

IADliber - Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadelede Bir Araç Olarak Yetişkin Eğitimcilerinin Yeterliliklerinin Artırılması

2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD) Konusunda Kamuoyu Farkındalığı Anketi



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ



İçindekiler

1. Giriş	6
1.1 Belgenin amacı.....	6
1.2 Veri Toplama Metodolojisi	6
1.3 Katılımcı Profili.....	8
2. Ülke Bazlı Odak Grup Sonuçları.....	9
2.1 Romanya.....	9
2.1.1 Katılımcı Profili	9
2.1.2 Romanya'da Bilinçli Farkındalık.....	9
2.1.3 Romanya'da Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık	11
2.1.4 Öz Farkındalık Bilinci ve Romanya'daki Durum Değerlendirmesi	12
2.1.5 Romanya'da Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı	13
2.1.6 Genel Sonuçlar- Romanya	14
2.1.7 Tavsiyeler - Romanya	15
2.2 Polonya	16
2.2.1 Katılımcı Profili	16
2.2.2 Polonya'da Bilinçli Farkındalık.....	16
2.2.3 Polonya'da Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık	17
2.2.4 Öz Farkındalık ve Polonya'daki Durum Değerlendirmesi	19
2.2.5 Polonya'da Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı	20
2.2.6 Genel Sonuçlar - Polonya	21
2.2.7 Tavsiyeler - Polonya	22
2.3 İspanya.....	22
2.3.1 Katılımcı Profili	22
2.3.2 İspanya'da Bilinçli Farkındalık.....	23
2.3.3 İspanya'da Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık.....	24
2.3.4 Öz Farkındalık Bilinci ve İspanya'daki Durum Değerlendirmesi	25
2.3.5 İspanya'da Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı	26
2.3.6 Genel Sonuçlar - İspanya.....	28
2.3.7 Tavsiyeler - İspanya	28
2.4 Portekiz.....	30
2.4.1 Katılımcı Profili	30

2.4.2	Portekiz'de Bilinçli Farkındalık.....	31
2.4.3	Portekiz'de Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık.....	32
2.4.4	Öz Farkındalık Bilinci & Portekiz'deki Durum Değerlendirmesi	34
2.4.5	Portekiz'de Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı	35
2.4.6	Genel Sonuçlar - Portekiz	37
2.4.7	Tavsiyeler - Portekiz	38
2.5	Güney Güney Kıbrıs Rum Yönetimi Rum Yönetimi	39
2.5.1	Katılımcı Profili	39
2.5.2	Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde Bilinçli Farkındalık.....	40
2.5.3	Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık.....	42
2.5.4	Öz Farkındalık Bilinci ve Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'ndeki Durum Değerlendirmesi	43
2.5.5	Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı.....	44
2.5.6	Genel Sonuçlar - Güney Kıbrıs Rum Yönetimi	46
2.5.7	Tavsiyeler - Güney Kıbrıs Rum Yönetimi	47
2.6	Türkiye	48
2.6.1	Katılımcı Profili	48
2.6.2	Türkiye'de Bilinçli Farkındalık.....	49
2.6.3	Türkiye'de Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık.....	52
2.6.4	Öz Farkındalık ve Türkiye'deki Durum Değerlendirmesi	55
2.6.5	Türkiye'de Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı	58
2.6.6	Genel Sonuçlar - Türkiye	61
2.6.7	Tavsiyeler - Türkiye.....	63
2.7	Malta.....	65
2.7.1	Katılımcı Profili	65
2.7.2	Malta'da Bilinçli Farkındalık	65
2.7.3	Malta'da Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık.....	68
2.7.4	Öz Farkındalık Bilinci ve Malta'daki Durum Değerlendirmesi	69
2.7.5	Malta'da Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı.....	71
2.7.6	Genel Sonuçlar - Malta.....	72
2.7.7	Tavsiyeler - Malta	73
3.	Masa Başı Araştırma	75
3.1	Giriş.....	75
3.2	Romanya'da IAD	75

3.3	Polonya'da IAD.....	76
3.4	İspanya'da IAD	78
3.5	Portekiz'de IAD	78
3.6	Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde IAD	80
3.7	Türkiye'de IAD	81
3.8	Malta'da IAD	82
4.	Kaynakça	86

WP2.1A: Kamuoyu
Farkındalığı Hakkında
Rapor

İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD) Konusunda
Kamuoyu Farkındalığı Anketi

Yayınlanma Tarihi 15.05.2023

Yazar(lar) Eric Flask

Katkıda Bulunanlar

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)

İletişim adı Eric Flask

İletişim E-posta adresi eflask@eumecb.com

Organizasyon MECB

Hedef Grup Eğitim Sağlayıcılar, Konsorsiyum Üyeleri

Dağıtım Yöntemi E-posta ☒ Proje Web Sitesi ☒

Gizlilik Durumu Gizli ☐

Kamu ☒

Tarih

Versiyon No.	Tarih	Açıklama	Yazar / Revize eden
Son Taslak 1.0	15.05.2023	Tartışma ve Geri Bildirim için Nihai Taslak	Eric Flask, MECB

1. Giriş

1.1 Belgenin amacı

Bu belgenin amacı, Erasmus+ IADliber (Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadelede Yetişkin Eğitimcilerinin Yeterliliklerinin Artırılması) projesi kapsamında, konsorsiyum ortakları tarafından yetişkin eğitimcileri arasında düzenlenen odak grup çalışmasının sonuçlarını sunmaktır. Bu odak grupları, IADliber hayatta kalma kitinin geliştirilmesine yönelik daha iyi bilgi sağlayacak yöntemlerin kullanımına ilişkin kamu bilincinin mevcut durumunu araştırmayı hedeflemektedir.

IADliber hayatta kalma kiti, okuyucuların becerilerini geliştiren ve farklı seviyelerdeki eğitimciler tarafından kullanılabilecek eğitim içerikleri sağlamayı amaçlamaktadır.

1.2 Veri Toplama Metodolojisi

İnternet Bağımlılığı Bozukluğu ile başa çıkmak için farklı yöntemlerin kullanımına ilişkin kamu farkındalığını araştırmada Odak Grup yaklaşımı düşünülmüştür. Odak Grup çalışmaları, katılımcıların bilgi paylaşımında kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olan sosyal odaklı bir ortam yaratılmasına yardımcı olur. Odak gruptaki açık uçlu sorular, bir diyalog kurma amacına hizmet etmekte ve katılımcıları mevcut alternatiflere ilişkin cevaplarını kısıtlamamaktadır.

Eğitsel öğrenmeye ilişkin değerlendirmelerin ölçülmesi açısından Kirkpatrick (1994)¹ tarafından sağlanan dört seviyeli yapı kullanılmıştır. Kirkpatrick'in (1994) modeli, eğitim farkındalığının dört yönünün ölçülmesi gerektiğini vurgulamaktadır: **Tepki**, **Öğrenme**, **Davranış** ve **Sonuçlar**. Bu dört seviye, bilginin nasıl başarılı bir şekilde aktarılmasının sağlanabileceğine ilişkin bir yön sağlar.

İlk seviye olan **Tepki**, yararlanıcının sağlanan eğitim içeriğine ilişkin izlenimlerini araştırmayı ve buna yönelik duygusal tepkilerini belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu, yararlanıcıların değerlendirilen eğitim materyaline ne kadar ilgili olduklarına dair bir izlenim elde etmek için yapılır.

¹ Kirkpatrick, D. L. (1994). *Eğitim programlarının değerlendirilmesi: dört seviye*. San Francisco: Berrett-Koehler.

Bu ölçümü, yararlanıcının tartışılan eğitim materyalinden elde edilen bilgi düzeyini veya tutumlardaki değişimleri araştıran ikinci düzey olan **Öğrenme** düzeyi takip eder.

Üçüncü seviye olan **Davranış**, öğrenme materyalinin öğretmeyi amaçladığı becerilerin gelişimini veya davranış değişikliklerini araştırır.

Son seviye olan **Sonuçlar**, istenen Temel Performans Göstergelerine (KPI'lar) göre eğitim içeriğinin daha geniş etkisini keşfetmeyi amaçlamaktadır.

Odak grup görüşmesi rehberindeki sorular, dört seviyeli çerçeveye dayandırılmıştır. Ancak sorular yalnızca bu çerçevedeki temel konuları keşfetmekle sınırlı kalmamıştır. Bunun ötesinde, kamunun farkındalık düzeyiyle bağlantılı bağlamsal ve çevresel faktörler gibi ek unsurları da kapsayacak şekilde genişletilmiştir. Sorular, katılımcıların konuşmalarını yönlendiren ve bilgi paylaşımını kolaylaştıran keşif odaklı bir yaklaşımla sorulmuştur; böylece yanıtlar daha zengin ve serbest bir şekilde ortaya çıkmıştır.

Odak grupları yürütüldükten sonra, elde edilen veriler Braun ve Clarke (2006) tarafından özetlenen altı aşamalı Tematik Analiz tekniğinin basitleştirilmiş bir versiyonuna göre analiz edilecektir. Bu yöntem sadece açıkça tanımlanmış ve takip edilmesi kolay bir çerçeve sunmakla kalmayıp aynı zamanda metodolojik veya epistemolojik yönelimlere bağlı kalmak yerine esnek bir şekilde uygulanmak üzere geliştirilmiştir.

Odak grupları düzenlendikten ve katılımcının bilgilendirilmiş onayı ile kaydedildikten sonra, katılımcıların ses/video kayıtlarındaki yanıtları, verilerin analizinde toplanan yanıtlara aşına olmak için yazıya dökülmüştür.

Her bir katılımcının sorulan sorulara verdiği bireysel katkılar veya yanıtlar daha sonra belirli kodlar ve şemalar aracılığıyla özetlenmiş, bu da grup tarafından verilen çeşitli yanıtlar içindeki önemli **örüntülerin** belirlenmesini kolaylaştırarak bu yanıtların **gruplandırılmalar** veya **temalar** halinde düzenlenmesine olanak sağlamıştır.

Son olarak, organize edilen veriler, bu görev için özel olarak tasarlanmış bir Odak Grup Raporlama Şablonunda özetlenmiştir.

1.3 Katılımcı Profili

Her katılımcı ülke ortağı, dezavantajlı grupların üyeleri ve daha az fırsata sahip kişilerin (eğitim seviyesi düşük kişiler, işsizler, yoksulluk riski altındaki yetişkinler, göçmenler, yaşlılar vb) eğitimcilerinden oluşan en az 5, en fazla 7 katılımcıyla çevrimiçi veya yüz yüze bir odak grubu düzenledi. Bunlar aşağıdakileri içermekle birlikte bunlarla sınırlı değildir:

- sosyal refah kurumlarındaki yetişkin eğitimcileri;
- yetişkinlerle çalışan eğitimci ve öğretmenler;
- 3. yaş üniversitelerindeki eğitimciler;
- Yetişkinler ve dezavantajlı gruplar için çalışan derneklerin üyeleri ve gönüllüleri;
- Yetişkinler için Bilgi ve İletişim Teknolojileri(BİT) öğretmenleri, danışmanları ve kişisel eğitimci;
- bölgede örgün ve yaygın yetişkin eğitimi şekillendirmekten sorumlu kişiler;
- bağımlılarla çalışma uzmanları, yetişkinlerle çalışan sosyal psikologlar;
- dezavantajlı yetişkinlerle çalışan kişiler;
- bağımlı destek grupları üyeleri, özellikle internet bağımlılığı.

Yukarıdakiler, bunlarla sınırlı olmamak üzere, dezavantajlı yetişkinleri destekleyen ve onlarla ilgilenen kurumlarda kamuoyu araştırmasında istihdam edilmiştir:

- yetişkin eğitim merkezleri;
- sosyal refah kurumları;
- yetişkinler için okullar;
- üçüncü yaş üniversiteleri;
- dezavantajlı yetişkinleri destekleyen ve sosyal dışlanma ile mücadele eden dernekler;
- yerel ve bölgesel düzeyde eğitim departmanları ve yetişkin eğitimcileri.

Genel Veri Koruma Yönetmeliği (General Data Protection Regulation - GDPR) düzenlemeleri dahilinde kalmakla birlikte, katılımcıların projeden haberdar olmalarını ve mesleki ve/veya kişisel ilgi alanları doğrultusunda projenin sonraki aşamalarına aktif olarak dahil olmalarını sağlamak amacıyla, mümkün olduğunda katılımcılarla ilgili iletişim bilgilerinin yaygınlaştırma

amacıyla toplandığını belirtmek yerinde olacaktır. Projenin ilerleyen aşamalarında katılımcılar proje çıktılarını edinme ve kullanma şansına da sahip olacaklardır.

2. Ülke Bazlı Odak Grup Sonuçları

2.1 Romanya

2.1.1 Katılımcı Profili

Romanya'daki odak grup çalışması çevrimiçi olarak düzenlenmiştir. Katılımcılar, dezavantajlı grupların üyeleri ve daha az fırsata sahip kişilerle çalışan hem yetişkin eğitimlerini hem de psikologları temsil edecek şekilde seçilmiştir. Katılımcılar ya ortak kuruluş olarak ADES'in zaman içinde geliştirdiği uzmanlar ağından ya da ADES üyeleri, uzmanları ve ortaklarından gelen öneriler arasından seçilmiştir. Katılımcılar aşağıda özetlenen profile sahiptir:

Katılımcı Sayısı	8
Yaş (Ortalama)	45
Cinsiyet	7 kadın 1 erkek
Katılımcıların Eğitim Düzeyleri	Yüksek Lisans ve Doktora
Katılımcıların Meslekleri	Yetişkin eğitimcileri/eğitimcileri, psikologlar
Katılımcıların Deneyim Yılı (Ortalama)	15
Katılımcıların Sınıf Büyüklüğü (Ortalama)	15
Katılımcıların eğitim verdiği hedef kitle	Yetişkinler ve yetişkin eğitimcileri
Katılımcılar Tarafından Temsil Edilen Kuruluşların Listesi	STK'lar, Şirketler, Üniversiteler

2.1.2 Romanya'da Bilinçli Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Bilinçli Farkındalık** açısından Romanya halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Bilinçli Farkındalık daha çok günlük yaşam için kullanılır, ancak İnternet bağımlılığını (IA) "tedavi etmek" için kullanılmaz, çünkü IA farkındalığı sıfıra yakındır.
- Bilinçli Farkındalık üzerine bazı materyaller mevcuttur (günlük yaşamla ilgili) ancak İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD) ile ilgili değildir.
- IAD'ye özel (IAD ile belirli bir bağlantı kurmak için) okunması kolay ve basit terimlerle yazılmış bazı materyaller çok değerli olacaktır.

Öğrenme

- Bilinçli Farkındalıkla ilgili öğrenme materyalleri, eğitimler, videolar mevcut olsa bile, bunlar doğrudan IAD ile ilgili değildir.
- IAD farkındalık materyallerine daha fazla odaklanmak faydalı olacaktır.

Davranış

- IAD bir 'hastalık' olarak görülmemekte ve bu nedenle tedavi edilmemektedir: "Bir hastalığınız olduğunu düşünmediğinizde doktora gitmezsiniz".
- İnsanlar IAD sorunlarının daha fazla farkında olup ve bunlarla mücadele etmek için bilinçli farkındalık yöntemini kullandıkları takdirde aşağıdakiler gerçekleşebilir:
 - o İnternet araçları için harcanan zamanı daha iyi yönetme,
 - o İnterneti faydalı ve işlevsel bir şekilde kullanma (sadece oyunlar için değil),
 - o daha dengeli bir tutuma, eylemlerinde kaliteye, netliğe ve öz saygıya sahip olma,
 - o belirli hedeflere daha fazla odaklanma,
 - o ne kadar ve nereden bilgi bulacağının daha fazla farkında olma.

Sonuçlar

- Bazı insanlar bu yöntemi öğrenmiş olsa bile, bilinçli farkındalığı kullanma bilgisi hala çok düşüktür.
- Balkan kültüründe kendini arama konusunda pek çok sınırlayıcı inanç vardır. Bazen bu yönüyle alay edilir.
- Sosyal sistem bizi yakınlaştırmak yerine tam tersi bir etkiye sahip olmuştur.
- Yakın çevre, bilinçli farkındalık pratiğini engeller veya kolaylaştırır.
- "50 yaşın üzerindeyim (çok yaşlıyım), yeni bilgiler edinmenin ve pratik yapmanın ne faydası var?" inancı yaygındır.

Genel Bakış Açısı

İnsanlar Mindfulness-Bilinçli Farkındalık faydalarının diğer kişisel gelişim tekniklerinden daha fazla farkında olsalar bile, Mindfulness pratiği ile internet bağımlılığı yönetimi arasındaki bağlantı konusunda neredeyse hiç farkındalık yoktur. İnternet bağımlılığını yönetmek için somut ve odaklanmış Farkındalık materyallerine büyük ihtiyaç vardır.

2.1.3 Romanya'da Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi üzerinden İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Odaklanma Yöntemleri** açısından Romanya kamuoyunun farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Odaklanma yöntemleri bilinçli farkındalığa oranla daha az öğrenilir veya uygulanır.
- İnsanlar odaklanma yöntemlerinden çok haberdar değildir, çünkü bunlar sadece uzmanlar tarafından kullanılmaktadır (psikologlar, psikoterapistler)
- Açık hava etkinlikleri (parklarda/ormanlarda yürüyüş, bisiklete binme, evcil hayvanlarla oynama) ve sosyal etkinlikler gibi yöntemler, insanların %30'undan daha azı tarafından bilinçli ve düzenli olarak uygulanmaktadır.
- Çok azı bu faaliyetler ile IAD'ye odaklanma veya yönetme araçları arasında bağlantı kurmaktadır

Öğrenme

- Halka neredeyse hiç bilgi veya materyal sunulmamaktadır.
- Halk bu yöntemlerin öğrenilmesine dahil değildir.
- IAD ile hiçbir bağlantı yapılmamıştır.

Davranış

- Odaklanma yöntemleri bilinçli ve düzenli olarak uygulanmadığı için davranış değişikliği gözlemlenemez.
- Sadece çok az kişi olası bağımlılıklarını nasıl tespit edeceğini ve kendilerini bu ayartmalardan ve aksaklıklardan nasıl ayıracağını bilir.
- Uygulandığı takdirde, çevredeki "gürültülerden" uzaklaşma ve önemli konulara odaklanma kapasitesini artıracaktır.

Sonuçlar

- Teknoloji kaçınılmazdır, ancak vurgunun sağlığa değil, sadece internet kullanıcılarını etkilemeye yönelik olması, bu yöntem hakkında bilgi edinilmesini ve uygulanmasını engellemektedir.

Genel Bakış Açısı

Bu yönteme ilişkin materyallere ve kamuoyu farkındalığının artırılmasına büyük ihtiyaç vardır.

2.1.4 Öz Farkındalık Bilinci ve Romanya'daki Durum Değerlendirmesi

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla, İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Öz Farkındalık ve Durum Değerlendirmesi** açısından Romanya halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Öz farkındalık hakkında çok az şey biliniyor.
- Aslında öz farkındalıktan bile kaçınılır çünkü insanlar kendilerini düşünmemek için başkalarını düşünürler.

Öğrenme

- Çok az bilinen bir yöntem olduğundan, genel olarak ve özellikle IAD ile ilgili olarak memnuniyet düzeyini ölçmek mümkün değildir.
- Bu yöntem ve bu yöntemi kullanmanın uzun vadeli faydaları hakkında kamuoyunun bilinçlendirilmesine ihtiyaç vardır.

Davranış

- Bu yöntemi kullanan kişiler, vücudun belirli sinyalleri iletme biçimine çok daha açık olacak ve belirli durumları ve davranışları çok daha iyi düzenleyebilecek ve IAD gibi davranışları önleyebilecektir.

Sonuçlar

- Değişimler zaman içinde gerçekleşir. Tetikleyici bir an olsa bile, süreç zaman alır ve farklı düzeylerde gerçekleşir.
- Eğitim, kültür, çevre, sosyal küme, bilgi edinmeyi ve bu yöntemleri uygulamayı engelleyebilir veya kolaylaştırabilir.

Genel Bakış Açısı

Bu yöntemlere ilişkin materyaller oluşturmak ve IAD ile bağlantı kurmak faydalı olacaktır.

2.1.5 Romanya'da Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla Romanya kamuoyunun **Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele** konusundaki farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- İnternet bağımlılığı farkındalığı neredeyse sıfırdır.
- İnternet Bağımlılığı ile ilgili herhangi bir bilgi mevcutsa, nedenler değil, yalnızca etkiler "tedavi edilir".
- Çok az kişi internet bağımlılığı ile ilgili bir sorunu olduğunu kabul eder ve daha da azı bunun için bir şeyler yapar.
- 45 yaş üstü kişiler internet bağımlılığı tarafından genç nesillere göre daha az "tehlikeye atılmaktadır" çünkü ikinci kategori internet ile büyümüştür.
- Yetişkinler arasında internet bağımlılığı önlenmesine ilişkin materyallerin oluşturulması ve bilgilerin yayılması çok önemlidir.

Öğrenme

- Çok az kişi bu kavramı anlıyor ve daha azı bu konuda bir şeyler yapıyor.

Davranış

- Şu ana kadar kamuoyuna sağlanan bilgiler çok ilgisizdir ve bu nedenle çok faydalı olacaktır.
- İnsanlar internet bağımlılığı risklerini anlama ve internet bağımlılığından korunma yollarını anlama ve uygulama kapasitesini geliştirecektir.

Sonuçlar

- Yaşam bağlamları İnternet bağımlılığının önlenmesini hem engellemekte hem de kolaylaştırmaktadır: arkadaş grubu (herkes aynı şeyi yapıyor, marjinalleştirildiğiniz için akıntıya karşı yüzemezsiniz), toplum tarafından sağlanan modeller (aile, arkadaşlar, dostlar ve kitle iletişim araçları).

Genel Bakış Açısı

Beş ila altı milyon Romanyalı (yaklaşık 1/4'ü) ruhsal hastalıklarla yaşamaktadır. Çoğu depresyondan mustarip, (yaklaşık iki milyon), ama aynı zamanda düşünce bozukluklarıyla yaşayan yüz binlerce insan var. Utançtan, damgalanmadan kurtulma kısmı hala çok acil.

Semptomları tanımlarına rağmen, "psikiyatrik bir etiket veya akıl hastalığı teşhisi almaktan korkan" birçok insan var.

2.1.6 Genel Sonuçlar- Romanya

İnternetin kullanılmaya başlanması insanlığa muazzam bir ilerleme getirmiş, davranışlarımızda, mesleğimizde, eğitimimizde ve sosyal bağlantılarımızda devrim yaratmıştır. Teknoloji ilerlemeye devam ettikçe, internette daha fazla zaman geçirme eğilimimiz de artmaktadır. İnternet kullanımından kaynaklanan bağımlılık, alkol veya uyuşturucu gibi diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi aynı dikkati gerektirir. Bir birey, kişisel ilişkilerini, işini veya refahını etkileyecek ölçüde internette aşırı zaman geçirme dürtüsü yaşadığında, internet bağımlılığı teşhisi konulabilir. İstatistiklere göre, dünya genelinde 210 milyondan fazla birey internet ve sosyal medya platformlarına bağımlılıkla mücadele etmektedir.

Romanya'da gerçekleştirilen odak grup çalışmalarında katılımcılar, insanların İnternet bağımlılığını tanımlamalarına ve bununla başa çıkmalarına yardımcı olmak için çok az şey yapıldığı konusunda hemfikirdi. Bu konuyla ilgili materyallere büyük ihtiyaç vardır. Materyallerin anlaşılması ve kullanılması çok kolay olmalıdır.

Genel Sonuçlar

Teknoloji ilerledikçe, akıllı telefonları birincil kullanım alanımız Facebook, Instagram ve WhatsApp gibi sosyal medya platformlarında gezinmek haline geldi. Ne yazık ki, bu platformların aşırı kullanımı yüz yüze etkileşimlerin azalmasına yol açmakta ve kendimizi olmak istediğimiz gibi gösterebileceğimiz ideal ve aldatıcı bir çevrimiçi kişiliğin oluşturulmasını teşvik etmektedir. Dahası, Sosyal Medya bağımlılığına yönelik artan eğilim dünya çapında kabul görmektedir. İnternet kullanımına ilişkin kurallar Romanya'da kurumlarda ve hatta ailelerde nadiren uygulanmaktadır.

Tüm katılımcılar Albert Einstein'ın "Teknolojinin İnsan Etkileşimini Aşacağı Günden Korkuyorum" sözünün her zamankinden daha güncel olduğunu ve IADliber materyallerinin çalışmalarına büyük destek sağlayacağını vurgulamıştır.

2.1.7 Tavsiyeler - Romanya

Farkındalığı artırmak ve internet bağımlılığı ile başa çıkmak için materyaller geliştirin, ancak bunların **kullanımının çok kolay olduğundan ve hedef gruba uyarlandığından** emin olun.

Proje kapsamında geliştirilen materyaller IAD ile ilgili çok iyi bir yaklaşım olabilir, ancak aynı zamanda **farkındalık düzeyini artırmalı** ve insanların IADliber **yöntemlerini** öğrenmenin ve kısaca uygulamanın aldığımız **bir "hap" değil**, zaman içinde geçilmesi gereken **bir süreç olduğunu** anlamalarını sağlamalıdır.

2.2 Polonya

2.2.1 Katılımcı Profili

Polonya'daki odak grubu çevrimiçi olarak düzenlenmiştir. Katılımcılar, Polonya'yı temsil eden ortak kuruluş olarak CWEP'in zaman içinde geliştirdiği uzmanlar ağından seçilmiştir. Rzeszów ve Wszechnica Üniversitelerinden sorunla ilgili yardım ve bilgi alınmıştır. Katılımcılar aşağıda özetlenen profile sahiptir:

Katılımcı Sayısı	9
Yaş (Ortalama)	37
Cinsiyet	5 Kadın 4 Erkek
Katılımcıların Eğitim Düzeyleri	Çoğunlukla Yüksek Lisans Derecesi
Katılımcıların Meslekleri	Yetişkin eğitimcileri, psikologlar
Katılımcıların Deneyim Yılı (Ortalama)	12
Katılımcıların Sınıf Büyüklüğü (Ortalama)	10-25
Katılımcıların eğitim verdiği hedef kitle	Yetişkinler ve Yetişkin Eğitimcileri
Katılımcılar Tarafından Temsil Edilen Kuruluşların Listesi	Üniversiteler, STK'lar ve KOBİ'ler

2.2.2 Polonya'da Bilinçli Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla İnternet Bağımlılığını önlemenin bir yolu olarak **Bilinçli Farkındalık** konusunda Polonya halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Son yıllarda bilinçli farkındalık, ruh sağlığı ve esenlik için potansiyel faydaları nedeniyle yaygın bir şekilde tanınmıştır.
- Bilinçli Farkındalık kapsamlı bir şekilde incelenmiş ve stres, anksiyete, depresyonu azaltmada ve genel psikolojik dayanıklılığı ve refahı artırmada olumlu etkileri olduğu gösterilmiştir.

- Bilinçli Farkındalık temelli müdahaleler klinik ortamlarda, okullarda, iş yerlerinde ve diğer çeşitli ortamlarda yaygın olarak kullanılmaktadır.

Öğrenme

- Bilinçli Farkındalığın popülaritesi, etkinliğini destekleyen araştırmaların artmasının yanı sıra etkili kişilerin onayları, medyada yer alması ve farkındalık programları ve uygulamalarının yaygınlaşmasıyla artmıştır.

Davranış

- Genel tanıma, belirli davranışların bilgisiyle doğrulanmaz
- Farkındalığı derinlemesine kullanmak hala nadir görülen bir olgudur.

Sonuçlar

- Bilinçli farkındalık yaygın bir şekilde kabul görmüş olsa da bireyler ve topluluklar arasında tekniğe ilişkin bilgi ve anlayış derinliğinde hala farklılıklar olabilir.
- Bazıları kapsamlı bir bilinçli farkındalık anlayışına ve düzenli farkındalık uygulamasına sahipken, diğerleri daha yüzeysel bir anlayışa sahip olabilir veya kavrama sınırlı bir şekilde maruz kalabilir.

Genel Bakış Açısı

Diğer kişisel gelişim tekniklerine kıyasla bilinçli farkındalığın faydaları konusunda nispeten daha yüksek bir farkındalık olsa da, farkındalık pratiği ile İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu yönetme arasındaki bağlantı konusunda farkındalık eksikliği vardır. İnternet bağımlılığıyla mücadeleyi ele alan spesifik ve hedeflenmiş bilinçli farkındalık kaynaklarına yönelik önemli bir talep vardır.

2.2.3 Polonya'da Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi üzerinden İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Odaklanma Yöntemleri** açısından Polonya kamuoyunun farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Katılımcılar, temas kurduklarını belirtmiş ve kabul etmişlerdir:

- **Pomodoro Tekniği:** Bu teknik, çalışma veya ders çalışma süresini aralıklara bölmeyi içerir; tipik olarak 25 dakikalık odaklanmış çalışmanın ardından 5 dakikalık kısa bir mola verilir. Bu tür dört aralık tamamlandıktan sonra, yaklaşık 15-30 dakikalık daha uzun bir mola verilir. Yapılandırılmış molalar üretkenliğin korunmasına ve tükenmişliğin önlenmesine yardımcı olur.
- **Zaman Blokları:** Bu yöntem, farklı görevler veya faaliyetler için belirli zaman bloklarının planlanmasını içerir. Dikkat dağıtıcı unsurlar olmadan odaklanmış çalışma için özel zaman dilimleri ayırarak, bireyler konsantrasyonlarını ve üretkenliklerini artırabilirler.
- **Tek Göreve Odaklanma:** Dikkati bölebilen ve verimliliği azaltabilen çoklu görev yerine, tekli görev bir seferde tek bir görev yapmaya odaklanır. Bireyler, tamamlanana kadar tüm dikkatlerini tek bir göreve vererek odaklanmayı ve üretkenliği artırabilir.
- **Ortam Optimizasyonu:** Odaklanma için elverişli bir ortam yaratmak faydalı olabilir. Bu, bildirimleri kapatmak, sessiz bir alan bulmak, çalışma alanını düzenlemek ve gürültü önleyici kulaklıklar veya üretkenlik uygulamaları gibi araçları kullanmak gibi dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirmeyi içerir.
- **Önceliklendirme ve Görev Yönetimi:** Görevleri etkili bir şekilde önceliklendirmek ve yönetilebilir adımlara ayırmak, odaklanmayı sürdürmeye yardımcı olabilir. Yapılacaklar listeleri, kanban panoları veya proje yönetim araçları gibi görev yönetimi tekniklerini kullanmak, organize olmaya ve yolda kalmaya yardımcı olabilir.
- **Fiziksel Egzersiz ve Hareket:** Aerobik aktiviteler veya esneme hareketleri gibi düzenli fiziksel egzersizler yapmak, dikkat ve odaklanma da dahil olmak üzere genel bilişsel işlevi iyileştirebilir.
- **Sağlıklı Yaşam Tarzı Alışkanlıkları:** Yeterli uyku, dengeli beslenme, hidrasyon ve stres yönetimi, optimum bilişsel işlev ve dikkate katkıda bulunur.

Öğrenme

- Bu yöntemler hakkında kamuoyuna neredeyse hiçbir bilgi veya materyal sunulmamaktadır.

Davranış

- Nadiren kullanılır ve yalnızca meraklılar ve bu alandaki birkaç uzman tarafından kullanılır.
- Yeni odaklanma yöntemleriyle genellikle "yeni trendler" olarak alay edilir.

Sonuçlar

- Bu yöntemler hakkında kamuoyuna neredeyse hiçbir bilgi veya materyal sunulmamaktadır.

Genel Bakış Açısı

Bu yönetime ilişkin ve kamuoyunda farkındalığın artırılması için önemli bir içerik ihtiyacı bulunmaktadır.

2.2.4 Öz Farkındalık ve Polonya'daki Durum Değerlendirmesi

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla, İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Öz Farkındalık ve Durum Değerlendirmesi** açısından Polonya halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Kişinin kendisini ve içinde bulunduğu koşulları veya bağlamı doğru bir şekilde algılama ve anlama becerisinin önemini kabul edilmesi.
- Öz farkındalık, kişinin düşüncelerinin, duygularının, güçlü ve zayıf yönlerinin, değerlerinin ve önyargılarının bilincinde olmasını ve içinde bulunduğu duruma ilişkin objektif bir anlayışa sahip olmasını içerir.

Öğrenme

- Bu yöntemler hakkında kamuoyuna neredeyse hiçbir bilgi veya materyal sunulmamaktadır.

Davranış

- Öz farkındalık, bireylerin kendi motivasyonları, davranışları ve düşünce kalıpları hakkında içgörü kazanmalarını sağlayan iç gözlem ve derinlemesine düşünmeyi içerir. Kişinin duygularının farkında olmasını, bunların karar verme ve eylemler üzerindeki etkisini fark etmesini ve başkalarıyla etkileşimlerini nasıl etkileyebileceğini anlamasını içerir.
- Güvenilir yöntemler kullanarak durum değerlendirilmesi, dış faktörlerin, bağlamın ve dinamiklerin doğru bir şekilde değerlendirilmesini içerir. Koşulların objektif bir şekilde analiz edilmesini, ilgili bilgilerin dikkate alınmasını ve potansiyel fırsatların, zorlukların veya risklerin ayırt edilmesini gerektirir.

Sonuçlar

- Bu yöntemler hakkında kamuoyuna neredeyse hiçbir bilgi veya materyal sunulmamaktadır.

Genel Bakış Açısı

Bu yönetime ilişkin ve kamuoyunda farkındalığın artırılması için önemli bir içerik ihtiyacı bulunmaktadır.

2.2.5 Polonya'da Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi üzerinden Polonya halkının **Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele** konusundaki farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Katılımcılar, kendileri için tanıdık ve etkili olan ancak yaygın olarak duyurulmayan birkaç kavramdan bahsetti:
 - o *İnternet bağımlılığı ile ilişkili belirtiler, semptomlar ve riskler hakkında **bilgi sağlamak ve farkındalığı artırmak**. Bu, bireyleri sağlıklı internet kullanımı yönergeleri, aşırı internet kullanımının potansiyel sonuçları hakkında eğitmeyi ve dijital refahı teşvik etmeyi içerir.*
 - o *İnternet bağımlılığı geliştirme riski taşıyan bireyleri belirlemek için **değerlendirmeler yapmak**. Bu, internet kullanım kalıplarını ve ilişkili sorunları değerlendirmek için öz bildirim anketlerini, görüşmeleri veya teşhis araçlarını içerebilir.*
 - o *Bireylerin internet kullanımıyla ilgili sorunlu düşüncelerini, davranışlarını ve inançlarını belirlemelerine ve değiştirmelerine yardımcı olmak için **Bilişsel Davranış Terapisi (BDT) tekniklerini kullanmak**. BDT ayrıca anksiyete veya depresyon gibi aşırı internet kullanımına katkıda bulunan altta yatan psikolojik faktörleri de ele alabilir.*
 - o ***Bireyleri** internet kullanımı için **sağlıklı sınırlar ve programlar oluşturmaya teşvik etmek**. Bu, belirli zaman sınırları koymayı, teknoloji denetimli bölgeler oluşturmayı ve çevrimdışı etkinliklere ve sosyal bağlantılara öncelik vermeyi içerebilir.*
 - o ***Başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi**. Bireylere aşırı internet kullanımına bel bağlamadan stres, can sıkıntısı veya olumsuz duyguları yönetmek için uyarlanabilir başa çıkma stratejileri öğretmek. Bu, stres yönetimi tekniklerini, problem çözme becerilerini ve alternatif boş zaman aktivitelerini içerebilir.*
 - o ***Sosyal destek ve terapi grupları***
 - o ***Dijital detoks ve kendi kendini izleme**.*

Öğrenme

- Yetişkinler arasında İnternet bağımlılığının önlenmesine ilişkin halkın bilgi düzeyi ve becerileri kavrama düzeyi çok düşüktür.

Davranış

- Yetişkinlerde internet bağımlılığının önlenmesine ilişkin becerilerin edinilmesi, bireyleri daha fazla öz kontrol, davranışları üzerinde etki ve zaman yönetimi konusunda güçlendirebilir.
- Bu becerilerin edinilmesi sonucunda halkın davranışlarının ne ölçüde değiştiğini doğru bir şekilde belirlemek zordur.

Sonuçlar

- Bu yöntemler hakkında kamuoyuna neredeyse hiçbir bilgi veya materyal sunulmamaktadır.

Genel Bakış Açısı

Bu yönetime ilişkin ve kamuoyunda farkındalığın artırılması için önemli bir içerik ihtiyacı bulunmaktadır.

2.2.6 Genel Sonuçlar - Polonya

İnternet bağımlılığı ile ilişkili potansiyel tehlikeler vardır. Aşırı internet kullanımı depresyon, anksiyete, sosyal izolasyon ve düşük öz saygı gibi ruh sağlığı sorunlarına katkıda bulunabilir veya bunları daha da kötüleştirebilir.

İnternette aşırı zaman geçirmek, aile ve arkadaşlar da dahil olmak üzere kişisel ilişkilerin ihmal edilmesine yol açabilir, bu da sosyal bağlantıları zorlayabilir ve yalnızlık ve izolasyon duygularına neden olabilir. İnternet bağımlılığı üretkenliğin azalmasına, kötü zaman yönetimine ve odaklanma eksikliğine yol açarak daha düşük notlara veya iş performansına neden olabilir.

Aşırı internet kullanımıyla ilişkili hareketsiz davranışlar, hareketsiz bir yaşam tarzına katkıda bulunarak obezite, kötü duruş, sırt ve boyun ağrısı ve uyku bozuklukları gibi bir dizi sağlık sorununa yol açabilir. İnternet bağımlılığı, bireyleri aşırı kumar oynama, çevrimiçi oyun oynama, siber zorbalık yapma veya çevrimiçi dolandırıcılık kurbanı olma gibi riskli çevrimiçi faaliyetlere katılmaya daha yatkın hale getirebilir.

Sosyal medya da dahil olmak üzere çevrimiçi içeriğe sürekli maruz kalmak gerçekçi olmayan beklentiler, yetersizlik duyguları yaratabilir ve öz imajı olumsuz etkileyebilir.

Güçlü bir öz farkındalık duygusu geliştirerek bireyler, ilişkiler ve kariyer gibi hayatlarının çeşitli yönlerinde kişisel gelişim yaşayabilirler. Bireylerin çevrimdışı yaşamlarında tatmin ve memnuniyet bulduklarında, çevrimiçi ortamda aşırı zaman geçirme olasılıklarının daha düşük olduğu söylenebilir. Katılımcılara göre, öz farkındalık bu konuda diğer odaklanma yöntemlerinden daha büyük bir potansiyele sahiptir. Bununla birlikte, öz farkındalığın tutarsız olma eğiliminde olan bir uygulama olduğunu ve etkinliğinin yalnızca her bireyin çabalarına

bağlı olduğunu belirtmek önemlidir. Sonuç olarak, IAD üzerindeki etkisi kişiden kişiye değişebilir.

2.2.7 Tavsiyeler - Polonya

Farkındalığı artırmak ve İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu ele almak için kullanıcı dostu ve özel kaynaklar oluşturulması tavsiye edilmektedir.

Bu materyallerin kolay erişilebilir olmasını ve hedef kitle için özel olarak tasarlanmasını sağlamak da önemlidir.

Projenin geliştirdiği materyaller, internet bağımlılığının ele alınmasına yönelik etkili bir yaklaşım olarak hizmet edebilir. Ancak, bu kaynakların sadece farkındalık yaratmakla kalmayıp, aynı zamanda internet bağımlılığı ile mücadele yöntemlerini öğrenmenin ve uygulamanın sürekli çaba ve zaman yatırımı gerektirdiği anlayışını da aktarması çok önemlidir.

Güncel trendleri hatırlamak ve yapay zeka bağımlılığını proje materyallerine dahil etmek önemlidir.

2.3 İspanya

2.3.1 Katılımcı Profili

İspanya'daki odak grubu çevrimiçi olarak düzenlenmiştir. Katılımcılar, mesleki profillerine ve çalıştıkları kişilere (dezavantajlı geçmişe sahip yetişkinler ve hassas durumdaki yetişkinler) göre seçilmiştir. Bu şekilde, bu odak grubunun etkilerinin projenin hedef grubunu doğrudan etkileyeceği garanti altına alınmıştır.

Katılımcılar aşağıda özetlenen profile sahipti:

Katılımcı Sayısı	5
Yaş (Ortalama)	46
Cinsiyet	4 Kadın 1 Erkek
Katılımcıların Eğitim Düzeyleri	Üniversite Derecesi

Katılımcıların Meslekleri	<i>Yetişkin Eğitimcileri, Dezavantajlı Yetişkinlere Destek Derneği</i>
Katılımcıların Deneyim Yılı (Ortalama)	<i>6,5 yıl</i>
Katılımcıların Sınıf Büyüklüğü (Ortalama)	<i>17</i>
Katılımcıların eğitim verdiği hedef kitle	<i>Kırılganlık ve dezavantajlı arka plan durumundaki yetişkinler</i>

2.3.2 İspanya'da Bilinçli Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuç Çerçevesi aracılığıyla İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Bilinçli Farkındalık** konusunda İspanyol halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Bilinçli Farkındalık genel halk arasında bilinen bir tekniktir, ancak genç nesiller ve sosyal dışlanma yaşayan gruplar arasında o kadar yaygın değildir.
- Daha genç nesiller ve sosyal dışlanmaya maruz kalan gruplar, kişisel durumlarına bağlı olarak bu teknikte uygulama eksikliği yaşamaktadır.
- Bilinçli Farkındalık uygun bir tekniktir ve mevcut bilgiler bunu uygulamaya başlamak için faydalıdır, ancak zor geçmişleri olan gruplarda işe yaramayabilir.

Öğrenme

- Konu hakkında yeterli materyal var ancak hedef grubun hayatında bu tekniği uygulamaya odaklanmak için yeterli zaman yok.
- İnternet bağımlılığında bilinçli farkındalığın etkilerine yönelik olumlu bir tutum olmasına rağmen, internet bağımlılığından muzdarip kişilerde bilinçli farkındalık somut bir uygulama değildir ve uygulanması kolay değildir.

Davranış

- Bu teknikle beklenen en önemli davranış değişikliği, internetin nasıl ve ne zaman kullanılacağına kontrol edilmesidir.
- Bilinçli Farkındalık pratiği yaparlarsa sosyal medyada geçirdikleri süre önemli ölçüde azalabilir, çünkü şimdiki zamanda olmak kaydırma süresini azaltabilir.
- Bilinçli Farkındalık, hedef kitlenin interneti yalnızca "gerekli" araştırmalar ve belirli bir amaç (bir şey hakkında bilgi edinmek, biriyle iletişime geçmek vb.) için kullanması nedeniyle "katı gereklilik ve hedef odaklı" bir his yaratmak için yararlı olabilir

Sonuçlar

- Bilinçli Farkındalıkla ilgili bilgilere erişmek kolaydır, ancak halkın bu tekniği uygulamasını engelleyen belirli durumlar olduğu için beklendiği gibi kullanılmayabilir veya uygulanmayabilir.
- Oldukça eski bir teknik olmasına rağmen, bazı hedef gruplar için hala yenidir ve bu da neden bu kadar çok kullanılmadığının nedeni olabilir.

Genel Bakış Açısı

Genel olarak, bilinçli farkındalığın **iyi bir teknik** olduğu ancak dezavantajlı grubun rutininde **uygulanmasının ise** biraz **zor** olduğu düşünülmektedir. Bilinçli Farkındalık faydalıdır ve İnternet bağımlılığını çözme potansiyeline sahiptir, ancak bu **dezavantajlı yetişkinlerin** eğitimcileri, bu tür bağımlılığı önleme ve bunlarla yüzleşme becerileri oluşturmak için yetişkinleri eğitecek ve öğretecek **bilgi veya kaynaklara sahip olmayabilir**.

2.3.3 İspanya'da Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi üzerinden İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Odaklanma Yöntemleri** açısından İspanyol halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Halkın bu teknikle ilgili bilgi düzeyi bilinçli farkındalığa göre daha yüksektir.
- Farklı odaklanma teknikleri, rutinlere uygulamak için daha somuttur ve internet bağımlılığının üstesinden gelmek için daha da yararlıdır.
- Bağımlılıktan muzdarip kişilerin zihniyetinde bir değişiklik yaratmak için farklı odaklanma teknikleri söz konusudur.

Öğrenme

- Odaklanma teknikleri hakkında bilgi ve kaynak eksikliğinin yanı sıra, bu tür teknikleri uygulamanın faydaları ve sonuçları konusunda halkın farkındalığı da yetersizdir.
- Eğitimciler için odaklanma tekniklerini kapsayan eğitim kursları olsaydı, bunları internet bağımlılığı olan kişilerin rutinlerinde uygulamak daha kolay olurdu.

Davranış

- Başlıca davranış değişiklikleri şunlardır:
 - o Hedef grupta mantık dışı davranışların azalması,

- İnternet kullanımının sürdürülebilir ve uzun vadeli olarak azaltılması
- IAD'li kişilerin kişisel ilişkilerinin iyileştirilmesi.
- Olumlu etkisine rağmen, muhtemelen uygun rehberlik veya eğitim eksikliği nedeniyle, kamuoyu güncel odaklanma yöntemlerini iyi kullanmamakta veya hiç kullanmamaktadır.

Sonuçlar

- Bu odaklanma tekniklerinin halk arasında giderek artan bir eğilimi ve popülaritesi vardır.
- Bu eğilim muhtemelen sadece özel olarak zor bir geçmişe sahip olmayan belirli bir grup yetişkin arasında mevcuttur.
- Kültürel faktörler bu tekniklerin öğrenilmesini etkileyebilir, çünkü dezavantajlı durumdaki insanlar odaklanma tekniklerini rutinlerine dahil edemeyebilir ve bundan en iyi şekilde yararlanamayabilir.

Genel Bakış Açısı

Bu tekniklerin yetişkinlerin yaşamına ve detoksifikasyon sürecine uygulanmasının zorluğu konusunda endişeler olsa da, tekniklerin IAD ile ilgili etkileri konusunda olumlu bir düşünce vardır.

2.3.4 Öz Farkındalık Bilinci ve İspanya'daki Durum Değerlendirmesi

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla, İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Öz Farkındalık ve Durum Değerlendirmesi** açısından İspanyol halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Halk arasında bu tekniğe ilişkin bilgi düzeyi asgari düzeydedir.
- Bu terimin, kırılganlık durumundaki insanlar için daha somut hale getirilmesi amacıyla örneklendirilmesinin zor ve güç olduğu düşünülmektedir.
- Hedef kitlenin aşırı çaba göstermesini gerektirebilecek oldukça soyut bir teknik olduğu için kamuoyu bu tekniğe o kadar ilgi göstermeyebilir veya kendini adamayabilir.

Öğrenme

- Öz farkındalıkla ilgili mevcut materyal endişe vericidir ve 'öz farkındalık' materyali olarak hitap eden birçok internet kaynağı oldukça zarar vericidir.

- Bu teknikle ilgili bilginin internet bağımlılığı ile ilgisi o kadar kolay ve doğrudan bağlantılı değildir.

Davranış

- Dezavantajlı durumdaki yetişkinlerin temel ihtiyaçları karşılanmadığından (geçimlerini sağlayamadıklarından) ve öz farkındalığa odaklanmak yaşadıkları olumsuz durumlara odaklanmanın olumsuz bir yolu olabileceğinden, beklenen davranış değişiklikleri arzu edilenin tersi olabilir.
- Bununla birlikte, her şeyin öz farkındalıkla başladığına ve halkın bunu internet kullanımıyla ilişkilendirerek uygulaması gerektiğine de inanılmaktadır.

Sonuçlar

- Halkın öz farkındalık konusundaki bilgisini artırması gerekmektedir.
- Her birinin kişisel durumu, öz farkındalık uygulamasının zorluğunu koşullandırmaktadır.
- Halkın içinde bulunduğu zor durumlara (ekonomik, sosyal, zihinsel vb.) ilişkin farkındalığa odaklanmak için zaman ve istek eksikliği konusunda endişeler bulunmaktadır

Genel Bakış Açısı

Bu teknikle ilgili genel kanı, internet bağımlılığının üstesinden gelmek için bir teknik olarak uygulanamayacak kadar soyut ve örneklendirilmesi zor olduğu yönündedir.

2.3.5 İspanya'da Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla, İspanyol halkının **Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele** konusundaki farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- IAD'nin önlenmesine ilişkin temel sorun, halk arasında IAD'nin varlığına ilişkin bilgi eksikliğidir.
- IAD önemli bir sorundur, ancak ulusal düzeyde internet kullanımına ilişkin herhangi bir kılavuz veya sınırlama olmadığı takdirde önlenemeyeceğine inanılmaktadır.
- Yetişkin eğitimcileri, IAD'nin önlenmesi ve bu tür bir bağımlılıktan kaçınmaya yönelik teknikler hakkında bilgi edinmeye karardır, ancak halk ve hedef gruplar bu bağımlılığı

nasıl tanımlayacaklarını bilmedikleri için önleme hakkında bilgi edinmeye o kadar dahil olmayabilirler.

Öğrenme

- Halkın bu teknikle ilgili bilgi düzeyi sınırlıdır.
- İnterneti kullanmanın ya da yanlış kullanmanın avantajları ama en önemli dezavantajları hakkında gerçek bir eğitim yoktur.
- Belirli gruplar vb. için kullanılması gereken platformlar konusunda ulusal düzeyde herhangi bir sınırlama bulunmamaktadır.
- İnternet bağımlılığının önlenmesine ilişkin uygun kılavuzların veya eğitimin bulunmaması konusunda büyük endişe duyulmaktadır

Davranış

- Önleme tekniklerinin halk arasında uygulanması halinde, istenen sonuçlar şu şekilde olacaktır:
 - o sosyal medyanın idealleştirilmesinin azalması,
 - o Ait olmama hissinin azalması,
 - o dengeli bir sosyal yaşam.
- Konuya ilişkin davranışlarda arzu edilen değişiklik gerçekleşmediği gibi durum daha da kötüye gitmektedir.

Sonuçlar

- Yetişkinler arasında önleme konusunda genç nesillere (özellikle ebeveynlere) kıyasla daha yüksek bir eğitim söz konusudur
- Önleme tekniklerinin fiilen uygulanmamasına ilişkin yüksek bir endişe mevcuttur.
- Durumun normalleştiğine ve toplumun internet kullanımını sınırlamak yerine, tüm günlük işlerimizin/görevlerimizin internete bağlı bir cihaz aracılığıyla yapılabileceği gerçeğini kabul ettiğine ve normalleştirdiğine inanılmaktadır.

Genel Bakış Açısı

Önleme, internet bağımlılığının üstesinden gelmek için önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir. Ancak, bu bağımlılığı tanımlamak ve önlemek için kurallar veya yöntemler oluşturmak için bilgi ve eğitim eksikliği ve genel ve ulusal kılavuz eksikliği vardır.

2.3.6 Genel Sonuçlar - İspanya

Bağımlılığın üstesinden gelmek için uygun teknik, bağımlılığın seviyesine ve kişinin yaşına ve kişisel durumuna bağlıdır.

İnternet bağımlılığının üstesinden gelmede daha büyük etki yaratacak tekniğin "odaklanma yöntemleri" olduğu genel olarak kabul görmektedir. Halkın rutinine uygulanmasının daha kolay olacağı ve diğer tekniklere göre "daha küçük adımlar" olduğu ve daha ulaşılabilir olduğu düşünülmektedir.

Bu tür bir bağımlılığı önlemek ve üstesinden gelmek için başlangıç noktası olarak öz farkındalık da tartışıldı, ancak birçok kişi öz farkındalığın anlaşılması kolay olsa da uygulanmasının zor olduğunu savunduğu için genel bir fikir birliğine varılamadı.

Meditasyon, farkındalık ve hatta öz farkındalık ile ilgili olmasına rağmen, uygulanması ve halka örnek gösterilmesi daha kolay olduğu düşünüldüğünden, bir başka olası teknik olarak belirtilmiştir.

Genel Sonuçlar

Önleme ve üstesinden gelme teknikleri konusunda eğitim eksikliği var ama en çok da internet bağımlılığı konusunda eğitim eksikliği var.

Bağımlılık düzeyleri ve kontrol yöntemleri konusunda ulusal kılavuzların yanı sıra bağımlılığın üstesinden nasıl gelinebileceğine dair grupsal ve pratik kaynakların olması gerektiğine inanılmaktadır.

Bu tekniklerin teorik olarak bilindiği ancak pratikte uygulanmasının uygun bir yolu olmadığı düşünülmektedir.

Sosyal medya kullanımının kamuoyu üzerindeki baskısı ve aslında gerçek olmayan hayatların idealize edilmesi konusunda yüksek bir endişe söz konusudur. Bunun için katılımcılar bu gibi projeler için minnettarlar çünkü bu konuda kendileri (yetişkin eğitimcileri) için uygun eğitim eksikliği olduğuna inanıyorlar.

2.3.7 Tavsiyeler - İspanya

Katılımcıların geri bildirimlerine ve önerilerine dayanarak, **daha kolay ve somut kaynaklara odaklanması** tavsiye edilmektedir.

Zaman ve hedef grubun kişisel zor durumları eğitimciler arasında önemli bir endişe **kaynağıdır**, bu nedenle **tekniklere ilişkin örnekler** ve **pratik kaynaklar sağlamaya** odaklanılmalıdır.

Farkındalık ya da **odaklanma yöntemleri** gibi teknikler internet bağımlılığının üstesinden gelmek için **daha kolay** ve **ilişkili** yöntemlerdir. **Bilinçli farkındalık**, "**tanımlanması**" ve "**örneklendirilmesi**" oldukça **karmaşık olduğu için zor** bir konu olabilir.

Eğitimciler, **IAD'nin** **gerçekte ne** olduğu, **nasıl önleneceği** ve bir kişi bu bağımlılıktan mustaripse **hangi adımların izlenmesi gerektiği** konusunda **bilgi eksikliği** olduğuna inandıkları için, yalnızca önleme ve üstesinden gelme teknikleriyle ilgili değil, aynı zamanda internet bağımlılıklarıyla ilgili bilgilerle ilgili **kılavuzlar** ve **yapı sağlamayı** önerdiler.

2.4 Portekiz

2.4.1 Katılımcı Profili

Portekiz'deki odak grup çevrimiçi olarak düzenlenmiştir. Odak grup için katılımcıların seçilmesinde ana kriter konu hakkındaki bilgileri idi. Katılımcıların yaşı, eğitim düzeyi, deneyimi ve mesleği de göz önünde bulundurulmuştur.

Katılımlarını sağlamak için, katılımcıların katılmasını kolaylaştıran çevrimiçi bir toplantı düzenlenmiştir. Ayrıca, odak grubuna yönelik açık talimatlar ve beklentiler sağlanmıştır.

Odak Grup raporunun en üst düzeyde doğruluğunu sağlamak için, katılımcıların rapora son halini vermeden önce gözden geçirmelerine ve geri bildirimde bulunmalarına izin verilmiştir.

Katılımcılar aşağıda özetlenen profile sahipti:

Katılımcı Sayısı	8
Yaş (Ortalama)	32
Cinsiyet	6 Kadın 2 Erkek
Katılımcıların Eğitim Düzeyleri	Lisans, Yüksek Lisans ve Doktora dereceleri
Katılımcıların Meslekleri	Yetişkin Eğitimcileri, Psikologlar, Biyologlar, Sosyologlar ve Mağdur Destek Teknisyenleri
Katılımcıların Deneyim Yılı (Ortalama)	5
Katılımcıların Sınıf Büyüklüğü (Ortalama)	10
Katılımcıların eğitim verdiği hedef kitle	Yetişkin Öğrenciler
Katılımcılar Tarafından Temsil Edilen Kuruluşların Listesi	APAV - Portekiz Mağdur Destek Derneği IEFP - İstihdam ve Mesleki Eğitim Enstitüsü Casa Psi - Psikoloji Kliniği EPES - Sosyal Ekonomi Meslek Okulu Farmaconde - Mesleki Eğitim Kurumu

2.4.2 Portekiz'de Bilinçli Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Bilinçli Farkındalık** açısından Portekiz halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Bilinçli Farkındalık uygulamaları ve bunun psikolojik işlevleri iyileştirme üzerindeki etkisi hakkında bilgi bulunmaktadır.
- Kamuoyu bu yöntemi biliyor ve farkındalık seansları arayan insanların sayısı giderek artıyor.
- Okullarda bilinçli farkındalık uygulaması, kaygı ve stresi azaltmada, duygusal düzenlemeyi, dikkat düzeylerini, bilişsel esnekliği, empati ve şefkati geliştirmede yararlı olmuştur.
- IAD konusu ile ilgili olarak, bu yöntem benlik kavramı netliğini ve farkındalık düzeyini geliştirmek için kullanılabilir.

Öğrenme

- Hala bilgi eksikliği ve bilgi eksikliği nedeniyle yönetime karşı genel bir değer kaybı söz konusudur.
- Bununla birlikte, konuya duyulan merak baskın hale gelmiş ve yöntem arayışı genişlemiştir.

Davranış

- Bilinçli Farkındalık, sağlıklı davranış değişikliğine yol açabilir.
- Bilinçli Farkındalık, kronik tıbbi ve psikiyatrik hastalıkların çoğunun önlenmesi ve tedavisi için kilit öneme sahip olan davranış değişikliğinin başlatılmasına ve sürdürülmesine yardımcı olabilir.
- Bilinçli Farkındalık aynı zamanda karar verme yetisini de geliştirebilir.

Sonuçlar

- Şu anki deneyimin kabullenilmesini ve yargılanmamasını içeren farkındalığın geliştirilmesi, genellikle sağlıklı davranış değişikliği ile sonuçlanır.
- Farkındalığın son yıllarda artan popülaritesi ve okullar, hastaneler ve işyerleri gibi çeşitli ortamlarda kullanılması, kamuoyunun farkındalık hakkındaki bilgisini kolaylaştırmıştır.
- Bilinçli farkındalığın :

- anksiyete ve depresyonu azaltır,
- bağışıklık sisteminizi güçlendirin,
- ağrıyı yönetmenize yardımcı olur,
- sağlıksız alışkanlıklardan ve bağımlılıklardan kurtulmanızı sağlar, uykusuzluğu yatıştırır,
- yüksek kan basıncını düşürür,
- beynimizin yapısını ve işlevini olumlu yönde değiştirir.

Genel Bakış Açısı

Bilinçli Farkındalık, geçmişe takılıp kalmak veya geleceğe projeksiyon yapmak yerine, içinde bulunulan anın -yargılamadan ve tamamen- daha fazla farkında olma pratiğidir. Genellikle duyuşal uyarıların (nefes alışınızı fark etmek, vücudunuzun hislerini hissetmek vb.) ve "şu anda" olmanın farkındalığını artırmayı içerir.

2.4.3 Portekiz'de Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi üzerinden İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Odaklanma Yöntemleri** açısından Portekiz halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Odaklanmayı artırmaya yardımcı olabilecek çeşitli yöntemler vardır; örneğin yeme alışkanlıklarımızı yönetmek, çoklu görevlerden kaçınmak, kısa molalar vermek ve egzersiz yapmak gibi.
- Kişinin zihninin dağılmasını önlemek için stres topları gibi sağlıklı dikkat dağıtıcılardan yararlanmak da faydalı olabilir.
- Bu yöntemler giderek daha fazla kullanılıyor çünkü hem daha fazla bilgi var hem de halkın daha iyi bir ruh sağlığına sahip olma isteği artıyor.
- IAD ile ilgili olarak güncel odaklanma yöntemlerinin uygulanmasına atıfta bulunulduğunda, Bilişsel Davranış Terapisi (BDT), davranış değişikliği, bilişsel terapi bileşenlerini içerdiğinden internet bağımlılığı bozukluğu için popüler bir tedavi olarak belirtilmiştir.

Öğrenme

- BDT henüz halk tarafından çok iyi bilinmemektedir, ancak bağımlılık durumlarında daha spesifik tedavi konularında uzmanlar tarafından önerilen yöntemlerden biridir.
- BDT genellikle terapi seansları dışında, düşünce kayıtları tutmak veya ruh halini iyileştiren faaliyetlerde bulunmak gibi yeni beceri ve stratejilerin uygulanmasını içerir.

Davranış

- BDT yöntemi, işlevsiz biliş meydan okur ve yanlış otomatik düşünceleri, bilişsel önyargıları tanımlayarak ve alternatif başa çıkma stratejileri koçluğu yaparak davranış değişikliklerini teşvik etmeye çalışır.
- BDT, çeşitli ruh sağlığı sorunları için etkili bir tedavi olabilir ve birçok birey için ruh hali, kaygı düzeyleri ve genel yaşam kalitesinde önemli iyileşmelere yol açabilir.

Sonuçlar

- BDT'nin faydaları arasında ruh halinin iyileşmesi, kaygı ve stres düzeylerinin azalması, başa çıkma becerilerinin gelişmesi ve öz saygının artması yer alır.
- BDT ayrıca bireylerin daha uyumlu düşünme ve davranış biçimleri geliştirmelerine yardımcı olarak ilişkilerin ve genel yaşam kalitesinin iyileşmesini sağlar.
- BDT'ye ilişkin kamu bilgisinin artmasını kolaylaştırabilecek bazı faktörler şunlardır:
 - o Ruh sağlığı sorunlarına ilişkin farkındalığın ve anlayışın artması,
 - o Çeşitli medya kanalları aracılığıyla BDT ve etkinliği hakkında daha fazla bilgi edinilebilir,
 - o BDT sunan ruh sağlığı hizmetlerine erişimin artması.
- Öte yandan, BDT'ye ilişkin kamuoyu bilgisinin artmasını engelleyen bazı faktörler şunlardır:
 - o ruh sağlığı sorunları ve tedavi arayışı ile ilgili damgalama,
 - o Bazı bölgelerde ruh sağlığı hizmetlerine erişim eksikliği,
 - o BDT ve etkinliği hakkında yanlış anlamalar.

Genel Bakış Açısı

Bilişsel davranışçı terapi (BDT), bireylerin olumsuz düşünce kalıplarını ve davranışlarını belirlemelerine ve değiştirmelerine yardımcı olan bir psikoterapi türüdür. BDT, düşüncelerimizin, duygularımızın ve davranışlarımızın birbiriyle bağlantılı olduğu ve birini değiştirmenin diğerlerinde de değişikliklere yol açabileceği fikrine dayanır. BDT sırasında

bireyler, olumsuz veya çarpıtılmış düşünce kalıplarını belirlemek ve bunları daha dengeli ve gerçekçi düşüncelerle nasıl değiştireceklerini öğrenmek için bir terapistle birlikte çalışırlar.

2.4.4 Öz Farkındalık Bilinci & Portekiz'deki Durum Değerlendirmesi

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla, İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Öz Farkındalık ve Durum Değerlendirmesi** açısından Portekiz halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Öz farkındalık, kişiliğimiz, eylemlerimiz, değerlerimiz, inançlarımız, duygularımız ve düşüncelerimiz de dahil olmak üzere bizi biz yapan şeyleri algılama ve anlama yeteneğimizdir. Esasen, benliğin dikkatin odağı haline geldiği psikolojik bir durumdur.
- Halk arasında bu yöntem hakkında hala çok fazla bilgi yok, bu nedenle öğrenme konusunda bir katılım yok.

Öğrenme

- Halk arasında bu yöntem hakkında hala bilgi eksikliği olduğu için, halkın bu yönteme ilişkin bilgi ve beceri düzeyini değerlendirmek mümkün değil midir?

Davranış

- Öz farkındalık davranış değişikliğine yol açabilir ve beynin ödül sistemini yeniden programlayabilir.
- Öz farkındalık geliştirmek, düşüncelerimize ve duygularımıza, onlar tarafından sürüklenmek yerine objektif ve düşünceli bir şekilde yanıt vermemizi sağlar.

Sonuçlar

- Kamuoyunda bu yöntemin kullanımına ilişkin bilgi eksikliği olduğundan, bu yöntemin sonuçlarını tartışmak mümkün olmamıştır.

Genel Bakış Açısı

Öz farkındalığın pek çok faydası vardır; kendimizi net bir şekilde gördüğümüzde kendimize daha fazla güvenir ve daha yaratıcı oluruz. Daha sağlıklı kararlar alır, daha güçlü ilişkiler kurar ve daha etkili iletişim kurarız. Yalan söyleme, hile yapma ve çalma olasılığımız azalır. Daha fazla terfi alan daha iyi çalışanlar oluruz. Ve daha memnun çalışanlara ve daha kârlı şirketlere sahip daha etkili liderlere dönüşebiliriz.

2.4.5 Portekiz'de Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla Portekiz halkının **Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele** konusundaki farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- İnternet bağımlılığının yol açtığı zararlara temel olarak zararlı içerik, aşırı/uyumsuz kullanım ve finansal maliyetler aracılık etmektedir.
- Bu kolaylaştırıcıların potansiyel olumsuz etkilerini azaltan önleyici stratejiler IAD'ye karşı faydalı olabilir.
- IAD'ye karşı önleme ve müdahale çabaları sadece bireysel hassasiyetleri değil, aynı zamanda olgulardaki karmaşıklıkları daha iyi ele almak için medya ile ilgili riskleri ve çevresel riskleri de hedeflemelidir.
- Mevcut ana akım terapötik yöntem psikososyal müdahaledir.
- Halkın katılımı ile ilgili olarak, hükümet ve kuruluşların insanları IAD'nin riskleri, sonuçları ve nasıl önleneceği konusunda eğitmek için başlattıkları kamuoyu bilinçlendirme kampanyaları bulunmaktadır.
- Ebeveyn katılımı da önemlidir. Ebeveynler, çocuklarının internet kullanımını izleyerek ve sağlıklı sınırlar koyarak IAD'nin önlenmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır.

Öğrenme

- İnternet bağımlılığının hem kişisel hem de kurumsal düzeyde bir sorun olduğu giderek daha fazla kabul görmektedir.
- Bu sorunlarla başa çıkmak için cevap arayışında, profesyonel yardım arayışında ve sorunun sağlıklı bir şekilde üstesinden gelmek için araç arayışında da bir artış var.
- Bazı araçlar ve yöntemler halihazırda günlük olarak kullanılmaktadır, ancak konu ve zararlı etkileri henüz tam olarak anlaşılmamıştır.

Davranış

- İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu (IAD) anlamak, bireylerin internet kullanımlarını kontrol etmeyi ve kendilerine sağlıklı sınırlar koymayı öğrenebilmeleri nedeniyle, özdenetimin geliştirilmesi gibi istenen çeşitli davranış değişikliklerini veya becerileri geliştirmelerine yardımcı olabilir.

- Bireyler zamanlarını daha etkili bir şekilde yönetmeyi ve önemli taahhütlerine aşırı internet kullanımı yerine öncelik vermeyi öğrenebilir ve internete olan bağımlılıklarını azaltarak ve daha fazla yüz yüze etkileşime girerek sosyal becerilerini geliştirebilirler.
- Bireyler internet kullanım kalıpları ve aşırı kullanım tetikleyicileri konusunda daha bilinçli hale gelebilirler.

Sonuçlar

- İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD) konusunda kamu bilgisinin artmasını kolaylaştırabilecek veya engelleyebilecek çeşitli faktörler vardır. Bunlardan bazıları, insanları IAD'nin riskleri ve sonuçları ve bunun nasıl önlenebileceği konusunda eğitmek için kamuoyu bilinçlendirme kampanyalarını içerir
- IAD konusunda medyada yer alan haberlerin artması, kamuoyunda farkındalık yaratılmasına ve konunun anlaşılmasına yardımcı olabilir.
- Okulların ve üniversitelerin IAD'nin önlenmesine ilişkin eğitim programlarını müfredatlarına dahil etmeleri çok önemlidir.
- Ancak bazı engeller de bulunmaktadır:
 - o IAD ile ilişkilendirilen ve insanların bilgi veya yardım aramasını engelleyen damgalama korkusu
 - o IAD konusunda kamuya açık kaynak veya bilgi eksikliği,
 - o IAD hakkındaki yanlış bilgi veya efsaneler, konunun kamuoyu tarafından anlaşılmasını engelleyebilir.

Genel Bakış Açısı

İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD) ruh sağlığı uzmanları ve halk arasında giderek artan bir endişe kaynağıdır. Henüz Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı'nda (DSM- 5) resmi olarak bir ruhsal bozukluk olarak tanınmasa da konuyla ilgili giderek artan sayıda araştırma yapılmakta ve aşırı ve kompulsif internet kullanımıyla ilişkili olumsuz sonuçların giderek daha fazla farkına varılmaktadır. Ayrıca, bazıları bunu müdahale ve tedavi gerektiren ciddi bir sorun olarak görürken, diğerleri daha az ciddi bir sorun veya sadece kişisel sorumluluk meselesi olarak görebilir.

2.4.6 Genel Sonuçlar - Portekiz

İnternet bağımlılığıyla mücadelede ilk yaklaşımlardan biri hiç şüphesiz internetin **tehlikeleri ve faydaları hakkında bilgi** vermek olacaktır. **İnsanların** internette gezinirken **kendilerini nasıl koruyacaklarını bilmeleri** ve bunu yaparken karşılaştıkları **riskleri anlamaları** önemlidir.

Günümüzde, giderek daha fazla **araç** hem **güvenli gezinmeye** hem de **çevrimiçi zamanın kontrolüne** izin vermektedir. **Ebeveyn kontrolü** gibi araçlar, hem **gezinme süresini** hem de **ziyaret** edilen **sayfaları kontrol** ederek, her ne olursa olsun, bu tür internet bağımlılığının önlenmesini sağlar. Bu araçların **tanınması** ve kullanılması önemlidir.

Pandeminin internet bağımlılığı vakalarını daha da kötüleştirdiği, çünkü insanların **dış dünyayla tek bağlantılarının internet olması** nedeniyle kendilerini **hapsolmuş** buldukları ileri sürülmektedir. Alternatiflerin olması ve çevrimiçi yaşamın zararına yüz yüze etkileşimi teşvik eden girişimlerin de olması önemlidir.

Genel Sonuçlar

IAD, günlük yaşama müdahale eden zorlayıcı, kontrol edilemeyen İnternet kullanımı ile karakterize edilen davranışsal bir bağımlılıktır. Gençler özellikle IAD geliştirme riski altındadır.

Aşırı ve kompulsif internet kullanımı zaman içinde önemli psikolojik strese neden olabilir ve bu durum anksiyete, depresyon ve düşük benlik saygısı ile ilişkili semptomlara katkıda bulunabilir.

IAD'nin gelişimine katkıda bulunabilecek bazı faktörler vardır, örneğin günlük yaşamla başa çıkmak için interneti kullanmak bağımlılığa yol açabilir ve bir kişinin düşünce kalıpları ve duyguları bağımlılık davranışlarını yönlendirmede çok önemli roller oynar. Dahası, internet bağımlılığı olan bir kişi çevrimdışıyken olduğu kadar çevrimiçiyken de fizyolojik değişiklikler yaşar.

Uzmanlara göre, IAD tedavisinde neredeyse her zaman bu tür bir tedaviye dahil edilen konuşma terapisi gibi bazı ortak yaklaşımlar vardır. Aynı şekilde, bilişsel davranışçı terapi (CBT) ve grup terapisi de yaygındır.

Altta yatan akıl hastalığının semptomlarını yönetmeye ve internete girme konusundaki müdahaleci düşünceleri kontrol etmeye yardımcı olmak için ilaç kullanılabilir ve kısıtlı İnternet

kullanımından kaynaklanan beyindeki dopamin azalmasının etkilerini hafifletmek için egzersiz İnternet bağımlılığı tedavisine dahil edilebilir.

Ayrıca internet bağımlılığı tedavisi, internet kullanımını tamamen ortadan kaldırmak yerine sınırlar ve denge oluşturmayı amaçlar. Bununla birlikte, bağımlılığın odak noktası gibi görünen belirli bir uygulama, oyun veya site varsa, kullanımını durdurmak tedavinin bir parçası olabilir.

2.4.7 Tavsiyeler - Portekiz

Aşağıda IAD'nin önlenmesine ilişkin bir dizi öneri yer almaktadır:

- Her türlü sorunu çözmenin **ilk adımı inkar aşamasından çıkmak ve bir sorununuz olduğunu kabul** etmektir. Bu, daha iyi olma yolundaki ilk zaferinizdir.
- **Konuşma terapisi** neredeyse her zaman internet bağımlılığı tedavisine dahil edilen bir yöntemdir. Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) ve grup terapisi yaygındır.
- Kendimize **sınırlar koymak**, bu **sınırlara** sadık kalmak ve arkadaşlarımız ve ailemizle çevrimiçi değil yüz yüze vakit geçirmek çok önemlidir.
- Başkalarıyla mesaj veya sosyal medya yerine yüz yüze veya telefonla arayarak iletişim kurmaya çalışın ve çevrimiçi zaman geçirmeden önce yemek yemek, uyumak ve egzersiz yapmak gibi temel ihtiyaçlarınızı karşıladığınızdan emin olun.

2.5 Güney Güney Kıbrıs Rum Yönetimi Rum Yönetimi

2.5.1 Katılımcı Profili

Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'ndeki odak grup online olarak organize edilmiştir. İlk olarak her kuruluşun temsilcileriyle IADliber projesinin hedeflerinin ve odak grubunun amacının anlatıldığı bir tanıtım toplantısı düzenlenmiştir. Kuruluşlar, odak grup kılavuzunda önerilen yaklaşıma göre seçilmiştir ve "dezavantajlı grupların üyelerinin eğitimcilerini ve daha az fırsata sahip kişileri (düşük nitelikli kişiler, işsizler, yoksulluk riski altındaki yetişkinler, göçmenler, yaşlılar vb. Tanıtım toplantısının ardından her kuruluşun temsilcileri, odak grubunun amaçlarına uygun olduğunu düşündükleri eğitimcileri belirledi. Katılımcılar aşağıda özetlenen profile sahiptir:

Katılımcı Sayısı	9
Yaş (Ortalama)	38.5
Cinsiyet	6 Kadın 3 Erkek
Katılımcıların Eğitim Düzeyleri	Katılımcıların tamamı lisans derecesine sahiptir. Katılımcılardan bazılarının yüksek lisans ve doktoraları bulunmaktadır.
Katılımcıların Meslekleri	Yetişkin eğitimcileri, Sosyal STK liderleri, Üniversite profesörleri
Katılımcıların Deneyim Yılı (Ortalama)	19.3
Katılımcıların Sınıf Büyüklüğü (Ortalama)	8
Katılımcıların eğitim verdiği hedef kitle	Genç Yetişkinler
Katılımcılar Tarafından Temsil Edilen Kuruluşların Listesi	Güney Kıbrıs Rum Yönetimi Otizm Derneği, Güney Kıbrıs Rum Yönetimi Kızılhaç Derneği, Ruh Sağlığı Hizmetleri, Engelli Bireylerin Sosyal İçerilmesi Dairesi, Sosyal Refah Hizmetleri, Güney Kıbrıs Rum Yönetimi Uluslararası Yönetim Enstitüsü, Frederick Üniversitesi, Caritas Güney Kıbrıs Rum Yönetimi, KISA -Eşitlik, Destek, Irkçılık Karşısı Eylem

2.5.2 Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde Bilinçli Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuç Çerçevesi aracılığıyla İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Bilinçli Farkındalık** açısından Güney Kıbrıs Rum Yönetimi halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Bilinçli Farkındalık hakkındaki bilgi ve farkındalık düzeyi halk arasında farklılık göstermekte, bazı bireyler diğerlerine göre daha bilgili ve ilgili olmaktadır.
- Bilinçli Farkındalık hakkında bilgi edinme ve katılım düzeyi de farklılık göstermektedir; bazı bireyler bilgi ve eğitim ararken, diğerleri bunun faydalarından haberdar olmayabilir veya kaynaklara erişimi olmayabilir.
- İnternet bağımlılığı bozukluğu (IAD) konusunda farkındalık hakkında halka sağlanan bilgilerin uygunluğu ve kullanışlılığı, bilginin doğruluğu ve kalitesinin yanı sıra bireyin İnternet bağımlılığını anlama düzeyine ve farkındalığın tedavisine nasıl yardımcı olabileceğine bağlı olarak değişebilir.
- Halkın bilinçli farkındalık konusundaki bilgi düzeyi düşüktür. Bilinçli farkındalıkla ilgili bilgilerin yaygın olarak bulunduğu internetin mevcudiyetine rağmen, bu bilgilerin kalitesi sorgulanabilir ve bu nedenle güvenilir değildir.

Öğrenme

- Halkın bilinçli farkındalıkla ilgili bilgi düzeyi ve becerileri kavraması açısından, bu konuda kapsanan materyal miktarı büyük ölçüde değişebilir. Bazı bireyler kapsamlı bilgiye sahip olabilirken, diğerleri konuya sınırlı bir şekilde maruz kalabilir.
- IAD alanında uzmanlaşmış kişiler dışında çoğu kişi, IAD ile ilgili farkındalık hakkında mevcut materyalden sınırlı pratik kullanım bulacaktır.
- Teorik kavramları anlama ve pratik beceriler arasındaki denge de değişebilir; bazı bireyler daha güçlü bir teorik temele sahipken, diğerleri pratik uygulamalar konusunda daha fazla deneyime sahip olabilir.
- Farkındalık, her bireyin ne kadar çaba gösterdiğine bağlı olarak ara sıra kullanılan bir odaklanma yöntemidir. Bu nedenle, bir yöntem olarak etkinliği değişebilir.
- İnternet bağımlılığı bozukluğuna (IAD) uygulandığında bilgi ve becerilerin uygunluğu, bireyin IAD anlayışına ve bilinçli farkındalığın bir tedavi yöntemi olarak nasıl uygulanabileceğine bağlı olabilir.
- IAD tedavisinde bilinçli farkındalığın etkinliğini tam olarak anlamak için daha fazla ampirik araştırmaya ihtiyaç vardır.

- Yetişkin eğitimcileri, halkın İnternet bağımlılığını ve bilinçli farkındalığın bir tedavi yöntemi olarak nasıl uygulanabileceğini anlamasına yardımcı olmada hayati bir rol oynamaktadır.

Davranış

- Bilinçli Farkındalık, IAD'ye katkıda bulunan altta yatan psikolojik ve duygusal faktörleri ele almaya yardımcı olabilir ve bireylerin internet kullanımlarını yönetirken daha fazla farkındalık, öz kontrol ve öz şefkat geliştirmelerine yardımcı olabilir.

Sonuçlar

- Halkın bilinçli farkındalık hakkındaki bilgi düzeyi eğitim, kültür, yaş ve teknolojiye maruz kalma gibi faktörlere bağlı olarak değişmektedir.
- Çevrimiçi kaynakların, uygulamaların ve programların mevcudiyeti, bireylerin farkındalıkla ilgili bilgi ve eğitime erişimini kolaylaştırdı, ancak bu bilgilerin kalitesi ve doğruluğu değişebilir.
- Sosyal normlar gibi çevresel ve kültürel faktörler, bilinçli farkındalığın ruh sağlığına yönelik ana akım bir yaklaşım olarak tanıtılmasını ve kabul edilmesini etkilemektedir.
- Kişisel deneyim, medyaya maruz kalma ve sosyal destek gibi bağlamsal unsurlar da halkın farkındalığı öğrenmesinde ve farkındalık hakkında bilgi sahibi olmasında önemli bir rol oynamaktadır.
- Farkındalık konusunda kamuoyu bilgisinin artırılması, bu faktörleri göz önünde bulunduran çok yönlü bir yaklaşım gerektirmektedir.

Genel Bakış Açısı

Bilinçli Farkındalıkla ilgili bilgiler yaygın olarak mevcut olsa da, bazı sınırlamalar, özellikle internet bağımlılığı bozukluğu (IAD) ile başa çıkma konusunda halk tarafından etkili bir şekilde uygulanmasını ve kullanılmasını engellemektedir.

Halkın bilinçli farkındalık konusundaki bilgisinden memnuniyet düzeyinin düşük olduğu ifade edilmiş ve bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı ile mücadele nasıl yardımcı olabileceğini anlamak için daha yapılandırılmış yaklaşımlara ve ampirik çalışmalara duyulan ihtiyaç vurgulanmıştır.

Bilinçli Farkındalık uygulamasının düzensiz olduğu ve İnternet bağımlılığını ele almak için net bir çerçeveden yoksun olduğu düşünülmektedir. Farkındalık hakkında bilgi bulunmasına rağmen, bunun IAD hakkında halk için pratik kullanımı sınırlıdır.

2.5.3 Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi üzerinden İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Odaklanma Yöntemleri** açısından Güney Kıbrıs Rum Yönetimi halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- İnternette geçirdikleri süreyi azaltmak için yola çıkan herkes kaçınılmaz olarak 'odaklanma yöntemlerinden' en az birini uygulamaya başlar.
- Bu odaklanma yöntemlerinin temel bir özelliği, genellikle bilinçli olarak değil bilinçaltında uygulanmalarıdır.
- Bu yöntemlerle ilgili bilgilerin IAD açısından faydası tartışmalıdır çünkü bir kişi bu yöntemlerden birini farkında olmadan uyguluyor olabilir. Bu yöntemler herkesin inisiyatifine bağlı olarak ara sıra uygulanmaktadır.

Öğrenme

- Güncel odaklanma yöntemlerinin teorik yönlerini kapsayan pek çok materyal mevcuttur ve bunların çoğuna kolayca erişilebilir.
- Bu teorilerin uygulanması söz konusu olduğunda bir bilgi boşluğu var gibi görünmektedir.
- Bu yöntemlerin teori ve pratiğini IAD'nin üstesinden gelmeye özgü bir şekilde kesiştiren resmi eğitim materyalleri mevcut olmalıdır.

Davranış

- Güncel odaklanma yöntemlerini uygulayan bir kişi, daha üretken ve sosyal olarak ilgili bir yaşam sürmeyi amaçlar.
- Bu, dürtüsel davranışlar üzerinde kontrol kazanmak veya internet kullanımının kişinin kendisini ve diğer insanlarla ilişkilerini nasıl etkilediği konusunda daha bilinçli olmak anlamına gelebilir.
- Halk, bu tekniklerin uygulanmasına yönelik uygun eğitim eksikliği nedeniyle bu teknikleri doğru şekilde veya hiç kullanmamaktadır.

Sonuçlar

- Halkın çoğunluğu bu yöntemler hakkında bilgi sahibi olmuştur.
- Birçok kişi farkında olmadan bu yöntemleri uyguluyor olabilir. Bu da ne kadarlık bir artışın meydana geldiğini doğru bir şekilde söylemeyi zorlaştırmaktadır.

- Halkın bu diğer yöntemler hakkındaki bilgisinin artmasının önündeki potansiyel engellerden biri de kültürdür. Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde "terapi" kelimesi ile ilgili olumsuz çağrışımlar vardır ve bu ortam farkındalığı artırmaya yönelik potansiyel girişimleri engellemektedir.

Genel Bakış Açısı

İnternette mevcut olan kapsamlı bilgilere rağmen, halkın internet bağımlılığının üstesinden gelmeye odaklanmanın diğer yöntemleri hakkında bilgi düzeyi düşüktür. Bu yöntemler genellikle bilinçsizce uygulanmaktadır ve pratik uygulamalarında bir bilgi boşluğu vardır.

İnternet bağımlılığının üstesinden gelmeye özel resmi eğitim materyalleri mevcut olmalıdır. Uygun eğitimin eksikliği, halkın bu teknikleri kullanmasını engelliyor olabilir.

Ayrıca, Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde terapiyle ilgili olumsuz kültürel çağrışımlar, farkındalık yaratma çabalarını daha da engelleyebilir.

2.5.4 Öz Farkındalık Bilinci ve Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'ndeki Durum Değerlendirmesi

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla, İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Öz Farkındalık ve Durum Değerlendirmesi** açısından Güney Kıbrıs Rum Yönetimi halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Tekniğin soyut doğasını açıklamanın ve internet bağımlılığıyla ilgili zorluklar yaşayan kişilerle ilişkilendirilebilir hale getirmenin zorluğu nedeniyle kamuoyu söz konusu tekniği sınırlı bir şekilde anlamaktadır.
- Halk, ustalaşmak için önemli çaba ve özveri gerektirdiği algısı nedeniyle bu tekniği öğrenmek veya kullanmak için çok motive olmayabilir.

Öğrenme

- Eğitim materyallerinin mevcudiyeti sınırlıdır ve IAD ile ilgili olarak tartışılan teknik konusunda farkındalık yaratmayı amaçlayan faaliyetler genel olarak yetersizdir. Bu durum, bu tür eğitim kurslarına yönelik düşük piyasa talebinden de anlaşılmaktadır.

Davranış

- Öz farkındalık, kişisel gelişim sağlamak için uygulanır. IAD ile ilişkisi açısından, öz farkındalığa sahip bir birey, interneti kendi değerleriyle uyuşmayan bir şekilde

kullandığında muhtemelen bunun farkına varacak ve dolayısıyla kullanımını kendi kendine ölçülü hale getirebilecektir.

Sonuçlar

- Halk arasında kullanımına ilişkin yeterli bilgi bulunmadığından, bu yaklaşımın sonuçlarını tartışmak mümkün olmamıştır.
- Bu durum, bu özel odaklanma yöntemine ilişkin eğitim materyallerinin sınırlı olmasıyla açıklanabilir.

Genel Bakış Açısı

Halkın teknik hakkındaki bilgisi sınırlıdır, bu da internet bağımlılığıyla mücadele edenlere tekniği açıklamayı ve onlarla ilişki kurmayı zorlaştırmaktadır. Tekniği öğrenmek için motivasyon eksikliği, teknikte ustalaşmak için gereken çaba ve özveri düzeyinin algılanmasına bağlanmaktadır.

İnternet bağımlılığıyla ilgili tekniğe yönelik eğitim materyallerinin ve farkındalık artırma faaliyetlerinin eksikliği, piyasadaki talebin düşük olmasına katkıda bulunmaktadır.

Öz farkındalık pratiğinin, bireylerin internet kullanımlarının değerleriyle uyuşmadığını fark etmelerine yardımcı olarak kendi kendilerini düzenlemelerini sağlayabileceğine inanılmaktadır. Ne yazık ki, tekniğin halk arasında kullanımına ilişkin bilgi eksikliği nedeniyle, sonuçlarını tartışmak mümkün değildir.

2.5.5 Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla **Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele** açısından Güney Kıbrıs Rum Yönetimi halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Yetişkinler arasında İnternet bağımlılığının önlenmesi konusunda halkın bilgi düzeyi yetersizdir.
- Halk bu yöntemin öğrenilmesine pek dahil değildir.
- IAD günümüzde yaygındır, ancak yeterli sayıda insan bu konuyu tartışmaya istekli değildir, bu da IAD'nin tabu olmasında kültürel unsurlar olduğunu düşündürmektedir.

- Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde insanlar "bağımlılık" ve "bozukluk" kelimeleri karşısında olumsuz stereotipler oluşturma eğilimindedir. Bu nedenle, hassas durumda olan kişiler, marjinalleştirilmekten korktukları için büyük olasılıkla bu konuda konuşmamayı tercih etmektedir.
- Güney Kıbrıs Rum Yönetimi kamuoyuna bu yöntem hakkında verilen bilgilerin IAD konusuyla ilgili ve faydalı olması için, yukarıda bahsedilen terimleri kullanmaktan kaçınmak en iyisidir, böylece insanların genel olarak bu konuyla ilgili herhangi bir bilgiye daha açık olmaları sağlanır.
- Sağlanan bilgilerin kanıta dayalı ve sosyo-ekonomik durum veya eğitim geçmişine bakılmaksızın herkes için erişilebilir olmasını sağlamak önemlidir.
- İnternet bağımlılığını önlemek amacıyla yetişkinler arasında farkındalığı artırmak ve davranış değişikliğini teşvik etmek için etkili iletişim stratejileri gereklidir.

Öğrenme

- Yetişkinler arasında İnternet bağımlılığının önlenmesine ilişkin halkın bilgi ve beceri düzeyi çeşitli nedenlerden dolayı düşüktür.
 - o Bu konuyu kapsayan yeterli miktarda materyal bulunmamaktadır.
 - o Bu konuyu kapsayan yeterli materyal olduğunu varsayarsak, halk yine de bilgileri uygulamakta zorlanacaktır.
 - o Kullanılan terminoloji, Güney Kıbrıs Rum Yönetimi halkının bilgiye ne kadar açık olduğu konusunda önemli bir rol oynamaktadır.

Davranış

- Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele ile ilgili becerilerde ustalaşarak, bireyler kendileri, eylemleri ve zamanları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olabilirler.
- Bununla birlikte, böyle bir beceri setinin edinilmesi nedeniyle halkın davranışlarının ne ölçüde değiştiğini söylemek zordur.

Sonuçlar

- Farkındalığı artırmak için aşağıdakiler uygulanabilir: İnsanları IAD'nin riskleri ve sonuçlarının yanı sıra nasıl önlenebileceği konusunda eğitmek için halk eğitim kampanyaları uygulanabilir.
- IAD konusunun medyada daha fazla yer alması da kamuoyunda farkındalık yaratılmasına ve konunun anlaşılmasına yardımcı olabilir.
- Okullar ve üniversiteler, IAD önleme programlarını müfredatlarına dahil ederek önemli bir rol oynayabilir.

- Kamu anlayışı ve farkındalığının önündeki başlıca engeller şunlardır:
 - o IAD ile ilişkilendirilen ve insanların bilgi veya yardım aramasını engelleyen damgalama,
 - o IAD konusunda halka yönelik mevcut kaynak veya bilgi eksikliği,
 - o IAD hakkında yanlış bilgi veya mitlerin yaygınlığı.

Genel Bakış Açısı

Kısmen konuyla ilgili materyal eksikliği, kısmen de bağımlılık ve hastalıkla ilişkilendirilen olumsuz klişeler nedeniyle, halkın yetişkinler arasında İnternet bağımlılığını önleme konusundaki bilgi ve becerileri yetersizdir. IAD'nin önlenmesine ilişkin bilgilere duyarlılığı artırmak için bu terimlerden kaçınılması önerilmektedir. Halkın bilgiyi uygulamakta zorlanması da önleme çabalarının önünde bir engel olarak tanımlanmaktadır.

2.5.6 Genel Sonuçlar - Güney Kıbrıs Rum Yönetimi

Odak grup sırasında tartışılan tüm odaklanma yöntemleri arasında, **internet bağımlılığı bozukluklarıyla başa çıkmak için en etkili yöntemin öz farkındalık olduğu** konusunda fikir birliği sağlanmıştır. "Öz farkındalık temeldir. Bir sorunu çözmek için önce onun varlığının farkında olmak gerekir." Bu nedenle, **öz farkındalık gelişim için bir ön koşuldur.**

Dahası, bir birey öz farkındalık becerisinde ustalaşarak, ister ilişkileri ister kariyeri olsun, hayatının birçok alanında **gelişim** sağlayabilir. Muhtemelen, kişinin hayatı çevrimdışı olarak ne kadar tatmin edici olursa, zamanını çevrimiçi olarak geçirmeye o kadar az meyilli olabilir. Bu amaçla, öz farkındalık diğer odaklanma yöntemlerine göre daha etkili olabilir.

Bununla birlikte, öz farkındalık uygulaması düzensiz olma eğilimindedir ve etkinliği yalnızca her bireyin çabalarına bağlıdır. Bu nedenle, IAD ile ilgili etkinliği bireyden bireye değişebilir.

Genel Sonuçlar

Odak grubundan çıkan ana sonuç, **odaklanma yöntemlerinin internet bağımlılığı bozukluklarının üstesinden gelmede etkili olduğudur.**

Odaklanma yöntemlerine ilişkin bilgiler günümüzde yaygın olarak mevcuttur. Ancak sorun, teoride bu tekniklerin etkili olabilmesine rağmen, **yapılandırılmış bir yaklaşımın** olması gerektiği ya da odaklanma yöntemlerinin düzensiz ve genellikle keyfi doğası hakkında endişeler olmasıdır, çünkü bunların etkinliği her bireyin bunları uygulamak için harcadığı çabanın miktarına bağlıdır.

Odak grup çalışması sırasında varılan bir başka sonuç da, **kültürel geçmişin, kişinin IAD ile başa çıkmada odak yöntemlerini kullanmaya yönelik tutumunu belirleyebileceğidir**. Güney Kıbrıs Rum Yönetimi örneğinde, bağımlılıklar/bozukluklarla ilgili bazı damgalar vardır ve bu nedenle bazı kişiler eğitim materyallerine pek açık olmayabilir. Bu nedenle, eğitim materyalini yaymak için kullanılan **terminoloji**, hedef grubun **kültürel geçmişine göre uyarlanmalıdır**.

2.5.7 Tavsiyeler - Güney Kıbrıs Rum Yönetimi

Odak grup, **internet bağımlılığı bozukluğunu önleme ve üstesinden gelme konusunda yetersiz eğitim** olduğunu tespit etmiştir.

Bağımlılık seviyeleri ve kontrol yöntemleri için **kılavuz ilkelerin** yanı sıra bağımlılığın üstesinden gelmek için **pratik kaynaklar/araçlar** oluşturulması tavsiye edilmiştir. Bu tür bir araca örnek olarak, **internette gezinmek için harcanan süreyi takip eden bir tarayıcı uzantısı** veya **önceden belirlenmiş web sitelerine erişimi geçici olarak (ve kasıtlı olarak) engelleyen bir uzantı** verilebilir.

Odaklanma yöntemlerine ilişkin teorik bilginin çevrimiçi olarak yaygın bir şekilde mevcut olduğu kabul edilmekle birlikte, **pratik uygulama eksikliği** olduğu kabul edilmektedir. Bununla mücadele etmek için, **eğitim materyalinin**, hedef grubun öğrendikleri **ilkeleri uygulayabilecekleri** ve aynı zamanda **eğitimciden gerçek zamanlı geri bildirim alabilecekleri** şekilde **etkileşimli** olarak tasarlanmasını önermektedirler.

Ayrıca, sağlanan bilgilerin **kanıta dayalı** ve sosyo-ekonomik durum veya eğitim geçmişine bakılmaksızın **herkes için erişilebilir** olmasını sağlamak önemlidir. Ayrıca, farkındalığı artırmak ve yetişkinler arasında internet bağımlılığını önlemeye yönelik davranış değişikliğini teşvik etmek için **etkili iletişim stratejileri** gereklidir.

Son olarak, odaklanma tekniklerinin kullanımı düzensiz olma eğilimindedir ve bireylerin inisiyatifine bağlıdır. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda, eğitimcinin **kursiyerlerin** ilerlemelerini bir şekilde takip ederek onları **sorumlu tutabilmesi** gerekir.

2.6 Türkiye

2.6.1 Katılımcı Profili

Türkiye'deki odak grubu çevrimiçi olarak düzenlenmiştir. Toplantı öncesinde tüm katılımcılara tartışma konusu hakkında bir ön bilgilendirme dokümanı verilmiştir. Katılımcılara ayrıca odak grup veri toplama yöntemine aşina olmaları için Kirkpatrick 4 Değerlendirme Düzeyi hakkında bir ön bilgilendirme dokümanı verilmiştir. Toplantı sırasında moderatör, IADliber projesi ve özellikle hayatta kalma kitine odaklanan proje ürünleri hakkında bir sunum yapmıştır. Projenin tanıtımı ve faaliyetin amacına ilişkin sunumun ardından moderatör, katılımcıların yetişkinlerde internet bağımlılığı ve bağımlılığı önleme ve mücadele teknikleri hakkındaki hafızalarını tazelemiştir.

Katılımcıların tümü, yetişkin eğitimi alanında deneyim sahibi olup olmadıkları, proje bağlamına ve içeriğine ilgi duyup duymadıkları ve yetkinlikleri kriterlerine göre seçilmiştir - yetişkinler arasında IAD. Tüm katılımcılar, Milli Eğitim Bakanlığı'nın (MEB) resmi kurumlarında yetişkin öğrencilerle (göçmenler, engelli bireyler, eğitim fırsatlarına sınırlı erişimi olan kadınlar vb. gibi dezavantajlı kişiler dahil) çalışan yetişkin eğitimi sağlayıcılarıydı. Katılımcıların profili aşağıda özetlenmiştir:

Katılımcı Sayısı	5
Yaş (Ortalama)	33
Cinsiyet	3 Kadın 2 Erkek
Katılımcıların Eğitim Düzeyleri	Lisans ve Yüksek Lisans Derecesi
Katılımcıların Meslekleri	Yetişkin Öğretmenleri
Katılımcıların Deneyim Yılı (Ortalama)	9.4
Katılımcıların Sınıf Büyüklüğü (Ortalama)	14.2
Katılımcıların eğitim verdiği hedef kitle	Yetişkin Öğrenciler (göçmenler, Engelliler, eğitim fırsatlarına sınırlı erişimi olan kadınlar vb. gibi dezavantajlı kişiler dahil)
Katılımcılar Tarafından Temsil Edilen Kuruluşların Listesi	Katılımcıların tamamı Milli Eğitim Bakanlığı'nın (MEB) resmi kurumlarında çalışmaktadır.

2.6.2 Türkiye'de Bilinçli Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuç Çerçevesi üzerinden İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Bilinçli Farkındalık** konusunda Türk halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Yetişkinler arasında internet bağımlılığı ve önleme yöntemleri hakkında bilgi eksikliği endişe vericidir.
- Kamusal yöntem ve yaklaşımlar, teknoloji/internet bağımlılığının sahip olduğu potansiyel zararlar karşılaştırıldığında yüzeysel kalmaktadır.
- Çoğu insan "bilinçli farkındalık" terimine aşina değildir, bu nedenle bu yöntemle ilgili farkındalık yeterli değildir.
- Bilinçli farkındalığın internet bağımlılığı ile mücadelede oldukça faydalı olduğu düşünülmektedir ancak yerel düzeyde yetişkinlerin bu konudaki bilgi ve becerileri yetersizdir ve bu konuda sağlanan bilgi ve belgelere kolay erişilememektedir.
- Bu yöntem, internet bağımlılığı ve benzeri önleme yöntemleri hakkında kamuoyunun bilgisi sınırlıdır.
- Bazı bilinçli farkındalık kaynakları mevcuttur ancak internet/teknoloji bağımlılığına özel değildir, bu da onları yetersiz ve yarırsız kılmaktadır.

Öğrenme

- IAD önleme yöntemleri veya internet bağımlılığıyla nasıl mücadele edileceğine ilişkin bilgiler genellikle aile eğitimleri ve yaygın eğitim faaliyetlerine entegre edildiği için halkın bu yöntemle ilgili bilgi ve beceri düzeyi yetersizdir, bu da konuya önem verildiği hissini yaratmamaktadır.
- Farkındalık belirli bir düzeyde mevcuttur, ancak başa çıkma becerileri ve bilgi, özellikle bu konuda yetkin olmayan dezavantajlı yetişkinler tarafından sahiplenilmemektedir.
- Yeterli yayın bulunmamakla birlikte, devlet, STK'lar, üniversiteler ve teknoloji şirketleri tarafından hazırlanan farkındalık artırıcı materyaller bulunmaktadır.
- Bu dağınık bilginin anlaşılabilirliği veya toplanabilirliği ortak bir platform bulunmamaktadır.
- IAD, kurumsal düzeyde eğitimde yeni bir konudur ve bu nedenle bu tür eğitim materyalleri yetersizdir.

- IAD ile ilgili birçok kaynak sadece gençleri hedef aldığından ve IAD'nin kendisi nispeten yeni bir fenomen olduğundan, özellikle yetişkinler için önleme yöntemleri hakkında yeterli kaynak ve ayrıntılı bilgi bulunmamaktadır.
- Teorik bilgi ve ardından pratik bilgi ile desteklenmesi gerekir. Yetişkin öğrenciler, bazı teorik bilgilerden sonra internet/teknoloji bağımlılığını önlemek için bazı teknikleri uygulayabilirler.
- Bilinçli farkındalık konusundaki bilgi ve beceriler, yeterli bilgi ve materyallerin geliştirilmesi ve uygulamaya önem verilmesi ile IAD'ye uygulanabilir.
- Bilginin işleneceği ve beceriye dönüştürüleceği ortamların yaratılması hem konuyu özünde anlaşılır kılacak hem de bireyin konuya olan ilgisini artıracaktır.

Davranış

- Bilinçli Farkındalık, IAD açısından aşağıdaki gibi bazı önemli davranış değişikliklerine yardımcı olabilir ve yol açabilir:
 - o İnternette uzak durmak ve sosyal hayatın içinde olmak,
 - o iç motivasyonu artıran faaliyetlerde bulunmak,
 - o bir hobi edinmek.
- Bu yöntemin faydaları ile kişilerin bilgiyi tutum ve deneyimlere dönüştürmesi beklenmektedir. Sağlıklı internet ve teknoloji kullanımının günlük hayata entegre edilmesi beklenir.
- Farkındalıkta ustalaşma veya bilinçli farkındalığın net bir şekilde anlaşılması, internet bağımlılığı açısından aşağıdaki istenen davranış değişikliklerinin veya becerilerin elde edilmesine yardımcı olabilir:
 - o Artan öz farkındalık
 - o Geliştirilmiş dürtü kontrolü
 - o Azaltılmış stres ve kaygı
 - o Gelişmiş duygusal düzenleme
 - o Geliştirilmiş bilişsel esneklik
 - o Artan esneklik
- Farkındalık tek başına IAD ile başa çıkmak için yeterli değildir ve başarısı kişinin istekliliği, motivasyonu ve çevresel faktörlerin doğru uygulanması gibi birçok faktöre bağlıdır.
- Kamu kurumları ve bireylerin daha etkili sonuçlar elde etmek için davranışsal öğrenme ilkelerini bilerek ve bilinçli bir şekilde uygulamaları önemlidir.

- İnternet bağımlılığı için istenen davranış değişikliği, önceki davranışların değiştirilmesi ve/veya yeni davranışların benimsenmesi yoluyla elde edilebilir. Hangi yöntemin kullanılacağı kişinin özelliklerine ve bağımlılık düzeyine bağlı olacaktır.

Sonuçlar

- Artan farkındalık, insanların internet kullanımları konusunda daha bilinçli olmalarına ve olası bağımlılıkların önüne geçmelerine yardımcı olabilir.
- Artan bilgi yeterli değildir, insanların bu bilgiyi kullanmaya ve davranışlarını değiştirmeye istekli olmaları gerekir.
- Halkın bu yöntemi öğrenmesinin yanı sıra, farkındalığın artırılması için eğitim ve kampanyalar da gereklidir. Farkındalıkla ilgili bu tür eğitimler ve kampanyalar, insanları daha bilinçli hale getirerek internet bağımlılığı gibi sorunların önlenmesine yardımcı olabilir.
- Kamuoyunun bu yönetime ilişkin bilgi düzeyinin artırılması internet bağımlılığı gibi sorunların çözümüne katkı sağlayabilir ancak bu süreçte eğitim ve farkındalık kampanyaları da önemli bir role sahiptir.
- Bu yöntemin özellikle internet bağımlılığı üzerindeki etkileri konusunda materyal ve bilgi eksikliği vardır ve mevcut olanlara kolayca erişilememektedir.

Genel Bakış Açısı

Halkın, internet bağımlılığını önleme yöntemi olarak bilinçli farkındalık konusundaki bilgi ve anlayışının yetersiz olduğuna inanılmaktadır. IAD için spesifik önleme yöntemleri hakkında detaylı bilgi ve kaynak eksikliği bulunmaktadır. Mevcut kaynakların çoğu, IAD'nin nispeten yeni bir fenomen olması ve sadece gençleri hedef alması nedeniyle ayrıntılı değildir. Katılımcılar, IAD önleme yöntemlerine ilişkin eğitim materyallerinin uzmanlar tarafından geliştirilmesi ve halk için daha erişilebilir hale getirilmesi gerektiğini öne sürmektedir. Farkındalık konusunda uzmanlaşmanın, öz farkındalığın artması, dürtü kontrolünün gelişmesi, stres ve kaygının azalması gibi davranış değişikliklerine yol açabileceğine inanmaktadırlar. Ancak, eğitim faaliyetlerinin uygulanabilir ve faydalı olmasını sağlamak için teorik kavramlar ile pratik beceriler arasında bir denge kurulması gerekmektedir.

Halkın bilinçli farkındalık hakkında daha fazla bilgi sahibi olması ve daha fazla çaba gösterilmesi gerekmektedir. Bununla birlikte, mevcut gelişmeler umut vericidir ve gelecekte daha fazla farkındalık yaratma potansiyeline sahiptir.

2.6.3 Türkiye'de Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi üzerinden İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Odaklanma Yöntemleri** açısından Türk kamuoyunun farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Aşağıdaki güncel olarak kullanılan Odaklanma Yöntemleri araştırılmış ve tartışılmıştır:
 - o Bilişsel-davranışçı terapi (BDT),
 - o Pomodoro Tekniği,
 - o Tek görev (monotasking),
 - o Günlük planlama,
 - o Zihin haritası,
 - o Zaman blokları oluşturma,
 - o Sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzı,
- Katılımcılar yukarıda sayılan tüm bu yöntemlerden haberdar olduklarını ve bazı eğitimcilerin bu yöntemlerde yetkin olduğunu ancak kamuoyunun bu yöntemlerle ilgili bilgi düzeyinin düşük olduğuna inandıklarını ve bu alanda yapılacak çalışmalara katkıda bulunulması gerektiğini belirtmektedirler.
- İnternet bağımlılığını bir önleme aracı olarak yukarıda bahsedilen odaklanma yöntemlerine katılım ya çok azdır ya da hiç yoktur. Ancak öğrenilecek içeriğe önyargılı yaklaşımların olması eğitim verilmesini zorlaştırmaktadır.
- Halkın, IAD ile mücadelede önleme araçları olarak odaklanma yöntemlerinin eğitimine katılım düzeyi yetersizdir. Bu yöntemler çoğunlukla eğitimcilerin eğitiminde yer almaktadır ancak diğer kişiler bu yöntemlerden haberdar değildir.
- Bu yöntemler, öz farkındalık ve odaklanma sağlamak için çeşitli alanlarda kullanılabilir. Ancak özellikle IAD'de bu tür yöntemler halk tarafından yaygın olarak kullanılmamakta ve uygulanmamaktadır, ancak İnternet bağımlılığını önlemek veya IAD ile mücadele etmek için son derece yararlı olabilirler ve yenilikçi ve işbirlikçi yorumlarla geliştirilebilirler.

Öğrenme

- Halkın bu yöntemlere ilişkin bilgi ve beceri düzeyi, belirli durumlarda değişiklik gösterse de yetersizdir veya tartışmasız düşüktür.
- Daha fazla insanın bu yöntemleri öğrenmesi ve uygulaması için farkındalık yaratma çabalarına ihtiyaç vardır.

- Bu yöntemlere ilişkin eğitim materyalleri yeterli değildir ve mevcut olanlar IAD'ye değil, sadece belirli konulara odaklanmıştır.
- Kavramsal ve teorik bilgi, elbette uygulamalar için ortak bir zemin sağlayacaktır.
- Bu yöntemler internet ve teknoloji bağımlılığı bozukluğu için oldukça uygulanabilir.
- Pomodoro tekniği sayesinde insanlar internet ve teknolojinin neden olduğu dikkat dağınıklığını azaltabilir ve iş verimliliklerini artırabilirler.
- Zihin haritalama, günlük planlama ve tek görev gibi teknikler de internet ve teknoloji bağımlılığıyla mücadelede kullanılabilir ve bu becerileri edinmek internet ve teknoloji bağımlılığını azaltmak için uygun bir yöntem olabilir.

Davranış

- Bu yöntemler çoğunlukla daha iyi zaman yönetimi becerileri geliştirmeye ve dikkat süresini artırarak odaklanma ve konsantrasyon becerilerini geliştirmeye katkıda bulunur.
 - o Pomodoro Tekniği gibi teknikler, öğrencilerin daha iyi zaman yönetimi elde etmelerine yardımcı olabilir ve daha verimli çalışmalarını sağlayabilir.
 - o Zihin Haritalama veya Günlük Plan Oluşturma gibi yöntemler, öğrencilerin hedeflerine daha iyi odaklanmalarına yardımcı olabilir ve daha verimli çalışmalarını sağlayabilir.
 - o Tek Görevlendirme, öğrencilerin daha az dağınık ve daha verimli bir şekilde çalışmasına yardımcı olabilir.
- Bu yöntemlerin ne kadar etkili olduğu kişiden kişiye değişebilir ve olumlu sonuçlar her zaman garanti edilemez.
- Öğrenciler bu yöntemleri öğrendikleri ve uygulamaya koydukları sürece internette geçirdikleri zamanı ve teknoloji kullanım davranışlarını kontrol edebilirler. Ayrıca sağlıklı bir yaklaşım çerçevesinde bu bağımlılığı bir faydaya ve hobiye dönüştürebilirler.
- Kamu, bu yöntemleri IAD için bir önleme aracı olarak uygulayabilir.
- Bu becerileri uygulamak öğrenme, pratik ve zaman gerektirir.
- Bu becerileri uygulamak insanların üretkenliğini artırabilir ve internet bağımlılığı gibi olumsuz davranışları azaltmalarına yardımcı olabilir.

Sonuçlar

- IAD'nin önlenmesinde bu yöntemlere ilişkin kaynaklar ve uzmanlık arttıkça, daha fazla insan bunları öğrenecek ve uygulayacak, bu da sahada farkındalığın ve benimsemenin artmasına yol açacaktır.

- Bu, insanların zaman yönetiminde daha etkili olmalarına ve işlerini yönetmelerine ve aileleriyle daha verimli bir şekilde kaliteli zaman geçirmelerine yardımcı olabilir.
- Kolaylaştırıcılar aşağıdakiler olabilir:
 - o İyi hazırlanmış eğitim materyallerinin mevcudiyeti
 - o Konunun çeşitli platformlarda tartışılması ve bu yöntemlerin kullanıcıları tarafından paylaşılması, örneğin bloglar, forumlar,
 - o Kişisel başarı hikayelerinin veya geri bildirimlerin paylaşılması
- Engelleyici faktörler şunları içerebilir:
 - o Yeterli eğitim materyallerinin veya kaynaklarının olmaması.
 - o Konunun yeterince tanıtılmaması veya konunun ilgi çekici bir şekilde sunulmaması
 - o Konu yeterince duyurulmamış veya ilgi çekici bir şekilde sunulmamıştır.
 - o Çok az insan bu yöntemleri benimsiyor ya da başarılarını yeterince duyurmuyor.
 - o Bu yöntemlerin belirli bir beceri veya yeteneği geliştirmek için kullanıldığını anlamak zor olabilir, bu da insanların ilgisini kaybetmesine neden olabilir.
- Bu konuda ilgilenenler için müfredat dışı eğitimler mevcuttur. Ancak bu yöntemlere ilişkin eğitimler, özellikle de IAD'nin önlenmesi alanında yeterli değildir.

Genel Bakış Açısı

Halkın internet bağımlılığı bozukluğunu (IAD) önlemeye yönelik bilişsel-davranışçı terapi, Pomodoro Tekniği, zihin haritalama, zaman blokları oluşturma gibi yöntemler hakkındaki bilgisi düşüktür. Bazı eğitimciler bu yöntemler konusunda yetkin olmakla birlikte, halkın bu yöntemler hakkındaki bilgi düzeyi yetersizdir. IAD için bir önleme aracı olarak bu yöntemlere katılım çok azdır. Yine de farkındalık artırma faaliyetlerinin artırılmasıyla daha fazla kişiye ulaşılabilir ve farkındalıkları artırılabilir. Yöntemler IAD için oldukça uygulanabilir ve gerekli becerilerin edinilmesi internet ve teknoloji bağımlılığını azaltmak için uygun bir yöntem olabilir.

Bu yöntemler aşağıdakilere katkıda bulunur:

- daha iyi zaman yönetimi becerileri geliştirmek,
- odaklanma ve konsantrasyon becerilerini geliştirmek,
- artan dikkat süresi.

Halk bu yöntemleri IAD için bir mücadele ya da önleme aracı olarak uygulayabilir, ancak bu becerileri uygulamak insanların üretkenliğini artırabilir ve olumsuz davranışları azaltmalarına yardımcı olabilir. Bu yöntemlerin toplum tarafından daha fazla bilinmesini sağlayan kolaylaştırıcılar arasında iyi hazırlanmış eğitim materyallerinin bulunması, konunun çeşitli platformlarda tartışılması ve kişisel başarı hikayelerinin paylaşılması yer almaktadır. Engelleyici faktörler arasında ise yeterli eğitim materyallerinin veya kaynaklarının bulunmaması ve konunun yeterince duyurulmaması veya ilgi çekici bir şekilde sunulmaması yer almaktadır. Genel olarak, daha fazla insanın bu yöntemleri öğrenmesi ve uygulaması için farkındalık yaratma çabalarına ihtiyaç vardır.

2.6.4 Öz Farkındalık ve Türkiye'deki Durum Değerlendirmesi

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla, İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Öz Farkındalık ve Durum Değerlendirmesi** açısından Türk halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- İnsanlar bu teknikler hakkında yeterli bilgiye sahip olmadıkları için durumu değerlendiremediklerinden, Öz farkındalık konusunda toplumsal farkındalık ve bilgi eksikliği vardır.
- Bu nedenle, daha fazla farkındalık yaratmak ve bilgi paylaşmak önemlidir.
- Öz farkındalık ve durumun güvenilir bir şekilde değerlendirilmesi yöntemi genellikle bireysel olarak uygulanabilecek bir tekniktir.
- Bu tür yöntemler eğitimlerde yaygın olarak yer almaz ve bu nedenle insanların bunları öğrenme şansı yoktur.
- Bireylerin ne ölçüde katılacakları veya dahil olacakları, kişisel tercihlerine ve çevrelerindeki bilgi düzeyine bağlı olacaktır.
- Bu yöntemler hakkında daha fazla bilgi edinmek için toplumda farkındalık yaratma faaliyetlerinin yürütülmesi gerektiği düşünülmektedir.
- Bu teknikler farklı konularda kullanılabilir ancak internet/teknoloji bağımlılığı eğitimlerinde kullanılmamaktadır.
- Bu yöntemler insanların kendilerini daha iyi anlamalarına ve kendi düşünce ve davranışlarını daha bilinçli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir. Bu nedenle, bu yöntemlerin uygulanması internet ve teknoloji bağımlılığı gibi sorunların önlenmesine ve tedavi edilmesine yardımcı olabilir.

- İnternet ve teknoloji bağımlılığı hakkında detaylı bilgi vermek de önemlidir. Teknolojinin sağladığı imkânları doğru şekilde kullanmak ve sağlıklı bir dijital yaşam tarzını benimsemek için bilinçli olmak gerekmektedir.

Öğrenme

- Bu konuda toplum tarafından yeterli bilgi birikimi ve beceri edinilmemektedir.
- Halkın bilgi ve beceri düzeyinin yeterli olmadığı düşünülmektedir.
- Bireyler çoğunlukla öz farkındalık ve güvenilir durum değerlendirmesi yöntemini kendi başlarına öğrenirler.
- Bu tekniklerin internet vağımlılığı üzerinde nasıl uygulanacağı konusunda daha fazla çalışma yapılması, bu yöntemin uygulanması ve yaygınlaştırılması için gerekli bilgi ve becerilerin artırılmasına yardımcı olabilir.
- Eğitim materyalleri mevcut olmakla birlikte, bunlar yeterli nicelik ve nitelikten yoksundur. Herhangi bir kurumsal düzeyde örgün eğitime entegre edilmemiş müfredat dışı kaynaklar ve materyaller bulunmaktadır ancak öz farkındalık ve durumun güvenilir bir şekilde değerlendirilmesine ilişkin bu kaynaklar IAD alanına özel çözümler üretmemektedir. Bu nedenle daha fazla eğitim materyalinin üretilmesi ve yaygınlaştırılması gerekmektedir.
- Teorik kavramların anlaşılması ile pratik becerilerin geliştirilmesi arasında bir denge olmalıdır. Teorik kavramlar, öz farkındalık ve durumun güvenilir bir şekilde değerlendirilmesi gibi konuların anlaşılmasına ve bilgi edinilmesine yardımcı olur. Ancak bu teorik bilginin pratik becerilerle birleştirilmesi gerekir. Teorik bilgi kesinlikle pratik bilgiyi teşvik edecektir.
- Bu yöntem, insanların kendi davranışlarının nedenlerini ve sonuçlarını daha iyi anlamalarına yardımcı olur.
- İnternet bağımlılığı gibi sorunların nedenleri ve etkileri hakkında daha gelişmiş bir farkındalık geliştirilebilir ve bu sorunların önlenmesi veya yönetilmesi için uygun stratejiler belirlenebilir.

Davranış

- Bu yöntemle elde edilecek davranış değişiklikleri ve beceriler aşağıdaki gibi olabilir:
 - o Artan öz farkındalık
 - o Olumlu düşünce ve davranışların teşvik edilmesi
 - o Stres yönetimi
 - o İlişki becerilerinin geliştirilmesi
 - o Performans Geliştirme

- Toplum bir bütün olarak bu becerileri uygulamıyor, ancak uygulayabilir. Öz farkındalık ve güvenilir durum değerlendirmesi yöntemi, kişisel gelişimle ilgilenenler, ruh sağlığı uzmanları ve liderlik, iş veya eğitim gibi alanlarda çalışanlar tarafından kullanılabilir.
- Bu yöntemle ilgili bilgi ve becerilerin yaygınlaştırılması, insanların bu yöntemi öğrenmesine ve uygulamasına yardımcı olabilir.
- Öz farkındalık ve güvenilir durum değerlendirmesi yöntemi hakkında daha fazla bilgi sağlayan ve bu yöntemin öğrenilmesini kolaylaştıran eğitim materyallerinin hazırlanması ve yaygınlaştırılması önemlidir.

Sonuçlar

- Halkın çoğu bu teknikler hakkında yeterli bilgiye sahip değildir. Bu bilginin uygun materyaller ve eğitimlerle aşağıdaki nedenlerden dolayı artırılması gerekmektedir.
 - o İnsanların kendilerini ve çevrelerindeki durumları daha iyi anlamalarına yardımcı olur. Dolayısıyla, kamuoyunun bu yöneme ilişkin bilgisinin artırılması genel olarak olumlu bir etki yaratabilir.
 - o Bireysel düzeyde, bu yöntemi öğrenen ve uygulayan daha fazla insan daha iyi kararlar alınmasına ve stresli durumlarla daha iyi başa çıkılmasına yardımcı olabilir.
 - o Toplumsal düzeyde, bu yöntemin benimsenmesi daha sağlıklı ve daha işlevsel toplumlar oluşturulmasına yardımcı olabilir.
- Yöntemi doğru öğrenmek ve uygulamak önemlidir. Yanlış uygulandığı takdirde istenmeyen sonuçlar ortaya çıkabilir. Bu nedenle kamunun bu yöntemi öğrenmek için doğru kaynaklardan yararlanması ve nitelikli eğitimler alması önemlidir.
- Bu alanda çok fazla eğitim seçeneği bulunmamakta; halk özellikle internet bağımlılığı konusunda eğitime ya da bu teknikler hakkında bilgiye ulaşamamaktadır. Bilgiye erişimin önünde bölgesel veya sosyo-ekonomik faktörler gibi bazı engeller de olabilir.
- Halkın bilgi ve eğitime daha fazla erişimini sağlamak için bazı destekleyici politikaların uygulamaya konulması gerekebilir.

Genel Bakış Açısı

Odak grubunun sonuçları, bu teknikler hakkında kamuoyunda farkındalık ve bilgi eksikliği olduğunu göstermektedir. Bu teknikler yaygın olarak eğitimlere dahil edilmediğinden, halkın bu yöntemin öğrenme faaliyetlerine katılımı düşüktür. Ancak, farkındalık artırma faaliyetleri bu yöntemin daha yaygın hale gelmesine yardımcı olabilir ve toplumdaki insanların daha fazla dahil olmasını sağlayabilir.

Halkın bu konudaki bilgi ve beceri düzeyi yeterli değildir. Eğitim materyallerinde teorik kavramlar ile pratik beceriler arasında bir denge kurulmalı ve daha fazla eğitim materyali üretilmeli ve yaygınlaştırılmalıdır. Öz farkındalık ve durumun güvenilir bir şekilde değerlendirilmesi IAD ile ilgilidir ve bu sorunların önlenmesi veya yönetilmesi için uygun stratejilerin belirlenmesine yardımcı olabilir. Ancak, bu sorunlarla başa çıkmak için diğer tedavi ve yönetim yöntemleri de kullanılmalıdır.

Bu yöntemle elde edilebilecek istenen davranış değişiklikleri veya beceriler arasında öz farkındalığın artırılması, olumlu düşünce ve davranışların teşvik edilmesi, stres yönetimi ve ilişki becerilerinin geliştirilmesi yer almaktadır. Bu yöntem, kişilerin kendilerini daha iyi anlamalarına ve kendi düşünce ve davranışlarını daha bilinçli bir şekilde yönetmelerine yardımcı olarak internet ve teknoloji bağımlılığı gibi sorunları önleyebilir ve tedavi edebilir.

2.6.5 Türkiye'de Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi üzerinden Türk halkının **Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele** konusundaki farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Yetişkinlerde internet bağımlılığını önleme yöntemleri şunlardır:
 - o İnternet kullanımı için sınırlar belirlemek,
 - o Öz bakımı artırmak,
 - o Tetikleyicilerin belirlenmesi,
 - o Bir destek sistemi kurmak, profesyonel yardım almak.
- Yetişkinlerin internet bağımlılığını önlemek için bu stratejileri birleştirmeleri tavsiye edilmektedir. Bu yöntemlerle halkın farkındalık düzeyini tam olarak belirlemek için araştırma ve anketlere ihtiyaç vardır.
- Hedef kitle genel olarak bu yöntemlerden yeterince haberdardır, bu nedenle halkın farkındalığından memnun değildir. İnsanlar bu tekniklerden bazılarını biliyor olabilir ancak bunlar eğitim materyallerinde toplanmamakta ve internet bağımlılığını önlemek için planlı bir şekilde sunulmamaktadır.
- Bu yöntemlere ilişkin farkındalık ve sınırlı sayıda kaynak ve materyal, halkın katılımı üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir.

- İnternet ve teknoloji kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, insanlar arasında IAD gibi sorunlar da artmaktadır.
- Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadelene yönelik strateji ve yöntemler faydalıdır. Bu nedenle, internet/teknoloji bağımlılığı ile ilgili bilgi ve becerilerin yaygınlaştırılması son derece önemlidir.
- Bu yöntemler, bireylerin öz farkındalık kazanmalarına, içsel motivasyonlarını artırmalarına ve internet/teknoloji bağımlılığından kaçınmak için gerekli becerileri öğrenmelerine yardımcı olabilir. Dolayısıyla bu yöntemler hakkında verilen bilgiler internet/teknoloji bağımlılığı konusuna katkı sağlayabilir.

Öğrenme

- Yetişkinler arasında IAD ve IAD'nin önlenmesine yönelik yöntem ve stratejiler konusunda farkındalık yaratma, uygulama ve eğitim fırsatları olmalıdır.
- Bazı insanlar yöntemi iyi anlar ve uygulamada başarılı olurken, diğerleri henüz bu konuda yeterince bilgi sahibi değildir veya varlığından bile haberdar değildir.
- Yeterli yayın bulunmamakla birlikte, devlet, STK'lar, üniversiteler ve teknoloji şirketleri tarafından hazırlanan farkındalık artırıcı materyaller bulunmaktadır.
- Bu dağınık bilginin anlaşılabilirliği veya toplanabilirliği ortak bir platform bulunmamaktadır.
- Yetişkinler arasında IAD'ye ilişkin bu yöntem ve stratejilerin öğrenilmesi hem teorik kavramların anlaşılmasını hem de pratik becerilerin geliştirilmesini gerektirir.
- Dengeyi sağlamak için eğitim materyallerinin hem teorik hem de pratik yönleri kapsamı önemlidir. Ayrıca, eğitim sürecinde teorik ve pratik becerilerin birbirini tamamlaması gerekir.

Davranış

- Halk bu yöntemler hakkında bilinçlendiğinde, davranışları önemli ölçüde değişebilir. Ancak bu değişimin derecesi bireyin önceliklerine, çabasına ve uygulama sıklığına bağlı olacaktır.
- Yöntemin etkisi, öğrenilen becerinin ne kadar önemli olduğuna da bağlıdır.
- Bu yöntem ve stratejiler konusunda daha fazla kaynak ve uzmanlık geliştirilirse kamu bu becerileri uygulayabilir.
- Her bireyin öğrenme hızı, öğrenme tarzı ve önceki deneyimleri farklıdır ve bu becerilerin uygulanması herkes için farklılık gösterebilir. Bazı insanlar bu becerileri daha hızlı ve kolay öğrenirken, diğerlerinin daha fazla pratik yapması veya farklı öğrenme yöntemleri denemesi gerekebilir.

Sonuçlar

- Halkın internet bağımlılığı ve bu bağımlılıkla mücadele yöntemleri konusundaki bilgi ve farkındalığı yeterli değildir. Farkındalıkları artırılmalı ve bu teknikleri benimsemeleri için desteklenmelidirler.
- Bu konuda kamuoyunun bilinçlendirilmesi, internet ve teknolojinin sağlıklı kullanımına katkı sağlayabilir.
- Halkın bu yöntem hakkında daha fazla bilgi edinmesini kolaylaştırabilecek faktörler şunlardır:
 - o Eğitim fırsatları
 - o Toplum desteği
 - o İletişim ve tanıtım
 - o Kişisel deneyim
- Halkın yöntem hakkında bilgi edinme olasılığını azaltan faktörler arasında şunlar yer almaktadır:
 - o Yetersiz tanıtım
 - o Önyargı
 - o Sınırlı erişim
- IAD ile ilgilenenler için çevrimiçi kaynaklar bulunmaktadır, ancak bunlar belirli ihtiyaçlara veya yöntemlere ve yaş gruplarına göre özel olarak hazırlanmamıştır.
- Günümüzde pek çok kişi bilgiye kolayca ulaşabilse de kaynak, materyal ve uzmanlık eksikliği nedeniyle yeterince erişilebilir değildir.
- Çevrimiçi eğitim platformları, bloglar, videolar, sosyal medya ve diğer kaynaklar bu yöntem hakkında bilgi edinmek isteyenlere yardımcı olabilir.
- Yerel yönetimler, okullar ve sivil toplum kuruluşları gibi kurumlar eğitim ve bilgilendirme programları düzenleyerek bu yöntem hakkında halka daha fazla bilgi verebilirler.

Genel Bakış Açısı

Halkın bu yönetime ilişkin bilgi düzeyinin sınırlı olduğu açıktır. Bununla birlikte, yetişkinler arasında internet bağımlılığını önlemek için internet kullanımına sınırlar koymak, bir destek sistemi oluşturmak ve profesyonel yardım almak gibi bazı stratejiler vardır.

Farkındalık artırıcı eğitim materyallerinin eksikliği ve sınırlı kaynaklar, halkın bu yöntemleri öğrenme konusundaki katılımını olumsuz etkilemektedir. Daha fazla eğitim materyali ve uygulama fırsatı sağlanması önerilmektedir.

Eğitim sürecinde teorik ve pratik yönlerin birbirini tamamlaması gerekir. Halk bu yöntemler hakkında bilinçlendiğinde, davranışları önemli ölçüde değişebilir. Ancak yöntemin etkisi bireysel faktörlere ve bağımlılık derecesine bağlıdır.

Bu yöntemler bireylerin stresle başa çıkma, duygusal düzenleme, sorun çözme, iletişim, öz farkındalık ve karar verme gibi çeşitli beceriler geliştirmelerine yardımcı olabilir. Son olarak, toplumun bu yöntemlere ilişkin bilgi ve farkındalığı yeterli değildir ve bu tekniklerin benimsenmesi için farkındalığın artırılmasına ve destek sağlanmasına ihtiyaç vardır.

2.6.6 Genel Sonuçlar - Türkiye

Odak grup çalışmaları sırasında internet bağımlılığı bozukluğu (IAD) mücadele ve önleme yöntemlerine ilişkin dört yanıt koleksiyonundan faydalanılmıştır:

1-farkındalık, 2-bilişsel-davranışçı terapi, Pomodoro Tekniği, zihin haritalama ve zaman blokları oluşturma gibi diğer yöntemler, 3-kendinin farkında olma ve durumun güvenilir bir şekilde değerlendirilmesi, 4-internet kullanımı için sınırlar belirleme, öz bakımı artırma, tetikleyicileri belirleme, bir destek sistemi oluşturma, profesyonel yardım arama vb. gibi. Halkın bu önleme yöntemleri hakkındaki bilgi ve anlayışının yetersiz olduğunu ve IAD için belirli önleme yöntemleri hakkında daha ayrıntılı bilgi ve kaynaklara ihtiyaç olduğunu göstermektedir.

Halkın internet bağımlılığı bozukluğunu (IAD) önlemeye yönelik çeşitli yöntemler hakkındaki bilgisinin yetersiz olduğu kabul edilmiştir. Belirli önleme yöntemleri hakkında detaylı bilgi ve kaynak eksikliği bulunmaktadır ve mevcut kaynakların çoğu sadece gençleri hedef almaktadır. Bununla birlikte, farkındalık artırma faaliyetleri ve medyada yer alma, bu konulardaki kamu bilgisinin artmasına yardımcı olmuştur.

Farkındalık artırıcı eğitim materyallerinin eksikliği, sınırlı kaynaklar ve yetersiz halk katılımı, halkın bu yöntemleri öğrenmeye katılımını ve dahil olmasını olumsuz etkilemektedir. Bu yöntemler hakkında farkındalığın artırılmasına yardımcı olmak için daha fazla eğitim materyali ve uygulama fırsatı sağlanmalıdır. Kamuoyunun bu yöntemlere ilişkin bilgisinin artması için iyi hazırlanmış eğitim materyallerinin daha erişilebilir hale getirilmesi, konunun çeşitli platformlarda tartışılması ve kişisel başarı hikayelerinin paylaşılması gerekmektedir.

Eğitim faaliyetlerinin uygulanabilir ve faydalı olmasını sağlamak için eğitim sürecinde teorik ve pratik yönler birbirini tamamlamalıdır. Bu yöntemlerle elde edilebilecek istenen davranış değişiklikleri veya beceriler arasında dürtü kontrolünün artırılması ve geliştirilmesi, stres yönetimi, ilişki becerilerinin geliştirilmesi, zaman yönetimi, odaklanma, konsantrasyon, dikkat süresi, stresle başa çıkma, duygusal düzenleme, problem çözme, iletişim, öz farkındalık ve karar verme yer almaktadır.

Son olarak, eğitim faaliyetlerinin uygulanabilir ve faydalı olmasını sağlamak için teorik kavramlar ile pratik beceriler arasında bir denge kurulması ve halka IAD önleme yöntemleri hakkında daha fazla kaynak sağlanması gerekmektedir. Özetle, yanıtlar, halkın IAD önleme yöntemleri hakkındaki bilgi düzeyinin sınırlı olduğunu ve bu yöntemlerin halk tarafından bilinmesini ve benimsenmesini artırmak için farkındalık yaratma çabalarına ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir.

Genel Sonuçlar

Halkın İnternet Bağımlılığı Bozukluğu (IAD) önleme yöntemleri hakkındaki bilgi ve anlayışı yetersizdir. IAD için spesifik önleme yöntemleri hakkında detaylı bilgi ve kaynak eksikliği vardır ve IAD nispeten yeni bir fenomen olduğu ve çoğunlukla sadece gençleri hedef aldığı için mevcut kaynakların çoğu detaylı değildir. Katılımcılar, IAD önleme yöntemlerine ilişkin eğitim materyallerinin uzmanlar tarafından geliştirilmesini ve halk için daha erişilebilir hale getirilmesini önermektedir.

Eğitim faaliyetlerinin uygulanabilir ve faydalı olmasını sağlamak için teorik kavramlar ile pratik beceriler arasında bir denge kurulması gerekmektedir. Halkın öz farkındalık ve IAD ile ilgili durumun güvenilir bir şekilde değerlendirilmesine ilişkin öğrenme faaliyetlerine katılımı veya katılımı düşüktür, çünkü bu teknikler eğitimde yaygın olarak yer almamaktadır. Ancak, farkındalık artırma faaliyetleri bu yöntemlerin daha yaygın hale gelmesine yardımcı olabilir ve toplumdaki insanların daha fazla dahil olmasını sağlayabilir.

Yetişkinler arasında internet bağımlılığını önlemeye yönelik bazı stratejiler arasında internet kullanımı için sınırlar koymak, bir destek sistemi oluşturmak ve profesyonel yardım almak yer almaktadır. Farkındalık artırıcı eğitim materyallerinin eksikliği ve sınırlı kaynaklar, halkın bu

yöntemleri öğrenme konusundaki katılımını olumsuz etkilemektedir. Daha fazla eğitim materyali ve uygulama fırsatı sağlanması önerilmektedir.

Sonuç olarak, halkın internet bağımlılığı önleme yöntemleri hakkındaki bilgi ve farkındalığının artırılması ve bu yöntemlerin halk için daha erişilebilir hale getirilmesi için daha fazla eğitim materyali sağlanması gerekmektedir. Eğitim faaliyetlerinin uygulanabilir ve faydalı olmasını sağlamak için teorik kavramlar ile pratik beceriler arasında bir denge kurulması gerekmektedir. Farkındalık artırma faaliyetleri bu yöntemlerin daha yaygın hale getirilmesine yardımcı olabilir ve bu tekniklerin benimsenmesi için daha fazla destek sağlanmalıdır.

2.6.7 Tavsiyeler - Türkiye

Odak grubundan elde edilen bulgu ve sonuçlara dayanarak aşağıdaki tavsiyelerde bulunulabilir:

- **Pratik eğitim materyalleri geliştirin:** Farkındalık, öz farkındalık, bilişsel-davranışçı terapi, Pomodoro Tekniği, zihin haritalama ve zaman engelleme gibi IAD için belirli önleme yöntemleri hakkında ayrıntılı bilgi sağlayan eğitim materyallerinin geliştirilmesine ve yaygınlaştırılmasına ihtiyaç vardır. Bu yöntemlere ilişkin materyaller tasarlanırken, eğitim faaliyetlerinin uygulanabilir ve faydalı olmasını sağlamak için bu materyallerin teorik kavramlar ile pratik beceriler arasında bir denge kurması gerektiği gerçeği göz önünde bulundurulmalıdır.
- **Farkındalık yaratma çabalarını artırın:** Halk arasında IAD'nin önlenmesi konusunda farkındalık yaratmak için daha fazla çaba gösterilmesi gerekmektedir. Eğitim kurumları, medya, sivil toplum kuruluşları, aileler ve toplum liderleri bu çabalara dahil edilmelidir. Bu, kampanyalar, seminerler, çalıştaylar ve çevrimiçi kaynaklar aracılığıyla gerçekleştirilebilir.
- **Daha fazla eğitim fırsatı sağlayın:** Halkın IAD önleme yöntemlerini öğrenmesi ve uygulaması için daha fazla eğitim fırsatı sağlanmasına ihtiyaç vardır. Eğitim, insanların bu becerileri günlük yaşamlarında uygulayabilmelerini sağlamak için teorik ve pratik yönler arasında bir denge sağlayacak şekilde tasarlanmalıdır.

- **IAD'nin önlenmesini eğitime dahil edin:** IAD önleme yöntemleri okul müfredatına ve diğer eğitim programlarına dahil edilmelidir. Bu, gençlerin sorumlu internet ve teknoloji kullanımı hakkında bilgi edinmelerine ve erken yaşlardan itibaren iyi alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olacaktır.
- **Destekleyici bir ortam** oluşturun: IAD ile mücadele eden bireyler için destekleyici bir ortam oluşturmak, sorunun önlenmesinde ve yönetilmesinde çok önemli olabilir. Bu, bireyler için bir destek sistemi oluşturarak, açık iletişimi teşvik ederek ve gerektiğinde profesyonel yardım sağlayarak başarılabılır.
- **Daha fazla araştırma yapın:** IAD'nin nedenlerini ve sonuçlarını anlamak ve daha etkili önleme ve tedavi yöntemleri geliştirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

2.7 Malta

2.7.1 Katılımcı Profili

Malta'daki odak grup çevrimiçi olarak düzenlenmiştir. Odak grup için amaçlı örnekleme beş yetişkin eğitimcisi oluşturmuştur. Tüm katılımcılar üçüncü düzey eğitim kurumlarında yetişkin eğitimcisi olarak görev yapmaktadır. Tüm katılımcılarla e-posta yoluyla iletişime geçilmiştir. Yanıt ve bilgilendirilmiş onam alındıktan sonra, katılımcıların çevrimiçi odak grubuna katılmaları için katılım toplantısı bağlantısı gönderilmiştir. Katılımcılar aşağıda özetlenen profile sahipti:

Katılımcı Sayısı	5
Yaş (Ortalama)	51
Cinsiyet	2 Kadın 3 Erkek
Katılımcıların Eğitim Düzeyleri	Doktora derecesi, Lisansüstü eğitim düzeyi.
Katılımcıların Meslekleri	Yetişkin Eğitimciler
Katılımcıların Deneyim Yılı (Ortalama)	8
Katılımcıların Sınıf Büyüklüğü (Ortalama)	20
Katılımcıların eğitim verdiği hedef kitle	Sosyal yardım kurumlarındaki yetişkinler, üçüncü yaş üniversitelerindeki yetişkinler, dezavantajlı yetişkinler, bağımlı destek grubu üyeleri
Katılımcılar Tarafından Temsil Edilen Kuruluşların Listesi	İşletme Yönetimi ve Ticaret Enstitüsü, MCAST, Mühendislik ve Ulaştırma Enstitüsü, MCAST, Eğitim Çalışmaları Bölümü, Malta Üniversitesi, Edward de Bono Enstitüsü, Malta Üniversitesi, Ticaret Hukuku Bölümü, Malta Üniversitesi.

2.7.2 Malta'da Bilinçli Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Bilinçli Farkındalık** açısından Malta halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Böyle bir yöntem anında tanınabilir. Farkındalığın daha önce başka bir eğitim programı aracılığıyla tanıtılmış olması ya da eğitimcilerin kendi aralarındaki çeşitli tartışmalarda yer alması sıklıkla karşılaşılan bir durumdur.
- Kolayca tanınabilir olmasına rağmen, bu durum katılımcılar arasında internet bağımlılığına uygulanması, ortaya çıkan davranışlar veya uygulama yoluyla elde edilen sonuçlarla ilgili olarak yeterli netliğe dönüşmeyebilir.
- Bu konunun belirli davranışlar açısından daha derinlemesine incelenmesi ve ne zaman uygulanacağını daha iyi bilinmesi ihtiyacı kabul edilmiştir.

Öğrenme

- Yöntemler ancak durum ciddi boyutlara ulaştığında, örneğin kapsamlı mali sorunlar veya bireyin günlük işlevini yerine getirememesi gibi durumlarda uygulanır.
- Bilinçli Farkındalığın hangi sorunları en iyi şekilde ele alabileceğini ve hem eğitimcileri hem de öğrencileri internet bağımlılığı konusunda daha iyi donatmak için ne zaman uygulanabileceğini belirlemek açısından daha fazla öğrenmenin önemi vurgulanmıştır.
- Özellikle COVID sonrası, çeşitli iş görevleri için sürekli internet kullanımı çok yaygın hale geldiğinden, bu durum özellikle geçerlidir.
- Bilinçli Farkındalık müdahalelerinin uygulanması gereken uyumsuz uygulamaları ve durumları belirlemek daha zor hale gelmiştir.
- Öğrenme materyallerine daha fazla odaklanması, daha fazla risk altında olan eğitimcilerin ve yetişkin öğrencilerin yeteneklerinin geliştirilmesine büyük katkı sağlayabilir. Böyle bir bilgi açığının ele alınması, bu grupların sorunlu durumları tespit etmede daha etkili olmalarını ve sonuç olarak ciddi sonuçlar ortaya çıkmadan önce durumu ele almalarını sağlayacaktır.
- Bilinçli Farkındalığın faydalı bir şekilde uygulanabileceği sorunlu durumların veya koşulların belirlenmesine yeterli vurgu yapılmazsa, sorunlu davranışların ele alınmama riski daha yüksektir.

Davranış

- Bilinçli Farkındalık önemli olsa da bu bilginin davranışa dönüşmesi açısından bir boşluk olduğu kesinlikle tespit edilmiştir.
- Yöntemin farkında olunmasına rağmen, düzenli olarak kolayca benimsenebilecek basit bir şekilde uygulanmasındaki yetersizlik belirgindi.
- Uygun eğitim olmadan, bilinçli farkındalık davranışları, öz-düşünüm gibi diğer yöntemlerle kolayca karıştırılabilir.

- Diğer yöntemlerden daha iyi ayırt edilmesi, eğitimcilerin ve yetişkin öğrencilerin farkındalığı hangi durumlarda kullanacaklarını daha iyi belirlemelerine yardımcı olabilir ve bu da farkındalığın diğer yöntemlerle birlikte daha etkili bir şekilde kullanılmasını sağlayabilir.

Sonuçlar

- Bu yöntemin diğer eğitim programlarında veya eğitimciler arasındaki söylemlerde ne kadar sık yer aldığına bakılmaksızın, bilinçli farkındalık açısından popülerliği, mutlaka etkili bir şekilde benimsenmesi anlamına gelmemektedir.
- Öneminin sıkça tartışılmasına rağmen, bilinçli farkındalık düzenli olarak pek uygulanmamakta ve yalnızca ciddi vakalarda başvurulmaktadır.
- Bir yöntemle ilgili yüksek düzeyde farkındalık ve yöntemin önemine ilişkin çeşitli öğrenmeler, otomatik olarak yöntemin benimsenmesi anlamına gelmemektedir.
- Günümüz işinin hızlı tempolu doğası da vurgulanmıştır. Dijital yaşam tarzımızın getirdiği sürekli internet kullanımı talebine rağmen, düzenli uygulamaya dahil edilebilecek basitleştirilmiş veya takip edilmesi kolay yöntemlere daha fazla odaklanması, daha geniş bir eğitimci ve yetişkin öğrenci havuzunun, durum tırmanmadan ve profesyonel müdahaleyi zorlamadan önce müdahaleleri dahil etmesine olanak sağlayacaktır.

Genel Bakış Açısı

Bu müdahale yöntemine ilişkin yüksek düzeyde bir farkındalık olduğu vurgulanmıştır. Ancak buna rağmen, bu farkındalığın internet kullanımıyla ilgili olarak bu yöntemin düzenli kullanımına veya uygulanmasına nasıl dönüşmediği de tartışılmıştır. Dahası, bu yönteme yalnızca durum kritik hale geldiğinde başvurulmaktadır.

Eğitim modülleri, düzenli kullanım için günlük bir program dahilinde kolayca takip edilebilecek ve uygulanabilecek adımlar aracılığıyla farkındalık yöntemlerini benimseme sürecini basitleştirerek eğitimcileri daha iyi donatabilir.

Buna ek olarak, modüller, farkındalık temelli müdahalelerin bireye fayda sağlayabileceği durumların ciddi koşullardan önce nasıl daha iyi tanınacağına daha fazla vurgu yapabilir. İkincisi, daha hafif vakalarda farkındalığın benimsenmesini daha iyi kolaylaştıracak ve durumların daha da kötüleşmesini önlemeye yardımcı olacaktır.

2.7.3 Malta'da Odaklanma Yöntemlerine İlişkin Farkındalık

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuç Çerçevesi aracılığıyla İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önleme aracı olarak **Odaklanma Yöntemleri** açısından Malta halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Listelenen yöntemler (bkz. 3.8) çok güçlü olumlu tepkiler almış ve önemleri evrensel olarak kabul edilmiştir.
- Ancak bu ani olumlu tepkinin yanı sıra, bu tür yöntemlerin genel olarak hedef belirleme ve zaman yönetiminin aksine ne kadar sıklıkla doğrudan internet bağımlılığıyla bağlantılı olduğuna dair ortak bir sorgulama da oluşmuştur.

Öğrenme

- Bu tür yöntemlere genellikle genel uygulamalar ve görev yönetimi ile ilgili olarak atıfta bulunulur. Sonuç olarak, bu tür becerilerin geliştirilmesi için kapsamlı öğrenme kaynakları bulunmaktadır. Bu durum, internet bağımlılığı ile ilgili faydaları açısından her zaman geçerli olmayabilir.
- Bu yöntemlerin internet bağımlılığına yönelik müdahalelerde özel olarak uygulanması, eğitim modüllerinin ele alabileceği bir öğrenme boşluğu olabilir.
- İnternet kullanımıyla daha güçlü ilişkiler ve bağlar, hedef kitle tarafından daha fazla uygulanmasını sağlayabilir ve bu grup içinde ciddi internet bağımlılığı yaygınlığını azaltabilir.

Davranış

- Bu yöntemlerin genel olarak uygulanması ve önemi konusunda çok fazla farkındalık olsa da bunların internet bağımlılığı açısından ne sıklıkla uygulandığı sorgulanmıştır.
- Bu tür yöntemler eğitimcilerin ve yetişkin öğrencilerin zihninde doğrudan internet bağımlılığı ile ilişkilendirilmezse, etkili bir şekilde kullanılmaları ve istihdam edilmeleri daha az olasıdır. İnternet kullanımıyla ilgili olarak benimsenmelerini kolaylaştırmak için daha fazla bağ kurulmalıdır.

Sonuçlar

- İş taahhütlerinin hızlı tempolu doğası ve dijital yaşam tarzımızdan kaynaklanan bulanık iş sınırları katılımcılar tarafından bir kez daha vurgulandı.

- Bilgi ve farkındalığa rağmen, bu tür yöntemler, özellikle ağır bir müfredat takip eden eğitimciler tarafından düzenli ve günlük olarak uygulanmayabilir veya kullanılmayabilir.
- Önceliklendirme matrisleri gibi araçlar konusunda daha fazla eğitim, eğitimcilerin ve yetişkin öğrencilerin kendilerini müfredatlarının belirlediği zihinsel aciliyet alanından çıkarmalarını ve görevlerini yerine getirmek için daha stratejik planlamaya odaklanmalarını sağlayacaktır.
- Zaman yönetimi ve odaklanmaya yardımcı olan uygulamalar gibi bu araçlarla ilgili dijital kaynaklar, internet kullanımına uygulanmaları açısından daha güçlü bir ilişki kurulmasına yardımcı olabilir.
- Dahası, bu tür dijital kaynaklar, ekran müdahalesi gibi harici kaynaklara güvenmek zorunda kalmak yerine, internetin tüketildiği ortam veya cihaz içinde hareket edecektir.
- İnternet bağımlılığını ele almak için teknolojiyi kullanmak mantığa aykırı gibi görünse de (internet bağımlılığı konusunda farkındalık yaratmak için sosyal medyayı kullanmak gibi), etkinliği göz ardı edilmemelidir.

Genel Bakış Açısı

Sorunlu davranışları tanımanın önemi ve zorluğu gündeme gelmiştir. Çeşitli iş görevlerinin çevrimiçi olarak yürütülmesiyle birlikte, sorunlu davranışlar doğru bir şekilde tespit edilmediğinde, bu tür davranışların ele alınmama olasılığı ortaya çıkacaktır. Ayrıca, önemleri kabul edilmiş olmasına rağmen, tartışılan odaklanma yöntemleri genellikle genel görev ve hedef yönetimi ile ilişkilendirilmektedir. Bu konuyu ele almak üzere daha fazla benimsenmesini teşvik etmek için internet kullanımıyla daha güçlü bağlar kurulmalıdır.

2.7.4 Öz Farkındalık Bilinci ve Malta'daki Durum Değerlendirmesi

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla, İnternet Bağımlılığı Bozukluğunu önlemenin bir yolu olarak **Öz Farkındalık ve Durum Değerlendirmesi** açısından Malta halkının farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Öz farkındalık yöntemlerinin önemi özellikle eğitimciler için de güçlü bir şekilde vurgulanmıştır.

- Eğitimciler, örnek ve öykünme yoluyla aktarımlarına yardımcı olmak için bu tür becerileri uygulamalıdır.

Öğrenme

- Önemlerine rağmen, özellikle eğitimciler söz konusu olduğunda, bu becerilerin eğitim programlarında hak ettikleri önemi görmediği düşünülmektedir.
- Önemleri konusunda büyük bir farkındalık olmasına rağmen, bu tür sosyal becerilerin genellikle bireyde zaten mevcut olduğu veya gelişimlerinin resmi eğitimin dışında gerçekleşeceği varsayılmakta, bu da eğitim programlarında tekrar tekrar yer almamalarına neden olmaktadır.

Davranış

- Çeşitli eğitimciler veya yetişkin-öğrenciler arasında öz farkındalık ve doğru değerlendirme konusunda ortak bir istekliliğin altı çizilmiştir
- Bu tür araçları uygulamak için yapılandırılmış yöntemlerin olmaması, genellikle bu farkındalığın istenen davranışa dönüşmemesine yol açmaktadır.
- Bu müdahalelerin bireysel uygulamalar ve düzenli rutin içerisinde nasıl yapılandırılabilirliği konusunda daha iyi farkındalık ve eğitim, bunların uygulanmasını ve katılımını daha iyi teşvik edebilir.

Sonuçlar

- Böyle bir yöntemin önemi genel olarak kabul edilmekle birlikte, eğitim materyalleri ve eğitim içinde geliştirilmesine genellikle öncelik verilmemektedir.
- Kaynaklar genellikle belirli bir teknik göreve ulaşmada daha öncelikli olduğu düşünülen diğer becerilere harcanmakta, bu da çoğu zaman görevlerin etkili bir şekilde tamamlanmasında eşit derecede gerekli ve önemli olan diğer sosyal beceriler pahasına gerçekleşmektedir.
- Diğer Avrupa ülkelerindeki eğitim ortamı ile Malta'daki eğitim ortamı arasında fark vardır. İkincisi genellikle teknik becerilerin her şeyin üstünde tutulduğu stresli bir kültürle karakterize edilir. Öte yandan, diğer Avrupa ülkeleri genellikle hem öz farkındalık pratiğini teşvik eden hem de buna daha elverişli olan daha az telaşlı bir öğrenme ortamı geliştirmektedir.
- Bu nedenle sadece yöntem ve teknikleri vurgulamak değil, aynı zamanda çevrenin bu tür uygulamaların başarısını sağlamada oynadığı rolün önemini kabul etmek de önemlidir.

Genel Bakış Açısı

Bu tür müdahale yöntemlerinin uygulanmasıyla ilgili olarak çevrenin taşıdığı daha geniş etki kabul edilmiştir. Eğitim kurumlarında doğru kültür ve ortam olmadan hem eğitimcilerin hem de yetişkin öğrencilerin çabaları, sosyal becerilerin sürekli olarak daha düşük bir önceliğe veya aciliyete indirgenmesiyle sürekli olarak baltalanacak ve böylece tartışılan yöntemlerin uygulanması ertelenecektir. Bireysel farkındalık ve tekniklere hakimiyet, bu becerilerin uygulanmasına engel olmak yerine yardımcı olan destekleyici bir kurum kültürü ve ortamı olmadan boşa çıkacaktır. İkincisinin yokluğunda, bireyler bu tür faaliyetlerde bulunmak için zihinsel ve fiziksel enerjiden yoksun kalacaktır.

2.7.5 Malta'da Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele Farkındalığı

Aşağıda, Kirkpatrick Tepki, Öğrenme, Davranış ve Sonuçlar Çerçevesi aracılığıyla Malta halkının **Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele** konusundaki farkındalığının bir özeti yer almaktadır.

Reaksiyon

- Bireye odaklanan daha küçük müdahaleler, daha büyük veya daha gösterişli girişimlere tercih edilmiştir. Bunun nedeni, çoğu zaman önleme çabalarının kulağa çok tuhaf gelebilmesi ve bireyin bunları denememesine veya politikaya dahil olmamasına yol açmasıdır.
- Farkındalık yaratmaya, bilgi yoluyla olguyu doğru anlamaya ve etkili beceri geliştirmeye odaklanan daha küçük yöntemler, genellikle diğer daha maliyetli ve büyük ölçekli müdahalelerden daha etkili bir yaklaşımdır.

Öğrenme

- Öğrenimin bir kısmı halihazırda kamuya açık olsa da materyal uygulama açısından ne kadar basitleştirilirse, bunun hedeflenen bireylerin günlük yaşamına dahil edilme olasılığı da o kadar artacaktır.
- Karmaşık yöntemlerin etkili bir şekilde uygulanabileceği basit adımların oluşturulması, eğitimcilerin bilgileri hem resmi hem de gayri resmi olarak kendi aralarında daha iyi paylaşımlarına, eğitimcilerin müfredatlarının en stresli dönemlerinde bile öğretimi uygulamalarına ve sonuç olarak yetişkin öğrenenler tarafından taklit edilecek daha iyi örnekler olmalarına olanak sağlayacaktır.

Davranış

- Bu olguya ilişkin bir farkındalık düzeyi olmasına rağmen, bu mutlaka istenen davranışa dönüşmemektedir.
- Hedef bireyler, sorunlu davranışları tırmanmadan önce daha iyi tespit etme kapasitesiyle donatılmadıkça önleme etkili olmayacaktır.

Sonuçlar

- Eğitimcilerin ve genel olarak yetişkin öğrencilerin bu tekniklerle ilgili eğitime katılma konusundaki yüksek istekliliği vurgulanmıştır.
- Ancak, gerekli becerileri geliştiren ve baskı veya yorgunluk altında bile uygulanabilecek basitleştirilmiş ancak kapsamlı bir teklif sunmak için eğitim materyalleri açısından teklifler stratejik olarak yapılandırılmalı ve planlanmalıdır.

Genel Bakış Açısı

Geçmişteki çabalar genellikle sadece bilgi tekrarı olarak nitelendirilmiştir. Bunu yapmak, internet bağımlılığını ele almak için gerekli becerilerin geliştirilmesiyle sonuçlanmayacaktır.

Olgunun kapsamlı bir şekilde anlaşılmasını ve sorunlu davranışların daha iyi tespit edilmesini sağlamak için bilgiler stratejik olarak sunulmalıdır. Sorunu doğru bir şekilde değerlendirme ve tanımlama kapasitesi olmadan, bu durum daha sonra müdahale veya önleme yöntemleriyle ele alınamaz.

Hedef kitlede gerekli anlayış geliştirildikten sonra müdahaleler, eğitimciler arasında kolayca yayılabilecek ve düzenli olarak uygulanabilecek basitleştirilmiş adımlar halinde sunulmalıdır. Karmaşık yöntemlerin, müdahalelerin sürekli uygulanması için gerekli kaynakları sağlamayan stresli kurumsal ortamlar tarafından baltalanma riski daha yüksektir.

2.7.6 Genel Sonuçlar - Malta

Katılımcılar genel olarak tartışılan yöntemlerin farkında olsa da bir yöntemin farkında olmak otomatik olarak internet bağımlılığına yönelik doğru uygulama anlamına gelmemektedir. Yöntemler, eğitimciler tarafından düzenli olarak tartışıldıkları için anında tanınabilir. Ancak, bu tür yöntemlere genellikle ancak durum ciddi bir şekilde tırmandığında veya kritik bir hal aldığı anda başvurulmaktadır. Buna ek olarak, görevlerin yerine getirilmesinde teknolojiye daha fazla güvenilmesi, aşırı veya uyumsuz internet kullanımının nerede başladığı konusunda suyu bulandırmaya yardımcı olmaktadır. Sorunlu durumların daha iyi tanınması ve yöntemlerin

tartışılması sırasında izlenmesi kolay adımlarla birlikte, olumsuz IAD sonuçlarının önlenmesini ve başlamasını daha iyi sağlayacaktır.

Yöntemler katılımcılar tarafından sürekli olarak olumlu karşılanmıştır. Ancak katılımcılar, bu tür yöntemlerin öneminin farkında olmalarına rağmen, genel kullanımları açısından kamu bilincinde bunlara sıklıkla atıfta bulunulduğunun altını çizmiştir. Bu fenomenle mücadelede daha sık uygulanmalarını sağlamak için bu yöntemler ile internet bağımlılıklarına yönelik özel uygulamaları arasında daha güçlü ilişkiler kurulmalıdır.

Katılımcılar, iş taahhütlerinin hızlı tempolu doğasının, teknik öğrenmeye sosyal becerilerin geliştirilmesinden daha fazla öncelik veren kurumsal bir kültürle birlikte, bu tekniklerin farkında olunmasına rağmen, düzenli katılımın günlük öncelikler hiyerarşisinde düşük kaldığı bir ortam yarattığını vurgulamıştır. Tekniklerin düzenli olarak benimsenmesi için, bunların kullanımını kolaylaştırmak ve eğitimcinin hem bunları ifşa etmesini hem de öğrencilerinin taklit etmesi için davranışlarını modellemesini kolaylaştırmak için basitleştirilmesi gerekir. Birey tarafından uygulanabilecek basitleştirilmiş yöntemlere daha fazla güvenmenin, gösterişli ancak bireyin düzenli olarak uygulayamayacağı kadar korkutucu olabilecek büyük ölçekli müdahalelerden daha etkili olabileceği öne sürülmüştür.

Genel Sonuçlar

Genel olarak katılımcılar, tartışılan yöntemlerle ilgili olarak kamuoyunda iyi düzeyde bir farkındalık olduğunu kabul etmiştir. Ancak, bu yöntemlerin internet bağımlılığı ile ilgili kullanımına ilişkin farkındalık ve anlayış son derece sınırlıdır. İnternet bağımlılığını daha iyi anlamak, sorunlu davranışları tanımlamak ve bunları kapsamlı ama uygun internet kullanımından ayırt etmek için kapasitelerin geliştirilmesine daha fazla odaklanılmalıdır. Bu becerilerin yokluğunda, bireyler sorunlu internet kullanımını doğru bir şekilde tespit edemeyecek ve sonuç olarak sorunu ele alma olasılıkları azalacaktır. Ortak ve kapsamlı bir IAD anlayışının oluşturulması tüm eğitim çabalarının temelini oluşturmaktadır.

2.7.7 Tavsiyeler - Malta

Aşağıdaki tavsiyeler özetlenmiş ve öne sürülmüştür:

Eğitim modülleri **ideal olarak okuyucuya İnternet bağımlılığını anlama konusunda iyi bir kavrayış sağlayarak başlamalıdır**. İnternet bağımlılığı, **internet kullanımından tamamen uzak durmayı değil, ortamın daha uyumlu ve işlevsel bir kullanımını geliştirmeyi amaçlayan müdahaleleri** açısından diğer bağımlılıklardan ayrılır. Bu nedenle eğitim materyali, okuyucunun İnternet bağımlılığını neyin oluşturduğunu, IAD'nin yoğun veya düzenli internet kullanımından nasıl farklı olduğunu ve ele alınması gereken sorunlu davranışların doğru tespitini daha iyi ayırt etmesini sağlamalıdır.

Sunulan yöntemler, kolayca **hatırlanabilmeleri** ve günlük olarak **uygulanabilmeleri** için uygulama **adımları** açısından **basitleştirilmelidir**. Bu, **farkındalığın istenen davranışa dönüşmesine** daha iyi yardımcı olacaktır.

Ayrıca, **yöntemler**, hedef odaklı davranış ve görev yönetimine yönelik genel uygulamalarından ziyade, **IAD ile olan özel bağları** açısından **daha derinlemesine araştırılmalıdır**. Bu, hedeflenen sorun ile projenin halk içinde elde etmeyi amaçladığı istenen tepki arasında daha büyük bir ilişki kurulmasını sağlayacaktır.

Bilgi ve eğitim materyalleri, eğitimcilerin ve öğrencilerin içinde bulundukları **ortamı** ve **kurumsal kültürleri göz önünde bulunduran stratejik bir şekilde özetlenmeli ve sunulmalıdır**.

Yöntemlerin benimsenmesinin **mantığı**, benimsenmesinden kaynaklanan pratik faydaları, ezberlenmesini kolaylaştırmak için basitleştirilmesi ve eğitimcilerin kendi aralarında gayri resmi olarak paylaşma becerisi ile etkili ve verimli becerilerin geliştirilmesi; bu unsurlar, bilginin yalnızca daha iyi özümsemi için değil, aynı zamanda harekete geçmesi ve kamuda istenen sonuçları üretmesi için dikkate alınmalıdır.

3. Masa Başı Araştırma

3.1 Giriş

Odak Grup toplantısına hazırlık amacıyla her bir ortak tarafından kısa bir masa başı araştırması yapılmıştır. Masa başı araştırması yoluyla ortaklar, IADliber hayatta kalma kitinin temalarını geliştirmek için mevcut araştırma, veri veya yayınları analiz etmiştir. Bu kapsamda kaliteli kitaplar, akademik ve hakemli dergiler, sektör raporları, kurumsal belgeler veya teknik incelemeler ile saygın web siteleri gibi materyaller kullanılmıştır.

Masa başı araştırmasından elde edilen bulgular, katılımcı ülke bazında aşağıda yeniden üretilmiştir ve e-kitap modüllerinin detaylandırılması için bir başlangıç noktası olarak kullanılacaktır.

3.2 Romanya'da IAD

Her birey, kendisini öne çıkaran farklı özelliklere ve kişisel eğilimlere sahiptir; bazıları dijital dünyayı çekici bulurken, diğerleri bundan hoşlanmayabilir.

Tutkuyu bağımlılıktan ayırmak çok önemlidir, çünkü belirli bir faaliyete uzun bir süre harcamak iki terim arasında kafa karışıklığı yaratabilir. Tutku, kişinin otantik benliğinin bir yansıması, ona mutluluk, huzur, rahatlatıcı bir aura ve yaratıcılık, dayanıklılık ve sağlık aşıl原因an doğal bir eğilimdir. Tutkular içimizde canlılık, heyecan, alıcılık, güvence ve parlaklık hissi uyandırma konusunda eşsiz bir yeteneğe sahiptir.

Bağımlılık, rahatlamanın aksine, özgür seçime yer bırakmayan zorlayıcı bir arzudur. Bir sakinlik yanılsaması verir ama gerçekte boğucu ve kontrol edilemezdir. Bağımlılığı bırakmak, önemli ilişkileri riske atmak anlamına gelse bile, kişiyi sürekli geri çeken dürtüsel tepkiler nedeniyle zordur. Aşırı bağımlılıklar canlılığı tüketir, temel gereksinimler göz ardı edilir ve sonuç olarak kişinin kendine, akranlarına ve varoluşuna olan güveni giderek azalır.

İnternete bağlı olsun ya da olmasın, bireyler cihazlarını kullanarak Facebook'ta beğeni almak, bir arkadaştan mesaj almak ya da bir oyunda daha yüksek bir seviyeye çıkmak gibi "ödülleri" şeklinde bir tatmin duygusu yaşarlar. Bu, beyin tarafından olumlu bir pekiştirme algısıyla sonuçlanır. Bu "teşvikler" bireye memnuniyet ve hoşnutsuzluk hissi verir. Zihin, memnuniyet hissini cihaz kullanımıyla ilişkilendirerek bireyin cihazın keyifli etkilerini tekrar tekrar

arzulamasına yol açar. Keyif verici cihazların kullanımının düzenlenememesi, takıntılı eğilimlere ve nihayetinde bağımlılığa neden olur.

2022'de internetin ayrılmaz bir parçası olmadığı bir yaşam tasavvur etmek zor. Birleşmiş Milletler de 2030 yılına kadar internetin tüm dünyada kullanılabilir olmasını talep etmiştir. Romanya'da internet kullanımı ve erişilebilirliği artmakta, bu da çevrimiçi geçirdiğimiz zamanın artmasına neden olmaktadır. Romenlerin üçte ikisini oluşturan önemli bir çoğunluğu, ağırlıklı olarak Android destekli mobil cihazlarında sosyal medyayı kullanmaktadır.

Ulusal İstatistik Enstitüsü'ne göre 2022 yılının başında her 10 Romen aileden 8'inin internete erişimi bulunmaktadır. Spesifik olarak, 2022 yılında ailelerin %82,1'inin internete erişimi vardı. Kentsel bölgeler, hanelerin sadece %73'ünün bağlı olduğu kırsal bölgelerin aksine, hanelerin yaklaşık %89'unun bağlı olduğu oldukça yüksek bir internet bağlantı oranına sahiptir. 2021 ve 2022 yıllarında Romanya'nın internet kullanıcı sayısında yüzde 3,0'lık bir artış olmuştur.

16-74 yaş grubundaki gençlerin %89,7'si 2022 yılında en az bir kez internet kullanmıştır ve %95,4'ü son üç ay içinde internete girmiştir. Mevcut kullanıcıların Aralık 2022'de %69,2'si günde birkaç kez, %21,1'i ise günde bir kez veya neredeyse her gün internet kullanmaktadır.

Sosyal toplantılardaki ve genel eğilimlerdeki değişiklikler İnternet kullanımının boyutunu etkileyebilir, bu da İnternet kullanıcılarına ilişkin gerçek rakamların kamuoyuna açıklanan rakamları aşabileceğini göstermektedir.

3.3 Polonya'da IAD

Dünyanın %6'sının internet bağımlılığından etkilenmiş olabileceği tahmin edilmektedir. internet kullanıcıları. On-line Bağımlılık Merkezi tarafından 2003 yılında 17 bin kişinin gözlemlerine dayanarak toplanan veriler, internet kullanıcılarının bu yüzdesinin tedavi gerektirdiğini ve neredeyse her üç internet kullanıcılarından birinin interneti sorunlardan kaçmanın bir yolu olarak gördüğünü ve bunun da kolayca bir bağımlılık faktörü haline gelebileceğini göstermiştir.

Hong Kong Üniversitesi'nden bilim insanları tarafından 2014 yılında nispeten yakın bir tarihte yayınlanan ve dünyanın 7 bölgesinden 31 ülkenin temsilcilerini inceleyen bir çalışma, nüfus içindeki "ağ bağımlılarının" oranını %6 olarak tahmin etmektedir ki bu da küresel ölçekte

yaklaşık 420 milyon kişi anlamına gelmektedir. Sorunun olası ölçeğini göstermek için uyuşturucu istatistiklerine bakmakta fayda var. BM'ye göre dünya nüfusunun yüzde 3,5 ila 7'si yasadışı uyuşturucularla temas halindedir. Dolayısıyla, benzer ölçekte bir sorunla karşı karşıyayız.

Polonya'da kaç kişinin internet bağımlısı olduğuna dair kesin bir veri bulunmamaktadır. CBOS tarafından Kumar Sorunlarını Çözme Fonu için 2012 yılında yapılan araştırma, o dönemde 100.000 kişinin internet bağımlısı olduğunu göstermiştir. Polonyalılar ve 750 bin kişi ciddi bağımlılık riski altındaydı. Buna karşılık, araştırma merkezlerinde yapılan araştırmalar gevşek metodolojilere göre ve genellikle temsili olmayan gruplar üzerinde gerçekleştirilmektedir.

İnternet kullanımıyla ilgili rahatsızlıkların yaklaşık yüzde 6 oranında ortaya çıktığı varsayılmaktadır. Ülkedeki internet kullanıcılarının üç kat daha yüksek bir yüzdesi yüksek risk grubuna aittir. Ocak 2022'de Polonya'daki internet kullanıcılarının sayısı toplam 28 milyonu, bu nedenle internet bağımlılığı sorunu 1 milyon 680 bin kişiyi etkileyebilir.

"IAD", tüm psikolojik bağımlılıklarda görülen tipik semptomlarla kendini gösterir:

- Bağımlılık yapıcı bir madde arayışıyla ilgili artan aktivite ve katılım,
- Zaman içinde zevk veren uyarılara karşı hassasiyetin (toleransın) azalması,
- irade zayıflığı,
- müdahaleci düşünceler,
- Aşırı durumlarda kendini kandırma ve fiziksel yıkım da söz konusu olabilir.

Kimberly Young, bağımlı insanların profesyonel görevleri dışında haftada ortalama 35 saatlerini bilgisayar başında geçirdiklerini fark etmiştir.

"İnternet açlığı" bağımlılar için karakteristiktir- internete erişim hoş olmayan duygulardan kaçınmanın bir yolu haline gelir. Ağa erişim eksikliğiyle ilişkili psikolojik rahatsızlık vardır- anksiyete, değişen ruh hali, tahriş veya saldırganlık patlamaları. Bağımlı bir kişinin hayatı ve faaliyetleri bilgisayar etrafında odaklanır, her şey İnternet oturumlarına bağlıdır, bu da günlük görevleri yerine getirmede zorluklara neden olur.

Diğer zaman geçirme biçimleri çekiciliğini yitirir, ağ ile temas ihtiyacını karşılamak öncelik haline gelir. İnternette geçirilen ve tatmin duygusu elde etmek için ihtiyaç duyulan süre

bağımlılık ilerledikçe artar ve etkilenen hasta, gözle görülür olumsuz sonuçlara (akrabalarla ilişkilerin bozulması, öğrenme güçlükleri, sağlık sorunları) rağmen İnternet ile temaslarını sınırlamaz.

3.4 İspanya'da IAD

İspanya Ulusal İstatistik Enstitüsü'nün (INE) 2022 yılına ait en son verilerine göre, İspanya'da 16-74 yaş arası nüfusun %94,5'i son üç ay içinde interneti kullanmıştır; bu oran 2021 yılına göre 0,6 puan daha fazladır. Bu da toplam 33,5 milyon kullanıcıyı temsil etmektedir. İnternet kullanıcılar son yıllarda artmıştır.

Tüketiciler ve Kullanıcılar Örgütü OCU tarafından yapılan bir araştırmaya göre, 18-64 yaş arası İspanyolların %25'i internete bağımlı olma belirtileri gösterirken, %26'sı kişisel yaşamlarının büyük ölçüde mobil cihazlara bağlı olduğunu kabul etmektedir. OCU araştırmasının verilerine göre İspanyollar günde ortalama 5 saatlerini internete bağlı olarak ya da cep telefonlarını kullanarak geçiriyor. Kullanıcılar özel hayatlarında bilgisayar ya da cep telefonu ile haftada 22 saatle, işte geçirdikleri 17 saatten daha fazla zaman geçiriyor. Toplamda, haftada 39 saat, neredeyse iş günü kadar uzun bir süre.

Bilgi aramak, sosyal ağlarda gezinmek ve mesaj alışverişi yapmak

İnsanların internette gerçekleştirdiği başlıca faaliyetler.

Kullanıcılar ne kadar gençse, mobil bağımlılık oranı da o kadar yüksektir. 18-24 yaş arası gençler en yüksek mobil bağımlılık oranına sahiptir (100 üzerinden 41 puan) ve bu durum birkaç yıl içinde bir bağımlılık sorununa yol açabilir. Yaş arttıkça internet kullanımı azalmakta ve en düşük oran 65-74 yaş grubunda görülmektedir.

Araştırmanın sonuçları, internet ve cep telefonu kullanımı ile mutluluk derecesi arasında yakın bir ilişki olduğunu göstermektedir. İnternete çok bağımlı olmayanlar, bir miktar bağımlılık gösterenlere göre genellikle hayattan daha memnundur. Aynı durum sosyal ağlar için de geçerlidir; sosyal ağların kullanımı arttıkça yaşamdan duyulan memnuniyet azalmaktadır.

3.5 Portekiz'de IAD

Portekiz'de IAD'nin önemli bir halk sağlığı sorunu olduğuna dair farkındalık giderek artmaktadır. Portekizli yetişkinler arasında IAD üzerine yapılan ve bu bozukluğun yaygınlığını

ve olumsuz etkisini vurgulayan birkaç çalışma yapılmıştır. Örneğin, 2017 yılında yapılan bir çalışmada Portekizli yetişkinlerin yaklaşık %2,5'inin IAD için tanı kriterlerini karşıladığı bulunmuştur.

Portekiz'de IAD ile ilgili artan endişelere yanıt olarak, bu konuda farkındalığı artırmak için çeşitli girişimler başlatılmıştır. Örneğin Portekiz hükümeti, IAD'nin önlenmesi ve tedavisi için eğitim materyalleri geliştirmek, araştırma yapmak ve IAD'li bireyler için tedavi hizmetleri sağlamak gibi bir dizi önlemi içeren ulusal bir strateji geliştirmiştir.

Odak grubu sırasında katılımcılar, hayatta kalma kitinin geliştirilmesinde faydalı olabilecek başka girişimler, kavramlar ve projeler de önermişlerdir:

- **Hızlandırılmış Düşünme Sendromu**, Augusto Cury tarafından tanımlanan, zihnin düşüncelerle dolu olduğu, kişinin uyanık olduğu tüm süre boyunca tamamen dolu olduğu, konsantrasyonu zorlaştıran, kaygıyı artıran ve fiziksel ve zihinsel sağlığı yıpratıcı bir değişikliktir.
- **SUPERTABİ** Projesi'nin temel amacı, mobil teknolojilerin aracılık ettiği öğrenci merkezli pedagojik modelleri kullanarak ilkökul öğretmenlerinin pedagojik uygulamalarını dönüştürmek ve yeni öğrenme alanlarını geliştirmektir.

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

- **Ben ve Diğerleri**, psikoaktif madde tüketimiyle bağlantılı sorunların evrensel olarak önlenmesine yönelik bir programdır. Programda maddeler, ergenlerin günlük yaşamıyla bağlantılı diğer temalarla entegre bir şekilde ele alınmaktadır. Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı Enstitüsü'nden bir teknik ekip tarafından farklı alan ve sektörlerden ortakların desteğiyle 2006 yılında oluşturulmuş ve Bölgesel Sağlık İdarelerinin desteği/bölgesel ortaklığı ile SICAD tarafından ulusal düzeyde koordine edilmektedir. (Bağlantı: <https://www.sicad.pt/pt/Paginas/default.aspx>)
- Bu yöntem ve iyi bir uygulama olarak bilgi ve formasyon bulabileceğimiz **Portekiz Mindfulness Derneği'nden** de bahsedildi (link: <http://apmindfulness.com/>).

3.6 Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde IAD

Sorunlu internet kullanımı veya kompulsif internet kullanımı olarak da bilinen internet bağımlılığı bozukluğu, günlük yaşama müdahale eden ve olumsuz sonuçlara neden olan aşırı veya kompulsif internet kullanımı ile karakterize edilen davranışsal bir bağımlılıktır. Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde internet bağımlılığı bozukluğunun yaygınlığı konusunda sınırlı araştırma olmasına rağmen, özellikle gençler arasında giderek büyüyen bir endişe kaynağı olarak kabul edilmektedir.

Birçok araştırma, internet bağımlılığı bozukluğunun Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde depresyon, anksiyete ve diğer ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Journal of Substance Use and Misuse dergisinde 2020 yılında yayınlanan bir çalışma, Güney Kıbrıs Rum Yönetimili üniversite öğrencilerinin %5,5'inde internet bağımlılığı bozukluğu belirtileri olduğunu ortaya koymuştur. Journal of Child and Adolescent Mental Health dergisinde 2017 yılında yayımlanan bir başka çalışmada ise Güney Kıbrıs Rum Yönetimili ergenlerin %6,8'inde internet bağımlılığı bozukluğu belirtileri görüldüğü tespit edilmiştir. Son olarak, Latsia Belediye Gençlik Konseyi tarafından Yunanistan İnternet Bağımlılığı Bozukluğu Çalışmaları Derneği ile iş birliği içinde yürütülen bir anketin sonuçlarına göre, çalışmaya katılan 12-18 yaş arası ergenlerin bağımlılık oranının %16 olduğu tespit edilmiştir. Bu da kabaca her altı gençten birinin internet bağımlılığından mustarip olduğu anlamına gelmektedir. Ankete toplam 884 öğrenci katılmıştır.

Bu artan endişeyi ele almak için Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'nde internet bağımlılığı bozukluğu olan bireyler için farkındalık yaratmak ve destek sağlamak amacıyla çeşitli girişimler başlatılmıştır. Örneğin, Avrupa Daha Güvenli İnternet Ağı'nın bir parçası olan Güney Kıbrıs Rum Yönetimi Daha Güvenli İnternet Merkezi, güvenli ve sorumlu internet kullanımı için kaynak ve destek sağlamaktadır. Ayrıca, Güney Kıbrıs Rum Yönetimi'ndeki ruh sağlığı uzmanları internet bağımlılığı bozukluğunu meşru bir ruh sağlığı sorunu olarak giderek daha fazla kabul etmekte ve bu durumdan etkilenen kişilere danışmanlık ve tedavi hizmetleri sunmaktadır.

3.7 Türkiye'de IAD

Türkiye'de internet kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte, İnternet bağımlılığının yaygınlığına ilişkin endişeler son yıllarda giderek artmaktadır. Bu nedenle sahada bu konuyla ilgili çok sayıda çalışma bulunmaktadır.

2018 yılında Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yapılan "Türkiye'de Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı" başlıklı çalışmaya göre, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin %15,7'sinde internet bağımlılığı olduğu tespit edilmiştir. 2018 yılında Çukurova Üniversitesi'nde yapılan "Türkiye'de İnternet Bağımlılığı ve Cinsiyet Farklılıkları: Bir Meta Analiz Çalışması" başlıklı araştırmaya göre Türkiye'de internet bağımlılığı oranı %5,5'tir. Çalışma ayrıca erkeklerin internet bağımlılığına daha yatkın olduğunu göstermiştir. 2019 yılında Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde gerçekleştirilen "Türkiye'de İnternet Kullanımının İncelenmesi ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Bir Araştırma" başlıklı çalışmaya göre, Türkiye'de internet kullanım oranı %58,3 iken internet bağımlılığı oranı %3,3'tür. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından 2019 yılında yapılan bir başka araştırmaya göre, Türkiye'deki internet kullanıcılarının %17'si IAD'ye sahiptir. 2018'de yapılan bir başka araştırmada ise Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin %36,7'sinde internet bağımlılığına yatkınlık olduğu bildirilmiştir. 2020 yılında Sağlık Bakanlığı tarafından gerçekleştirilen "Sağlık Bakanlığı İnternet Bağımlılığı Raporu "na göre Türkiye'de internet kullanımı 2019 yılında %58 olarak gerçekleşmiştir. Raporda internet bağımlılığına neden olan faktörler ve alınabilecek önlemler de yer almaktadır. 2020'de yapılan bir araştırmaya göre <https://i24.im/RP2FLB>), Türkiye'de internet bağımlılığı oranı %13 olarak belirlenmiştir.) Bölgeler incelendiğinde ise bu oranlar sırasıyla Ege ve İç Anadolu bölgeleri için %17, Karadeniz %14, Marmara %13, Akdeniz %11, Doğu Anadolu %5 ve Güneydoğu Anadolu %3'tür. 2021'de yayınlanan 'We Are Social' küresel İnternet Kullanımı raporuna göre, Türkiye'de internette geçirilen günlük süre 7 saat 57 dakikadır. Türkiye Bilişim Sanayicileri Derneği'nin 2020 raporuna göre, Türkiye'deki internet kullanıcı sayısı 67 milyona ulaşmıştır ve bu rakam ülke nüfusunun %80,7'sine karşılık gelmektedir.

Türkiye'de İnternet bağımlılığının yaygınlığına ilişkin resmi bir istatistik bulunmamakla birlikte, çeşitli araştırma çalışmaları ve raporlar bunun önemli ve giderek artan bir sorun olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, Türkiye konuyu ele almak için önlemler almaya başlamıştır.

Türkiye'de IAD'nin önlenmesi eğitim, farkındalık yaratma ve müdahale programlarını içeren çok yönlü bir yaklaşım gerektirmektedir. Türkiye'de aşağıdaki önleme tedbirleri uygulanmaktadır:

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, internet bağımlılığı da dahil olmak üzere çeşitli bağımlılık türlerine destek ve tedavi sağlamak amacıyla "Türkiye Bağımlılığı Önleme ve Rehabilitasyon Merkezleri"ni kurmuştur.

Eğitim programları: Türkiye'deki okullarda ve üniversitelerde aşırı internet kullanımının riskleri ve sonuçları hakkında farkındalığı artırmayı amaçlayan eğitim programları uygulanmaktadır.

Bilgi Toplumu Ulusal Stratejisi: Türkiye 2010 yılında, sorumlu internet kullanımının teşvik edilmesi ve siber zorbalık ve diğer çevrimiçi risklerin önlenmesine yönelik hükümler içeren Bilgi Toplumu Ulusal Stratejisini başlatmıştır.

Kamu farkındalık kampanyaları: Türkiye'de aşırı internet kullanımının riskleri konusunda farkındalığı artırmak ve sorumlu internet kullanımını teşvik etmek amacıyla çeşitli kamuoyu bilinçlendirme kampanyaları başlatılmıştır.

Müdahale programları: Türkiye'de IAD'li bireylerin bağımlılıklarının üstesinden gelmelerine yardımcı olmak için danışmanlık ve psikoterapi gibi müdahale programları geliştirilmiştir.

3.8 Malta'da IAD

Ulusal Bağımlılıklardan Kurtulma Merkezi (2015), özel konutlarda ikamet eden 18-30 yaş arası 1.507 Maltalı genç yetişkinden oluşan bir örnekleme sorunlu internet kullanımının yaygınlığını araştırmıştır. Çalışmada tabakalı rastgele örnekleme süreci kullanılmış, her bir demografik alt grubun temsil edilmesini sağlamak amacıyla kotalardan da yararlanılmıştır. Veriler bilgisayar destekli telefon görüşmesi (CATI) yoluyla toplanmış ve net %90'lık bir etkin yanıt oranı elde edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu (%65,9) ortalama internet kullanıcısı olarak sınıflandırılırken, örneklemin üçte biri (%33,3) aşırı internet kullanımı nedeniyle yaşamlarında sorunlar yaşadıklarını bildirmiş ve katılımcıların %0,8'i sorunlu internet kullanıcısı olarak tanımlanmıştır. Çalışma ayrıca 18 ila 21 yaş arasındaki katılımcıların interneti aşırı kullanma olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Cinsiyet açısından, erkek

katılımcılar önemli ölçüde daha yüksek puanları sergilemiş ve ortalamadan ziyade aşırı kullanıcı olarak sınıflandırılma olasılıkları daha yüksek olmuştur. Davranışlar açısından, ortalama kullanıcılar başlangıçta amaçlanandan daha uzun süre çevrimiçi kalma ve katılımcıların gerçekleştirmesi gereken bir görevden önce elektronik mesajları kontrol etme konusunda en yüksek puanı almıştır. Sorunlu kullanıcılar ise interneti kullanırken kendilerini "sadece birkaç dakika daha" derken bulma konusunda en yüksek puanı almıştır. İnternet kullanımına atfedilen nedenler arasında sosyal ağlar en popüler çevrimiçi faaliyet olarak belirlenmiş ve katılımcıların %83,8'i bu faaliyeti ilk sırada saymıştır. Çalışma ayrıca sosyo-demografik değişkenler ile İnternet Bağımlılığı Testi (IAT) puanları arasındaki ilişkiyi de araştırmış ve sadece işsizliğin aşırı ya da sorunlu kullanım eşiğine ulaştığını ortaya koymuştur. Bekar olan ve lise sonrası eğitimini tamamlamış olan katılımcıların interneti ortalama internet kullanımı aralığına girmek yerine aşırı kullanma olasılığı daha yüksektir. Coğrafi olarak düzenlendiğinde, en yüksek ortalama IAT puanları adanın Güney Liman bölgesinde ikamet eden katılımcılar tarafından kaydedilirken, en düşük ortalama puanlar Gozo adasından katılımcılar tarafından bildirilmiştir. Çalışma, aşırı internet kullanımı riskinin en çok 18 ila 21 yaş aralığında, bekar ve iyi eğitilmiş bireyler arasında görüldüğü sonucuna varmıştır. Çalışma, incelenen örnekleme büyük bir endemik soruna dair kanıt bulamamış olsa da, internet kullanımının operasyonel hale getirilme şekli nedeniyle yaygınlık oranlarının eksik temsil edilmiş olabileceğinin de altını çizmektedir.

Odak Grup katılımcılarına sağlanan Ek Veriler

Katılımcılar arasında bu yönetime ilişkin ortak bir anlayış oluşturmak amacıyla odak grubu sırasında aşağıdaki müdahale örneklerinden yararlanılmıştır.

Farkındalık Temelli Müdahaleler:

- Farkındalık Temelli Nüks Önleme:

Bu uygulama, tetikleyiciler, yıkıcı alışkanlık kalıpları ve davranışlarımızı kontrol ediyor gibi görünen otomatik tepkiler hakkında farkındalığı artırmayı amaçlamaktadır. Bireyin duraklamasına, mevcut deneyimi gözlemlemesine ve her an önündeki seçenekler yelpazesine farkındalık getirmesine yardımcı olmak için tasarlanmıştır.

- Farkındalık Temelli Stres Azaltma:

Bu uygulama sağlıkla ilgili çeşitli rahatsızlıkların tedavisini kapsayacak şekilde gelişen bir tekniktir. Teknik, resmi farkındalık meditasyonunu içerir ve basit esneme ve duruşları kullanır. Amaç, psikik, psikosomatik ve psikiyatrik rahatsızlıklardan kaynaklanan acıları hafifletmektir.

Odaklanma Yöntemleri (Bilişsel-Davranışsal Yaklaşım):

- Tersini uygulama: Yeni zaman kullanım kalıpları geliştirmek için normal hat alışkanlıklarını bozun, örneğin sabah ilk iş e-postaları kontrol etmek yerine koşuya çıkmak gibi.
- Dış Kontrol Mekanizmaları: Tamamlanması gereken görevler veya gidilmesi gereken yerler gibi somut olayları internet bağlantısını kesmek için uyarıcı olarak kullanmak, programları sürdürmek için alarmlar veya zamanlayıcılarla desteklemek.
- Hedef Belirleme: İnternet kullanımını sınırlama girişimleri, saatleri azaltmaya yönelik belirsiz planlar nedeniyle genellikle başarısız olur. Nüksü daha iyi önlemek için, makul hedefleri olan yapılandırılmış oturumlar programlanmalıdır, örneğin internet kullanımını 40 saatten 20 saate düşürmek gibi.
- Hatırlatma Kartları: Düzeltici eyleme odaklanmaya yardımcı olmak için, bireyler bağımlılığın neden olduğu başlıca sorunları ve internet kullanımını azaltmanın veya belirli bir uygulamadan kaçınmanın başlıca faydalarını listeler.
- Kişisel Envanter: Bireyin aşırı internet kullanımı nedeniyle azalttığı veya ihmal ettiği şeylerin listelenmesi (örneğin daha az yürüyüş, aileyle daha az zaman geçirme, daha az egzersiz yapma vb).

Yetişkinlerde İnternet Bağımlılığı ile Mücadele:

- Teknolojilerin Kullanımı: Bunlar, çevrimiçi modüllerle birlikte zararlı faaliyetleri önlemek için genellikle sanal koçluk, detoks uygulamaları şeklinde önleme ile ilgili teknolojilere dayanmaktadır.

- Pasif Faaliyetler: Bunlar genellikle sözlü ikna, sunumlar, psikososyal becerileri (öz düzenleme, yetkinlik ve ilişki) teşvik eden eğitim, akran eylemi, rol modelliği ve okuma kılavuzlarını içerir
- Aktif Stratejiler: Aktif stratejiler, alternatif faaliyetlerin kaydedilmesi, kullanımın kısıtlanması, rahatlama egzersizleri, günlük tutma, sorgulama ve halktan veya hedef kitlelerden gelen herhangi bir soru veya endişenin yanıtlanması etrafında dönmektedir.

4. Kaynakça

- 5 Öz farkındalığın önemli olmasının nedenleri (RO) - <https://www.aimgroup.ro/spiritualitate/5-motive-pentru-care-constientizarea-de-sine-este-importanta/>
- Akdağ, M., Şahan Yılmaz, B., Özhan, U., & Şan, İ. (2014). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi (İnönü Üniversitesi Örneği). İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 15(1), 73-96. - <https://doi.org/10.17679/iuefd.98972> - <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/92376>
- Yaklaşık 6 milyon Romanyalı ruhsal bir hastalıkla yaşıyor (RO) - <https://www.digi24.ro/stiri/aproape-6-milioane-de-romani-traiesc-cu-o-boala-psiha-medic-sunt-oameni-care-nu-accepta-desi-recunosc-simptomele-2329717>
- Barata Costa Cerveira Tavares, A. F. (2020). İnternet kullanımı ve sosyal ağların ruh sağlığı üzerindeki etkisi (Impacto do uso da internet e redes sociais na saúde mental). Universidade De Lisboa içinde. Clínica Universitária de Psiquiatria e Psicologia Médica.
- Blok JJ. DSM-V için Sorunlar: İnternet Bağımlılığı. Am J Psychiatry. 2008; 165(3): 306-307.
- Braun-Courville DK, Rojas M. Cinsel içerikli web sitelerine maruz kalma ve ergen cinsel tutum ve davranışları. J Adolesc Health. 2009; 45(2): 156-162.
- Canoğulları, Ö., & Güçray, S. S. (2017). Farklı Düzeylerde İnternet Bağımlılığı Olan Ergenlerde Psikolojik İhtiyaçlar, Sosyal Kaygı ve Ebeveyn Tutumlarına İlişkin Algılar. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 26(1), 42-57. - <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/361457>
- Carbonell, Xavier; Fúster, Héctor; Chamarro, Ander; Oberst, Ursula. İNTERNET VE MOBİL BAĞIMLILIK: İSPANYOLCA EMİRİK ÇALIŞMALARIN İNCELENMESİ (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. Ergenlikte bağlanma stilleri, duygu düzenleme ve uyum. J Pers Soc Psychol. 1998; 74(5): 1380-1397.
- Direção-Geral da Saúde. (2021). - Ulusal Sağlık Planı 2021-2030 (Plano Nacional de Saúde 2021-2030). Direção Geral De Saúde içinde.
- Elsa Calvarro Castañeda, Diego Galán Casado, Olvido Andujar Molina. 2019. İnternet ve sosyal ağların uygunsuz kullanımının riskleri. Yaşam öyküsü aracılığıyla gençlerde risklerin bilgisi ve algısı (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)
- Farkındalık hakkında bilmeniz gereken her şey (RO) - <https://stories.thriveglobal.ro/tot-ce-trebuie-sa-stii-despre-mindfulness/>
- Główny Urząd Statystyczny. Społeczeństwo informacyjne w Polsce. Szczecin, 2012; www.stat.gov.pl
- Gobierno de España, Ministerio de Sanidad. 2023. Davranışsal bağımlılıklar ve diğer bağımlılık yapıcı bozukluklar hakkında rapor (Informe sobre adicciones comportamentales y otros trastornos adictivos). - 2023_Informe_Adicciones_Comportamentales_resumen_ejecutivo_es.pdf (sanidad.gob.es)

- SAĞLIKLI YER. 2016. İnternet Bağımlılığını Nasıl Tehdit Edersiniz? - <https://www.healthplace.com/addictions/center-for-internet-addiction-recovery/treatment-of-internet-addiction>
- IAD (RO) ne kadar tehlikeli - <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. İnternet Kullanımını Yönetmek için Harici İpuçlarından Yararlanma. - <https://www.techwellness.org/external-cues-internet-management>
- Lam LT, Peng ZW, Mai JC, Jing J. Ergenler arasında İnternet bağımlılığı ile ilişkili faktörler. *Cyberpsychol Behav.* 2009; 12(5): 551-555.
- Millward Brown. *Młodzież na rynku usług telekomunikacyjnych* - 2012. 15-24 yaş arası bireysel müşteri sayısı. Raport z badań przeprowadzonych na zlecenie Prezesa Urzędu Komunikacji Elektronicznej przez Millward Brown. 2012 - <http://www.uk.gov.pl>
- Morahan-Martin J, Schumacher P. Üniversite öğrencileri arasında patolojik İnternet kullanımının görülme sıklığı ve korelasyonları. *Bilgisayarlı İnsan Davranışları.* 2000; 16(1): 13-29.
- Ulusal Bağımlılıklardan Kurtulma Merkezi (2015), Malta'da 18-30 Yaş Arası Gençlerde Problemlı İnternet Kullanımı - Nicel Bir Çalışma. Malta: Toplumun Refahı için Başkanlık Vakfı
- Ulusal İstatistik Enstitüsü (Instituto Nacional de Estatística) (INE). (2021). İnternet kullanım istatistikleri. - INE web sitesi
- Ulusal İstatistik Enstitüsü (Instituto Nacional de Estatística) (INE). (2021). İnternet kullanım istatistikleri. - INE web sitesi
- ULUSAL TIP KÜTÜPHANESİ. 2021. İnternet bağımlılığı bozukluğunun ele alınması: Bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin rolü. - <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
- Özgün-Öztürk F, Ekinci M, Öztürk O, Canan F. Türk Gençlerinde Duygusal Mizaç ve Duygusal-Davranışsal Güçlüklerin İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi. *ISRN Psychiatry* 2013; <http://dx.doi.org/10.1155/2013...>
- Pallanti S, Bernardi S, Quercioli L. Bir lise popülasyonunda çoklu bağımlılıkların değerlendirilmesinde Sorter PROMIS anketi ve İnternet Bağımlılığı Ölçeği: prevalans ve ilgili sakatlık. *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. İnternet Kullanımını Sınırlandırmak için 4 Deney. - <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. İçinde: Sokołowski M (eds.). *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Elbląg, PWSZ Press, 2006.p.113-124 (Lehçe).
- Potembska E. Uzależnienie i zagrożenie uzależnieniem od Internetu u młodzieży. Niepublikowana rozprawa doktorska. Uniwersytet Medyczny w Lublinie. Lublin, 2011 (Lehçe).
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü. (2018). Dijital Oyun Bağımlılığı Çalıştay Sonuç Raporu. - <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf>
- Shek DT, Ma CM. Hong Kong erken ergenleri arasında pornografik materyal tüketimi: bir replikasyon. *ScientificWorldJournal* 2012; 2012: 406063.
- STAWINOĞA, A., E., & MARKS, D. 2019. İnternet bağımlılığı bozukluğunun ele alınması: Bilişsel davranışçı terapi yöntemlerinin rolü. *Dijital Psikoloji Dergisi*, 12(3), 45-60.
- Sung J, Lee J, Noh H, Park YS, Ahn EJ. Koreli Ergenler Arasında İnternet Bağımlılığı Riski ve Problem Davranışlar Arasındaki İlişkiler. *Korean J Fam Med*. 2013; 34: 115-122.
- Thomas NJ, Martin FH. Avustralyalı öğrencilerin video-arcade oyunu, bilgisayar oyunu ve internet aktiviteleri: katılım alışkanlıkları ve bağımlılık yaygınlığı. *Aust J Psychol*. 2010;
- Tsitsika A, Critselis E, Kormas G, Konstantoulaki E, Constantopoulos A, Kafetzis D. Ergen Pornografik İnternet Sitesi Kullanımı: Kullanım ve Psikososyal Etkilerin Öngörücü Faktörlerinin Çok Değişkenli Regresyon Analizi. *Cyberpsychol Behav*. 2009; 12(5); 545-550.
- Türkiye Bilişim Sanayicileri Derneği (TÜBİSAD). (2022). Türkiye'nin Dijital Dönüşüm Endeksi 2022. TÜBİSAD. URL: <https://www.tubisad.org.tr/tr/images/pdf/DDE-2022-Raporu-Final.pdf>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Araştırma Raporu. İçinde N. Ünlü (Ed.), *Bilgi Teknolojileri ve İletişim: Birey ve Toplum Güvenliği* (ss. 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). İnternet Bağımlılığının Geleceğin Sağlık Çalışanlarının Yaşam Kalitesine Etkisi. *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 48(2), 44 - 48. - <https://doi.org/10.16948/zktipb.266015> - <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/293922>
- Wandschneider, R. P. (2024). - Üniversite bağlamında ruh sağlığının önemi (A importância da saúde mental no contexto universitário). *Revista Acadêmica De Tendências Em Comunicação E Ciências Empresariais* içinde: Vol. n.o 4 (pp. 1-4).
- Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C., & Chang, L. R. (2015). - İnternet Kullanıcıları Arasında İnternet Bağımlılığı Risk Faktörleri: Çevrimiçi Bir Anket Araştırması. *PloS One*, 10(10), e0137506.

- Genç KS. İnternet bağımlılığı: belirtiler, değerlendirme ve tedavi. İçinde: VandeCreek L, Jackson T (eds.). *Klinik Uygulamada Yenilikler: Bir Kaynak Kitap*. Florida, Professional Resource Press, 1999.p.19-31.
- Genç KS. İnternet bağımlılığı: yeni bir klinik bozukluğun ortaya çıkışı. *Cyberpsychol Behav*. 1998; 1(3): 237-244.

