

IADliber – Raising competences of adult educators as a means for adults liberation from Internet Addiction Disorder

2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

Sondaj asupra nivelului de conștientizare a publicului cu privire la tulburarea de dependență de internet (IAD)

RAPORT FINAL



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ



Cuprins

1. Introducere	6
1.1 Scopul documentului	6
1.2 Metodologia de colectare a datelor	6
1.3 Structura participanților	8
2. Rezultatele obținute în cadrul focus-grupurilor de discuții	9
2.1 România	9
2.1.1 Profilul participanților	9
2.1.2 Conștientizarea cu privire la Mindfulness în România	9
2.1.3 Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în România	11
2.1.4 Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației în România	12
2.1.5 Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din România	13
2.1.6 Concluzii generale – România	14
2.1.7 Recomandări - România	15
2.2 Polonia	16
2.2.1 Profilul participanților	16
2.2.2 Conștientizarea cu privire la Mindfulness în Polonia	16
2.2.3 Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în Polonia	17
2.2.4 Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației în Polonia	19
2.2.5 Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din Polonia	20
2.2.6 Concluzii generale - Polonia	21
2.2.7 Recomandări – Polonia	22
2.3 Spania	23
2.3.1 Profilul participanților	23
2.3.2 Conștientizarea cu privire la Mindfulness în Spania	23
2.3.3 Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în Spania	25
2.3.4 Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației în Spania	26
2.3.5 Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din Spania	27
2.3.6 Concluzii generale – Spania	28
2.3.7 Recomandări – Spania	29
2.4 Portugalia	30

2.4.1	Profilul participanților	30
2.4.2	Conștientizarea cu privire la Mindfulness în Portugalia.....	31
2.4.3	Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în Portugalia	32
2.4.4	Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației din Portugalia.....	34
2.4.5	Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din Portugalia	35
2.4.6	Concluzii generale – Portugalia	36
2.4.7	Recomandări – Portugalia	38
2.5	Cipru	39
2.5.1	Profilul participanților	39
2.5.2	Conștientizarea cu privire la Mindfulness în Cipru	40
2.5.3	Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în Cipru	42
2.5.4	Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației în Cipru	43
2.5.5	Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din Cipru	44
2.5.6	Concluzii generale – Cipru	46
2.5.7	Recomandări – Cipru	47
2.6	Turcia	48
2.6.1	Profilul participanților	48
2.6.2	Conștientizarea cu privire la Mindfulness în Turcia	49
2.6.3	Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în Turcia.....	52
2.6.4	Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației în Turcia	55
2.6.5	Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din Turcia	58
2.6.6	Concluzii generale – Turcia.....	61
2.6.7	Recomandări – Turcia.....	63
2.7	Malta.....	65
2.7.1	Profilul participanților	65
2.7.2	Conștientizarea cu privire la Mindfulness în Malta.....	65
2.7.3	Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în Malta	68
2.7.4	Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației din Malta	69
2.7.5	Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din Malta	71
2.7.6	Concluzii generale – Malta	72
2.7.7	Recomandări – Malta	73

3.	Cercetare documentară	75
3.1	Introducere	75
3.2	IAD în România	75
3.3	IAD în Polonia	76
3.4	IAD în Spania	78
3.5	IAD în Portugalia	79
3.6	IAD în Cipru	80
3.7	IAD în Turcia	81
3.8	IAD în Malta	82
4.	Referințe	86

**WP2.1A: Raport privind
 nivelul conștientizării
 publice**
**Sondaj asupra nivelului de conștientizare a
 publicului cu privire la tulburarea de dependență de
 internet (IAD)**

Data emiterii 15.05.2023

Autor(i) Eric Flask

 Contributori
 Anca Socolovschi (ADES – RO)
 Maciej Markowicz (CWEP – PL)
 Clara Urbani (Centre4Education – ES)
 Diana Borges (RightChallenge – PT)
 Anastasios Kondo (DEKAPLUS – CY)
 Ümmühan Özbek (GOI – TK)
 Keith Coleiro (MECB – MT)

Persoană de contact Eric Flask

Adresă de contact eflask@eumecb.com

Organizație MECB

Recipienți Autoritatea de management, membrii consorțiului

 Metodă de distribuție E-mail ☒ Site-ul proiectului ☒

 Starea de confidențialitate Confidențial ☐ Public ☒
Istoric

Versiune nr.	Data	Descriere	Autor/Revizuit de
Versiune finală 1.0	15.05.2023	Versiune finală pentru distribuie către parteneri – pentru discuții și feedback	Eric Flask, MECB

1. Introducere

1.1 Scopul documentului

Scopul documentului este de a prezenta rezultatul muncii desfășurate de partenerii consorțiului, în cadrul proiectului Erasmus+ *IADliber - Raising competences of adult educators as a means for adults liberation from Internet Addiction Disorder (Creșterea competențelor formatorilor de adulți ca mijloc de eliberare a adulților de tulburarea de dependență de internet)* în relație cu focus-grupurile organizate printre educatorii de adulți, pentru a explora starea actuală a conștientizării publicului cu privire la utilizarea metodelor care ne vor ajuta la dezvoltarea Ghidului de supraviețuire IADliber.

Ghidul de supraviețuire IADliber propune conținut educațional, care să îmbunătățească abilitățile cititorului și care poate fi utilizat de educatori la diferite niveluri.

1.2 Metodologia de colectare a datelor

Pentru a explora starea actuală de conștientizare a publicului cu privire la utilizarea diferitelor metode de a face față tulburării de dependență de internet, am folosit o abordare de tip Focus Group. Aceasta ajută la crearea unui mediu orientat social, care ajută participanții să se simtă în siguranță să împărtășească informații. Întrebările deschise din cadrul grupului au scopul de a stabili un dialog și nu restricționează respondenții în răspunsul lor la alternativele prezente.

În ceea ce privește măsurarea evaluărilor învățării educaționale, a fost utilizată structura pe patru niveluri furnizată de Kirkpatrick (1994). Modelul lui Kirkpatrick (1994) evidențiază necesitatea de a măsura patru aspecte ale conștientizării educaționale, acestea fiind: **reacția**, **învățarea**, **comportamentul** și **rezultatele**. Aceste patru niveluri oferă o direcție prin care un transfer de cunoștințe realizat cu succes poate fi explorat.

Primul nivel, cel de **reacție**, are ca scop aprofundarea impresiilor beneficiarului asupra conținutului educațional oferit și stabilirea răspunsului afectiv al beneficiarului la acesta. Acest lucru se face pentru a obține o impresie despre cât de implicat este beneficiarul față de materialul educațional evaluat.

Această măsurare este urmată de al doilea nivel, cel de **învățare**, ce explorează nivelul de cunoștințe al beneficiarului sau schimbările de atitudine derivate din materialul educațional discutat.

Al treilea nivel, **comportamentul**, investighează dezvoltarea abilităților sau schimbările de comportament pe care materialul de învățare își propune să le predea.

Nivelul final, cel al **rezultatelor**, urmărește să exploreze impactul mai larg al conținutului educațional conform indicatorilor cheie de performanță (KPI) doriți.

Întrebările pentru ghidul de interviu folosit în cadrul grupului de discuții au fost elaborate în conformitate cu aceste patru niveluri ale cadrului. Cu toate acestea, mai degrabă decât o interogare restrâns sau strict structurată, întrebările au fost puse cu un ton explorator, care a facilitat și a condus conversația sau strângerea de date, pentru a explora diferitele aspecte așa cum sunt subliniate de cadru și pentru a include și alte aspecte care nu sunt evidențiate, cum ar fi factorii contextuali sau de mediu, legați de nivelul actual de conștientizare a publicului.

După ce focus-grupurile de discuții au avut loc, datele derivate au fost analizate conform unei versiuni simplificate a tehnicii în șase etape a analizei tematice, așa cum au subliniat Braun și Clarke (2006). Această metodă nu numai că oferă un cadru clar definit și ușor de urmărit, dar a fost dezvoltată și pentru a fi aplicată în mod flexibil, mai degrabă decât să fie legată de orientări metodologice sau epistemologice.

Grupurile au fost organizate și înregistrate cu consimțământul informat al participanților, iar răspunsurile din înregistrările audio/video au fost transcrise pentru a ne familiariza cu ele, acesta fiind un pas fundamental în analiza datelor.

Contribuțiile sau răspunsurile individuale ale fiecărui participant la întrebările adresate au fost apoi rezumate prin coduri, ceea ce a făcut mai ușoară identificarea **tiparelor** semnificative în cadrul diferitelor răspunsuri, permițând ca aceste răspunsuri să fie organizate în **grupuri** sau **teme**.

În cele din urmă, datele organizate au fost rezumate într-un șablon de raportare conceput special pentru această sarcină.

1.3 Structura participanților

Fiecare țară parteneră participă în proiect a organizat un focus-grup de discuții online sau față în față cu 5-7 participanți, educatori ai membrilor grupurilor defavorizate și persoanelor cu mai puține oportunități (persoane slab calificate, șomeri, adulți expuși riscului de sărăcie, emigranți, seniori, etc.). Aceștia au inclus, fără a se limita la:

- educatori și formatori de adulți din instituțiile de asistență socială;
- profesori pentru adulți;
- educatori și formatori pentru adulți din universitățile de vârstă a treia;
- membri și voluntari ai asociațiilor care lucrează cu adulți și grupuri defavorizate;
- profesori TIC, consultanți și antrenori personali pentru adulți;
- persoane responsabile cu modelarea educației formale și informale pentru adulți în regiune;
- andrologi și specialiști în lucrul cu adulții dependenți, psihologi sociali pentru adulți;
- persoane care lucrează cu persoane adulte defavorizate;
- membrii grupurilor de sprijin pentru persoanele cu dependență, în special dependența de internet.

Aceștia sunt angajați în instituții care sprijină și îngrijesc adulții dezavantajați, inclusiv, dar fără a se limita la:

- centre de educație a adulților;
- instituții de asistență socială;
- scoli pentru adulți;
- universități de vârstă a treia;
- asociații care sprijină persoane adulte defavorizate și luptă cu excluziunea socială;
- departamente de educație locale și regionale și educatori pentru adulți.

Menținând conformitatea cu reglementările GDPR, informațiile relevante de contact ale participanților au fost colectate în scopuri de diseminare, ori de câte ori a fost posibil, astfel încât aceștia să fie ținuti la curent cu știrile din proiect și să fie implicați activ în toate etapele ulterioare ale proiectului, în concordanță cu interesele lor profesionale și/sau personale. Mai

târziu, în cadrul proiectului, participanții vor avea, de asemenea, șansa de a obține și de a utiliza rezultatele proiectului.

2. Rezultatele obținute în cadrul focus-grupurilor de discuții

2.1 România

2.1.1 Profilul participanților

Focus-grupul din România a fost organizat online. Participanții au fost selectați astfel încât să reprezinte atât formatori adulți, cât și psihologi, care au lucrat cu membrii grupurilor defavorizate și cu persoane cu mai puține oportunități. Aceștia au fost selectați fie din rețeaua de experți pe care ADES, ca organizație parteneră, a dezvoltat-o de-a lungul timpului, fie din recomandările primite de la membrii, experții și partenerii ADES. Participanții au avut următorul profil:

Număr de participanți	8
Vârsta (medie)	45
Gen	7 femei 1 bărbat
Nivelul de educație al participanților	Masterat și doctorat
Ocupațiile participanților	Formatori/educatori de adulți, psihologi
Anii de experiență ai participanților (medie)	15
Dimensiunea clasei de participanți (medie)	15
Tipuri de cursanți cu care participanții lucrează	Adulți și educatori ai adulților
Lista organizațiilor reprezentate de participanți	ONG-uri, firme, universități

2.1.2 Conștientizarea cu privire la Mindfulness în România

În continuare, vă prezentăm un rezumat al gradului de conștientizare a publicului român în ceea ce privește Mindfulness-ul ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet (IAD), formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament, rezultate.

Reacție

- Mindfulness este mai degrabă folosit pentru viața de zi cu zi și nu pentru a „trata” dependența de internet (IAD), deoarece conștientizarea cu privire la IAD este aproape inexistentă;
- există unele materiale despre Mindfulness (legate de viața de zi cu zi), dar nu sunt legate de IAD;
- câteva materiale, ușor de citit și făcute în termeni simpli, specifice pentru IAD (care să facă o legătură specifică cu IAD) ar fi foarte valoroase.

Învățare

- deși există materiale de învățare, instruire, videoclipuri despre Mindfulness, acestea nu au legătură directă cu IAD;
- mai multe materiale despre Mindfulness pentru tratarea IAD ar fi benefice.

Comportament

- IAD nu este considerată o „boală” și de aceea nu este tratată: „Când nu consideri că ai o boală, nu mergi la medic”;
- dacă oamenii ar fi mai conștienți de problemele cauzate de IAD și ar folosi Mindfulness pentru a le combate, ar fi mai conștienți de conexiunea corp-minte și:
 - o ar gestiona mai bine timpul petrecut pe gadgeturi,
 - o ar folosi internetul într-un mod funcțional și util (nu doar pentru jocuri),
 - o ar avea o atitudine mai echilibrată, mai multă calitate în acțiunile lor, mai multă claritate, stimă de sine,
 - o ar fi mai concentrați pe obiective specifice,
 - o ar fi mai conștienți de informațiile existente și unde le pot găsi.

Rezultate

- cunoștințele despre utilizarea Mindfulness sunt încă foarte reduse, chiar dacă unii oameni au aflat și au învățat despre acesta;
- există o mulțime de credințe limitative despre căutarea de sine în cultura balcanică, uneori acest aspect fiind ridiculizat;
- sistemul social ne-a îndepărtat de noi înșine, în loc să ne apropie;
- mediul de proximitate împiedică sau facilitează practicarea Mindfulness-ului;
- există convingerea „Am peste 50 de ani (prea bătrân), la ce îmi folosește să dobândesc cunoștințe și practici noi?”.

Punct de vedere generalizat

Chiar dacă oamenii sunt mai conștienți de beneficiile Mindfulness decât de alte tehnici de autodezvoltare, aproape că nu există conștientizarea conexiunii dintre practicarea Mindfulness și gestionarea IAD. Există o mare nevoie de materiale despre Mindfulness, concrete și concentrate pentru gestionarea IAD.

2.1.3 Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în România

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului român în ceea ce privește **alte metode de concentrare a atenției**, ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- alte metode de concentrare a atenției sunt chiar mai puțin învățate sau practicate decât Mindfulness;
- oamenii nu cunosc alte metode de concentrare, deoarece acestea sunt folosite doar de specialiști (psihologi, psihoterapeuți);
- alte metode, precum activitățile în aer liber (plimbare în parcuri/păduri, ciclism, joacă cu animalele de companie) și activitățile sociale, sunt practicate în mod conștient și regulat de mai puțin de 30% dintre oameni;
- puțini fac legătura între aceste activități și mijloacele de concentrare sau de gestionare a IAD.

Învățare

- aproape nicio informație sau materiale nu sunt oferite publicului;
- publicul nu este implicat în învățarea acestor metode;
- nu se fac conexiuni cu IAD.

Comportament

- deoarece alte metode de concentrare nu sunt aplicate în mod conștient și regulat, nu pot fi observate modificări comportamentale;
- doar puține persoane știu să-și identifice posibilele dependențe și să se detașeze de aceste tentații și tulburări;
- dacă ar fi practicate, ar crește capacitatea de detașare față de „zgomotele” de mediu și de a se concentra pe subiectele importante.

Rezultate

- tehnologia este inevitabilă, însă faptul că nu se pune accent pe sănătate, ci doar pe impresionarea utilizatorilor de internet, împiedică dobândirea cunoștințelor și practicarea acestor metode.

Punct de vedere generalizat

Este mare nevoie de materiale cu privire la aceste metode și de creșterea gradului de conștientizare a publicului.

2.1.4 Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației în România

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului din România în ceea ce privește **conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației**, ca mijloace de prevenire a tulburării de dependență de internet (IAD), formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- conștientizarea de sine este foarte puțin cunoscută;
- de fapt, conștientizarea de sine este chiar evitată, deoarece oamenii se gândesc la alții ca să nu se gândească la ei înșiși.

Învățare

- fiind o metodă foarte puțin cunoscută, nu putem măsura nivelul de satisfacție, în general, și, în special, în raport cu IAD;
- este nevoie de conștientizarea publicului cu privire la această metodă și la beneficiile pe termen lung ale utilizării acestei metode.

Comportament

- persoanele care vor folosi această metodă vor fi mult mai receptive la modul în care organismul transmite anumite semnale și vor fi capabile să regleze anumite stări și comportamente mult mai bine și să prevină comportamente precum IAD.

Rezultate

- schimbările apar în timp; chiar dacă există un moment de declanșare, procesul durează și are loc la diferite niveluri;
- educația, cultura, mediul, clusterul social ar putea împiedica sau facilita dobândirea de cunoștințe și practicarea acestor metode.

Punct de vedere generalizat

Merită efortul de a crea materiale cu privire la aceste metode și de a face legătura cu IAD.

2.1.5 Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din România

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului din România în ceea ce privește **prevenirea IAD în rândul adulților**, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- conștientizarea cu privire la IAD este aproape nulă;
- dacă totuși există cunoștințe despre dependența de internet (IAD), doar efectele sunt „tratate”, nu și cauzele;
- foarte puține persoane recunosc că au o problemă cu IAD și chiar mai puține iau măsuri în această direcție;
- persoanele peste 45 de ani sunt mai puțin „amenințate” de către IAD decât generațiile tinere, deoarece tinerii au crescut cu internetul;
- este foarte important să fie create materiale și să se răspândească informații despre IAD și prevenirea IAD în rândul adulților.

Învățare

- foarte puține persoane înțeleg conceptul, chiar și mai puține fac ceva în acest sens.

Comportament

- informațiile furnizate publicului până acum sunt destul de irelevante și, prin urmare, informații noi ar fi foarte utile;
- oamenii ar dezvolta capacitatea de a înțelege riscurile IAD și de a înțelege și practica modalități de a se proteja de IAD.

Rezultate

- contextele de viață împiedică și facilitează prevenirea IAD: grupul de prieteni (toți fac la fel, nu poți înota împotriva curentului pentru că ești marginalizat), modelele oferite de societate (familie, prieteni, semenii și mass-media).

Punct de vedere generalizat

Cinci până la șase milioane de români (aproximativ 1/4) trăiesc cu boli mintale. Majoritatea suferă de depresie, aproximativ două milioane, dar există și sute de mii de oameni care trăiesc cu tulburări de gândire. Partea de a ieși din rușine, din stigmat este încă foarte presantă.

Sunt oameni care nu acceptă, deși recunosc simptomele, majoritatea oamenilor care se confruntă cu astfel de probleme „nu acceptă că ar putea primi o etichetă psihiatrică sau un diagnostic de boală mintală”.

2.1.6 Concluzii generale – România

Introducerea internetului a adus omenirii progrese uriașe, revoluționându-ne comportamentul, profesia, educația și conexiunile sociale. Pe măsură ce tehnologia continuă să progreseze, înclinația de a petrece mai mult timp pe internet crește. Dependența care decurge din utilizarea excesivă a internetului necesită o atenție identică ca și în cazul altor forme de dependență, cum ar fi alcoolul sau drogurile. Atunci când o persoană se confruntă cu un impuls copleșitor de a petrece mult timp pe internet, în măsura în care interferează cu relațiile personale, locul de muncă sau bunăstarea sa, persoana respectivă poate fi diagnosticată cu dependență de internet. Potrivit statisticilor, peste 210 de milioane de persoane din întreaga lume se confruntă cu dependența de internet și de platformele de social media.

Grupul a fost de acord că au fost făcute foarte puține lucruri pentru a ajuta oamenii să identifice și să se ocupe de IAD. Există o mare nevoie de materiale cu privire la acest subiect. Materialele ar trebui să fie foarte ușor de înțeles și de utilizat.

Pe măsură ce tehnologia a progresat, telefoanele inteligente au început să fie utilizate tot mai mult pentru navigarea pe platforme de socializare precum Facebook, Instagram și WhatsApp. Din păcate, utilizarea excesivă a acestora duce la o scădere a interacțiunilor față în față și promovează fabricarea unei persoane ideale și înșelătoare online – locul unde ne putem portretiza așa cum ne dorim să fim. În plus, tendința de creștere a dependenței de Social Media este recunoscută la nivel mondial și este un fenomen recunoscut tacit (nu la nivel decizional) în RO. Regulile privind utilizarea internetului sunt rareori impuse în RO în instituții și chiar în familii.

Toți participanții au subliniat că citatul lui Albert Einstein - „Mă tem de ziua în care tehnologia va depăși interacțiunea umană” - este mai actual ca niciodată și că materialele IADliber vor fi de mare sprijin pentru munca lor.

2.1.7 Recomandări - România

Elaborarea unor materiale pentru creșterea gradului de conștientizare și pentru tratarea IAD, care să fie foarte ușor de utilizat și adaptate grupului țintă.

Materialele dezvoltate în cadrul proiectului pot fi o abordare foarte bună în raport cu IAD, dar ar trebui să mărească și nivelul de conștientizare și să-i facă pe oameni să înțeleagă că învățarea și exersarea scurtă a metodelor IADliber nu sunt o „pilulă” pe care o luăm, ci un proces care trebuie parcurs în timp.

2.2 Polonia

2.2.1 Profilul participanților

Focus-grupul din Polonia a fost organizat online. Participanții au fost selectați din rețeaua de experți a CWEP, dezvoltată de-a lungul timpului de organizația parteneră, care reprezintă Polonia. Ajutor și cunoaștere asupra problemei au fost obținute de la universitățile din Rzeszów și Wszechnica. Participanții au avut următorul profil rezumat:

Număr de participanți	9
Vârsta (medie)	37
Gen	5 femei 4 bărbați
Nivelul de educație al participanților	Masterat (majoritatea)
Ocupațiile participanților	Educatori de adulți, psihologi
Anii de experiență ai participanților (medie)	12
Dimensiunea clasei de participanți (medie)	10-25
Tipuri de cursanți cu care participanții lucrează	Adulți și educatori pentru adulți
Lista organizațiilor reprezentate de participanți	Universități, ONG-uri și IMM-uri

2.2.2 Conștientizarea cu privire la Mindfulness în Polonia

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului polonez în ceea ce privește Mindfulness ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet (IAD), formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- în ultimii ani, Mindfulness a câștigat o recunoaștere pe scară largă, datorită beneficiilor sale potențiale pentru sănătatea mintală și starea de bine;
- Mindfulness a fost studiat pe larg și s-a demonstrat că are efecte pozitive în reducerea stresului, anxietății, depresiei și în îmbunătățirea rezilienței psihologice și a bunăstării generale;
- intervențiile bazate pe Mindfulness sunt utilizate în mod obișnuit în medii clinice, școli, locuri de muncă și diverse alte împrejurări.

Învățare

- popularitatea Mindfulness-ului a fost determinată de mulțimea tot mai mare de cercetări ce susțin eficacitatea acestuia, precum și de sprijinul personalităților influente, de acoperirea media și de diseminarea programelor și aplicațiilor de Mindfulness.

Comportament

- recunoașterea generală nu este confirmată în cunoașterea unor comportamente specifice;
- folosirea Mindfulness-ului în profunzime este încă un fenomen rar.

Rezultate

- deși Mindfulness a câștigat recunoaștere pe scară largă, pot exista încă variații în profunzimea cunoașterii și înțelegerii tehnicii între indivizi și comunități;
- unii pot avea o înțelegere cuprinzătoare și o practică regulată de Mindfulness, în timp ce alții pot avea o înțelegere mai superficială sau o expunere limitată la concept.

Punct de vedere generalizat

Deși există o conștientizare relativ mai mare a beneficiilor Mindfulness în comparație cu alte tehnici de autodezvoltare, există o lipsă de conștientizare cu privire la legătura dintre practicarea Mindfulness-ului și gestionarea tulburării de dependență de internet (IAD). Există o cerere semnificativă pentru resurse specifice și direcționate de Mindfulness, care se adresează managementului IAD.

2.2.3 Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în Polonia

Acest rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului polonez în ceea ce privește alte metode de concentrare a atenției, ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick: reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- Participanții au menționat că au intrat în contact cu:
 - o **tehnica Pomodoro:** această tehnică implică împărțirea timpului de lucru sau de studiu în intervale, de obicei 25 de minute de lucru concentrat, urmate de o scurtă pauză de 5 minute. După încheierea a patru astfel de intervale, se ia o

pauză mai lungă de aproximativ 15-30 de minute. Pauzele structurate ajută la menținerea productivității și la prevenirea epuizării;

- **alocarea (blocarea) unor intervale de timp:** această metodă implică programarea unor intervale specifice de timp pentru diferite sarcini sau activități. Prin alocarea de intervale de timp dedicate pentru munca concentrată, fără distrageri, crește concentrarea și productivitatea;
- **concentrarea pe o singură sarcină:** în loc de multitasking (concentrarea pe mai multe sarcini în același timp), care poate diviza atenția și reduce eficiența, se concentrează pe realizarea unei singure sarcini la un moment dat. Acordând o atenție deplină unei singure sarcini până la finalizare, se îmbunătățește concentrarea și productivitatea;
- **optimizarea mediului:** crearea unui mediu propice pentru concentrare poate fi benefică. Aceasta include reducerea la minimum a distragerilor, cum ar fi dezactivarea notificărilor, găsirea unui spațiu liniștit, organizarea spațiului de lucru și utilizarea instrumentelor, precum căști de anulare a zgomotului sau aplicații de productivitate;
- **prioritizarea și managementul sarcinilor:** prioritizarea eficientă a sarcinilor și împărțirea lor în pași gestionabili poate ajuta la menținerea concentrării. Folosirea tehnicilor de gestionare a sarcinilor, cum ar fi liste de activități, panouri kanban sau instrumente de management de proiect, poate ajuta la organizare și la concentrare;
- **exercițiul fizic și mișcarea:** angajarea în exerciții fizice regulate, cum ar fi aerobic sau stretching, poate îmbunătăți funcția cognitivă generală, inclusiv atenția și concentrarea;
- **obiceiuri specifice unui stil de viață sănătos:** somn adecvat, nutriție echilibrată, hidratare, gestionarea stresului contribuie la menținerea atenției și a unei funcții cognitive optime.

Învățare

- foarte puține informații sau materiale sunt oferite publicului cu privire la aceste metode.

Comportament

- foarte rar folosite și folosite doar de către pasionați și câțiva experți în domeniu;
- noile metode de concentrare sunt adesea batjocorite ca „noi tendințe”.

Rezultate

- foarte puține informații sau materiale sunt oferite publicului cu privire la aceste metode.

Punct de vedere generalizat

Există o nevoie semnificativă de conținut cu privire la aceste metode și de creșterea gradului de conștientizare a publicului.

2.2.4 Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației în Polonia

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului polonez în ceea ce privește conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației, ca mijloace de prevenire a tulburării de dependență de internet (IAD), formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick: reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- recunoașterea importanței capacității de a se percepe și înțelege cu acuratețe pe sine și circumstanțele sau contextul în care se află;
- conștientizarea de sine implică să fii conștient de gândurile, emoțiile, punctele forte, punctele slabe, valorile și părerile proprii și să ai o înțelegere obiectivă a situației în cauză.

Învățare

- foarte puține informații sau materiale sunt oferite publicului cu privire la aceste metode.

Comportament

- conștientizarea de sine implică introspecție și reflecție, permițând obținerea unei perspective asupra propriilor motivații, comportamente și modele de gândire. Include a fi conștient de emoțiile sale, recunoașterea impactului lor asupra luării deciziilor și acțiunilor și înțelegerea modului în care acestea pot influența interacțiunile cu ceilalți;
- evaluarea corectă a situației implică evaluarea cu acuratețe a factorilor externi, a contextului și a dinamicii în joc. Aceasta presupune analiza obiectivă a circumstanțelor, a informațiilor relevante și discernământul potențialelor oportunități, provocări sau riscuri.

-

Rezultate

- foarte puține informații sau materiale sunt oferite publicului cu privire la aceste metode.

Punct de vedere generalizat

Există o nevoie semnificativă de conținut cu privire la aceste metode și la creșterea gradului de conștientizare a publicului.

2.2.5 Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din Polonia

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului polonez în ceea ce privește prevenirea IAD în rândul adulților, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick: reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- participanții au menționat câteva concepte care le sunt familiare și eficiente, dar care nu sunt mediatizate pe scară largă:
 - **furnizarea de informații și creșterea gradului de conștientizare** cu privire la semnele, simptomele și riscurile asociate cu IAD, inclusiv educarea cu privire la regulile de utilizare sănătoasă a internetului, potențialele consecințe ale utilizării excesive a internetului și promovarea bunăstării digitale;
 - **evaluări** pentru a identifica persoanele cu risc de a dezvolta IAD. Aceasta poate implica chestionare de autoraportare, interviuri sau instrumente de diagnosticare pentru a evalua tiparele de utilizare a internetului și problemele asociate;
 - **utilizarea tehnicilor de terapie cognitiv-comportamentală (TCC)** pentru a ajuta oamenii să-și identifice și să-și modifice gândurile, comportamentele și convingerile problematice legate de utilizarea internetului. TCC poate aborda, de asemenea, factorii psihologici, care contribuie la utilizarea excesivă a internetului, cum ar fi anxietatea sau depresia;
 - **încurajarea stabilirii limite și programe sănătoase** pentru utilizarea internetului. Acest lucru poate implica stabilirea unor limite de timp specifice, crearea unor zone fără tehnologie și prioritizarea activităților offline și a conexiunilor sociale;
 - **dezvoltarea abilităților de coping (de a se adapta și a face față):** discutarea unor strategii de adaptare pentru a gestiona stresul, plictiseala sau emoțiile negative, fără a se baza pe utilizarea excesivă a internetului. Aceasta poate

include tehnici de management al stresului, abilități de rezolvare a problemelor și activități alternative de petrecere a timpului liber;

- **grupuri de sprijin social și terapie;**
- **detoxifiere digitală și automonitorizare.**

Învățare

- nivelul de cunoștințe și înțelegere a abilităților în legătură cu prevenirea IAD în rândul adulților este foarte scăzut.

Comportament

- dobândirea unor abilități legate de prevenirea IAD la adulți poate îmbunătăți autocontrolul, influența comportamentul și ajuta la gestionarea timpului;
- determinarea cu exactitate a gradului în care comportamentul publicului larg se transformă ca urmare a dobândirii acestor abilități este o provocare.

Rezultate

- foarte puține informații sau materiale sunt oferite publicului cu privire la aceste metode.

Punct de vedere generalizat

Există o nevoie semnificativă de conținut cu privire la aceste metode și de creșterea gradului de conștientizare a publicului.

2.2.6 Concluzii generale - Polonia

Există pericole potențiale asociate cu IAD. Utilizarea excesivă a internetului poate contribui la sau agrava probleme de sănătate mintală, cum ar fi depresia, anxietatea, izolarea socială și stima de sine scăzută.

A petrece prea mult timp online poate duce la neglijarea relațiilor personale, inclusiv a familiei și a prietenilor, încordând conexiunile sociale și dând naștere la sentimente de singurătate și izolare. Dependența de internet poate duce la scăderea productivității, gestionarea proastă a timpului și lipsă de concentrare și la o performanță mai scăzută la locul de muncă.

Comportamentul sedentar asociat cu utilizarea excesivă a internetului poate contribui la un stil de viață sedentar, ducând la o serie de probleme de sănătate, cum ar fi obezitatea, postură incorectă, dureri de spate și gât, tulburări de somn. Dependența de internet poate face

persoanele mai susceptibile să se implice în activități online riscante, cum ar fi jocurile de noroc, jocurile competitive, hărțuirea cibernetică sau să cadă victime înșelătoriilor online.

Expunerea constantă la conținut online, inclusiv la rețelele sociale, poate crea așteptări nerealiste, sentimente de inadecvare și poate avea un impact negativ asupra imaginii de sine.

Prin dezvoltarea unui conștiințe de sine puternice, oamenii pot experimenta o creștere personală în diferite aspecte ale vieții lor, precum relații și carieră. Când oamenii își găsesc împlinirea și satisfacția în viața offline, este mai puțin probabil să petreacă prea mult timp online. Potrivit participanților, conștientizarea de sine are un potențial mai mare decât alte metode de concentrare în acest sens. Cu toate acestea, trebuie să menționăm că conștientizarea de sine este o practică ce tinde să fie inconsecventă, iar eficacitatea sa se bazează doar pe eforturile fiecărui individ. Ca urmare, impactul său asupra IAD poate varia de la persoană la persoană.

2.2.7 Recomandări – Polonia

Se recomandă crearea unor resurse ușor de utilizat și adaptate, pentru a spori gradul de conștientizare și a aborda tulburarea de dependență de internet.

Aceste materiale trebuie să fie ușor accesibile și concepute special pentru publicul țintă.

Materialele dezvoltate ale proiectului pot servi ca o abordare eficientă pentru IAD. Dar, este esențial ca aceste resurse nu numai să crească gradul de conștientizare, ci și să transmită înțelegerea faptului că învățarea și practicarea metodelor IADliber necesită efort constant și investiții de timp.

Este important să nu uităm tendințele actuale și să includem dependența de AI (inteligența artificială) în materialele proiectului.

2.3 Spania

2.3.1 Profilul participanților

Focus-grupul de discuții din Spania a fost organizat online. Participanții au fost aleși pe baza profilului lor profesional și a persoanelor cu care lucrează (adulți provenind din medii dezavantajate și adulți aflați în situații vulnerabile). Astfel s-a garantat că efectele acestui focus-grup vor avea un impact direct asupra grupului țintă al proiectului.

Participanții au avut următorul profil rezumat:

Număr de participanți	5
Vârsta (medie)	46
Gen	4 femei 1 bărbat
Nivelul de educație al participanților	Diplomă de absolvire a unei facultăți
Ocupațiile participanților	Educatori de adulți, Asociația de Sprijin pentru Persoanele Adulte Defavorizate
Anii de experiență ai participanților (medie)	6.5 ani
Dimensiunea clasei de participanți (medie)	17
Tipuri de cursanți cu care participanții lucrează	Adulți aflați în situații de vulnerabilitate și provenind din medii dezavantajate
Lista organizațiilor reprezentate de participanți	Naüm, Clean Boating, Sea Teach

2.3.2 Conștientizarea cu privire la Mindfulness în Spania

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului spaniol în ceea ce privește Mindfulness ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- Mindfulness este o tehnică cunoscută în rândul publicului larg, dar nu este la fel de comună în rândul generațiilor mai tinere și al grupurilor în risc de excluziune socială;
- generațiile mai tinere și grupurile în risc de excluziune socială au o lipsă de legătură cu tehnica în funcție de situația lor personală;

- Mindfulness este o tehnică relevantă și informațiile disponibile sunt utile pentru a începe exersarea, dar poate să nu funcționeze în grupuri provenind din medii dificile.

Învățare

- există suficient material despre subiect, dar nu există suficient timp în viața grupului țintă pentru a se concentra pe practicarea acestei tehnici;
- deși există o atitudine pozitivă față de efectele sale în legătură cu IAD, totuși, Mindfulness nu este o practică tangibilă și nici ușoară, în cazul IAD.

Comportament

- cea mai importantă schimbare de comportament așteptată cu această tehnică este controlul asupra modului și duratei de utilizare a internetului;
- timpul petrecut pe rețelele sociale ar putea fi redus semnificativ cu practicarea Mindfulness-ului, deoarece faptul de a fi în prezent în moment poate reduce timpul de „frunzărire” a rețelelor;
- Mindfulness ar putea fi util pentru a crea un sentiment de „necesitate strictă și orientat spre obiectiv”, deoarece grupul țintă folosește internetul doar pentru cercetare „necesară” și pentru un anumit scop (a afla despre ceva, a contacta pe cineva, etc.)

Rezultate

- informațiile despre Mindfulness sunt ușor de accesat, totuși e posibil ca acesta să nu fie folosit sau implementat așa cum este de așteptat, deoarece publicul are situații specifice, care îl împiedică să practice această tehnică;
- chiar dacă este o tehnică destul de veche, este încă nouă pentru unele grupuri țintă și asta poate fi cauza pentru care nu este folosită foarte mult.

Punct de vedere generalizat

În general, Mindfulness este considerat a fi o tehnică bună, dar un pic dificil de practicat și implementat în rutina grupului persoanelor dezavantajate. Mindfulness este benefic și are potențialul de a rezolva IAD, cu toate acestea, educatorii acestor adulți dezavantajați ar putea să nu aibă cunoștințele sau resursele necesare pentru a-i instrui, pentru ca aceștia să-și dezvolte abilități pentru prevenirea și a înfruntarea acestui tip de dependență.

2.3.3 Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în Spania

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului spaniol în ceea ce privește alte metode de concentrare a atenției, ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet (IAD), formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick: reacție, învățare, comportament, rezultate.

Reacție

- nivelul de cunoștințe al publicului cu privire la aceste tehnici este mai crescut decât cel pentru Mindfulness;
- diferite tehnici de concentrare sunt mai ușor de implementat în rutine și chiar mai utile pentru a depăși dependența de internet;
- diferite tehnici de concentrare sunt relevante pentru a provoca o schimbare a mentalității la cei care suferă de dependență.

Învățare

- există o lipsă de cunoștințe și resurse pentru a învăța despre tehnicile de concentrare a atenției, precum și o lipsă de conștientizare a publicului cu privire la beneficiile și rezultatele practicării acestor tipuri de tehnici;
- dacă ar exista cursuri de formare pentru formatori, care să acopere tehnici de concentrare a atenției, ar fi mai ușoară implementarea lor în rutinele persoanelor cu dependență de internet.

Comportament

- principalele schimbări de comportament includ:
 - o scăderea comportamentului irațional în grupul țintă,
 - o scăderea durabilă și pe termen lung a utilizării internetului,
 - o îmbunătățirea relațiilor personale ale persoanelor cu IAD.
- în ciuda impactului pozitiv, publicul nu folosește bine alte metode de concentrare sau nu le folosește deloc, posibil din cauza lipsei de îndrumare sau a instruirii adecvate.

Rezultate

- există o tendință și o popularitate în creștere a acestor tehnici de concentrare a atenției în rândul publicului;
- această tendință există posibil doar în rândul unui anumit grup de adulți, care nu provin neapărat dintr-un mediu dificil;

- factorii culturali pot afecta învățarea acestor tehnici, deoarece persoanele aflate într-o situație dezavantajată riscă să nu includă tehnici de concentrare în rutina lor și astfel, să nu profite la maximum de ele.

Punct de vedere generalizat

Deși există îngrijorări cu privire la dificultatea implementării acestor tehnici în viața adulților și în procesul de detoxifiere, există o gândire pozitivă cu privire la efectele acestor tehnici în managementul IAD.

2.3.4 Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației în Spania

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului spaniol în ceea ce privește conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației, ca mijloace de prevenire a tulburării de dependență de internet (IAD), formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- nivelul de cunoaștere a acestor tehnici în rândul publicului este minim;
- termenul este considerat ca fiind dificil și greu de exemplificat pentru a-l face mai tangibil pentru persoanele aflate în situație de vulnerabilitate;
- publicul ar putea să nu fie la fel de interesat sau angajat în aceste tehnici, deoarece sunt destul de abstracte și necesită un efort excesiv din partea grupului țintă.

Învățare

- materialele disponibil despre conștientizarea de sine sunt îngrijorătoare, multe surse de pe internet care se dau drept materiale despre „conștiința de sine” fiind destul de dăunătoare;
- relevanța cunoașterii acestei tehnici nu este la fel de vizibilă și direct legată de dependența de internet.

Comportament

- schimbările de comportament așteptate ar putea fi opusul celor dorite, deoarece adulții aflați în situații dezavantajate nu au nevoile de bază acoperite (se descurcă greu), iar concentrarea asupra conștiinței de sine poate fi o modalitate negativă de a se concentra asupra situațiilor negative prin care trec;

- cu toate acestea, se crede, de asemenea, că totul începe cu conștientizarea de sine și că publicul ar trebui să o practice, legând-o cu utilizarea internetului.

Rezultate

- publicul trebuie să-și sporească cunoștințele despre conștientizarea de sine;
- situațiile personale condiționează dificultatea implementării conștientizării de sine;
- există o îngrijorare cu privire la lipsa de timp și de disponibilitate a publicului de a se concentra pe conștientizarea de sine în ceea ce privește situațiile dificile (economice, sociale, mintale, etc.)

Punct de vedere generalizat

Opinia generală despre această tehnică este că este prea abstractă și prea dificil de exemplificat, pentru a fi implementată ca tehnică de depășire a dependenței de internet.

2.3.5 Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din Spania

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului spaniol în ceea ce privește prevenirea IAD în rândul adulților, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick: reacție, învățare, comportament, rezultate.

Reacție

- principala problemă legată de prevenirea IAD este lipsa de cunoaștere a existenței sale în rândul publicului;
- IAD este o problemă importantă, însă se crede că nu poate fi prevenită, dacă nu există linii directoare sau limite privind utilizarea internetului la nivel național;
- educatorii de adulți se angajează să învețe despre prevenirea IAD și tehnici pentru a evita acest tip de dependență; cu toate acestea, publicul și grupurile țintă ar putea să nu fie la fel de implicate în învățarea despre prevenire, deoarece nu știu cum să identifice această dependență.

Învățare

- nivelul de cunoștințe al publicului este limitat cu privire la aceste tehnici;
- nu există o educație reală cu privire la avantajele, dar mai ales, dezavantajele utilizării sau utilizării greșite a internetului;
- nu există limite la nivel național cu privire la platformele care ar trebui utilizate de anumite grupuri, etc.

- există o mare îngrijorare cu privire la lipsa reglementărilor sau instruirii adecvate în ceea ce privește prevenirea IAD.

Comportament

- dacă ar fi implementate tehnici de prevenire în rândul publicului, rezultatele dorite ar fi:
 - o scădere a idealizării rețelelor sociale,
 - scăderea sentimentelor de neapartenență,
 - o viață socială echilibrată.
- schimbarea dorită de comportament în ceea ce privește subiectul nu numai că nu se întâmplă, dar situația se și înrăutățește.

Rezultate

- în rândul adulților există o educație superioară în materie de prevenire decât la generațiile mai tinere (în special la părinți);
- există o mare îngrijorare cu privire la lipsa implementării efective a tehnicilor de prevenire;
- ce crede că situația s-a normalizat și, în loc să limiteze utilizarea internetului, societatea a acceptat și normalizat faptul că toate treburile/sarcinile zilnice pot fi efectuate printr-un dispozitiv conectat la internet.

Punct de vedere generalizat

Prevenirea este considerată un aspect important pentru a depăși dependența de internet. dar, există o lipsă de cunoștințe, de pregătire și de linii directoare generale și naționale pentru a identifica această dependență și pentru a stabili reguli sau metode pentru a o preveni.

2.3.6 Concluzii generale – Spania

Tehnica adecvată pentru a depăși dependența depinde de nivelul de dependență și de vârsta și situația personală a persoanei afectate.

În general, există un acord că tehnicile care ar avea un impact mai mare asupra depășirii dependenței de internet se încadrează în „alte metode de concentrare a atenției”. Acestea ar fi mai ușor de implementat în rutina publicului și reprezintă „pași mai mici” și mai realizabili decât alte tehnici.

Conștientizarea de sine ca punct de plecare pentru ambele, prevenirea și depășirea acestui tip de dependență a fost, de asemenea, discutată, dar nu s-a ajuns la un consens general, deoarece mulți au susținut că conștientizarea de sine, deși ușor de înțeles, este dificil de practicat.

Meditația a fost menționată ca o altă tehnică posibilă, argumentul fiind că, deși are legătură cu Mindfulness și chiar cu conștientizarea de sine, este mai ușor de practicat și de exemplificat publicului.

Există o lipsă de educație privind tehnicile de prevenire și depășire a IAD, dar mai ales o lipsă de educație privind dependența de internet.

Se crede că ar trebui să existe linii directoare naționale cu privire la nivelurile de dependență și mijloacele de control al acestora, precum și resurse concrete și practice despre cum poate fi depășită.

Se crede că aceste tehnici sunt cunoscute la nivel teoretic, dar nu există o modalitate adecvată de a le implementa în practică.

Există o mare îngrijorare cu privire la presiunea publică a utilizării rețelelor sociale și a idealizării unor vieți, care nu sunt de fapt reale. Pentru aceasta, participanții sunt recunoscători pentru proiecte ca acesta, deoarece consideră că există o lipsă de pregătire adecvată pentru ei (educatorii de adulți) cu privire la acest aspect.

2.3.7 Recomandări – Spania

Feedbackul participanților sugerează axarea pe resurse mai simple și tangibile.

Timpul și situațiile personale dificile ale grupului țintă reprezintă o preocupare crucială în rândul educatoarelor de adulți, prin urmare, furnizarea de exemple și resurse practice ale tehnicilor ar trebui să fie metoda principală.

Tehnici precum Mindfulness sau alte metode de concentrare a atenției sunt mai ușoare și mai conectate la depășirea dependenței de internet. Conștientizarea de sine ar putea fi dificilă, deoarece este destul de greu de „descrie” și „exemplifica”.

Educatorii de adulți au sugerat că trebuie furnizate linii directoare și structură nu numai în ceea ce privește tehnicile de prevenire și depășire, ci și informații legate de dependența de internet, deoarece ei consideră că există o lipsă de cunoștințe despre ce este cu adevărat IAD, cum poate fi prevenită și ce pași ar trebui urmați dacă cineva suferă din această dependență.

2.4 Portugalia

2.4.1 Profilul participanților

Focus-grupul din Portugalia a fost organizat online. Principalele criterii de selectare a participanților au fost cunoștințele lor despre subiect. De asemenea, au fost luate în considerare vârsta, nivelul de studii, experiența și ocupația participanților.

Pentru a le atrage participarea, a fost organizată o întâlnire online, facilitându-se astfel participarea. În plus, au fost oferite instrucțiuni și așteptări clare pentru grupul de discuție.

Pentru a asigura cea mai înaltă veridicitate a raportului, participanților li s-a permis să-l revizuiască și să ofere feedback cu privire la acesta înainte de a fi finalizat.

Participanții au avut următorul profil rezumat:

Număr de participanți	8
Vârsta (medie)	32
Gen	6 femei 2 bărbați
Nivelul de educație al participanților	Diplome de licență, masterat și doctorat
Ocupațiile participanților	Formatori de adulți, psihologi, biologi, sociologi și tehnicieni de sprijin pentru victime
Anii de experiență ai participanților (medie)	5
Dimensiunea clasei de participanți (medie)	10
Tipuri de cursanți cu care participanții lucrează	Cursanți adulți
Lista organizațiilor reprezentate de participanți	APAV - Asociația portugheză pentru sprijinirea victimelor IEFP - Institutul pentru Ocuparea Forței de Muncă și Formare Profesională Casa Psi – Clinică de Psihologie EPES - Școala Profesională de Economie Socială Farmaconde - Formare profesională

2.4.2 Conștientizarea cu privire la Mindfulness în Portugalia

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului portughez în ceea ce privește Mindfulness, ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick: reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- există cunoștințe despre practicile de Mindfulness și efectul acestora asupra îmbunătățirii funcției psihologice;
- publicul știe despre metodă și devine din ce în ce mai obișnuit să aibă oameni care caută sesiuni de Mindfulness;
- practica mindfulness în școli a fost utilă în reducerea anxietății și stresului, îmbunătățind reglarea emoțională, nivelurile de atenție, flexibilitatea cognitivă, empatia și compasiunea;
- în ceea ce privește relația cu IAD, această metodă ar putea fi folosită pentru a îmbunătăți claritatea conceptului de sine și nivelul de Mindfulness.

Învățare

- există încă o lipsă de cunoștințe și o depreciere generală a metodei din cauza absenței informațiilor;
- cu toate acestea, curiozitatea pentru subiect a devenit dominantă, iar căutarea metodei a crescut.

Comportament

- Mindfulness poate duce la schimbarea comportamentului legat de sănătate;
- Mindfulness poate ajuta la inițierea și menținerea schimbării comportamentului, care este cheia pentru prevenirea și tratamentul celor mai multe boli cronice medicale și psihiatrice și care ar putea fi astfel prevenite;
- Mindfulness poate îmbunătăți, de asemenea, luarea deciziilor.

Rezultate

- cultivarea Mindfulness-ului, care implică acceptarea și nejudicarea experienței din momentul prezent, duce adesea la schimbarea comportamentului de sănătate;
- cunoașterea Mindfulness de către public a fost facilitată de popularitatea sa crescândă în ultimii ani și de utilizarea sa în diferite medii, cum ar fi școli, spitale și locuri de muncă;
- s-a demonstrat că Mindfulness:
 - o reduce anxietatea și depresia,

- întărește sistemul imunitar,
- ajută la gestionarea durerii,
- permite desprinderea de obiceiuri nesănătoase și dependențe, potolește insomnia,
- reduce tensiunea arterială crescută,
- schimbă structura și funcția creierului în moduri pozitive.

Punct de vedere generalizat

Mindfulness este practica de a deveni mai conștient de momentul prezent – fără a judeca și în întregime – mai degrabă decât a locui în trecut sau a se proiecta în viitor. În general, implică o conștientizare sporită a stimulilor senzoriali (observarea respirației, conștientizarea senzațiilor corpului, etc.) și a fi „în prezent”.

2.4.3 Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în Portugalia

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului portughez în ceea ce privește alte metode de concentrare a atenției, ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- există mai multe metode ce pot ajuta la îmbunătățirea concentrării, de exemplu gestionarea obiceiurilor alimentare, evitarea multitasking-ului, pauzele scurte și exercițiile fizice;
- de asemenea, distragerile sănătoase pot fi utile, cum ar fi gadget-uri sau mingi pentru diminuarea stresului, care pot împiedica mintea să rătăcească;
- aceste metode sunt folosite din ce în ce mai mult, pentru că există mai multe informații despre ele, dar și o creștere a dorinței publicului larg pentru o sănătate mintală mai bună;
- cu referire la aplicarea altor metode de concentrare în legătură cu IAD, terapia cognitiv-comportamentală (TCC) a fost menționată ca un tratament popular pentru tulburarea de dependență de internet, deoarece include componente ale modificării comportamentale, terapiei cognitive și terapiei de reducere a efectelor nocive.

Învățare

- TCC nu este încă bine cunoscută publicului, dar în problemele mai specifice de tratament în situații de dependență, este una dintre metodele sugerate de specialiști;

- TCC implică adesea exersarea de noi abilități și strategii în afara sesiunilor de terapie, cum ar fi înregistrarea gândurilor sau implicarea în activități ce îmbunătățesc starea de spirit.

Comportament

- Metoda TCC provoacă cogniția disfuncțională și încearcă să promoveze schimbări de comportament, prin identificarea gândurilor automate false, preconcepției cognitive și aplicarea unor strategii alternative de coping.
- TCC poate fi un tratament eficient pentru o varietate de afecțiuni de sănătate mintală și poate duce la îmbunătățiri semnificative ale stării de spirit, ale nivelurilor de anxietate și ale calității generale a vieții pentru multe persoane.

Rezultate

- beneficiile TCC includ îmbunătățirea dispoziției, reducerea nivelului de anxietate și stres, îmbunătățirea abilităților de adaptare/coping și creșterea stimei de sine;
- de asemenea, TCC ajută la dezvoltarea unor modalități mai adaptative de gândire și comportament, ceea ce duce la îmbunătățirea relațiilor și a calității vieții, în general;
- câțiva factori care ar putea facilita o mai bună cunoaștere publică a TCC sunt:
 - o creșterea gradului de conștientizare și înțelegere a problemelor de sănătate mintală,
 - o disponibilitate mai mare a informațiilor despre TCC și eficacitatea acestora prin diverse canale media,
 - o acces sporit la serviciile de sănătate mintală care oferă TCC.
- pe de altă parte, câțiva factori care au împiedicat ca publicul să știe mai multe despre TCC includ:
 - o stigmatizarea problemelor de sănătate mintală și căutarea tratamentului,
 - o lipsa accesului la serviciile de sănătate mintală în unele zone,
 - o concepții greșite despre TCC și eficacitatea acestora.

Punct de vedere generalizat

Terapia cognitiv-comportamentală (TCC) este un tip de psihoterapie, care ajută oamenii să identifice și să schimbe modelele de gândire și comportamente negative. TCC se bazează pe ideea că gândurile, sentimentele și comportamentele noastre sunt interconectate și că schimbarea unuia poate duce la schimbări în celelalte. În timpul sesiunilor de TCC, persoanele afectate lucrează cu un terapeut pentru a identifica modele de gândire negative sau distorsionate și pentru a învăța cum să le înlocuiască cu gânduri mai echilibrate și mai realiste.

2.4.4 Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației din Portugalia

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului portughez în ceea ce privește conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației, ca mijloace de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- conștiința de sine este capacitatea noastră de a percepe și înțelege lucrurile care ne fac ceea ce suntem ca persoane, inclusiv personalitatea, acțiunile, valorile, credințele, emoțiile și gândurile noastre; în esență, este o stare psihologică în care sinele devine centrul atenției;
- încă nu există prea multe informații despre această metodă în rândul publicului, așa că nu există implicare în învățarea ei.

Învățare

- din cauza lipsei de cunoștințe despre această metodă în rândul publicului, nu se poate evalua nivelul de cunoștințe și aptitudinea publicului cu privire la această metodă.

Comportament

- conștientizarea de sine poate conduce la schimbarea comportamentului și poate reprograma sistemul de recompensă al creierului;
- dezvoltarea conștientizării de sine ne permite să răspundem la gândurile și sentimentele noastre în mod obiectiv și cu atenție, în loc de a ne lăsa purtați de ele.

Rezultate

- există o lipsă de informații despre utilizarea acestei metode în rândul publicului, așa că nu a fost posibil să discutăm rezultatele acestei metode.

Punct de vedere generalizat

Sunt multe beneficii ale conștientizării de sine, atunci când ne vedem clar, suntem mai încrezători și mai creativi. Luăm decizii mai corecte, construim relații mai puternice și comunicăm mai eficient. Este mai puțin probabil să mințim, să înșelăm și să furăm. Lucrăm mai bine și primim mai multe promovări. Suntem lideri mai eficienți, cu angajați mai mulțumiți și companii mai profitabile.

2.4.5 Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din Portugalia

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului portughez în ceea ce privește prevenirea IAD în rândul adulților, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- daunele provocate de dependența de internet sunt mediate în principal de conținut dăunător, utilizare excesivă/neadaptată și costuri financiare;
- strategiile preventive ce reduc potențialele efecte negative ale acestor facilitatori pot fi utile împotriva IAD;
- eforturile de prevenire și intervenție împotriva IAD nu ar trebui să vizeze doar vulnerabilitățile individuale, ci și riscurile legate de media și de mediu, pentru a aborda mai bine complexitatea fenomenelor;
- modalitatea terapeutică principală actuală este intervenția psihosocială;
- în ceea ce privește implicarea publicului, există campanii de conștientizare, lansate de guvern și organizații, pentru a educa oamenii cu privire la riscurile și consecințele IAD și cum să poate fi prevenită;
- implicarea părinților este de asemenea importantă; părinții joacă un rol crucial în prevenirea IAD, prin monitorizarea utilizării internetului de către copiii lor și stabilirea unor limite sănătoase.

Învățare

- există o recunoaștere tot mai mare a faptului că internetul poate deveni o problemă, atât la nivel personal, cât și instituțional;
- de asemenea, căutarea unor răspunsuri pentru a face față acestor probleme, a ajutorului profesional și a instrumentelor pentru a depăși problema într-un mod sănătos este în creștere;
- unele instrumente și metode sunt deja folosite zilnic, dar nu există încă o înțelegere completă a subiectului și a efectelor nocive pe care le poate avea.

Comportament

- înțelegerea tulburării de dependență de internet (IAD) poate ajuta la dezvoltarea mai multor schimbări comportamentale sau abilități dorite, cum ar fi îmbunătățirea autocontrolului - oamenii pot învăța să-și controleze utilizarea internetului și să-și stabilească limite sănătoase pentru ei înșiși;
- oamenii pot învăța să își gestioneze timpul mai eficient și să acorde prioritate angajamentelor importante față de utilizarea excesivă a internetului și își pot

îmbunătăți abilitățile sociale prin reducerea dependenței lor de internet și angajându-se în mai multe interacțiuni față în față;

- oamenii pot deveni mai conștienți de modelele lor de utilizare a internetului și pot declanșa utilizarea excesivă.

Rezultate

- există mai mulți factori ce pot facilita sau împiedica obținerea mai multor cunoștințe Tulburarea de dependență de internet (IAD) de către public. Unele dintre acestea includ campanii de conștientizare a publicului pentru a educa oamenii despre riscurile și consecințele IAD și despre cum poate fi prevenită.
- acoperirea mass-media crescută pe tema IAD, care poate ajuta la creșterea gradului de conștientizare și înțelegere a publicului asupra problemei;
- este foarte important ca școlile și universitățile să includă în programele lor programe educaționale privind prevenirea IAD;
- dar există și unele bariere, inclusiv:
 - o stigmatul asociat cu IAD, care împiedică oamenii să caute informații sau ajutor,
 - o lipsa resurselor sau a informațiilor disponibile publicului pe tema IAD,
 - o dezinformarea sau miturile despre IAD, care pot împiedica înțelegerea publicului asupra problemei.

Punct de vedere generalizat

Tulburarea de dependență de internet (IAD) este o preocupare tot mai mare în rândul profesioniștilor din domeniul sănătății mintale și al publicului. Deși nu este încă recunoscută oficial ca tulburare mintală în Manualul de Diagnostic și Statistic al Tulburărilor Mintale (DSM-5), există un număr tot mai mare de cercetări pe această temă și o recunoaștere tot mai mare a consecințelor negative asociate cu utilizarea excesivă și compulsivă a internetului. În plus, unii o pot considera o problemă gravă, ce necesită intervenție și tratament, în timp ce alții o pot vedea ca o problemă mai puțin gravă sau pur și simplu ca pe o chestiune de responsabilitate personală.

2.4.6 Concluzii generale – Portugalia

Una dintre primele abordări pentru a combate dependența de internet ar fi, fără îndoială, instruirea cu privire la pericolele și beneficiile internetului. Este important ca oamenii să știe cum să se protejeze în timp ce navighează pe internet și să înțeleagă riscurile la care se supun atunci când fac acest lucru.

În zilele noastre, tot mai multe instrumente permit atât navigarea în siguranță, cât și controlul timpului petrecut online. Instrumente precum controlul parental permit prevenirea acestui tip de dependență de internet, controlând atât timpul de navigare, cât și paginile vizitate. Este important ca aceste instrumente să fie recunoscute și utilizate.

Se susține că pandemia a crescut cazurile de dependență de internet, deoarece oamenii s-au simțit limitați, prin faptul că singura conexiune cu lumea exterioară a fost prin internet. Este important să existe alternative și inițiative, care promovează interacțiunea față în față, în detrimentul vieții online.

Concluzii generale

IAD este o dependență comportamentală caracterizată prin utilizarea compulsivă, necontrolată a internetului, care interferează cu viața de zi cu zi. Tinerii sunt expuși unui risc deosebit de a dezvolta IAD.

Utilizarea excesivă și compulsivă a internetului poate provoca stres psihologic semnificativ în timp, iar acest lucru poate contribui la simptome asociate cu anxietatea, depresia și stima de sine scăzută.

Există câțiva factori care pot contribui la dezvoltarea IAD, cum ar fi utilizarea internetului pentru a face față vieții de zi cu zi, iar tiparele de gândire și emoțiile unei persoane joacă un rol esențial în stimularea comportamentelor de dependență. Mai mult, o persoană cu dependență de internet se confruntă cu schimbări fiziologice, când este online, dar și offline.

Potrivit experților, există câteva abordări comune pentru tratarea IAD, cum ar fi terapia prin discuții, care este aproape întotdeauna încorporată în acest tip de tratament. De asemenea, terapia cognitiv-comportamentală (TCC) și terapia de grup sunt frecvente.

Medicamentele pot fi folosite pentru a ajuta la gestionarea simptomelor bolii mintale subiacente și pentru a controla gândurile intruzive despre conectarea online, iar exercițiile fizice pot fi încorporate, pentru a ușura efectele dopaminei reduse în creier, care rezultă din utilizarea restricționată a internetului.

În plus, tratamentul dependenței de internet își propune să creeze limite și un echilibru în jurul utilizării internetului, mai degrabă decât să îl elimine în întregime. Cu toate acestea, dacă

există o anumită aplicație, joc sau site care par să fie în centrul dependenței, oprirea utilizării acestora poate face parte din tratament.

2.4.7 Recomandări – Portugalia

Iată o serie de recomandări privind prevenirea IAD:

- primul pas pentru a rezolva orice fel de problemă este de a ieși din faza de negare și a accepta că există o problemă; aceasta este prima victorie pentru a deveni mai bun;
- terapia prin discuții este aproape întotdeauna încorporată în tratamentul dependenței de internet; terapia cognitiv-comportamentală (TCC) și terapia de grup sunt frecvente;
- este foarte important să stabilim limite pentru noi înșine, să le respectăm și să petrecem timp cu prietenii și familia în persoană, mai degrabă decât online;
- comunicați cu ceilalți personal sau prin telefon, mai degrabă decât prin text sau rețelele sociale și asigurați-vă că aveți grijă de nevoile de bază, cum ar fi mâncatul, dormitul și exercițiile fizice, înainte de a petrece timp online;
- dispozitivele trebuie ținute la distanță atunci când nu sunt utilizate, pentru a evita tentația; Data Detox Kit (Link: <https://datadetoxkit.org/pt/home/>) – „Pași zilnici pe care îi poți urma pentru a-ți controla confidențialitatea, securitatea și bunăstarea digitală, în moduri care ți se potrivesc” a fost sugerat ca instrument.

2.5 Cipru

2.5.1 Profilul participanților

Focus-grupul din Cipru a fost organizat online. Mai întâi, a avut loc o întâlnire promoțională cu reprezentanții fiecărei organizații, în care au fost prezentate obiectivele proiectului IADliber și scopul focus grupului. Organizațiile au fost alese pe baza abordării sugerate în ghidurile focus-grupului și au inclus „educatori de adulți pentru membrii grupurilor defavorizate și persoanelor cu mai puține oportunități (persoane slab calificate, șomeri, adulți cu risc de sărăcie, imigranți, seniori etc.”. După întâlnirea promoțională, reprezentanții fiecărei organizații au desemnat educatorii pe care i-au considerat adecvați scopului focus-grupului. Participanții au avut următorul profil rezumat:

Număr de participanți	9
Vârsta (medie)	38.5
Gen	6 femei 3 bărbați
Nivelul de educație al participanților	Toți participanții au o diplomă de licență. Unii dintre participanți au masterat și doctorat.
Ocupațiile participanților	Educatori de adulți, lideri ai ONG-urilor sociale, profesori universitari
Anii de experiență ai participanților (medie)	19.3
Dimensiunea clasei de participanți (medie)	8
Tipuri de cursanți cu care participanții lucrează	Adulți tineri
Lista organizațiilor reprezentate de participanți	Cyprus Autism Association, Cyprus Red Cross Society, Mental Health Services, Department of Social Inclusion of Persons with Disabilities, Social Welfare Services, Cyprus International Institute of Management, Frederick University, Caritas Cyprus, KISA -Action for Equality, Support, Antiracism

2.5.2 Conștientizarea cu privire la Mindfulness în Cipru

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului cipriot în ceea ce privește Mindfulness ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- nivelul de cunoaștere și conștientizare cu privire la Mindfulness variază în rândul publicului, unele persoane fiind mai informate și mai implicate decât altele;
- nivelul de implicare în învățarea despre Mindfulness variază, de asemenea, unele persoane căutând informații și instruire, în timp ce altele fie nu conștientizează beneficiile acesteia, fie nu au acces la resurse;
- relevanța și utilitatea informațiilor furnizate publicului despre Mindfulness în legătură cu tulburarea de dependență de internet (IAD) pot varia, în funcție de acuratețea și calitatea informațiilor, precum și de nivelul individual de înțelegere a IAD și de modul în care Mindfulness poate ajuta în tratarea sa;
- nivelul de cunoștințe al publicului despre Mindfulness este scăzut. În ciuda disponibilității internetului, informațiile despre Mindfulness disponibile pe scară largă sunt discutabile din punctul de vedere al calității, și, prin urmare, nu sunt de încredere.

Învățare

- în ceea ce privește nivelul de cunoștințe al publicului și înțelegerea abilităților referitoare la Mindfulness, cantitatea de material acoperită pe acest subiect poate varia foarte mult; în timp ce unele persoane au cunoștințe extinse, altele au o expunere limitată la subiect;
- majoritatea oamenilor, cu excepția celor specializați în domeniul IAD, vor găsi o utilizare practică limitată din materialul disponibil despre Mindfulness, în ceea ce privește IAD;
- echilibrul dintre înțelegerea conceptelor teoretice și abilitățile practice poate varia, de asemenea, unii indivizi având o bază teoretică mai puternică, iar alții având mai multă experiență în aplicații practice;
- Mindfulness este o metodă de concentrare folosită sporadic, în funcție de cât de mult efort depune fiecare, prin urmare, eficacitatea sa, ca metodă, poate varia;
- relevanța cunoștințelor și abilităților atunci când sunt aplicate la tulburarea de dependență de internet (IAD) poate depinde de înțelegerea individuală despre IAD și de modul în care Mindfulness poate fi aplicat ca metodă de tratament;
- este nevoie de mai multe cercetări empirice pentru a înțelege pe deplin eficiența Mindfulness în tratarea IAD.

- educatorii de adulți joacă un rol vital în a ajuta publicul să înțeleagă IAD și modul în care Mindfulness poate fi aplicat ca metodă de tratament.

Comportament

- Mindfulness poate fi util în abordarea factorilor psihologici și emoționali care contribuie la IAD, ajutând oamenii să dezvolte o mai mare conștientizare, autocontrol și autocompasiune în gestionarea utilizării internetului.

Rezultate

- nivelul de cunoștințe publice despre Mindfulness variază în funcție de factori precum educația, cultura, vârsta și expunerea la tehnologie;
- disponibilitatea resurselor, a aplicațiilor și a programelor online a făcut ca oamenii să acceseze mai ușor informații și instruire despre Mindfulness, dar calitatea și acuratețea acestor informații pot varia;
- factorii de mediu și culturali, cum ar fi normele sociale, influențează promovarea și acceptarea Mindfulness-ului, ca abordare generală a sănătății mintale;
- elementele contextuale, inclusiv experiența personală, expunerea la media și sprijinul social, joacă, de asemenea, un rol semnificativ în învățarea și cunoștințele publicului despre Mindfulness;
- obținerea de către public a unor cunoștințe sporite despre Mindfulness necesită o abordare cu mai multe fațete, care să ia în considerare acești factori.

Punct de vedere generalizat

Deși informațiile despre Mindfulness sunt disponibile pe scară largă, anumite limitări împiedică implementarea și utilizarea eficientă a acestuia de către public, în special în ceea ce privește tratarea tulburării de dependență de internet (IAD).

Participanții au exprimat un nivel scăzut de satisfacție față de cunoștințele publicului despre Mindfulness și au evidențiat necesitatea unor abordări mai structurate și a unor lucrări empirice, pentru a înțelege modul în care Mindfulness poate ajuta la depășirea IAD.

Practica mindfulness este percepută ca fiind sporadică și nu are un cadru clar pentru abordarea IAD. În ciuda disponibilității informațiilor despre Mindfulness, utilizarea lor practică de către public, în legătură cu IAD, este limitată.

2.5.3 Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în Cipru

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului cipriot în ceea ce privește alte metode de concentrare a atenției, ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament, rezultate.

Reacție

- informații extinse online despre aceste alte metode de concentrare a atenției;
- oricine își propune să reducă timpul petrecut pe internet ajunge inevitabil să practice cel puțin una dintre „celelalte metode de concentrare” (adică să exerseze acțiunile opuse, stabilirea obiectivelor sau folosirea limitatoarelor externe).
- o caracteristică cheie a acestor alte metode este că sunt de obicei practicate subconștient, mai degrabă decât conștient;
- utilitatea informațiilor despre aceste metode în raport cu IAD este îndoielnică, deoarece oricine poate practica una dintre metode fără să știe măcar că o face. Astfel de metode sunt practicate sporadic în funcție de inițiativa fiecăruia.

Învățare

- există multe materiale care acoperă aspectele teoretice ale acestor alte metode de concentrare a atenției, multe dintre ele fiind ușor accesibile;
- când vine vorba de practicarea acestor teorii, pare să existe o lipsă de cunoștințe;
- ar trebui să existe materiale de instruire formale disponibile, care să intersecteze teoria și practica acestor alte metode, într-un mod specific pentru depășirea IAD.

Comportament

- persoanele care practică celelalte metode de concentrare caută să trăiască o viață mai productivă și mai implicată social;
- poate fi vorba despre obținerea controlului asupra comportamentului impulsiv sau de a fi mai conștient de modul în care utilizarea internetului afectează pe sine și relațiile cu ceilalți;
- publicul nu utilizează aceste tehnici în mod corespunzător, sau deloc, din cauza lipsei de pregătire adecvată în implementarea lor.

Rezultate

- majoritatea publicului a dobândit o cunoaștere sporită a acestor alte metode;
- este posibil ca mai multe persoane să practice deja aceste metode fără a fi neapărat conștiente de acest lucru, ceea ce face dificilă măsurarea cu exactitate a creșterii;

- un potențial obstacol în calea creșterii cunoștințelor publicului despre aceste alte metode este cultura. În Cipru, există asocieri negative cu cuvântul „terapie” și astfel acest mediu împiedică potențialele încercări de conștientizare.

Punct de vedere generalizat

Publicul are un nivel scăzut de cunoștințe cu privire la alte metode de concentrare a atenției pentru a depăși dependența de internet, în ciuda informațiilor extinse, disponibile online. Aceste metode sunt adesea practicate subconștient și există o lipsă de cunoștințe în implementarea lor practică.

Ar trebui să fie disponibile materiale formale de instruire, specifice pentru depășirea dependenței de internet. Lipsa unei instruirii adecvate poate împiedica utilizarea de către public a acestor tehnici.

În plus, asocierile culturale negative cu terapia în Cipru pot împiedica și mai mult eforturile de conștientizare.

2.5.4 Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației în Cipru

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului cipriot în ceea ce privește conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației, ca mijloace de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- publicul are o înțelegere limitată a tehnicii, din cauza dificultății de a explica natura sa abstractă și de a o face identificabilă cu persoanele care se confruntă cu dificultăți legate de dependența de internet;
- publicul poate să nu fie foarte motivat să învețe sau să folosească această tehnică din cauza percepției că necesită efort și dedicare semnificative pentru a o stăpâni.

Învățare

- există o disponibilitate limitată a materialelor de instruire și o cantitate generală insuficientă de activități ce vizează creșterea gradului de conștientizare a tehnicii discutate în legătură cu IAD. Acest lucru este evident și din cererea scăzută a pieței pentru astfel de cursuri de formare.

Comportament

- conștientizarea de sine este practică pentru a obține o creștere personală. În ceea ce privește modul în care se referă la IAD, o persoană conștientă de sine va recunoaște probabil când folosește internetul într-un mod care nu se aliniază cu valorile sale și, prin urmare, va putea să-și modereze utilizarea.

Rezultate

- există informații insuficiente cu privire la utilizarea sa în rândul publicului, prin urmare, a fost imposibil să se discute rezultatele acestei abordări;
- acest lucru poate fi explicat prin disponibilitatea limitată a materialelor de instruire referitoare la această metodă specială de concentrare.

Punct de vedere generalizat

Publicul are cunoștințe limitate despre tehnică, ceea ce face dificilă explicarea și relaționarea cu cei care se luptă cu dependența de internet (IAD). Lipsa motivației de a învăța tehnica este atribuită nivelului perceput de efort și dedicare necesare pentru a o stăpâni.

Lipsa materialelor de instruire și a activităților de conștientizare a tehnicii în legătură cu dependența de internet contribuie la cererea scăzută a acesteia pe piață.

Se crede că practicarea conștientizării de sine poate ajuta oamenii să recunoască când utilizarea internetului nu se aliniază cu valorile lor, permițându-le să se autoregleze. Din păcate, din cauza lipsei de informații cu privire la utilizarea tehnicii în rândul publicului, discutarea rezultatelor acesteia este imposibilă.

2.5.5 Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din Cipru

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului cipriot în ceea ce privește prevenirea IAD în rândul adulților, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- nivelul de cunoștințe al publicului cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților este nesatisfăcător;
- publicul nu este foarte implicat în învățarea acestor metode;

- IAD este larg răspândită în zilele noastre, dar nu sunt suficienți oameni dispuși să discute această problemă, ceea ce sugerează existența unor elemente culturale în tabuul legat de IAD;
- în Cipru, oamenii tind să formeze stereotipuri negative, ca răspuns la cuvintele „dependență” și „tulburare”, prin urmare, persoanele vulnerabile aleg, cel mai probabil, să nu vorbească despre asta, de teamă să nu fie marginalizate;
- pentru ca informațiile furnizate publicului cipriot despre metodele de prevenție să fie relevante și utile, se recomandă evitarea utilizării termenilor menționați mai sus, asigurându-ne astfel că oamenii sunt mai receptivi la orice informație despre acest subiect în general;
- este important să ne asigurăm că informațiile furnizate sunt bazate pe dovezi și sunt accesibile tuturor, indiferent de statutul socioeconomic sau de mediul educațional;
- sunt necesare strategii de comunicare eficiente pentru a crește gradul de conștientizare și pentru a promova schimbarea comportamentului în rândul adulților, pentru a preveni IAD.

Învățare

- nivelul de cunoștințe al publicului și de înțelegere a abilităților în legătură cu prevenirea IAD în rândul adulților este scăzut din mai multe motive:
 - o există o cantitate insuficientă de material care să acopere acest subiect;
 - o presupunând că există suficient material care să acopere acest subiect, publicul s-ar lupta în continuare cu aplicarea informațiilor;
 - o terminologia utilizată joacă un rol important în privința receptivității publicului cipriot la informații.

Comportament

- prin stăpânirea abilităților asociate cu prevenirea IAD în rândul adulților, oamenii pot obține mai mult control asupra propriei persoane, a acțiunilor și timpului lor;
- cu toate acestea, este dificil de spus în ce măsură comportamentul publicului se schimbă ca rezultat al dobândirii unui astfel de set de abilități.

Rezultate

- pentru creșterea conștientizării, pot fi implementate campanii de educație publică pentru a educa oamenii cu privire la riscurile și consecințele IAD, precum și la prevenție;
- o acoperire media sporită pe tema IAD ar putea ajuta, de asemenea, la creșterea gradului de conștientizare și înțelegere a publicului asupra problemei.

- școlile și universitățile ar putea juca un rol semnificativ prin încorporarea programelor de prevenire a IAD;
- principalele bariere în calea înțelegerii și conștientizării publicului sunt:
 - o stigmatul asociat cu IAD, care îi împiedică pe oameni să caute informații sau ajutor,
 - o lipsa resurselor sau a informațiilor disponibile pentru public cu privire la IAD,
 - o prevalența dezinformării sau a miturilor despre IAD.

Punct de vedere generalizat

Cunoștințele și abilitățile publicului în prevenirea IAD în rândul adulților sunt insuficiente, parțial din cauza lipsei de material pe această temă și parțial din cauza stereotipurilor negative, asociate cu dependența și tulburarea. Se sugerează evitarea acestor termeni pentru a crește receptivitatea la informațiile privind prevenirea IAD. Lupta publicului cu aplicarea informațiilor este, de asemenea, identificată ca o piedică în eforturile de prevenire.

2.5.6 Concluzii generale – Cipru

Dintre toate metodele de concentrare a atenției discutate în cadrul grupului, conștientizarea de sine a fost unanim indicată ca fiind cea mai eficientă în a face față tulburărilor de dependență de internet. „Conștiința de sine este fundația. Rezolvarea unei probleme necesită ca cineva să fie mai întâi conștient de existența ei.” Ca atare, conștientizarea de sine este o condiție prealabilă pentru îmbunătățire.

Mai mult, prin stăpânirea conștiinței de sine, o persoană poate obține o creștere în multe domenii ale vieții sale, precum relațiile sau cariera. Se poate spune că, cu cât viața cuiva este mai împlinită offline, cu atât cineva poate fi mai puțin înclinat să-și petreacă timpul online. În acest scop, conștientizarea de sine se poate dovedi a avea un impact mai mare în comparație cu alte metode de concentrare a atenției.

Cu toate acestea, practica conștientizării de sine tinde să fie sporadică, iar eficacitatea sa depinde exclusiv de eforturile fiecăruia. Astfel, eficacitatea sa în raport cu IAD poate varia de la individ la individ.

Concluzii generale

Concluzia principală care a reieșit din discuțiile din cadrul grupului este că metodele de concentrare sunt eficiente în depășirea tulburării de dependență de internet.

Informațiile despre metodele de concentrare a atenției sunt disponibile pe scară largă, în zilele noastre. Problema, totuși, este că, deși în teorie, aceste tehnici pot fi eficiente, trebuie

să existe o abordare structurată. De asemenea, au existat preocupări cu privire la natura sporadică și adesea arbitrară a metodelor de concentrare, deoarece eficacitatea lor depinde de cantitatea de efort pe care o depune fiecare persoană pentru a le aplica.

O altă concluzie la care s-a ajuns este că mediile culturale pot determina atitudinea față de utilizarea metodelor de focalizare în tratarea IAD. În cazul Ciprului, există anumite stigmate asociate cu dependențe/tulburări și, prin urmare, este posibil ca unele persoane să nu fie foarte receptive la materialul de instruire. Astfel, terminologia utilizată pentru diseminarea materialului de instruire ar trebui adaptată, în funcție de mediul cultural al grupului țintă.

2.5.7 Recomandări – Cipru

Focus-grupul a constatat că există o educație inadecvată cu privire la prevenirea și depășirea tulburării de dependență de internet (IAD).

S-au recomandat stabilirea unor linii directoare pentru nivelurile de dependență și metodele de control, precum și resurse/instrumente practice pentru depășirea dependenței. Un exemplu de astfel de instrument ar putea fi o extensie de browser, care urmărește timpul petrecut online sau chiar o extensie care blochează temporar (și intenționat) accesul la site-uri web predeterminate.

Deși se recunoaște că cunoștințele teoretice despre metodele de concentrare sunt disponibile pe scară largă online, există totuși o lipsă de implementare practică. Pentru a combate acest lucru, specialiștii recomandă ca materialul de instruire să fie conceput pentru a fi interactiv, astfel încât grupul țintă să poată aplica principiile pe care le învață și, de asemenea, să primească feedback, în timp real, de la formator/specialist.

În plus, este important să ne asigurăm că informațiile furnizate sunt bazate pe dovezi și sunt accesibile tuturor, indiferent de statutul socioeconomic sau de mediul educațional. Mai mult, sunt necesare strategii de comunicare eficiente pentru a crește gradul de conștientizare și pentru a promova schimbarea comportamentului în rândul adulților, pentru a preveni IAD.

În cele din urmă, utilizarea tehnicilor de concentrare tinde să fie sporadică și depinde de inițiativa fiecăruia. Având în vedere acest lucru, educatorul/specialistul trebuie să fie capabil să îi evalueze pe cursanți, urmărindu-le cumva progresul.

2.6 Turcia

2.6.1 Profilul participanților

Focus-grupul din Turcia a fost organizat online. Înainte de întâlnire, tuturor participanților li s-a oferit un document informativ, pe tema discuției, precum și un document despre cadrul Kirkpatrick și cele 4 nivele de evaluare, pentru a-i familiariza cu metoda de colectare a datelor. În cadrul întâlnirii, moderatorul a făcut o prezentare a proiectului IADliber și a produselor sale, cu un accent deosebit pe ghidul de supraviețuire.

Toți participanții au fost aleși în funcție de criteriul experienței în domeniul educației adulților, interesului și competenței în contextul și conținutul proiectului - IAD în rândul adulților. Toți participanții au fost furnizori de educație pentru adulți, care lucrează cu cursanți adulți (inclusiv persoane dezavantajate, de exemplu imigranți, persoane cu handicap, femei cu acces limitat la oportunități educaționale, etc.) în instituțiile oficiale ale Ministerului Educației Naționale (MoNE). Participanții au avut următorul profil rezumat:

Număr de participanți	5
Vârsta (medie)	33
Gen	3 femei 2 bărbați
Nivelul de educație al participanților	Absolvenți de facultate și de masterat
Ocupațiile participanților	Furnizori de educație pentru adulți
Anii de experiență ai participanților (medie)	9.4
Dimensiunea clasei de participanți (medie)	14.2
Tipuri de cursanți cu care participanții lucrează	Cursanți adulți (inclusiv persoane dezavantajate, de exemplu, migranți, persoane cu dizabilități, femei cu acces limitat la oportunități educaționale, etc.)
Lista organizațiilor reprezentate de participanți	Toți participanții lucrează în instituțiile oficiale ale Ministerului Educației Naționale (MoNE).

2.6.2 Conștientizarea cu privire la Mindfulness în Turcia

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului turc cu privire la Mindfulness, ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- lipsa de cunoștințe despre dependența de internet (IAD) și metodele de prevenire în rândul adulților este îngrijorătoare;
- metodele și abordările publice sunt superficiale, în comparație cu potențialele daune pe care le posedă dependența de tehnologie/internet;
- majoritatea oamenilor nu sunt familiarizați cu termenul „Mindfulness”, așadar, conștientizarea acestei metode nu este suficientă.
- Mindfulness-ul este considerat a fi foarte util în lupta împotriva dependenței de internet, totuși cunoștințele și abilitățile adulților la nivel local pe această temă sunt insuficiente, iar informațiile și documentele furnizate pe acest subiect nu sunt ușor accesibile;
- cunoștințele publicului despre această metodă, dependența de internet și orice metode similare de prevenire sunt limitate;
- sunt disponibile câteva resurse de Mindfulness, dar nu sunt specifice dependenței de internet/tehnologie, ceea ce le face inadecvate și inutile.

Învățare

- nivelul de cunoștințe și abilități ale publicului cu privire la această metodă este insuficient, deoarece informațiile despre metodele de prevenire a IAD sau despre modul de combatere a dependenței de internet sunt în general integrate în activitățile de instruire a familiei și de educație non-formală, ceea ce nu creează un sentiment de importanță a subiectului;
- conștientizarea există la un anumit nivel, totuși, abilitățile și cunoștințele de coping/adaptare nu sunt prezente, în special la persoanele adulte dezavantajate, care nu sunt competente pe această temă;
- deși nu sunt suficiente publicații, există materiale de sensibilizare pregătite de stat, ONG-uri, universități și companii de tehnologie;
- nu există o platformă comună unde aceste informații să poată fi înțelese sau colectate;
- IAD este un subiect nou în educație, la nivel instituțional și, prin urmare, materialele educaționale de acest fel sunt inadecvate;

- nu există suficiente resurse și informații detaliate despre metodele de prevenire, în special pentru adulți, deoarece multe resurse privind IAD vizează doar tinerii și IAD în sine este un fenomen relativ nou.
- cunoștințe teoretice trebuie susținute cu cunoștințe practice; cursanții adulți pot exersa câteva tehnici pentru a preveni dependența de internet/tehnologie după asimilarea unor cunoștințe teoretice;
- cunoștințele și abilitățile privind Mindfulness pot fi aplicate la IAD, cu dezvoltarea de informații și materiale suficiente și accent pe practică;
- crearea unor medii în care cunoștințele sunt procesate și transformate în abilități va face subiectul înțeleș în esență și va crește interesul pentru subiect.

Comportament

- Mindfulness poate ajuta și duce la unele schimbări semnificative de comportament în ceea ce privește IAD, cum ar fi:
 - o reducerea timpului petrecut pe internet și creșterea implicării în viața socială,
 - o angajarea în activități care cresc motivația internă,
 - o practicarea unui hobby;
- cu beneficiile acestei metode, oamenii sunt așteptați să transforme cunoștințele în atitudini și experiențe; se așteaptă ca utilizarea sănătoasă a internetului și a tehnologiei să fie integrată în viața de zi cu zi;
- stăpânirea sau o înțelegere clară a Mindfulness poate ajuta la atingerea următoarelor schimbări comportamentale sau abilități dorite, în ceea ce privește dependența de internet (IAD):
 - o creșterea conștientizării de sine;
 - o control îmbunătățit al impulsurilor;
 - o reducerea stresului și a anxietății;
 - o reglare emoțională îmbunătățită;
 - o flexibilitate cognitivă îmbunătățită;
 - o reziliență crescută.
- Mindfulness și atât nu este suficient pentru a face față IAD, iar succesul acestuia depinde de mulți factori, cum ar fi dorința personală, motivația și aplicarea corectă a factorilor de mediu;
- este important ca instituțiile publice și persoanele să aplice în mod conștient principiile învățării comportamentale, pentru a obține rezultate mai eficiente;
- schimbarea de comportament dorită pentru dependența de internet (IAD) poate fi realizată prin modificări față de comportamentele anterioare și/sau prin adoptarea de

noi comportamente. Metoda aleasă depinde de caracteristicile personale și de nivelul de dependență.

Rezultate

- conștientizarea sporită poate ajuta oamenii să fie mai conștienți de utilizarea internetului și să prevină posibilele dependențe;
- cunoștințele sporite nu sunt suficiente, oamenii trebuie să fie dispuși să folosească aceste cunoștințe și să-și schimbe comportamentul;
- pe lângă educarea publicului despre această metodă, sunt necesare, de asemenea, instruirii și campanii pentru a crește gradul de conștientizare; astfel de instruirii și campanii privind Mindfulness pot ajuta la prevenirea problemelor precum dependența de internet, făcând oamenii mai conștienți de aceasta;
- creșterea nivelului de cunoaștere a publicului despre această metodă poate contribui la soluționarea unor probleme precum dependența de internet, dar și campaniile de educație și conștientizare au un rol important în acest proces;
- există o lipsă de material și cunoștințe despre această metodă, în special cu privire la efectele ei asupra IAD, iar cele actuale nu sunt ușor accesibile.

Punct de vedere generalizat

Cunoștințele și înțelegerea publicului despre Mindfulness ca metodă de prevenire a IAD sunt inadecvate. Există o lipsă de informații detaliate și resurse privind metodele specifice de prevenire pentru IAD. Majoritatea resurselor disponibile nu sunt detaliate, deoarece IAD în sine este un fenomen relativ nou și vizează doar tinerii. Participanții sugerează că materialele educaționale despre metodele de prevenire a IAD trebuie elaborate de experți și făcute mai accesibile publicului. Ei cred că stăpânirea Mindfulness-ului poate duce la schimbări comportamentale, cum ar fi creșterea conștientizării de sine, îmbunătățirea controlului impulsurilor și reducerea stresului și anxietății. Cu toate acestea, este necesar să se găsească un echilibru între conceptele teoretice și abilitățile practice pentru a se asigura că activitățile de formare sunt aplicabile și utile.

Publicul trebuie să știe mai multe despre Mindfulness și trebuie depuse mai multe eforturi în acest sens. Cu toate acestea, evoluțiile actuale sunt promițătoare și au un potențial promițător de a crește gradul de conștientizare în viitor.

2.6.3 Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în Turcia

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului turc în ceea ce privește alte metode de concentrare a atenției, ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- următoarele alte metode de concentrare a atenției au fost explorate și discutate:
 - o terapia cognitiv-comportamentală (TCC),
 - o tehnica Pomodoro,
 - o concentrarea pe o singură sarcină (monotasking),
 - o planificarea zilnică,
 - o harta mentală,
 - o alocarea intervalelor de timp (blocare),
 - o un stil de viață sănătos și echilibrat;
- participanții declară că sunt conștienți de toate aceste metode, unii fiind chiar competenți în aceste metode, dar consideră că nivelul de cunoștințe al publicului despre ele este scăzut și că este nevoie de contribuții la munca ce urmează să fie făcută în acest domeniu;
- există puțină sau deloc participare la metodele de concentrare menționate mai sus ca instrument de prevenire pentru IAD. Cu toate acestea, existența unor abordări prejudiciate ale conținutului care trebuie învățat face dificilă furnizarea de formare;
- nivelul de participare a publicului la instruirea cu privire la metodele de concentrare a atenției ca instrumente de prevenire pentru combaterea IAD este inadecvat. Aceste metode sunt în mare parte incluse în formarea formatorilor, dar sunt destui care nu sunt conștienți de ele;
- aceste metode pot fi folosite în diverse domenii pentru a oferi conștientizare de sine și concentrare. Dar mai ales în cazul IAD, aceste tipuri de metode nu sunt utilizate și aplicate în mod obișnuit de către public, deși pot fi extrem de utile pentru a preveni sau lupta împotriva IAD și pot fi îmbunătățite prin interpretări inovatoare și colaborative.

Învățare

- nivelul de cunoștințe și abilități ale publicului larg despre aceste metode sunt inadecvate și, cel mai probabil, scăzute, deși poate varia în anumite situații;

- sunt necesare eforturi de conștientizare pentru ca mai mulți oameni să învețe și să aplice aceste metode;
- materialele de instruire despre aceste metode nu sunt suficiente, iar cele actuale sunt axate doar pe unele subiecte specifice, nu pe IAD;
- cunoștințele conceptuale și teoretice vor oferi cu siguranță un teren comun pentru practici;
- aceste metode sunt foarte aplicabile pentru tulburarea de dependență de internet și tehnologie;
- prin tehnica Pomodoro, oamenii pot reduce distragerile cauzate de internet și tehnologie și își pot crește eficiența în muncă;
- tehnici precum maparea minții, planificarea zilnică și realizarea unei singure sarcini odată pot fi, de asemenea, folosite pentru a lupta împotriva dependenței de internet și de tehnologie, iar dobândirea acestor abilități poate fi o metodă potrivită pentru a reduce dependența de internet și tehnologie.

Comportament

- aceste metode contribuie în principal la dezvoltarea unor abilități mai bune de gestionare a timpului și la îmbunătățirea abilităților de concentrare, prin creșterea intervalului de atenție:
 - o tehnici precum Pomodoro pot ajuta cursanții să obțină o mai bună gestionare a timpului și o muncă mai eficientă;
 - o metode precum maparea minții sau crearea unui plan zilnic pot ajuta cursanții să se concentreze mai bine asupra obiectivelor lor și să lucreze mai eficient;
 - o efectuarea unei singure sarcini odată poate ajuta cursanții să lucreze într-un mod mai puțin distribuit și mai eficient.
- eficiența acestor metode poate varia de la o persoană la alta, iar rezultatele pozitive nu pot fi întotdeauna garantate;
- cursanții își pot controla timpul petrecut pe internet și comportamentele de utilizare a tehnologiei, atâta timp cât învață și pun în practică aceste metode. De asemenea, pot transforma această dependență într-un beneficiu și hobby în cadrul unei abordări sănătoase;
- publicul poate aplica aceste metode ca instrument de prevenire pentru IAD;
- aplicarea acestor abilități necesită învățare, practică și timp;
- practicarea acestor abilități poate crește productivitatea oamenilor și îi poate ajuta să reducă comportamentele negative, cum ar fi dependența de internet.

Rezultate

- pe măsură ce resursele și expertiza cu privire la aceste metode de prevenire a IAD cresc, mai mulți oameni le vor învăța și le vor aplica, ceea ce duce la creșterea gradului de conștientizare și adoptare în domeniu;
- acest lucru ar putea ajuta oamenii să fie mai eficienți în gestionarea timpului și a muncii și să petreacă timp de calitate cu familia lor;
- factorii facilitatori pot fi următorii:
 - o disponibilitatea materialelor de instruire bine pregătite,
 - o discutarea subiectului pe diverse platforme și partajarea de către utilizatori a acestor metode, de ex. bloguri, forumuri,
 - o împărtășirea poveștilor personale de succes sau feedback.
- factorii care împiedică pot include:
 - o lipsa materialelor sau resurselor adecvate de instruire;
 - o subiectul nu este suficient de mediatizat sau prezentat într-un mod antrenant;
 - o puțini oameni adoptă aceste metode sau nu își publică suficient succesele;
 - o poate fi dificil de înțeles că aceste metode sunt folosite pentru a dezvolta o anumită abilitate sau competență, ceea ce poate duce la pierderea interesului.
- există pregătire extra-curriculară pe această temă pentru cei interesați. Cu toate acestea, instruirea cu privire la aceste metode, în special în domeniul prevenirii IAD, nu este suficientă.

Punct de vedere generalizat

Cunoștințele publicului despre metode precum terapia cognitiv-comportamentală, tehnica Pomodoro, hărțile mintale, alocarea intervalelor de timp, printre altele, pentru prevenirea tulburării de dependență de internet (IAD), sunt scăzute. Unii educatori sunt competenți în aceste metode, dar nivelul de cunoștințe al publicului despre acestea este inadecvat. Există puțină participare la aceste metode, ca instrument de prevenire pentru IAD. Totuși, odată cu creșterea activităților de conștientizare, se poate ajunge la mai mulți oameni, iar gradul de conștientizare a acestora poate fi crescut. Metodele sunt foarte aplicabile pentru IAD, iar dobândirea abilităților necesare poate fi o metodă potrivită pentru a reduce dependența de internet și tehnologie.

Aceste metode contribuie la:

- dezvoltarea unor abilități mai bune de gestionare a timpului,
- îmbunătățirea abilităților de concentrare,

- creșterea gradului de atenție.

Publicul poate aplica aceste metode ca instrument de prevenire pentru IAD, dar exersarea acestor abilități poate crește productivitatea oamenilor și îi poate ajuta să reducă comportamentele negative. Factorii facilitatori pentru obținerea unei cunoașteri sporite a publicului despre aceste metode includ disponibilitatea materialelor de instruire bine pregătite, discuțiile despre subiect pe diverse platforme și împărtășirea poveștilor personale de succes. Factorii care împiedică includ lipsa materialelor sau resurselor adecvate de instruire și faptul că subiectul nu este suficient de mediatizat sau prezentat într-un mod antrenant. În general, este nevoie de eforturi de conștientizare, astfel încât mai mulți oameni să învețe și să aplice aceste metode.

2.6.4 Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației în Turcia

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului turc în ceea ce privește conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației, ca mijloace de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- există o lipsă de conștientizare a publicului și de informații cu privire la conștientizarea de sine, oamenii neavând cunoștințe adecvate despre aceste tehnici, astfel încât nu pot evalua situația;
- prin urmare, este important să creștem gradul de conștientizare și să distribuim informații;
- metoda conștientizării de sine și a evaluării corecte a situației este de obicei o tehnică care poate fi aplicată individual;
- aceste tipuri de metode nu sunt incluse în mod obișnuit în formare și astfel oamenii nu au șansa să învețe despre ele;
- măsura în care oamenii participă sau se implică va depinde de preferințele lor personale și de nivelul de informare din jurul lor;
- pentru a afla mai multe despre aceste metode, se consideră că în comunitate ar trebui să se desfășoare activități de conștientizare;
- aceste tehnici pot fi utilizate în diferite cazuri, cu toate acestea, ele nu sunt utilizate în cursurile de instruire pentru dependența de internet/tehnologie;
- aceste metode pot ajuta oamenii să se înțeleagă mai bine pe ei și să-și gestioneze propriile gânduri și comportamente mai conștient, prin urmare, aplicarea acestora

poate ajuta la prevenirea și tratarea problemelor, precum dependența de internet și de tehnologie;

- de asemenea, este important să oferim informații detaliate despre dependența de internet și de tehnologie. Oportunitățile oferite de tehnologie trebuie folosite în mod corect și conștient, iar un stil de viață digital sănătos este și el necesar.

Învățare

- contextul informativ și abilitățile nu sunt dobândite suficient de către societate în această problemă;
- nivelul de cunoștințe și abilități ale publicului nu este suficient;
- în mare parte, oamenii învață despre metoda de conștientizare de sine și despre evaluarea corectă a situației pe cont propriu sau activitățile de conștientizare sunt desfășurate în comunitate;
- dacă sunt efectuate mai multe studii despre modul de aplicare a acestor tehnici pe IAD, astfel de studii pot ajuta la creșterea cunoștințelor și abilităților necesare pentru implementarea și diseminarea metodelor;
- deși materialul de instruire este disponibil, lipsește cantitatea și calitatea suficiente. Există resurse și materiale extra-curriculare, ce nu sunt integrate în educația formală la niciun nivel instituțional, iar aceste resurse privind conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației nu sunt legate în special de domeniul IAD. Prin urmare, mai multe materiale de instruire trebuie produse și diseminate;
- trebuie să existe un echilibru între înțelegerea conceptelor teoretice și dezvoltarea abilităților practice. Conceptele teoretice ajută la înțelegerea și obținerea cunoștințelor despre probleme, precum conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației. Cu toate acestea, aceste cunoștințe teoretice trebuie combinate cu abilități practice. Cunoștințele teoretice vor încuraja cu siguranță pe cele practice;
- această metodă ajută oamenii să înțeleagă mai bine cauzele și consecințele propriului comportament;
- se poate dezvolta o mai bună conștientizare a cauzelor și efectelor unor probleme, precum dependența de internet, și pot fi identificate strategii adecvate pentru prevenirea sau gestionarea acestor probleme.

Comportament

- schimbările comportamentale și abilitățile obținute prin această metodă pot fi:
 - o creșterea conștientizării de sine,
 - o promovarea gândurilor și comportamentelor pozitive,
 - o managementul stresului,

- dezvoltarea abilităților de relaționare,
 - creșterea performanței;
- publicul, în ansamblu, nu practică aceste abilități, dar ar putea. Metoda conștientizării de sine și a evaluării corecte a situației poate fi folosită de cei interesați de dezvoltarea personală, de profesioniștii în sănătate mintală și de cei care lucrează în domenii precum leadership, afaceri sau educație;
- diseminarea cunoștințelor și abilităților legate de aceste metode poate ajuta oamenii să învețe despre ele și să le aplice;
- este important fie pregătite și difuzate materiale de instruire, care să ofere mai multe informații despre metodele conștientizării de sine și evaluării corecte a situației și să fie facilitată învățarea lor.

Rezultate

- majoritatea publicului nu are suficiente cunoștințe despre aceste tehnici și este nevoie de materiale și instruiți adecvate, din următoarele motive:
 - ajută oamenii să se înțeleagă mai bine pe ei înșiși și situațiile din jurul lor, prin urmare, creșterea cunoștințelor publice cu privire la aceste metode poate avea un impact general pozitiv,
 - la nivel individual, mai mulți oameni care învață și practică aceste metode pot lua decizii mai bune și pot face față mai bine situațiilor stresante,
 - la nivel societal, adoptarea metodei poate ajuta la construirea unor societăți mai sănătoase și mai funcționale;
- este important să învățăm și să aplicăm corect metodele. Dacă sunt aplicate incorect, pot apărea consecințe nedorite. Prin urmare, este important ca publicul să utilizeze resursele potrivite și să primească cursuri calificate în acest sens;
- nu există multe opțiuni de instruire în acest domeniu, publicul neputând ajunge la instruire sau cunoștințe despre aceste tehnici, în special despre dependența de internet. De asemenea, pot exista unele bariere în calea accesului la informații, cum ar fi factori regionali sau socioeconomi;
- este posibil să fie necesară implementarea unor politici de sprijin pentru a oferi publicului un acces mai mare la informație și educație.

Punct de vedere generalizat

Rezultatele focus-grupului sugerează că există o lipsă de conștientizare a publicului și de informații despre aceste tehnici. Implicarea publicului sau implicarea în activitățile de învățare ale acestor metode este scăzută, deoarece acestea nu sunt de obicei incluse în cursuri. Cu

toate acestea, activitățile de conștientizare pot contribui la răspândirea acestor metode și pot permite oamenilor din comunitate să se implice mai mult.

Nivelul de cunoștințe și abilități ale publicului pe această temă nu este suficient. Trebuie să existe un echilibru între conceptele teoretice și abilitățile practice în materialele de instruire și trebuie produse și diseminate mai multe materiale de instruire. Conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației sunt relevante pentru IAD și pot ajuta la identificarea strategiilor adecvate pentru prevenirea sau gestionarea acestor probleme. Cu toate acestea, ar trebui folosite și alte metode de tratament și management, pentru a le face față.

Schimbările sau abilitățile comportamentale dorite care pot fi obținute prin aceste metode includ creșterea conștientizării de sine, promovarea gândurilor și comportamentelor pozitive, gestionarea stresului și dezvoltarea abilităților de relaționare. Aceste metode pot ajuta oamenii să se înțeleagă mai bine și să își gestioneze propriile gânduri și comportamente mai conștient, ceea ce poate ajuta la prevenirea și tratarea unor probleme, precum dependența de internet și de tehnologie.

2.6.5 Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din Turcia

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului turc în ceea ce privește prevenirea IAD în rândul adulților, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- metodele de prevenire a dependenței de internet la adulți includ:
 - o stabilirea unor limite pentru utilizarea internetului,
 - o creșterea îngrijirii de sine,
 - o identificarea factorilor declanșatori,
 - o construirea unui sistem de sprijin, căutarea ajutorului profesional;
- se recomandă ca adulții să combine aceste strategii, pentru a preveni dependența de internet; sunt necesare cercetări și anchete pentru a determina nivelul de conștientizare a publicului cu aceste metode;
- publicul țintă este suficient de conștient de aceste metode, în general, astfel încât nu este mulțumit de conștientizarea publicului; oamenii cunosc unele dintre aceste tehnici, dar acestea nu sunt colectate în materiale de instruire și nu sunt prezentate într-un mod planificat pentru a preveni dependența de internet;

- conștientizarea acestor metode și numărul limitat de resurse și materiale au un impact negativ asupra angajamentului public;
- utilizarea pe scară largă a internetului și a tehnologiei, probleme precum IAD sunt în creștere;
- strategiile și metodele de prevenire a IAD în rândul adulților sunt utile, prin urmare, este extrem de importantă diseminarea cunoștințelor și abilităților legate de dependența de internet/tehnologie;
- aceste metode pot ajuta oamenii să dobândească conștiință de sine, să-și sporească motivația intrinsecă și să-i ajute să învețe abilitățile necesare pentru a evita dependența de internet/tehnologie, prin urmare, informațiile furnizate despre aceste metode pot contribui la problema dependenței de internet/tehnologie.

Învățare

- ar trebui să existe o creștere a gradului de conștientizare, oportunități de exersare și instruire cu privire la IAD în rândul adulților și la metodele și strategiile pentru prevenirea IAD;
- unii oameni au o bună înțelegere a metodelor și reușesc să le aplice, în timp ce alții nu știu încă suficient despre ele sau nici măcar nu știu că există;
- deși nu există suficiente publicații, există totuși materiale de sensibilizare pregătite de stat, ONG-uri, universități și companii privitoare la tehnologie;
- nu există o platformă comună, unde aceste informații împrăștiate să poată fi înțelese sau colectate;
- învățarea acestor metode și strategii privind IAD în rândul adulților necesită atât înțelegerea conceptelor teoretice, cât și abilități practice;
- este important ca materialele de instruire să acopere atât aspectele teoretice, cât și pe cele practice, pentru a atinge un echilibru. În plus, abilitățile teoretice și practice trebuie să se completeze reciproc, în timpul procesului de formare.

Comportament

- odată ce publicul crește gradul de conștientizare cu privire la aceste metode, comportamentul lor se poate schimba semnificativ. Cu toate acestea, gradul acestei schimbări va depinde de prioritățile individuale, efortul și frecvența aplicării;
- impactul metodei depinde și de cât de importante sunt abilitățile învățate;
- publicul ar putea aplica aceste abilități, dacă s-ar dezvolta mai multe resurse și expertiză cu privire la aceste metode și strategii;
- viteza de învățare, stilul de învățare și experiențele anterioare ale fiecărui individ sunt diferite, iar aplicarea acestor abilități poate diferi pentru fiecare. Unii oameni învață

aceste abilități mai rapid și mai ușor, în timp ce alții ar putea fi nevoiți să exerseze mai mult sau să încerce diferite metode de învățare.

Rezultate

- cunoștințele și conștientizarea publicului cu privire la IAD sau metodele de prevenire nu sunt suficiente. Trebuie crescut gradul de conștientizare cu privire la acestea și sprijinul acordat pentru adoptarea aceste tehnici;
- creșterea gradului de conștientizare a publicului cu privire la această problemă poate contribui la utilizarea sănătoasă a internetului și a tehnologiei;
- factorii ce pot facilita învățarea publicului includ:
 - o oportunități de formare,
 - o sprijin comunitar,
 - o comunicare și promovare,
 - o experiență personală;
- factorii ce reduc probabilitatea ca publicul să învețe despre metode includ:
 - o publicitate insuficientă,
 - o prejudecăți,
 - o acces limitat;
- există resurse online pentru cei interesați de IAD, dar acestea nu sunt personalizate în conformitate cu nevoile sau metodele specifice și grupele de vârstă;
- de asemenea, nu este suficient de accesibil din cauza lipsei de resurse, materiale și expertiză, deși în zilele noastre, mulți oameni pot accesa cu ușurință informații;
- platformele educaționale online, blogurile, videoclipurile, rețelele sociale și alte resurse îi pot ajuta pe cei care doresc să învețe despre aceste metode;
- instituții precum administrațiile locale, școlile și organizațiile neguvernamentale pot oferi publicului mai multe informații despre aceste metode, prin organizarea de programe de formare și informare.

Punct de vedere generalizat

Este evident că nivelul de cunoștințe al publicului despre această metodă este limitat. Cu toate acestea, există câteva strategii pentru a preveni dependența de internet în rândul adulților, cum ar fi stabilirea limitelor pentru utilizarea internetului, construirea unui sistem de sprijin și căutarea ajutorului profesional.

Lipsa materialelor de instruire de conștientizare și resursele limitate au un impact negativ asupra angajamentului și implicării publicului în învățarea acestor metode. Se sugerează că ar trebui furnizate mai multe materiale de instruire și oportunități de exersare.

Aspectele teoretice și practice trebuie să se completeze reciproc în timpul procesului de formare. Odată ce publicul crește gradul de conștientizare cu privire la aceste metode, comportamentul lor se poate schimba semnificativ. Cu toate acestea, impactul metodelor depinde de factori individuali și de gradul de dependență.

Aceste metode pot ajuta oamenii să dezvolte diverse abilități, cum ar fi gestionarea stresului, reglarea emoțională, rezolvarea problemelor, comunicarea, conștientizarea de sine și luarea deciziilor. În cele din urmă, cunoștințele și conștientizarea publicului cu privire la aceste metode nu sunt suficiente și este nevoie creșterea gradului de conștientizare și de a oferi sprijin pentru adoptarea acestor tehnici.

2.6.6 Concluzii generale – Turcia

Cele patru colecții de răspunsuri privind metodele de prevenire a tulburării de dependență de internet (IAD), inclusiv 1-mindfulness, 2-alte metode, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentală, tehnica Pomodoro, hărțile mentale și blocarea timpului, 3-conștiința de sine și evaluarea corectă a situației, 4-metode de prevenire a IAD în rândul adulților, cum ar fi stabilirea limitelor pentru utilizarea internetului, creșterea îngrijirii de sine, identificarea factorilor declanșatori, construirea unui sistem de sprijin, căutarea ajutorului profesional, etc., sugerează că cunoștințele și înțelegerea publicului despre aceste metode de prevenire sunt inadecvate și că este nevoie de informații și resurse mai detaliate cu privire la metodele de prevenire specifice pentru IAD.

S-a convenit că cunoștințele publicului cu privire la diferitele metode de prevenire a tulburării de dependență de internet (IAD) sunt insuficiente. Există o lipsă de informații detaliate și resurse privind metodele specifice de prevenire, iar majoritatea resurselor disponibile vizează doar tinerii. Cu toate acestea, activitățile de creștere a gradului de conștientizare și mediatizarea au contribuit la creșterea cunoștințelor publice despre IAD.

Lipsa materialelor de instruire pentru creșterea gradului de conștientizare, resursele limitate și participarea publică inadecvată au un impact negativ asupra angajamentului și implicării

publicului în învățarea despre aceste metode. Mai multe materiale de instruire și oportunități de exersare trebuie furnizate, pentru a ajuta la creșterea gradului de conștientizare cu privire la aceste metode. Pentru a obține o cunoaștere sporită a publicului despre aceste metode, materialele de instruire bine pregătite trebuie să fie mai accesibile, subiectul ar trebui să fie discutat pe diverse platforme și poveștile personale de succes ar trebui împărtășite.

Aspectele teoretice și practice ar trebui să se completeze reciproc, în timpul procesului de formare, pentru a se asigura că activitățile de formare sunt aplicabile și utile. Schimbările de comportament sau abilitățile dorite, ce pot fi obținute prin aceste metode, includ controlul sporit și îmbunătățit al impulsurilor, managementul stresului, dezvoltarea abilităților de relaționare, managementul timpului, concentrarea, mărirea duratei atenției, gestionarea stresului, reglarea emoțională, rezolvarea problemelor, comunicarea, conștientizarea de sine și luarea deciziilor.

În cele din urmă, este necesar să se găsească un echilibru între conceptele teoretice și abilitățile practice, pentru a se asigura că activitățile de formare sunt aplicabile și utile și pentru a oferi publicului mai multe resurse privind metodele de prevenire a IAD. În concluzie, răspunsurile sugerează că nivelul de cunoștințe al publicului cu privire la metodele de prevenire a IAD este limitat și că este nevoie de eforturi de conștientizare pentru a crește cunoștințele publice și gradul de adoptare a acestor metode.

Concluzii generale

Cunoștințele și înțelegerea de către public a metodelor de prevenire a tulburării de dependență de internet (IAD) sunt inadecvate. Există o lipsă de informații detaliate și resurse privind metodele specifice de prevenire pentru IAD, iar majoritatea resurselor disponibile nu sunt detaliate, deoarece IAD este un fenomen relativ nou și vizează în mare parte doar tinerii. Participanții sugerează că materialele educaționale despre metodele de prevenire a IAD trebuie elaborate de experți și făcute mai accesibile publicului.

Este necesar să se găsească un echilibru între conceptele teoretice și abilitățile practice, pentru a se asigura că activitățile de formare sunt aplicabile și utile. Implicarea publicului sau implicarea în activități de învățare privind conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației legate de IAD este scăzută, deoarece aceste tehnici nu sunt în mod obișnuit incluse

în formare. Cu toate acestea, activitățile de conștientizare pot contribui la răspândirea acestor metode și permit oamenilor din comunitate să se implice mai mult.

Unele strategii de prevenire a dependenței de internet în rândul adulților includ stabilirea de limite pentru utilizarea internetului, construirea unui sistem de sprijin și căutarea ajutorului profesional. Lipsa materialelor de instruire în conștientizare și a resurselor limitate au un impact negativ asupra angajamentului și implicării publicului în învățarea acestor metode. Se sugerează că ar trebui furnizate mai multe materiale de instruire și oportunități de exersare.

În concluzie, trebuie îmbunătățite cunoștințele și conștientizarea publicului cu privire la metodele de prevenire a IAD și ar trebui furnizate mai multe materiale de instruire, pentru a face aceste metode mai accesibile. Este necesar să se găsească un echilibru între conceptele teoretice și abilitățile practice, pentru a se asigura că activitățile de formare sunt aplicabile și utile. Activitățile de conștientizare pot contribui la răspândirea acestor metode și ar trebui să existe mai mult sprijin pentru adoptarea acestor tehnici.

2.6.7 Recomandări – Turcia

Pe baza constatărilor și concluziilor desprinse din grupul de discuții, se pot face următoarele recomandări:

- **elaborarea și diseminarea materialelor educaționale:** este necesar să se dezvolte și să se disemineze materiale educaționale, care să ofere informații detaliate despre metodele specifice de prevenire pentru IAD, inclusiv Mindfulness, conștientizarea de sine, evaluarea corectă a situației, terapia cognitiv-comportamentală, tehnica Pomodoro, hărțile mintale, alocarea timpului, etc. La proiectarea materialelor, ar trebui să se țină seama de faptul că acestea ar trebui să atingă un echilibru între conceptele teoretice și abilitățile practice, pentru a se asigura că activitățile de formare sunt aplicabile și utile;
- **sporirea eforturilor de conștientizare** cu privire la prevenirea IAD în rândul publicului larg. Instituțiile de învățământ, mass-media, organizațiile societății civile, familiile și liderii comunității ar trebui să fie implicați în aceste eforturi. Acest lucru poate fi realizat prin campanii, seminarii, ateliere și resurse online;

- **mai multe oportunități de formare**, pentru ca publicul să învețe și să practice metodele de prevenire a IAD. Formarea ar trebui să fie concepută pentru a oferi un echilibru între aspectele teoretice și practice pentru a se asigura că oamenii pot aplica aceste abilități în viața de zi cu zi;
- **inclusiunea prevenirii IAD în educație**, în programele școlare și în alte programe educaționale, acest lucru ajutându-i pe tineri să învețe despre utilizarea responsabilă a internetului și a tehnologiei și să dezvolte obiceiuri bune de la o vârstă fragedă;
- **promovarea unui mediu de sprijin** pentru persoanele care se luptă cu IAD poate fi crucială în prevenirea și gestionarea problemei. Acest lucru poate fi realizat prin construirea unui sistem de sprijin, care să încurajeze comunicarea deschisă și să ofere ajutor profesional atunci când este necesar;
- **efectuarea unor cercetări ulterioare**, pentru a înțelege cauzele și consecințele IAD și pentru a dezvolta metode de prevenire și tratament mai eficiente.

2.7 Malta

2.7.1 Profilul participanților

Focus-grupul/ grupul de discuții din Malta a fost organizat online. Cinci educatori de adulți au constituit eșantionul intenționat. Toți participanții ocupă funcții de educatori de adulți în cadrul instituțiilor de învățământ de nivel terțiar. Participanții au fost contactați prin e-mail. Odată ce a fost obținut un răspuns și consimțământul informat, a fost trimis link-ul întâlnirii, pentru participarea la focus-grupul online. Participanții au avut următorul profil rezumat:

Număr de participanți	5
Vârsta (medie)	51
Gen	2 femei 3 bărbați
Nivelul de educație al participanților	Doctorat, studii postuniversitare
Ocupațiile participanților	Educatori pentru adulți
Anii de experiență ai participanților (medie)	8
Dimensiunea clasei de participanți (medie)	20
Tipuri de cursanți cu care participanții lucrează	Adulți din instituțiile de asistență socială, adulți din universitățile de vârstă a treia, adulți dezavantajați, membri ai grupului de sprijin pentru persoanele cu dependențe
Lista organizațiilor reprezentate de participanți	Institute of Business Management and Commerce - MCAST, Institute of Engineering and Transport - MCAST, Department of Education Studies - University of Malta, Edward de Bono Institute - University of Malta, Department of Commercial Law - University of Malta.

2.7.2 Conștientizarea cu privire la Mindfulness în Malta

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului maltez în ceea ce privește Mindfulness ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- această metodă a fost recunoscută instantaneu; Mindfulness a fost fie introdus anterior printr-un alt program de instruire, fie prezentat în cadrul diferitelor discuții între educatorii de adulți;
- în ciuda recunoașterii, acest lucru nu se traduce neapărat într-o claritate adecvată în rândul participanților în ceea ce privește aplicarea sa la dependența de internet (IAD), comportamentele rezultate sau rezultatele obținute prin practica sa;
- a fost recunoscută necesitatea de a aprofunda acest subiect în ceea ce privește comportamentele specifice și o mai bună recunoaștere a momentului în care trebuie aplicat.

Învățare

- metodele sunt aplicate doar odată ce situația escaladează la o gravitate considerabilă, de exemplu atunci când se reflectă prin probleme financiare extinse sau incapacitatea individului de a funcționa;
- a fost subliniată importanța de a învăța mai mult în ceea ce privește identificarea problemelor pe care Mindfulness le poate aborda cel mai bine și când poate fi aplicat, pentru a echipa mai bine atât educatorii, cât și cursanții pentru abordarea dependenței de internet;
- aceasta este cu atât mai importantă, mai ales că, în special după COVID, utilizarea constantă a internetului pentru diverse sarcini de lucru a devenit obișnuință;
- astfel, a devenit mai dificilă identificarea practicilor dezadaptative și a situațiilor în care ar trebui implementate intervenții de Mindfulness;
- o mai mare concentrare pe materialul de învățare ar putea fi de ajutor în stimularea capacităților educatorilor și cursanților adulți, expuși unui risc mai mare. Abordarea unui astfel de deficit de cunoștințe ar permite mai bine acestor grupuri să devină mai eficiente în identificarea circumstanțelor problematice și, în consecință, în abordarea situației, înainte de accentuarea severității;
- fără un accent adecvat pe identificarea situațiilor sau circumstanțelor problematice în care Mindfulness ar putea fi aplicat în mod profitabil, există un risc mai mare ca comportamentul problematic să nu fie abordat.

Comportament

- deși Mindfulness este important, s-a identificat un decalaj în ceea ce privește traducerea acestor cunoștințe în comportamente;
- în ciuda faptului sunt conștienți de metodă, a fost evidentă incapacitatea de a o aplica într-o manieră simplă, care să poată fi adoptată cu ușurință, în mod regulat;

- fără educația adecvată, comportamentele de Mindfulness pot fi ușor confundate cu cele din alte metode, cum ar fi autoreflexia;
- o diferențiere mai bună de alte metode ar putea ajuta educatorii și cursanții adulți să identifice mai bine circumstanțele în care poate fi folosit Mindfulness, rezultând o utilizare mai eficientă a acestuia, alături de alte metode.

Rezultate

- indiferent de cât de des această metodă apare în cadrul altor programe de formare sau discursurilor în rândul educatorilor, popularitatea în termeni de conștientizare nu se traduce neapărat în adoptarea sa efectivă;
- în ciuda discuțiilor frecvente despre importanța sa, Mindfulness-ul nu este practicat în mod regulat și se recurge la el doar în cazuri severe;
- un nivel înalt de conștientizare a metodei, împreună cu cunoștințele asupra importanței sale ca metodă, nu se traduce automat în adoptarea ei;
- a fost, de asemenea, evidențiată rapiditatea muncii în zilele noastre. O concentrare mai mare pe metode simplificate sau ușor de urmat, ce pot fi încorporate în practica obișnuită, în ciuda cererii constante de utilizare a internetului, pe care stilul nostru de viață digital o reprezintă, ar permite unui grup mai larg de educatori și cursanți adulți să încorporeze intervenții, înainte ca situația să escaladeze și să fie necesară intervenția profesională.

Punct de vedere generalizat

A fost evidențiat un nivel ridicat de conștientizare legat de această metodă de intervenție. Dar, s-a discutat și despre modul în care această conștientizare nu se traduce în utilizarea regulată sau implementarea acestei metode în legătură cu utilizarea internetului. Mai mult, metoda este folosită doar când situația devine critică.

Modulele educaționale ar putea echipa mai bine educatorii, prin simplificarea procesului de adoptare a metodelor de Mindfulness în pași care ar putea fi ușor de urmat și implementat într-un program zilnic de utilizare regulată.

În plus, modulele ar trebuie să se concentreze mai mult asupra recunoașterii mai bune a situațiilor în care intervențiile bazate pe Mindfulness ar putea aduce beneficii individului, înainte ca circumstanțele să devină severe. Astfel, poate fi facilitată adoptarea Mindfulness-ului pentru cazurile mai ușoare, ajutând la o mai bună prevenire a degenerării situațiilor.

2.7.3 Conștientizarea cu privire la alte metode de concentrare a atenției în Malta

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului maltez în ceea ce privește alte metode de concentrare a atenției, ca mijloc de prevenire a tulburării de dependență de internet (IAD), formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- metodele enumerate (vezi Secțiunea 3.8) au primit o reacție pozitivă foarte puternică, importanța lor fiind universal recunoscută;
- cu toate acestea, alături de această reacție pozitivă imediată, a fost și o întrebare comună cu privire la cât de des astfel de metode sunt direct legate de IAD, spre deosebire de stabilirea obiectivelor și gestionarea timpului, în general.

Învățare

- astfel de metode sunt adesea menționate în legătură cu aplicații generale și managementul sarcinilor. Ca urmare, există resurse extinse de învățare pentru dezvoltarea unor astfel de abilități, însă acest lucru ar putea să nu fie neapărat cazul în ceea ce privește beneficiul lor în legătură cu IAD;
- aplicarea specifică a acestor metode în cadrul intervențiilor pentru dependența de internet ar putea fi un decalaj de învățare pe care modulele de formare l-ar putea rezolva;
- asocieri și legături mai puternice cu utilizarea internetului ar putea duce la o aplicare mai mare de către publicul țintă și ar putea reduce prevalența dependenței severe de internet în cadrul acestui grup.

Comportament

- deși există multă conștientizare în ceea ce privește aplicarea generală a acestor metode și importanța lor, a fost pusă la îndoială frecvența implementării acestora în ceea ce privește IAD;
- dacă astfel de metode nu sunt direct asociate cu IAD în mintea educatorilor și a adulților care învață, este mai puțin probabil ca acestea să fie utilizate și aplicate în mod eficient. Ar trebui stabilite legături mai mari, pentru a facilita adoptarea lor în legătură cu utilizarea internetului.

Rezultate

- natura rapidă a angajamentelor de muncă, împreună cu granițele neclare ale muncii, rezultate din stilul nostru de viață digital, au fost din nou evidențiate de participanți;

- în ciuda cunoștințelor și conștientizării, este posibil ca astfel de metode să nu fie implementate sau utilizate în mod obișnuit și zilnic, în special de către educatorii care urmăresc un curriculum intens;
- mai multă educație cu privire la instrumente, precum matricele de priorizare, ar permite educatorilor și cursanților adulți să se extragă dintr-un spațiu mental de urgență, stabilit de curriculumul lor, și să se concentreze pe o planificare mai strategică a îndeplinirii sarcinilor lor;
- resursele digitale legate de aceste instrumente, cum ar fi aplicațiile pentru gestionarea timpului și concentrare, ar putea ajuta la crearea unei asocieri mai puternice în ceea ce privește aplicarea lor la utilizarea internetului;
- în plus, astfel de resurse digitale ar acționa în mediul sau dispozitivul prin care este consumat internetul, mai degrabă decât să se bazeze pe resurse externe, cum ar fi intervenția colegilor;
- deși ar putea părea contraintuitiv să folosești tehnologia pentru a aborda dependența de internet (cum ar fi utilizarea rețelelor sociale pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la subiectul dependenței de internet), eficacitatea acestora nu trebuie ignorată.

Punct de vedere generalizat

A fost ridicată importanța și dificultatea în recunoașterea comportamentului problematic. Cu diverse sarcini de lucru, efectuate online, fără a identifica în mod corespunzător comportamentul problematic, acest lucru va duce la probabilitatea ca un astfel de comportament să nu fie abordat. Mai mult decât atât, în ciuda importanței lor recunoscute, metodele de concentrare a atenției discutate sunt adesea asociate cu managementul general al sarcinilor și al obiectivelor. Ar trebui stabilite legături mai strânse cu utilizarea internetului, pentru a încuraja o adoptare pe scară mai largă a acestora în abordarea acestei probleme.

2.7.4 Conștientizarea cu privire la conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației din Malta

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului maltez în ceea ce privește conștientizarea de sine și evaluarea corectă a situației, ca mijloace de prevenire a tulburării de dependență de internet, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- importanța metodelor de conștientizare de sine a fost, de asemenea, puternic susținută, în special de către educatorii de adulți;
- educatorii ar trebui să exerseze astfel de abilități, pentru a ajuta transmiterea acestora, prin exemplul și emularea lor.

Învățare

- în ciuda importanței lor, în special în cazul educatorilor, s-a considerat că aceste abilități nu primesc importanța pe care o merită în cadrul programelor de DPC;
- deși există o mare conștientizare în ceea ce privește importanța lor, se presupune adesea că astfel de abilități soft sunt deja prezente în individ sau că dezvoltarea lor va avea loc în afara formării oficiale, ceea ce duce la absența lor recurentă din cadrul programelor de formare și de DPC.

Comportament

- a fost subliniată o dorință comună în rândul diferiților educatori sau cursanți adulți de a se angaja în conștientizarea de sine și evaluarea corectă;
- absența unor metode structurate de implementare a unor astfel de instrumente duce adesea la faptul că această conștientizare nu se traduce în comportamentul corespunzător dorit;
- o mai bună conștientizare și educare cu privire la modul în care aceste intervenții pot fi structurate în cadrul practicii individuale și rutinei regulate poate stimula mai bine implementarea și implicarea lor.

Rezultate

- deși importanța unor astfel de metode este în general recunoscută, dezvoltarea lor în cadrul materialelor educaționale și instruirii nu este adesea prioritarizată;
- resursele sunt adesea investite în alte abilități, considerate o prioritate mai mare în atingerea unei sarcini tehnice specifice, adesea în detrimentul altor abilități care sunt la fel de necesare și importante în realizarea cu eficiență a sarcinilor;
- există o diferență între mediul educațional din alte țări europene și cel din Malta, caracterizat, de obicei, de o cultură stresantă, în care abilitățile tehnice sunt prioritare înainte de orice altceva. Pe de altă parte, alte țări europene cultivă adesea un mediu de învățare mai puțin agitat, ce încurajează și este mai propice practicării conștientizării de sine;
- prin urmare, este important nu doar să evidențiem metodele și tehnicile, ci și să recunoaștem importanța rolului pe care îl joacă mediul în a permite succesul unor astfel de practici.

Punct de vedere generalizat

A fost recunoscut impactul mai larg pe care mediul îl are în legătură cu practicarea unor astfel de metode de intervenție. Fără cultura și mediul potrivit în cadrul organizațiilor educaționale, eforturile educației și ale cursanților adulți vor fi subminate în mod constant de retrogradarea constantă a competențelor soft la o prioritate sau o urgență mai scăzută, amânându-se astfel practicarea metodelor discutate. Conștientizarea individuală și stăpânirea tehnicilor ar deveni zadarnice fără o cultură și un mediu organizațional de sprijin, care să ajute, mai degrabă decât să împiedice, practicarea unor astfel de abilități. În absența acestora din urmă, oamenilor le va lipsi energia mintală și fizică pentru a se angaja în astfel de activități.

2.7.5 Conștientizarea cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților din Malta

Următorul rezumat prezintă gradul de conștientizare a publicului maltez cu privire la prevenirea IAD în rândul adulților, formulat cu ajutorul cadrului Kirkpatrick de reacție, învățare, comportament și rezultate.

Reacție

- intervențiile mai mici, concentrate pe individ, au fost preferate față de inițiative mai mari sau mai bombastice, motivul fiind că, deseori, eforturile de prevenire pot părea ciudate, ceea ce face ca individul să nu le încerce sau să nu se implice în politici;
- metodele mai mici, concentrate pe a genera conștientizare, înțelegerea exactă a fenomenului prin cunoaștere, împreună cu dezvoltarea eficientă a abilităților este adesea o abordare mai eficientă decât alte intervenții mai costisitoare și la scară largă.

Învățare

- în ciuda faptului că o parte din învățare este deja disponibilă publicului, cu cât materialul este mai simplificat în ceea ce privește aplicarea sa, cu atât este mai mare probabilitatea ca aceasta să fie încorporată în viața de zi cu zi a publicului țintit;
- construirea unor pași simpli, în care metodele complexe pot fi aplicate eficient, ar permite educatorilor să comunice mai bine informațiile între ei, atât formal, cât și informal, și să practice predarea, chiar și în perioadele cele mai stresante ale programului lor și, în consecință, să servească drept exemple mai bune de urmat de către cursanții adulți.

Comportament

- în ciuda nivelului de conștientizare în legătură cu fenomenul, acest lucru nu se traduce neapărat în comportamentul dorit;
- prevenirea nu va fi eficientă decât dacă persoanele țintite sunt echipate cu capacitatea de a detecta mai bine comportamentul problematic, înainte de escaladarea acestuia.

Rezultate

- a fost evidențiată o mare disponibilitate a educatorilor și a adulților care învață în general de a se angaja în formarea de tip DPC legată de aceste tehnici;
- totuși, materialele de instruire trebuie să fie structurate și planificate strategic, pentru o prezentare simplificată, dar cuprinzătoare, care să cultive abilitățile necesare și care poate fi exersată, chiar și sub presiune sau epuizare.

Punct de vedere generalizat

Eforturile din trecut au fost adesea caracterizate de simpla repetare a informațiilor. Acest lucru nu duce neapărat la dezvoltarea abilităților necesare, pentru a aborda dependența de internet.

Informațiile trebuie prezentate strategic, pentru a cultiva un nivel cuprinzător de înțelegere a fenomenului și pentru a permite o mai bună detectare a comportamentului problematic. Fără capacitatea de a evalua și identifica problema cu acuratețe, aceasta nu poate fi abordată ulterior prin metode de intervenție sau prevenire.

Odată ce înțelegerea necesară este dezvoltată în rândul publicului țintă, intervențiile trebuie prezentate în pași simplificați, ce pot fi ușor comunicați de către educatori/formatori și practicați în mod regulat. Metodele complexe au un risc mai mare de a fi subminate de mediile organizaționale stresante, care nu oferă resursele necesare pentru practicarea continuă a intervențiilor.

2.7.6 Concluzii generale – Malta

Deși participanții au recunoscut, în general, metodele discutate, conștientizarea acestora nu se traduce automat în aplicarea corectă față de dependența de internet. De multe ori, ei se bazează pe astfel de metode doar atunci când situația devine gravă sau critică. În plus, dependența mai mare de tehnologie pentru îndeplinirea sarcinilor crește confuzia cu privire la unde începe utilizarea excesivă sau dezadaptativă a internetului. O mai bună recunoaștere

a situațiilor problematice, împreună cu pași ușor de urmat atunci când se discută metode, ar permite o mai bună prevenire a instalării rezultatelor negative ale IAD.

Metodele au fost primite pozitiv de către participanți, în mod constant. Dar, în ciuda recunoașterii importanței lor, participanții au subliniat că ele sunt adesea menționate doar în termeni de utilizare generală. Ar trebui încurajate asocieri mai puternice între aceste metode și aplicarea lor specifică față de dependențele de internet, pentru a se asigura că acestea sunt aplicate mai frecvent în abordarea acestui fenomen.

Participanții au evidențiat modul în care natura rapidă a angajamentelor de lucru, împreună cu o cultură instituțională de a acorda prioritate învățării tehnice în detrimentul dezvoltării abilităților soft, creează un mediu în care, deși sunt conștienți de aceste tehnici, folosirea lor regulată este scăzută în ierarhia priorităților zilnice. Pentru adoptarea regulată a tehnicilor, acestea trebuie simplificate, pentru a facilita utilizarea lor și capacitatea educatorilor de a le comunica și de a le încorpora în comportamentul lor, pentru ca elevii să le copieze. S-a sugerat că practicarea unor metode simplificate, ce pot fi utilizate individual, este probabil mai eficientă decât intervențiile la scară largă, prea intimidante pentru a fi folosite în mod regulat.

Concluzii generale

În general, participanții au recunoscut un nivel bun de conștientizare a publicului asociat cu metodele discutate. Cu toate acestea, conștientizarea și înțelegerea în ceea ce privește utilizarea lor în legătură cu dependența de internet este sever limitată. Ar trebui să se acorde o atenție mai mare dezvoltării capacităților de a înțelege mai bine IAD, de a identifica comportamentul problematic și de a-l distinge de utilizarea extinsă, dar adecvată a internetului. În absența acestor abilități, nu vor putea detecta cu acuratețe utilizarea problematică a internetului și, prin urmare, este mai puțin probabil să rezolve problema. Stabilirea unei înțelegeri comune și cuprinzătoare a IAD este la baza tuturor eforturilor de formare.

2.7.7 Recomandări – Malta

Următoarele recomandări au fost rezumate și prezentate:

În mod ideal, modulele de formare ar trebui să înceapă prin a oferi cititorului o bună înțelegere a IAD. Dependența de internet se diferențiază de alte dependențe în ceea ce

privește intervențiile sale, care nu vizează abținerea completă de la utilizarea internetului, ci dezvoltarea unei utilizări mai adaptativă și funcțională a mediului. Prin urmare, materialele de instruire ar trebui să permită cititorului să distingă mai bine ce constituie IAD, cum diferă IAD de utilizarea extensivă sau regulată a internetului, împreună cu detectarea precisă a comportamentului problematic ce ar trebui abordat.

Metodele prezentate ar trebui simplificate din punct de vedere al pașilor de execuție, astfel încât acestea să poată fi reținute și practicate cu ușurință zilnic. Acest lucru ar ajuta mai mult ca conștientizarea să se traducă în comportamentul dorit.

Mai mult, metodele ar trebui explorate mai în profunzime în ceea ce privește legăturile lor specifice cu IAD, mai degrabă decât aplicarea lor generală către comportamentul orientat spre obiectiv și managementul sarcinilor. Acest lucru ar asigura o asociere mai mare între problema vizată și răspunsul dorit, pe care proiectul își propune să îl obțină în rândul publicului.

Materialele de informare și formare ar trebui să fie conturate și prezentate într-o manieră strategică, una care să țină cont de mediul și culturile organizaționale în care lucrează educatorii de adulți și cursanții.

Motivul adoptării metodelor, împreună cu beneficiile lor practice, care decurg din adoptarea lor, simplificarea lor pentru a facilita memorarea și capacitatea educatorilor de a le discuta informal între ei, împreună cu dezvoltarea unor abilități eficiente, aceste elemente ar trebui luate în considerare, astfel încât informația să fie mai bine absorbită și să producă rezultatele dorite în rândul publicului.

3. Cercetare documentară

3.1 Introducere

Fiecare partener a efectuat o scurtă cercetare documentară, în vederea facilitării întâlnirii focus-grupurilor de discuții. Prin cercetare de birou, partenerii au analizat cercetările, datele sau publicațiile existente, pentru a dezvolta temele Ghidului de supraviețuire IADliber. Acestea au inclus materiale precum cărți de bună calitate, reviste academice și evaluate de colegi, rapoarte din industrie, documente organizaționale sau cărți, împreună cu site-uri web de renume.

Rezultatele cercetării documentare sunt reproduse mai jos pentru fiecare țară participantă și vor fi folosite ca punct de plecare pentru elaborarea modulelor ghidului electronic.

3.2 IAD în România

Fiecare individ are caracteristici distincte și înclinații personale, care îl fac să iasă în evidență, unii găsim lumea digitală atrăgătoare, în timp ce alții nu sunt neapărat pasionați de ea.

Diferențierea pasiunii de dependență este esențială, deoarece petrecerea unei perioade îndelungate într-o anumită activitate poate crea confuzie între cei doi termeni. Pasiunea este o reflectare a sinelui autentic al unei persoane, o înclinație naturală care îi insuflă fericire, seninătate, o aură relaxantă și creativitate, rezistență și sănătate. Pasiunile au capacitatea unică de a evoca un sentiment de vitalitate, entuziasm, receptivitate, siguranță și strălucire.

Dependența, spre deosebire de pasiune, este o dorință convingătoare, ce nu lasă loc liberei alegeri. Oferă o iluzie de calm, dar, în realitate, este sufocantă și incontrollabilă. Renunțarea la dependență, chiar dacă înseamnă riscul unor relații importante, este o provocare din cauza reacțiilor impulsive care o trag continuu înapoi. Dependențele excesive epuizează vitalitatea, cerințele esențiale sunt trecute cu vederea și, în consecință, încrederea în sine, în semenii și în existență scade treptat.

Prin folosirea dispozitivelor, indiferent dacă sunt conectate la internet sau nu, persoanele afectate de dependență experimentează un sentiment de mulțumire sub formă de „recompense”, cum ar fi primirea unui „like” pe Facebook, a unui mesaj de la un prieten sau

progresul la un nivel superior într-un joc. Acest lucru are ca rezultat o percepție a unei întăriri pozitive de către creier. Aceste „stimulente” oferă un sentiment de satisfacție și mulțumire. Minte leagă sentimentul de satisfacție cu utilizarea dispozitivului, determinând individul să dorească, în mod repetat, efectele sale plăcute. Incapacitatea de a reglementa utilizarea dispozitivelor are ca rezultat tendințe obsesive și, în cele din urmă, dependență.

În 2023, este dificil să ne imaginăm o viață în care internetul nu este o parte integrantă. Organizația Națiunilor Unite a cerut, de asemenea, ca, până în 2030, internetul să fie disponibil la nivel mondial. Utilizarea și disponibilitatea internetului în România sunt în creștere, rezultând o tendință de creștere a timpului pe care îl petrecem online. O majoritate semnificativă a românilor, în valoare de două treimi, utilizează rețelele sociale, predominant pe dispozitivele lor mobile cu Android.

La începutul anului 2022, potrivit Institutului Național de Statistică, 8 din 10 familii de români aveau acces la internet. Mai exact, 82,1% dintre familii au avut acces la internet în 2022. Regiunile urbane au o rată de conectivitate la internet considerabil mai mare, aproximativ 89% dintre gospodăriile fiind conectate, spre deosebire de regiunile rurale unde doar 73% dintre gospodăriile sunt conectate. În 2021 și 2022, a existat o creștere de 3,0% a bazei de utilizatori de internet din România.

89,7% dintre persoanele de 16-74 de ani au folosit internetul cel puțin o dată în 2022, iar 95,4% au accesat internetul în ultimele trei luni. Dintre utilizatorii actuali, în decembrie 2022, 69,2% foloseau internetul de mai multe ori pe zi, iar 21,1% o dată pe zi sau aproape în fiecare zi.

Schimbările în adunările sociale și tendințele generale ar putea afecta gradul de utilizare a internetului, indicând faptul că cifrele reale pentru utilizatorii de Internet le pot depăși pe cele făcute publice.

3.3 IAD în Polonia

La nivel global, se estimează că 6% din utilizatorii de internet ar putea fi afectați de dependența de internet. Date culese în 2003 de Center for On-line Addiction, pe baza observațiilor a 17 mii oameni, au demonstrat că acest procent de utilizatori de internet

necesită tratament și aproape fiecare al treilea utilizator de internet tratează internetul ca pe o modalitate de a scăpa de probleme, care pot deveni cu ușurință un factor de dependență.

Un studiu publicat în 2014 de oamenii de știință de la Universitatea din Hong Kong, care au examinat reprezentanți a 31 de națiuni din 7 regiuni ale lumii, estimează procentul de „dependenți de rețea” din populație la 6%, ceea ce înseamnă aproximativ 420 milioane de oameni, la scară globală. Pentru a ilustra posibila amploare a problemei, trebuie să ne uităm și la statisticile privind drogurile. Potrivit ONU, între 3,5% și 7% din populația mondială este în contact cu droguri ilegale. Deci, avem de-a face cu o scară similară a problemei.

Nu există date precise cu privire la câți oameni sunt dependenți de internet în Polonia. Cercetările efectuate în 2012 de CBOS pentru Fondul pentru rezolvarea problemelor legate de jocurile de noroc au arătat că 100.000 de polonezi erau dependenți de internet, în acel moment, iar 750 de mii prezentau un risc serios de dependență. În plus, cercetările întreprinse în centrele de cercetare se desfășoară conform metodologiilor libere, adesea pe grupuri nereprezentative.

Se presupune că tulburările legate de utilizarea internetului se manifestă în aproximativ 6 la sută dintre utilizatorii de internet din țară, iar un procent de trei ori mai mare aparține grupului cu risc ridicat. Numărul utilizatorilor de internet din Polonia în ianuarie 2022 a fost de 28 de milioane în total, așa că problema dependenței de internet poate afecta până la 1.680.000 de oameni.

IAD se manifestă prin simptomele tipice tuturor dependențelor psihologice:

- activitate și implicare crescută, legate de căutarea unui stimulent care dă dependență,
- scăderea nivelului toleranței la stimulii de plăcere în timp,
- slăbiciunea voinței,
- gânduri intruzive,
- în cazuri extreme, de asemenea, autoamăgire și distrugerea fizică.

Kimberly Young a observat că persoanele dependente petrec în medie 35 de ore pe săptămână la computer, în afara sarcinilor lor profesionale.

„Foamea de internet” este caracteristică dependenților – accesul la internet devine un mijloc de evitare a emoțiilor neplăcute. Există un disconfort psihologic asociat cu lipsa accesului la rețea - anxietate, schimbarea dispoziției, iritație sau accese de agresivitate. Viața și activitățile

unei persoane dependente sunt concentrate în jurul computerului, totul este subordonat sesiunilor de internet, ceea ce duce la dificultăți în îndeplinirea sarcinilor de zi cu zi.

Alte forme de petrecere a timpului își pierd atractivitatea, satisfacerea nevoii de contact cu rețeaua devine o prioritate. Timpul petrecut online și necesar pentru a obține un sentiment de satisfacție crește pe măsură ce dependența progresează, iar persoana afectată nu își limitează contactele cu internetul în ciuda consecințelor negative sesizabile (deteriorarea contactelor cu rudele, dificultăți de învățare, probleme de sănătate).

3.4 IAD în Spania

Conform celor mai recente date disponibile de la Institutul Național de Statistică Spaniol (INE) în 2022, în Spania, 94,5% din populația cu vârsta cuprinsă între 16 și 74 de ani a folosit internetul în ultimele trei luni, cu 0,6 puncte mai mult decât în 2021. Aceasta reprezintă un total de 33,5 milioane de utilizatori de internet.

Potrivit unui studiu al OCU, Organizația consumatorilor și utilizatorilor, 25% dintre spaniolii cu vârsta între 18 și 64 de ani prezintă simptome de dependență de internet și 26% recunosc că viața lor personală depinde foarte mult de mobil. Potrivit datelor din studiul OCU, spaniolii petrec în medie 5 ore pe zi conectați la internet sau folosind telefoanele mobile. Utilizatorii petrec mai mult timp pe computer sau pe telefonul mobil în viața privată, 22 de ore pe săptămână, decât la serviciu, 17 ore. În total, 39 de ore pe săptămână, aproape cât totalul orelor de muncă.

Căutarea de informații, navigarea pe rețelele sociale și schimbul de mesaje sunt principalele activități în care oamenii se angajează pe internet.

Cu cât utilizatorii sunt mai tineri, cu atât este mai mare procentul de persoane cu o rată mare de dependență de mobil. Tinerii cu vârsta cuprinsă între 18 și 24 de ani au cea mai mare rată de dependență de mobil (41 de puncte din 100), ceea ce ar putea duce la o problemă de dependență în câțiva ani. Pe măsură ce vârsta crește, utilizarea internetului scade, cel mai mic procent fiind în grupa de vârstă 65-74 de ani.

Rezultatele studiului arată o relație strânsă între internet și abuzul de telefon mobil și gradul de fericire. Cei care nu sunt atât de dependenți de internet sunt în general mai mulțumiți de viață decât cei care manifestă o oarecare dependență. Același lucru este valabil și pentru

rețelele de socializare, cu cât este mai mare gradul de utilizare a rețelilor sociale, cu atât este mai mică satisfacția față de viață.

3.5 IAD în Portugalia

În Portugalia, există o conștientizare tot mai mare a IAD, ca o problemă semnificativă de sănătate publică. Au fost efectuate mai multe studii asupra IAD în rândul adulților portughezi, care au evidențiat prevalența și impactul negativ al acestei tulburări. De exemplu, un studiu realizat în 2017 a constatat că aproximativ 2,5% dintre adulții portughezi au îndeplinit criteriile de diagnostic pentru IAD.

Ca răspuns la îngrijorarea tot mai mare cu privire la IAD în Portugalia, au fost lansate diverse inițiative pentru a crește gradul de conștientizare asupra acestei probleme. De exemplu, guvernul portughez a dezvoltat o strategie națională pentru prevenirea și tratamentul IAD, care include o serie de măsuri, cum ar fi dezvoltarea de materiale educaționale, efectuarea de cercetări și furnizarea de servicii de tratament pentru persoanele cu IAD.

În timpul focus-grupului, participanții sugerează alte inițiative, concepte și proiecte care ar putea fi utile pentru dezvoltarea ghidului de supraviețuire, cum ar fi:

- **Sindromul gândirii accelerate** este o alterare, identificată de Augusto Cury, în care mintea este plină de gânduri, fiind complet plină pe tot parcursul timpului în care persoana este trează, ceea ce îngreunează concentrarea, crește anxietatea și uzează sănătatea fizică și psihică.
- Scopul principal al **proiectului SUPERTABi** este de a transforma practicile pedagogice ale profesorilor din școala primară folosind modele pedagogice centrate pe elev, mediate de tehnologiile mobile, îmbunătățind noi spații de învățare.

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

- **Me and Others** este un program de prevenire universală a problemelor legate de consumul de substanțe psihoactive. Substanțele sunt abordate într-un mod integrat cu alte teme legate de viața de zi cu zi a adolescenților. A fost creat în 2006 de o echipă tehnică a Institutului de Droguri și Toxicomanie, cu sprijinul partenerilor din diferite domenii și sectoare, și este coordonat la nivel național de SICAD cu

sprijinul/parteneriatul regional al Administrațiilor Regionale de Sănătate. (Link: <https://www.sicad.pt/pt/Paginas/default.aspx>)

- A fost menționată și **Asociația Portugheză pentru Mindfulness** (link: <http://apmindfulness.com/>), unde pot fi găsite informații de bună practică și formare în această metodă.

3.6 IAD în Cipru

Tulburarea de dependență de internet (IAD), cunoscută și sub numele de utilizare problematică a internetului sau utilizare compulsivă a internetului, este o dependență comportamentală, caracterizată prin utilizarea excesivă sau compulsivă a internetului, care interferează cu viața de zi cu zi și provoacă consecințe negative. Deși există cercetări limitate privind prevalența IAD în Cipru, aceasta este recunoscută ca o preocupare tot mai mare, în special în rândul tinerilor.

Mai multe studii au descoperit că IAD este asociată cu depresia, anxietatea și alte probleme de sănătate mintală în Cipru. Un studiu publicat în *Journal of Substance Use and Misuse*, în 2020, a constatat că 5,5% dintre studenții ciprioți aveau simptome de tulburare de dependență de internet. Un alt studiu publicat în *Journal of Child and Adolescent Mental Health*, în 2017, a constatat că 6,8% dintre adolescenții ciprioți aveau simptome de tulburare de dependență de internet. În cele din urmă, conform rezultatelor unui sondaj realizat de Consiliul Municipal pentru Tineret din Latsia în colaborare cu Societatea Elenă pentru Studiarea Tulburării Dependenței de Internet, s-a constatat că rata de dependență a adolescenților cu vârsta cuprinsă între 12 și 18 ani, care au participat la studiu, este de 16%. Aceasta înseamnă că aproximativ unul din șase adolescenți suferă de dependență de internet. Sondajul a avut un total de 884 de studenți participanți.

Pentru a răspunde acestei preocupări tot mai mari, în Cipru au fost întreprinse diverse inițiative pentru a crește gradul de conștientizare și a oferi sprijin persoanelor cu tulburare de dependență de internet. De exemplu, Cyprus Safer Internet Center, care face parte din rețeaua europeană Safer Internet, oferă resurse și sprijin pentru utilizarea sigură și responsabilă a internetului. În plus, profesioniștii din domeniul sănătății mintale din Cipru

recunosc din ce în ce mai mult tulburarea de dependență de internet ca fiind o problemă legitimă de sănătate mintală și oferă servicii de consiliere și tratament celor afectați.

3.7 IAD în Turcia

Odată cu utilizarea pe scară largă a internetului în Turcia, preocupările cu privire la prevalența IAD au crescut în ultimii ani. Prin urmare, există multe studii pe această temă în domeniu.

În 2018, conform studiului intitulat „Dependența de internet la studenții universitari din Turcia”, realizat la Facultatea de Medicină a Universității Gaziantep, 15,7% dintre studenții universitari din Turcia s-au dovedit a avea dependență de internet. În 2018, într-un alt studiu, efectuat la Universitatea Çukurova, intitulat „Dependența de internet și diferențele de gen în Turcia: un studiu de meta-analiză”, rata dependenței de internet era de 5,5%. Studiul a mai arătat că bărbații sunt mai predispuși la dependența de internet. În 2019, conform studiului intitulat „Investigarea utilizării internetului în Turcia și o cercetare asupra dependenței de internet”, realizat la Institutul de Științe ale Sănătății al Universității Kırklareli, rata de utilizare a internetului în Turcia era de 58,3%, în timp ce rata dependenței de internet era de 3,3%. Potrivit unui alt studiu din 2019 al Institutului de Statistică din Turcia, 17% dintre utilizatorii de internet din Turcia au IAD. Un alt studiu, realizat în 2018, a raportat că 36,7% dintre studenții universitari din Turcia au IAD. În 2020, conform „Raportului privind dependența de internet” realizat de Ministerul Sănătății, utilizarea internetului în Turcia era de 58% în 2019. Raportul include, de asemenea, factorii care provoacă dependența de internet și măsuri care pot fi luate. Potrivit unui studiu, realizat în 2020 (<https://l24.im/RP2FLB>), proporția dependenței de internet în Turcia a fost determinată la 13%. Atunci când regiunile au fost examinate, proporțiile au fost: pentru regiunile Egee și Anatolia Centrală - 17%, Marea Neagră - 14%, Marmara - 13%, Mediterana - 11%, Anatolia de Est - 5% și Anatolia de Sud-Est - 3%. Potrivit raportului global de utilizare a internetului „We Are Social”, publicat în 2021, timpul zilnic petrecut pe internet, în Turcia, este de 7 ore și 57 de minute. Potrivit unui raport din 2020 al Asociației Industriei Informatice din Turcia, numărul utilizatorilor de internet din Turcia a ajuns la 67 de milioane, ceea ce corespunde la 80,7% din populația țării.

Deși nu există o statistică oficială cu privire la prevalența IAD în Turcia, diverse studii și rapoarte de cercetare sugerează că este o problemă semnificativă și în creștere. Prin urmare, Turcia a început să ia măsuri pentru a rezolva problema.

Prevenirea IAD în Turcia necesită o abordare cu mai multe fațete, care implică educație, conștientizare și programe de intervenție. Următoarele măsuri de prevenire au fost implementate în Turcia, astfel:

- Ministerul Familiei, Muncii și Serviciilor Sociale a înființat „Centrele de Prevenire și Reabilitare a Dependenței din Turcia”, pentru a oferi sprijin și tratament pentru diferite tipuri de dependență, inclusiv dependența de internet.
- Programe educaționale în școli și universități din Turcia, care urmăresc creșterea gradului de conștientizare cu privire la riscurile și consecințele utilizării excesive a internetului.
- Strategia națională privind societatea informațională: în 2010, Turcia și-a lansat Strategia națională privind societatea informațională, care include prevederi pentru promovarea utilizării responsabile a internetului și prevenirea hărțuirii cibernetice și a altor riscuri online.
- Campanii de conștientizare a publicului, pentru a crește gradul de conștientizare cu privire la riscurile utilizării excesive a internetului și pentru a promova utilizarea responsabilă a internetului.
- Programe de intervenție, cum ar fi consilierea și psihoterapia, au fost dezvoltate în Turcia pentru a ajuta persoanele cu IAD să-și depășească dependența.

3.8 IAD în Malta

National Center for Freedom from Addictions (2015) a investigat prevalența utilizării problematice a internetului în rândul unui eșantion de 1.507 tineri maltezi, cu vârsta cuprinsă între 18 și 30 de ani, care locuiau în reședințe private. Studiul a folosit un proces stratificat de eșantionare aleatorie, fiind utilizate și cote, pentru a asigura reprezentarea fiecărui subgrup demografic. Datele au fost colectate printr-un interviu telefonic asistat de computer (CATI), rezultând o rată netă de răspuns efectiv de 90%. În timp ce majoritatea participanților (65,9%)

au fost clasificați ca utilizatori medii de internet, o treime din eșantion (33,3%) au raportat utilizarea excesivă a internetului, în măsura în care au întâmpinat probleme în viața lor, ca urmare a utilizării excesive a acestuia, cu 0,8% dintre participanți fiind identificați ca utilizatori problematici de internet. Studiul a indicat, de asemenea, că participanții cu vârste cuprinse între 18 și 21 de ani sunt mai înclinați să folosească internetul în exces. În ceea ce privește sexul, participanții de sex masculin au afișat scoruri IAT semnificativ mai mari și probabilitate mai mare de a fi clasificați ca utilizatori excesivi, decât ca medii. Referitor la comportament, utilizatorii obișnuiți au obținut cel mai mare punctaj în ceea ce privește conectarea online mai mult decât intenționau inițial și verificarea mesajelor electronice înainte de o sarcină, pe care participanții trebuiau să o îndeplinească. Utilizatorii cu probleme au obținut cel mai mare punctaj în ceea ce privește faptul că s-au surprins adesea spunând „mai stau doar câteva minute” în timp ce foloseau internetul. Printre motivele atribuite utilizării internetului, rețelele sociale au fost identificate ca fiind cea mai populară activitate online, 83,8% dintre participanți menționându-le ca răspuns de top. Studiul a investigat, de asemenea, relația dintre variabilele sociodemografice și scorurile testului de dependență de internet (IAT), doar șomerii atingând pragul fie pentru utilizare excesivă, fie pentru utilizare problematică. Respondenții singuri și care au absolvit niveluri postliceale de educație au fost mai înclinați să folosească internetul în exces, decât să se încadreze în intervalul mediu de utilizare a internetului. În ceea ce privește organizarea geografică, cele mai mari scoruri medii IAT au fost înregistrate de participanții care locuiau în regiunea Southern Harbour a insulei, în timp ce cele mai mici scoruri medii au fost raportate de respondenții din insula Gozo. Studiul a concluzionat că riscul de utilizare excesivă a internetului este cel mai probabil să fie observat în rândul persoanelor cu vârsta cuprinsă între 18 și 21 de ani, singure și bine educate. Deși studiul nu a găsit dovezi ale unei probleme endemice majore în cadrul eșantionului investigat, el subliniază, de asemenea, că ratele de prevalență pot fi subreprezentate din cauza modului în care a fost operaționalizată utilizarea internetului.

Date suplimentare furnizate participanților la focus-grupurile de discuții

Următoarele exemple de intervenții au fost folosite în timpul discuțiilor din cadrul focus-grupurilor, pentru a crea o înțelegere comună a acestor metode între participanți.

Intervenții bazate pe Mindfulness

- Prevenirea recidivelor prin Mindfulness (Mindfulness Based Relapse Prevention - MBRP):

Practicile MBRP sunt menite să stimuleze conștientizarea asupra factorilor declanșatori, a tiparelor obișnuite distructive și a reacțiilor automate, ce par să ne controleze comportamentul. MBRP este conceput pentru a ajuta individul să facă o pauză, să observe experiența prezentă și să conștientizeze gama de alegeri disponibile în fiecare moment. Permite un răspuns care să servească individului, mai degrabă decât unul dăunător.

- Reducerea stresului prin Mindfulness (Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR):

MBSR este o tehnică care a evoluat pentru a cuprinde tratamentul diferitelor tulburări legate de sănătate. Tehnica implică meditație formală de Mindfulness și folosește întinderi și posturi simple. Scopul este de a atenua suferința dată de tulburări psihice, psihosomatice și psihiatrice.

Alte metode de concentrare a atenției (abordare cognitiv-comportamentală)

- Practica comportamentului opus/invers: perturbarea rutinelor obișnuite, pentru a dezvolta noi modele de utilizare a timpului, de ex. mergi la jogging dimineața, în loc să verifici e-mailul.
- Limitatoare externe: folosirea evenimentelor concrete, cum ar fi sarcini de finalizat sau locuri în care trebuie să mergi, ca indicatoare de deconectare de la internet, susținute de alarme sau cronometre pentru a menține programele.
- Stabilirea obiectivelor: încercările de a limita utilizarea internetului eșuează adesea din cauza planurilor ambigue de a reduce orele. Pentru a evita mai bine recidiva, ar trebui programate sesiuni structurate cu obiective rezonabile, de ex. reducerea utilizării internetului de la 40 de ore la 20.
- Cartonaje motivaționale/de atenționare: pentru a ajuta la menținerea concentrării asupra acțiunilor corective, persoanele enumeră problemele majore cauzate de dependență și beneficiile majore ale reducerii utilizării internetului sau abținerii de la utilizarea anumitor aplicații.

- Inventarul personal: enumerarea a ceea ce persoana a redus sau neglijat din cauza utilizării excesive a internetului (de exemplu, mai puține drumeții, mai puțin timp cu familia, mai puține exerciții fizice, etc., clasate în ordinea importanței) pentru a oferi o reamintire a vieții dinaintea dependenței de internet.

Prevenirea IAD la adulți

- Utilizarea tehnologiilor: acestea se bazează pe tehnologiile implicate în prevenire, deseori sub formă de coaching virtual, aplicații de detoxifiere pentru prevenirea activităților dăunătoare, împreună cu module online.
- Activități pasive: acestea includ adesea persuasiunea verbală, prezentări, educație, care promovează abilitățile psihosociale (autoreglare, competență și relaționare), acțiune între colegi, modelare și ghiduri de citire.
- Strategii active: strategiile active gravitează în jurul înregistrării activităților alternative, restricții de utilizare, exerciții de relaxare, scriere în jurnal, întrebări și răspunsuri pentru preocupările din partea publicului sau a publicului țintă.

4. Referințe

- 5 motive pentru care conștientizarea de sine este importantă – <https://www.aimgroup.ro/spiritualitate/5-motive-pentru-care-constientizarea-de-sine-este-importanta/>
- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., & Şan, İ. (2014). Examinarea dependenței de internet a studenților universitari cu privire la diverse variabile (Cazul Universității İnönü). *Jurnalul Universitar İnönü al Facultății de Educație*, 15(1), 73-96. – <https://doi.org/10.17679/iuefd.98972> – <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/92376>
- Aproape 6 milioane de români trăiesc cu o boală psihică – <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). Impactul utilizării internetului și al rețelelor sociale asupra sănătății mintale (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. DEPENDENȚA DE INTERNET ȘI DE MOBIL: O REVIZUIRE A STUDIILOR EMPIRICE SPANIOLE (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). – Planul Național de Sănătate 2021-2030 (Plano Nacional de Saúde 2021-2030). In *Direção Geral De Saúde*.
- Elsa Calvarro Castañeda, Diego Galán Casado, Olvido Andujar Molina. 2019. Riscurile utilizării necorespunzătoare a internetului și a rețelelor sociale. Cunoașterea și percepția riscurilor la tineri prin istoria vieții (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)
- Tot ce trebuie să știi despre mindfulness – <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. Raport privind dependențele comportamentale și alte tulburări de dependență (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>
- Cât de periculoasă este dependența de internet – <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
- Institutul Național de Statistică (Instituto Nacional de Estadística) (INE). (2021). *Statistici de utilizare a internetului* – site-ul INE
- NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE. 2021. Addressing internet addiction disorder: The role of cognitive behavioral therapy methods. – <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7932042/>
- Organización de consumidores y usuarios (OCU) – Estudio de OCU sobre el riesgo de adicción a internet y al móvil
- Ozgun-Ozturk F, Ekinci M, Ozturk O, Canan F. The Relationship of Affective Temperament and Emotional-Behavioural Difficulties to Internet Addiction in Turkish Teenagers. *ISRN Psychiatry* 2013; <http://dx.doi.org/10.1155/2013...>
- Pallanti S, Bernardi S, Quercioli L. The Sorter PROMIS questionnaire and the Internet Addiction Scale in the assessment of multiple addictions in a high school population: prevalence and related disability. *CNS Spectr.* 2006; 11(12): 966–974.

- Pawłowska B, Potembska E. Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu, autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. *Curr Probl Psychiatri*. 2011; 12(4): 439–442
- PECK, K., S. 2018. 4 Experiments to Limit Internet Use. – <https://hbr.org/2018/10/i-ran-4-experiments-to-break-my-social-media-addiction-heres-what-worked>
- Poprawa R. W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania Internetu. In: Sokołowski M (eds.). *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Elbląg, PWSZ Press, 2006.p.113–124 (in Polish).
- Potembska E. Uzależnienie i zagrożenie uzależnieniem od Internetu u młodzieży. Niepublikowana rozprawa doktorska. Uniwersytet Medyczny w Lublinie. Lublin, 2011 (in Polish).
- Republic of Turkey Ministry of Health General Directorate of Health Promotion. (2018). *Digital Game Addiction Workshop Final Report*. – <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf>
- Shek DT, Ma CM. Consumption of pornographic materials among Hong Kong early adolescents: a replication. *ScientificWorldJournal* 2012; 2012: 406063.
- STAWINOĞA, A., E., & MARKS, D. 2019. Addressing internet addiction disorder: The role of cognitive behavioral therapy methods. *Journal of Digital Psychology*, 12(3), 45-60.
- Sung J, Lee J, Noh H, Park YS, Ahn EJ. Associations between the Risk of Internet Addiction and Problem Behaviors among Korean Adolescents. *Korean J Fam Med*. 2013; 34: 115–122.
- Thomas NJ, Martin FH. Video-arcade game, computer game and Internet activities of Australian students: participation habits and prevalence of addiction. *Aust J Psychol*. 2010;
- Tsitsika A, Critselis E, Kormas G, Konstantoulaki E, Constantopoulos A, Kafetzis D. Adolescent Pornographic Internet Site Use: A Multivariate Regression Analysis of the Predictive Factors of Use and Psychosocial Implications. *Cyberpsychol Behav*. 2009; 12(5); 545–550.
- Asociația Industriei Informatice din Turcia (TÜBİSAD). (2022). *Indicele de transformare digitală al Turciei 2022*. TÜBİSAD. URL: <https://www.tubisad.org.tr/tr/images/pdf/DDE-2022-Raporu-Final.pdf>
- Institutul Turc de Statistică. (2019). *Technology Addiction Research Report*. In N. Ünlü (Ed.), *Information Technologies and Communication: Individual and Society Security* (pp. 132-148). TÜBİTAK BİLGEM. – https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2_Ch11.pdf
- Ulutaşdemir, N., Sergek, E., Bakır, E., Deniz, E. (2017). The Effect of Internet Addiction on the Quality of Life of Future Health Professionals. *Zeynep Kamil Medical Bulletin*, 48(2), 44 - 48.
– <https://doi.org/10.16948/zktpb.266015> – <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/293922>
- Wandschneider, R. P. (2024). – The importance of mental health in the university context (A importância da saúde mental no contexto universitário). In *Revista Acadêmica De Tendências Em Comunicação E Ciências Empresariais*: Vol. n.o 4 (pp. 1–4).
- Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C., & Chang, L. R. (2015). – Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey. *PloS One*, 10(10), e0137506.

- Young KS. *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment*. In: VandeCreek L, Jackson T (eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. Florida, Professional Resource Press, 1999.p.19–31.
- Young KS. *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. *Cyberpsychol Behav*. 1998; 1(3): 237–244.