dwaru jew lanqas biss jafu li jeżisti.
- Għalkemm m'hemmx biżżejjed pubblikazzjonijiet, hemm materjal li jqajjem kuxjenza ppreparati mill-istat, NGOs, universitajiet, u kumpaniji tat-teknoloġija.
- M'hemm l-ebda pjattaforma komuni fejn din l-informazzjoni mifruxa tista' tintfiehjem jew tingabar.
- It-tagħlim ta' dawn il-metodi u l-istrategiji dwar l-IAD fost l-adulti jeħtieġ kemm fehim ta' kunċetti teoretiċi kif ukoll ħiliet prattiċi.
- Huwa importanti li l-materjal ta' taħriġ ikopru kemm aspetti teoretiċi kif ukoll prattiċi biex jinkiseb bilanċ. Barra minn hekk, il-ħiliet teoretiċi u prattiċi jeħtieġ li jikkumplementaw lil xulxin matul il-proċess tat-taħriġ.

Imġiba

- Ladarba l-pubbliku jqajjem kuxjenza dwar dawn il-metodi, l-imġiba tagħhom tista' tinbidel b'mod sinifikanti. Madankollu, il-grad ta' din il-bidla se jiddependi fuq il-prijoritajiet, l-isforz u l-frekwenza tal-applikazzjoni tal-individwu.
- L-impatt tal-metodu jiddependi wkoll fuq kemm hi importanti l-ħila mitgħallma.
- Il-pubbliku jista' japplika dawn il-ħiliet jekk jiġu żviluppati aktar riżorsi u kompetenza dwar dawn il-metodi u strateġiji.
- Il-veloċità tat-tagħlim, l-istil tat-tagħlim u l-esperjenzi preċedenti ta' kull individwu huma differenti u l-applikazzjoni ta' dawn il-ħiliet tista' tvarja għal kulhadd. Xi nies jitgħallmu dawn il-ħiliet aktar malajr u faċilment, filwaqt li oħrajn jista' jkollhom jipprattikaw aktar jew jippruvaw metodi ta' tagħlim differenti.

Riżultati

- L-għarfien pubbliku dwar l-IAD jew il-metodi ta' prevenzjoni mhumiex biżżejjed. Għandha titqajjem kuxjenza tagħhom u għandhom jiġu appoġġjati biex jadottaw dawn it-tekniki.
- It-tqajjim tal-għarfien pubbliku dwar din il-kwistjoni jista' jikkontribwixxi għall-użu tajjeb tal-internet u t-teknoloġija.
- Fatturi li jistgħu jiffaċilitaw lill-pubbliku biex jitgħallmu aktar dwar dan il-metodu jinkludu:
 - o Opportunitajiet ta' taħriġ
 - o Appoġġ Komunitarju
 - o Kommunikazzjoni u promozzjoni
 - o Esperjenza personali
- Fatturi li jagħmluha inqas probabbli li l-pubbliku jitgħallmu dwar il-metodu jinkludu:
 - o Pubblicità insuffiċjenti
 - o Preġudizzju
 - o Aċċess limitat
- Hemm riżorsi online għal dawk interessati fl-IAD iżda mhumiex imfassla apposta skont ħtiġijiet jew metodi speċifiċi u gruppi ta' età.
- Mhux aċċessibbli wkoll biżżejjed minhabba n-nuqqas ta' riżorsi, materjal u għarfien espert għalkemm illum il-ġurnata, ħafna nies jistgħu faċilment jaċċessaw l-informazzjoni.
- Pjattaformi edukattivi online, blogs, vidjows, midja soċjali u riżorsi oħra jistgħu jgħinu lil dawk li jixtiequ jitgħallmu dwar dan il-metodu.
- Istituzzjonijiet bħal gvernijiet lokali, skejjel u organizzazzjonijiet mhux governattivi jistgħu jipprovdu aktar informazzjoni dwar dan il-metodu lill-pubbliku billi jorganizzaw programmi ta' taħriġ u informazzjoni.

Perspettiva Ġenerali

Huwa evidenti li l-livell ta' għarfien pubbliku dwar dan il-metodu huwa limitat. Madankollu, hemm xi strategiji biex jipprevjenu l-vizzju tal-internet fost l-adulti, bħall-iffissar tal-konfini għall-użu tal-internet, il-bini ta' sistema ta' appoġġ, u t-tfittxija għall-għajnuna professjonali.

In-nuqqas ta' materjal ta' taħriġ li jqajmu l-kuxjenza u riżorsi limitati, għandhom impatt negattiv fuq l-impenn u l-involvement tal-pubbliku fit-tagħlim dwar dawn il-metodi. Huwa ssuġġerit li għandhom jiġu pprovduti aktar materjal ta' taħriġ u opportunitajiet għall-prattika.

L-aspetti teoretiċi u prattiċi jeħtieġ li jikkumplimentaw lil xulxin matul il-proċess tat-taħriġ. Ladarba l-pubbliku jqajjem kuxjenza dwar dawn il-metodi, l-imġiba tagħhom tista' tinbidel b'mod sinifikanti. Madankollu, l-impatt tal-metodu jiddependi fuq fatturi individwali u l-grad ta' dipendenza.

Dawn il-metodi jistgħu jgħinu lill-individwi jiżviluppaw diversi ħiliet bħall-ilaħħqu mal-istress, ir-regolamentazzjoni emozzjonali, is-soluzzjoni tal-problemi, il-komunikazzjoni, l-għarfien personali, u t-teħid tad-deċiżjonijiet. Fl-aħħar nett, l-għarfien pubbliku dwar dawn il-metodi mhumie x biżżejjed, u hemm bżonn li titqajjem kuxjenza u jingħata appoġġ biex jiġu adottati dawn it-tekniki.

2.6.6 Konkluzjonijiet Ġenerali – It-Turkija

L-erba' kollezzjonijiet ta' twegibiet dwar metodi ta' prevenzjoni tad-disturb tal-vizzju tal-internet (IAD), inklużi 1-Mindfulness, 2-metodi oħra, bħal terapija konjittiva-komportamentali, it-Teknika Pomodoro, mind mapping, u time-blocking, 3-Għarfien Personali u il-valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni, 4-metodi oħra dwar il-prevenzjoni tal-IAD fost l-adulti bħall-iffissar tal-konfini għall-użu tal-internet, iż-żieda tal-kura personali, l-identifikazzjoni ta' triggers, il-bini ta' sistema ta' appoġġ, it-tfittxija ta' għajnuna professjonali eċċ. jissuġġerixxu li l-għarfien u l-fehim tal-pubbliku dwar dawn il-metodi ta' prevenzjoni huma inadegwati, u hemm bżonn ta' informazzjoni u riżorsi aktar dettaljati dwar metodi ta' prevenzjoni speċifiċi għall-IAD.

Kien miftiehem li l-għarfien pubbliku dwar diversi metodi għall-prevenzjoni tad-disturb tal-vizzju tal-internet (IAD) mhuw i x biżżejjed. Hemm nuqqas ta' informazzjoni dettaljata u riżorsi dwar metodi speċifiċi ta' prevenzjoni, u l-biċċa l-kbira tar-riżorsi disponibbli jimmiraw biss għaż-

żgħażaġh. Madankollu, attivitajiet li jqajmu kuxjenza u rapurtaġġ mill-midja għenu biex jiżdied l-għarfien pubbliku dwar dawn il-kwistjonijiet tal-IAD.

In-nuqqas ta' materjal ta' taħriġ li jqajmu l-kuxjenza, riżorsi limitati, u parteċipazzjoni pubblika inadegwata għandhom impatt negattiv fuq l-involvement u l-involvement tal-pubbliku fit-tagħlim dwar dawn il-metodi. Jeħtieġ li jiġu pprovduti aktar materjal ta' taħriġ u opportunitajiet għall-prattika biex jgħinu biex titqajjem kuxjenza dwar dawn il-metodi. Biex jinkiseb għarfien pubbliku akbar ta' dawn il-metodi, materjal ta' taħriġ ippreparati tajjeb iridu jsiru aktar aċċessibbli, is-sugġett għandu jiġi diskuss fuq pjattaformi varji, u stejjer ta' suċċess personali għandhom jiġu kondiviżi.

L-aspetti teoretiċi u prattiċi għandhom jikkumplimentaw lil xulxin matul il-proċess ta' taħriġ biex jiġi żgurat li l-attivitajiet ta' taħriġ ikunu applikabbli u utli. Il-bidliet mixtieqa fl-imġiba jew il-ħiliet li jistgħu jinkisbu permezz ta' dawn il-metodi jinkludu kontroll tal-impulsi miżjud u mtejjeb, ġestjoni tal-istress, żvilupp ta' ħiliet ta' relazzjoni, ġestjoni tal-ħin, konċentrazzjoni, ħin ta' attenzjoni, ilaħħqu mal-istress, regolamentazzjoni emozzjonali, soluzzjoni ta' problemi, komunikazzjoni, Għarfien Personali, u teħid ta' deċiżjonijiet.

Fl-aħħar nett, hemm bżonn li jintlaħaq bilanċ bejn il-kunċetti teoretiċi u l-ħiliet prattiċi biex jiġi żgurat li l-attivitajiet ta' taħriġ ikunu applikabbli u utli, u biex jiġu pprovduti aktar riżorsi dwar metodi ta' prevenzjoni tal-IAD lill-pubbliku. Fil-qosor, it-tweġibiet jissuggerixxu li l-livell ta' għarfien pubbliku dwar il-metodi ta' prevenzjoni tal-IAD huwa limitat, u hemm bżonn ta' sforzi li jqajmu kuxjenza biex jiżdied l-għarfien pubbliku u l-adozzjoni ta' dawn il-metodi.

Konkluzjonijiet Ġenerali

L-għarfien u l-fehim tal-pubbliku dwar il-metodi ta' prevenzjoni tad-Disturb tal-Vizzju tal-Internet (IAD) huma inadegwati. Hemm nuqqas ta' informazzjoni dettaljata u riżorsi dwar metodi speċifiċi ta' prevenzjoni għall-IAD, u l-biċċa l-kbira tar-riżorsi disponibbli mhumiex dettaljati peress li l-IAD huwa fenomenu relattivament ġdid u l-aktar li jimmira liż-żgħażaġh biss. Il-parteeipanti jissuggerixxu li materjal edukattiv dwar metodi ta' prevenzjoni tal-IAD jeħtieġ li jiġu żviluppati minn esperti u jsiru aktar aċċessibbli għall-pubbliku.

Hemm bżonn li jintlaħaq bilanċ bejn il-kunċetti teoretiċi u l-ħiliet prattiċi biex jiġi żgurat li l-attivitajiet ta' taħriġ ikunu applikabbli u utli. L-involviment jew l-involviment tal-pubbliku f'attivitajiet ta' taħriġ dwar l-għarfien personali u l-valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni relatata mal-IAD huwa baxx, peress li dawn it-tekniki mhumiex komunement inkluzi fit-taħriġ. Madankollu, attivitajiet li jqajmu kuxjenza jistgħu jgħinu biex dawn il-metodi jinfirxu aktar u jippermettu lin-nies fil-komunità jinvolve ruħhom aktar.

Xi strateġiji biex jipprevjenu l-vizzju tal-internet fost l-adulti, jinkludu l-iffissar ta' konfini għall-użu tal-internet, il-bini ta' sistema ta' appoġġ, u t-tfittxija ta' għajjnuna professjonali. In-nuqqas ta' materjal ta' taħriġ li jqajmu l-għarfien u riżorsi limitati għandhom impatt negattiv fuq l-involviment u l-involviment tal-pubbliku fit-taħriġ dwar dawn il-metodi. Huwa ssuġġerit li għandhom jiġu pprovduti aktar materjal ta' taħriġ u opportunitajiet għall-prattika.

Bħala konklużjoni, jeħtieġ li jitqajmu l-għarfien pubbliku dwar il-metodi ta' prevenzjoni tal-IAD, u għandhom jiġu pprovduti aktar materjal ta' taħriġ biex dawn il-metodi jkunu aktar aċċessibbli għall-pubbliku. Hemm bżonn li jintlaħaq bilanċ bejn il-kunċetti teoretiċi u l-ħiliet prattiċi biex jiġi żgurat li l-attivitajiet ta' taħriġ ikunu applikabbli u utli. Attivitajiet ta' sensibilizzazzjoni jistgħu jgħinu biex dawn il-metodi jsiru aktar mifruxa, u għandu jkun hemm aktar appoġġ għall-adozzjoni ta' dawn it-tekniki.

2.6.7 Rakkomandazzjonijiet – It-Turkija

Abbażi tas-sejbiet u l-konklużjonijiet meħuda mill-Focus Group, jistgħu jsiru r-rakkomandazzjonijiet li ġejjin:

- **Żviluppar u tixrid ta' materjal edukattiv:** Hemm bżonn li jiġu żviluppati u mxerrda materjal edukattiv li jipprovdu informazzjoni dettaljata dwar metodi speċifiċi ta' prevenzjoni għall-IAD, inkluż Mindfulness, Għarfien Personali, valutazzjoni affidabbli tas-sitwazzjoni terapija konjittiva-komportamentali, it-Teknika Pomodoro, mind mapping, u time-blocking eċċ. Waqt li jiġu ddisinjati l-materjal fuq dawn il-metodi, il-fatt li dan il-materjal għandu jilħaq bilanċ bejn kunċetti teoretiċi u ħiliet prattiċi għandu jittqies biex jiġi żgurat li l-attivitajiet ta' taħriġ ikunu applikabbli u utli.

- **Żieda fl-isforzi biex titqajjem kuxjenza:** Jinħtiegħ aktar sforzi biex titqajjem kuxjenza dwar il-prevenzjoni tal-IAD fost il-pubbliku ġenerali. L-istituzzjonijiet edukattivi, il-midja, l-organizzazzjonijiet tas-soċjetà ċivili, il-familji u l-mexxejja tal-komunità għandhom ikunu kollha involuti f'dawn l-isforzi. Dan jista' jinkiseb permezz ta' kampanji, seminars, workshops, u riżorsi online.
- **Provista ta' iktar opportunitajiet ta' taħriġ:** Hemm bżonn li jiġu pprovduti aktar opportunitajiet ta' taħriġ għall-pubbliku biex jitgħallmu u jipprattika metodi ta' prevenzjoni tal-IAD. It-taħriġ għandu jkun imfassal biex jipprovdi bilanċ bejn l-aspetti teoretiċi u prattiċi biex jiġi żgurat li n-nies ikunu jistgħu japplikaw dawn il-ħiliet fil-ħajja tagħhom ta' kuljum.
- **Inklużżjoni tal-prevenzjoni tal-IAD fl-edukazzjoni:** Il-metodi ta' prevenzjoni tal-IAD għandhom jiġu inklużi fil-kurrikuli tal-iskejjel u programmi edukattivi oħra. Dan se jgħin liż-żgħażaġħ jitgħallmu dwar l-użu responsabbli tal-internet u t-teknoloġija u jiżviluppaw drawwiet tajbin minn età żgħira.
- **Trawwim ta' ambjent ta' appoġġ:** Il-bini ta' ambjent ta' appoġġ għal individwi li qed jithabtu mal-IAD jista' jkun kruċjali fil-prevenzjoni u l-ġestjoni tal-problema. Dan jista' jinkiseb billi tinbena sistema ta' appoġġ għall-individwi, tinkoraġġixxi komunikazzjoni miftuħa, u tipprovdi għajjnuna professjonali meta tkun meħtieġa.
- **Twettieq ta' iktar riċerka:** Hemm bżonn ta' aktar riċerka biex wieħed jifhem il-kawżi u l-konsegwenzi tal-IAD, u biex jiġu żviluppati metodi ta' prevenzjoni u trattament aktar effettivi.

2.7 Malta

2.7.1 Profil tal-Parteċipanti

Il-focus group f'Malta kien organizzat online. Hames edukaturi adulti pparteċipaw fil-Focus Group. Il-parteċipanti kollha kellhom pożizzjonijiet bħala edukaturi tal-adulti fi ħdan istituzzjonijiet edukattivi ta' livell terzjarju. Il-parteċipanti kollha ġew ikkuntattjati permezz ta' e-mail. Ladarba nkisbet tweġiba u kunsens infurmat, il-link tal-laqgħa tal-parteċipazzjoni ntbagħtet għall-parteċipanti biex jattendu l-Focus Group online. Il-parteċipanti kellhom il-profil li ġej:

Numru ta' Parteċipanti	5
Età Medja	51
Sess	2 Nisa 3 Irġiel
Livelli ta' Edukazzjoni tal-Parteċipanti	Grad ta' dottorat, livell ta' edukazzjoni ta' wara l-lawrja.
Okkupazzjonijiet tal-Parteċipanti	Edukaturi tal-adulti
Snin ta' Esperjenza tal-Parteċipanti (Medja)	8
Daqs tal-Klassi tal-Parteċipanti (Medja)	20
Tipi ta' Studenti Il-parteċipanti huma responsabbli għalihom	Adulti f'istituzzjonijiet ta' assistenza soċjali, adulti f'universitajiet tat-tielet età, adulti żvantaġġati, membri tal-grupp ta' appoġġ għall-vizzju
Lista ta' Organizzazzjonijiet rappreżentati minn Parteċipanti	Istitut tal-Immaniġġjar tan-Negożju u l-Kummerċ, MCAST, Istitut tal-Inġinerija u t-Trasport, MCAST, Dipartiment tal-Istudji tal-Edukazzjoni, Università ta' Malta, Istitut Edward de Bono, Università ta' Malta, Dipartiment tal-Liġi Kummerċjali, Università ta' Malta.

2.7.2 Għarfien tal-Mindfulness f'Malta

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Malti f'termini ta' **Mindfulness** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Metodu bħal dan huwa rikonoxxibbli mill-ewwel. Ħafna drabi jkun il-każ li l-Mindfulness jew kien introdott qabel permezz ta' programm ta' taħriġ ieħor, jew deher f'diversi diskussjonijiet fost l-edukaturi nfushom.
- Minkejja li jingħaraf faċilment, dan mhux bilfors jissarraf f'ċarezza adegwata fost il-partecipanti fir-rigward tal-applikazzjoni tiegħu għall-vizzju tal-internet, l-imġiba li tirriżulta, jew ir-riżultati miksuba permezz tal-prattika tiegħu.
- Ġiet rikonoxxuta l-ħtieġa li wieħed jidhol aktar fil-fond f'dan is-sugġett f'termini ta' imġiba speċifiċi u rikonoxximent aħjar dwar meta jiġi applikat.

Tagħlim

- Il-metodi huma applikati biss ladarba s-sitwazzjoni teskala għal severità konsiderevoli, pereżempju meta riflessa permezz ta' problemi finanzjarji estensivi jew l-inkapaċità tal-individwu li jiffunzjona.
- Ġiet enfasizzata l-importanza li jkun hemm aktar tagħlim f'termini ta' identifikazzjoni ta' liema problemi l-Mindfulness tista' tindirizza l-aħjar u meta tista' tiġi applikata biex tgħammar aħjar kemm lill-edukaturi kif ukoll lill-istudenti biex jindirizzaw il-vizzju tal-internet.
- Dan huwa speċjalment il-każ peress li, partikolarment wara l-COVID, l-użu kostanti tal-internet għal diversi kompiti tax-xogħol sar komuni ħafna.
- Saret aktar ta' sfida li jiġu identifikati Prattiki u Sitwazzjonijiet diżadattivi li fihom għandhom jiġu implimentati interventi ta' Mindfulness.
- Konċentrazzjoni akbar fuq il-materjal tat-tagħlim jista' jkun ta' għajjnuna kbira fit-trawwim tal-kapaċitajiet ta' edukaturi u studenti adulti li huma f'riskju akbar. L-indirizzar ta' tali lakuna fl-għarfien ikun jippermetti aħjar lil dawn il-gruppi jsiru aktar effettivi fl-identifikazzjoni ta' ċirkostanzi problematiċi u konsegwentement jindirizzaw is-sitwazzjoni qabel l-iżvilupp ta' riżultati severi.
- Mingħajr enfasi adegwata fuq l-identifikazzjoni ta' sitwazzjonijiet jew ċirkostanzi problematiċi li fihom il-Mindfulness tista' tiġi applikata bi qligħ, hemm riskju akbar li mġiba problematika ma tiġix indirizzata.

Imġiba

- Għalkemm l-Mindfulness hija importanti hemm vojt f'termini li tali għarfien jissarraff f'imġiba kien definittivament identifikat.
- Minkejja li kien konxju tal-metodu, kienet evidenti l-inabbiltà li jiġi applikat b'mod sempliċi li jista' jiġi adottat faċilment fuq bażi regolari.
- Mingħajr l-edukazzjoni xierqa, l-użu tal-Mindfulness tista' faċilment tiġi żbaljata ma' dawk f'metodi oħra bħal awtoriflessjoni.
- Differenzjazzjoni aħjar minn metodi oħra tista' tgħin lill-edukaturi u lill-istudenti adulti jidentifikaw aħjar f'liema ċirkustanzi għandhom jużaw l-Mindfulness, u dan jirriżulta fl-użu aktar effettiv tiegħu flimkien ma' metodi oħra.

Riżultati

- Irrispettivament minn kemm dan il-metodu jidher fi programmi oħra ta' taħriġ jew diskors fost l-edukaturi, il-popolarità tiegħu f'termini ta' għarfien mhux bilfors tissarraff fl-adozzjoni effettiva tiegħu.
- Minkejja diskussjonijiet frekwenti dwar l-importanza tagħha, il-Mindfulness bilkemm tiġi pprattikata regolarment u tirrikorri għaliha biss f'każijiet severi.
- Livell għoli ta' għarfien ta' metodu, flimkien ma' diversi tagħlim dwar l-importanza tiegħu bħala metodu, ma jissarrfux awtomatikament fl-adozzjoni tiegħu.
- Ġiet enfasizzata wkoll in-natura mgħaġġla tax-xogħol tal-lum. Konċentrazzjoni akbar fuq metodi simplifikati jew faċli biex jiġu segwiti li jistgħu jiġu inkorporati fil-prattika regolari, minkejja d-domanda kostanti għall-użu tal-internet maħluqa mill-istili ta' ħajja diġitali tagħna, tippermetti gabra usa' ta' edukaturi u studenti adulti biex jinkorporaw interventi qabel ma s-sitwazzjoni teskala u tisforza. intervent professjonali.

Perspettiva Ġenerali

Ġie enfasizzat livell għoli ta' għarfien relatat ma' dan il-metodu ta' intervent. Minkejja dan iżda, ġie diskuss ukoll kif din il-Mindfulness ma tissarraffx fl-użu jew implimentazzjoni regolari ta' dan il-metodu fir-rigward tal-użu tal-internet. Barra minn hekk, il-metodu huwa invokat biss ladarba s-sitwazzjoni ssir kritika.

Il-moduli edukattivi jistgħu jarmaw aħjar lill-edukaturi billi jissimplifikaw il-proċess tal-adozzjoni ta' metodi ta' Mindfulness permezz ta' passi li jistgħu jiġu segwiti u implimentati faċilment fi skeda ta' kuljum għal użu regolari.

Barra minn hekk, il-moduli jistgħu jipprovdu enfasi akbar fuq kif jiġu rikonoxxuti aħjar sitwazzjonijiet fejn interventi bbażati fuq il-Mindfulness jistgħu jibbenefikaw lill-individwu, qabel ċirkostanzi severi. Dan tal-aħħar jiffaċilita aħjar l-adozzjoni tal-Mindfulness f'każijiet aktar ħfief, u jgħin biex jipprevjeni aħjar li s-sitwazzjonijiet jiddegeneraw aktar.

2.7.3 Għarfien ta' Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni f'Malta

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Malti f'termini ta' **Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet (IAD) permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Il-metodi elenkati (irreferi għat-Taqsima 3.8) irċevew reazzjoni pożittiva qawwija ħafna, bl-importanza tagħhom tkun rikonoxxuta universalment.
- Flimkien ma' din ir-reazzjoni pożittiva immedjata madankollu, kien hemm ukoll mistoqsija kondiżiż ta' kemm-il darba metodi bħal dawn huma direttament marbuta mal-vizzju tal-internet, għall-kuntrarju tal-iffissar tal-miri u l-ġestjoni tal-ħin b'mod generali.

Tagħlim

- Metodi bħal dawn spiss jissemmew b'rabta mal-applikazzjonijiet generali u l-ġestjoni tal-kompiti. Bħala riżultat, hemm riżorsi estensivi ta' tagħlim għall-iżvilupp ta' ħiliet bħal dawn. Dan jista' mhux bilfors ikun il-każ f'termini tal-benefiċċju tagħhom fir-rigward tal-vizzju tal-internet.
- L-applikazzjoni speċifika ta' dawn il-metodi fi ħdan interventi għad-dipendenza fuq l-internet tista' tkun differenza fit-tagħlim li l-moduli ta' taħriġ jistgħu jindirizzaw.
- Assoċjazzjonijiet u rabtiet aktar b'saħħithom mal-użu tal-internet jistgħu jirriżultaw f'applikazzjoni akbar milt-target group u jnaqqsu l-prevalenza ta' dipendenza severa fuq l-internet fi ħdan dan il-grupp.

Imġiba

- Filwaqt li hemm ħafna għarfien f'termini tal-applikazzjoni generali ta' dawn il-metodi u l-importanza tagħhom, kemm-il darba dawn jiġu implimentati f'termini ta' dipendenza fuq l-internet ġie mistoqsi.
- Jekk dawn il-metodi mhumieħ assoċjati direttament mal-vizzju tal-internet fl-imħuħ tal-edukaturi u l-adulti li jitgħallmu, huwa inqas probabbli li jintużaw u jiġu impjegati b'mod

effettiv. Għandhom jiġu stabbiliti rabtiet akbar sabiex tiġi ffaċilitata l-adozzjoni tagħhom fir-rigward tal-użu tal-internet.

Riżultati

- In-natura mgħaġġla tal-impenji tax-xogħol, flimkien mal-konfini m'ajpra tax-xogħol li rriżultaw mill-istil tal-ħajja diġitali tagħna, reġġu ġew enfasizzati mill-partecipanti.
- Minkejja l-għarfien, metodi bħal dawn jistgħu ma jiġux implimentati jew utilizzati fuq bażi regolari u ta' kuljum, partikolarment minn edukaturi li qed isegwu kurrikulu tqil.
- Aktar edukazzjoni dwar għodda bħall-matriċi ta' prijoritizzazzjoni (*prioritisation matrices*) tkun tippermetti lill-edukaturi u lill-istudenti adulti li joħorġu lilhom infushom minn spazju mentali ta' urġenza stabbilit mill-kurrikulu tagħhom u jiffokaw fuq ippjanar aktar strateġiku biex iwettqu xogħlhom.
- Riżorsi diġitali relatati ma' dawn l-għodda, bħal apps li jassistu fil-ġestjoni tal-ħin u l-koncentrazzjoni, jistgħu jgħinu biex tinholq assoċjazzjoni aktar b'saħħitha f'termini tal-applikazzjoni tagħhom għall-użu tal-internet.
- Barra minn hekk, dawn ir-riżorsi diġitali jkunu qed jaġixxu fl-ambjent jew l-apparat li permezz tiegħu l-internet qed jiġi kkunsmat, aktar milli jkollhom jiddependu fuq riżorsi esterni bħall-intervent bejn il-pari.
- Filwaqt li jista' jidher kontrointuwittiv li tuża t-teknoloġija biex tindirizza l-vizzju tal-internet (bħall-użu tal-midja soċjali biex titqajjem kuxjenza dwar is-suġġett tal-vizzju tal-internet), l-effettività tagħha m'għandhiex tiġi injorata.

Perspettiva Ġenerali

Tqajmet l-importanza u d-diffikultà biex tiġi rikonoxxuta mgħiba problematika. B'diversi xogħlijiet li qed isiru online, mingħajr ma tiġi identifikata sew mgħiba problematika, dan jirriżulta fil-probabbiltà li tali mgħiba ma tiġix indirizzata. Barra minn hekk, minkejja li l-importanza tagħhom hija rikonoxxuta, il-metodi ta' konċentrazzjoni diskussi ħafna drabi huma assoċjati ma' ġestjoni ġenerali tal-kompitu u tal-għanijiet. Għandhom jiġu stabbiliti rabtiet aktar b'saħħithom mal-użu tal-internet sabiex titrawwem adoxxjoni akbar biex tiġi indirizzata din il-kwistjoni.

2.7.4 Għarfien tal-Għarfien personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni f'Malta

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Malti f'termini ta' **Għarfien Personali u Valutazzjoni Affidabbli tas-Sitwazzjoni** bħala mezz ta' prevenzjoni tad-Disturb tad-Dipendenza fuq l-Internet, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Tagħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- L-importanza ta' metodi ta' għarfien personali speċjalment għall-edukaturi kienet ukoll diskussa b'mod qawwi.
- L-edukaturi għandhom jipprattikaw dawn il-ħiliet sabiex jgħinu fit-trasmissjoni tagħhom permezz tal-eżempju u l-emulazzjoni tagħhom.

Tagħlim

- Minkejja l-importanza tagħhom, partikolarment fil-każ tal-edukaturi, inħass li dawn il-ħiliet ma jirċievux l-importanza li jixirqilhom fi ħdan il-programmi tas-CPD.
- Filwaqt li hemm għarfien kbir fir-rigward tal-importanza tagħhom, tali soft skills ħafna drabi huma preżunti li huma diġà preżenti fi ħdan l-individwu jew li l-iżvilupp tagħhom se jseħh barra mit-taħriġ formali, li jirriżulta fl-assenza rikorrenti tagħhom minn CPD u programmi ta' taħriġ.

Imġiba

- Ġiet enfasizzata rieda komuni fost diversi edukaturi jew studenti adulti li jidhlu f'għarfien ta' nfushom u valutazzjoni preċiża.
- In-nuqqas ta' metodi strutturati biex jiġu implimentati għodod bħal dawn spiss iwassal biex din il-Mindfulness ma tissarrafx fl-imġiba mixtieqa korrispondenti.
- Għarfien u edukazzjoni aħjar f'termini ta' kif dawn l-interventi jistgħu jiġu strutturati fi ħdan il-prattika individwali u r-rutina regolari tista' trawwem aħjar l-implimentazzjoni u l-involviment tagħhom.

Riżultati

- Filwaqt li l-importanza ta' tali metodu hija generalment miftiehma, l-iżvilupp tiegħu fi ħdan il-materjal edukattiv u t-taħriġ spiss ma jingħatax prijorità.
- Ħafna drabi r-riżorsi jiġu investiti lejn ħiliet oħra li huma meqjusa bħala prijorità akbar biex jintlaħaq kompitu tekniku speċifiku, ħafna drabi għad-detriment ta' ħiliet oħra mhux importanti li huma ugwalment meħtieġa u importanti fil-kisba tat-tlestija effettiva tal-kompiti.

- Hemm differenza bejn l-ambjent edukattiv f'pajjiżi oħra Ewropej u dak f'Malta. Din tal-aħħar hija ġeneralment ikkaratterizzata minn kultura stressanti li fiha l-ħiliet tekniċi huma prijoritizzati fuq kull haġa oħra. Min-naħa l-oħra, pajjiżi oħra Ewropej ħafna drabi jikkultivaw ambjent ta' taġħlim anqas mħawwad li kemm irawwem kif ukoll iwassal aktar għall-prattika tal-għarfien personali.
- Għalhekk huwa importanti mhux biss li jiġu enfasizzati metodi u tekniki, iżda wkoll li tiġi rikonoxxuta l-importanza tar-rwol li għandu l-ambjent biex jippermetti s-suċċess ta' tali Prattiki.

Perspettiva Ġenerali

L-impatt usa' li għandu l-ambjent fir-rigward tal-prattika ta' tali metodi ta' intervent ġie rikonoxxut. Mingħajr il-kultura u l-ambjent it-tajba fi ħdan l-organizzazzjonijiet edukattivi, l-isforzi kemm tal-edukazzjoni kif ukoll tal-adulti se jkunu mdgħajfa b'mod kostanti mir-relegazzjoni kostanti ta' soft skills għal prijorità jew urġenza aktar baxxa, u b'hekk tiġi posposta l-prattika tal-metodi diskussi. L-għarfien individwali u l-ħakma tat-tekniki jsiru għalxejn mingħajr kultura organizzattiva ta' appoġġ u ambjent li jassisti aktar milli jfixkel il-prattika ta' tali ħiliet. Fin-nuqqas ta' dan ta' l-aħħar, l-individwi ma jkollhomx l-enerġija mentali u fiżika biex jidhlu f'attivitajiet bħal dawn.

2.7.5 Għarfien tal-Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti f'Malta

Dan li ġej huwa sommarju tal-għarfien pubbliku Malti f'termini ta' **Prevenzjoni tal-IAD Fost l-Adulti**, permezz tal-Qafas ta' Reazzjoni, Taġħlim, Imġiba u Riżultati ta' Kirkpatrick.

Reazzjoni

- Interventi iżgħar li jiffokaw fuq l-individwu kienu preferuti fuq inizjattivi akbar jew aktar bombastiċi. Ir-raġuni hija li, ħafna drabi l-isforzi ta' prevenzjoni jistgħu jinstemgħu wisq strambi, li jwasslu biex l-individwu ma jipprova jew jimpenja ruħu mal-politika.
- Metodi iżgħar li jiffokaw fuq il-ġenerazzjoni ta' għarfien, fehim preċiż tal-fenomenu permezz tal-għarfien, flimkien mal-bini effettiv tal-ħiliet, spiss ikun approċċ aktar effettiv minn interventi oħra li jiswew ħafna flus u fuq skala kbira.

Tagħlim

- Minkejja li xi wħud mit-tagħlim diġà huwa disponibbli għall-pubbliku, aktar ma jkun issimplifikat il-materjal f'termini tal-applikazzjoni tiegħu, akbar tkun il-probabbiltà li dan ikun inkorporat fil-ħajja ta' kuljum tal-individwi li għandu l-għan li jimmira.

- Il-bini ta' passi simpliċi li fihom il-metodi kumplessi jistgħu jiġu applikati b'mod effettiv jippermetti lill-edukaturi jiżvelaw aħjar l-informazzjoni bejniethom kemm formalment kif ukoll informalment, jippermetti lill-edukaturi jipprattikaw it-tagħlim anke matul il-perjodi l-aktar stressanti tal-kurrikuli tagħhom, u konsegwentement iservu bħala eżempji aħjar. li jiġu emulati mill-adulti-studenti.

Imġiba

- Minkejja li hemm livell ta' għarfien fir-rigward tal-fenomeni, dan mhux bilfors jissarraf fl-imġiba mixtieqa.
- Il-prevenzjoni mhix se tkun effettiva sakemm l-individwi fil-mira ma jkunux mgħammra bil-kapaċità li jiskopru aħjar imġiba problematika qabel l-eskalazzjoni tagħha.

Riżultati

- Ġiet enfasizzata rieda kbira ta' edukaturi u adulti li jitgħallmu b'mod ġenerali biex jidhlu f'taħriġ CPD relatat ma' dawn it-tekniki.
- Madankollu, l-offerti f'termini ta' materjal ta' taħriġ għandhom ikunu strutturati u pplanati strateġikament, sabiex tiġi ppreżentata offerta simplifikata iżda komprensiva li tikkultiva l-ħiliet meħtieġa u li tista' tiġi pprattikata anke taħt pressjoni jew eżawriment.

Perspettiva Ġenerali

L-isforzi tal-passat ħafna drabi kienu kkaratterizzati minn semplicità tirrepeti l-informazzjoni. Jekk tagħmel hekk mhux bilfors tirriżulta fl-iżvilupp tal-ħiliet meħtieġa biex tindirizza l-vizzju tal-internet.

L-informazzjoni trid tiġi ppreżentata b'mod strateġiku, sabiex jitrawwem livell komprensiv ta' fehim tal-fenomeni u jippermetti skoperta aħjar ta' mgħiba problematika. Mingħajr il-kapaċità li tiġi vvalutata u identifikata b'mod preċiż il-problema, dan ma jistax jiġi indirizzat aktar tard permezz ta' metodi ta' intervent jew prevenzjoni.

Ladarba l-fehim meħtieġ jiġi żviluppat fost t-target group, l-interventi għandhom jiġu ppreżentati f'termini ta' passi simplifikati li jistgħu jiġu żvelati faċilment fost l-edukaturi u pprattikati regolarment. Metodi kumplessi għandhom riskju ogħla li jiġu mdgħajfa minn ambjenti organizzattivi stressanti li ma jipprovdux ir-riżorsi meħtieġa għall-prattika kontinwa tal-interventi.

2.7.6 Konkluzjonijiet Ġenerali – Malta

Filwaqt li l-partecipanti kienu ġeneralment konxji tal-metodi diskussi, l-għarfien ta' metodu ma jissarrafx awtomatikament fl-applikazzjoni korretta tiegħu għall-vizzju tal-internet. Il-metodi jistgħu jkunu rikonoxxibbli mill-ewwel, u spiss jiġu diskussi mill-edukaturi fuq bażi regolari. Madankollu, metodi bħal dawn ħafna drabi jiġu invokati biss ladarba s-sitwazzjoni teskala severament jew issir kritika. Barra minn hekk, id-dipendenza akbar fuq it-teknoloġija biex jitwettqu l-kompiti tkompli tgħin biex l-ilma jittaffa f'termini ta' fejn saħansitra jibda l-użu eċċessiv jew ħażin tal-internet. Rikonoxximent aħjar ta' sitwazzjonijiet problematiċi, flimkien ma' passi faċli biex jiġu segwiti meta jiġu diskussi l-metodi, jippermettu aħjar il-prevenzjoni u l-bidu ta' riżultati negattivi tal-IAD.

Il-metodi ġew riċevuti b'mod konsistenti b'mod pożittiv mill-partecipanti. Madankollu, minkejja li rrikonoxxew l-importanza ta' metodi bħal dawn, il-partecipanti enfasizzaw li dawn spiss jissemew fi ħdan l-għarfien pubbliku f'termini tal-użu generali tagħhom. Għandhom jitrawmu assoċjazzjonijiet aktar b'saħħithom bejn dawn il-metodi u l-applikazzjoni speċifika tagħhom għall-vizzji tal-internet sabiex jiġi żgurat li jiġu applikati aktar ta' spiss biex jiġi indirizzat dan il-fenomeni.

Il-partecipanti enfasizzaw kif in-natura mgħaġġla tal-impenji tax-xogħol, flimkien ma' kultura istituzzjonali ta' prijorizzazzjoni tat-tagħlim tekniku fuq l-iżvilupp ta' soft skills, joħolqu ambjent fejn, minkejja li jkunu konxji ta' dawn it-tekniki, hemm impenn regolari taqa' baxx fil-ġerarkija ta' kuljum. prijoritajiet. Għall-adozzjoni regolari tat-tekniki, dawn jeħtieġ li jiġu ssimplifikati sabiex jiġi ffaċilitat l-użu tagħhom u l-kapaċità tal-edukatur li kemm jiżvelahom kif ukoll jimmudella l-imġiba tagħhom għall-istudenti tagħhom biex jimitawhom. Dipendenza akbar fuq metodi simplifikati li jistgħu jiġu impjegati mill-individwu kienet ssuġġerita bħala li possibbilment tkun aktar effettiva minn interventi fuq skala kbira li jistgħu jkunu lebsin flair, iżda jkunu wisq intimidanti biex l-individwu jimpjega regolarment.

Konklużjonijiet Ġenerali

B'mod ġenerali, il-partecipanti rrikonoxxew livell tajjeb ta' għarfien pubbliku assoċjat mal-metodi diskussi. Madankollu, l-għarfien u l-fehim f'termini tal-użu tagħhom fir-rigward tal-vizzju tal-Internet huma limitati ħafna. Għandha ssir enfasi akbar lejn l-iżvilupp ta' kapaċitajiet biex l-IAD tintfiehmed aħjar, tiġi identifikata mġiba problematika u tiddistingwiha minn użu estensiv iżda

xieraq tal-internet. Fin-nuqqas ta' dawn il-ħiliet, l-individwi ma jkunux jistgħu jiskopru b'mod preċiż l-użu problematiku tal-internet u konsegwentement huma inqas probabbli li jindirizzaw il-problema. L-istabbiliment ta' fehim kondiviż u komprensiv tal-IAD huwa l-pedament tal-isforzi kollha tat-taħriġ.

2.7.7 Rakkomandazzjonijiet – Malta

Ir-rakkomandazzjonijiet li ġejjin ġew miġbura fil-qosor u mressqa:

It-taqsimiet u moduli ta' taħriġ għandhom **jibdw b'mod dirett billi jipprovdu lill-qarrej b'għarfien tajjeb ta' fehim tal-IAD**. Id-dipendenza fuq l-Internet tiddistingwi ruħha minn vizzji oħra f'termini tagħha **interventi mmirati mhux lejn l-astinenza sħiħa tal-użu tal-internet, iżda lejn l-iżvilupp ta' użu aktar adattiv u funzjonali tal-mezz**. Għalhekk il-materjal ta' taħriġ għandu jippermetti lill-qarrej jiddistingwi aħjar bejn x'jikkostitwixxi IAD, kif l-IAD tvarja minn użu estensiv jew regolari tal-internet, flimkien mal-iskoperta preċiża ta' mġiba problematika li għandha tiġi indirizzata.

Il-metodi ppreżentati għandhom ikunu **simplifikati** f'termini ta' **passi** għall-eżekuzzjoni tagħhom sabiex dawn ikunu jistgħu jkunu faċilment **mfakkra** u **ipprattikati** fuq bażi ta' kuljum. Dan jgħin iktar biex **l-għarfien jissarraff fl-imġiba mixtieqa**.

Barra minn hekk, **il-metodi** msemija għandhom ikunu **esplorati iktar fil-fond** f'termini mar-rabtiet speċifiċi tagħhom **mal-IAD**, aktar milli l-applikazzjoni ġenerali tagħhom lejn imġiba orjentata lejn l-għan u ġestjoni tax-xogħlijiet. Dan jiżgura assoċjazzjoni akbar bejn il-problema li qed tiġi mmirata u r-rispons mixtieq li l-proġett għandu l-għan li jikseb fi ħdan il-pubbliku.

Informazzjoni u materjal ta' taħriġ għandhom ikunu **deskritti fil-qosor** u **ippreżentati b'mod strateġiku**, fejn wieħed **iżomm f'moħħu l-ambjent** u **l-kulturi organizzattivi** li l-edukaturi u l-istudenti qed joperaw fihom.

Kif se jiġu adottati l- metodi, flimkien mal-benefiċċji prattiċi tagħhom, is-simplifikazzjoni tagħhom biex tiffaċilita l-memorizzazzjoni tagħhom u l-kapaċità tal-edukaturi li jiżvelawhom b'mod informali bejniethom, flimkien mal-iżvilupp ta' ħiliet effettivi u effiċjenti; dawn l-elementi għandhom jiġu kkunsidrati sabiex l-informazzjoni mhux biss tiġi assorbita aħjar iżda wkoll tittieħed azzjoni fuqha u tipproduċi r-riżultati mixtieqa fi ħdan il-pubbliku.

3. Riċerka Sekondarja

3.1 Introduzzjoni

Saret riċerka qasira fuq l-iskrivanija minn kull sieħeb bi tnejnija biex tigi ffaċilitata l-laqqgħa tal-Focus Group. Permezz ta' riċerka sekondarja, l-imsieħba analizzaw ir-riċerka, id-data jew il-pubblikazzjonijiet eżistenti sabiex jiżviluppaw it-temi tal-Gwida Prattika tal proġett – l-IADliber *Survival Kit*. Dan kien jinkludi materjal bħal kotba ta' kwalità tajba, ġurnali akkademiċi u riveduti mill-pari, rapporti tal-industrija, dokumenti organizzattivi jew white papers, flimkien ma' websajts ta' fama.

Is-sejbiet mir-riċerka sekondarja huma riprodotti hawn taħt għal kull pajjiż parteċipanti u għandhom jintużaw bħala punt tat-tluq għall-elaborazzjoni tal-moduli tal-kotba elettronici.

3.2 IAD fir-Rumanija

Kull individwu jippossjedi karatteristiċi distinti u inklinazzjonijiet personali li jagħmluhom jispikkaw, b'uħud isibu d-dinja diġitali attraenti, filwaqt li oħrajn jistgħu ma jhobbux.

Id-differenzazzjoni tal-passjoni mill-vizzju hija essenzjali, peress li l-infiq ta' perjodu estiż fuq attività partikolari jista' joħloq konfużjoni bejn iż-żewġ termini. Il-passjoni hija riflessjoni tal-awto awtentiku tal-persuna, inklinazzjoni naturali li tnissel fihom ferħ, serenità, aura rilassanti u kreattività, stamina u saħħa. Il-passjonijiet għandhom l-abbiltà unika li jevokaw sens ta' vitalità, eċċitament, riċeviment, assigurazzjoni, u brilliance ġewwa fina.

Id-dipendenza, b'differenza mir-rilassament, hija xewqa konvinċenti li ma tħalli l-ebda lok għal għażla ħielsa. Jagħti illużjoni ta' kalma imma fir-realtà, huwa soffokanti u inkontrollabbli. Li tieqaf mill-vizzju, anki jekk dan ifisser li tirriskja relazzjonijiet importanti, hija ta' sfida minhabba reazzjonijiet impulsivi li kontinwament jiġbdu wieħed lura. Dipendenzi eċċessivi jnaqqsu l-vitalità, ir-rekwiżiti essenzjali huma injorati, u konsegwentement, il-fiduċja fih innifsu, sħabhom, u l-eżistenza tonqos gradwalment.

Billi jużaw l-apparat tagħhom, kemm jekk konness mal-Internet jew le, l-individwi jesperjenzaw sens ta' sodisfazzjon fil-forma ta' "premijiet" bħal li jirċievu thumbs up fuq Facebook, jirċievu messagg minn ħabib, jew jimxu lejn livell ogħla fi żmien. logħba. Dan jirriżulta f'perċezzjoni ta' tiżiżi pożittiv mill-moħħ. Dawn l-"inċentivi" jipprovdu lill-individwu sensazzjoni ta' sodisfazzjon u kuntentizza. Il-moħħ jgħaqqad is-sensazzjoni ta' sodisfazzjon mal-użu tal-apparat, li jwassal lill-individwu biex jixxennaq l-effetti pjaċevoli tiegħu ripetutament. L-inabbiltà li tirregola l-użu ta' apparati pjaċevoli tirriżulta f'tendenzi ossessivi u fl-aħħar mill-aħħar fid-dipendenza.

Huwa diffiċli li wieħed jipprevedi ħajja fl-2022 fejn l-Internet ma jkunx parti integrali. In-Nazzjonijiet Uniti talbet ukoll disponibbiltà dinjija tal-Internet sal-2030. L-użu u d-disponibbiltà tal-Internet fir-Rumanija qed jiżdiedu, u dan jirriżulta f'xejra' l fuq fl-ammont ta' ħin li nqattgħu online. Maggioranza sinifikanti tar-Rumeni, li jammontaw għal żewġ terzi, jużaw il-midja soċjali, l-aktar fuq it-tagħmir mobbli tagħhom li jaħdem bl-Android.

Fil-bidu tal-2022, skont l-Istitut Nazzjonali tal-Istatistika, 8 minn kull 10 familji Rumeni għandhom aċċess għall-Internet. Speċifikament, 82.1 % tal-familji kellhom aċċess għall-Internet fl-2022. Ir-regjuni urbani għandhom rata ta' konnettività tal-internet konsiderevolment ogħla b'madwar 89 % tad-djar ikunu konnessi, b'kuntrast mar-regjuni rurali fejn 73 % biss tad-djar huma konnessi. 2021 u 2022, kien hemm żieda ta' 3.0 fil-mija fil-bażi ta' utenti tal-Internet tar-Rumanija.

89.7% taż-żgħażaġħ ta' bejn is-16 u l-74 sena użaw l-internet mill-inqas darba fl-2022, b'95.4% jaċċessaw l-internet fl-aħħar tliet xhur. Fost l-utenti attwali, f'Diċembru 2022, 69.2% jużaw l-Internet diversi drabi kuljum, u 21.1% darba kuljum jew kważi kuljum.

Bidliet fil-laqqgħat soċjali u xejriet ġenerali jistgħu jaffettwaw il-firxa tal-użu tal-Internet, u jindikaw li ċ-ċifri reali għall-utenti tal-Internet jistgħu jaqbzu dawk li saru pubbliċi.

3.3 IAD fil-Polonja

Huwa stmat li 6% tad-dinja jistgħu jiġu affettwati mill-vizzju tal-Internet. utenti tal-internet. Data miġbura fl-2003 miċ-Ċentru għall-Vizzju On-line ibbażata fuq osservazzjonijiet ta' 17 elf. in-nies wrew li dan il-perċentwal ta' utenti ta' l-Internet jeħtieġ trattament, u kważi kull tielet utent ta' l-

Internet jittratta l-Internet bħala mod biex jaħrab minn problemi, li jistgħu faċilment isiru fattur ta' vizzju.

Studju ppubblikat relattivament reċentement, fl-2014, minn xjenzati mill-Università ta' Hong Kong, li eżaminaw rappreżentanti ta' 31 nazzjon minn 7 reġjuni tad-dinja, jistma l-perċentwal ta' "vizzju tan-netwerk" fil-popolazzjoni għal 6%, li jagħti madwar 420. miljun ruħ fuq skala globali. Biex turi l-iskala possibbli tal-problema, ta' min iħares lejn l-istatistika dwar id-drogi. Skont in-NU, bejn 3.5 u 7 fil-mija tal-popolazzjoni hija f'kuntatt ma' drogi illegali. popolazzjoni dinjija. Għalhekk, qed nittrattaw skala simili tal-problema.

M'hemm l-ebda data preċiża dwar kemm nies huma dipendenti fuq l-Internet fil-Polonja. Ir-riċerka li saret fl-2012 mis-CBOS għall-Fond għas-Solvi ta' Problemi tal-Logħob tal-Azzard uriet li dak iż-żmien 100,000 persuna kienu dipendenti fuq l-Internet. Poli, u 750 elf. kien f'riskju serju ta' vizzju. Min-naħa tagħha, ir-riċerka li ssir fiċ-ċentri ta' riċerka titwettaq skont metodoloġiji laxki, ħafna drabi fuq gruppi mhux rappreżentattivi.

Huwa preżunt li d-disturbi relatati mal-użu tal-Internet jimmanifestaw madwar 6 fil-mija. Utenti tal-Internet fil-pajjiż, u persentaġġ tliet darbiet ogħla jappartjeni għall-grupp ta' riskju għoli. In-numru ta' utenti tal-Internet fil-Polonja f'Jannar 2022 kien 28 miljun b'kollox, għalhekk il-problema tal-vizzju tal-Internet tista' taffettwa sa miljun 680 elf ruħ.

L-"IAD" hija evidenzjata mis-sintomi tipiċi tal-vizzji psikoloġiċi kollha:

- żieda fl-attività u l-involvement relatati mat-tfittxija għal sustanza li toħloq il-vizzju,
- tnaqqis fis-sensittività (tolleranza) għall-istimoli ta' pjaċir maż-żmien,
- dgħjufija tar-rieda,
- ħsibijiet intrużivi,
- f'każijiet estremi, ukoll awto-qerq u qerda fiżika.

Kimberly Young innotat li persuni dipendenti fuq il-vizzju jqattgħu medja ta' 35 siegħa fil-gimgha fuq il-kompjuter barra mid-dmirijiet professjonali tagħhom.

Il-"guħ għall-Internet" huwa karatteristika għall-ivvizzjati - l-aċċess għall-Internet isir mezz biex jiġu evitati emozzjonijiet spjaċevoli. Hemm skumdità psikoloġika assoċjata man-nuqqas ta' aċċess

għan-netwerk - ansjetà, burdata li qed tinbidel, irritazzjoni, jew faqqiġh ta' aggressjoni. Il-ħajja u l-attivitajiet ta' persuna vizzju huma ffukati madwar il-kompjuter, kollox huwa subordinat għal sessjonijiet tal-Internet, li jirrizulta f'diffikultajiet fit-twettiq tad-dmirijiet ta' kuljum.

Forom oħra ta' inġieq tal-ħin jitlew l-attrazzjoni tagħhom, li tissodisfa l-ħtieġa ta' kuntatt man-netwerk isir prijorità. Iż-żmien mqatta' online u meħtieġ biex jinkiseb sens ta' sodisfazzjon jidded hekk kif il-vizzju javvanza, u l-pazjent affettwat ma jillimitax il-kuntatti tiegħu mal-Internet minkejja konsegwenzi negattivi notevoli (deterjorament tal-kuntatti mal-qraba, diffikultajiet fit-tagħlim, problemi tas-saħħa).

3.4 IAD fi Spanja

Skont l-aħħar data disponibbli mill-Istitut Nazzjonali tal-Istatistika Spanjol (INE) fl-2022 fi Spanja, 94.5% tal-popolazzjoni, bejn 16 u 74 sena, użaw l-Internet fl-aħħar tliet xhur, 0.6 punti aktar mill-2021. Dan jirrappreżenta total ta' 33.5 miljun utent. Internet

l-utenti żdiedu f'dawn l-aħħar snin.

Skont studju tal-OCU, Organizzazzjoni tal-konsumaturi u l-utenti, 25% tal-Ispanjoli bejn 18 u 64 sena juru sintomi li huma konnessi mal-Internet u 26% jagħrfu li l-ħajja personali tagħhom tiddependi ħafna fuq il-mobile. Skont data mill-istudju tal-OCU, l-Ispanjoli jgħid li medja ta' 5 sigħat kuljum konnessi mal-Internet jew jużaw il-mowbajls tagħhom. L-utenti jgħid li aktar minn fuq il-kompjuter jew it-telefon ċellulari fil-ħajja privata tagħhom, 22 sigħa fil-gimgha, milli fuq ix-xogħol, 17-il sigħa. B'kollox, 39 sigħa fil-gimgha, kważi daqs il-gurnata tax-xogħol.

It-tfittxija għal informazzjoni, browsing networks soċjali, u l-iskambju ta' messaġġi huma l-attivitajiet ewlenin li n-nies jidhru fihom fuq l-Internet.

Iktar ma jkunu iżgħar l-utenti, iktar ikun għoli l-perċentwal ta' nies b'rata għolja ta' dipendenza fuq il-mowbajl. Iż-żgħażaġħ ta' bejn it-18 u l-24 sena għandhom l-oġġla rata ta' dipendenza fuq il-mowbajl (41 punt minn 100), li tista' twassal għal problema ta' dipendenza fi żmien ftit snin. Hekk kif tiżdied l-età, l-użu tal-Internet jonqos, bl-inqas persentaġġ fil-grupp ta' età ta' 65-74.

Ir-riżultati tal-istudju juru relazzjoni mill-qrib bejn l-Internet u l-abbuż tat-telefon ċellulari u l-grad ta' kuntentizza. Dawk li mhumiex daqshekk dipendenti fuq l-Internet huma ġeneralment aktar sodisfatti bil-ħajja minn dawk li juru xi dipendenza. L-istess jgħodd għan-netwerks soċjali, iktar ma jkun kbir l-użu tan-netwerks soċjali, inqas ikun is-sodisfazzjon bil-ħajja.

3.5 IAD fil-Portugall

Fil-Portugall, hemm għarfien dejjem jikber tal-IAD bħala tħassib sinifikanti għas-saħħa pubblika. Saru diversi studji dwar l-IAD fost l-adulti Portugiżi, li enfasizzaw il-prevalenza u l-impatt negattiv ta' dan id-disturb. Pereżempju, studju li sar fl-2017 sab li madwar 2.5% tal-adulti Portugiżi laħqu l-kriterji dijanjostiċi għall-IAD.

Bi twegiba għat-tħassib dejjem jikber dwar l-IAD fil-Portugall, tnedew diversi inizjattivi biex titqajjem kuxjenza dwar din il-kwistjoni. Pereżempju, il-gvern Portugiż żviluppa strategija nazzjonali għall-prevenzjoni u t-trattament tal-IAD, li tinkludi firxa ta' miżuri, bħall-iżvilupp ta' materjal edukattiv, it-tweqqif ta' riċerka, u l-provvista ta' servizzi ta' trattament għal individwi b'IAD.

Matul il-Focus Group, il-parteciċipanti jissuġġerixxu xi inizjattivi, kunċetti u proġetti oħra li jistgħu jkunu utli għall-iżvilupp tal-IADLiber Survival Kit, bħal:

- **Il- Sindrome tal-Ħsieb Aċċellerat** hija alterazzjoni, identifikata minn Augusto Cury, fejn il-moħħ jimtela bil-ħsiebijiet, ikun kompletament mimli tul il-ħin kollu li l-persuna tkun imqajjma, li tagħmel il-konċentrazzjoni diffiċli, iżid l-ansjetà u jnaqqas is-saħħa fiżika u mentali.
- **Il- I kien megħlub** L-għan ewlieni tal-proġett huwa li jittrasforma l-prattiki pedagogiċi tal-għalliema tal-Iskola Primarja li jużaw mudelli pedagogiċi ċċentrati fuq l-istudenti medjati minn teknoloġiji mobbli, u jsaħħu spazji godda ta' tagħlim.

(Link: <https://www.supertabi.com/supertabi>)

- **Jien u Oħrajn** huwa programm għall-prevenzjoni universali ta' problemi marbuta mal-konsum ta' sustanzi psikoattivi. Fiha, is-sustanzi jiġu avviċinati b'mod integrat ma' temi oħra

marbuta mal-ħajja ta' kuljum tal-adolessenti. Inħoloq fl-2006 minn tim tekniku mill-Istitut tad-Droga u d-Dipendenza fuq id-Droga bl-appoġġ ta' msieħba minn oqsma u setturi differenti u huwa kkoordinat nazzjonalment mis-SICAD bl-appoġġ/sħubija reġjonali tal-Amministrazzjonijiet Reġjonali tas-Saħħa. (Link: <https://www.sicad.pt/pt/Paginas/default.aspx>)

- **L-Assoċjazzjoni Portugiża tal-Mindfulness** issemma wkoll (link: <http://apMindfulness.com/>), fejn nistgħu nsibu informazzjoni u formazzjoni f'dan il-metodu u bħala prattika tajba.

3.6 IAD f'Ċipru

Id-disturb tal-vizzju tal-internet, magħruf ukoll bħala użu problematiku tal-internet jew użu kompulsiv tal-internet, huwa vizzju tal-imġiba kkaratterizzat minn użu eċċessiv jew kompulsiv tal-internet li jinterferixxi mal-ħajja ta' kuljum u jikkawża konsegwenzi negattivi. Filwaqt li hemm riċerka limitata dwar il-prevalenza tad-disturb tal-vizzju tal-internet f'Ċipru, hija rikonoxxuta bħala tħassib dejjem jikber, speċjalment fost iż-żgħażaġħ.

Diversi studji sabu li d-disturb tal-vizzju tal-internet huwa assoċjat ma' dipressjoni, ansjetà, u kwistjonijiet oħra ta' saħħa mentali f'Ċipru. Studju ppubblikat fil-Ġurnal tal-Użu u l-Użu Ħażin tas-Sustanzi fl-2020 sab li 5.5% tal-istudenti universitarji Ċiprijotti kellhom sintomi ta' disturb tal-vizzju tal-internet. Studju ieħor ippubblikat fil-Ġurnal tas-Saħħa Mentali tat-Tfal u l-Adolexxenti fl-2017 sab li 6.8% tal-adolessenti Ċiprijotti kellhom sintomi ta' disturb tal-vizzju tal-internet. Fl-aħħar nett, skont ir-riżultati ta' sħarriġ li sar mill-Kunsill Muniċipali taż-Żgħażaġħ tal-Latsia b'kollaborazzjoni mas-Socjetà Ellenika għall-Istudju tad-Disturb tal-Vizzju tal-Internet, instab li r-rata tal-vizzju tal-adolessenti ta' bejn it-12 u t-18-il sena li pparteċipaw fl-istudju huwa 16%. Dan jimplika li bejn wieħed u ieħor, wieħed minn kull sitt adolexxenti jsofru minn dipendenza fuq l-Internet. L-istħarriġ kellu total ta' 884 student parteċipant.

Biex jiġi indirizzat dan it-tħassib dejjem jikber, ittiehdu diversi inizjattivi f'Ċipru biex titqajjem kuxjenza u jingħata appoġġ għal individwi b'disturb tal-vizzju tal-internet. Pereżempju, iċ-Ċentru ta' Internet Safer ta' Ċipru, li huwa parti min-Netwerk Ewropew ta' Internet Safer, jipprovdi riżorsi u appoġġ għal użu sikur u responsabbli tal-internet. Barra minn hekk, il-professionisti tas-saħħa

mentali f'Ċipru qed jirrikonoxxu dejjem aktar id-disturb tal-vizzju tal-internet bħala tħassib legittimu tas-saħħa mentali u qed jipprovdu servizzi ta' konsulenza u trattament lil dawk affettwati.

3.7 IAD fit-Turkija

Bl-użu mifruq tal-internet fit-Turkija, it-tħassib dwar il-prevalenza tal-IAD kien qed jikber f'dawn l-aħħar snin. Għalhekk, hemm ħafna studji dwar dan is-sugġett fil-qasam.

Fl-2018, skont l-istudju intitolat "Dipendenza fuq l-Internet fi Studenti Universitarji fit-Turkija" li sar fil-Fakultà tal-Medicina tal-Università ta' Gaziantep, 15.7% tal-istudenti universitarji fit-Turkija instabu li kellhom il-vizzju tal-internet. Fl-2018, studju ieħor li sar fl-Università ta' Çukurova bl-isem "Dipendenza fuq l-Internet u Differenzi bejn is-Sessi fit-Turkija: Studju ta' Meta-Analizi", ir-rata ta' dipendenza fuq l-internet fit-Turkija hija 5.5%. L-istudju wera wkoll li l-irġiel huma aktar suxxettibbli għall-vizzju tal-internet. Fl-2019, skont l-istudju intitolat "Investigazzjoni tal-Użu tal-Internet fit-Turkija u Riċerka dwar id-Dipendenza fuq l-Internet" li sar fl-Istitut tas-Saħħa tal-Università ta' Kırklareli, ir-rata tal-użu tal-internet fit-Turkija kienet 58.3%, filwaqt li r-rata ta' dipendenza fuq l-internet kienet 3.3 %. Skont studju ieħor tal-2019 mill-Istitut tal-Istatistika Tork, 17% tal-utenti tal-internet fit-Turkija għandhom IAD. Studju ieħor li sar fl-2018 irrapporta li 36.7% tal-istudenti universitarji fit-Turkija għandhom IAD. Fl-2020, skont ir-"Rapport dwar id-Dipendenza fuq l-Internet tal-Ministeru tas-Saħħa" immexxi mill-Ministeru tas-Saħħa, l-użu tal-internet fit-Turkija kien 58% fl-2019. Ir-rapport jinkludi wkoll fatturi li jikkawżaw il-vizzju tal-internet u miżuri li jistgħu jittieħdu. Skont studju li sar fl-2020 (<https://l24.im/RP2FLB>), il-proporzjon tal-vizzju tal-internet fit-Turkija gie ddeterminat bħala 13 %. Meta r-reġjuni ġew eżaminati l-proporzjonijiet kienu rispettivament għar-reġjuni Eġew u Anatolja Ċentrali 17%, il-Baħar l-Iswed 14%, Marmara 13%, Mediterran 11%, Anatolja tal-Lvant 5% u Anatolja tax-Xlokk 3%. Skont ir-rapport globali dwar l-Użu tal-Internet 'We Are Social' ippubblikat fl-2021, il-ħin ta' kuljum mqatta' fuq l-internet fit-Turkija huwa ta' 7 sigħat u 57 minuta. Skont rapport tal-2020 mill-Assoċjazzjoni Torka tal-Industrija tal-Informatika, in-numru ta' utenti tal-internet fit-Turkija laħaq 67 miljun, li jikkorrispondi għal 80.7% tal-popolazzjoni tal-pajjiż.

Għalkemm m'hemm l-ebda statistika uffiċjali dwar il-prevalenza tal-IAD fit-Turkija, diversi studji u rapporti ta' riċerka jissuġġerixxu li hija problema sinifikanti u li qed tiżdied. Għalhekk, it-Turkija bdiet tiegħu miżuri biex tindirizza l-kwistjoni.

Il-prevenzjoni tal-IAD fit-Turkija teħtieġ approċċ b'diversi aspetti li jinvolvi edukazzjoni, ħolqien ta' għarfien, u programmi ta' intervent. Il-miżuri ta' prevenzjoni li ġejjin ġew implimentati fit-Turkija:

Il-Ministeru tal-Familja, ix-Xogħol u s-Servizzi Soċjali stabbilixxa "Ċentri ta' Prevenzjoni u Riabilitazzjoni tad-Dipendenza fit-Turkija" biex jipprovdu appoġġ u trattament għal diversi tipi ta' dipendenza, inkluża l-vizzju tal-internet.

Programmi edukattivi: programmi edukattivi li għandhom l-għan li jżidu l-għarfien dwar ir-riskji u l-konsegwenzi tal-użu eċċessiv tal-internet ġew implimentati fl-iskejjel u l-universitajiet fit-Turkija.

Strategija Nazzjonali dwar is-Socjetà tal-Infommazzjoni: Fl-2010, it-Turkija nediet l-Istrategija Nazzjonali tagħha dwar is-Socjetà tal-Infommazzjoni, li tinkludi dispożizzjonijiet għall-promozzjoni tal-użu responsabbli tal-internet u l-prevenzjoni tal-bullying ċibernetiku u riskji oħra online.

Kampanji ta' għarfien pubbliku: Tnedew diversi kampanji ta' għarfien pubbliku fit-Turkija biex titqajjem kuxjenza dwar ir-riskji ta' użu eċċessiv tal-internet u biex jiġi promoss l-użu responsabbli tal-internet.

Programmi ta' intervent: Programmi ta' intervent, bħall-konsulenza u l-psikoterapija, ġew żviluppati fit-Turkija biex jgħinu lill-individwi bl-IAD jегħlbu l-vizzju tagħhom.

3.8 IAD f'Malta

lċ-Ċentru Nazzjonali għall-Helesien mill-Vizzji (2015) investiga l-prevalenza tal-użu problematiku tal-internet fost kampjun ta' 1,507 żagħżuġ Maltin ta' bejn it-18 u t-30 sena li kienu joqogħdu f'residenzi privati. L-istudju uża proċess stratifikat ta' kampjunar każwali, il-kwoti ġew utilizzati wkoll sabiex tiġi żgurata rappreżentanza minn kull sottogrupp demografiku. Id-data mbagħad ingabret permezz ta' intervisti bit-telefon assistit mill-kompjuter (CATI), li rriżultat f'rata ta' rispons effettiv nett ta' 90%. Filwaqt li l-maġġoranza tal-partecipanti (65.9%) kienu kklassifikati bħala utenti medji tal-internet, terz tal-kampjun (33.3%) irrappurtaw użu eċċessiv tal-internet, sal-punt

li esperjenzaw problemi f'hajjithom b'hala rizultat tal-użu eċċessiv tiegħu, b'0.8% tal-partekipanti jiġu identifikati b'hala utenti problematiċi tal-internet. L-istudju indika wkoll li l-partekipanti ta' bejn it-18 u l-21 sena kienu aktar probabbli li jużaw l-internet b'mod eċċessiv. F'termini ta' sess, il-partekipanti rġiel urew punteġġi IAT ogħla b'mod sinifikanti u kienu aktar probabbli li jiġu kklassifikati b'hala utenti eċċessivi milli medja. F'termini ta' mġiba, l-utenti medji kisbu l-ogħla punteġġ meta baqgħu online itwal milli kien maħsub oriġinarjament u jivverifikaw il-messaġġi elettroniki qabel kompitu li l-partekipanti kellhom b'zonn iwettqu. Billi l-utenti problematiċi kisbu l-ogħla punteġġ meta sabu lilhom infushom jgħidu "ftit minuti oħra biss" waqt li užaw l-internet. Fost ir-raġunijiet attribwiti għall-użu tal-internet, in-netwerking soċjali ġie identifikat b'hala l-aktar attività popolari online, bi 83.8% tal-partekipanti jelenkawha b'hala l-ogħla rispons tagħhom. L-istudju investiga wkoll ir-relazzjoni bejn il-varjabbli soċjo-demografiċi u l-punteġġi tal-Internet Addiction Test (IAT), bil-qgħad biss jilhaq il-limitu għal użu eċċessiv jew problematiku. Dawk li wiegħbu li kienu waħedhom u li temmew livelli ta' edukazzjoni post-sekondarji kienu aktar probabbli li jużaw l-internet b'mod eċċessiv milli jaqgħu fil-medda ta' użu medju tal-internet. Meta organizzati ġeografikament, l-ogħla punteġġi medji tal-IAT ġew irreġistrati minn partekipanti li kienu joqogħdu fir-reġjun tal-Port tan-Nofsinhar tal-gżira, filwaqt li l-inqas punteġġi medji ġew irrappurtati minn dawk li wiegħbu mill-gżira Għawdxija. L-istudju kkonkluda li r-riskju ta' użu eċċessiv tal-internet huwa l-aktar probabbli li jiġi osservat fost individwi li jaqgħu taħt l-età ta' 18 sa 21 sena, huma waħedhom u edukati tajjeb. Filwaqt li l-istudju ma sabx evidenza ta' problema endemika kbira fil-kampjun investigat, jenfasizza wkoll li r-rati ta' prevalenza setgħu kienu sottorappreżentati minħabba l-mod kif l-użu tal-internet kien operazzjonalizzat.

Data addizzjonali pprovduta lill-partekipanti fil-Focus Group

L-eżempji li ġejjin ta' interventi ġew invokati matul il-Focus Group sabiex jinholoq fehim kondiviz ta' dan il-metodu fost il-partekipanti.

Interventi lbbażati fuq il-Mindfulness:

- Prevenzjoni ta' Rikaduta lbbażata fuq il-Mindfulness (MBRP):

Il-prattiki tal-MBRP huma maħsuba biex irawmu għarfien akbar ta' triggers, xejriet abitwali distruttivi, u reazzjonijiet awtomatizzati li jidhru li jikkontrollaw l-imġiba tagħna. MBRP huwa ddisinjat biex jgħin lill-individwu jieqaf, josserva l-esperjenza preżenti, u jgħib għarfien għall-firxa ta' għażliet qabel f'kull mument Dan jippermetti li tirrispondi b'mod li jaqdi lill-individwu, aktar milli b'mod li huwa detrimental

- Tnaqqis ta' Stress Ibbażat fuq il-Mindfulness (MBSR):

L-MBSR hija teknika li evolviet biex tinkludi t-trattament ta' diversi disturbi relatati mas-saħħa. It-teknika tinvolvi meditazzjoni ta' Mindfulness formali u timpjega meded u qagħdiet sempliċi L-għan huwa li ttaffi t-tbatija minn disturbi psiċiċi, psikosomatiċi u psikjatriċi.

Metodi Oħra ta' Konċentrazzjoni (Approċċ Konjittiv-Komportamentali – CBT):

- Ippraktika l-Oppost: Tfixkel rutini normali fuq drawwiet tal-linja sabiex jiġu żviluppati mudelli ġodda ta' użu tal-ħin, eż. tmur għall-jog l-ewwel haġa filgħodu minflok tiċċekkja l-e-mail.
- Waqqafa Esterni: L-użu ta' avvenimenti konkreti, bħal kompiti biex jitlestew jew postijiet fejn tattendi, bħala prompts biex skonnettja mill-internet, imsaħħaħ minn allarmi jew tajmers biex jinżammu l-iskedi.
- Twaqqif tal-Għan: It-tentattivi biex jiġi limitat l-użu tal-internet spiss ifallu minħabba pjanijiet ambigwi biex jitnaqqsu s-sigħat. Biex tiġi evitata aħjar rikaduta, għandhom jiġu pprogrammati sessjonijiet strutturati b'għanijiet raġonevoli eż. tnaqqas l-użu tal-internet minn 40 siegħa għal 20.
- Kards ta' tfakkir: Biex jgħinu jzommu l-enfasi fuq azzjoni korrettiva, l-individwi jelenkaw il-problemi ewlenin ikkawżati mill-vizzju u l-benefiċċji ewlenin biex jitnaqqas l-użu tal-internet jew jastjenu minn applikazzjoni speċifika.
- Inventarju Personali: Elenkar ta' dak li l-individwu naqqas jew ttraskura minħabba l-użu eċċessiv tal-internet (eż. inqas mixi, inqas ħin mal-familja, inqas eżerċizzju eċċ., kklassifikati f'ordni ta' importanza biex jipprovdu tfakkira tal-ħajja qabel il-vizzju tal-internet.

Prevenzioni IAD Fost l-Adulti:

- Użu ta' Teknoloġiji: Dawn jiddependu fuq teknoloġiji involuti fil-prevenzjoni, ħafna drabi jieħdu l-forma ta' taħriġ virtwali, apps ta' disintossikazzjoni biex jipprevjenu attivitajiet ta' ħsara, flimkien ma' moduli online.
- Attivitajiet Passivi: Dawn ħafna drabi jinkludu persważjoni verbali, preżentazzjonijiet, edukazzjoni li tippromwovi ħiliet psikosoċjali (awtoregolazzjoni, kompetenza u relazzjoni), azzjoni bejn il-pari, mudellar tar-rwoli, u gwidi tal-qari
- Strategiji Attivi: L-istrategiji attivi jduru madwar ir-registrazzjoni ta' attivitajiet alternattivi, restrizzjoni tal-użu, eżerċizzji ta' rilassament, ġurnaling, mistoqsijiet u twegġbiet ta' kwalunkwe mistoqsija jew tħassib mill-pubbliku jew udjenzi fil-mira.

4. Referenți

- 5 Reasons why self-awareness is important (RO) – <https://www.aimgroup.ro/spiritualitate/5-motive-pentru-care-constientizarea-de-sine-este-importanta/>
- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., & Şan, İ. (2014). Examination of University Students' Internet Addiction in Terms of Various Variables (The Case of İnönü University). *İnönü University Journal of the Faculty of Education*, 15(1), 73-96. – <https://doi.org/10.17679/iuefd.98972> – <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/92376>
- Almost 6 million Romanians live with a psychic illness (RO) – <https://www.digi24.ro/stiri/aproape-6-milioane-de-romani-traiesc-cu-o-boala-psihica-medic-sunt-oameni-care-nu-accepta-desi-recunosc-simptomele-2329717>
- Barata Costa Cerveira Tavares, A. F. (2020). *Impact of internet use and social networks on mental health (Impacto do uso da internet e redes sociais na saúde mental)*. In Universidade De Lisboa. Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica.
- Block JJ. Issues for DSM-V: Internet Addiction. *Am J Psychiatry*. 2008; 165(3): 306–307.
- Braun-Courville DK, Rojas M. Exposure to sexually explicit Web sites and adolescent sexual attitudes and behaviors. *J Adolesc Health*. 2009; 45(2): 156–162.
- Canoğulları, Ö., & Güçray, S. S. (2017). Psychological Needs, Social Anxiety, and Perceptions of Parental Attitudes in Adolescents with Different Levels of Internet Addiction. *Çukurova University Journal of Social Sciences Institute*, 26(1), 42-57. – <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/361457>
- Carbonell, Xavier; Fúster, Héctor; Chamarro, Ander; Oberst, Ursula. INTERNET AND MOBILE ADDICTION: A REVIEW OF SPANISH EMPIRICAL STUDIES (ADICCIÓN A INTERNET Y MÓVIL: UNA REVISIÓN DE ESTUDIOS EMPÍRICOS ESPAÑOLES) *Papeles del Psicólogo*, vol. 33, núm. 2, mayo-agosto, 2012, pp. 82-89 Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Madrid, España. – 77823407001.pdf (redalyc.org)
- Cooper ML, Shaver PR, Collins NL. Attachment styles, emotion regulation, and adjustment in adolescence. *J Pers Soc Psychol*. 1998; 74(5): 1380–1397.
- Direção-Geral da Saúde. (2021). – National Health Plan 2021-2030 (Plano Nacional de Saúde 2021-2030). In Direção Geral De Saúde.
- Elsa Calvarro Castañeda, Diego Galán Casado, Olvido Andujar Molina. 2019. The risks of inappropriate use of the Internet and social networks. Knowledge and perception of risks in young people through life history (Los riesgos del uso inadecuado de Internet y las redes sociales. Conocimiento y percepción de riesgos en jóvenes a través de la historia de vida). – Los riesgos del uso inadecuado de Internet.pdf (ucjc.edu)
- Everything you need to know about Mindfulness (RO) – <https://stories.thriveglobal.ro/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-Mindfulness/>
- Główny Urząd Statystyczny. Społeczeństwo informacyjne w Polsce. Szczecin, 2012; www.stat.gov.pl

- Gobierno de España, Ministerio de Sanidad. 2023. Report on behavioral addictions and other addictive disorders (Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos).
– 2023_Informe_Adicciones_Comportamentales_resumen_ejecutivo_es.pdf (sanidad.gob.es)
- HEALTHY PLACE. 2016. How do you threat Internet Addiction? – <https://www.healthyplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/treatment-of-internet-addiction>
- How dangerous is IAD (RO) – <https://www.neuroaxis.ro/cat-de-periculoasa-este-dependenta-de-internet/> -
- <https://www.addictioncenter.com/drugs/internet-addiction/>
- <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/internet-addiction>
- <https://www.caron.org/addiction-101/process-addictions/internet-addiction>
- [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU\(2019\)624249_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU(2019)624249_EN.pdf)
- <https://www.mhanational.org/risky-business-internet-addiction>
- JOHNSON, M. 2023. 2023. Harnessing External Cues for Managing Internet Use. – <https://www.techwellness.org/external-cues-internet-management>
- Lam LT, Peng ZW, Mai JC, Jing J. Factors associated with Internet addiction among adolescents. *Cyberpsychol Behav.* 2009; 12(5): 551–555.
- Millward Brown. Młodzież na rynku usług telekomunikacyjnych – 2012. Badanie klientów indywidualnych w wieku 15–24 lata. Raport z badań przeprowadzonych na zlecenie Prezesa Urzędu Komunikacji Elektronicznej przez Millward Brown. 2012 – <http://www.uke.gov.pl>
- Morahan-Martin J, Schumacher P. Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Comput Human Behav.* 2000; 16(1): 13–29.
- National Centre for Freedom from Addictions (2015), *Problematic Internet Use in Malta Amongst Young People Aged Between 18 - 30 Years - A Quantitative Study*. Malta: The President's Foundation for the Wellbeing of Society
- National Institute of Statistics (Instituto Nacional de Estadística) (INE). (2021). *Internet usage statistics*. – INE website
- National Institute of Statistics (Instituto Nacional de Estadística) (INE). (2021). *Internet usage statistics*. – INE website
- NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE. 2021. Addressing internet addiction disorder: The role of cognitive behavioral therapy methods. – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7932042/>
- Organización de consumidores y usuarios (OCU) – Estudio de OCU sobre el riesgo de adicción a internet y al móvil
- Ozgun-Ozturk F, Ekinci M, Ozturk O, Canan F. The Relationship of Affective Temperament and Emotional-Behavioural Difficulties to Internet Addiction in Turkish Teenagers. *ISRN Psychiatry* 2013; <http://dx.doi.org/10.1155/2013...>
- Pallanti S, Bernardi S, Quercioli L. The Sorter PROMIS questionnaire and the Internet Addiction Scale in the assessment of multiple addictions in a high school population: prevalence and related disability. *CNS Spectr.* 2006; 11(12): 966–974.

- Pawłowska B, Potembska E. Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu, autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. *Curr Probl Psychiatri*. 2011; 12(4): 439–442
- PECK, K., S. 2018. 4 Experiments to Limit Internet Use. – <https://hbr.org/2018/10/i-ran-4-experiments-to-break-my-social-media-addiction-heres-what-worked>
- Poprawa R. W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania Internetu. In: Sokołowski M (eds.). *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Elbląg, PWSZ Press, 2006.p.113–124 (in Polish).
- Potembska E. Uzależnienie i zagrożenie uzależnieniem od Internetu u młodzieży. Niepublikowana rozprawa doktorska. Uniwersytet Medyczny w Lublinie. Lublin, 2011 (in Polish).
- Republic of Turkey Ministry of Health General Directorate of Health Promotion. (2018). *Digital Game Addiction Workshop Final Report*. – <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf>
- Shek DT, Ma CM. Consumption of pornographic materials among Hong Kong early adolescents: a replication. *ScientificWorldJournal* 2012; 2012: 406063.
- STAWINOĞA, A., E., & MARKS, D. 2019. Addressing internet addiction disorder: The role of cognitive behavioral therapy methods. *Journal of Digital Psychology*, 12(3), 45-60.
- Sung J, Lee J, Noh H, Park YS, Ahn EJ. Associations between the Risk of Internet Addiction and Problem Behaviors among Korean Adolescents. *Korean J Fam Med*. 2013; 34: 115–122.
- Thomas NJ, Martin FH. Video-arcade game, computer game and Internet activities of Australian students: participation habits and prevalence of addiction. *Aust J Psychol*. 2010;
- Tsitsika A, Critselis E, Kormas G, Konstantoulaki E, Constantopoulos A, Kafetzis D. Adolescent Pornographic Internet Site Use: A Multivariate Regression Analysis of the Predictive Factors of Use and Psychosocial Implications. *Cyberpsychol Behav*. 2009; 12(5); 545–550.
- Turkish Informatics Industry Association (TÜBİSAD). (2022). *Turkey's Digital Transformation Index 2022*. TÜBİSAD. URL: <https://www.tubisad.org.tr/tr/images/pdf/DDE-2022-Raporu-Final.pdf>
- Turkish Statistical Institute. (2019). *Technology Addiction Research Report*. In N. Ünlü (Ed.), *Information Technologies and Communication: Individual and Society Security* (pp. 132-148). TÜBİTAK BİLGEM. – https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2_Ch11.pdf
- Ulutaşdemir, N., Sergek, E., Bakır, E., Deniz, E. (2017). The Effect of Internet Addiction on the Quality of Life of Future Health Professionals. *Zeynep Kamil Medical Bulletin*, 48(2), 44 - 48. – <https://doi.org/10.16948/zktpb.266015> – <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/293922>
- Wandschneider, R. P. (2024). – The importance of mental health in the university context (A importância da saúde mental no contexto universitário). In *Revista Acadêmica De Tendências Em Comunicação E Ciências Empresariais*: Vol. n.o 4 (pp. 1–4).

- Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C., & Chang, L. R. (2015). – *Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey*. *PloS One*, 10(10), e0137506.
- Young KS. *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment*. In: VandeCreek L, Jackson T (eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. Florida, Professional Resource Press, 1999.p.19–31.
- Young KS. *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. *Cyberpsychol Behav*. 1998; 1(3): 237–244.