

IADliber – Podnoszenie kompetencji dorosłych edukatorów jako sposób na uwalnianie dorosłych od uzależnienia od Internetu

2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

Badanie świadomości społecznej na temat uzależnienia od Internetu (IAD)

RAPORT KOŃCOWY



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ



Spis treści

1.	Wprowadzenie	6
1.1	Cel dokumentu	6
1.2	Metodologia gromadzenia danych	6
1.3	Struktura uczestników	8
2.	Wyniki krajowych grup fokusowych	9
2.1	Rumunia.....	9
2.1.1	Profil uczestników	9
2.1.2	Postrzeganie świadomości w Rumunii	10
2.1.3	Świadomość innych metod koncentracji w Rumunii	11
2.1.4	Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji w Rumunii	12
2.1.5	Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych w Rumunii	13
2.1.6	Wnioski ogólne – Rumunia.....	14
2.1.7	Zalecenia dla Rumunii	15
2.2	Polska.....	16
2.2.1	Profil uczestników	16
2.2.2	Postrzeganie świadomości w Polsce	16
2.2.3	Świadomość innych metod koncentracji w Polsce	17
2.2.4	Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji w Polsce	19
2.2.5	Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych w Polsce	20
2.2.6	Wnioski ogólne - Polska	21
2.2.7	Zalecenia dla Polski	22
2.3	Hiszpania.....	22
2.3.1	Profil uczestników	22
2.3.2	Postrzeganie świadomości w Hiszpanii	23
2.3.3	Świadomość innych metod koncentracji w Hiszpanii	24
2.3.4	Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji w Hiszpanii	25
2.3.5	Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych w Hiszpanii	26
2.3.6	Wnioski ogólne - Hiszpania	28
2.3.7	Zalecenia dla Hiszpanii	29
2.4	Portugalia.....	30

2.4.1	Profil uczestników	30
2.4.2	Postrzeganie świadomości w Portugalii	31
2.4.3	Świadomość innych metod koncentracji w Portugalii	32
2.4.4	Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji w Portugalii	34
2.4.5	Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych w Portugalii	35
2.4.6	Wnioski ogólne - Portugalia	37
2.4.7	Zalecenia dla Portugalii	38
2.5	Cypr.....	40
2.5.1	Profil uczestników	40
2.5.2	Postrzeganie świadomości na Cyprze	41
2.5.3	Świadomość innych metod koncentracji na Cyprze.....	43
2.5.4	Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji na Cyprze	44
2.5.5	Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych na Cyprze	46
2.5.6	Wnioski ogólne - Cypr	47
2.5.7	Zalecenia dla Cypru	48
2.6	Turcja	50
2.6.1	Profil uczestników	50
2.6.2	Samoświadomość w Turcji	51
2.6.3	Świadomość innych metod koncentracji w Turcji.....	54
2.6.4	Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji w Turcji	57
2.6.5	Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych w Turcji	61
2.6.6	Wnioski ogólne - Turcja.....	64
2.6.7	Zalecenia dla Turcji.....	66
2.7	Malta.....	68
2.7.1	Profil uczestników	68
2.7.2	Samoświadomość na Malcie	68
2.7.3	Świadomość innych metod koncentracji na Malcie	71
2.7.4	Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji na Malcie	73
2.7.5	Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych na Malcie	74
2.7.6	Wnioski ogólne - Malta	76
2.7.7	Zalecenia dla Malty	77
3.	Analiza badania	79
3.1	Wprowadzenie.....	79
3.2	IAD w Rumunii	79

3.3	IAD w Polsce	81
3.4	IAD w Hiszpani	82
3.5	IAD w Portugalii	83
3.6	IAD na Cyprze.....	84
3.7	IAD w Turcji.....	85
3.8	IAD na Malcie.....	87
4.	Źródła	91

WP2.1A: Raport na temat
 stanu świadomości społecznej

 Badanie świadomości społecznej na temat uzależnienia
 od Internetu (IAD)

Data publikacji 15.05.2023

Autor(-rzy) Eric Flask

Anca Socolovschi (ADES – RO)

Maciej Markowicz (CWEP – PL)

Clara Urbani (Centre4Education – ES)

Współtwórcy Diana Borges (RightChallenge – PT)

Anastasios Kondo (DEKAPLUS – CY)

Ümmühan Özbek (GOI – TK)

Keith Coleiro (MECB – MT)

Osoba do kontaktu Eric Flask

Kontaktowy adres e-mail eflask@eumecb.com

Organizacja MECB

Odbiorcy Instytucja zarządzająca, członkowie konsorcjum

 Sposób dystrybucji Email ☒ Strona internetowa projektu ☒

 Status poufności Poufne ☐

 Publiczny ☒

Historia

Nr wersji	Data	Opis	Autor / Zmieniony przez
Final Draft 1.0	15.05.2023	Ostateczny projekt do rozpowszechnienia wśród partnerów - do dyskusji i wyrażenia opinii	Eric Flask, MECB

1. Wprowadzenie

1.1 Cel dokumentu

Celem niniejszego dokumentu jest przedstawienie wyników prac przeprowadzonych przez partnerów konsorcjum Erasmus+ IADliber (Podnoszenie kompetencji dorosłych edukatorów jako sposób na uwalnianie dorosłych od uzależnienia od Internetu) w odniesieniu do zorganizowanych grup fokusowych wśród edukatorów dla dorosłych osób w celu zbadania obecnego stanu świadomości społecznej w zakresie korzystania z metod, które będą **lepiej informować o rozwoju zestawu przetrwania IADliber**.

Zestaw przetrwania IADliber ma na celu dostarczenie treści edukacyjnych, które zwiększają umiejętności czytelnika i które mogą być stosowane przez nauczycieli na różnych poziomach.

1.2 Metodologia gromadzenia danych

W celu zbadania aktualnego stanu świadomości społecznej na temat stosowania różnych metod radzenia sobie z uzależnieniem od Internetu, wzięto pod uwagę badanie grup fokusowych. Dzięki wykorzystaniu tej techniki, badani tworzą bezpieczne środowisko, w którym mogą swobodnie dzielić się informacjami. Otwarte pytania w grupie fokusowej służą nawiązaniu dialogu i nie ograniczają respondentów w udzielaniu odpowiedzi na istniejące możliwości.

Pomiar oceny uczenia się został oparty na czteropoziomowej strukturze przedstawionej przez Kirkpatricka (1994). Model Kirkpatricka (1994) podkreśla potrzebę pomiaru czterech aspektów świadomości edukacyjnej, którymi są: **reakcja, uczenie się, zachowanie i wyniki**. Te cztery poziomy zapewniają kierunek, w którym można badać skuteczny transfer wiedzy.

Pierwszym z nich jest **reakcja**, której celem jest zbadanie wrażeń beneficjentów na temat dostarczonych treści edukacyjnych i ustalenie ich emocjonalnej reakcji na nie. Ma to na celu uzyskanie obrazu tego, jak bardzo beneficjenci są zaangażowani w oceniane materiały edukacyjne.

Po tym pomiarze następuje drugi, poziom **uczenia się**, który bada poziom wiedzy beneficjenta lub zmiany w postawach, które wynikają z omawianych materiałów edukacyjnych.

Trzeci poziom, **zachowanie**, bada rozwój umiejętności lub zmiany w zachowaniu, które materiał edukacyjny ma na celu nauczyć.

Ostatni poziom, **wyniki**, ma na celu zbadanie szerszego wpływu treści edukacyjnych zgodnie z pożądanymi kluczowymi wskaźnikami wydajności (KPI).

Pytania do przewodnika po wywiadach w grupach fokusowych zostały opracowane zgodnie z tymi czterema poziomami modelu. Jednak zamiast wąsko lub ściśle ustrukturyzowanych kwestionariuszy, pytania zostały postawione w tonie poszukiwawczym, który ułatwiał i napędzał rozmowę lub gromadzenie danych, aby nie tylko zbadać różne aspekty określone w ramach, ale także uwzględnić inne dodatkowe aspekty, które nie zostały podkreślone, takie jak kontekstowe lub środowiskowe czynniki związane z obecnym poziomem świadomości społecznej.

Po przeprowadzeniu badań z grupami fokusowymi uzyskane dane zostaną przeanalizowane zgodnie z uproszczoną wersją sześćoetapowej techniki analizy tematycznej, opisaną przez Brauna i Clarke'a (2006). Metoda ta nie tylko zapewnia jasno określone i łatwe do naśladowania ramy, ale została również opracowana w celu elastycznego stosowania, a nie wiązania się z metodologicznymi lub epistemologicznymi wytycznymi.

Po zakończeniu pracy nad grupami fokusowymi i nagraniu ich za zgodą uczestników, ich odpowiedzi z nagrań audio/wideo zostały poddane transkrypcji w celu zapoznania się z zebranymi odpowiedziami, co stanowiło podstawowy krok w analizie danych.

Indywidualne wypowiedzi lub odpowiedzi każdego uczestnika na zadane pytania zostały następnie podsumowane za pomocą kodów, które ułatwiły identyfikację istotnych **wzorców** wśród różnych odpowiedzi, umożliwiając ich uporządkowanie w **grupy** lub **tematy**.

Na koniec zgromadzone dane zostały zestawione w szablonie raportowania grupy fokusowej zaprojektowanym specjalnie na potrzeby tego zadania.

1.3 Struktura uczestników

Każdy uczestniczący partner krajowy zorganizował grupę fokusową online lub twarzą w twarz z co najmniej 5 i maksymalnie 7 uczestnikami składającymi się z edukatorów należących do grup defaworyzowanych i osób o mniejszych możliwościach (osoby o niskich kwalifikacjach, bezrobotni, dorośli zagrożeni ubóstwem, migranci, seniorzy itp.) Obejmowały one między innymi:

- edukatorów i trenerów dla dorosłych w instytucjach pomocy społecznej;
- nauczycieli dla dorosłych;
- edukatorów i trenerów dla dorosłych w uniwersytetach trzeciego wieku;
- członków i wolontariuszy stowarzyszeń działających na rzecz dorosłych i grup defaworyzowanych;
- nauczycieli ICT, konsultantów i trenerów osobistych dla dorosłych;
- osoby odpowiedzialne za kształtowanie formalnej i nieformalnej edukacji dorosłych w regionie;
- andrologów i specjalistów pracy z osobami uzależnionymi dla dorosłych, psychologów społecznych dla dorosłych;
- osoby pracujące z dorosłymi znajdującymi się w trudnej sytuacji;
- członków grup wsparcia dla osób uzależnionych, w szczególności od Internetu

Powyższe osoby były zatrudnione w instytucjach wspierających i opiekujących się osobami dorosłymi znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji, w tym między innymi w:

- ośrodkach kształcenia dorosłych;
- instytucjach pomocy społecznej
- szkołach dla dorosłych;
- uniwersytetach trzeciego wieku;
- stowarzyszeniach wspierających dorosłych znajdujących się w niekorzystnej sytuacji i walczących z wykluczeniem społecznym;
- lokalnych i regionalnych samorządowych wydziałach edukacji i placówkach kształcących dorosłych.

Należy zauważyć, że pozostając w zgodzie z przepisami RODO, odpowiednie informacje kontaktowe o uczestnikach, o ile to możliwe, zostały zebrane do celów rozpowszechniania, aby umożliwić uczestnikom otrzymywanie aktualnych wiadomości z projektu i umożliwić im aktywne zaangażowanie się we wszystkie późniejsze etapy projektu zgodnie z ich zainteresowaniami zawodowymi i/lub osobistymi. W dalszej części projektu uczestnicy będą mieli również szansę na uzyskanie i wykorzystanie wyników projektu.

2. Wyniki krajowych grup fokusowych

2.1 Rumunia

2.1.1 Profil uczestników

Grupa fokusowa w Rumunii została zorganizowana online. Uczestnicy zostali wybrani tak, aby reprezentowali zarówno dorosłych edukatorów, jak i psychologów, którzy pracowali z członkami grup defaworyzowanych i osób o mniejszych szansach. Zostali oni wybrani albo z sieci ekspertów, którą ADES, jako organizacja partnerska, rozwinęła w tym czasie, albo z rekomendacji otrzymanych od członków ADES, ekspertów i partnerów. Uczestnicy mieli następujący podsumowany profil:

Liczba uczestników	8
Wiek (średnia)	45
Płeć	7 kobiety 1 mężczyźni
Poziom wykształcenia uczestników	Magister i doktor
Zawód wykonywany przez uczestników	Trenerzy / edukatorzy dorosłych, psychologowie
Lata doświadczenia uczestników (średnia)	15
Liczebność klasy uczestników (średnia)	15
Rodzaje uczestników	Dorośli i nauczyciele dorosłych
Lista organizacji reprezentowanych przez uczestników	Organizacje pozarządowe, firmy, uczelnie

2.1.2 Postrzeganie świadomości w Rumunii

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości rumuńskiej opinii publicznej w zakresie **Mindfulness** jako środka zapobiegania uzależnieniu od Internetu (Internet Addiction Disorder) w oparciu o ramy Kirkpatricka (reakcja, uczenie się, zachowanie i wyniki).

Reakcja

- Świadomość jest bardziej wykorzystywana w codziennym życiu, ale nie do „leczenia” uzależnienia od Internetu (IA), ponieważ świadomość IA jest bliska zeru.
- Istnieją pewne materiały na temat świadomości (związane z życiem codziennym), ale nie są one związane z IAD.
- Niektóre łatwe do odczytania i proste materiały, specyficzne dla IAD (w celu nawiązania konkretnego połączenia z IAD) byłyby bardzo cenne.

Nauka

- Nawet jeśli istnieją materiały edukacyjne, szkolenia, filmy na temat świadomości, nie są one bezpośrednio związane z IAD.
- Bardziej skoncentrowane na IAD materiały dotyczące świadomości byłyby korzystne.

Zachowanie

- IAD nie jest uważana za „chorobę” i dlatego nie jest leczona: „Jeśli nie uważasz, że masz chorobę, nie idziesz do lekarza”.
- Gdyby ludzie byli bardziej świadomi problemów związanych z IAD i używali Mindfulness do ich zwalczania, byłoby bardziej świadomi połączenia ciała z umysłem, więc:
 - o lepiej zarządzaliby czasem spędzanym na gadżetach,
 - o korzystaliby z Internetu w sposób użyteczny i funkcjonalny (nie tylko do gier),
 - o mieliby bardziej zrównoważoną postawę, jakość w swoich działaniach, klarowność, poczucie własnej wartości,
 - o byłoby bardziej skupieni na konkretnych celach,
 - o byłoby bardziej świadomi tego, ile i skąd czerpać informacje.

Wyniki

- Wiedza na temat świadomości jest wciąż bardzo niska, nawet jeśli niektórzy ludzie dowiedzieli się o tej praktyce i nauczyli się z niej korzystać.

- W kulturze bałkańskiej istnieje wiele ograniczających przekonań na temat poszukiwania siebie. Czasami ten aspekt jest wyśmiewany.
- System społeczny oddalił nas od siebie, zamiast nas zbliżyć.
- Bliskość otoczenia utrudnia lub ułatwia rozwijanie świadomości.
- Przekonanie „Mam ponad 50 lat (jestem za stary), jaki jest sens zdobywania nowej wiedzy i praktyki?”

Ogólny punkt widzenia

Nawet jeśli ludzie są bardziej świadomi korzyści płynących z Mindfulness niż z innych technik samorozwoju, prawie nie ma świadomości związku między praktykowaniem Mindfulness a zarządzaniem IAD. Istnieje duże zapotrzebowanie na konkretne i ukierunkowane materiały Mindfulness do zarządzania IAD.

2.1.3 Świadomość innych metod koncentracji w Rumunii

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości rumuńskiej opinii publicznej w zakresie **innych metod koncentracji** jako sposobu zapobiegania zaburzeniom związanym z uzależnieniem od Internetu za pomocą ram Kirkpatricka dotyczących reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Inne metody koncentracji są jeszcze mniej wyuczone lub praktykowane niż świadomość.
- Ludzie nie są świadomi istnienia innych metod koncentracji uwagi, ponieważ są one stosowane wyłącznie przez specjalistów (psychologów, psychoterapeutów).
- Inne metody, takie jak aktywność na świeżym powietrzu (spacery po parkach/lasach, jazda na rowerze, zabawa ze zwierzętami) i aktywność społeczna, są świadomie i regularnie praktykowane przez mniej niż 30% osób.
- Niewiele osób łączy te działania ze sposobami koncentrowania się na IAD lub zarządzania nim

Nauka

- Prawie żadne informacje ani materiały nie są oferowane publicznie.
- Społeczeństwo nie jest zaangażowane w naukę tych metod.
- Brak połączeń z IAD.

Zachowanie

- Ponieważ inne metody koncentracji nie są stosowane świadomie i regularnie, nie można zaobserwować żadnych zmian w zachowaniu.
- Tylko nieliczne osoby wiedzą, jak zidentyfikować swoje możliwe uzależnienia i uwolnić się od tych pokus i przeszkód.
- Jeśli jest praktykowana, zwiększyłaby zdolność do oderwania się od „szumów” otoczenia i koncentracji się na ważnych tematach.

Wyniki

- Technologia jest nieunikniona, jednak fakt, że nie kładzie się nacisku na zdrowie, a jedynie na zaimponowanie internautom, utrudnia zdobywanie wiedzy i praktykowanie tej metody.

Ogólny punkt widzenia

Istnieje duże zapotrzebowanie na materiały związane z tą metodą i zwiększające świadomość społeczną.

2.1.4 Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji w Rumunii

Poniżej znajduje się podsumowanie poziomu świadomości rumuńskiej opinii publicznej w zakresie samoświadomości i rzetelnej oceny sytuacji w celu zapobiegania zaburzeniom związanym z uzależnieniem od Internetu, w oparciu o ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Bardzo niski poziom samoświadomości.
- W rzeczywistości samoświadomość jest nawet unikana, ponieważ ludzie myślą o innych, aby nie myśleć o sobie.

Nauka

- Ponieważ jest to bardzo mało znana metoda, nie jest możliwe zmierzenie poziomu satysfakcji ogółem, a w szczególności w odniesieniu do IAD.
- Istnieje potrzeba zwiększenia świadomości społecznej na temat tej metody i długoterminowych korzyści płynących z jej stosowania.

Zachowanie

- Osoby korzystające z tej metody będą znacznie bardziej otwarte na sposób, w jaki ciało przekazuje pewne sygnały i będą w stanie znacznie lepiej regulować pewne stany i zachowania oraz zapobiegać zachowaniom takim jak IAD.

Wyniki

- Zmiany zachodzą z czasem. Nawet jeśli istnieje moment inicjujący, proces ten wymaga czasu i odbywa się na różnych poziomach.
- Edukacja, kultura, środowisko, klastry społeczne mogą utrudniać lub ułatwiać zdobywanie wiedzy i stosowanie tych metod.

Ogólny punkt widzenia

Warto tworzyć materiały dotyczące tych metod i łączyć je z IAD.

2.1.5 Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych w Rumunii

Poniżej znajduje się zestawienie świadomości społeczeństwa rumuńskiego w zakresie **zapobiegania IAD wśród dorosłych**, w oparciu o ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Świadomość IAD jest prawie zerowa.
- Jeśli istnieje jakakolwiek wiedza na temat uzależnienia od Internetu (IA), „leczone” są tylko skutki, a nie przyczyny.
- Bardzo niewiele osób przyznaje, że ma problem z IA, a jeszcze mniej robi coś w tym kierunku.
- Osoby w wieku powyżej 45 lat są mniej „zagrożone” IAD niż młodsze pokolenia, ponieważ ta druga grupa dorastała z Internetem.
- Bardzo ważne jest tworzenie materiałów i rozpowszechnianie informacji dotyczących IAD i zapobiegania IAD wśród dorosłych.

Nauka

- Bardzo niewielu rozumie tę koncepcję, a jeszcze mniej coś z tym robi.

Zachowanie

- Informacje dostarczone do tej pory opinii publicznej są mało istotne i dlatego byłyby bardzo przydatne.

- Ludzie rozwinęliby zdolność rozumienia ryzyka związanego z IA oraz rozumienia i praktykowania sposobów ochrony przed IAD.

Wyniki

- Konteksty życiowe zarówno utrudniają, jak i ułatwiają zapobieganie IAD: grupa przyjaciół (wszyscy robią to samo, nie możesz płynąć pod prąd, ponieważ jesteś marginalizowany), modele dostarczane przez społeczeństwo (rodzina, przyjaciele, koledzy i środki masowego przekazu).

Ogólny punkt widzenia

Pięć do sześciu milionów Rumunów (około 1/4) żyje z chorobami psychicznymi. Większość z nich cierpi na depresję, około dwóch milionów, ale także setki tysięcy osób żyjących z zaburzeniami myślenia. Konieczność pozbycia się wstydu i naznaczenia jest wciąż bardzo trudna.

Są ludzie, którzy nie akceptują, chociaż rozpoznają objawy, większość ludzi, którzy doświadczają takich problemów „nie akceptuje, że mogą otrzymać etykietę lub diagnozę choroby psychicznej”.

2.1.6 Wnioski ogólne – Rumunia

Wprowadzenie Internetu przyniosło ludzkości ogromny postęp, rewolucjonizując nasze postępowanie, zawód, edukację i kontakty społeczne. Wraz z postępem technologicznym rośnie nasza skłonność do spędzania coraz większej ilości czasu w Internecie. Uzależnienie wynikające z korzystania z Internetu wymaga takiej samej uwagi, jak w przypadku innych form uzależnienia, takich jak alkohol czy narkotyki. Kiedy dana osoba doświadcza przytłaczającej potrzeby spędzania nadmiernej ilości czasu w Internecie, do tego stopnia, że koliduje to z jej osobistymi relacjami, pracą lub samopoczuciem, można zdiagnozować u niej uzależnienie od Internetu. Według statystyk, ponad 210 milionów osób na całym świecie zmaga się z uzależnieniem od Internetu i platform mediów społecznościowych.

Grupa zgodziła się, że bardzo niewiele rzeczy zostało zrobionych, aby pomóc ludziom w identyfikacji i radzeniu sobie z IAD. Istnieje duże zapotrzebowanie na materiały dotyczące tego tematu. Materiały te powinny być bardzo łatwe do zrozumienia i wykorzystania.

Podsumowanie

Wraz z rozwojem technologii naszym głównym zastosowaniem smartfonów stało się przeglądanie platform mediów społecznościowych, takich jak Facebook, Instagram i WhatsApp. Niestety, nadużywanie ich prowadzi do zmniejszenia interakcji twarzą w twarz i promuje tworzenie idealnej i zwodniczej osobowości online - gdzie możemy przedstawiać siebie takimi, jakimi chcemy być. Co więcej, rosnąca tendencja do uzależnienia od mediów społecznościowych jest uznawana na całym świecie i jest milcząco (nie na poziomie decyzyjnym) uznawanym zjawiskiem w RO. Zasady dotyczące korzystania z Internetu są rzadko narzucane w RO w instytucjach, a nawet w rodzinach.

Wszyscy uczestnicy podkreślili, że cytując Alberta Einsteina: „Obawiam się, że w dniu, w którym technologia przewyższy interakcję międzyludzką”, jest najbardziej aktualny niż kiedykolwiek wcześniej i że materiały IADliber będą stanowić ogromne wsparcie dla ich pracy.

2.1.7 Zalecenia dla Rumunii

Należy opracować materiały mające na celu zwiększenie świadomości i radzenie sobie z IAD, ale należy upewnić się, że są one **bardzo łatwe w użyciu i dostosowane do grupy docelowej**.

Materiały opracowane w ramach projektu mogą być bardzo dobrym podejściem w odniesieniu do IAD, ale powinny również **zwiększyć poziom świadomości** i uświadomić ludziom, że uczenie się i krótkie ćwiczenie **metod IADliber nie jest „pigułką”**, którą bierzemy, **ale procesem**, który należy przejść z czasem.

2.2 Polska

2.2.1 Profil uczestników

Grupa fokusowa w Polsce została zorganizowana online. Uczestnicy zostali wybrani z sieci ekspertów, którą CWEP, jako organizacja partnerska reprezentująca Polskę, rozwijała w tym czasie. Pomoc i wiedzę na temat problemu uzyskano z Uniwersytetów rzeszowskich i Wszechnicy. Uczestnicy mieli następujący profil:

Liczba uczestników	9
Wiek (średnia)	37
Płeć	5 Kobiet 4 Mężczyzn
Poziom wykształcenia uczestników	W większości magister
Zawód wykonywany przez uczestników	Nauczyciele dorosłych, psychologowie
Lata doświadczenia uczestników (średnia)	12
Liczebność klasy uczestników (średnia)	10-25
Rodzaje uczestników	Dorośli i nauczyciele dorosłych
Lista organizacji reprezentowanych przez uczestników	Uniwersytety, organizacje pozarządowe i MŚP

2.2.2 Postrzeganie świadomości w Polsce

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości rumuńskiej opinii publicznej w zakresie **Mindfulness** jako środka zapobiegania uzależnieniu od Internetu (Internet Addiction Disorder) w oparciu o ramy Kirkpatricka (reakcja, uczenie się, zachowanie i wyniki).

Reakcja

- W ostatnich latach świadomość zyskała powszechne uznanie ze względu na potencjalne korzyści dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.
- Mindfulness zostało szeroko przebadane i wykazano, że ma pozytywne skutki w zmniejszaniu stresu, lęku, depresji oraz zwiększaniu ogólnej odporności psychicznej i dobrego samopoczucia.

- Interwencje oparte na świadomości są powszechnie stosowane w warunkach klinicznych, szkołach, miejscach pracy i wielu innych środowiskach.

Nauka

- Popularność mindfulness jest napędzana przez rosnącą liczbę badań potwierdzających skuteczność tego podejścia, a także poparcie wpływowych osób, relacje w mediach oraz rozpowszechnianie programów i aplikacji opartych na zwiększaniu świadomości.

Zachowanie

- Ogólne rozpoznanie nie znajduje potwierdzenia w znajomości konkretnych zachowań.
- Wciąż rzadkim zjawiskiem jest dogłębne wykorzystywanie mindfulness.

Wyniki

- Chociaż świadomość zyskała powszechne uznanie, nadal mogą istnieć różnice w poziomie wiedzy i zrozumienia tej techniki wśród jednostek i społeczności.
- Niektórzy mogą mieć kompleksowe zrozumienie i regularną praktykę w zakresie mindfulness, podczas gdy inni mogą mieć bardziej powierzchowne zrozumienie lub ograniczoną ekspozycję na tę koncepcję.

Ogólny punkt widzenia

Podczas gdy świadomość korzyści płynących z mindfulness jest stosunkowo wyższa w porównaniu z innymi technikami samorozwoju, brakuje świadomości na temat związku między praktykowaniem mindfulness a radzeniem sobie z uzależnieniem od Internetu. Istnieje znaczne zapotrzebowanie na konkretne i ukierunkowane zasoby mindfulness, które dotyczą zarządzania IAD.

2.2.3 Świadomość innych metod koncentracji w Polsce

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości polskiej opinii publicznej w zakresie **Innych Metod Koncentracji** jako sposobu zapobiegania zaburzeniom związanym z uzależnieniem od Internetu za pomocą Ram Kirkpatricka Reakcji, Uczenia się, Zachowania i Wyników.

Reakcja

- Uczestnicy wspomnieli i przyznali, że mieli kontakt z:

- **Techniką Pomodoro:** Technika ta polega na podzieleniu czasu pracy lub nauki na interwały, zazwyczaj 25 minut skoncentrowanej pracy, po której następuje krótka 5-minutowa przerwa. Po wykonaniu czterech takich interwałów następuje dłuższa przerwa trwająca około 15-30 minut. Ustrukturyzowane przerwy pomagają utrzymać produktywność i zapobiegają wypaleniu zawodowemu.
- **Blokowaniem czasu:** Metoda ta polega na planowaniu określonych bloków czasu na różne zadania lub czynności. Przydzielając dedykowane przedziały czasowe na skoncentrowaną pracę bez rozpraszania uwagi, osoby mogą zwiększyć swoją koncentrację i produktywność.
- **Jednozadaniowością:** Zamiast wielozadaniowości, która może dzielić uwagę i zmniejszać wydajność, single-tasking skupia się na wykonywaniu jednego zadania na raz. Poświęcając pełną uwagę jednemu zadaniu aż do jego ukończenia, osoby mogą poprawić koncentrację i produktywność.
- **Optymalizacją środowiska:** Stworzenie środowiska sprzyjającego skupieniu może być korzystne. Obejmuje to minimalizowanie czynników rozpraszających, takich jak wyłączanie powiadomień, znajdowanie cichego miejsca, organizowanie przestrzeni roboczej i korzystanie z narzędzi, takich jak słuchawki z redukcją szumów lub aplikacje zwiększające produktywność.
- **Ustalaniem priorytetów i zarządzaniem zadaniami:** Skuteczne ustalanie priorytetów zadań i dzielenie ich na możliwe do wykonania kroki może pomóc w utrzymaniu koncentracji. Korzystanie z technik zarządzania zadaniami, takich jak listy rzeczy do zrobienia, tablice kanban lub narzędzia do zarządzania projektami, może pomóc w organizacji i utrzymaniu się na dobrej drodze.
- **Ćwiczeniami fizycznymi i ruchem:** Regularne ćwiczenia fizyczne, takie jak aerobik lub rozciąganie, mogą poprawić ogólne funkcje poznawcze, w tym uwagę i koncentrację.
- **Zdrowym stylem życia:** Odpowiedni sen, zbilansowane odżywianie, nawodnienie i radzenie sobie ze stresem przyczyniają się do optymalnego funkcjonowania poznawczego i uwagi.

Nauka

- Niemal żadna informacja ani materiały dotyczące tych metod nie są dostępne dla publiczności.

Zachowanie

- Metody te są rzadko stosowane, głównie przez entuzjastów i nielicznych ekspertów w tej dziedzinie.
- Nowe metody koncentracji często są wyśmiewane jako "nowe trendy".

Wyniki

- Niemal żadna informacja ani materiały dotyczące tych metod nie są dostępne dla publiczności.

Ogólny punkt widzenia

Istnieje znacząca potrzeba stworzenia treści dotyczących tej metody oraz zwiększenia świadomości publicznej na jej temat.

2.2.4 Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji w Polsce

Poniżej przedstawiono podsumowanie świadomości polskiej publiczności na temat **Samoświadomości i Rzetelnej Oceny Sytuacji** jako środka zapobiegania uzależnieniu od Internetu, zgodnie z Modelem Kirkpatricka.

Reakcja

- Rozpoznanie znaczenia zdolności do dokładnego postrzegania i rozumienia siebie oraz okoliczności lub kontekstu, w jakim się znajduje.
- Samoświadomość obejmuje świadomość swoich myśli, emocji, mocnych i słabych stron, wartości i uprzedzeń oraz obiektywne rozumienie aktualnej sytuacji.

Nauka

- Niemal żadna informacja ani materiały dotyczące tych metod nie są dostępne dla publiczności.

Zachowanie

- Samoświadomość obejmuje introspekcję i refleksję, pozwalając jednostkom uzyskać wgląd w swoje motywacje, zachowania i wzorce myślenia. Obejmuje świadomość swoich emocji, rozpoznawanie ich wpływu na podejmowanie decyzji i działania oraz rozumienie, jak mogą one wpływać na interakcje z innymi.
- Rzetelna ocena sytuacji obejmuje dokładne ocenianie czynników zewnętrznych, kontekstu i dynamiki. Polega na obiektywnej analizie okoliczności, uwzględnianiu istotnych informacji oraz rozpoznawaniu potencjalnych możliwości, wyzwań lub ryzyka.

Wyniki

- Niemal żadna informacja ani materiały dotyczące tych metod nie są dostępne dla publiczności.

Ogólny punkt widzenia

Istnieje znacząca potrzeba stworzenia treści dotyczących tej metody oraz zwiększenia świadomości publicznej na jej temat.

2.2.5 Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych w Polsce

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości polskiej opinii publicznej w zakresie **zapobiegania IAD wśród dorosłych**, poprzez ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Uczestnicy wspomnieli o kilku koncepcjach, które są im znane i skuteczne, ale nie są szeroko rozpowszechnione:
 - **tarczenie informacji i zwiększanie świadomości** o temat objawów, symptomów i ryzyk związanych z IAD. Obejmuje to edukowanie na temat zdrowych wytycznych dotyczących korzystania z Internetu, potencjalnych konsekwencji nadmiernego korzystania z Internetu i promowanie cyfrowego dobrostanu.
 - **Przeprowadzanie ocen** w celu identyfikacji osób zagrożonych rozwinięciem IAD. Może to obejmować kwestionariusze samooceny, wywiady lub narzędzia diagnostyczne do oceny wzorców korzystania z Internetu i związanych z tym problemów.
 - **Wykorzystywanie technik terapii poznawczo-behawioralnej (CBT)** w celu pomocy osobom w identyfikacji i modyfikacji problematycznych myśli, zachowań i przekonań związanych z korzystaniem z Internetu. CBT może również zajmować się podstawowymi czynnikami psychologicznymi przyczyniającymi się do nadmiernego korzystania z Internetu, takimi jak lęk czy depresja.
 - **Rozwijanie umiejętności radzenia sobie.** Nauczanie osób adaptacyjnych strategii radzenia sobie z stresem, nudą lub negatywnymi emocjami bez nadmiernego korzystania z Internetu. Może to obejmować techniki zarządzania stresem, umiejętności rozwiązywania problemów i alternatywne formy spędzania wolnego czasu.
 - **Wsparcie społeczne i grupy terapeutyczne.**
 - **Cyfrowy detoks i samo-monitorowanie.**

Nauka

- Poziom wiedzy i opanowania umiejętności związanych z prewencją IAD wśród dorosłych jest bardzo niski.

Zachowanie

- Nabywanie umiejętności związanych z prewencją IAD wśród dorosłych może umożliwić jednostkom większą kontrolę nad sobą, wpływ na swoje zachowanie i zarządzanie czasem.
- Trudno jest dokładnie określić stopień, w jakim zachowanie ogółu społeczeństwa zmienia się w wyniku nabycia tych umiejętności.

Wyniki

- Prawie żadna informacja ani materiały dotyczące tych metod nie są dostępne dla publiczności.

Ogólny punkt widzenia

Istnieje znacząca potrzeba stworzenia treści dotyczących tej metody oraz zwiększenia świadomości publicznej na jej temat.

2.2.6 Wnioski ogólne - Polska

Istnieją potencjalne zagrożenia związane z IAD. Nadmierne korzystanie z Internetu może przyczyniać się do lub zaostrzać problemy zdrowia psychicznego, takie jak depresja, lęk, izolacja społeczna i niskie poczucie własnej wartości.

Spędzanie zbyt dużo czasu online może prowadzić do zaniedbywania osobistych relacji, w tym z rodziną i przyjaciółmi, co może napiąć więzi społeczne i prowadzić do uczucia samotności i izolacji. Uzależnienie od Internetu może prowadzić do spadku produktywności, złego zarządzania czasem i braku koncentracji, co skutkuje niższymi ocenami lub wynikami w pracy.

Siedzący tryb życia związany z nadmiernym korzystaniem z Internetu może przyczyniać się do wielu problemów zdrowotnych, takich jak otyłość, zła postawa, bóle pleców i szyi oraz zaburzenia snu. Uzależnienie od Internetu może sprawić, że jednostki będą bardziej podatne na angażowanie się w ryzykowne działania online, takie jak nadmierne hazard, gry online, cyberprzemoc lub padanie ofiarą oszustw internetowych.

Stała ekspozycja na treści online, w tym media społecznościowe, może tworzyć nierealistyczne oczekiwania, uczucia nieadekwatności i negatywnie wpływać na obraz siebie.

Rozwijając silne poczucie samoświadomości, jednostki mogą doświadczyć osobistego wzrostu w różnych aspektach swojego życia, takich jak relacje i kariery. Można argumentować, że gdy jednostki znajdują spełnienie i zadowolenie w swoim offline'owym życiu, są mniej skłonne spędzać nadmiernie dużo czasu online. Według uczestników, samoświadomość ma większy potencjał niż inne metody koncentracji w tym zakresie. Jednak ważne jest, aby zauważyć, że samoświadomość to praktyka, która ma tendencję do bycia niekonsekwentną, a jej

skuteczność zależy wyłącznie od wysiłków każdej jednostki. W rezultacie, jej wpływ na IAD może różnić się w zależności od osoby.

2.2.7 Zalecenia dla Polski

Zaleca się tworzenie przyjaznych dla użytkownika i dostosowanych zasobów w celu zwiększenia świadomości i rozwiązania problemu Uzależnienia od Internetu (IAD).

Ważne jest również, aby te materiały były łatwo dostępne i specjalnie zaprojektowane dla docelowej grupy odbiorców.

T Opracowane przez projekt materiały mogą stanowić skuteczne podejście do rozwiązania problemu IAD. Jednak kluczowe jest, aby te zasoby nie tylko podnosiły świadomość, ale również przekazywały zrozumienie, że nauka i praktykowanie metod IADliber wymaga konsekwentnego wysiłku i inwestycji czasowej.

Ważne jest, aby pamiętać o obecnych trendach i uwzględniać uzależnienie od AI w materiałach projektowych.

2.3 Hiszpania

2.3.1 Profil uczestników

Grupa fokusowa w Hiszpanii została utworzona online. Uczestnicy zostali wybrani na podstawie ich profilu zawodowego i osób, z którymi pracują (dorośli ze środowisk defaworyzowanych i dorośli w trudnej sytuacji). W ten sposób zagwarantowano, że efekty tej grupy fokusowej będą miały bezpośredni wpływ na grupę docelową projektu.

Uczestnicy mieli następujący profil:

Liczba uczestników	5
Wiek (średnia)	46
Płeć	4 kobiety 1 mężczyźni
Poziom wykształcenia uczestników	Wykształcenie wyższe

Zawód wykonywany przez uczestników	<i>Edukatorzy dorosłych, Wsparcie w stowarzyszeniu na rzecz dorosłych w trudnych sytuacjach</i>
Lata doświadczenia uczestników (średnia)	<i>6.5 lat</i>
Liczebność klasy uczestników (średnia)	<i>17</i>
Rodzaje uczestników	<i>Dorośli w sytuacjach wrażliwych i trudnych środowiskach</i>
Lista organizacji reprezentowanych przez uczestników	<i>Naüm, Clean Boating, Sea Teach</i>

2.3.2 Postrzeganie świadomości w Hiszpanii

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości hiszpańskiej opinii publicznej w zakresie **Mindfulness** jako środka zapobiegania uzależnieniu od Internetu (Internet Addiction Disorder) w oparciu o ramy Kirkpatricka (reakcja, uczenie się, zachowanie i wyniki).

Reakcja

- Mindfulness jest techniką znaną wśród ogółu społeczeństwa, jednak mniej popularną wśród młodszych pokoleń i grup społecznie wykluczonych.
- Młodsze pokolenia i grupy społecznie wykluczone mają ograniczone powiązania z tą techniką z powodu swojej sytuacji życiowej.
- Mindfulness to istotna technika, a dostępne informacje są pomocne w jej praktykowaniu, jednak może nie działać w grupach o trudnym pochodzeniu.

Nauka

- Jest dostępnych wiele materiałów na ten temat, ale w życiu docelowej grupy brakuje czasu na skupienie się na praktykowaniu tej techniki.
- Chociaż istnieje pozytywne nastawienie do efektów mindfulness w kontekście IAD, to jednak nie jest to łatwa ani namacalna praktyka dla osób cierpiących na IAD.

Zachowanie

- Najważniejszą oczekiwaną zmianą w zachowaniu jest kontrola nad tym, jak i kiedy używać Internetu.
- Czas spędzony w mediach społecznościowych może się znacznie zmniejszyć, jeśli będą praktykować mindfulness, ponieważ bycie w chwili obecnej może skrócić czas przewijania treści w Internecie.

- Mindfulness może pomóc w stworzeniu poczucia "ściślej konieczności i ukierunkowania na cel", dzięki czemu docelowa grupa będzie używać internetu tylko do "niezbędnych" badań i określonych celów (uczenie się czegoś, kontakt z kimś itp.)

Wyniki

- Łatwo jest uzyskać informacje na temat mindfulness, ale mogą nie być one używane lub wdrażane zgodnie z oczekiwaniami, ponieważ społeczność ma specyficzne sytuacje, które uniemożliwiają im praktykowanie tej techniki.
- Mimo że jest to dość stara technika, dla niektórych grup docelowych jest ona nadal nowa, co może być przyczyną, dlaczego nie jest tak często używana.

Ogólny punkt widzenia

Ogólnie rzecz biorąc, mindfulness jest uważana za **dobrą technikę**, ale **trudną do praktykowania i wdrażania** w rutynę grupy wykluczonej. Mindfulness jest korzystna i ma potencjał do rozwiązania IAD, jednak **edukatorzy dorosłych z grup wykluczonych** mogą **nie mieć wiedzy ani zasobów** do szkolenia i nauczania dorosłych w celu budowania umiejętności zapobiegania i konfrontacji z tym rodzajem uzależnienia.

2.3.3 Świadomość innych metod koncentracji w Hiszpanii

Poniżej przedstawiono podsumowanie świadomości społeczeństwa hiszpańskiego w zakresie **innych metod koncentracji** jako środka zapobiegania Uzależnieniu od Internetu (IAD) przez ramy Kirkpatricka (reakcja, nauka, zachowanie, wyniki).

Reakcja

- Poziom wiedzy publicznej na temat tej techniki jest wyższy niż w przypadku mindfulness.
- Różne techniki koncentracji są bardziej namacalne do wdrożenia w rutynę i bardziej użyteczne w przezwyciężaniu uzależnienia od Internetu.
- Różne techniki koncentracji są istotne, aby wywołać zmianę w sposobie myślenia osób uzależnionych.

Nauka

- Brakuje wiedzy i zasobów do nauki technik koncentracji, a także świadomości społecznej na temat korzyści i wyników praktykowania tych technik.

- Gdyby istniały kursy szkoleniowe dla edukatorów dotyczące technik koncentracji, łatwiej byłoby je wdrożyć w codzienność osób z uzależnieniem od internetu.

Zachowanie

- Główne zmiany w zachowaniu obejmują:
 - o zmniejszenie irracjonalnych zachowań w grupie docelowej,
 - o trwałe i długoterminowe zmniejszenie używania Internetu.
 - o poprawa relacji osobistych osób z IAD.
- Pomimo pozytywnego wpływu, publiczność nie wykorzystuje dobrze innych metod koncentracji lub w ogóle ich nie stosuje, być może z powodu braku odpowiednich wskazówek lub szkoleń.

Wyniki

- Istnieje rosnący trend i popularność tych technik koncentracji wśród społeczeństwa.
- Trend ten prawdopodobnie istnieje tylko wśród określonej grupy dorosłych, którzy nie mają szczególnie trudnego pochodzenia.
- Czynniki kulturowe mogą wpływać na naukę tych technik, ponieważ osoby w trudnej sytuacji mogą nie włączyć technik koncentracji do swojej rutyny i nie wyciągnąć z nich korzyści.

Ogólny punkt widzenia

Chociaż istnieją obawy dotyczące trudności wdrażania tych technik w życie dorosłych i proces detoksykacji, istnieje pozytywna opinia na temat efektów tych technik w kontekście IAD.

2.3.4 Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji w Hiszpanii

Poniżej przedstawiono podsumowanie świadomości społeczeństwa hiszpańskiego w zakresie samoświadomości i rzetelnej oceny sytuacji jako środka zapobiegania Uzależnieniu od Internetu (IAD) przez ramy Kirkpatricka (reakcja, nauka, zachowanie, wyniki).

Reakcja

- Poziom wiedzy na temat tej techniki wśród publiczności jest minimalny.
- Termin ten jest uważany za skomplikowany i trudny do zilustrowania, aby uczynić go bardziej namacalnym dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji.
- Publiczność może nie być zainteresowana ani zaangażowana w tę technikę, ponieważ jest ona dość abstrakcyjna i może wymagać nadmiernego wysiłku od grupy docelowej.

Nauka

- Dostępne materiały na temat samoświadomości budzą obawy, a wiele źródeł internetowych reklamujących się jako materiały wspierające samoświadomość może być szkodliwych.
- Znajomość tej techniki nie jest tak łatwa i bezpośrednio związana z uzależnieniem od Internetu.

Zachowanie

- Zmiany oczekiwanych zachowań mogą być odwrotne do pożądaných, ponieważ dorośli w niekorzystnej sytuacji nie mają zaspokojonych podstawowych potrzeb (nie wiążą końca z końcem), a skupienie się na samoświadomości może być negatywnym sposobem skupienia się na negatywnych sytuacjach, przez które przechodzą.
- Uważa się jednak, że wszystko zaczyna się od samoświadomości i że społeczeństwo powinno ją praktykować, łącząc ją z korzystaniem z Internetu.

Wyniki

- Społeczeństwo musi zwiększyć swoją wiedzę na temat samoświadomości.
- Osobiste sytuacje każdej z tych osób warunkują trudność w wdrażaniu samoświadomości.
- Istnieje obawa o brak czasu i chęci społeczeństwa do skupienia się na samoświadomości dotyczącej ich trudnej sytuacji (ekonomicznej, społecznej, psychicznej itp.)

Ogólny punkt widzenia

Ogólna opinia na temat tej techniki jest taka, że jest ona zbyt abstrakcyjna i trudna do zilustrowania, aby można ją było wdrożyć jako technikę przewycięzania uzależnienia od Internetu.

2.3.5 Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych w Hiszpanii

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości hiszpańskiej opinii publicznej w zakresie **zapobiegania IAD wśród dorosłych**, poprzez ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Główną kwestią związaną z zapobieganiem IAD jest brak wiedzy o jej istnieniu wśród społeczeństwa.
- IAD jest ważnym problemem, jednak uważa się, że nie można mu zapobiec, jeśli nie ma wytycznych lub ograniczeń dotyczących korzystania z Internetu na poziomie krajowym.
- Edukatorzy dorosłych są zaangażowani w naukę o zapobieganiu IAD i technikach unikania tego rodzaju uzależnienia, jednak społeczeństwo i grupy docelowe mogą nie być tak zaangażowane w naukę o zapobieganiu, ponieważ nie wiedzą, jak rozpoznać to uzależnienie.

Nauka

- Poziom wiedzy społeczeństwa na temat tej techniki jest ograniczony.
- Nie ma prawdziwej edukacji na temat zalet, ale przede wszystkim wad korzystania lub niewłaściwego korzystania z Internetu.
- Na poziomie krajowym nie ma ograniczeń dotyczących platform, które powinny być używane przez określone grupy itp.
- Istnieje duże zaniepokojenie brakiem odpowiednich wytycznych lub szkoleń dotyczących zapobiegania IAD.

Zachowanie

- Jeśli techniki prewencyjne zostałyby wdrożone wśród społeczeństwa, pożądanymi rezultatami byłyby:
 - o zmniejszenie idealizacji mediów społecznościowych,
 - o zmniejszenie poczucia braku przynależności,
 - o zrównoważone życie społeczne.
- Pożądana zmiana zachowania w tym temacie nie tylko nie następuje, ale sytuacja tylko się pogarsza.

Wyniki

- Wśród osób dorosłych edukacja w zakresie profilaktyki jest wyższa niż wśród młodszych pokoleń (zwłaszcza rodziców).
- Istnieje duże zaniepokojenie brakiem faktycznego wdrożenia technik prewencyjnych.
- Uważa się, że sytuacja została znormalizowana i zamiast ograniczać korzystanie z Internetu, społeczeństwo zaakceptowało i znormalizowało fakt, że wszystkie nasze codzienne obowiązki/zadania można wykonywać za pomocą urządzenia podłączonego do Internetu.

Ogólny punkt widzenia

Zapobieganie jest uważane za ważny aspekt w przezwyciężaniu uzależnienia od Internetu. Brakuje jednak wiedzy i szkoleń oraz ogólnych i krajowych wytycznych, które pozwoliłyby zidentyfikować to uzależnienie i ustanowić zasady lub metody zapobiegania mu.

2.3.6 Wnioski ogólne - Hiszpania

Właściwa technika przezwyciężenia uzależnienia zależy od poziomu uzależnienia oraz wieku i sytuacji osobistej danej osoby.

Panuje powszechna zgoda co do tego, że techniką, która miałaby większy wpływ na przezwyciężenie uzależnienia od Internetu, są „inne metody koncentracji”. Uważa się, że łatwiej byłoby je wdrożyć do rutyny społeczeństwa i że są to „mniejsze kroki” i bardziej osiągalne niż inne techniki.

Omówiono również samoświadomość jako punkt wyjścia zarówno do zapobiegania, jak i przezwyciężania tego rodzaju uzależnienia, ale nie osiągnięto ogólnego konsensusu, ponieważ wielu twierdziło, że samoświadomość, choć łatwa do zrozumienia, jest trudna do praktykowania.

Medytacja została wymieniona jako kolejna możliwa technika, ponieważ uważa się, że chociaż odnosi się do mindfulness, a nawet samoświadomości, jest łatwiejsza do praktykowania i dawania przykładu opinii publicznej.

Podsumowanie

Brakuje edukacji w zakresie zapobiegania i technik przezwyciężania, ale przede wszystkim brakuje edukacji na temat uzależnienia od Internetu.

Uważa się, że powinny istnieć krajowe wytyczne dotyczące poziomów uzależnienia i sposobów jego kontrolowania, a także faktyczne i praktyczne zasoby dotyczące jego przezwyciężania.

Uważa się, że techniki te są teoretycznie znane, jednak nie ma odpowiedniego sposobu na ich praktyczne wdrożenie.

Istnieje duże zaniepokojenie presją społeczną związaną z korzystaniem z mediów społecznościowych i idealizacją życia, które w rzeczywistości nie jest prawdziwe. Z tego powodu uczestnicy są wdzięczni za takie projekty, ponieważ uważają, że brakuje odpowiedniego szkolenia dla nich (edukatorów dorosłych) w tym aspekcie.

2.3.7 Zalecenia dla Hiszpanii

W oparciu o opinie i sugestie uczestników zaleca się **skupienie się na łatwiejszych i namacalnych zasobach**.

Czas i osobiste trudne sytuacje grupy docelowej są kluczową kwestią wśród edukatorów, dlatego należy skupić się na **dostarczaniu przykładów i praktycznych zasobów technik**.

Techniki takie jak **mindfulness** lub **inne metody koncentracji** są **łatwiejsze i bardziej związane** z przewyciężaniem uzależnienia od Internetu. **Samoświadomość** może być **trudna**, ponieważ dość **trudno ją „opisać” i „dać przykład”**.

Edukatorzy zasugerowali **zapewnienie wytycznych i struktury** nie tylko w odniesieniu do technik zapobiegania i przewyciężania, ale także informacji związanych z uzależnieniem od Internetu, ponieważ uważają, że **brakuje wiedzy** na temat tego, **czym naprawdę jest IAD, jak mu zapobiegać i jakie kroki należy podjąć**, jeśli ktoś cierpi na to uzależnienie

2.4 Portugalia

2.4.1 Profil uczestników

Grupa fokusowa w Portugalii została zorganizowana online. Głównymi kryteriami wyboru uczestników do grupy fokusowej była ich wiedza na ten temat. Uwzględniono również wiek, poziom wykształcenia, doświadczenie i zawód uczestników.

Aby zachęcić ich do udziału, zorganizowano spotkanie online, które ułatwiło uczestnikom wzięcie w nim udziału. Ponadto przekazano jasne instrukcje i oczekiwania wobec grupy fokusowej.

Aby zapewnić najwyższą wiarygodność raportu grupy fokusowej, uczestnicy mogli go przejrzeć i przekazać opinie na jego temat przed jego sfinalizowaniem.

Uczestnicy mieli następujący profil:

Liczba uczestników	8
Wiek (średnia)	32
Płeć	6 kobiety 2 mężczyźni
Poziom wykształcenia uczestników	Stopnie licencjata, magistra i doktora
Zawód wykonywany przez uczestników	Nauczyciele dorosłych, psychologzy, biolodzy, socjolodzy i technicy pomocy ofiarom
Lata doświadczenia uczestników (średnia)	5
Liczebność klasy uczestników (średnia)	10
Rodzaje uczestników	Dorośli uczniowie
Lista organizacji reprezentowanych przez uczestników	APAV - Portugalskie Stowarzyszenie Pomocy Ofiarom IEFP - Instytut Zatrudnienia i Szkolenia Zawodowego Casa Psi - Klinika Psychologiczna EPES - Profesjonalna Szkoła Ekonomii Społecznej Farmaconde - Szkolenie zawodowe

2.4.2 Postrzeganie świadomości w Portugalii

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości społeczeństwa Portugalii w zakresie **Mindfulness** jako środka zapobiegania uzależnieniu od Internetu poprzez ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Istnieje wiedza na temat praktyk świadomości i jej wpływu na poprawę funkcji psychologicznych.
- Opinia publiczna wie o tej metodzie i coraz częściej ludzie szukają sesji mindfulness.
- Praktyka mindfulness w szkołach okazała się przydatna w zmniejszaniu lęku i stresu, poprawie regulacji emocjonalnej, poziomu uwagi, elastyczności poznawczej, empatii i współczucia.
- Jeśli chodzi o związek z tematem IAD, metoda ta może być wykorzystana do poprawy jasności samoakceptacji i poziomu świadomości.

Nauka

- Wciąż brakuje wiedzy na ten temat i panuje ogólna niechęć do tej metody ze względu na brak informacji.
- Niemniej jednak, ciekawość tematu stała się dominująca, a poszukiwanie metody rozprzestrzeniło się.

Zachowanie

- Mindfulness może prowadzić do transformacyjnej zmiany zachowań zdrowotnych.
- Świadomość może pomóc zainicjować i utrzymać zmianę zachowania, co jest kluczem do zapobiegania i leczenia większości przewlekłych chorób medycznych i psychiatrycznych, którym można zapobiec.
- Mindfulness może również poprawić podejmowanie decyzji.

Wyniki

- Kultywowanie świadomości, obejmujące akceptację i nieocenianie obecnego doświadczenia, często skutkuje transformacyjną zmianą zachowań zdrowotnych.
- Wiedza społeczeństwa na temat mindfulness została ułatwiona przez jej rosnącą popularność w ostatnich latach i jej wykorzystanie w różnych środowiskach, takich jak szkoły, szpitale i miejsca pracy.
- Wykazano, że mindfulness:

- zmniejsza lęk i depresję,
- wzmacnia układ odpornościowy,
- pomaga radzić sobie z bólem,
- pozwala uwolnić się od niezdrowych nawyków i nałogów, łagodzi bezsenność,
- obniża wysokie ciśnienie krwi,
- mienia strukturę i funkcję naszego mózgu w pozytywny sposób.

Ogólny punkt widzenia

Mindfulness to praktyka stawania się w pełni świadomym chwili obecnej - bez osądzania i całkowicie - zamiast rozpamiętywania przeszłości lub rzutowania w przyszłość. Zasadniczo obejmuje ona zwiększoną świadomość bodźców sensorycznych (zauważanie oddechu, odczuwanie wrażeń w ciele itp.) i bycie „w chwili obecnej”.

2.4.3 Świadomość innych metod koncentracji w Portugalii

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości portugalskiej opinii publicznej w zakresie **innych metod koncentracji** jako sposobu zapobiegania zaburzeniom związanym z uzależnieniem od Internetu za pomocą ram Kirkpatricka dotyczących reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Istnieje kilka metod, które mogą pomóc poprawić koncentrację, na przykład zarządzanie naszymi nawykami żywieniowymi, unikanie wielozadaniowości, robienie krótkich przerw i ćwiczenia fizyczne.
- Pomocne może być również korzystanie ze zdrowych rozpraszaczy, takich jak gadżety fidget lub piłki antystresowe, aby powstrzymać umysł przed błędzeniem.
- Metody te są coraz częściej stosowane, ponieważ jest więcej informacji, ale także wzrasta ogólne pragnienie społeczeństwa dotyczące lepszego zdrowia psychicznego.
- W odniesieniu do zastosowania innych metod koncentracji w odniesieniu do IAD, terapia poznawczo-behawioralna (CBT) została wymieniona jako popularna metoda leczenia uzależnienia od Internetu, ponieważ obejmuje elementy modyfikacji behawioralnej, terapii poznawczej i terapii redukcji szkód.

Nauka

- CBT nie jest jeszcze dobrze znana opinii publicznej, ale w bardziej szczegółowych kwestiach leczenia w sytuacjach uzależnienia jest jedną z metod sugerowanych przez specjalistów.
- CBT często obejmuje ćwiczenie nowych umiejętności i strategii poza sesjami terapeutycznymi, takich jak prowadzenie zapisów myśli lub angażowanie się w działania poprawiające nastrój.

Zachowanie

- Metoda CBT kwestionuje dysfunkcyjne poznanie i próbuje promować zmiany zachowania poprzez identyfikację fałszywych automatycznych myśli, poznawcze uprzedzenia i trenowanie alternatywnych strategii radzenia sobie.
- CBT może być skuteczną metodą leczenia różnych schorzeń psychicznych i może prowadzić do znacznej poprawy nastroju, poziomu lęku i ogólnej jakości życia wielu osób.

Wyniki

Korzyści płynące z CBT obejmują poprawę nastroju, zmniejszenie poziomu lęku i stresu, poprawę umiejętności radzenia sobie i zwiększenie poczucia własnej wartości.

- CBT pomaga również osobom rozwijać bardziej adaptacyjne sposoby myślenia i zachowania, prowadząc do poprawy relacji i ogólnej jakości życia.
- Niektóre czynniki, które mogłyby ułatwić zwiększenie wiedzy społeczeństwa na temat CBT, to
- większa świadomość i zrozumienie kwestii zdrowia psychicznego,
- większa dostępność informacji na temat CBT i jej skuteczności za pośrednictwem różnych kanałów medialnych,
- zwiększony dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego oferujących CBT.
- Z drugiej strony, niektóre czynniki, które utrudniały osiągnięcie większej wiedzy społeczeństwa na temat CBT obejmują:
- piętnowanie kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym i poszukiwaniem leczenia,
- brak dostępu do usług w zakresie zdrowia psychicznego w niektórych obszarach,
- błędne przekonania na temat CBT i jej skuteczności

Ogólny punkt widzenia

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) to rodzaj psychoterapii, która pomaga osobom zidentyfikować i zmienić negatywne wzorce myślowe i zachowania. CBT opiera się na założeniu, że nasze myśli, uczucia i zachowania są ze sobą powiązane, a zmiana jednego z nich może prowadzić do zmian w pozostałych. Podczas CBT osoby pracują z terapeutą nad identyfikacją negatywnych lub zniekształconych wzorców myślowych i uczą się, jak zastąpić je bardziej zrównoważonymi i realistycznymi myślami.

2.4.4 Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji w Portugalii

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości portugalskiej opinii publicznej w zakresie **samoświadomości i wiarygodnej oceny sytuacji** jako sposobu zapobiegania uzależnieniu od Internetu, poprzez ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Samoświadomość to nasza zdolność do postrzegania i rozumienia rzeczy, które czynią nas tym, kim jesteśmy jako jednostka, w tym naszej osobowości, działań, wartości, przekonań, emocji i myśli. Zasadniczo jest to stan psychologiczny, w którym nasza tożsamość staje się w centrum uwagi.
- Wciąż nie ma zbyt wielu informacji na temat tej metody wśród społeczeństwa, więc nie ma zaangażowania w jej naukę.

Nauka

- Ponieważ nadal brakuje wiedzy na temat tej metody wśród społeczeństwa, czy nie jest możliwe oszacowanie poziomu wiedzy i umiejętności społeczeństwa w zakresie tej metody?

Zachowanie

- Samoświadomość może prowadzić do zmiany zachowania i przeprogramowania systemu nagrody w mózgu.
- Rozwijanie samoświadomości pozwala nam reagować na nasze myśli i uczucia w sposób obiektywny i przemyślany, zamiast dać się ponieść emocjom.

Wyniki

- Brakuje informacji na temat stosowania tej metody w społeczeństwie, więc nie było możliwe omówienie jej wyników.

Ogólny punkt widzenia

Istnieje wiele korzyści płynących z samoświadomości, kiedy widzimy siebie wyraźnie, jesteśmy bardziej pewni siebie i bardziej kreatywni. Podejmujemy bardziej rozsądne decyzje, budujemy silniejsze relacje i skuteczniej się komunikujemy. Rzadziej kłamiemy, oszukujemy i kradniemy. Jesteśmy lepszymi pracownikami, którzy otrzymują więcej awansów. I jesteśmy bardziej efektywnymi liderami z bardziej zadowolonymi pracownikami i bardziej dochodowymi firmami.

2.4.5 Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych w Portugalii

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości społeczeństwa portugalskiego w zakresie **zapobiegania IAD wśród dorosłych**, w oparciu o ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Szkody wyrządzane przez uzależnienie od Internetu są głównie pośredniczące przez szkodliwe treści, nadmierne/nieadaptacyjne użytkowanie i koszty finansowe.
- Strategie prewencyjne, które zmniejszają potencjalne negatywne skutki tych czynników, mogą być przydatne w walce z IAD.
- Działania prewencyjne i interwencyjne przeciwko IAD powinny być ukierunkowane nie tylko na indywidualne słabości, ale także na zagrożenia związane z mediami i zagrożenia środowiskowe, aby lepiej radzić sobie ze złożonością tego zjawiska.
- Obecnie głównym nurtem terapeutycznym jest interwencja psychospołeczna.
- Odnosnie zaangażowanie społeczeństwa, istnieją kampanie uświadamiające, w ramach których rząd i organizacje rozpoczęły publiczne akcje uświadamiające, aby edukować ludzi o zagrożeniach i konsekwencjach IAD oraz o tym, jak im zapobiegać.
- Ważne jest również zaangażowanie rodziców. Rodzice odgrywają kluczową rolę w zapobieganiu IAD poprzez monitorowanie korzystania z Internetu przez ich dzieci i ustalanie zdrowych granic.

Nauka

- Istnieje coraz większe uznanie uzależnienia od Internetu jako problemu, zarówno na poziomie osobistym, jak i instytucjonalnym.
- Wzrasta również liczba osób poszukujących odpowiedzi na te pytania, szukających profesjonalnej pomocy i narzędzi do pokonania problemu w zdrowy sposób.

- Niektóre narzędzia i metody są już używane codziennie, ale nie ma jeszcze pełnego zrozumienia tematu i jego szkodliwych skutków.

Zachowanie

- Zrozumienie zaburzenia uzależnienia od Internetu (IAD) może pomóc jednostkom rozwinąć kilka pożądanых zmian w zachowaniu lub umiejętności, takich jak poprawa samokontroli, ponieważ jednostki mogą nauczyć się kontrolować korzystanie z Internetu i wyznaczać sobie zdrowe granice.
- Osoby mogą nauczyć się bardziej efektywnie zarządzać swoim czasem i przedkładać ważne zobowiązania nad nadmierne korzystanie z Internetu, a także mogą poprawić swoje umiejętności społeczne, zmniejszając zależność od Internetu i angażując się w więcej interakcji twarzą w twarz.
- Osoby mogą stać się bardziej świadome swoich wzorców korzystania z Internetu i czynników powodujących nadmierne korzystanie z niego.

Wyniki

- Istnieje kilka czynników, które mogą ułatwić lub utrudnić osiągnięcie większej wiedzy społeczeństwa na temat uzależnienia od Internetu (IAD). Niektóre z nich obejmują publiczne kampanie uświadamiające, mające na celu edukowanie ludzi na temat zagrożeń i konsekwencji IAD oraz sposobów zapobiegania mu.
- Zwiększone zainteresowanie mediów tematem IAD, które może pomóc zwiększyć świadomość społeczną i zrozumienie tej kwestii.
- Bardzo ważne jest, aby szkoły i uniwersytety włączyły programy edukacyjne dotyczące zapobiegania IAD do swoich programów nauczania.
- Istnieją jednak pewne bariery, w tym:
 - o stygmatyzacja związana z IAD, która powstrzymuje ludzi przed szukaniem informacji lub pomocy.
 - o brak zasobów lub informacji dostępnych publicznie na temat IAD.
 - o błędne informacje lub mity na temat IAD mogą utrudniać publiczne zrozumienie tej kwestii.

Ogólny punkt widzenia

Uzależnienie od Internetu (ang. Internet Addiction Disorder, IAD) budzi coraz większe obawy wśród specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym i społeczeństwa. Chociaż nie zostało ono jeszcze oficjalnie uznane za zaburzenie psychiczne w Diagnostycznym i Statystycznym Podręczniku Zaburzeń Psychiczych (DSM-5), istnieje coraz więcej badań na

ten temat i rośnie świadomość negatywnych konsekwencji związanych z nadmiernym i kompulsywnym korzystaniem z Internetu. Co więcej, niektórzy mogą postrzegać to jako poważny problem, który wymaga interwencji i leczenia, podczas gdy inni mogą postrzegać to jako mniej poważny problem lub po prostu kwestię osobistej odpowiedzialności.

2.4.6 Wnioski ogólne - Portugalia

Jednym z pierwszych podejść do walki z uzależnieniem od Internetu byłoby niewątpliwie **nauczanie o zagrożeniach i korzyściach płynących z Internetu**. Ważne jest, aby **ludzie wiedzieli, jak chronić się** podczas korzystania z Internetu i **rozumieli ryzyko**, na jakie są narażeni.

Obecnie coraz więcej **narzędzi** umożliwia zarówno **bezpieczne przeglądanie**, jak i **kontrolę czasu spędzanego online**. Narzędzia takie jak **kontrola rodzicielska** pozwalają zapobiegać tego rodzaju uzależnieniu od Internetu, niezależnie od tego, co to jest, poprzez **kontrolowanie** zarówno **czasu przeglądania**, jak i **odwiedzanych stron**. Ważne jest, aby narzędzia te były **rozpoznawane** i używane.

Argumentuje się, że **pandemia pogorszyła przypadki uzależnienia od Internetu**, ponieważ ludzie znaleźli się w **sytuacji**, w której **jedynym połączeniem ze światem zewnętrznym był Internet**. Ważne jest, aby istniały alternatywy, a także inicjatywy promujące interakcje twarzą w twarz ze szkodą dla życia online

Podsumowanie

IAD to uzależnienie behawioralne charakteryzujące się kompulsywnym, niekontrolowanym korzystaniem z Internetu, które zakłóca codzienne życie. Młodzi ludzie są szczególnie narażeni na rozwój IAD.

Nadmierne i kompulsywne korzystanie z Internetu może z czasem powodować znaczny stres psychiczny, co może przyczyniać się do objawów związanych z lękiem, depresją i niską samooceną.

Istnieją pewne czynniki, które mogą przyczynić się do rozwoju IAD, takie jak korzystanie z Internetu w celu radzenia sobie z codziennym życiem może prowadzić do uzależnienia, a wzorce myślenia i emocje danej osoby odgrywają kluczową rolę w napędzaniu zachowań

związanych z uzależnieniem. Co więcej, osoba uzależniona od Internetu doświadcza zmian fizjologicznych zarówno w trybie online, jak i offline.

Według ekspertów istnieją pewne powszechne podejścia do leczenia IAD, takie jak terapia rozmową, która jest prawie zawsze włączana do tego rodzaju leczenia. Podobnie, terapia poznawczo-behawioralna (CBT) i terapia grupowa są powszechne.

Leki mogą być stosowane w celu opanowania objawów choroby psychicznej i kontrolowania natrętnych myśli o korzystaniu z Internetu, a ćwiczenia fizyczne mogą być włączone do leczenia uzależnienia od Internetu w celu złagodzenia skutków zmniejszonej ilości dopaminy w mózgu wynikającej z ograniczonego korzystania z Internetu.

Ponadto leczenie uzależnienia od Internetu ma na celu stworzenie granic i równowagi wokół korzystania z Internetu, a nie jego całkowite wyeliminowanie. Niemniej jednak, jeśli istnieje pewna aplikacja, gra lub witryna, która wydaje się być głównym celem uzależnienia, zaprzestanie jej używania może być częścią leczenia.

2.4.7 Zalecenia dla Portugalii

TPoniżej przedstawiono szereg zaleceń dotyczących zapobiegania IAD:

- **Pierwszym krokiem** do rozwiązania jakiegokolwiek problemu jest **wyjście z fazy zaprzeczania i zaakceptowanie faktu, że masz problem**. To pierwsze zwycięstwo na drodze do stania się lepszym.
- **Terapia rozmową** jest prawie zawsze włączana do leczenia uzależnienia od Internetu. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) i terapia grupowa są powszechne.
- Bardzo ważne jest, aby **wyznaczyć** sobie **granice**, trzymać się ich i spędzać czas z przyjaciółmi i rodziną osobiście, a nie online.
- Staraj się komunikować z innymi osobiście lub przez telefon, a nie za pośrednictwem wiadomości tekstowych lub mediów społecznościowych i upewnij się, że dbasz o podstawowe potrzeby, takie jak jedzenie, spanie i ćwiczenia przed spędzaniem czasu online.

- Urządzenia powinny być przechowywane poza zasięgiem, gdy nie są używane, aby uniknąć pokusy. Zestaw do cyfrowego detoksu (Link: <https://datadetoxkit.org/pt/home/>) – jako narzędzie zasugerowano codzienne kroki w celu przejęcia kontroli nad swoją prywatnością, bezpieczeństwem i dobrym samopoczuciem w sposób, który jest dla Ciebie odpowiedni.

2.5 Cypr

2.5.1 Profil uczestników

Grupa fokusowa na Cyprze została zorganizowana online. Najpierw odbyło się spotkanie promocyjne z przedstawicielami każdej organizacji, na którym przedstawiono cele projektu IADliber i cel grupy fokusowej. Organizacje zostały wybrane w oparciu o podejście sugerowane w wytycznych dotyczących grup fokusowych i obejmowały „edukatorów członków grup defaworyzowanych i osób o mniejszych szansach (osoby o niskich kwalifikacjach, bezrobotni, dorośli zagrożeni ubóstwem, migranci, seniorzy itp. Po spotkaniu promocyjnym przedstawiciele każdej organizacji wyznaczyli edukatorów, których uznali za odpowiednich do celów grupy fokusowej. Uczestnicy mieli następujący profil:

Liczba uczestników	9
Wiek (średnia)	38.5
Płeć	6 kobiety 3 mężczyźni
Poziom wykształcenia uczestników	Wszyscy uczestnicy posiadają tytuł licencjata. Niektórzy z uczestników mają tytuły magistra i doktora.
Zawód wykonywany przez uczestników	Edukatorzy dorosłych, liderzy społecznych organizacji pozarządowych, profesorowie uniwersyteccy
Lata doświadczenia uczestników (średnia)	19.3
Liczebność klasy uczestników (średnia)	8
Rodzaje uczestników	Młodzi dorośli
Lista organizacji reprezentowanych przez uczestników	Cypryjskie Stowarzyszenie Autyzmu, Cypryjskie Stowarzyszenie Czerwonego Krzyża, Departament Zdrowia Psychicznego, Departament Integracji Społecznej Osób Niepełnosprawnych, Opieka Społeczna, Cypryjski Międzynarodowy Instytut Zarządzania, Uniwersytet Frederick, Caritas Cyprus, KISA - Akcja na rzecz Równości, Wsparcia, Antyrasizm

2.5.2 Postrzeganie świadomości na Cyprze

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości cypryjskiej opinii publicznej w zakresie **Mindfulness** jako środka zapobiegania uzależnieniu od Internetu (Internet Addiction Disorder) w oparciu o ramy Kirkpatricka (reakcja, uczenie się, zachowanie i wyniki).

Reakcja

- Poziom wiedzy i świadomości na temat mindfulness różni się wśród społeczeństwa, przy czym niektóre osoby są bardziej poinformowane i zaangażowane niż inne.
- Poziom aktywności i zaangażowania w naukę o świadomości również jest różny - niektóre osoby poszukują informacji i szkoleń, podczas gdy inne mogą nie być świadome korzyści z niej płynących lub mogą nie mieć dostępu do zasobów.
- Znaczenie i przydatność informacji dostarczanych opinii publicznej na temat świadomości w odniesieniu do tematu uzależnienia od Internetu (IAD) może się różnić w zależności od dokładności i jakości informacji, a także indywidualnego poziomu zrozumienia IAD i tego, w jaki sposób mindfulness może pomóc w jego leczeniu.
- Poziom wiedzy społeczeństwa na temat mindfulness jest niski. Pomimo dostępności Internetu, w którym informacje dotyczące świadomości są szeroko dostępne, jakość tych informacji jest wątpliwa, a zatem nie jest godna zaufania.

Nauka

- Jeśli chodzi o poziom wiedzy i umiejętności społeczeństwa w zakresie świadomości, ilość materiałów na ten temat może się znacznie różnić. Podczas gdy niektóre osoby mogą mieć rozległą wiedzę, inne mogą mieć ograniczoną ekspozycję na ten temat.
- Większość ludzi, z wyjątkiem tych specjalizujących się w dziedzinie IAD, znajdzie ograniczone praktyczne zastosowanie z dostępnych materiałów na temat mindfulness dotyczących IAD.
- Równowaga między zrozumieniem koncepcji teoretycznych a umiejętnościami praktycznymi może się również różnić, przy czym niektóre osoby mają silniejsze podstawy teoretyczne, a inne mają większe doświadczenie w praktycznych zastosowaniach.
- Mindfulness to metoda skupienia, która jest używana sporadycznie, w zależności od tego, ile wysiłku wkłada w nią każda osoba. Dlatego jej skuteczność jako metody może się różnić.

- Znaczenie wiedzy i umiejętności w odniesieniu do uzależnienia od Internetu (IAD) może zależeć od indywidualnego zrozumienia IAD i tego, w jaki sposób świadomość może być stosowana jako metoda leczenia.
- Potrzebne są dalsze badania empiryczne, aby w pełni zrozumieć skuteczność mindfulness w leczeniu IAD.
- Edukatorzy dorosłych odgrywają istotną rolę w pomaganiu społeczeństwu w zrozumieniu IAD i tego, jak świadomość może być stosowana jako metoda leczenia.

Zachowanie

- Mindfulness może pomóc w zajęciu się podstawowymi czynnikami psychologicznymi i emocjonalnymi, które przyczyniają się do IAD, pomagając jednostkom rozwinąć większą świadomość, samokontrolę i współczucie dla siebie w zarządzaniu korzystaniem z Internetu.

Wyniki

- Poziom wiedzy społeczeństwa na temat mindfulness różni się w zależności od czynników takich jak wykształcenie, kultura, wiek i ekspozycja na technologię.
- Dostępność zasobów internetowych, aplikacji i programów ułatwiła jednostkom dostęp do informacji i szkoleń na temat świadomości, ale jakość i dokładność tych informacji może się różnić.
- Czynniki środowiskowe i kulturowe, takie jak normy społeczne, wpływają na promocję i akceptację mindfulness jako głównego nurtu podejścia do zdrowia psychicznego.
- Elementy kontekstowe, w tym osobiste doświadczenia, ekspozycja na media i wsparcie społeczne, również odgrywają znaczącą rolę w uczeniu się i wiedzy społeczeństwa na temat świadomości.
- Osiągnięcie większej wiedzy społeczeństwa na temat mindfulness wymaga wieloaspektowego podejścia, które uwzględnia następujące czynniki.

Ogólny punkt widzenia

Chociaż informacje na temat świadomości są powszechnie dostępne, pewne ograniczenia utrudniają ich skuteczne wdrażanie i wykorzystywanie przez społeczeństwo, szczególnie w odniesieniu do radzenia sobie z uzależnieniem od Internetu (IAD).

Wyrażono niski poziom zadowolenia z wiedzy społeczeństwa na temat mindfulness i podkreślono potrzebę bardziej ustrukturyzowanych podejść i prac empirycznych, aby zrozumieć, w jaki sposób świadomość może pomóc w przezwyciężeniu IAD.

Praktyka świadomości jest postrzegana jako sporadyczna i brakuje jej jasnych ram w odniesieniu do IAD. Pomimo dostępności informacji na temat mindfulness, ich praktyczne zastosowanie dla opinii publicznej na temat IAD jest ograniczone.

2.5.3 Świadomość innych metod koncentracji na Cyprze

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości społeczeństwa cypryjskiego w zakresie **innych metod koncentracji** jako sposobu zapobiegania zaburzeniom związanym z uzależnieniem od Internetu za pomocą ram Kirkpatricka obejmujących reakcję, uczenie się, zachowanie i wyniki.

Reakcja

- Obszerne informacje na temat tych innych metod koncentracji online.
- Każdy, kto postanawia ograniczyć ilość czasu spędzanego w Internecie, nieuchronnie kończy praktykując co najmniej jedną z „innych metod koncentracji” (tj. praktykowanie odwrotności, wyznaczanie celów lub używanie zewnętrznych ograniczników).
- Kluczową cechą tych innych metod koncentracji jest to, że są one zazwyczaj praktykowane podświadomie, a nie świadomie.
- Przydatność informacji o tych metodach w odniesieniu do IAD jest wątpliwa, ponieważ ktoś może praktykować jedną z nich, nawet o tym nie wiedząc. Takie metody są praktykowane sporadycznie, w zależności od inicjatywy każdego z nas.

Nauka

- Istnieje wiele materiałów obejmujących teoretyczne aspekty tych innych metod ustawiania ostrości, z których wiele jest łatwo dostępnych.
- Jeśli chodzi o praktykowanie tych teorii, wydaje się, że istnieje luka w wiedzy.
- Powinny być dostępne formalne materiały szkoleniowe, które łączą teorię i praktykę tych innych metod w sposób specyficzny dla przezwycięzania IAD.

Zachowanie

- Ktoś, kto praktykuje inne metody skupienia, stara się prowadzić bardziej produktywnie i zaangażowane społecznie życie.
- Może to oznaczać uzyskanie kontroli nad impulsywnymi zachowaniami lub bycie bardziej świadomym tego, jak korzystanie z Internetu wpływa na nas samych i relacje z innymi ludźmi.

- Społeczeństwo nie wykorzystuje tych technik prawidłowo lub w ogóle, ze względu na brak odpowiedniego szkolenia w zakresie ich wdrażania.

Wyniki

- Większość społeczeństwa osiągnęła większą wiedzę na temat tych metod.
- Kilka osób może już stosować te metody, niekoniecznie zdając sobie z tego sprawę. Utrudnia to dokładne określenie, jak duży wzrost nastąpił.
- Jedną z potencjalnych przeszkód w zwiększeniu wiedzy społeczeństwa na temat tych innych metod jest kultura. Na Cyprze istnieją negatywne skojarzenia ze słowem „terapia”, więc to środowisko utrudnia potencjalne próby podnoszenia świadomości.

Ogólny punkt widzenia

Społeczeństwo ma niski poziom wiedzy na temat innych metod przezwyciężania uzależnienia od Internetu, pomimo obszernych informacji dostępnych w Internecie. Metody te są często praktykowane podświadomie i istnieje luka w wiedzy na temat ich praktycznego zastosowania.

Powinny być dostępne formalne materiały szkoleniowe dotyczące przezwyciężania uzależnienia od Internetu. Brak odpowiedniego szkolenia może utrudniać społeczeństwu korzystanie z tych technik.

Ponadto negatywne skojarzenia kulturowe z terapią na Cyprze mogą dodatkowo utrudniać wysiłki na rzecz podnoszenia świadomości.

2.5.4 Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji na Cyprze

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości społeczeństwa cypryjskiego w zakresie **samoświadomości i wiarygodnej oceny sytuacji** jako środków zapobiegania uzależnieniu od Internetu, poprzez ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Opinia publiczna ma ograniczone zrozumienie omawianej techniki ze względu na trudności w wyjaśnieniu jej abstrakcyjnego charakteru i uczynieniu jej zrozumiałą dla osób, które doświadczają trudności związanych z uzależnieniem od Internetu.

- Społeczeństwo może nie być zbyt zmotywowane do nauki lub korzystania z tej techniki ze względu na przekonanie, że jej opanowanie wymaga znacznego wysiłku i poświęcenia.

Nauka

- Dostępność materiałów szkoleniowych jest ograniczona, a ogólna liczba działań mających na celu podniesienie świadomości na temat omawianej techniki w odniesieniu do IAD jest niewystarczająca. Wynika to również z niskiego zapotrzebowania rynku na takie szkolenia.

Zachowanie

- Samoświadomość jest praktykowana w celu osiągnięcia rozwoju osobistego. Jeśli chodzi o to, jak odnosi się to do IAD, samoświadoma osoba prawdopodobnie rozpozna, kiedy korzysta z Internetu w sposób, który nie jest zgodny z jej wartościami, a tym samym będzie w stanie samodzielnie ograniczyć korzystanie z niego.

Wyniki

- Istnieją niewystarczające informacje na temat jego wykorzystania przez społeczeństwo, w związku z czym niemożliwe było omówienie wyników tego podejścia.
- Można to wytłumaczyć ograniczoną dostępnością materiałów szkoleniowych dotyczących tej konkretnej metody fokusowej.

Ogólny punkt widzenia

Społeczeństwo ma ograniczoną wiedzę na temat tej techniki, co utrudnia wyjaśnienie i odniesienie się do osób zmagających się z uzależnieniem od Internetu. Brak motywacji do nauki tej techniki przypisuje się postrzeganemu poziomowi wysiłku i poświęcenia wymaganego do jej opanowania.

Brak materiałów szkoleniowych i działań podnoszących świadomość na temat tej techniki w odniesieniu do uzależnienia od Internetu przyczynia się do jej niskiego popytu na rynku.

Uważa się, że praktykowanie samoświadomości może pomóc jednostkom rozpoznać, kiedy korzystanie z Internetu nie jest zgodne z ich wartościami, umożliwiając im samoregulację. Niestety, ze względu na brak informacji na temat stosowania tej techniki wśród społeczeństwa, omówienie jej wyników jest niemożliwe.

2.5.5 Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych na Cyprze

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości społeczeństwa cypryjskiego w zakresie **zapobiegania IAD wśród dorosłych**, w oparciu o ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Poziom wiedzy społeczeństwa na temat zapobiegania IAD wśród dorosłych jest niezadowalający.
- Opinia publiczna nie jest do końca zaangażowana w naukę tej metody.
- IAD jest obecnie szeroko rozpowszechniona, jednak zbyt mało osób jest skłonnych dyskutować na ten temat, co sugeruje, że tabu związane z IAD ma podłoże kulturowe.
- Na Cyprze ludzie mają tendencję do tworzenia negatywnych stereotypów w odpowiedzi na słowa „uzależnienie” i „zaburzenie”. W związku z tym osoby narażone na uzależnienie najprawdopodobniej nie chcą o tym mówić z obawy przed marginalizacją.
- Aby informacje przekazywane cypryjskiej opinii publicznej na temat tej metody były istotne i przydatne w odniesieniu do tematu IAD, najlepiej jest unikać używania wyżej wymienionych terminów, co zapewni, że ludzie będą bardziej otwarci na wszelkie informacje na ten temat w ogóle.
- Ważne jest, aby przekazywane informacje były oparte na dowodach naukowych i dostępne dla wszystkich, niezależnie od statusu społeczno-ekonomicznego czy wykształcenia.
- Skuteczne strategie komunikacyjne są niezbędne do zwiększenia świadomości i promowania zmiany zachowań wśród dorosłych w celu zapobiegania IAD.

Nauka

- Poziom wiedzy i umiejętności społeczeństwa w odniesieniu do zapobiegania IAD wśród dorosłych jest niski z kilku powodów.
 - o Ilość materiałów na ten temat jest niewystarczająca.
 - o Zakładając, że istniałaby wystarczająca ilość materiałów na ten temat, społeczeństwo nadal miałoby trudności z zastosowaniem tych informacji.
 - o Stosowana terminologia odgrywa istotną rolę w kontekście otwartości cypryjskiej opinii publicznej na informacje.

Zachowanie

- Poprzez opanowanie umiejętności związanych z zapobieganiem IAD wśród dorosłych, osoby mogą uzyskać większą kontrolę nad sobą, swoimi działaniami i swoim czasem.
- Niemniej jednak trudno jest określić, w jakim stopniu zachowanie społeczeństwa zmienia się dzięki nabyciu takiego zestawu umiejętności.

Wyniki

- W celu promowania świadomości można wdrożyć następujące działania, publiczne kampanie edukacyjne w celu informowania ludzi o zagrożeniach i konsekwencjach IAD, a także o tym, jak im zapobiegać.
- Zwiększone zainteresowanie mediów tematem IAD może również pomóc w zwiększeniu świadomości społecznej i zrozumieniu tej kwestii.
- Szkoły i uniwersytety mogłyby odegrać znaczącą rolę poprzez włączenie programów zapobiegania IAD do swoich programów nauczania.
- Głównymi barierami dla społecznego zrozumienia i świadomości są:
 - o stereotypy związane z IAD, które powstrzymują ludzi przed poszukiwaniem informacji lub pomocy,
 - o brak dostępnych zasobów lub informacji dla społeczeństwa na temat IAD,
 - o rozpowszechnione błędne informacje lub mity na temat IAD.

Ogólny punkt widzenia

Wiedza i umiejętności społeczeństwa w zakresie zapobiegania IAD wśród dorosłych są niewystarczające, częściowo z powodu braku materiałów na ten temat, a częściowo z powodu negatywnych stereotypów związanych z uzależnieniem i zaburzeniami. Sugeruje się unikanie tych terminów w celu zwiększenia otwartości na informacje dotyczące zapobiegania IAD. Walka społeczeństwa z zastosowaniem informacji jest również identyfikowana jako przeszkoda w wysiłkach prewencyjnych.

2.5.6 Wnioski ogólne - Cypr

Spośród wszystkich metod omawianych podczas grupy fokusowej, jednogłośnie zgodzono się, że samoświadomość jest najskuteczniejszą metodą radzenia sobie z zaburzeniami związanymi z uzależnieniem od Internetu. „Samoświadomość to podstawa. Rozwiązanie problemu wymaga bycia świadomym jego istnienia.” W związku z tym samoświadomość jest warunkiem wstępnym poprawy.

Co więcej, poprzez opanowanie umiejętności samoświadomości jednostka może osiągnąć rozwój w wielu obszarach swojego życia, niezależnie od tego, czy chodzi o jej relacje, czy karierę. Prawdopodobnie im bardziej satysfakcjonujące jest życie offline, tym mniejsza jest skłonność do spędzania czasu online. W tym celu samoświadomość może mieć większy wpływ w porównaniu z innymi metodami koncentracji.

Niemniej jednak, praktyka samoświadomości ma tendencję do bycia sporadyczną, a jej skuteczność zależy wyłącznie od wysiłków każdej osoby. W związku z tym jej skuteczność w odniesieniu do IAD może się różnić w zależności od osoby.

Podsumowanie

Głównym wnioskiem, który wyłonił się z badania jest to, że **metody koncentracji są skuteczne w przewyżnianiu zaburzeń związanych z uzależnieniem od Internetu.**

Informacje na temat metod skupienia są obecnie szeroko dostępne. Problem polega jednak na tym, że chociaż w teorii techniki te mogą być skuteczne, musi istnieć **ustrukturyzowane podejście** lub obawy dotyczące sporadycznego i często arbitralnego charakteru metod koncentracji, ponieważ ich skuteczność zależy od ilości wysiłku, jaki każda osoba wkłada w ich stosowanie.

Innym wnioskiem wyciągniętym podczas badania grupy fokusowej jest to, że **pochodzenie kulturowe może determinować czyjeś nastawienie do stosowania metod fokusowych w radzeniu sobie z IAD.** W przypadku Cypru istnieją pewne stygmaty związane z uzależnieniami/zaburzeniami, więc niektóre osoby mogą nie być zbyt otwarte na materiały szkoleniowe. W związku z tym **terminologia** używana do rozpowszechniania materiałów szkoleniowych **powinna być dostosowana do tła kulturowego** grupy docelowej.

2.5.7 Zalecenia dla Cypru

Grupa fokusowa stwierdziła, że **edukacja w zakresie zapobiegania i przewyżniania zaburzeń związanych z uzależnieniem od Internetu jest niewystarczająca.**

Zalecono ustanowienie **wytycznych** dotyczących poziomów uzależnienia i metod kontroli, a także **praktycznych zasobów/narzędzi** do przewyżniania uzależnienia. Przykładem takiego narzędzia może być rozszerzenie przeglądarki śledzące ilość czasu spędzonego na

przeglądaniu lub nawet rozszerzenie, które **tymczasowo** (i celowo) **blokuje** dostęp do **wcześniej określonych stron internetowych**.

Chociaż przyznaje się, że wiedza teoretyczna na temat metod fokusowych jest szeroko dostępna w Internecie, potwierdza się, że **brakuje jej praktycznego zastosowania**. Aby temu zaradzić, zalecają, aby **materiały szkoleniowe** były **interaktywne**, tak aby grupa docelowa mogła **wdrożyć zasady**, których się uczy, a także otrzymywać **informacje zwrotne** od nauczyciela **w czasie rzeczywistym**.

Ponadto ważne jest, aby zapewnić, że dostarczane informacje są **oparte na dowodach naukowych** i **dostępne dla wszystkich**, niezależnie od statusu społeczno-ekonomicznego lub wykształcenia. Ponadto **skuteczne strategie komunikacyjne** są niezbędne do zwiększenia świadomości i promowania zmiany zachowań wśród dorosłych w celu zapobiegania IAD.

Wreszcie, stosowanie technik fokusowych jest sporadyczne i zależy od inicjatywy poszczególnych osób. Biorąc to pod uwagę, nauczyciel musi być w stanie **pociągnąć uczestników do odpowiedzialności**, śledząc w jakiś sposób ich postępy.

2.6 Turcja

2.6.1 Profil uczestników

Grupa fokusowa w Turcji została zorganizowana online. Przed spotkaniem wszyscy uczestnicy otrzymali wstępny dokument informacyjny na temat dyskusji. Uczestnicy otrzymali również wstępny dokument informacyjny na temat 4 poziomów oceny Kirkpatricka, aby zapoznać ich z metodą gromadzenia danych w grupie fokusowej. Podczas spotkania moderator przedstawił prezentację na temat projektu IADliber, produktów projektu, ze szczególnym uwzględnieniem zestawu przetrwania. Po prezentacji dotyczącej wprowadzenia projektu i celu działania, moderator odświeżył pamięć uczestników na temat IAD wśród dorosłych i technik zapobiegania IAD.

Wszyscy uczestnicy zostali wybrani zgodnie z kryteriami, czy mają doświadczenie w dziedzinie edukacji dorosłych, zainteresowanie i kompetencje w zakresie kontekstu i treści projektu - IAD wśród dorosłych. Wszyscy uczestnicy byli dostawcami usług edukacyjnych dla dorosłych pracującymi z dorosłymi uczniami (w tym osobami niepełnosprawnymi, np. migrantami, osobami niepełnosprawnymi, kobietami, które mają ograniczony dostęp do możliwości edukacyjnych itp. Uczestnicy mieli następujący profil:

Liczba uczestników	5
Wiek (średnia)	33
Płeć	3 kobiety 2 mężczyźni
Poziom wykształcenia uczestników	Stopień licencjata i magistra
Zawód wykonywany przez uczestników	Edukator dla dorosłych
Lata doświadczenia uczestników (średnia)	9.4
Liczebność klasy uczestników (średnia)	14.2
Rodzaje uczestników	Dorośli uczniowie (w tym osoby znajdujące się w niekorzystnej sytuacji, np. migranci, osoby niepełnosprawne, kobiety, które mają ograniczony dostęp do możliwości edukacyjnych itp.)

Lista organizacji reprezentowanych przez uczestników

Wszyscy uczestnicy pracują w oficjalnych instytucjach Ministerstwa Edukacji Narodowej (MoNE).

2.6.2 Samoświadomość w Turcji

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości tureckiej opinii publicznej w zakresie **Mindfulness** jako środka zapobiegania uzależnieniu od Internetu poprzez ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Niepokojący jest brak wiedzy na temat uzależnienia od Internetu i metod zapobiegania mu wśród dorosłych.
- Publiczne metody i podejścia są powierzchowne w porównaniu z potencjalnymi szkodami, jakie niesie ze sobą uzależnienie od technologii/Internetu.
- Większość ludzi nie jest zaznajomiona z terminem „mindfulness”, więc świadomość na temat tej metody nie jest wystarczająca.
- Uważa się, że świadomość jest bardzo przydatna w walce z uzależnieniem od Internetu, jednak wiedza i umiejętności dorosłych na poziomie lokalnym na ten temat są niewystarczające, a informacje i dokumenty na ten temat nie są łatwo dostępne.
- Wiedza społeczeństwa na temat tej metody, uzależnienia od Internetu i podobnych metod zapobiegania jest ograniczona.
- Niektóre zasoby dotyczące świadomości są dostępne, ale nie są specyficzne dla uzależnienia od Internetu/technologii, co czyni je nieadekwatnymi i nieprzydatnymi.

Nauka

- Poziom wiedzy i umiejętności społeczeństwa na temat tej metody jest niewystarczający, ponieważ informacje o metodach zapobiegania IAD lub sposobach walki z uzależnieniem od Internetu są zazwyczaj włączane do szkoleń rodzinnych i nieformalnych działań edukacyjnych, co nie stwarza poczucia ważności tematu.
- Świadomość istnieje na pewnym poziomie, jednak umiejętności radzenia sobie i wiedza nie są posiadane przez osoby, zwłaszcza osoby dorosłe znajdujące się w niekorzystnej sytuacji, które nie są kompetentne w tym temacie.
- Chociaż nie ma wystarczającej liczby publikacji, istnieją materiały uświadamiające przygotowane przez państwo, organizacje pozarządowe, uniwersytety i firmy technologiczne.

- Nie ma wspólnej platformy, na której można by zrozumieć lub zebrać te rozproszone informacje.
- IAD jest nowym przedmiotem w edukacji na poziomie instytucjonalnym i dlatego materiały edukacyjne tego rodzaju są niewystarczające.
- Nie ma wystarczających zasobów i szczegółowych informacji na temat metod zapobiegania, szczególnie dla dorosłych, ponieważ wiele zasobów dotyczących IAD jest skierowanych tylko do młodych ludzi, a sama IAD jest stosunkowo nowym zjawiskiem.
- Wiedza teoretyczna musi być poparta wiedzą praktyczną. Dorośli uczniowie mogą ćwiczyć pewne techniki, aby zapobiec uzależnieniu od Internetu/technologii po zdobyciu pewnej wiedzy teoretycznej.
- Wiedza i umiejętności w zakresie świadomości mogą być stosowane w IAD, przy opracowaniu wystarczających informacji i materiałów oraz nacisku na praktykę.
- Tworzenie środowisk, w których wiedza będzie przetwarzana i przekształcana w umiejętności, zarówno sprawi, że przedmiot będzie zrozumiały w swej istocie, jak i zwiększy zainteresowanie jednostki tematem.

Zachowanie

- Mindfulness może pomóc i doprowadzić do pewnych znaczących zmian w zachowaniu w zakresie IAD, takich jak:
 - o trzymanie się z dala od Internetu i angażowanie się w życie społeczne,
 - o angażowanie się w działania zwiększające motywację wewnętrzną,
 - o zajęcie się hobby.
- Oczekuje się, że dzięki korzyściom płynącym z tej metody ludzie przekształcą wiedzę w postawy i doświadczenia. Zdrowe korzystanie z Internetu i technologii powinno być zintegrowane z codziennym życiem.
- Opanowanie lub jasne zrozumienie mindfulness może pomóc w osiągnięciu następujących pożądanых zmian zachowania lub umiejętności w zakresie uzależnienia od Internetu:
 - o Zwiększona samoświadomość
 - o Lepsza kontrola impulsów
 - o Zmniejszony stres i niepokój
 - o Poprawiona regulacja emocjonalna
 - o Lepsza elastyczność poznawcza
 - o Zwiększona odporność

- Sama świadomość nie wystarczy, aby poradzić sobie z IAD, a jej sukces zależy od wielu czynników, takich jak chęć danej osoby, motywacja i prawidłowe zastosowanie czynników środowiskowych.
- Ważne jest, aby instytucje publiczne i osoby prywatne świadomie stosowały zasady behawioralnego uczenia się w celu osiągnięcia bardziej efektywnych wyników.
- Pożądaną zmianę zachowania w przypadku uzależnienia od Internetu można osiągnąć poprzez zmianę poprzednich zachowań i/lub przyjęcie nowych zachowań. Wybór metody zależy od charakterystyki danej osoby i poziomu uzależnienia.

Wnioski

- Zwiększona świadomość może pomóc ludziom w bardziej świadomym korzystaniu z Internetu i zapobieganiu ewentualnym uzależnieniom.
- Zwiększona wiedza nie wystarczy, ludzie muszą chcieć ją wykorzystać i zmienić swoje zachowanie.
- Oprócz zapoznania społeczeństwa z tą metodą, szkolenia i kampanie są również niezbędne do podniesienia świadomości. Takie szkolenia i kampanie na temat mindfulness mogą pomóc w zapobieganiu problemom takim jak uzależnienie od Internetu poprzez uświadamianie ludzi na ten temat.
- Zwiększenie poziomu wiedzy społeczeństwa na temat tej metody może przyczynić się do rozwiązania problemów takich jak uzależnienie od Internetu, ale edukacja i kampanie uświadamiające również odgrywają ważną rolę w tym procesie.
- Brakuje materiałów i wiedzy na temat tej metody, w szczególności jej wpływu na IAD, a obecne nie są łatwo dostępne.

Ogólny punkt widzenia

Uważa się, że wiedza społeczeństwa na temat świadomości jako metody zapobiegania IAD jest niewystarczająca. Brakuje szczegółowych informacji i zasobów na temat konkretnych metod zapobiegania IAD. Większość dostępnych zasobów nie jest szczegółowa, ponieważ sama IAD jest stosunkowo nowym zjawiskiem i jest skierowana wyłącznie do młodych ludzi. Uczestnicy sugerują, że eksperci powinni opracować materiały edukacyjne na temat metod zapobiegania IAD i uczynić je bardziej dostępnymi dla społeczeństwa. Uważają, że opanowanie mindfulness może prowadzić do zmian behawioralnych, takich jak zwiększona samoświadomość, lepsza kontrola impulsów oraz zmniejszenie stresu i niepokoju. Istnieje jednak potrzeba znalezienia równowagi między koncepcjami teoretycznymi a praktycznymi

umiejętnościami, aby zapewnić, że działania szkoleniowe będą miały zastosowanie i będą przydatne.

Społeczeństwo musi wiedzieć więcej o mindfulness i należy podjąć więcej wysiłków. Jednak obecny rozwój jest obiecujący i ma obiecujący potencjał, aby zwiększyć świadomość w przyszłości.

2.6.3 Świadomość innych metod koncentracji w Turcji

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości tureckiej opinii publicznej w zakresie **innych metod koncentracji** jako sposobu zapobiegania zaburzeniom związanym z uzależnieniem od Internetu za pomocą ram Kirkpatricka dotyczących reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Zbadano i omówiono następujące inne metody skupienia uwagi:
 - o Terapia poznawczo-behawioralna (CBT),
 - o Technika Pomodoro,
 - o Wykonywanie pojedynczych zadań (monotasking),
 - o Codzienne planowanie,
 - o Mapowanie myśli,
 - o Blokowanie czasu,
 - o Zdrowy i zrównoważony styl życia,
- Uczestnicy twierdzą, że są świadomi wszystkich powyższych metod, a niektórzy nauczyciele są kompetentni w zakresie tych metod, ale uważają, że poziom wiedzy społeczeństwa na temat tych metod jest niski i twierdzą, że konieczne jest wniesienie wkładu w pracę, która ma być wykonana w tej dziedzinie.
- Istnieje niewielki lub żaden udział w wyżej wymienionych metodach koncentracji jako narzędziu zapobiegania IAD. Jednak fakt, że istnieją uprzedzenia co do treści, których należy się nauczyć, utrudnia prowadzenie szkoleń.
- Poziom uczestnictwa społeczeństwa w szkoleniu na temat metod koncentracji jako narzędzi prewencyjnych w walce z IAD jest niewystarczający. Metody te są w większości uwzględnione w szkoleniu trenerów, ale inni nie są ich świadomi.
- Metody te mogą być stosowane w różnych obszarach, aby zapewnić samoświadomość i koncentrację. Jednak szczególnie w przypadku IAD, tego rodzaju metody nie są powszechnie używane i stosowane przez społeczeństwo, ale mogą być niezwykle

pomocne w zapobieganiu lub zwalczaniu IAD i można je ulepszyć dzięki innowacyjnym i opartym na współpracy interpretacjom.

Nauka

- Poziom wiedzy i umiejętności ogółu społeczeństwa na temat tych metod jest niewystarczający lub prawdopodobnie niski, chociaż może się różnić w niektórych sytuacjach.
- Potrzebne są wysiłki na rzecz podnoszenia świadomości, aby więcej osób dowiedziało się o tych metodach i je stosowało.
- Materiały szkoleniowe na temat tych metod nie są wystarczające, a obecne koncentrują się tylko na niektórych konkretnych tematach, a nie na IAD.
- Wiedza koncepcyjna i teoretyczna z pewnością zapewni wspólną podstawę dla praktyk.
- Metody te mają duże zastosowanie w przypadku uzależnienia od Internetu i technologii.
- Dzięki technice Pomodoro ludzie mogą zmniejszyć rozproszenie uwagi spowodowane przez Internet i technologię oraz zwiększyć wydajność pracy.
- Techniki takie jak mapowanie myśli, codzienne planowanie i jednozadaniowość mogą być również wykorzystywane do walki z uzależnieniem od Internetu i technologii, a nabycie tych umiejętności może być odpowiednią metodą na zmniejszenie uzależnienia od Internetu i technologii.

Zachowanie

- Metody te przyczyniają się głównie do rozwoju lepszych umiejętności zarządzania czasem oraz poprawy umiejętności skupienia i koncentracji poprzez zwiększenie koncentracji uwagi.
 - o Techniki takie jak Technika Pomodoro mogą pomóc uczniom w lepszym zarządzaniu czasem i umożliwić im wydajniejszą pracę.
 - o Metody takie jak mapowanie myśli lub tworzenie planu dnia mogą pomóc uczniom lepiej skupić się na swoich celach i umożliwić im wydajniejszą pracę.
 - o Single Tasking może pomóc uczniom pracować w mniej rozproszony i bardziej wydajny sposób.
- Skuteczność tych metod może się różnić w zależności od osoby i nie zawsze można zagwarantować pozytywne wyniki.
- Uczniowie mogą kontrolować swój czas spędzany w Internecie i kontrolować swoje zachowania związane z korzystaniem z technologii, o ile nauczą się i zastosują te

metody w praktyce. Mogą również przekształcić to uzależnienie w korzyść i hobby w ramach zdrowego podejścia.

- Społeczeństwo może stosować te metody jako narzędzie zapobiegania IAD.
- Stosowanie tych umiejętności wymaga nauki, praktyki i czasu.
- Ćwiczenie tych umiejętności może zwiększyć produktywność ludzi i pomóc im ograniczyć negatywne zachowania, takie jak uzależnienie od Internetu.

Wyniki

- Wraz ze wzrostem zasobów i wiedzy specjalistycznej na temat tych metod zapobiegania IAD, więcej osób będzie się ich uczyć i stosować, co doprowadzi do zwiększenia świadomości i przyjęcia w tej dziedzinie.
- Może to pomóc ludziom w bardziej efektywnym zarządzaniu czasem i zarządzaniu swoją pracą oraz spędzaniu czasu z rodziną w bardziej efektywny sposób.
- Ułatwienia mogą być następujące:
 - o Dostępność dobrze przygotowanych materiałów szkoleniowych
 - o Dyskusja na ten temat na różnych platformach i dzielenie się przez użytkowników tymi metodami, np. blogi, fora,
 - o Dzielenie się osobistymi historiami sukcesu lub informacjami zwrotnymi.
- Czynniki utrudniające mogą obejmować:
 - o Brak odpowiednich materiałów szkoleniowych lub zasobów.
 - o Niewystarczające nagłośnienie tematu lub temat nieprzedstawiony w angażujący sposób.
 - o Temat nie jest wystarczająco nagłośniony lub przedstawiony w angażujący sposób.
 - o Niewiele osób stosuje te metody lub nie nagłasza wystarczająco swoich sukcesów.
 - o Może być trudno zrozumieć, że metody te są wykorzystywane do rozwijania konkretnych umiejętności lub zdolności, co może spowodować, że ludzie stracą zainteresowanie nimi.
- Dla zainteresowanych organizowane są pozalekcyjne szkolenia w tym zakresie. Jednak szkolenia dotyczące tych metod, szczególnie w zakresie zapobiegania IAD, nie są wystarczające.

Ogólny punkt widzenia

Wiedza społeczeństwa na temat metod, takich jak terapia poznawczo-behawioralna, technika Pomodoro, mapowanie myśli, blokowanie czasu, między innymi, w celu zapobiegania zaburzeniom związanym z uzależnieniem od Internetu (IAD) jest niska. Niektórzy edukatorzy są kompetentni w zakresie tych metod, ale poziom wiedzy społeczeństwa na ich temat jest niewystarczający. Istnieje niewielki udział w tych metodach jako narzędziu zapobiegania IAD. Jednak wraz ze wzrostem działań uświadamiających można dotrzeć do większej liczby osób i zwiększyć ich świadomość. Metody te mają duże zastosowanie w przypadku IAD, a nabywanie niezbędnych umiejętności może być odpowiednią metodą ograniczania uzależnienia od Internetu i technologii.

Metody te przyczyniają się do:

- rozwijania lepszych umiejętności zarządzania czasem,
- poprawy umiejętności skupienia i koncentracji,
- zwiększenia koncentracji uwagi.

Spółeczeństwo może stosować te metody jako narzędzie zapobiegania IAD, ale ćwiczenie tych umiejętności może zwiększyć produktywność ludzi i pomóc im w ograniczeniu negatywnych zachowań. Czynniki ułatwiające osiągnięcie większej wiedzy społeczeństwa na temat tych metod obejmują dostępność dobrze przygotowanych materiałów szkoleniowych, dyskusję na ten temat na różnych platformach oraz dzielenie się osobistymi historiami sukcesu. Czynniki utrudniające obejmują brak odpowiednich materiałów szkoleniowych lub zasobów, a temat nie jest wystarczająco nagłośniony lub przedstawiony w angażujący sposób. Ogólnie rzecz biorąc, istnieje potrzeba działań na rzecz podnoszenia świadomości, aby więcej osób dowiedziało się o tych metodach i je stosowało.

2.6.4 Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji w Turcji

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości społeczeństwa tureckiego w zakresie **samoświadomości i wiarygodnej oceny sytuacji** jako sposobu zapobiegania uzależnieniu od Internetu, poprzez ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Brakuje świadomości społecznej i informacji na temat samoświadomości, ponieważ ludzie nie mają odpowiedniej wiedzy na temat tych technik, więc nie mogą ocenić sytuacji.

- Dlatego ważne jest, aby zwiększać świadomość i dzielić się informacjami.
- Metoda samoświadomości i rzetelnej oceny sytuacji jest zazwyczaj techniką, którą można stosować indywidualnie.
- - Tego rodzaju metody nie są powszechnie uwzględniane w szkoleniach, więc ludzie nie mają szansy się o nich dowiedzieć.
- - Zakres, w jakim poszczególne osoby uczestniczą lub angażują się, będzie zależeć od ich osobistych preferencji i poziomu informacji wokół nich.
- - Aby dowiedzieć się więcej o tych metodach, uważa się, że działania podnoszące świadomość powinny być prowadzone w społeczności.
- - Techniki te mogą być stosowane w różnych tematach, jednak nie są wykorzystywane w szkoleniach dotyczących uzależnienia od Internetu/technologii.
- - Metody te mogą pomóc ludziom lepiej zrozumieć siebie i bardziej świadomie zarządzać własnymi myślami i zachowaniami. Dlatego ich stosowanie może pomóc w zapobieganiu i leczeniu problemów takich jak uzależnienie od Internetu i technologii.
- - Ważne jest również dostarczenie szczegółowych informacji na temat uzależnienia od Internetu i technologii. Konieczne jest świadome korzystanie z możliwości oferowanych przez technologię we właściwy sposób i przyjęcie zdrowego cyfrowego stylu życia.

Nauka

- Społeczeństwo nie posiada wystarczającej wiedzy i umiejętności w tym zakresie.
- - Uważa się, że poziom wiedzy i umiejętności społeczeństwa nie jest wystarczający.
- - Jednostki najczęściej uczą się metod samoświadomości i rzetelnej oceny sytuacji na własną rękę lub działania uświadamiające są prowadzone w społeczności.
- - Jeśli zostanie przeprowadzonych więcej badań na temat stosowania tych technik w przypadku IAD, badania takie mogą pomóc w zwiększeniu wiedzy i umiejętności wymaganych do wdrożenia i rozpowszechnienia tej metody.
- - Chociaż materiały szkoleniowe są dostępne, brakuje ich wystarczającej ilości i jakości. Istnieją pozalekcyjne zasoby i materiały, które nie są zintegrowane z edukacją formalną na żadnym poziomie instytucjonalnym, a te zasoby dotyczące samoświadomości i rzetelnej oceny sytuacji nie są szczególnie w dziedzinie IAD. Dlatego należy opracować i rozpowszechnić więcej materiałów szkoleniowych.
- - Należy zachować równowagę między zrozumieniem koncepcji teoretycznych a rozwijaniem umiejętności praktycznych. Koncepcje teoretyczne pomagają zrozumieć i zdobyć wiedzę na temat takich zagadnień, jak samoświadomość i rzetelna ocena

sytuacji. Wiedza teoretyczna musi być jednak połączona z umiejętnościami praktycznymi. Wiedza teoretyczna z pewnością będzie sprzyjać wiedzy praktycznej.

- Metoda ta pomaga ludziom lepiej zrozumieć przyczyny i konsekwencje ich własnych zachowań.
- Można rozwinąć większą świadomość przyczyn i skutków problemów takich jak uzależnienie od Internetu oraz określić odpowiednie strategie zapobiegania tym problemom lub radzenia sobie z nimi.

Zachowanie

- Zmiany zachowań i umiejętności, które można osiągnąć dzięki tej metodzie, mogą być następujące:
 - o Zwiększona samoświadomość
 - o Promowanie pozytywnych myśli i zachowań
 - o Zarządzanie stresem
 - o Rozwój umiejętności relacyjnych
 - o Poprawa wydajności
- Społeczeństwo jako całość nie praktykuje tych umiejętności, a mogłoby. Metoda samoświadomości i rzetelnej oceny sytuacji może być wykorzystywana przez osoby zainteresowane rozwojem osobistym, specjalistów od zdrowia psychicznego oraz osoby pracujące w takich dziedzinach jak przywództwo, biznes czy edukacja.
- Rozpowszechnianie wiedzy i umiejętności związanych z tą metodą może pomóc ludziom w nauce i stosowaniu tej metody.
- Ważne jest przygotowanie i rozpowszechnianie materiałów szkoleniowych, które dostarczą więcej informacji na temat metody samoświadomości i rzetelnej oceny sytuacji oraz ułatwią naukę tej metody.

Wyniki

- Większość społeczeństwa nie ma wystarczającej wiedzy na temat tych technik. Należy ją podnieść za pomocą odpowiednich materiałów i szkoleń. Z poniższych powodów:
 - o Pomaga ludziom lepiej zrozumieć siebie i otaczające ich sytuacje. Dlatego też zwiększenie wiedzy społeczeństwa na temat tej metody może mieć ogólnie pozytywny wpływ.
 - o Na poziomie indywidualnym, większa liczba osób uczących się i praktykujących tę metodę może pomóc w podejmowaniu lepszych decyzji i lepszym radzeniu sobie ze stresującymi sytuacjami.

- Na poziomie społecznym przyjęcie tej metody może pomóc w budowaniu zdrowszych i bardziej funkcjonalnych społeczności.
- Ważne jest, aby nauczyć się i prawidłowo stosować tę metodę. Nieprawidłowe zastosowanie może mieć niezamierzone konsekwencje. Dlatego ważne jest, aby społeczeństwo korzystało z odpowiednich zasobów i otrzymywało wykwalifikowane szkolenia, aby nauczyć się tej metody.
- W tym obszarze nie ma wielu opcji szkoleniowych; społeczeństwo nie może dotrzeć do szkolenia lub wiedzy na temat tych technik, zwłaszcza w zakresie uzależnienia od Internetu. Mogą również istnieć pewne bariery w dostępie do informacji, takie jak czynniki regionalne lub społeczno-ekonomiczne.
- Konieczne może być wprowadzenie pewnych polityk wspierających, aby zapewnić większy publiczny dostęp do informacji i edukacji.

Ogólny punkt widzenia

Wyniki badanej grupy sugerują, że brakuje świadomości społecznej i informacji na temat tych technik. Zaangażowanie społeczeństwa w uczenie się tej metody jest niskie, ponieważ techniki te nie są powszechnie uwzględniane w szkoleniach. Jednak działania uświadamiające mogą pomóc w rozpowszechnieniu tej metody i umożliwić ludziom w społeczności większe zaangażowanie.

Poziom wiedzy i umiejętności społeczeństwa w tym zakresie nie jest wystarczający. W materiałach szkoleniowych należy zachować równowagę między koncepcjami teoretycznymi a umiejętnościami praktycznymi, a także opracować i rozpowszechnić więcej materiałów szkoleniowych. Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji są istotne w przypadku IAD i mogą pomóc w określeniu odpowiednich strategii zapobiegania tym problemom lub radzenia sobie z nimi. Jednakże, w celu radzenia sobie z tymi problemami należy również stosować inne metody leczenia i zarządzania.

Pożądane zmiany behawioralne lub umiejętności, które można osiągnąć dzięki tej metodzie, obejmują zwiększoną samoświadomość, promowanie pozytywnych myśli i zachowań, radzenie sobie ze stresem i rozwijanie umiejętności nawiązywania relacji. Metoda ta może pomóc ludziom lepiej zrozumieć siebie i bardziej świadomie zarządzać własnymi myślami i zachowaniami, co może zapobiegać i leczyć problemy, takie jak uzależnienie od Internetu i technologii.

2.6.5 Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych w Turcji

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości społeczeństwa tureckiego w zakresie **zapobiegania IAD wśród dorosłych**, w oparciu o ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Metody zapobiegania uzależnieniu od Internetu u dorosłych obejmują:
 - o ustalanie granic korzystania z Internetu,
 - o zwiększanie dbałości o siebie,
 - o identyfikowanie czynników wyzwalających,
 - o budowanie systemu wsparcia, szukanie profesjonalnej pomocy.
- Zaleca się, aby dorośli łączyli te strategie w celu zapobiegania uzależnieniu od Internetu. Potrzebne są badania i ankiety, aby określić dokładny poziom świadomości społecznej w zakresie tych metod.
- Docelowi odbiorcy są ogólnie wystarczająco świadomi tych metod, więc nie są zadowoleni ze świadomości społeczeństwa. Ludzie mogą znać niektóre z tych technik, ale nie są one gromadzone w materiałach szkoleniowych i nie są prezentowane w zaplanowany sposób w celu zapobiegania uzależnieniu od Internetu.
- Świadomość tych metod oraz ograniczona liczba zasobów i materiałów mają negatywny wpływ na zaangażowanie społeczeństwa.
- Powszechne korzystanie z Internetu i technologii sprawia, że problemy takie jak IAD są coraz częstsze wśród ludzi.
- Strategie i metody zapobiegania IAD wśród dorosłych są przydatne. Dlatego niezwykle ważne jest rozpowszechnianie wiedzy i umiejętności związanych z uzależnieniem od Internetu/technologii.
- Metody te mogą pomóc jednostkom uzyskać samoświadomość, zwiększyć ich wewnętrzną motywację i pomóc im nauczyć się umiejętności niezbędnych do uniknięcia uzależnienia od Internetu/technologii. W związku z tym informacje dostarczone na temat tych metod mogą przyczynić się do rozwiązania problemu uzależnienia od Internetu/technologii.

Nauka

- Należy zwiększać świadomość, stwarzać możliwości ćwiczeń i szkoleń w zakresie IAD wśród dorosłych oraz metod i strategii zapobiegania IAD.

- Niektórzy ludzie dobrze rozumieją tę metodę i z powodzeniem ją stosują, podczas gdy inni nie mają jeszcze wystarczającej wiedzy na jej temat lub nawet nie wiedzą o jej istnieniu.
- Choć nie ma wystarczającej liczby publikacji, istnieją materiały podnoszące świadomość przygotowane przez państwo, organizacje pozarządowe, uniwersytety i firmy technologiczne.
- Nie ma wspólnej platformy, na której można by zrozumieć lub zebrać te rozproszone informacje.
- Nauka tych metod i strategii dotyczących IAD wśród dorosłych wymaga zarówno zrozumienia koncepcji teoretycznych, jak i umiejętności praktycznych.
- Ważne jest, aby materiały szkoleniowe obejmowały zarówno aspekty teoretyczne, jak i praktyczne, aby osiągnąć równowagę. Co więcej, umiejętności teoretyczne i praktyczne muszą się wzajemnie uzupełniać podczas procesu szkoleniowego.

Zachowanie

- Po zwiększeniu świadomości społeczeństwa na temat tych metod, ich zachowanie może ulec znacznej zmianie. Jednak stopień tej zmiany będzie zależał od priorytetów danej osoby, wysiłku i częstotliwości stosowania.
- Wpływ metody zależy również od tego, jak ważna jest wyuczona umiejętność.
- Społeczeństwo mogłoby zastosować te umiejętności, gdyby opracowano więcej zasobów i wiedzy specjalistycznej na temat tych metod i strategii.
- Szybkość uczenia się, styl uczenia się i wcześniejsze doświadczenia każdej osoby są różne, a zastosowanie tych umiejętności może się różnić dla każdego. Niektórzy ludzie uczą się tych umiejętności szybciej i łatwiej, podczas gdy inni muszą więcej ćwiczyć lub próbować różnych metod nauki.

Wyniki

- Wiedza i świadomość społeczeństwa na temat IAD lub metod zapobiegania nie są wystarczające. Należy podnosić ich świadomość i wspierać ich w stosowaniu tych technik.
- Podnoszenie świadomości społecznej w tej kwestii może przyczynić się do zdrowego korzystania z Internetu i technologii.
- Czynniki, które mogą ułatwić społeczeństwu zdobycie większej wiedzy na temat tej metody, obejmują:
 - o Możliwości szkoleniowe
 - o Wsparcie społeczności

- Komunikacja i promocja
- Osobiste doświadczenie
- Czynniki, które zmniejszają prawdopodobieństwo, że opinia publiczna dowie się o metodzie, obejmują:
 - Niewystarczający rozgłos
 - Uprzedzenia
 - Ograniczony dostęp
- Istnieją zasoby internetowe dla osób zainteresowanych IAD, jednak nie są one dostosowane do konkretnych potrzeb lub metod i grup wiekowych.
- Nie są one również wystarczająco dostępne ze względu na brak zasobów, materiałów i wiedzy specjalistycznej, chociaż w dzisiejszych czasach wiele osób ma łatwy dostęp do informacji.
- Internetowe platformy edukacyjne, blogi, filmy, media społecznościowe i inne zasoby mogą pomóc tym, którzy chcą poznać tę metodę.
- Instytucje takie jak samorządy lokalne, szkoły i organizacje pozarządowe mogą dostarczyć społeczeństwu więcej informacji na temat tej metody, organizując szkolenia i programy informacyjne.

Ogólny punkt widzenia

Jest oczywiste, że poziom wiedzy społeczeństwa na temat tej metody jest ograniczony. Istnieją jednak pewne strategie zapobiegania uzależnieniu od Internetu wśród dorosłych, takie jak ustalanie granic korzystania z Internetu, budowanie systemu wsparcia i szukanie profesjonalnej pomocy.

Brak materiałów szkoleniowych podnoszących świadomość i ograniczone zasoby negatywnie wpływają na zaangażowanie społeczeństwa w poznawanie tych metod. Sugeruje się, aby zapewnić więcej materiałów szkoleniowych i możliwości ćwiczeń.

Aspekty teoretyczne i praktyczne muszą się wzajemnie uzupełniać podczas procesu szkoleniowego. Gdy opinia publiczna zwiększy świadomość na temat tych metod, ich zachowanie może się znacznie zmienić. Jednak wpływ metody zależy od czynników indywidualnych i stopnia uzależnienia.

Metody te mogą pomóc jednostkom rozwinąć różne umiejętności, takie jak radzenie sobie ze stresem, regulacja emocjonalna, rozwiązywanie problemów, komunikacja, samoświadomość

i podejmowanie decyzji. Wreszcie, wiedza i świadomość społeczeństwa na temat tych metod nie są wystarczające i istnieje potrzeba podniesienia świadomości i zapewnienia wsparcia w celu przyjęcia tych technik.

2.6.6 Wnioski ogólne - Turcja

Cztery zbiory odpowiedzi na temat metod zapobiegania uzależnieniu od Internetu (IAD), w tym 1 - mindfulness, 2 - inne metody, takie jak terapia poznawczo-behawioralna, technika Pomodoro, mapowanie myśli i blokowanie czasu, 3 - samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji, 4 - inne metody zapobiegania IAD wśród dorosłych, takie jak ustalanie granic korzystania z Internetu, zwiększanie samoopieki, identyfikowanie wyzwalaczy, budowanie systemu wsparcia, szukanie profesjonalnej pomocy itp. sugerują, że wiedza społeczeństwa i zrozumienie tych metod zapobiegania są niewystarczające i istnieje potrzeba bardziej szczegółowych informacji i zasobów na temat konkretnych metod zapobiegania IAD.

Zgodzono się, że wiedza społeczeństwa na temat różnych metod zapobiegania uzależnieniu od Internetu (IAD) jest niewystarczająca. Brakuje szczegółowych informacji i zasobów na temat konkretnych metod zapobiegania, a większość dostępnych zasobów jest skierowana tylko do młodych ludzi. Jednak działania uświadamiające i relacje w mediach pomogły zwiększyć wiedzę społeczeństwa na temat IAD w tych kwestiach.

Brak materiałów szkoleniowych podnoszących świadomość, ograniczone zasoby i niewystarczający udział społeczeństwa negatywnie wpływają na zaangażowanie społeczeństwa w poznawanie tych metod. Należy zapewnić więcej materiałów szkoleniowych i możliwości ćwiczeń, aby zwiększyć świadomość na temat tych metod. Aby zwiększyć wiedzę społeczeństwa na temat tych metod, dobrze przygotowane materiały szkoleniowe muszą być bardziej dostępne, temat powinien być omawiany na różnych platformach, a osobiste historie sukcesu powinny być udostępniane.

Aspekty teoretyczne i praktyczne powinny się wzajemnie uzupełniać podczas procesu szkoleniowego, aby zapewnić, że działania szkoleniowe będą miały zastosowanie i będą przydatne. Pożądane zmiany zachowań lub umiejętności, które można osiągnąć za pomocą tych metod, obejmują zwiększoną i ulepszoną kontrolę impulsów, zarządzanie stresem,

rozwój umiejętności relacji, zarządzanie czasem, skupienie, koncentrację, koncentrację uwagi, radzenie sobie ze stresem, regulację emocjonalną, rozwiązywanie problemów, komunikację, samoświadomość i podejmowanie decyzji.

Wreszcie, istnieje potrzeba znalezienia równowagi między koncepcjami teoretycznymi a praktycznymi umiejętnościami, aby zapewnić, że działania szkoleniowe będą miały zastosowanie i będą przydatne, oraz aby zapewnić społeczeństwu więcej zasobów na temat metod zapobiegania IAD. Podsumowując, odpowiedzi sugerują, że poziom wiedzy społeczeństwa na temat metod zapobiegania IAD jest ograniczony i istnieje potrzeba działań uświadamiających w celu zwiększenia wiedzy społeczeństwa i przyjęcia tych metod.

Podsumowanie

Wiedza społeczeństwa na temat metod zapobiegania uzależnieniu od Internetu (IAD) jest niewystarczająca. Brakuje szczegółowych informacji i zasobów na temat konkretnych metod zapobiegania IAD, a większość dostępnych zasobów nie jest szczegółowa, ponieważ IAD jest stosunkowo nowym zjawiskiem i jest skierowana głównie do młodych ludzi. Uczestnicy sugerują, że materiały edukacyjne na temat metod zapobiegania IAD muszą zostać opracowane przez ekspertów i być bardziej dostępne dla społeczeństwa.

Istnieje potrzeba znalezienia równowagi między koncepcjami teoretycznymi a umiejętnościami praktycznymi, aby zapewnić, że działania szkoleniowe będą miały zastosowanie i będą przydatne. Zaangażowanie społeczeństwa w działania edukacyjne dotyczące samoświadomości i rzetelnej oceny sytuacji związanej z IAD jest niskie, ponieważ techniki te nie są powszechnie uwzględniane w szkoleniach. Jednak działania uświadamiające mogą pomóc w rozpowszechnieniu tych metod i umożliwić ludziom w społeczności większe zaangażowanie.

Niektóre strategie zapobiegania uzależnieniu od Internetu wśród dorosłych obejmują ustalanie granic korzystania z Internetu, budowanie systemu wsparcia i szukanie profesjonalnej pomocy. Brak materiałów szkoleniowych podnoszących świadomość i ograniczone zasoby negatywnie wpływają na zaangażowanie społeczeństwa w poznawanie tych metod. Sugeruje się, aby zapewnić więcej materiałów szkoleniowych i możliwości ćwiczeń.

Podsumowując, należy zwiększyć wiedzę i świadomość społeczeństwa na temat metod zapobiegania IAD, a także zapewnić więcej materiałów szkoleniowych, aby metody te były bardziej dostępne dla społeczeństwa. Istnieje potrzeba znalezienia równowagi między koncepcjami teoretycznymi a umiejętnościami praktycznymi, aby zapewnić, że działania szkoleniowe będą miały zastosowanie i będą przydatne. Działania mające na celu podnoszenie świadomości mogą pomóc w rozpowszechnieniu tych metod, a przyjęcie tych technik powinno być bardziej wspierane.

2.6.7 Zalecenia dla Turcji

Na podstawie ustaleń i wniosków wyciągniętych z grupy fokusowej można sformułować następujące zalecenia:

- **Opracowywanie i rozpowszechnianie materiałów edukacyjnych:** Istnieje potrzeba opracowania i rozpowszechniania materiałów edukacyjnych, które dostarczają szczegółowych informacji na temat konkretnych metod zapobiegania IAD, w tym mindfulness, samoświadomości, rzetelnej oceny sytuacji, terapii poznawczo-behawioralnej, techniki Pomodoro, mapowania myśli, blokowania czasu itp. Podczas opracowywania materiałów dotyczących tych metod należy wziąć pod uwagę fakt, że materiały te powinny zachować równowagę między koncepcjami teoretycznymi a umiejętnościami praktycznymi, aby zapewnić, że działania szkoleniowe będą miały zastosowanie i będą przydatne.
- **Zwiększenie wysiłków na rzecz podnoszenia świadomości:** Konieczne jest zwiększenie wysiłków w celu podniesienia świadomości na temat zapobiegania IAD wśród ogółu społeczeństwa. Instytucje edukacyjne, media, organizacje społeczeństwa obywatelskiego, rodziny i liderzy społeczności powinni być zaangażowani w te wysiłki. Można to osiągnąć poprzez kampanie, seminaria, warsztaty i zasoby internetowe.
- **Zapewnić więcej możliwości szkoleniowych:** Istnieje potrzeba zapewnienia społeczeństwu większej liczby możliwości szkoleniowych w zakresie uczenia się i praktykowania metod zapobiegania IAD. Szkolenia powinny być zaprojektowane w taki sposób, aby zapewniały równowagę między aspektami teoretycznymi i

praktycznymi, aby zapewnić, że ludzie będą mogli stosować te umiejętności w swoim codziennym życiu.

- **Uwzględnienie zapobiegania IAD w edukacji:** Metody zapobiegania IAD powinny zostać włączone do programów szkolnych i innych programów edukacyjnych. Pomoże to młodym ludziom uczyć się odpowiedzialnego korzystania z Internetu i technologii oraz rozwijać dobre nawyki od najmłodszych lat.
- **Tworzenie wspierającego środowiska:** Budowanie wspierającego środowiska dla osób zmagających się z IAD może mieć kluczowe znaczenie w zapobieganiu i radzeniu sobie z tym problemem. Można to osiągnąć poprzez budowanie systemu wsparcia dla poszczególnych osób, zachęcanie do otwartej komunikacji i zapewnianie profesjonalnej pomocy w razie potrzeby.
- **Prowadzenie dalszych badań:** Potrzebne są dalsze badania, aby zrozumieć przyczyny i konsekwencje IAD oraz opracować skuteczniejsze metody zapobiegania i leczenia.

2.7 Malta

2.7.1 Profil uczestników

Grupa badanych na Malcie została zorganizowana online. Pięciu nauczycieli dorosłych stanowiło próbę celową dla grupy fokusowej. Wszyscy uczestnicy zajmowali stanowiska nauczycieli dorosłych w instytucjach edukacyjnych na poziomie wyższym. Ze wszystkimi uczestnikami skontaktowano się za pośrednictwem poczty elektronicznej. Po uzyskaniu odpowiedzi i świadomej zgody, uczestnikom wysłano link do spotkania w celu wzięcia udziału w grupie fokusowej online. Uczestnicy mieli następujący profil:

Liczba uczestników	5
Wiek (średnia)	51
Płeć	2 kobiety 3 mężczyźni
Poziom wykształcenia uczestników	Stopień doktora, poziom wykształcenia podyplomowego.
Zawód wykonywany przez uczestników	Edukatorzy dorosłych
Lata doświadczenia uczestników (średnia)	8
Liczebność klasy uczestników (średnia)	20
Rodzaje uczestników	Dorośli w instytucjach pomocy społecznej, dorośli na uniwersytetach trzeciego wieku, dorośli znajdujący się w niekorzystnej sytuacji, członkowie grup wsparcia dla osób uzależnionych
Lista organizacji reprezentowanych przez uczestników	Instytut Zarządzania Biznesem i Handlu, MCAST, Instytut Inżynierii i Transportu, MCAST, Wydział Studiów Edukacyjnych, Uniwersytet Maltański, Instytut Edwarda de Bono, Uniwersytet Maltański, Wydział Prawa Handlowego, Uniwersytet Maltański.

2.7.2 Samoświadomość na Malcie

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości maltańskiej opinii publicznej w zakresie **Mindfulness** jako środka zapobiegania uzależnieniu od Internetu poprzez ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Taka metoda jest natychmiast rozpoznawalna. Często zdarza się, że Mindfulness była albo wcześniej wprowadzana w ramach innego programu szkoleniowego, albo pojawiała się w różnych dyskusjach wśród samych edukatorów.
- Pomimo tego, że jest łatwo rozpoznawalna, niekoniecznie przekłada się to na odpowiednią jasność wśród uczestników w odniesieniu do jej zastosowania do uzależnienia od Internetu, wynikających z tego zachowań lub wyników osiągniętych dzięki jej praktyce.
- Uznano potrzebę pogłębienia tego tematu pod względem konkretnych zachowań i lepszego rozpoznania, kiedy należy go zastosować.

Nauka

- Metody są stosowane tylko wtedy, gdy sytuacja eskaluje do znacznego nasilenia, na przykład gdy jest to odzwierciedlone w rozległych problemach finansowych lub niezdolności jednostki do funkcjonowania.
- Podkreślono znaczenie dalszego uczenia się w zakresie określania, które problemy mindfulness może najlepiej rozwiązać i kiedy można je zastosować, aby lepiej wyposażać zarówno nauczycieli, jak i uczniów w radzenie sobie z uzależnieniem od Internetu.
- Jest to szczególnie ważne, ponieważ po pandemii COVID ciągłe korzystanie z Internetu do różnych zadań zawodowych stało się tak powszechne.
- Trudniejsze stało się zidentyfikowanie nie przystosowawczych praktyk i sytuacji, w których należy wdrożyć metody mindfulness.
- Większy nacisk na materiały edukacyjne mógłby być bardzo pomocny w rozwijaniu zdolności nauczycieli i dorosłych uczniów, którzy są bardziej narażeni na ryzyko. Zajęcie się taką luką w wiedzy pozwoliłoby tym grupom stać się bardziej skutecznymi w identyfikowaniu problematycznych okoliczności i w konsekwencji rozwiązywaniu sytuacji przed wystąpieniem poważnych skutków.
- Bez odpowiedniego nacisku na identyfikację problematycznych sytuacji lub okoliczności, w których świadomość może być z korzyścią zastosowana, istnieje większe ryzyko, że problematyczne zachowanie nie zostanie rozwiązane.

Zachowanie

- Choć świadomość jest ważna, zdecydowanie zidentyfikowano lukę w zakresie przełożenia takiej wiedzy na zachowanie.
- Pomimo świadomości metody, widoczna była niezdolność do zastosowania jej w prosty sposób, który można łatwo wdrożyć do regularnego stosowania.
- Bez odpowiedniej edukacji, zachowania mindfulness można łatwo pomylić z tymi w innych metodach, takich jak autorefleksja.
- Lepsze rozróżnienie od innych metod mogłoby pomóc nauczycielom i dorosłym uczniom lepiej określić, w jakich okolicznościach stosować mindfulness, co skutkowałoby jej skuteczniejszym wykorzystaniem wraz z innymi metodami.

Wyniki

- Niezależnie od tego, jak często metoda ta pojawia się w innych programach szkoleniowych lub dyskursie wśród nauczycieli, jej popularność pod względem świadomości niekoniecznie przekłada się na jej skuteczne przyjęcie.
- - Pomimo częstych dyskusji na temat jej znaczenia, mindfulness jest rzadko praktykowana regularnie i ucieka się do niej tylko w ciężkich przypadkach.
- - Wysoki poziom świadomości na temat metody, wraz z różnymi sposobami uczenia się na temat jej znaczenia jako metody, nie przekłada się automatycznie na jej przyjęcie.
- - Podkreślono również szybki charakter dzisiejszej pracy. Większy nacisk na uproszczone lub łatwe do naśladowania metody, które można włączyć do regularnej praktyki, pomimo ciągłego zapotrzebowania na korzystanie z Internetu wynikającego z naszego cyfrowego stylu życia, pozwoliłby szerszej grupie nauczycieli i dorosłych uczniów na włączenie interwencji przed eskalacją sytuacji i wymuszeniem fachowej interwencji.

Ogólny punkt widzenia

Podkreślono wysoki poziom świadomości związany z tą metodą interwencji. Mimo to omówiono również, w jaki sposób świadomość ta nie przekłada się na regularne stosowanie lub wdrażanie tej metody w odniesieniu do korzystania z Internetu. Co więcej, metoda ta jest stosowana tylko wtedy, gdy sytuacja staje się krytyczna.

Moduły edukacyjne mogłyby lepiej wyposażać nauczycieli, upraszczając proces przyjmowania metod mindfulness poprzez kroki, które można łatwo śledzić i wdrażać w codziennym harmonogramie regularnego stosowania.

Ponadto moduły mogłyby kłaść większy nacisk na to, jak lepiej rozpoznawać sytuacje, w których interwencje oparte na świadomości mogą przynieść korzyści jednostce, zanim wystąpią poważne okoliczności. To ostatnie lepiej ułatwiłoby przyjęcie mindfulness w łagodniejszych przypadkach, pomagając lepiej zapobiegać dalszemu pogarszaniu się sytuacji.

2.7.3 Świadomość innych metod koncentracji na Malcie

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości społeczeństwa maltańskiego w zakresie innych metod koncentracji jako sposobu zapobiegania zaburzeniom związanym z uzależnieniem od Internetu za pomocą ram Kirkpatricka dotyczących reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Wymienione metody (patrz sekcja 3.8) spotkały się z bardzo pozytywną reakcją, a ich znaczenie zostało powszechnie uznane.
- Jednak obok tej natychmiastowej pozytywnej reakcji pojawiło się również wspólne pytanie, jak często takie metody są bezpośrednio związane z uzależnieniem od Internetu, w przeciwieństwie do wyznaczania celów i zarządzania czasem w ogóle.

Nauka

- Takie metody są często stosowane w odniesieniu do ogólnych aplikacji i zarządzania zadaniami. W rezultacie istnieją obszerne zasoby edukacyjne do rozwijania takich umiejętności. Niekoniecznie musi tak być, jeśli chodzi o ich korzyści w odniesieniu do uzależnienia od Internetu.
- Konkretnie zastosowanie tych metod w interwencjach dotyczących uzależnienia od Internetu może stanowić lukę w nauce, którą można rozwiązać za pomocą modułów szkoleniowych.
- Silniejsze skojarzenia i powiązania z korzystaniem z Internetu mogłyby skutkować większym zastosowaniem przez grupę docelową i zmniejszyć częstość występowania poważnego uzależnienia od Internetu w tej grupie.

Zachowanie

- Podczas gdy istnieje duża świadomość w zakresie ogólnego stosowania tych metod i ich znaczenia, kwestionowano, jak często są one wdrażane w odniesieniu do uzależnienia od Internetu.

- Jeśli takie metody nie są bezpośrednio związane z uzależnieniem od Internetu w umysłach nauczycieli i dorosłych uczniów, jest mniej prawdopodobne, że będą one skutecznie wykorzystywane i stosowane. Należy ustanowić większe powiązania w celu ułatwienia ich przyjęcia w odniesieniu do korzystania z Internetu.

Wyniki

- Uczestnicy po raz kolejny zwrócili uwagę na szybki charakter zobowiązań zawodowych, a także na zatarte granice pracy, które wynikają z naszego cyfrowego stylu życia.
- Pomimo wiedzy i świadomości, takie metody mogą nie być wdrażane lub wykorzystywane regularnie i codziennie, szczególnie przez nauczycieli, którzy realizują ciężki program nauczania.
- Większa edukacja w zakresie narzędzi takich jak matryce priorytetyzacji umożliwiłaby edukatorom i dorosłym uczniom wyrwanie się z mentalnej przestrzeni pilności wyznaczonej przez ich program nauczania i skupienie się na bardziej strategicznym planowaniu realizacji swoich zadań.
- Zasoby cyfrowe związane z tymi narzędziami, takie jak aplikacje pomagające w zarządzaniu czasem i koncentracji, mogłyby pomóc w stworzeniu silniejszego skojarzenia pod względem ich zastosowania do korzystania z Internetu.
- Co więcej, takie zasoby cyfrowe działałyby w środowisku lub urządzeniu, za pośrednictwem którego korzysta się z Internetu, zamiast polegać na zasobach zewnętrznych, takich jak interwencja rówieśników.
- Chociaż korzystanie z technologii w celu przeciwdziałania uzależnieniu od Internetu może wydawać się sprzeczne z intuicją (np. wykorzystywanie mediów społecznościowych do podnoszenia świadomości na temat uzależnienia od Internetu), nie należy ignorować jej skuteczności.

Ogólny punkt widzenia

Podniesiono znaczenie i trudności w rozpoznawaniu problematycznych zachowań. W związku z tym, że różne zadania są wykonywane online, bez odpowiedniego zidentyfikowania problematycznych zachowań, istnieje prawdopodobieństwo, że nie zostaną one wyeliminowane. Co więcej, pomimo uznania ich znaczenia, omawiane metody koncentracji są często związane z ogólnym zarządzaniem zadaniami i celami. Należy ustanowić silniejsze powiązania z korzystaniem z Internetu w celu promowania większej adopcji w celu rozwiązania tego problemu.

2.7.4 Samoświadomość i rzetelna ocena sytuacji na Malcie

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości społeczeństwa maltańskiego w zakresie **samoświadomości i wiarygodnej oceny sytuacji** jako środków zapobiegania uzależnieniu od Internetu, poprzez ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Znaczenie metod samoświadomości było również szczególnie ważne dla nauczycieli.
- Nauczyciele powinni ćwiczyć takie umiejętności, aby pomóc w ich przekazywaniu poprzez swój przykład i naśladowanie.

Nauka

- Pomimo ich znaczenia, szczególnie w przypadku nauczycieli, uznano, że umiejętności te nie otrzymują takiego znaczenia, na jakie zasługują w programach CPD.
- Chociaż istnieje duża świadomość ich znaczenia, często zakłada się, że takie umiejętności miękkie są już obecne w danej osobie lub że ich rozwój nastąpi poza formalnym szkoleniem, co powoduje ich powtarzającą się nieobecność w programach CPD i szkoleniowych.

Zachowanie

- Podkreślono powszechną chęć różnych edukatorów lub osób uczących się dorosłych do angażowania się w samoświadomość i dokładną ocenę
- Brak ustrukturyzowanych metod wdrażania takich narzędzi często prowadzi do tego, że świadomość ta nie przekłada się na odpowiednie pożądane zachowanie.
- Większa świadomość i edukacja w zakresie tego, jak te interwencje mogą być zorganizowane w ramach indywidualnej praktyki i regularnej rutyny, może lepiej sprzyjać ich wdrażaniu i zaangażowaniu.

Wyniki

- Podczas gdy znaczenie takiej metody jest ogólnie uzgodnione, jej rozwój w materiałach edukacyjnych i szkoleniach często nie jest traktowany priorytetowo.
- Zasoby są często inwestowane w inne umiejętności, które są uważane za bardziej priorytetowe w osiągnięciu określonego zadania technicznego, często kosztem innych umiejętności miękkich, które są równie niezbędne i ważne w osiągnięciu skutecznego wykonania zadań.
- Istnieje różnica między środowiskiem edukacyjnym w innych krajach europejskich a tym na Malcie. To ostatnie charakteryzuje się zazwyczaj stresującą kulturą, w której

umiejętności techniczne są traktowane priorytetowo. Z drugiej strony, inne kraje europejskie często kultywują mniej gorączkowe środowisko uczenia się, które zarówno sprzyja, jak i bardziej sprzyja praktyce samoświadomości.

- Dlatego ważne jest nie tylko podkreślenie metod i technik, ale także uznanie znaczenia roli, jaką środowisko odgrywa w umożliwieniu powodzenia takich praktyk.

Ogólny punkt widzenia

Uznano szerszy wpływ środowiska w odniesieniu do praktyki takich metod interwencji. Bez odpowiedniej kultury i środowiska w organizacjach edukacyjnych, wysiłki zarówno edukacji, jak i dorosłych uczących się będą stale podważane przez ciągłe obniżanie umiejętności miękkich do niższego priorytetu lub pilności, odkładając w ten sposób praktykę omawianych metod. Indywidualna świadomość i opanowanie technik stałyby się daremne bez wspierającej kultury organizacyjnej i środowiska, które raczej pomaga niż utrudnia praktykowanie takich umiejętności. W przypadku braku tego ostatniego, jednostkom będzie brakować energii psychicznej i fizycznej do angażowania się w takie działania.

2.7.5 Świadomość zapobiegania IAD wśród dorosłych na Malcie

Poniżej znajduje się podsumowanie świadomości maltańskiej opinii publicznej w zakresie **zapobiegania IAD wśród dorosłych**, poprzez ramy Kirkpatricka dotyczące reakcji, uczenia się, zachowania i wyników.

Reakcja

- Mniejsze interwencje, które koncentrują się na jednostce, były preferowane zamiast większych lub bardziej bombastycznych inicjatyw. Powodem jest to, że często działania prewencyjne mogą brzmieć zbyt dziwacznie, co prowadzi do tego, że dana osoba nie wypróbowuje ich lub nie angażuje się w politykę.
- Mniejsze metody, które koncentrują się na generowaniu świadomości, dokładnym zrozumieniu zjawiska poprzez wiedzę, wraz z efektywnym budowaniem umiejętności, są często bardziej skutecznym podejściem niż inne, droższe i zakrojone na szeroką skalę interwencje.

Nauka

- Pomimo tego, że część wiedzy jest już dostępna publicznie, im bardziej uproszczony jest materiał pod względem jego zastosowania, tym większe prawdopodobieństwo, że zostanie on włączony do codziennego życia osób, do których jest skierowany.
- - Skonstruowanie prostych kroków, w których złożone metody mogą być skutecznie stosowane, pozwoliłoby edukatorom na lepsze rozpowszechnianie informacji między sobą zarówno formalnie, jak i nieformalnie, umożliwiłoby edukatorom praktykowanie nauczania nawet w najbardziej stresujących okresach ich programów nauczania, a w konsekwencji służyłoby jako lepsze przykłady do naśladowania przez uczących się dorosłych.

Zachowanie

- Pomimo pewnego poziomu świadomości w odniesieniu do tego zjawiska, niekoniecznie przekłada się to na pożądane zachowania.
- Zapobieganie nie będzie skuteczne, jeśli osoby docelowe nie będą wyposażone w zdolność do lepszego wykrywania problematycznych zachowań przed ich eskalacją.

Wyniki

- Podkreślono wysoką gotowość edukatorów i ogólnie osób uczących się dorosłych do angażowania się w szkolenia CPD związane z tymi technikami.
- - Jednak oferta w zakresie materiałów szkoleniowych musi być strategicznie ustrukturyzowana i zaplanowana, aby przedstawić uproszczoną, ale kompleksową ofertę, która kultywuje niezbędne umiejętności i którą można ćwiczyć nawet pod presją lub wyczerpaniem.

Ogólny punkt widzenia

Dotychczasowe wysiłki często polegały na powtarzaniu informacji. Takie postępowanie niekoniecznie prowadzi do rozwoju umiejętności niezbędnych do radzenia sobie z uzależnieniem od Internetu.

Informacje muszą być prezentowane w sposób strategiczny, aby zapewnić kompleksowy poziom zrozumienia zjawiska i umożliwić lepsze wykrywanie problematycznych zachowań. Bez zdolności do dokładnej oceny i identyfikacji problemu, nie można go później rozwiązać za pomocą metod interwencji lub zapobiegania.

Po rozwinięciu wymaganego zrozumienia wśród docelowych odbiorców, interwencje muszą być przedstawiane w kategoriach uproszczonych kroków, które mogą być łatwo rozpowszechniane wśród edukatorów i regularnie praktykowane. Złożone metody są w

większym stopniu narażone na ryzyko podważenia przez stresujące środowisko organizacyjne, które nie zapewnia zasobów niezbędnych do ciągłego praktykowania interwencji.

2.7.6 Wnioski ogólne - Malta

Podczas gdy uczestnicy byli ogólnie świadomi omawianych metod, świadomość metody nie przekłada się automatycznie na jej prawidłowe zastosowanie w przypadku uzależnienia od Internetu. Metody mogą być natychmiast rozpoznawalne, ponieważ są często regularnie omawiane przez nauczycieli. Jednak na takich metodach często polega się dopiero wtedy, gdy sytuacja eskaluje lub staje się krytyczna. Co więcej, większa zależność od technologii w celu realizacji zadań dodatkowo przyczynia się do zamulenia wody pod względem tego, gdzie w ogóle zaczyna się nadmierne lub nieprzystosowawcze korzystanie z Internetu. Lepsze rozpoznawanie problematycznych sytuacji, wraz z łatwymi do naśladowania krokami podczas omawiania metod, pozwoliłoby lepiej zapobiegać negatywnym skutkom IAD.

Metody były konsekwentnie pozytywnie odbierane przez uczestników. Jednak pomimo uznania znaczenia takich metod, uczestnicy podkreślali, że są one często wymieniane w świadomości społecznej w kontekście ich ogólnego zastosowania. Należy wspierać silniejsze powiązania między tymi metodami a ich konkretnym zastosowaniem w odniesieniu do uzależnień od Internetu, aby zapewnić ich częstsze stosowanie w celu zwalczania tego zjawiska.

Uczestnicy podkreślali, w jaki sposób szybki charakter zobowiązań zawodowych, wraz z kulturą instytucjonalną polegającą na priorytetowym traktowaniu nauki technicznej nad rozwojem umiejętności miękkich, tworzą środowisko, w którym pomimo świadomości tych technik, regularne zaangażowanie spada nisko w hierarchii codziennych priorytetów. W celu regularnego przyjmowania technik należy je uprościć, aby ułatwić ich stosowanie i zdolność nauczyciela zarówno do ich ujawniania, jak i modelowania ich zachowania, które uczniowie mogą naśladować. Większe poleganie na uproszczonych metodach, które mogą być stosowane przez jednostkę, zostało zasugerowane jako prawdopodobnie bardziej skuteczne niż interwencje na dużą skalę, które mogą być ubrane w polot, ale mogą być zbyt onieśmialające dla jednostki, aby regularnie je stosować.

Podsumowanie

Ogólnie rzecz biorąc, uczestnicy uznali dobry poziom świadomości społecznej związanej z omawianymi metodami. Jednak świadomość i zrozumienie w zakresie ich stosowania w odniesieniu do uzależnienia od Internetu są poważnie ograniczone. Należy położyć większy nacisk na rozwój umiejętności pozwalających na lepsze zrozumienie IAD, identyfikację problematycznych zachowań i odróżnienie ich od ekstensywnego, ale właściwego korzystania z Internetu. W przypadku braku tych umiejętności, jednostki nie będą w stanie dokładnie wykryć problematycznego korzystania z Internetu, a w konsekwencji będą mniej skłonne do zajęcia się tym problemem. Ustanowienie wspólnego i kompleksowego zrozumienia IAD jest podstawą wszystkich wysiłków szkoleniowych.

2.7.7 Zalecenia dla Malty

Podsumowano i przedstawiono następujące zalecenia:

Moduły szkoleniowe powinny **najlepiej zaczynać się od zapewnienia czytelnikowi dobrego zrozumienia IAD**. Uzależnienie od Internetu różni się od innych uzależnień pod względem **interwencji mających na celu nie całkowitą abstynencję od korzystania z Internetu, ale rozwój bardziej adaptacyjnego i funkcjonalnego korzystania z tego medium**. W związku z tym materiały szkoleniowe powinny umożliwić czytelnikowi lepsze rozróżnienie tego, co stanowi IAD, w jaki sposób IAD różni się od ekstensywnego lub regularnego korzystania z Internetu, wraz z dokładnym wykrywaniem problematycznych zachowań, którymi należy się zająć.

Przedstawione metody powinny być **uproszczone** pod względem **kroków** do ich wykonania, tak aby można je było łatwo **zapamiętać i ćwiczyć** na co dzień. Pomogłoby to lepiej **przełożyć świadomość na pożądane zachowanie**.

Co więcej, **metody** powinny być **badane bardziej dogłębnie** pod kątem ich **specyficznych powiązań z IAD**, a nie ich ogólnego zastosowania do zachowań zorientowanych na cel i zarządzania zadaniami. Zapewniłoby to większe powiązanie między docelowym problemem a pożądaną reakcją, którą projekt ma na celu osiągnąć w społeczeństwie.

Informacje i materiały szkoleniowe powinny być **nakreślone i przedstawione w strategiczny sposób**, który **uwzględnia środowisko i kulturę organizacyjną**, w której działają nauczyciele i uczniowie.

Uzasadnienie przyjęcia metod, wraz z praktycznymi korzyściami wynikającymi z ich przyjęcia, ich uproszczenie w celu ułatwienia ich zapamiętywania oraz zdolność edukatorów do nieformalnego przekazywania ich między sobą, wraz z rozwojem skutecznych i wydajnych umiejętności; elementy te należy wziąć pod uwagę, aby informacje były nie tylko lepiej przyswajane, ale także podejmowane i przynosiły pożądane rezultaty w społeczeństwie.

3. Analiza badania

3.1 Wprowadzenie

Każdy z partnerów przeprowadził krótką analizę dokumentacji w ramach przygotowań do spotkania grupy fokusowej. Partnerzy przeanalizowali istniejące badania, dane lub publikacje w celu opracowania tematów zestawu przetrwania IADliber. Obejmowało to materiały takie jak dobrej jakości książki, czasopisma akademickie i recenzowane, raporty branżowe, dokumenty organizacyjne lub białe księgi, a także renomowane strony internetowe.

Ustalenia z analizy źródeł wtórnych zostały przedstawione poniżej w podziale na uczestniczące kraje i zostaną wykorzystane jako punkt wyjścia do opracowania modułów e-booka.

3.2 IAD w Rumunii

Każda osoba posiada odrębne cechy i osobiste skłonności, które ją wyróżniają, a niektórzy uważają cyfrowy świat za atrakcyjny, podczas gdy inni mogą za nim nie przepadać.

Odróżnienie pasji od uzależnienia jest niezbędne, ponieważ spędzanie dłuższego czasu na określonej aktywności może powodować mylenie tych dwóch terminów. Pasja jest odzwierciedleniem autentycznego ja danej osoby, naturalną skłonnością, która zaszczepia w niej szczęście, spokój, relaksującą aurę i kreatywność, wytrzymałość i zdrowie. Pasje mają wyjątkową zdolność do wywoływania w nas poczucia witalności, ekscytacji, otwartości, pewności i błyskotliwości.

Uzależnienie, w przeciwieństwie do relaksu, jest nieodpartym pragnieniem, które nie pozostawia miejsca na wolny wybór. Daje złudzenie spokoju, ale w rzeczywistości jest duszące i niekontrolowane. Rzucenie nałogu, nawet jeśli oznacza to zaryzykowanie ważnych relacji, jest trudne ze względu na impulsywne reakcje, które nieustannie wciągają nas z powrotem. Nadmierne uzależnienie wyczerpuje witalność, podstawowe wymagania są pomijane, a w konsekwencji zaufanie do siebie, rówieśników i istnienia stopniowo spada.

Korzystając ze swoich urządzeń, niezależnie od tego, czy są one podłączone do Internetu, czy nie, osoby doświadczają poczucia satysfakcji w postaci „nagród”, takich jak otrzymanie kciuka w górę na Facebooku, otrzymanie wiadomości od znajomego lub przejście na wyższy poziom w grze. Powoduje to postrzeganie pozytywnego wzmocnienia przez mózg. Te „bodźce” zapewniają jednostce poczucie satysfakcji i zadowolenia. Umysł łączy uczucie satysfakcji z korzystaniem z urządzenia, co prowadzi do wielokrotnego pożądania przyjemnych efektów. Niezdolność do regulowania korzystania z przyjemnych urządzeń skutkuje obsesyjnymi tendencjami i ostatecznie uzależnieniem.

Trudno wyobrazić sobie życie w 2022 roku, w którym Internet nie jest integralną częścią. Organizacja Narodów Zjednoczonych również zażądała ogólnoświatowej dostępności Internetu do 2030 roku. Wykorzystanie i dostępność Internetu w Rumunii rosną, co skutkuje tendencją wzrostową w ilości czasu spędzanego online. Znacząca większość Rumunów, wynosząca dwie trzecie, korzysta z mediów społecznościowych, głównie na swoich urządzeniach mobilnych z systemem Android.

Według Narodowego Instytutu Statystyki na początku 2022 r. 8 na 10 rumuńskich rodzin będzie miało dostęp do Internetu. W szczególności 82,1% rodzin miało dostęp do Internetu w 2022 roku. Regiony miejskie mają znacznie wyższy wskaźnik łączności z Internetem - około 89% gospodarstw domowych jest podłączonych, w przeciwieństwie do regionów wiejskich, gdzie tylko 73% gospodarstw domowych jest podłączonych. W latach 2021 i 2022 nastąpił 3,0-procentowy wzrost liczby użytkowników Internetu w Rumunii.

89,7% osób w wieku 16-74 lat korzystało z Internetu przynajmniej raz w 2022 r., a 95,4% miało do niego dostęp w ciągu ostatnich trzech miesięcy. Wśród obecnych użytkowników w grudniu 2022 r. 69,2% korzystało z Internetu kilka razy dziennie, a 21,1% raz dziennie lub prawie codziennie.

Zmiany w spotkaniach towarzyskich i ogólne trendy mogą wpłynąć na zakres korzystania z Internetu, wskazując, że rzeczywiste liczby użytkowników Internetu mogą przekroczyć te, które zostały podane do wiadomości publicznej.

3.3 IAD w Polsce

Szacuje się, że uzależnienie od Internetu może dotyczyć 6% internautów na świecie. Dane zebrane w 2003 roku przez Center for On-line Addiction na podstawie obserwacji 17 tys. osób wykazały, że taki odsetek internautów wymaga leczenia, a niemal co trzeci internauta traktuje Internet jako sposób na ucieczkę od problemów, co łatwo może stać się czynnikiem uzależniającym.

Opublikowane stosunkowo niedawno, bo w 2014 roku, badania naukowców z Uniwersytetu w Hong Kongu, którzy przebadali przedstawicieli 31 narodów z 7 regionów świata, szacują odsetek „siecioholików” w populacji na 6%, co w skali globalnej daje około 420 mln osób. Aby zobrazować możliwą skalę problemu, warto przyjrzeć się statystykom dotyczącym narkotyków. Według ONZ od 3,5 do 7 proc. światowej populacji ma kontakt z nielegalnymi narkotykami. Mamy więc do czynienia z podobną skalą problemu.

Nie ma dokładnych danych na temat liczby osób uzależnionych od Internetu w Polsce. Z badań przeprowadzonych w 2012 r. przez CBOS na zlecenie Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych wynika, że uzależnionych od Internetu było wówczas 100 tys. Polaków, a 750 tys. było poważnie zagrożonych uzależnieniem. Z kolei badania podejmowane w ośrodkach badawczych prowadzone są według luźnych metodologii, często na niereprezentatywnych grupach.

Przyjmuje się, że zaburzenia związane z korzystaniem z Internetu przejawia ok. 6 proc. internautów w kraju, a trzykrotnie wyższy odsetek należy do grupy podwyższonego ryzyka. Liczba internautów w Polsce w styczniu 2022 r. wynosiła łącznie 28 mln, zatem problem uzależnienia od Internetu może dotyczyć nawet 1 mln 680 tys. osób.

O „IAD” świadczą objawy typowe dla wszystkich uzależnień psychicznych:

- zwiększona aktywność i zaangażowanie związane z poszukiwaniem substancji uzależniającej,
- spadek wrażliwości (tolerancji) na bodźce przyjemnościowe wraz z upływem czasu,
- osłabienie woli,
- natrętne myśli,
- w skrajnych przypadkach także samooszukiwanie się i fizyczne wyniszczenie.

Kimberly Young zauważyła, że osoby uzależnione spędzają średnio 35 godzin tygodniowo przy komputerze poza obowiązkami zawodowymi.

Charakterystyczny dla osób uzależnionych jest „głód Internetu” - dostęp do sieci staje się sposobem na uniknięcie przykrych emocji. Pojawia się dyskomfort psychiczny związany z brakiem dostępu do sieci - niepokój, zmienny nastrój, rozdrażnienie czy wybuchy agresji. Życie i działania osoby uzależnionej koncentrują się wokół komputera, wszystko podporządkowane jest sesjom internetowym, co skutkuje trudnościami w wykonywaniu codziennych obowiązków.

Inne formy spędzania czasu tracą na atrakcyjności, zaspokojenie potrzeby kontaktu z siecią staje się priorytetem. Czas spędzany w sieci i potrzebny do uzyskania poczucia satysfakcji wzrasta wraz z postępem uzależnienia, a dotknięty nim pacjent nie ogranicza kontaktów z Internetem mimo zauważalnych negatywnych konsekwencji (pogorszenie kontaktów z bliskimi, trudności w nauce, problemy ze zdrowiem).

3.4 IAD w Hiszpani

Według najnowszych danych udostępnionych przez hiszpański Narodowy Instytut Statystyczny (INE) w 2022 r. w Hiszpanii 94,5% populacji w wieku od 16 do 74 lat korzystało z Internetu w ciągu ostatnich trzech miesięcy, o 0,6 punktu procentowego więcej niż w 2021 r.. Stanowi to łącznie 33,5 miliona użytkowników. Liczba użytkowników Internetu wzrosła w ostatnich latach.

Według badania przeprowadzonego przez OCU, Organizację Konsumentów i Użytkowników, 25% Hiszpanów w wieku od 18 do 64 lat wykazuje objawy uzależnienia od Internetu, a 26% przyznaje, że ich życie osobiste w dużej mierze zależy od telefonu komórkowego. Według danych z badania OCU, Hiszpanie spędzają średnio 5 godzin dziennie podłączeni do Internetu lub korzystając z telefonów komórkowych. Użytkownicy spędzają więcej czasu na komputerze lub telefonie komórkowym w życiu prywatnym (22 godziny tygodniowo) niż w pracy (17 godzin). Łącznie jest to 39 godzin tygodniowo, czyli prawie tyle samo, co dzień roboczy.

Wyszukiwanie informacji, przeglądanie sieci społecznościowych i wymiana wiadomości to główne czynności, w które ludzie angażują się w Internecie.

Im młodszy użytkownicy, tym wyższy odsetek osób z wysokim wskaźnikiem uzależnienia od urządzeń mobilnych. Młodzi ludzie w wieku od 18 do 24 lat mają najwyższy wskaźnik uzależnienia od urządzeń mobilnych (41 punktów na 100), co może prowadzić do problemu uzależnienia za kilka lat. Wraz ze wzrostem wieku, korzystanie z Internetu spada, z najniższym odsetkiem w grupie wiekowej 65-74 lat.

Wyniki badania pokazują ścisły związek między nadużywaniem Internetu i telefonu komórkowego a stopniem szczęścia. Osoby, które nie są tak uzależnione od Internetu, są ogólnie bardziej zadowolone z życia niż te, które wykazują pewną zależność. To samo dotyczy sieci społecznościowych, im większe korzystanie z sieci społecznościowych, tym niższe zadowolenie z życia.

3.5 IAD w Portugalii

W Portugalii rośnie świadomość IAD jako istotnego problemu zdrowia publicznego. Przeprowadzono kilka badań dotyczących IAD wśród dorosłych Portugalczyków, które podkreśliły częstość występowania i negatywny wpływ tego zaburzenia. Na przykład badanie przeprowadzone w 2017 r. wykazało, że około 2,5% dorosłych Portugalczyków spełniało kryteria diagnostyczne IAD.

W odpowiedzi na rosnące obawy związane z IAD w Portugalii, podjęto różne inicjatywy mające na celu podniesienie świadomości na ten temat. Na przykład rząd Portugalii opracował krajową strategię zapobiegania i leczenia IAD, która obejmuje szereg środków, takich jak opracowywanie materiałów edukacyjnych, prowadzenie badań i świadczenie usług terapeutycznych dla osób z IAD.

Podczas badania grupy fokusowej uczestnicy zasugerowali kilka innych inicjatyw, koncepcji i projektów, które mogłyby być przydatne w rozwoju zestawu przetrwania, takich jak:

- **Syndrom przyspieszonego myślenia** to zaburzenie zidentyfikowane przez Augusto Cury'ego, w którym umysł jest wypełniony myślami przez cały czas czuwania, co utrudnia koncentrację, zwiększa niepokój i pogarsza zdrowie fizyczne i psychiczne.

- Głównym celem projektu **SUPERTABI** jest przekształcenie praktyk pedagogicznych nauczycieli szkół podstawowych przy użyciu modeli pedagogicznych skoncentrowanych na uczniach za pośrednictwem technologii mobilnych, zwiększając nowe przestrzenie edukacyjne.

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

- **Ja i Inni** to program powszechnej profilaktyki problemów związanych z zażywaniem substancji psychoaktywnych. W programie tym substancje są traktowane w sposób zintegrowany z innymi tematami związanymi z codziennym życiem nastolatków. Został on stworzony w 2006 roku przez zespół techniczny z Instytutu Narkotyków i Narkomanii przy wsparciu partnerów z różnych obszarów i sektorów i jest koordynowany na poziomie krajowym przez SICAD przy wsparciu/regionalnym partnerstwie Regionalnych Administracji Zdrowia. (Link: <https://www.sicad.pt/pt/Paginas/default.aspx>)
- Wspomniano również o **Portugalskim Stowarzyszeniu Mindfulness** (link: <http://apmindfulness.com/>), gdzie można znaleźć informacje i formację w tej metodzie oraz jako dobrą praktykę.

3.6 IAD na Cyprze

Uzależnienie od Internetu, znane również jako problematyczne korzystanie z Internetu lub kompulsywne korzystanie z Internetu, jest uzależnieniem behawioralnym charakteryzującym się nadmiernym lub kompulsywnym korzystaniem z Internetu, które zakłóca codzienne życie i powoduje negatywne konsekwencje. Chociaż badania dotyczące rozpowszechnienia uzależnienia od Internetu na Cyprze są ograniczone, uznaje się je za rosnący problem, zwłaszcza wśród młodych ludzi.

Kilka badań wykazało, że uzależnienie od Internetu wiąże się z depresją, lękiem i innymi problemami ze zdrowiem psychicznym na Cyprze. Badanie opublikowane w *Journal of Substance Use and Misuse* w 2020 r. wykazało, że 5,5% cypryjskich studentów miało objawy uzależnienia od Internetu. Inne badanie opublikowane w *Journal of Child and Adolescent Mental Health* w 2017 r. wykazało, że 6,8% cypryjskich nastolatków miało objawy uzależnienia od Internetu. Wreszcie, zgodnie z wynikami ankiety przeprowadzonej przez Miejską Radę

Młodzieży w Latsia we współpracy z Greckim Towarzystwem Badań nad Uzależnieniem od Internetu, stwierdzono, że wskaźnik uzależnienia wśród nastolatków w wieku od 12 do 18 lat, którzy wzięli udział w badaniu, wynosi 16%. Oznacza to, że mniej więcej jeden na sześciu nastolatków cierpi z powodu uzależnienia od Internetu. W badaniu wzięło udział łącznie 884 uczniów.

Aby rozwiązać ten rosnący problem, na Cyprze podjęto różne inicjatywy mające na celu podniesienie świadomości i zapewnienie wsparcia osobom z zaburzeniami związanymi z uzależnieniem od Internetu. Na przykład Cypryjskie Centrum Bezpiecznego Internetu, które jest częścią Europejskiej Sieci Bezpiecznego Internetu, zapewnia zasoby i wsparcie w zakresie bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z Internetu. Co więcej, specjaliści ds. zdrowia psychicznego na Cyprze coraz częściej uznają uzależnienie od Internetu za uzasadnione zaburzenie zdrowia psychicznego i świadczą usługi doradcze i terapeutyczne dla osób nim dotkniętych.

3.7 IAD w Turcji

Wraz z powszechnym korzystaniem z Internetu w Turcji, w ostatnich latach rosną obawy dotyczące rozpowszechnienia IAD. W związku z tym istnieje wiele badań przeprowadzonych na ten temat.

W 2018 r., według badania zatytułowanego „Uzależnienie od Internetu wśród studentów uniwersytetów w Turcji” przeprowadzonego na Wydziale Medycznym Uniwersytetu Gaziantep, 15,7% studentów uniwersytetów w Turcji było uzależnionych od Internetu. W 2018 r. w innym badaniu przeprowadzonym na Uniwersytecie Çukurova zatytułowanym „Uzależnienie od Internetu i różnice między płciami w Turcji: A Meta- Analysis Study”, wskaźnik uzależnienia od Internetu w Turcji wynosi 5,5%. Badanie wykazało również, że mężczyźni są bardziej podatni na uzależnienie od Internetu. W 2019 r., według badania zatytułowanego „Investigation of Internet Usage in Türkiye and a Research on Internet Addiction” przeprowadzonego w Kırklareli University Institute of Health Sciences, wskaźnik korzystania z Internetu w Turcji wyniósł 58,3%, podczas gdy wskaźnik uzależnienia od Internetu wyniósł 3,3%. Według innego badania przeprowadzonego w 2019 r. przez Turecki

Instytut Statystyczny, 17% użytkowników Internetu w Turcji ma IAD. Inne badanie przeprowadzone w 2018 r. wykazało, że 36,7% studentów uniwersytetów w Turcji ma IAD. W 2020 roku, według „Raportu Ministerstwa Zdrowia na temat uzależnienia od Internetu” przeprowadzonego przez Ministerstwo Zdrowia, korzystanie z Internetu w Turcji wyniosło 58% w 2019 roku. Raport zawiera również czynniki, które powodują uzależnienie od Internetu i środki, które można podjąć. Według badania przeprowadzonego w 2020 r. (<https://l24.im/RP2FLB>), odsetek uzależnienia od Internetu w Turcji został określony na 13%. Po przeanalizowaniu regionów proporcje wyniosły odpowiednio dla regionów Morza Egejskiego i Środkowej Anatolii 17%, Morza Czarnego 14%, Marmara 13%, Morza Śródziemnego 11%, Wschodniej Anatolii 5% i Południowo-Wschodniej Anatolii 3%. Według globalnego raportu „We Are Social” na temat korzystania z Internetu opublikowanego w 2021 r., dzienny czas spędzany w Internecie w Turcji wynosi 7 godzin i 57 minut. Według raportu Tureckiego Stowarzyszenia Przemysłu Informatycznego z 2020 r. liczba użytkowników Internetu w Turcji osiągnęła 67 milionów, co odpowiada 80,7% populacji kraju.

Chociaż nie ma oficjalnych statystyk dotyczących częstości występowania IAD w Turcji, różne badania i raporty sugerują, że jest to znaczący i narastający problem. W związku z tym Turkiye zaczęło podejmować działania mające na celu rozwiązanie tego problemu.

Zapobieganie IAD w Turcji wymaga wieloaspektowego podejścia, które obejmuje edukację, podnoszenie świadomości i programy interwencyjne. W Turcji wdrożono następujące środki zapobiegawcze:

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Usług Społecznych utworzyło „Tureckie Ośrodki Profilaktyki i Rehabilitacji Uzależnień” w celu zapewnienia wsparcia i leczenia różnych rodzajów uzależnień, w tym uzależnienia od Internetu.

Programy edukacyjne: programy edukacyjne mające na celu zwiększenie świadomości na temat zagrożeń i konsekwencji nadmiernego korzystania z Internetu zostały wdrożone w szkołach i na uniwersytetach w Turcji.

Krajowa strategia na rzecz społeczeństwa informacyjnego: W 2010 r. Turcja uruchomiła Krajową Strategię Społeczeństwa Informacyjnego, która zawiera postanowienia dotyczące

promowania odpowiedzialnego korzystania z Internetu oraz zapobiegania cyberprzemocy i innym zagrożeniom w sieci.

Publiczne kampanie uświadamiające: W Turcji rozpoczęto różne kampanie mające na celu podniesienie świadomości na temat zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z Internetu oraz promowanie odpowiedzialnego korzystania z Internetu.

Programy interwencyjne: Programy interwencyjne, takie jak doradztwo i psychoterapia, zostały opracowane w Turcji, aby pomóc osobom z IAD przezwyciężyć ich uzależnienie.

3.8 IAD na Malcie

Narodowe Centrum Wolności od Uzależnień (2015) zbadało rozpowszechnienie problematycznego korzystania z Internetu wśród próby 1 507 młodych dorosłych Maltańczyków w wieku od 18 do 30 lat, którzy mieszkali w prywatnych domach. W badaniu zastosowano warstwowy losowy dobór próby, wykorzystano również kwoty w celu zapewnienia reprezentacji każdej podgrupy demograficznej. Dane zostały z kolei zebrane za pomocą wspomaganego komputerowo wywiadu telefonicznego (CATI), co dało efektywny wskaźnik odpowiedzi netto na poziomie 90%. Podczas gdy większość uczestników (65,9%) została sklasyfikowana jako przeciętni użytkownicy Internetu, jedna trzecia próby (33,3%) zgłosiła nadmierne korzystanie z Internetu, do tego stopnia, że doświadczyli problemów w swoim życiu w wyniku jego nadużywania, przy czym 0,8% uczestników zostało zidentyfikowanych jako problematyczni użytkownicy Internetu. Badanie wykazało również, że uczestnicy w wieku od 18 do 21 lat byli bardziej skłonni do nadmiernego korzystania z Internetu. Jeśli chodzi o płeć, uczestnicy płci męskiej wykazywali znacznie wyższe wyniki IAT i częściej byli klasyfikowani jako nadmierni użytkownicy niż przeciętni. Jeśli chodzi o zachowanie, przeciętni użytkownicy uzyskali najwyższe wyniki w zakresie pozostawiania online dłużej niż pierwotnie zamierzano i sprawdzania wiadomości elektronicznych przed zadaniem, które uczestnicy musieli wykonać. Podczas gdy problematyczni użytkownicy uzyskiwali najwyższe wyniki w odniesieniu do mówienia sobie „jeszcze tylko kilka minut” podczas korzystania z Internetu. Wśród przyczyn przypisywanych korzystaniu z Internetu, sieci społecznościowe zostały zidentyfikowane jako najpopularniejsza aktywność online, z

83,8% uczestników wymieniających je jako swoją główną odpowiedź. W badaniu zbadano również związek między zmiennymi społeczno-demograficznymi a wynikami Testu Uzależnienia od Internetu (IAT), przy czym tylko bezrobocie osiągnęło próg nadmiernego lub problematycznego korzystania z sieci. Respondenci, którzy byli samotni i ukończyli szkoły policealne, częściej korzystali z Internetu w sposób nadmierny niż mieszczący się w zakresie przeciętnego korzystania z Internetu. Po uporządkowaniu geograficznym, najwyższe średnie wyniki IAT zostały odnotowane przez uczestników, którzy mieszkali w regionie Southern Harbour na wyspie, podczas gdy najniższe średnie wyniki zostały zgłoszone przez respondentów z wyspy Gozo. W badaniu stwierdzono, że ryzyko nadmiernego korzystania z Internetu jest najbardziej prawdopodobne wśród osób w wieku od 18 do 21 lat, samotnych i dobrze wykształconych. Chociaż w badaniu nie znaleziono dowodów na istnienie poważnego problemu endemicznego w badanej próbie, podkreśla ono również, że wskaźniki rozpowszechnienia mogły być niedostatecznie reprezentowane ze względu na sposób, w jaki zoperacjonalizowano korzystanie z Internetu.

Dodatkowe dane przekazane uczestnikom grupy fokusowej

Następujące przykłady interwencji zostały wykorzystane podczas grupy fokusowej w celu stworzenia wspólnego zrozumienia tej metody wśród uczestników.

Interwencje oparte na mindfulness:

- Zapobieganie nawrotom oparte na mindfulness (MBRP):

Praktyki MBRP mają na celu wspieranie zwiększonej świadomości wyzwalaczy, destrukcyjnych nawykowych wzorców i automatycznych reakcji, które wydają się kontrolować nasze zachowanie. MBRP ma na celu pomóc jednostce zatrzymać się, obserwować obecne doświadczenie i uświadomić sobie zakres wyborów przed każdą chwilą. Umożliwia to reagowanie w sposób, który służy jednostce, a nie w sposób, który jest szkodliwy.

- Redukcja stresu oparta na mindfulness (MBSR):

MBSR to technika, która ewoluowała, aby objąć leczenie różnych zaburzeń związanych ze zdrowiem. Technika ta obejmuje formalną medytację uważności i wykorzystuje

proste ćwiczenia rozciągające i pozycje. Celem jest złagodzenie cierpienia związanego z zaburzeniami psychicznymi, psychosomatycznymi i psychiatrycznymi.

Inne metody skupienia uwagi (podejście poznawczo-behawioralne):

- Ćwicz odwrotnie: Zakłócanie normalnych rutynowych nawyków korzystania z Internetu w celu opracowania nowych wzorców czasowych, np. pójście pobiegać z samego rana zamiast sprawdzania poczty e-mail.
- Zewnętrzne ograniczniki: Używanie konkretnych zdarzeń, takich jak zadania do wykonania lub miejsca, w których należy się pojawić, jako bodźców do odłączenia się od Internetu, wzmocnionych alarmami lub zegarami w celu utrzymania harmonogramów.
- Wyznaczanie celów: Próby ograniczenia korzystania z Internetu często kończą się niepowodzeniem z powodu niejednoznacznych planów skrócenia godzin. Aby lepiej uniknąć nawrotów, należy zaprogramować ustrukturyzowane sesje z rozsądnymi celami, np. ograniczenie korzystania z Internetu z 40 godzin do 20.
- Karty przypomnień: Aby pomóc utrzymać koncentrację na działaniach naprawczych, osoby wymieniają główne problemy spowodowane uzależnieniem i główne korzyści wynikające z ograniczenia korzystania z Internetu lub powstrzymania się od określonej aplikacji.
- Inwentarz osobisty: Wymienienie tego, co dana osoba ograniczyła lub zaniedbała z powodu nadmiernego korzystania z Internetu (np. mniej pieszych wycieczek, mniej czasu spędzanego z rodziną, mniej ćwiczeń itp.).

Zapobieganie IAD wśród dorosłych:

- Wykorzystanie technologii: Opierają się one na technologiach związanych z zapobieganiem, często przybierając formę wirtualnego coachingu, aplikacji detoksykacyjnych zapobiegających szkodliwym działaniom, wraz z modułami online.
- Działania pasywne: Często obejmują one perswazję werbalną, prezentacje, edukację promującą umiejętności psychospołeczne (samoregulacja, kompetencje i więzi), działania rówieśnicze, modelowanie ról i czytanie przewodników.

- Aktywne strategie: Aktywne strategie koncentrują się na rejestrowaniu alternatywnych działań, ograniczaniu użytkowania, ćwiczeniach relaksacyjnych, prowadzeniu dziennika, zadawaniu pytań i odpowiadaniu na wszelkie pytania lub obawy ze strony społeczeństwa lub odbiorców docelowych.

4. Źródła

- 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 Psychiatry. 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.
- STAWINOJA, 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/zktipb.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.