

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

2022-1-RO01-KA220-ADU-000087209

Έρευνα σχετικά με τη γνώση του κοινού σχετικά με τη Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD)

ΤΕΛΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ



Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



T.C. İSTANBUL VALİLİĞİ



Πίνακας περιεχομένων

1.	Εισαγωγή	7
1.1	Στόχος του εγγράφου	7
1.2	Μεθοδολογία συλλογής δεδομένων	7
1.3	Δομή Συμμετεχόντων	9
2.	Αποτελέσματα Εθνικής Ομάδας Εστίασης	11
2.1	Ρουμανία	11
2.1.1	Προφίλ Συμμετεχόντων	11
2.1.2	Επίγνωση της ενσυνειδητότητας στη Ρουμανία	11
2.1.3	Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στη Ρουμανία	13
2.1.4	Επίγνωση της Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στη Ρουμανία	14
2.1.5	Ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της IAD μεταξύ των ενηλίκων στη Ρουμανία	15
2.1.6	Γενικά Συμπεράσματα – Ρουμανία	16
2.1.7	Συστάσεις – Ρουμανία	17
2.2	Πολωνία	18
2.2.1	Προφίλ Συμμετεχόντων	18
2.2.2	Επίγνωση της ενσυνειδητότητας στην Πολωνία	18
2.2.3	Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στην Πολωνία	19
2.2.4	Επίγνωση της Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στην Πολωνία	21
2.2.5	Ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της IAD μεταξύ των ενηλίκων στην Πολωνία	22
2.2.6	Γενικά Συμπεράσματα – Πολωνία	23
2.2.7	Συστάσεις – Πολωνία	24
2.3	Ισπανία	25
2.3.1	Προφίλ Συμμετεχόντων	25
2.3.2	Επίγνωση της ενσυνειδητότητας στην Ισπανία	26
2.3.3	Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στην Ισπανία	27
2.3.4	Επίγνωση της Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στην Ισπανία	28
2.3.5	Ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της IAD μεταξύ των ενηλίκων στην Ισπανία	30
2.3.6	Γενικά Συμπεράσματα – Ισπανία	31
2.3.7	Συστάσεις – Ισπανία	32

2.4	Πορτογαλία	33
2.4.1	Προφίλ Συμμετεχόντων	33
2.4.2	Επίγνωση της ενσυνειδητότητας στην Πορτογαλία	34
2.4.3	Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στην Πορτογαλία	35
2.4.4	Επίγνωση της Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στην Πορτογαλία 37	
2.4.5	Ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της ΙΑΔ μεταξύ των ενηλίκων στην Πορτογαλία .	38
2.4.6	Γενικά Συμπεράσματα – Πορτογαλία	41
2.4.7	Συστάσεις – Πορτογαλία	42
2,5	Κύπρος	44
2.5.1	Προφίλ Συμμετεχόντων	44
2.5.2	Επίγνωση της Ενσυνειδητότητας στην Κύπρο	45
2.5.3	Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στην Κύπρο	47
2.5.4	Επίγνωση της Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στην Κύπρο	49
2.5.5	Ευαισθητοποίηση για την Πρόληψη της ΕΑΦ μεταξύ των ενηλίκων στην Κύπρο	50
2.5.6	Γενικά Συμπεράσματα – Κύπρος	52
2.5.7	Συστάσεις – Κύπρος	53
2.6	Τουρκία	55
2.6.1	Προφίλ Συμμετεχόντων	55
2.6.2	Επίγνωση της ενσυνειδητότητας στην Τουρκία	56
2.6.3	Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στην Τουρκία	59
2.6.4	Επίγνωση της Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στην Τουρκία .	63
2.6.5	Ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της ΙΑΔ μεταξύ των ενηλίκων στην Τουρκία	67
2.6.6	Γενικά Συμπεράσματα – Τουρκία	70
2.6.7	Συστάσεις – Τουρκία	73
2,7	Μάλτα	75
2.7.1	Προφίλ Συμμετεχόντων	75
2.7.2	Επίγνωση της ενσυνειδητότητας στη Μάλτα	75
2.7.3	Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στη Μάλτα	78
2.7.4	Επίγνωση της Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στη Μάλτα	80
2.7.5	Ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της ΙΑΔ μεταξύ των ενηλίκων στη Μάλτα	82
2.7.6	Γενικά Συμπεράσματα – Μάλτα	83
2.7.7	Συστάσεις – Μάλτα	85
3.	Έρευνα γραφείου	87

3.1	Εισαγωγή	87
3.2	IAD στη Ρουμανία	87
3.3	IAD στην Πολωνία	89
3.4	IAD στην Ισπανία	91
3,5	IAD στην Πορτογαλία	92
3.6	IAD στην Κύπρο	93
3,7	IAD στην Τουρκία	94
3,8	IAD στη Μάλτα	96
4.	Βιβλιογραφία	100

WP2.1A: Έκθεση σχετικά
με την κατάσταση της
ευαισθητοποίησης του
κοινού

Έρευνα για την ευαισθητοποίηση του κοινού για τη
διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD)

Ημερομηνία έκδοσης 15.05.2023

Συγγραφείς(οι) Eric Flask

Συνεισφέροντες

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)

Όνομα επαφής Eric Flask

Διεύθυνση ηλεκτρονικού
ταχυδρομείου
επικοινωνίας

eflask@eumecb.com

Οργάνωση MECB

Παραλήπτες Διαχειριστική Αρχή, Μέλη Κοινοπραξίας

Τρόπος Διανομής Email ☒ Ιστότοπος έργου ☒

Κατάσταση
εμπιστευτικότητας

Εμπιστευτικό ☐

Δημόσιο ☒

Ιστορικό			
Έκδοση	Ημερομηνία	Περιγραφή	Αναθεωρήθηκε από
Τελικό προσχέδιο 1.0	15.05.2023	Τελικό προσχέδιο για διανομή στους συνεργάτες – για συζήτηση και σχόλια	Eric Flask, MECB

1. Εισαγωγή

1.1 Στόχος του εγγράφου

Ο στόχος του εγγράφου είναι να παρουσιάσει το αποτέλεσμα της εργασίας που εκτελείται από τους εταίρους της κοινοπραξίας Erasmus+ IADliber (Αύξηση των ικανοτήτων των εκπαιδευτών ενηλίκων ως μέσο για την απελευθέρωση ενηλίκων από τη διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο) σε σχέση με οργανωμένες ομάδες εστίασης μεταξύ εκπαιδευτών ενηλίκων προκειμένου να διερευνηθεί η τρέχουσα κατάσταση ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με τη χρήση μεθόδων που θα **ενημερώσουν καλύτερα την ανάπτυξη του κιτ επιβίωσης IADliber**.

IADliber στοχεύει στην παροχή εκπαιδευτικού περιεχομένου που ενισχύει τις δεξιότητες του αναγνώστη και το οποίο μπορεί να υιοθετηθεί από εκπαιδευτικούς σε διαφορετικά επίπεδα.

1.2 Μεθοδολογία Συλλογής Δεδομένων

Προκειμένου να διερευνηθεί η τρέχουσα κατάσταση της ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με τη χρήση διαφορετικών μεθόδων για την αντιμετώπιση της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, εξετάστηκε μια προσέγγιση ομάδας εστίασης. Οι ομάδες εστίασης βοηθούν στη δημιουργία ενός κοινωνικού περιβάλλοντος που βοηθά τους συμμετέχοντες να αισθάνονται ασφαλείς να μοιράζονται πληροφορίες. Οι ανοιχτές ερωτήσεις εντός της ομάδας εστίασης εξυπηρετούν τον σκοπό της δημιουργίας διαλόγου και δεν περιορίζουν τους ερωτώμενους στην απάντησή τους στις παρούσες εναλλακτικές λύσεις.

Όσον αφορά τη μέτρηση των αξιολογήσεων της εκπαιδευτικής μάθησης, ¹χρησιμοποιήθηκε η δομή τεσσάρων επιπέδων που παρέχεται από τον Kirkpatrick (1994). Το μοντέλο του

¹ Kirkpatrick, DL (1994). *Αξιολόγηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων: τα τέσσερα επίπεδα*. Σαν Φρανσίσκο: Berrett-Koehler.

Kirkpatrick (1994) υπογραμμίζει την ανάγκη για μέτρηση τεσσάρων πτυχών της εκπαιδευτικής επίγνωσης, οι οποίες είναι: **Αντίδραση** , **Μάθηση** , **Συμπεριφορά** και **Αποτελέσματα** . Αυτά τα τέσσερα επίπεδα παρέχουν μια κατεύθυνση μέσω της οποίας μπορεί να διερευνηθεί η επιτυχημένη μεταφορά γνώσης.

Το πρώτο επίπεδο, αυτό του **Reaction** , στοχεύει να εμβαθύνει στις εντυπώσεις του δικαιούχου από το παρεχόμενο εκπαιδευτικό περιεχόμενο και να καθορίσει τη συναισθηματική του ανταπόκριση σε αυτό. Αυτό γίνεται για να αποκτηθεί μια εντύπωση για το πόσο εμπλέκονται οι δικαιούχοι στο εκπαιδευτικό υλικό που αξιολογείται.

Αυτή η μέτρηση ακολουθείται από το δεύτερο επίπεδο, αυτό της **Μάθησης** , το οποίο διερευνά το επίπεδο γνώσεων του δικαιούχου ή τις αλλαγές στις στάσεις που προκύπτουν από το εκπαιδευτικό υλικό που συζητήθηκε.

Το τρίτο επίπεδο, η **Συμπεριφορά** , διερευνά την ανάπτυξη δεξιοτήτων ή αλλαγές στη συμπεριφορά που στοχεύει να διδάξει το εκπαιδευτικό υλικό.

Το τελικό επίπεδο, αυτό των **Αποτελεσμάτων** , στοχεύει στη διερεύνηση του ευρύτερου αντίκτυπου του εκπαιδευτικού περιεχομένου σύμφωνα με τους επιθυμητούς Βασικούς Δείκτες Απόδοσης (KPIs).

Οι ερωτήσεις για τον οδηγό συνέντευξης ομάδας εστίασης αναπτύχθηκαν σύμφωνα με αυτά τα τέσσερα επίπεδα του πλαισίου. Ωστόσο, αντί για ένα στενά ή αυστηρά δομημένο ερώτημα, οι ερωτήσεις τέθηκαν με έναν διερευνητικό τόνο που διευκόλυνε και οδήγησε τη συζήτηση ή τη συλλογή δεδομένων, προκειμένου όχι μόνο να διερευνηθούν οι διαφορετικές πτυχές όπως περιγράφονται στο πλαίσιο, αλλά και να συμπεριληφθούν άλλες πρόσθετες πτυχές που δεν δίνονται έμφαση, όπως συναφείς ή περιβαλλοντικοί παράγοντες που σχετίζονται με το τρέχον επίπεδο ευαισθητοποίησης του κοινού.

Μόλις διεξαχθούν οι ομάδες εστίασης, τα δεδομένα που θα προκύψουν θα αναλυθούν σύμφωνα με μια απλοποιημένη έκδοση της τεχνικής των έξι σταδίων της Θεματικής Ανάλυσης, όπως περιγράφεται από τους Braun και Clarke (2006). Αυτή η μέθοδος όχι μόνο παρέχει ένα σαφώς καθορισμένο και εύκολο στην παρακολούθηση πλαίσιο, αλλά

αναπτύχθηκε επίσης για να εφαρμόζεται ευέλικτα, αντί να δεσμεύεται από μεθοδολογικούς ή επιστημολογικούς προσανατολισμούς.

Μόλις οι ομάδες εστίασης πραγματοποιήθηκαν και ηχογραφήθηκαν με την ενημερωμένη συγκατάθεση του συμμετέχοντος, οι απαντήσεις του συμμετέχοντα από τις ηχογραφήσεις/ηχογραφήσεις μεταγράφηκαν για να εξοικειωθούν με τις απαντήσεις που συλλέχθηκαν, κάτι που αποτελεί θεμελιώδες βήμα στην ανάλυση των δεδομένων.

Οι μεμονωμένες συνεισφορές ή απαντήσεις από κάθε συμμετέχοντα στις ερωτήσεις που τέθηκαν συνοψίστηκαν στη συνέχεια μέσω Κωδικών που διευκόλυνε τον εντοπισμό σημαντικών **προτύπων** στις διάφορες απαντήσεις από την ομάδα, επιτρέποντας την οργάνωση αυτών των απαντήσεων σε **ομαδοποιήσεις ή Θέματα**.

Τέλος, τα οργανωμένα δεδομένα συνοψίστηκαν σε ένα πρότυπο αναφοράς ομάδας εστίασης που σχεδιάστηκε ειδικά για την εργασία.

1.3 Δομή Συμμετεχόντων

Κάθε εταίρος της συμμετέχουσας χώρας διοργάνωσε μια διαδικτυακή ή πρόσωπο με πρόσωπο ομάδα εστίασης με τουλάχιστον 5 και μέγιστο αριθμό 7 συμμετεχόντων, αποτελούμενη από εκπαιδευτικούς μελών μειονεκτούντων ομάδων και άτομα με λιγότερες ευκαιρίες (άτομα με χαμηλά προσόντα, άνεργοι, ενήλικες σε κίνδυνο φτώχειας, μετανάστες, ηλικιωμένοι κ.λπ.) . Αυτά περιελάμβαναν, αλλά δεν περιορίστηκαν σε:

- εκπαιδευτές και εκπαιδευτές για ενήλικες σε ιδρύματα κοινωνικής πρόνοιας·
- δάσκαλοι για ενήλικες·
- εκπαιδευτές και εκπαιδευτές για ενήλικες σε πανεπιστήμια τρίτης ηλικίας·
- μέλη και εθελοντές συλλόγων που εργάζονται για ενήλικες και μειονεκτούσες ομάδες·
- Δάσκαλοι ΤΠΕ, σύμβουλοι και προσωπικούς εκπαιδευτές για ενήλικες.
- πρόσωπα που είναι υπεύθυνα για τη διαμόρφωση της επίσημης και άτυπης εκπαίδευσης ενηλίκων στην περιοχή·

- ανδρολόγοι και ειδικοί στην εργασία με τοξικομανείς για ενήλικες, κοινωνικοί ψυχολόγοι για ενήλικες.
- άτομα που εργάζονται με μειονεκτούντες ενήλικες.
- εξαρτημένοι υποστηρίζουν μέλη ομάδων, ιδιαίτερα τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Οι παραπάνω απασχολήθηκαν σε ιδρύματα που υποστηρίζουν και φροντίζουν μειονεκτούντες ενήλικες, συμπεριλαμβανομένων ενδεικτικά:

- εκπαίδευσης ενηλίκων .
- ιδρύματα κοινωνικής πρόνοιας .
- σχολεία για ενήλικες.
- πανεπιστήμια τρίτης ηλικίας .
- ενώσεις που υποστηρίζουν μειονεκτούντες ενήλικες και καταπολεμούν τον κοινωνικό αποκλεισμό.
- τμημάτων εκπαίδευσης τοπικής και περιφερειακής αυτοδιοίκησης και εκπαιδευτών ενηλίκων.

Είναι σκόπιμο να σημειωθεί ότι, ενώ παραμένουν εντός των κανονισμών GDPR, οι σχετικές πληροφορίες επικοινωνίας για τους συμμετέχοντες, όποτε ήταν δυνατόν, συλλέχθηκαν για σκοπούς διάδοσης, ώστε να επιτραπεί στους συμμετέχοντες να ενημερώνονται με νέα από το έργο και να μπορούν να συμμετέχουν ενεργά σε όλα αργότερα. στάδια του έργου σύμφωνα με τα επαγγελματικά ή/και προσωπικά τους ενδιαφέροντα. Αργότερα στο έργο, οι συμμετέχοντες θα έχουν επίσης την ευκαιρία να αποκτήσουν και να χρησιμοποιήσουν τα αποτελέσματα του έργου.

2. Αποτελέσματα Εθνικών Ομάδων Εστίασης

2.1 Ρουμανία

2.1.1 Προφίλ Συμμετεχόντων

Η ομάδα εστίασης στη Ρουμανία οργανώθηκε διαδικτυακά. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν έτσι ώστε να εκπροσωπούν τόσο εκπαιδευτές ενηλίκων όσο και ψυχολόγους που έχουν εργαστεί με μέλη μειονεκτούντων ομάδων και άτομα με λιγότερες ευκαιρίες. Επιλέχθηκαν είτε από το δίκτυο εμπειρογνομόνων που έχει αναπτύξει η ADES, ως συνεργαζόμενος οργανισμός, είτε από τις συστάσεις που έλαβε από μέλη, εμπειρογνώμονες και εταίρους της ADES. Οι συμμετέχοντες είχαν το ακόλουθο συνοπτικό προφίλ:

Αριθμός συμμετεχόντων	8
Ηλικία (Μέση)	45
Γένος	7 γυναίκες 1 άνδρας
Επίπεδα Εκπαίδευσης Συμμετεχόντων	Master και PhD
Επαγγέλματα Συμμετεχόντων	Εκπαιδευτές/εκπαιδευτές ενηλίκων, ψυχολόγοι
Έτη Εμπειρίας Συμμετεχόντων (Μέσος όρος)	15
Μέγεθος της τάξης των συμμετεχόντων (μέσος όρος)	15
Τύποι εκπαιδευομένων Οι συμμετέχοντες είναι υπεύθυνοι	Ενήλικες και εκπαιδευτές ενηλίκων
Κατάλογος Οργανισμών που εκπροσωπούνται από Συμμετέχοντες	ΜΚΟ, Εταιρείες, Πανεπιστήμια

2.1.2 Επίγνωση της Mindfulness στη Ρουμανία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του ρουμανικού κοινού όσον αφορά **την Ενσυνειδητότητα** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Η ενσυνειδητότητα χρησιμοποιείται περισσότερο για την καθημερινή ζωή, αλλά όχι για να «θεραπεύσει» τον εθισμό στο Διαδίκτυο (ΙΑ), καθώς η επίγνωση της ΙΑ δεν είναι σχεδόν καθόλου.
- Υπάρχουν ορισμένα υλικά σχετικά με την ενσυνειδητότητα (που σχετίζονται με την καθημερινή ζωή) αλλά δεν σχετίζονται με το ΙΑΔ.
- Μερικά ευανάγνωστα και με απλά λόγια υλικά, ειδικά για το ΙΑΔ (για να γίνει μια συγκεκριμένη σύνδεση με το ΙΑΔ) θα ήταν πολύ πολύτιμα.

Μάθηση

- Ακόμα κι αν υπάρχει εκπαιδευτικό υλικό και βίντεο σχετικά με την ενσυνειδητότητα, δεν σχετίζονται άμεσα με το ΙΑΔ.
- Θα ήταν ωφέλιμο να εστιάσουμε περισσότερο σε υλικά ενσυνειδητότητας ΙΑΔ.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Το ΙΑΔ δεν θεωρείται «ασθένεια» και επομένως δεν αντιμετωπίζεται: «Όταν δεν θεωρείς ότι πάσχεις, δεν πηγαίνεις σε γιατρό».
- Εάν οι άνθρωποι είχαν μεγαλύτερη επίγνωση των προβλημάτων ΙΑΔ και χρησιμοποιούσαν την ενσυνειδητότητα για την καταπολέμησή τους, θα είχαν μεγαλύτερη επίγνωση της σύνδεσης σώματος-νου, θα:
 - ο διαχειρίζεται καλύτερα τον χρόνο που αφιερώνεται σε gadget,
 - ο χρησιμοποιήστε χρήσιμα και λειτουργικά το Διαδίκτυο (όχι μόνο για παιχνίδια),
 - ο έχουν πιο ισορροπημένη στάση, ποιότητα στις πράξεις τους, σαφήνεια, αυτοεκτίμηση,
 - ο να επικεντρωθεί περισσότερο σε συγκεκριμένους στόχους,
 - ο να είστε περισσότερο ενήμεροι πόσο και από πού να βρείτε πληροφορίες.

Αποτελέσματα

- Οι γνώσεις σχετικά με τη χρήση της ενσυνειδητότητας είναι ακόμα πολύ χαμηλές, ακόμα κι αν κάποιοι το έχουν μάθει και το έχουν μάθει.
- Υπάρχουν πολλές περιοριστικές πεποιθήσεις σχετικά με την αυτοαναζήτηση στη βαλκανική κουλτούρα. Μερικές φορές αυτή η πτυχή γελοιοποιείται.
- Το κοινωνικό σύστημα μας απομάκρυνε από τον εαυτό μας, αντί να μας φέρει πιο κοντά.

- Το περιβάλλον εγγύτητας εμποδίζει ή διευκολύνει την πρακτική της ενσυνειδητότητας.
- Η πεποίθηση «Είμαι πάνω από 50 (πολύ μεγάλος), σε τι ωφελεί να αποκτήσω νέα γνώση και πρακτική;»

Γενικευμένη συνολική άποψη

Ακόμα κι αν οι άνθρωποι έχουν μεγαλύτερη επίγνωση των πλεονεκτημάτων της Mindfulness παρά για άλλες τεχνικές αυτο-ανάπτυξης, δεν υπάρχει σχεδόν καμία επίγνωση της σύνδεσης μεταξύ της εξάσκησης της Mindfulness και της διαχείρισης της IAD. Υπάρχει μεγάλη ανάγκη για συγκεκριμένα και εστιασμένα υλικά Mindfulness για τη διαχείριση του IAD.

2.1.3 Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στη Ρουμανία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του ρουμανικού κοινού όσον αφορά τις **Άλλες μεθόδους εστίασης** ως μέσο πρόληψης της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Άλλες μέθοδοι εστίασης είναι ακόμη λιγότερο μαθημένες ή εξασκούμενες από την ενσυνειδητότητα.
- Οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν άλλες μεθόδους εστίασης, καθώς αυτές χρησιμοποιούνται μόνο από ειδικούς (ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές
- Άλλες μέθοδοι όπως οι υπαίθριες δραστηριότητες (περπάτημα στα πάρκα/δάση, ποδηλασία, παιχνίδι με κατοικίδια) και κοινωνικές δραστηριότητες ασκούνται συνειδητά και τακτικά από λιγότερο από το 30% των ανθρώπων.
- Λίγοι κάνουν τη σύνδεση μεταξύ αυτών των δραστηριοτήτων και των μέσων εστίασης ή διαχείρισης του IAD

Μάθηση

- Σχεδόν καμία πληροφορία ή υλικό δεν προσφέρεται στο κοινό.
- Το κοινό δεν συμμετέχει στην εκμάθηση αυτών των μεθόδων.
- Δεν γίνονται συνδέσεις με το IAD.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Δεδομένου ότι άλλες μέθοδοι εστίασης δεν εφαρμόζονται συνειδητά και τακτικά, δεν μπορούν να παρατηρηθούν αλλαγές συμπεριφοράς.
- Μόνο πολύ λίγα άτομα ξέρουν πώς να αναγνωρίσουν τους πιθανούς εθισμούς τους και να απομακρυνθούν από αυτούς τους πειρασμούς και διαταραχές.
- Εάν εφαρμοστεί, θα αύξανε την ικανότητα απομάκρυνσης από τους «θορύβους» του περιβάλλοντος και εστίασης σε σημαντικά θέματα.

Αποτελέσματα

- Η τεχνολογία είναι αναπόφευκτη ωστόσο το γεγονός ότι δεν δίνεται έμφαση στην υγεία, αλλά μόνο στον εντυπωσιασμό των χρηστών του διαδικτύου εμποδίζουν την απόκτηση γνώσεων και πρακτικής αυτής της μεθόδου.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Υπάρχει μεγάλη ανάγκη υλικού για τη μέθοδο αυτή και για την ευαισθητοποίηση του κοινού.

2.1.4 Επίγνωση της Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στη Ρουμανία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του ρουμανικού κοινού όσον αφορά **την Αυτογνωσία και την Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Πολύ λίγα γνωστά για την αυτογνωσία.
- Στην πραγματικότητα, η αυτογνωσία αποφεύγεται ακόμη και επειδή οι άνθρωποι σκέφτονται τους άλλους να μην σκέφτονται τον εαυτό τους.

Μάθηση

- Ως μια πολύ ελάχιστα γνωστή μέθοδος, δεν είναι δυνατό να μετρηθεί το επίπεδο ικανοποίησης γενικά και ειδικότερα σε σχέση με το IAD.
- Υπάρχει ανάγκη για ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με αυτή τη μέθοδο και τα μακροπρόθεσμα οφέλη από τη χρήση αυτής της μεθόδου.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Οι άνθρωποι που θα χρησιμοποιούσαν αυτή τη μέθοδο θα είναι πολύ πιο δεκτικοί στον τρόπο με τον οποίο το σώμα μεταδίδει ορισμένα σήματα και θα μπορούν να

ρυθμίζουν ορισμένες καταστάσεις και συμπεριφορές πολύ καλύτερα και να αποτρέπουν συμπεριφορές όπως το IAD.

Αποτελέσματα

- Οι αλλαγές συμβαίνουν με την πάροδο του χρόνου. Ακόμα κι αν υπάρχει μια στιγμή ενεργοποίησης, η διαδικασία απαιτεί χρόνο και λαμβάνει χώρα σε διαφορετικά επίπεδα.
- Η εκπαίδευση, ο πολιτισμός, το περιβάλλον, το κοινωνικό σύμπλεγμα μπορεί να εμποδίσουν ή να διευκολύνουν την απόκτηση γνώσης και την εξάσκηση αυτών των μεθόδων.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Αξίζει να δημιουργηθούν υλικά σχετικά με αυτές τις μεθόδους και να γίνει η σύνδεση με το IAD.

2.1.5 Ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της IAD μεταξύ των ενηλίκων στη Ρουμανία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του ρουμανικού κοινού όσον αφορά **την Πρόληψη IAD μεταξύ των ενηλίκων**, μέσω του πλαισίου αντίδρασης, μάθησης, συμπεριφοράς και αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Η επίγνωση του IAD είναι σχεδόν μηδενική.
- Εάν υπάρχει κάποια γνώση σχετικά με τον εθισμό στο Διαδίκτυο (ΙΑ), «θεραπεύονται» μόνο τα αποτελέσματα και όχι τα αίτια.
- Πολύ λίγα άτομα αναγνωρίζουν ότι έχουν πρόβλημα με την ΙΑ και ακόμη λιγότεροι κάνουν κάτι για αυτό.
- Τα άτομα άνω των 45 ετών κινδυνεύουν λιγότερο από την ΙΑ από τις νεότερες γενιές επειδή η δεύτερη κατηγορία μεγάλωσε με το Διαδίκτυο.
- Είναι πολύ σημαντικό να δημιουργηθεί υλικό και να διαδοθούν οι πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη του IAD και του IAD μεταξύ των ενηλίκων.

Μάθηση

- Πολύ λίγοι καταλαβαίνουν την έννοια και λιγότεροι κάνουν κάτι για αυτό.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Οι πληροφορίες που παρέχονται στο κοινό μέχρι στιγμής είναι πολύ άσχετες και επομένως θα ήταν πολύ χρήσιμες.
- Οι άνθρωποι θα αναπτύξουν την ικανότητα να κατανοούν τους κινδύνους της ΙΑ και να κατανοούν και να εφαρμόζουν τρόπους προστασίας από την ΙΑΔ.

Αποτελέσματα

- Τα πλαίσια της ζωής εμποδίζουν και διευκολύνουν την πρόληψη της ΙΑΔ: η ομάδα φίλων (όλοι κάνουν το ίδιο, δεν μπορείτε να κολυπήσετε ενάντια στο ρεύμα επειδή είστε περιθωριοποιημένοι), τα μοντέλα που παρέχει η κοινωνία (οικογένεια, φίλοι, φίλοι και μέσα μαζικής ενημέρωσης).

Γενικευμένη συνολική άποψη

Πέντε έως έξι εκατομμύρια Ρουμάνοι (περίπου το 1/4) ζουν με ψυχικές ασθένειες. Οι περισσότεροι υποφέρουν από κατάθλιψη, περίπου δύο εκατομμύρια, αλλά και εκατοντάδες χιλιάδες άνθρωποι που ζουν με διαταραχές της σκέψης. Το κομμάτι του να βγεις από τη ντροπή, από το στίγμα είναι ακόμα πολύ πιεστικό.

Υπάρχουν άνθρωποι που δεν δέχονται, αν και αναγνωρίζουν τα συμπτώματα, οι περισσότεροι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν τέτοια προβλήματα «δεν αποδέχονται ότι μπορεί να λάβουν μια ψυχιατρική ταμπέλα ή μια διάγνωση ψυχικής ασθένειας».

2.1.6 Γενικά Συμπεράσματα – Ρουμανία

Η εισαγωγή του Διαδικτύου έχει επιφέρει τεράστια πρόοδο στην ανθρωπότητα, φέρνοντας επανάσταση στη συμπεριφορά, το επάγγελμα, την εκπαίδευση και τις κοινωνικές μας σχέσεις. Καθώς η τεχνολογία συνεχίζει να προοδεύει, αυξάνεται η διάθεση μας να περνάμε περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο. Ο εθισμός που προέρχεται από τη χρήση του Διαδικτύου απαιτεί την ίδια προσοχή όπως και με άλλες μορφές εθισμού, όπως το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά. Όταν ένα άτομο βιώνει μια συντριπτική επιθυμία να αφιερώσει υπερβολικό χρόνο στο Διαδίκτυο, στο βαθμό που αυτό επηρεάζει τις προσωπικές του σχέσεις, τη δουλειά ή την ευημερία του, μπορεί να διαγνωστεί με εθισμό στο Διαδίκτυο. Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία, πάνω από 210 εκατομμύρια άτομα σε όλο τον κόσμο παλεύουν με τον εθισμό στο Διαδίκτυο και τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης.

Η ομάδα συμφώνησε ότι πολύ λίγα πράγματα έγιναν για να βοηθηθούν οι άνθρωποι να εντοπίσουν και να αντιμετωπίσουν το IAD. Υπάρχει μεγάλη ανάγκη για υλικά σχετικά με αυτό το θέμα. Τα υλικά πρέπει να είναι πολύ εύκολα κατανοητά και εύκολα στη χρήση.

Συνολικά συμπεράσματα

Καθώς η τεχνολογία έχει προχωρήσει, η κύρια χρήση μας για smartphone έχει γίνει η περιήγηση σε πλατφόρμες κοινωνικών μέσων όπως το Facebook, το Instagram και το WhatsApp. Δυστυχώς, η υπερβολική χρήση τους οδηγεί σε μείωση των αλληλεπιδράσεων πρόσωπο με πρόσωπο και προωθεί τη δημιουργία μιας ιδανικής και απατηλής διαδικτυακής περσόνας - όπου μπορούμε να απεικονίσουμε τον εαυτό μας όπως θέλουμε να είμαστε. Επιπλέον, η αυξανόμενη τάση προς τον εθισμό στα Social Media αναγνωρίζεται παγκοσμίως και είναι ένα σιωπηρά (όχι σε επίπεδο λήψης αποφάσεων) αναγνωρισμένο φαινόμενο στο RO. Οι κανόνες σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου σπάνια επιβάλλονται στο RO σε ιδρύματα και ακόμη και σε οικογένειες.

Όλοι οι συμμετέχοντες τόνισαν ότι το απόφθεγμα του Άλμπερτ Αϊνστάιν, "Φοβάμαι ότι η Ημέρα Η τεχνολογία θα ξεπεράσει την ανθρώπινη αλληλεπίδραση", είναι πιο επίκαιρο από ποτέ και ότι τα υλικά IADliber θα υποστηρίξουν πολύ τη δουλειά τους.

2.1.7 Συστάσεις – Ρουμανία

Αναπτύξτε υλικά για την αύξηση της ευαισθητοποίησης και για την αντιμετώπιση του IAD, αλλά βεβαιωθείτε ότι είναι **πολύ εύχρηστα και προσαρμοσμένα στην ομάδα-στόχο**.

Το υλικό που αναπτύσσεται στο πλαίσιο του έργου μπορεί να είναι μια πολύ καλή προσέγγιση σε σχέση με το IAD, αλλά θα πρέπει επίσης **να αυξήσει το επίπεδο ευαισθητοποίησης** και να κάνει τους ανθρώπους να κατανοήσουν ότι η εκμάθηση και η σύντομη εξάσκηση του IADliber **Οι μέθοδοι δεν είναι ένα «χάπι»** που παίρνουμε, **αλλά μια διαδικασία** που πρέπει να περάσει με την πάροδο του χρόνου.

2.2 Πολωνία

2.2.1 Προφίλ Συμμετεχόντων

Η ομάδα εστίασης στην Πολωνία οργανώθηκε διαδικτυακά. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν είτε από το δίκτυο εμπειρογνομώνων του CWEP, ως ο συνεργαζόμενος οργανισμός που εκπροσωπεί την Πολωνία που αναπτύχθηκε με την πάροδο του χρόνου. Βοήθεια και γνώση του προβλήματος ελήφθησαν από τα Πανεπιστήμια Rzeszów και Wszechnica . Οι συμμετέχοντες είχαν το ακόλουθο συνοπτικό προφίλ:

Αριθμός συμμετεχόντων	9
Ηλικία (Μέση)	37
Γένος	5 γυναίκες 4 άνδρες
Επίπεδα Εκπαίδευσης Συμμετεχόντων	Κυρίως Μεταπτυχιακό
Επαγγέλματα Συμμετεχόντων	Εκπαιδευτές ενηλίκων, ψυχολόγοι
Έτη εμπειρίας συμμετεχόντων (μέσος όρος)	12
Μέγεθος της τάξης των συμμετεχόντων (μέσος όρος)	10-25
Τύποι εκπαιδευομένων Οι συμμετέχοντες είναι υπεύθυνοι	Ενηλίκων και Εκπαιδευτών Ενηλίκων
Κατάλογος Οργανισμών που εκπροσωπούνται από Συμμετέχοντες	Πανεπιστήμια, ΜΚΟ και ΜΜΕ

2.2.2 Επίγνωση της Mindfulness στην Πολωνία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του πολωνικού κοινού όσον αφορά **την Ενσυνειδητότητα** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Τα τελευταία χρόνια, η ενσυνειδητότητα έχει κερδίσει ευρεία αναγνώριση λόγω των πιθανών πλεονεκτημάτων της για την ψυχική υγεία και ευεξία.

- Η ενσυνειδητότητα έχει μελετηθεί εκτενώς και έχει αποδειχθεί ότι έχει θετικά αποτελέσματα στη μείωση του στρες, του άγχους, της κατάθλιψης και στην ενίσχυση της συνολικής ψυχολογικής ανθεκτικότητας και ευεξίας.
- Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα χρησιμοποιούνται συνήθως σε κλινικά περιβάλλοντα, σχολεία, χώρους εργασίας και διάφορα άλλα περιβάλλοντα.

Μάθηση

- Η δημοτικότητα της ενσυνειδητότητας οφείλεται στον αυξανόμενο όγκο έρευνας που υποστηρίζει την αποτελεσματικότητά της, καθώς και από εγκρίσεις από προσωπικότητες με επιρροή, την κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης και τη διάδοση προγραμμάτων και εφαρμογών ενσυνειδητότητας

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η γενική αναγνώριση δεν επιβεβαιώνεται στη γνώση συγκεκριμένων συμπεριφορών
- Εξακολουθεί να είναι ένα σπάνιο φαινόμενο να χρησιμοποιείται σε βάθος η ενσυνειδητότητα.

Αποτελέσματα

- Ενώ η ενσυνειδητότητα έχει αποκτήσει ευρεία αναγνώριση, μπορεί να εξακολουθούν να υπάρχουν διακυμάνσεις στο βάθος της γνώσης και της κατανόησης της τεχνικής μεταξύ των ατόμων και των κοινοτήτων.
- Μερικοί μπορεί να έχουν μια ολοκληρωμένη κατανόηση και τακτική πρακτική ενσυνειδητότητας, ενώ άλλοι μπορεί να έχουν μια πιο επιφανειακή κατανόηση ή περιορισμένη έκθεση στην έννοια.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Ενώ υπάρχει σχετικά υψηλότερη επίγνωση των πλεονεκτημάτων της ενσυνειδητότητας σε σύγκριση με άλλες τεχνικές αυτο-ανάπτυξης, υπάρχει έλλειψη συνειδητοποίησης σχετικά με τη σχέση μεταξύ της άσκησης της ενσυνειδητότητας και της διαχείρισης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο. Υπάρχει σημαντική ζήτηση για συγκεκριμένους και στοχευμένους πόρους ενσυνειδητότητας που αφορούν τη διαχείριση του IAD.

2.2.3 Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στην Πολωνία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του πολωνικού κοινού όσον αφορά τις **Άλλες μεθόδους εστίασης** ως μέσο πρόληψης της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Συμμετέχοντες ανέφερε και παραδέχτηκε ότι είχαν έρθει σε επαφή με :
 - ο **Τεχνική Pomodoro**: Αυτή η τεχνική περιλαμβάνει το σπάσιμο του χρόνου εργασίας ή μελέτης σε διαστήματα, συνήθως 25 λεπτά εστιασμένης εργασίας που ακολουθείται από ένα σύντομο διάλειμμα 5 λεπτών. Μετά τη συμπλήρωση τεσσάρων τέτοιων διαστημάτων, γίνεται μεγαλύτερο διάλειμμα περίπου 15-30 λεπτών. Τα δομημένα διαλείμματα βοηθούν στη διατήρηση της παραγωγικότητας και στην πρόληψη της εξουθένωσης.
 - ο **Αποκλεισμός χρόνου**: Αυτή η μέθοδος περιλαμβάνει τον προγραμματισμό συγκεκριμένων τμημάτων χρόνου για διαφορετικές εργασίες ή δραστηριότητες. Διαθέτοντας ειδικούς χρόνους για εστιασμένη εργασία χωρίς περισπασμούς, τα άτομα μπορούν να ενισχύσουν τη συγκέντρωση και την παραγωγικότητά τους.
 - ο **Single-Tasking**: Αντί για πολλαπλές εργασίες, που μπορεί να χωρίσει την προσοχή και να μειώσει την αποτελεσματικότητα, το single-tasking εστιάζει στην εκτέλεση μιας εργασίας τη φορά. Δίνοντας πλήρη προσοχή σε μια μεμονωμένη εργασία μέχρι την ολοκλήρωση, τα άτομα μπορούν να βελτιώσουν την εστίαση και την παραγωγικότητα.
 - ο **Βελτιστοποίηση περιβάλλοντος**: Η δημιουργία ενός ευνοϊκού περιβάλλοντος για εστίαση μπορεί να είναι επωφελής. Αυτό περιλαμβάνει την ελαχιστοποίηση των περισπασμών, όπως η απενεργοποίηση των ειδοποιήσεων, η εύρεση ενός ήσυχου χώρου, η οργάνωση του χώρου εργασίας και η χρήση εργαλείων όπως ακουστικά ακύρωσης θορύβου ή εφαρμογές παραγωγικότητας.
 - ο **Καθορισμός προτεραιοτήτων και διαχείριση εργασιών** : Η αποτελεσματική ιεράρχηση εργασιών και ο διαχωρισμός τους σε διαχειρίσιμα βήματα μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της εστίασης. Η χρήση τεχνικών διαχείρισης εργασιών, όπως οι λίστες υποχρεώσεων, οι πίνακες kanban ή τα εργαλεία διαχείρισης έργων, μπορεί να βοηθήσει στην οργάνωση και την παραμονή σε καλό δρόμο.
 - ο **Σωματική άσκηση και κίνηση**: Η τακτική σωματική άσκηση, όπως αερόβιες δραστηριότητες ή διατάξεις, μπορεί να βελτιώσει τη συνολική γνωστική λειτουργία, συμπεριλαμβανομένης της προσοχής και της εστίασης.
 - ο **Συνήθειες υγιεινού τρόπου ζωής**: Ο επαρκής ύπνος, η ισορροπημένη διατροφή, η ενυδάτωση και η διαχείριση του στρες συμβάλλουν στη βέλτιστη γνωστική λειτουργία και προσοχή.

Μάθηση

- Σχεδόν καμία πληροφορία ή υλικό δεν προσφέρεται στο κοινό σχετικά με αυτές τις μεθόδους.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Χρησιμοποιείται σπάνια και χρησιμοποιείται μόνο κυρίως από λάτρεις και λίγους ειδικούς στον τομέα.
- Οι νέες μέθοδοι εστίασης συχνά χλευάζονται ως «νέες τάσεις».

Αποτελέσματα

- Σχεδόν καμία πληροφορία ή υλικό δεν προσφέρεται στο κοινό σχετικά με αυτές τις μεθόδους.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Υπάρχει σημαντική ανάγκη περιεχομένου σχετικά με αυτή τη μέθοδο και για αύξηση της ευαισθητοποίησης του κοινού.

2.2.4 Επίγνωση της Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στην Πολωνία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του πολωνικού κοινού όσον αφορά **την Αυτογνωσία και την Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Αναγνώριση της σημασίας της ικανότητας να αντιλαμβάνεται κανείς και να κατανοεί με ακρίβεια τον εαυτό του και τις συνθήκες ή το πλαίσιο στο οποίο βρίσκεται.
- Η αυτογνωσία περιλαμβάνει την επίγνωση των σκέψεων, των συναισθημάτων, των δυνατών σημείων, των αδυναμιών, των αξιών και των προκαταλήψεων κάποιου και την αντικειμενική κατανόηση της κατάστασης .

Μάθηση

- Σχεδόν καμία πληροφορία ή υλικό δεν προσφέρεται στο κοινό σχετικά με αυτές τις μεθόδους.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η αυτογνωσία περιλαμβάνει ενδοσκόπηση και προβληματισμό, επιτρέποντας στα άτομα να αποκτήσουν εικόνα για τα δικά τους κίνητρα, συμπεριφορές και πρότυπα σκέψης. Περιλαμβάνει την επίγνωση των συναισθημάτων κάποιου, την αναγνώριση του αντίκτυπού τους στη λήψη αποφάσεων και τις ενέργειες και την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο μπορεί να επηρεάσουν τις αλληλεπιδράσεις με τους άλλους.

- Η αξιόπιστη αξιολόγηση της κατάστασης περιλαμβάνει την ακριβή αξιολόγηση των εξωτερικών παραγόντων, του πλαισίου και της δυναμικής που παίζουν. Συνεπάγεται την αντικειμενική ανάλυση των περιστάσεων, την εξέταση σχετικών πληροφοριών και τη διάκριση πιθανών ευκαιριών, προκλήσεων ή κινδύνων.

Αποτελέσματα

- Σχεδόν καμία πληροφορία ή υλικό δεν προσφέρεται στο κοινό σχετικά με αυτές τις μεθόδους.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Υπάρχει σημαντική ανάγκη περιεχομένου σχετικά με αυτή τη μέθοδο και για αύξηση της ευαισθητοποίησης του κοινού.

2.2.5 Ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της IAD μεταξύ των ενηλίκων στην Πολωνία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του πολωνικού κοινού όσον αφορά την **Πρόληψη IAD μεταξύ των ενηλίκων**, μέσω του πλαισίου αντίδρασης, μάθησης, συμπεριφοράς και αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Οι συμμετέχοντες ανέφεραν μερικές έννοιες που τους είναι οικείες και αποτελεσματικές, αλλά δεν έχουν δημοσιευτεί ευρέως:
 - ο **Παροχή πληροφοριών και ευαισθητοποίηση** σχετικά με τα σημεία, τα συμπτώματα και τους κινδύνους που σχετίζονται με το IAD. Αυτό περιλαμβάνει την εκπαίδευση των ατόμων σχετικά με τις οδηγίες για την υγιεινή χρήση του διαδικτύου, τις πιθανές συνέπειες της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου και την προώθηση της ψηφιακής ευημερίας.
 - ο **Διεξαγωγή αξιολογήσεων** για τον εντοπισμό ατόμων που κινδυνεύουν να αναπτύξουν IAD. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, συνεντεύξεις ή διαγνωστικά εργαλεία για την αξιολόγηση των προτύπων χρήσης του Διαδικτύου και των σχετικών προβλημάτων.
 - ο **Χρήση τεχνικών Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (CBT)** για να βοηθήσει τα άτομα να εντοπίσουν και να τροποποιήσουν προβληματικές σκέψεις, συμπεριφορές και πεποιθήσεις που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου. Η CBT μπορεί επίσης να αντιμετωπίσει υποκείμενους ψυχολογικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου, όπως το άγχος ή η κατάθλιψη.
 - ο **Ενθάρρυνση των ατόμων να καθορίσουν υγιή όρια και χρονοδιαγράμματα** για τη χρήση του Διαδικτύου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τον καθορισμό συγκεκριμένων χρονικών ορίων, τη δημιουργία ζωνών χωρίς τεχνολογία και την ιεράρχηση δραστηριοτήτων εκτός σύνδεσης και κοινωνικών συνδέσεων.

- **Ανάπτυξη δεξιοτήτων αντιμετώπισης** . Διδάσκοντας στα άτομα προσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση του άγχους, της πλήξης ή των αρνητικών συναισθημάτων χωρίς να βασίζονται στην υπερβολική χρήση του Διαδικτύου. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τεχνικές διαχείρισης του άγχους, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και εναλλακτικές δραστηριότητες αναψυχής.
- **Ομάδες κοινωνικής υποστήριξης και θεραπείας**
- **Ψηφιακή αποτοξίνωση και αυτοέλεγχος** .

Μάθηση

- Το επίπεδο γνώσης και κατανόησης των δεξιοτήτων του κοινού σε σχέση με την πρόληψη του IAD μεταξύ των ενηλίκων είναι πολύ χαμηλό.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η απόκτηση δεξιοτήτων που σχετίζονται με την πρόληψη της IAD σε ενήλικες μπορεί να ενδυναμώσει τα άτομα να έχουν μεγαλύτερο αυτοέλεγχο, επιρροή στη συμπεριφορά τους και διαχείριση χρόνου.
- Είναι δύσκολο να προσδιοριστεί με ακρίβεια ο βαθμός στον οποίο μεταμορφώνεται η συμπεριφορά του κοινού ως αποτέλεσμα της απόκτησης αυτών των δεξιοτήτων.

Αποτελέσματα

- Σχεδόν καμία πληροφορία ή υλικό δεν προσφέρεται στο κοινό σχετικά με αυτές τις μεθόδους.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Υπάρχει σημαντική ανάγκη περιεχομένου σχετικά με αυτή τη μέθοδο και για αύξηση της ευαισθητοποίησης του κοινού.

2.2.6 Γενικά Συμπεράσματα – Πολωνία

Υπάρχουν πιθανοί κίνδυνοι που σχετίζονται με το IAD. Η υπερβολική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να συμβάλει ή να επιδεινώσει ζητήματα ψυχικής υγείας όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η κοινωνική απομόνωση και η χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Ο υπερβολικός χρόνος στο Διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε παραμέληση προσωπικών σχέσεων, συμπεριλαμβανομένης της οικογένειας και των φίλων, γεγονός που μπορεί να τεντώσει τις κοινωνικές σχέσεις και να οδηγήσει σε αισθήματα μοναξιάς και απομόνωσης. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη παραγωγικότητα, κακή διαχείριση

χρόνου και έλλειψη εστίασης, με αποτέλεσμα χαμηλότερους βαθμούς ή απόδοση στην εργασία.

Η καθιστική συμπεριφορά που σχετίζεται με την υπερβολική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να συμβάλει σε έναν καθιστικό τρόπο ζωής, οδηγώντας σε μια σειρά από προβλήματα υγείας όπως η παχυσαρκία, η κακή στάση του σώματος, ο πόνος στην πλάτη και ο αυχένας και διαταραχές ύπνου. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο μπορεί να κάνει τα άτομα πιο επιρρεπή στην ενασχόληση με επικίνδυνες διαδικτυακές δραστηριότητες, όπως ο υπερβολικός τζόγος, τα διαδικτυακά παιχνίδια, ο διαδικτυακός εκφοβισμός ή το να πέσουν θύματα διαδικτυακών απατών.

Η συνεχής έκθεση σε διαδικτυακό περιεχόμενο, συμπεριλαμβανομένων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, μπορεί να δημιουργήσει μη ρεαλιστικές προσδοκίες, αισθήματα ανεπάρκειας και να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεικόνα.

Αναπτύσσοντας μια ισχυρή αίσθηση αυτογνωσίας, τα άτομα μπορούν να βιώσουν προσωπική ανάπτυξη σε διάφορες πτυχές της ζωής τους, όπως οι σχέσεις και η καριέρα. Μπορεί να υποστηριχθεί ότι όταν τα άτομα βρίσκουν ικανοποίηση και ικανοποίηση στη ζωή τους εκτός σύνδεσης, είναι λιγότερο πιθανό να περνούν υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο. Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες, η αυτογνωσία έχει μεγαλύτερες δυνατότητες από άλλες μεθόδους εστίασης από αυτή την άποψη. Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η αυτογνωσία είναι μια πρακτική που τείνει να είναι ασυνεπής και η αποτελεσματικότητά της βασίζεται αποκλειστικά στις προσπάθειες κάθε ατόμου. Ως αποτέλεσμα, ο αντίκτυπός του στο IAD μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο.

2.2.7 Συστάσεις – Πολωνία

Συνιστάται η δημιουργία φιλικών και προσαρμοσμένων πόρων για την ενίσχυση της ευαισθητοποίησης και την αντιμετώπιση της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο.

Είναι επίσης σημαντικό να διασφαλιστεί ότι αυτά τα υλικά είναι εύκολα προσβάσιμα και ειδικά σχεδιασμένα για το κοινό-στόχο.

Τα υλικά που αναπτύχθηκαν του έργου μπορούν να χρησιμεύσουν ως αποτελεσματική προσέγγιση για την αντιμετώπιση του IAD. Ωστόσο, είναι σημαντικό οι πόροι αυτοί να μην είναι μόνο να αυξήσει την ευαισθητοποίηση αλλά και να μεταδώσει την κατανόηση ότι η εκμάθηση και η εξάσκηση των μεθόδων IADliber απαιτεί συνεπή προσπάθεια και επένδυση χρόνου.

Είναι σημαντικό να θυμάστε τις τρέχουσες τάσεις και να συμπεριλάβετε τον εθισμό της τεχνητής νοημοσύνης στο υλικό του έργου.

2.3 Ισπανία

2.3.1 Προφίλ Συμμετεχόντων

Η ομάδα εστίασης στην Ισπανία οργανώθηκε διαδικτυακά. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν με βάση το επαγγελματικό τους προφίλ και τα άτομα με τα οποία συνεργάζονται (ενήλικες με μειονεκτικό υπόβαθρο και ενήλικες σε ευάλωτες καταστάσεις). Με αυτόν τον τρόπο ήταν εγγυημένο ότι τα αποτελέσματα αυτής της ομάδας εστίασης θα είχαν άμεσο αντίκτυπο στην ομάδα στόχο του έργου.

Οι συμμετέχοντες είχαν το ακόλουθο συνοπτικό προφίλ:

Αριθμός συμμετεχόντων	5
Ηλικία (Μέση)	46
Γένος	4 γυναίκες 1 άνδρες
Επίπεδα Εκπαίδευσης Συμμετεχόντων	Πτυχίο Πανεπιστημίου
Επαγγέλματα Συμμετεχόντων	Εκπαιδευτές Ενηλίκων, Σύλλογος Υποστήριξης μειονεκτούντων Ενηλίκων
Έτη Εμπειρίας Συμμετεχόντων (Μέσος όρος)	6,5 χρόνια
Μέγεθος της τάξης των συμμετεχόντων (μέσος όρος)	17
Τύποι εκπαιδευομένων Οι συμμετέχοντες είναι υπεύθυνοι	Ενήλικες σε καταστάσεις ευπάθειας και μειονεκτήματος

Κατάλογος Οργανισμών που εκπροσωπούνται από
Συμμετέχοντες

Naüm , Clean Boating, Sea Teach

2.3.2 Επίγνωση της Mindfulness στην Ισπανία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του ισπανικού κοινού όσον αφορά **την Ενσυνειδητότητα** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Το Mindfulness είναι μια τεχνική γνωστή στο ευρύ κοινό, ωστόσο δεν είναι τόσο διαδεδομένη στις νεότερες γενιές και στις ομάδες με κοινωνικό αποκλεισμό.
- Οι νεότερες γενιές και οι ομάδες με κοινωνικό αποκλεισμό έχουν έλλειψη σύνδεσης με την τεχνική με βάση την προσωπική τους κατάσταση.
- Το Mindfulness είναι μια σχετική τεχνική και οι διαθέσιμες πληροφορίες είναι χρήσιμες για να ξεκινήσετε την εξάσκησή της, αλλά μπορεί να μην λειτουργεί σε ομάδες με δύσκολο υπόβαθρο.

Μάθηση

- Υπάρχει αρκετό υλικό για το θέμα, ωστόσο δεν υπάρχει αρκετός χρόνος για τη ζωή της ομάδας-στόχου για να επικεντρωθεί στην εξάσκηση αυτής της τεχνικής.
- Αν και υπάρχει μια θετική στάση ως προς τις επιπτώσεις της ενσυνειδητότητας σε σχέση με το IAD, ωστόσο δεν είναι μια απτή πρακτική ούτε εύκολη στην πρακτική όταν πάσχετε από IAD.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η πιο σημαντική αλλαγή συμπεριφοράς που αναμένεται με αυτήν την τεχνική είναι ο έλεγχος για το πώς και πότε να χρησιμοποιήσετε το διαδίκτυο.
- Ο χρόνος που αφιερώνεται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να μειωθεί σημαντικά εάν εξασκηθούν στη συνείδηση, καθώς το να είναι στο παρόν μπορεί να μειώσει τον χρόνο κύλισης.
- Η ενσυνειδητότητα μπορεί να είναι χρήσιμη για τη δημιουργία μιας αίσθησης «αυστηρής αναγκαιότητας και προσανατολισμού στο στόχο», καθώς η ομάδα-στόχος χρησιμοποιεί το διαδίκτυο μόνο για «απαραίτητη» έρευνα και για έναν συγκεκριμένο στόχο (μάθετε για κάτι επικοινωνήστε με κάποιον κ.λπ.)

Αποτελέσματα

- Είναι εύκολη η πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με την ενσυνειδητότητα, ωστόσο ενδέχεται να μην χρησιμοποιηθεί ή να εφαρμοστεί όπως αναμένεται, καθώς το κοινό έχει συγκεκριμένες καταστάσεις που το εμποδίζουν να εξασκήσουν αυτήν την τεχνική.
- Ακόμα κι αν είναι αρκετά παλιά τεχνική, εξακολουθεί να είναι νέα σε ορισμένες ομάδες-στόχους και αυτό μπορεί να είναι η αιτία που δεν χρησιμοποιείται τόσο πολύ.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Συνολικά, η ενσυνειδητότητα θεωρείται μια καλή **τεχνική**, αλλά λίγο **δύσκολο να εξασκηθεί** και **να εφαρμοστεί** στη ρουτίνα της μειονεκτικής ομάδας. Η ενσυνειδητότητα είναι ευεργετική και έχει τη δυνατότητα να λύσει το IAD, ωστόσο **οι εκπαιδευτές αυτών των μειονεκτούντων ενηλίκων** μπορεί να **μην έχουν** τη **γνώση** ή **τους πόρους** για να εκπαιδεύσουν και να διδάξουν τους ενήλικες προκειμένου να αναπτύξουν δεξιότητες για την πρόληψη και την αντιμετώπιση αυτού του τύπου εθισμού.

2.3.3 Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στην Ισπανία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του ισπανικού κοινού όσον αφορά τις **Άλλες μεθόδους εστίασης** ως μέσο πρόληψης της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Το επίπεδο γνώσης του κοινού σχετικά με αυτήν την τεχνική είναι υψηλότερο από εκείνο της ενσυνειδητότητας.
- Οι διαφορετικές τεχνικές εστίασης είναι πιο απτές για να εφαρμοστούν σε ρουτίνες και ακόμη πιο χρήσιμες για να ξεπεραστεί ο εθισμός στο διαδίκτυο.
- Διαφορετικές τεχνικές εστίασης είναι σχετικές για να προκαλέσουν μια αλλαγή στη νοοτροπία όσων υποφέρουν από εθισμό.

Μάθηση

- Υπάρχει έλλειψη γνώσεων και πόρων για την εκμάθηση των τεχνικών εστίασης, καθώς και έλλειψη ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με τα οφέλη και τα αποτελέσματα της εξάσκησης αυτών των τύπων τεχνικών.

- Εάν υπήρχαν μαθήματα κατάρτισης για τους εκπαιδευτικούς που κάλυπταν τεχνικές εστίασης, θα ήταν ευκολότερο να εφαρμοστούν στη ρουτίνα όσων έχουν εθισμό στο διαδίκτυο.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Οι κύριες αλλαγές συμπεριφοράς περιλαμβάνουν:
 - ο η μείωση της παράλογης συμπεριφοράς στην ομάδα στόχο,
 - ο τη βιώσιμη και μακροπρόθεσμη μείωση της χρήσης του διαδικτύου
 - ο η βελτίωση των προσωπικών σχέσεων των ατόμων με IAD.
- Παρά τον θετικό αντίκτυπο, το κοινό δεν κάνει καλή χρήση άλλων μεθόδων εστίασης ή δεν χρησιμοποιεί καθόλου, πιθανώς λόγω έλλειψης κατάλληλης καθοδήγησης ή εκπαίδευσης.

Αποτελέσματα

- Υπάρχει μια αυξανόμενη τάση και δημοτικότητα αυτών των τεχνικών εστίασης στο κοινό.
- Αυτή η τάση πιθανώς υπάρχει μόνο σε μια συγκεκριμένη ομάδα ενηλίκων που δεν υποφέρουν ιδιαίτερα από ένα δύσκολο υπόβαθρο.
- Πολιτιστικοί παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν την εκμάθηση αυτών των τεχνικών, καθώς τα άτομα που βρίσκονται σε μειονεκτική κατάσταση μπορεί να μην περιλαμβάνουν τεχνικές εστίασης στη ρουτίνα τους και να αξιοποιήσουν στο έπακρο.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Αν και υπάρχουν ανησυχίες σχετικά με τη δυσκολία εφαρμογής αυτών των τεχνικών στη ζωή των ενηλίκων και στη διαδικασία αποτοξίνωσης, υπάρχει μια θετική σκέψη για τις επιπτώσεις των τεχνικών σε σχέση με το IAD.

2.3.4 Επίγνωση της Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στην Ισπανία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του ισπανικού κοινού όσον αφορά **την Αυτογνωσία & την Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Το επίπεδο γνώσης αυτής της τεχνικής από το κοινό είναι ελάχιστο.
- Ο όρος θεωρείται δύσκολος και δύσκολος να παραδειγματιστεί για να γίνει πιο απτός για άτομα που βρίσκονται σε κατάσταση ευπάθειας.
- Το κοινό μπορεί να μην ενδιαφέρεται ή να μην είναι τόσο αφοσιωμένο σε αυτήν την τεχνική, καθώς είναι μια αρκετά αφηρημένη τεχνική που μπορεί να απαιτεί υπερβολική προσπάθεια από την ομάδα-στόχο.

Μάθηση

- Το διαθέσιμο υλικό για την αυτογνωσία προκαλεί ανησυχία και πολλές πηγές του Διαδικτύου που είναι ελκυστικές ως υλικό «αυτογνωσίας» είναι αρκετά επιζήμιο.
- Η συνάφεια της γνώσης αυτής της τεχνικής δεν είναι τόσο εύκολη και άμεσα συνδεδεμένη με τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Οι αναμενόμενες αλλαγές συμπεριφοράς μπορεί να είναι αντίθετες από τις επιθυμητές, καθώς οι ενήλικες που βρίσκονται σε μειονεκτική κατάσταση δεν καλύπτουν τις βασικές τους ανάγκες (δεν τα βγάζουν πέρα) και η εστίαση στην αυτογνωσία μπορεί να είναι ένας αρνητικός τρόπος εστίασης στις αρνητικές καταστάσεις που βρίσκονται. διέρχεται.
- Ωστόσο, πιστεύεται επίσης ότι όλα ξεκινούν από την αυτογνωσία και ότι το κοινό πρέπει να την εξασκήσει συνδέοντάς τη με τη χρήση του διαδικτύου.

Αποτελέσματα

- Το κοινό πρέπει να αυξήσει τις γνώσεις του σχετικά με την αυτογνωσία.
- Προσωπικές καταστάσεις του καθενός από αυτά προϋποθέτουν τη δυσκολία εφαρμογής της αυτογνωσίας.
- Υπάρχει ανησυχία για την έλλειψη χρόνου και την προθυμία του κοινού να επικεντρωθεί στην αυτογνωσία σχετικά με τις δύσκολες καταστάσεις του (οικονομικές, κοινωνικές, ψυχικές κ.λπ.)

Γενικευμένη συνολική άποψη

Η γενική άποψη σχετικά με αυτήν την τεχνική είναι ότι είναι πολύ αφηρημένη και δύσκολο να παραδειγματιστεί για να εφαρμοστεί ως τεχνική για να ξεπεραστεί ο εθισμός στο διαδίκτυο.

2.3.5 Ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της IAD μεταξύ των ενηλίκων στην Ισπανία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του ισπανικού κοινού όσον αφορά **την Πρόληψη IAD μεταξύ των ενηλίκων**, μέσω του πλαισίου αντίδρασης, μάθησης, συμπεριφοράς και αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Το κύριο ζήτημα που σχετίζεται με την πρόληψη του IAD είναι η έλλειψη γνώσης της ύπαρξής του από το κοινό.
- Το IAD είναι ένα σημαντικό πρόβλημα, ωστόσο πιστεύεται ότι δεν μπορεί να αποφευχθεί εάν δεν υπάρχουν κατευθυντήριες γραμμές ή όρια σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου σε εθνικό επίπεδο.
- Οι εκπαιδευτές ενηλίκων έχουν δεσμευτεί να μάθουν για την πρόληψη του IAD και τις τεχνικές για την αποφυγή αυτού του είδους εθισμού, ωστόσο το κοινό και οι ομάδες στόχοι μπορεί να μην συμμετέχουν τόσο στην εκμάθηση της πρόληψης επειδή δεν γνωρίζουν πώς να αναγνωρίσουν αυτόν τον εθισμό.

Μάθηση

- Το επίπεδο γνώσης του κοινού σχετικά με αυτήν την τεχνική είναι περιορισμένο.
- Δεν υπάρχει πραγματική εκπαίδευση σχετικά με τα πλεονεκτήματα αλλά τα πιο σημαντικά μειονεκτήματα της χρήσης ή της κακής χρήσης του Διαδικτύου.
- Δεν υπάρχουν όρια σε εθνικό επίπεδο σε πλατφόρμες που θα πρέπει να χρησιμοποιούνται για συγκεκριμένες ομάδες κ.λπ.
- Υπάρχει μεγάλη ανησυχία για την απουσία κατάλληλων κατευθυντήριων γραμμών ή εκπαίδευσης σχετικά με την πρόληψη του IAD

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Εάν εφαρμόζονταν τεχνικές πρόληψης στο κοινό, τα επιθυμητά αποτελέσματα θα ήταν:
 - ο μείωση της εξιδανίκευσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης,
 - ο μείωση του αισθήματος ότι δεν ανήκεις,
 - ο μια ισορροπημένη κοινωνική ζωή.
- Η επιθυμητή αλλαγή συμπεριφοράς σχετικά με το θέμα όχι μόνο συμβαίνει αλλά η κατάσταση μόνο χειροτερεύει.

Αποτελέσματα

- Μεταξύ των ενηλίκων υπήρξε υψηλότερη εκπαίδευση για την πρόληψη σε σχέση με τις νεότερες γενιές (ειδικά τους γονείς)
- Υπάρχει μεγάλη ανησυχία για την έλλειψη πραγματικής εφαρμογής τεχνικών πρόληψης.
- Πιστεύεται ότι η κατάσταση έχει ομαλοποιηθεί και αντί να περιορίσει τη χρήση του διαδικτύου η κοινωνία έχει αποδεχθεί και ομαλοποιήσει το γεγονός ότι όλες οι καθημερινές μας δουλειές/δουλειές μπορούν να εκτελούνται μέσω μιας συσκευής συνδεδεμένης στο διαδίκτυο.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Η πρόληψη θεωρείται σημαντική παράμετρος για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Ωστόσο, υπάρχει έλλειψη γνώσης και κατάρτισης και έλλειψη γενικών και εθνικών κατευθυντήριων γραμμών για τον εντοπισμό αυτού του εθισμού και τη θέσπιση κανόνων ή μεθόδων για την πρόληψή του.

2.3.6 Γενικά Συμπεράσματα – Ισπανία

Η κατάλληλη τεχνική για να ξεπεραστεί ο εθισμός εξαρτάται από το επίπεδο εθισμού και την ηλικία και την προσωπική κατάσταση του ατόμου.

Είναι γενικά αποδεκτό ότι η τεχνική που θα είχε μεγαλύτερο αντίκτυπο στην αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο είναι οι «άλλες μέθοδοι εστίασης». Θεωρείται ότι θα ήταν ευκολότερο να εφαρμοστούν στη ρουτίνα του κοινού και ότι είναι «μικρότερα βήματα» και πιο επιτεύξιμα από άλλες τεχνικές.

Συζητήθηκε επίσης η αυτογνωσία ως αφετηρία και για την πρόληψη και την αντιμετώπιση αυτού του είδους εθισμού, αλλά δεν επιτεύχθηκε γενική συναίνεση καθώς πολλοί υποστήριξαν ότι η αυτογνωσία, αν και είναι εύκολη στην κατανόηση, είναι δύσκολο να εξασκηθεί.

Ο διαλογισμός αναφέρθηκε ως μια άλλη πιθανή τεχνική αφού πιστεύεται ότι αν και σχετίζεται με την ενσυνειδητότητα και ακόμη και την αυτογνωσία, είναι ευκολότερο να εξασκηθεί και να παραδειγματιστεί στο κοινό.

Συνολικά συμπεράσματα

Υπάρχει έλλειψη εκπαίδευσης τεχνικών πρόληψης και υπέρβασης, αλλά κυρίως έλλειψη εκπαίδευσης για τον εθισμό στο διαδίκτυο.

Πιστεύεται ότι θα πρέπει να υπάρχουν εθνικές κατευθυντήριες γραμμές για τα επίπεδα του εθισμού και τα μέσα ελέγχου του, καθώς και φαιρικές και πρακτικές πηγές για το πώς να τον ξεπεράσουμε.

Θεωρείται ότι αυτές οι τεχνικές είναι θεωρητικά γνωστές, ωστόσο δεν υπάρχει σωστός τρόπος πρακτικής εφαρμογής τους.

Υπάρχει μεγάλη ανησυχία για την πίεση του κοινού από τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και την εξιδανίκευση ζώων που στην πραγματικότητα δεν είναι πραγματικές. Για αυτό, οι συμμετέχοντες είναι ευγνώμονες για έργα όπως αυτό, καθώς πιστεύουν ότι υπάρχει έλλειψη κατάλληλης κατάρτισης για αυτούς (εκπαιδευτές ενηλίκων) σχετικά με αυτήν την πτυχή.

2.3.7 Συστάσεις – Ισπανία

Με βάση τα σχόλια και τις προτάσεις των συμμετεχόντων, συνιστάται να εστιάσετε **σε ευκολότερους και απτές πόρους**.

Ο χρόνος και οι προσωπικές δύσκολες καταστάσεις της ομάδας-στόχου είναι μια κρίσιμη ανησυχία μεταξύ των εκπαιδευτικών, επομένως η εστίαση πρέπει να είναι στην **παροχή παραδειγμάτων και πρακτικών πόρων των τεχνικών**.

Τεχνικές όπως η **επίγνωση** ή **άλλες μέθοδοι εστίασης** είναι οι **ευκολότερες και περισσότερες συνδέεται** με την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. **Η αυτογνωσία** μπορεί να είναι **δύσκολη**, καθώς είναι αρκετά **δύσκολο να «περιγράψει» και να «παραδείξει»**.

Οι εκπαιδευτικοί πρότειναν να **δοθούν κατευθυντήριες γραμμές και δομή** όχι μόνο σχετικά με τις τεχνικές πρόληψης και αντιμετώπισης, αλλά και πληροφορίες σχετικά με τους εθισμούς στο Διαδίκτυο, καθώς πιστεύουν ότι υπάρχει έλλειψη **γνώσης για το τι είναι πραγματικά το IAD**, **πώς να προληφθεί** και **ποια βήματα πρέπει να ακολουθηθούν** εάν κάποιος υποφέρει από αυτόν τον εθισμό.

2.4 Πορτογαλία

2.4.1 Προφίλ Συμμετεχόντων

Η ομάδα εστίασης στην Πορτογαλία οργανώθηκε διαδικτυακά. Τα κύρια κριτήρια για την επιλογή των συμμετεχόντων για την ομάδα εστίασης ήταν οι γνώσεις τους για το θέμα. Η ηλικία, το επίπεδο εκπαίδευσης, η εμπειρία και το επάγγελμα των συμμετεχόντων λήφθηκαν επίσης υπόψη.

Για να προκληθεί η συμμετοχή τους, οργανώθηκε μια διαδικτυακή συνάντηση που διευκολύνει τους συμμετέχοντες να παρακολουθήσουν. Επιπλέον, δόθηκαν σαφείς οδηγίες και προσδοκίες στην ομάδα εστίασης.

Για να διασφαλιστεί η υψηλότερη ακρίβεια της αναφοράς της Ομάδας Εστίασης, οι συμμετέχοντες είχαν τη δυνατότητα να εξετάσουν και να δώσουν σχόλια σχετικά με αυτήν πριν οριστικοποιηθεί.

Οι συμμετέχοντες είχαν το ακόλουθο συνοπτικό προφίλ:

Αριθμός συμμετεχόντων	8
Ηλικία (Μέση)	32
Γένος	6 γυναίκες 2 άνδρες
Επίπεδα Εκπαίδευσης Συμμετεχόντων	Πτυχίο, μεταπτυχιακό και διδακτορικό
Επαγγέλματα Συμμετεχόντων	Εκπαιδευτές ενηλίκων, ψυχολόγοι, βιολόγοι, κοινωνιολόγοι και τεχνικοί υποστήριξης θυμάτων
Έτη Εμπειρίας Συμμετεχόντων (Μέσος όρος)	5
Μέγεθος της τάξης των συμμετεχόντων (μέσος όρος)	10
Τύποι εκπαιδευομένων Οι συμμετέχοντες είναι υπεύθυνοι	Ενήλικες Εκπαιδευόμενοι
Κατάλογος Οργανισμών που εκπροσωπούνται από Συμμετέχοντες	APAV - Πορτογαλική Ένωση για την Υποστήριξη Θυμάτων

	<i>IEFP - Institute of Employment and Professional Training</i> <i>Casa Psi – Psychology Clinic</i> <i>EPES - Professional School of Social Economy</i> <i>Farmaconde - Professional Training</i>
--	---

2.4.2 Επίγνωση της Ενσυνειδητότητας στην Πορτογαλία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του πορτογαλικού κοινού όσον αφορά **την Ενσυνειδητότητα** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Υπάρχει γνώση σχετικά με τις πρακτικές ενσυνειδητότητας και την επίδρασή της στη βελτίωση της ψυχολογικής λειτουργίας.
- Το κοινό γνωρίζει για τη μέθοδο και γίνεται όλο και πιο συνηθισμένο να έχει άτομα που αναζητούν συνεδρίες ενσυνειδητότητας.
- Η πρακτική της ενσυνειδητότητας στα σχολεία ήταν χρήσιμη για τη μείωση του άγχους και του στρες, τη βελτίωση της συναισθηματικής ρύθμισης, τα επίπεδα προσοχής, τη γνωστική ευελιξία, την ενσυναίσθηση και τη συμπόνια.
- Όσον αφορά τη σχέση με το θέμα της ΙΑΔ, αυτή η μέθοδος θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της σαφήνειας της αυτο-αντίληψης και του επιπέδου ενσυνειδητότητας.

Μάθηση

- Εξακολουθεί να υπάρχει έλλειψη γνώσης και ένα γενικό είδος υποτίμησης της μεθόδου λόγω απουσίας πληροφοριών.
- Ωστόσο, η περιέργεια για το θέμα έχει γίνει κυρίαρχη και η αναζήτηση της μεθόδου έχει διευρυνθεί.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η ενσυνειδητότητα μπορεί να οδηγήσει σε μεταμορφωτική αλλαγή συμπεριφοράς υγείας.
- Η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει στην έναρξη και στη διατήρηση της αλλαγής συμπεριφοράς, η οποία είναι το κλειδί για την πρόληψη και τη θεραπεία των περισσότερων χρόνιων ιατρικών και ψυχιατρικών ασθενειών που μπορούν να προληφθούν.

- Η ενσυνειδητότητα μπορεί επίσης να βελτιώσει τη λήψη αποφάσεων.

Αποτελέσματα

- Η καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας, που περιλαμβάνει την αποδοχή και τη μη κρίση της εμπειρίας της παρούσας στιγμής, συχνά οδηγεί σε μεταμορφωτική αλλαγή συμπεριφοράς υγείας.
- Η γνώση του κοινού σχετικά με την ενσυνειδητότητα έχει διευκολυνθεί από την αυξανόμενη δημοτικότητα της τα τελευταία χρόνια και τη χρήση της σε διάφορα περιβάλλοντα όπως σχολεία, νοσοκομεία και χώρους εργασίας.
- Η ενσυνειδητότητα έχει αποδειχθεί σε:
 - ο μείωση του άγχους και της κατάθλιψης,
 - ο ενισχύστε το ανοσοποιητικό σας σύστημα,
 - ο να σε βοηθήσει να διαχειριστείς τον πόνο,
 - ο σας επιτρέπουν να απαγκιστρωθείτε από ανθυγιεινές συνήθειες και εθισμούς, να κατευνάζετε την αϋπνία,
 - ο μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης,
 - ο αλλάξουμε τη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου μας με θετικούς τρόπους.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Η ενσυνειδητότητα είναι η πρακτική του να αποκτάς πληρέστερη επίγνωση της παρούσας στιγμής –χωρίς κριτική και ολοκληρωτικά– αντί να μένεις στο παρελθόν ή να προβάλλεις στο μέλλον. Γενικά περιλαμβάνει μια αυξημένη επίγνωση των αισθητηριακών ερεθισμάτων (παρατήρηση της αναπνοής σας, αίσθηση των αισθήσεων του σώματός σας κ.λπ.) και το να είστε «στο τώρα».

2.4.3 Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στην Πορτογαλία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του πορτογαλικού κοινού όσον αφορά τις **Άλλες μεθόδους εστίασης** ως μέσο πρόληψης της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Υπάρχουν πολλές μέθοδοι που μπορούν να βοηθήσουν στη βελτίωση της εστίασης, για παράδειγμα, η διαχείριση των διατροφικών μας συνηθειών, η αποφυγή πολλαπλών εργασιών, τα μικρά διαλείμματα και η άσκηση.
- Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να χρησιμοποιείτε υγιείς περισπασμούς, όπως μικροσυσκευές ή μπάλες άγχους για να μην περιπλανηθείτε.
- Οι μέθοδοι αυτές χρησιμοποιούνται όλο και περισσότερο, γιατί υπάρχει περισσότερη ενημέρωση, αλλά και αύξηση της επιθυμίας του ευρύτερου κοινού για καλύτερη ψυχική υγεία.
- Αναφορικά με την εφαρμογή άλλων μεθόδων εστίασης σε σχέση με το IAD, η Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) αναφέρθηκε ως δημοφιλής θεραπεία για τη διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο, καθώς περιλαμβάνει στοιχεία τροποποίησης της συμπεριφοράς, γνωσιακής θεραπείας και θεραπείας μείωσης της βλάβης.

Μάθηση

- Εισαγωγή κειμένου εδώ
- Η CBT δεν είναι ακόμη πολύ γνωστή στο κοινό, αλλά σε πιο συγκεκριμένα θέματα θεραπείας σε καταστάσεις εθισμού, είναι μια από τις μεθόδους που προτείνουν οι ειδικοί.
- Η CBT συχνά περιλαμβάνει την εξάσκηση νέων δεξιοτήτων και στρατηγικών εκτός των συνεδριών θεραπείας, όπως η τήρηση αρχείων σκέψεων ή η ενασχόληση με δραστηριότητες που βελτιώνουν τη διάθεση.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η μέθοδος CBT αμφισβητεί τη δυσλειτουργική γνώση και προσπαθεί να προωθήσει αλλαγές στη συμπεριφορά με τον εντοπισμό ψευδών αυτόματων σκέψεων, τη γνωστική προκατάληψη και την καθοδήγηση εναλλακτικών στρατηγικών αντιμετώπισης.
- Η CBT μπορεί να είναι μια αποτελεσματική θεραπεία για μια ποικιλία παθήσεων ψυχικής υγείας και μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές βελτιώσεις στη διάθεση, τα επίπεδα άγχους και τη συνολική ποιότητα ζωής για πολλά άτομα.

Αποτελέσματα

- Τα οφέλη της CBT περιλαμβάνουν βελτιωμένη διάθεση, μειωμένα επίπεδα άγχους και στρες, βελτιωμένες δεξιότητες αντιμετώπισης και αυξημένη αυτοεκτίμηση.
- Η CBT βοηθά επίσης τα άτομα να αναπτύξουν πιο προσαρμοστικούς τρόπους σκέψης και συμπεριφοράς, οδηγώντας σε βελτιωμένες σχέσεις και συνολική ποιότητα ζωής.

- Μερικοί παράγοντες που θα μπορούσαν να διευκολύνουν την αυξημένη γνώση του κοινού για τη CBT είναι:
 - ο αυξημένη ευαισθητοποίηση και κατανόηση των θεμάτων ψυχικής υγείας,
 - ο μεγαλύτερη διαθεσιμότητα πληροφοριών σχετικά με τη CBT και την αποτελεσματικότητά της μέσω διαφόρων καναλιών μέσων,
 - ο αυξημένη πρόσβαση σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας που προσφέρουν CBT.
- Από την άλλη πλευρά, ορισμένοι παράγοντες που εμπόδισαν την επίτευξη αυξημένης δημόσιας γνώσης της CBT περιλαμβάνουν:
 - ο στίγμα γύρω από θέματα ψυχικής υγείας και αναζήτηση θεραπείας,
 - ο έλλειψη πρόσβασης σε υπηρεσίες ψυχικής υγείας σε ορισμένους τομείς,
 - ο λανθασμένες αντιλήψεις σχετικά με τη CBT και την αποτελεσματικότητά της.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Η γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία (CBT) είναι ένας τύπος ψυχοθεραπείας που βοηθά τα άτομα να αναγνωρίσουν και να αλλάξουν αρνητικά πρότυπα σκέψης και συμπεριφορές. Η CBT βασίζεται στην ιδέα ότι οι σκέψεις, τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές μας είναι αλληλένδετα και ότι η αλλαγή ενός μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στους άλλους. Κατά τη διάρκεια της CBT, τα άτομα συνεργάζονται με έναν θεραπευτή για να εντοπίσουν αρνητικά ή παραμορφωμένα μοτίβα σκέψης και να μάθουν πώς να τα αντικαταστήσουν με πιο ισορροπημένες και ρεαλιστικές σκέψεις.

2.4.4 Επίγνωση της Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στην Πορτογαλία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του πορτογαλικού κοινού όσον αφορά **την Αυτογνωσία και την Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Η αυτογνωσία είναι η ικανότητά μας να αντιλαμβανόμαστε και να κατανοούμε τα πράγματα που μας κάνουν αυτό που είμαστε ως άτομο, συμπεριλαμβανομένης της προσωπικότητας, των πράξεων, των αξιών, των πεποιθήσεων, των συναισθημάτων

και των σκέψεών μας. Ουσιαστικά, είναι μια ψυχολογική κατάσταση κατά την οποία ο εαυτός γίνεται το επίκεντρο της προσοχής.

- Δεν υπάρχουν ακόμα πολλές πληροφορίες για τη μέθοδο αυτή στο κοινό, επομένως δεν υπάρχει καμία συμμετοχή στην εκμάθησή της.

Μάθηση

- Δεδομένου ότι εξακολουθεί να υπάρχει έλλειψη γνώσης για τη μέθοδο αυτή από το κοινό, δεν είναι δυνατό να αξιολογηθεί το επίπεδο γνώσης και ικανότητας του κοινού σχετικά με αυτήν τη μέθοδο.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η αυτογνωσία μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγή συμπεριφοράς και να επαναπρογραμματίσει το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου.
- Η ανάπτυξη της αυτογνωσίας μας επιτρέπει να ανταποκρινόμαστε στις σκέψεις και τα συναισθήματά μας αντί αντικειμενικά και στοχαστικά να παρασυρόμαστε από αυτά.

Αποτελέσματα

- Υπάρχει έλλειψη πληροφοριών σχετικά με τη χρήση αυτής της μεθόδου στο κοινό, επομένως δεν ήταν δυνατό να συζητηθούν τα αποτελέσματα αυτής της μεθόδου.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Υπάρχουν πολλά οφέλη από την αυτογνωσία, όταν βλέπουμε τον εαυτό μας καθαρά, είμαστε πιο σίγουροι και πιο δημιουργικοί. Παίρνουμε πιο σωστές αποφάσεις, χτίζουμε ισχυρότερες σχέσεις και επικοινωνούμε πιο αποτελεσματικά. Είναι λιγότερο πιθανό να πούμε ψέματα, να εξαπατήσουμε και να κλέψουμε. Είμαστε καλύτεροι εργαζόμενοι που παίρνουμε περισσότερες προαγωγές. Και είμαστε πιο αποτελεσματικοί ηγέτες με πιο ικανοποιημένους υπαλλήλους και πιο κερδοφόρες εταιρείες .

2.4.5 Ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της ΙΑΔ μεταξύ των ενηλίκων στην Πορτογαλία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του πορτογαλικού κοινού όσον αφορά **την Πρόληψη ΙΑΔ μεταξύ ενηλίκων** , μέσω του πλαισίου αντίδρασης, μάθησης, συμπεριφοράς και αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Οι βλάβες που προκαλούνται από τον εθισμό στο Διαδίκτυο διαμεσολαβούνται κυρίως από επιβλαβές περιεχόμενο, υπερβολική/απροσάρμοστη χρήση και οικονομικό κόστος.
- Οι προληπτικές στρατηγικές που μειώνουν τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις αυτών των διευκολυντών μπορεί να είναι χρήσιμες κατά του IAD.
- Οι προσπάθειες πρόληψης και παρέμβασης κατά του IAD δεν θα πρέπει να στοχεύουν μόνο σε μεμονωμένες ευπάθειες αλλά και σε κινδύνους που σχετίζονται με τα μέσα ενημέρωσης και περιβαλλοντικούς κινδύνους για την καλύτερη αντιμετώπιση της πολυπλοκότητας των φαινομένων.
- Η τρέχουσα κύρια θεραπευτική μέθοδος είναι η ψυχοκοινωνική παρέμβαση.
- Όσον αφορά τη συμμετοχή του κοινού, υπάρχουν εκστρατείες ευαισθητοποίησης του κοινού όπου η κυβέρνηση και οι οργανισμοί ξεκίνησαν εκστρατείες ευαισθητοποίησης του κοινού για να εκπαιδεύσουν τους ανθρώπους σχετικά με τους κινδύνους και τις συνέπειες του IAD και πώς να το αποτρέψουν.
- Η συμμετοχή των γονέων είναι επίσης σημαντική. Οι γονείς διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην πρόληψη του IAD παρακολουθώντας τη χρήση του Διαδικτύου από τα παιδιά τους και θέτοντας υγιή όρια.

Μάθηση

- Υπάρχει μια αυξανόμενη αναγνώριση της προσθήκης στο διαδίκτυο ως πρόβλημα, τόσο σε προσωπικό όσο και σε θεσμικό επίπεδο.
- Αυξάνεται επίσης η αναζήτηση απαντήσεων για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων, η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας και εργαλείων για να ξεπεραστεί το πρόβλημα με υγιή τρόπο.
- Ορισμένα εργαλεία και μέθοδοι χρησιμοποιούνται ήδη καθημερινά, αλλά δεν υπάρχει ακόμη πλήρης κατανόηση του θέματος και των επιβλαβών συνεπειών του.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η κατανόηση της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD) μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αναπτύξουν πολλές επιθυμητές αλλαγές συμπεριφοράς ή δεξιότητες, όπως η βελτίωση του αυτοελέγχου, επειδή τα άτομα μπορούν να μάθουν να ελέγχουν τη χρήση του Διαδικτύου και να θέτουν υγιή όρια για τον εαυτό τους.
- Τα άτομα μπορούν να μάθουν να διαχειρίζονται τον χρόνο τους πιο αποτελεσματικά και να δίνουν προτεραιότητα σε σημαντικές δεσμεύσεις έναντι της υπερβολικής

χρήσης του Διαδικτύου και μπορούν να βελτιώσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες μειώνοντας την εξάρτησή τους από το Διαδίκτυο και συμμετέχοντας σε περισσότερες πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις.

- Τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτογνωσία για τα μοτίβα χρήσης του Διαδικτύου και να ενεργοποιήσουν την υπερβολική χρήση.

Αποτελέσματα

- Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες που μπορούν να διευκολύνουν ή να εμποδίσουν την επίτευξη αυξημένης γνώσης του κοινού σχετικά με τη Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD). Μερικές από αυτές περιλαμβάνουν τις εκστρατείες ευαισθητοποίησης του κοινού για την εκπαίδευση των ανθρώπων σχετικά με τους κινδύνους και τις συνέπειες του IAD και πώς να το αποτρέψουν
- Η αυξημένη κάλυψη από τα μέσα ενημέρωσης για το θέμα της IAD που μπορεί να βοηθήσει στην ευαισθητοποίηση και κατανόηση του κοινού για το θέμα.
- Είναι πολύ σημαντικό τα σχολεία και τα πανεπιστήμια να ενσωματώνουν εκπαιδευτικά προγράμματα για την πρόληψη του IAD στα προγράμματα σπουδών τους.
- Υπάρχουν όμως και κάποια εμπόδια, όπως:
 - ο το στίγμα που σχετίζεται με το IAD που εμποδίζει τους ανθρώπους να αναζητήσουν πληροφορίες ή βοήθεια
 - την έλλειψη πόρων ή πληροφοριών διαθέσιμες στο κοινό σχετικά με το θέμα της IAD,
 - η παραπληροφόρηση ή οι μύθοι για το IAD μπορούν να εμποδίσουν την κατανόηση του θέματος από το κοινό.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Η Διαταραχή Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD) είναι μια αυξανόμενη ανησυχία μεταξύ των επαγγελματιών ψυχικής υγείας και του κοινού. Αν και δεν είναι ακόμη επίσημα αναγνωρισμένη ως ψυχική διαταραχή στο Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5), υπάρχει αυξανόμενος όγκος ερευνών για το θέμα και αυξανόμενη αναγνώριση των αρνητικών συνεπειών που σχετίζονται με την υπερβολική και καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου. Επιπλέον, κάποιοι μπορεί να το βλέπουν ως σοβαρό ζήτημα που απαιτεί παρέμβαση και θεραπεία, ενώ άλλοι μπορεί να το βλέπουν ως λιγότερο σοβαρό πρόβλημα ή απλώς θέμα προσωπικής ευθύνης.

2.4.6 Γενικά Συμπεράσματα – Πορτογαλ

Μία από τις πρώτες προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο θα ήταν αναμφίβολα η **διδασκαλία σχετικά με τους κινδύνους και τα οφέλη του Διαδικτύου**. Είναι σημαντικό οι **άνθρωποι να γνωρίζουν πώς να προστατεύονται** κατά την πλοήγησή τους στο Διαδίκτυο και **να κατανοούν τους κινδύνους** που διατρέχουν ενώ το κάνουν.

Σήμερα, όλο και περισσότερα **εργαλεία** επιτρέπουν τόσο **την ασφαλή περιήγηση** όσο και **τον έλεγχο του χρόνου στο διαδίκτυο**. Εργαλεία όπως ο **γονικός έλεγχος** επιτρέπουν την πρόληψη αυτού του είδους εθισμού στο διαδίκτυο, όποια κι αν είναι αυτή, ελέγχοντας **και τις δύο περιηγήσεις ώρα και τις σελίδες που επισκέπτεστε**. Είναι σημαντικό να υπάρχει **αναγνώριση** αυτών των εργαλείων και να χρησιμοποιούνται.

Υποστηρίζεται ότι η **πανδημία επιδεινώθηκε οι περιπτώσεις εθισμού στο διαδίκτυο** επειδή οι άνθρωποι βρέθηκαν **περιορισμένοι** στο ότι **η μόνη σύνδεση με τον έξω κόσμο ήταν μέσω του Διαδικτύου**. Είναι σημαντικό να υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις και ότι υπήρξαν επίσης πρωτοβουλίες που προωθούν την πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση εις βάρος της διαδικτυακής ζωής.

Συνολικά συμπεράσματα

Το IAD είναι ένας συμπεριφορικός εθισμός που χαρακτηρίζεται από καταναγκαστική, ανεξέλεγκτη χρήση του Διαδικτύου που παρεμβαίνει στην καθημερινή ζωή. Οι νέοι διατρέχουν ιδιαίτερο κίνδυνο να αναπτύξουν IAD.

Η υπερβολική και καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου μπορεί να προκαλέσει σημαντικό ψυχολογικό στρες με την πάροδο του χρόνου και αυτό μπορεί να συμβάλει σε συμπτώματα που σχετίζονται με άγχος, κατάθλιψη και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

Υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που μπορούν να συμβάλουν στην ανάπτυξη του IAD, όπως η χρήση του Διαδικτύου για την αντιμετώπιση της καθημερινής ζωής μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό και τα μοτίβα σκέψης και τα συναισθήματα ενός ατόμου παίζουν καθοριστικό ρόλο στην οδήγηση συμπεριφορών εθισμού. Επιπλέον, κάποιος με εθισμό στο Διαδίκτυο βιώνει φυσιολογικές αλλαγές όταν βρίσκεται στο διαδίκτυο καθώς και όταν είναι εκτός σύνδεσης.

Σύμφωνα με τους ειδικούς, υπάρχουν ορισμένες κοινές προσεγγίσεις για τη θεραπεία της ΙΑΔ όπως η θεραπεία ομιλίας που σχεδόν πάντα ενσωματώνεται σε αυτό το είδος θεραπείας. Ομοίως, η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (CBT) και η ομαδική θεραπεία είναι κοινές.

Η φαρμακευτική αγωγή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει στη διαχείριση των συμπτωμάτων της υποκείμενης ψυχικής ασθένειας και στον έλεγχο των ενοχλητικών σκέψεων σχετικά με τη σύνδεση στο Διαδίκτυο και η άσκηση μπορεί να ενσωματωθεί στη θεραπεία εθισμού στο Διαδίκτυο για να μειώσει τις επιπτώσεις της μειωμένης ντοπαμίνης στον εγκέφαλο που προκύπτει από την περιορισμένη χρήση του Διαδικτύου.

Επιπλέον, η θεραπεία εθισμού στο Διαδίκτυο στοχεύει στη δημιουργία ορίων και ισορροπίας γύρω από τη χρήση του Διαδικτύου αντί να την εξαλείψει εντελώς. Ωστόσο, εάν υπάρχει μια συγκεκριμένη εφαρμογή, παιχνίδι ή ιστότοπος που φαίνεται να είναι το επίκεντρο του εθισμού, η διακοπή της χρήσης του μπορεί να είναι μέρος της θεραπείας.

2.4.7 Συστάσεις – Πορτογαλία

Ακολουθούν ορισμένες συστάσεις σχετικά με την πρόληψη του ΙΑΔ:

- Το **πρώτο βήμα** για να λύσετε κάθε είδους πρόβλημα είναι να **βγείτε από τη φάση της άρνησης και να αποδεχτείτε ότι έχετε πρόβλημα**. Αυτή είναι η πρώτη σου νίκη για να γίνεις καλύτερος.
- Η **θεραπεία ομιλίας** σχεδόν πάντα ενσωματώνεται στη θεραπεία του εθισμού στο Διαδίκτυο. Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (CBT) και η ομαδική θεραπεία είναι κοινές.
- Είναι πολύ σημαντικό να **θέτουμε όρια** για τον εαυτό μας, να τα τηρούμε και να περνάμε χρόνο με τους φίλους και την οικογένειά μας από κοντά και όχι στο διαδίκτυο.
- Προσπαθήστε να επικοινωνείτε με άλλους αυτοπροσώπως ή μέσω τηλεφώνου και όχι μέσω γραπτών μηνυμάτων ή μέσων κοινωνικής δικτύωσης και φροντίστε να φροντίζετε τις βασικές ανάγκες όπως το φαγητό, ο ύπνος και η άσκηση πριν περάσετε χρόνο στο διαδίκτυο.

- Οι συσκευές πρέπει να φυλάσσονται μακριά από την πρόσβαση όταν δεν χρησιμοποιούνται για να αποφευχθεί ο πειρασμός. Ως εργαλείο προτάθηκε το Data Detox Kit (Σύνδεσμος: <https://datadetoxkit.org/pt/home/>) – Καθημερινά βήματα για να αναλάβετε τον έλεγχο του απορρήτου, της ασφάλειας και της ευημερίας σας με τρόπους που σας φαίνονται κατάλληλοι.

2.5 Κύπρος

2.5.1 Προφίλ Συμμετεχόντων

Η ομάδα εστίασης στην Κύπρο οργανώθηκε διαδικτυακά. Πρώτα μια συνάντηση προώθησης στην οποία οργανώθηκαν οι στόχοι του έργου IADliber και ο σκοπός της ομάδας εστίασης με τους εκπροσώπους κάθε οργανισμού. Οι οργανισμοί επιλέχθηκαν με βάση την προσέγγιση που προτείνεται στις κατευθυντήριες γραμμές των ομάδων εστίασης και περιελάμβαναν «εκπαιδευτικούς μελών μειονεκτούντων ομάδων και άτομα με λιγότερες ευκαιρίες (άτομα με χαμηλά προσόντα, άνεργοι, ενήλικες σε κίνδυνο φτώχειας, μετανάστες, ηλικιωμένους κ.λπ.». Μετά τη συνάντηση προώθησης, οι εκπρόσωποι κάθε οργανισμού διόρισαν τους εκπαιδευτικούς που έκριναν κατάλληλους για τους σκοπούς της ομάδας εστίασης.

Αριθμός συμμετεχόντων	9
Ηλικία (Μέση)	38.5
Γένος	6 γυναίκες 3 άνδρες
Επίπεδα Εκπαίδευσης Συμμετεχόντων	Όλοι οι συμμετέχοντες έχουν πτυχίο Bachelor . Μερικοί από τους συμμετέχοντες έχουν μεταπτυχιακό και διδακτορικό.
Επαγγέλματα Συμμετεχόντων	Εκπαιδευτές ενηλίκων, Επικεφαλείς κοινωνικών ΜΚΟ, καθηγητές πανεπιστημίου
Έτη Εμπειρίας Συμμετεχόντων (Μέσος όρος)	19.3
Μέγεθος της τάξης των συμμετεχόντων (μέσος όρος)	8
Τύποι εκπαιδευομένων Οι συμμετέχοντες είναι υπεύθυνοι	Νέοι Ενήλικες
Κατάλογος Οργανισμών που εκπροσωπούνται από Συμμετέχοντες	Κυπριακός Σύνδεσμος Αυτισμού, Εταιρεία Κυπριακού Ερυθρού Σταυρού, Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας, Τμήμα Κοινωνικής Ένταξης Ατόμων με Αναπηρία, Υπηρεσίες Κοινωνικής Πρόνοιας, Cyprus International Institute of Management, Frederick University, Caritas

	Cyprus, KISA - Action for Equality, Support, Antiracism
--	--

2.5.2 Επίγνωση της Ενσυνειδητότητας στην Κύπρο

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του κυπριακού κοινού όσον αφορά **την Ενσυνειδητότητα** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Το επίπεδο γνώσης και ευαισθητοποίησης σχετικά με την ενσυνειδητότητα ποικίλλει μεταξύ του κοινού, με ορισμένα άτομα να είναι πιο ενημερωμένα και αφοσιωμένα από άλλα.
- Το επίπεδο δέσμευσης και συμμετοχής στη μάθηση σχετικά με την ενσυνειδητότητα ποικίλλει επίσης, με ορισμένα άτομα να αναζητούν πληροφορίες και εκπαίδευση, ενώ άλλα μπορεί να μην γνωρίζουν τα οφέλη της ή να μην έχουν πρόσβαση σε πόρους.
- Η συνάφεια και η χρησιμότητα των πληροφοριών που παρέχονται στο κοινό σχετικά με την ενσυνειδητότητα σχετικά με το θέμα της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD) μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με την ακρίβεια και την ποιότητα των πληροφοριών, καθώς και με το επίπεδο κατανόησης του IAD από το άτομο και τον τρόπο με τον οποίο η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπισή του.
- Το επίπεδο γνώσης του κοινού σχετικά με την ενσυνειδητότητα είναι χαμηλό. Αν και η διαθεσιμότητα του Διαδικτύου, όπου οι πληροφορίες σχετικά με την ενσυνειδητότητα είναι ευρέως διαθέσιμες, η ποιότητα αυτών των πληροφοριών είναι αμφισβητήσιμη και επομένως δεν είναι αξιόπιστη.

Μάθηση

- Όσον αφορά το επίπεδο γνώσης του κοινού και την κατανόηση των δεξιοτήτων σχετικά με την ενσυνειδητότητα, ο όγκος του υλικού που καλύπτεται σε αυτό το θέμα μπορεί να ποικίλλει πολύ. Ενώ ορισμένα άτομα μπορεί να έχουν εκτεταμένες γνώσεις, άλλα μπορεί να έχουν περιορισμένη έκθεση στο θέμα.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι, εκτός από εκείνους που είναι εξειδικευμένοι στον τομέα του IAD, θα βρουν περιορισμένη πρακτική χρήση από το διαθέσιμο υλικό σχετικά με την ενσυνειδητότητα σχετικά με το IAD.

- Η ισορροπία μεταξύ της κατανόησης των θεωρητικών εννοιών και των πρακτικών δεξιοτήτων μπορεί επίσης να ποικίλλει, με ορισμένα άτομα να έχουν ισχυρότερη θεωρητική βάση και άλλα να έχουν μεγαλύτερη εμπειρία σε πρακτικές εφαρμογές.
- Το Mindfulness είναι μια μέθοδος εστίασης που χρησιμοποιείται σποραδικά, ανάλογα με το πόση προσπάθεια καταβάλλει το κάθε άτομο . Επομένως, η αποτελεσματικότητά της ως μέθοδος μπορεί να ποικίλλει.
- Η συνάφεια των γνώσεων και των δεξιοτήτων όταν εφαρμόζονται στη διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD) μπορεί να εξαρτάται από την κατανόηση του ατόμου για το IAD και τον τρόπο με τον οποίο η ενσυνειδητότητα μπορεί να εφαρμοστεί ως θεραπευτική μέθοδος.
- Απαιτείται περισσότερη εμπειρική έρευνα για την πλήρη κατανόηση της αποτελεσματικότητας της ενσυνειδητότητας στη θεραπεία της IAD .
- Οι εκπαιδευτές ενηλίκων διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο βοηθώντας το κοινό να κατανοήσει το IAD και πώς η ενσυνειδητότητα μπορεί να εφαρμοστεί ως μέθοδος θεραπείας.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση των υποκείμενων ψυχολογικών και συναισθηματικών παραγόντων που συμβάλλουν στην IAD, βοηθώντας τα άτομα να αναπτύξουν μεγαλύτερη επίγνωση, αυτοέλεγχο και αυτοσυμπόνια στη διαχείριση της χρήσης τους στο Διαδίκτυο.

Αποτελέσματα

- Το επίπεδο της γνώσης του κοινού σχετικά με την ενσυνειδητότητα ποικίλλει ανάλογα με παράγοντες όπως η εκπαίδευση, ο πολιτισμός, η ηλικία και η έκθεση στην τεχνολογία.
- Η διαθεσιμότητα διαδικτυακών πόρων, εφαρμογών και προγραμμάτων έχει διευκολύνει την πρόσβαση των ατόμων σε πληροφορίες και εκπαίδευση σχετικά με την επίγνωση, αλλά η ποιότητα και η ακρίβεια αυτών των πληροφοριών μπορεί να διαφέρουν.
- Περιβαλλοντικοί και πολιτισμικοί παράγοντες, όπως οι κοινωνικοί κανόνες, επηρεάζουν την προώθηση και την αποδοχή της ενσυνειδητότητας ως βασικής προσέγγισης για την ψυχική υγεία.
- Τα συμφραζόμενα στοιχεία, συμπεριλαμβανομένης της προσωπικής εμπειρίας, της έκθεσης στα μέσα ενημέρωσης και της κοινωνικής υποστήριξης, διαδραματίζουν

επίσης σημαντικό ρόλο στη μάθηση και τη γνώση του κοινού σχετικά με την ενσυνειδητότητα.

- Η επίτευξη αυξημένης γνώσης του κοινού σχετικά με την ενσυνειδητότητα απαιτεί μια πολύπλευρη προσέγγιση που λαμβάνει υπόψη αυτούς τους παράγοντες.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Αν και οι πληροφορίες σχετικά με την ενσυνειδητότητα είναι ευρέως διαθέσιμες, ορισμένοι περιορισμοί εμποδίζουν την αποτελεσματική εφαρμογή και χρήση της από το κοινό, ιδιαίτερα όσον αφορά την αντιμετώπιση της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD).

Εκφράστηκε ένα χαμηλό επίπεδο ικανοποίησης από τη γνώση του κοινού σχετικά με την ενσυνειδητότητα και τονίστηκε η ανάγκη για πιο δομημένες προσεγγίσεις και εμπειρική εργασία για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει στην υπέρβαση του IAD.

Η πρακτική της ενσυνειδητότητας θεωρείται ότι είναι σποραδική και στερείται σαφούς πλαισίου για την αντιμετώπιση της IAD. Παρά τη διαθεσιμότητα πληροφοριών σχετικά με την ενσυνειδητότητα, η πρακτική χρήση τους για το κοινό σχετικά με το IAD είναι περιορισμένη.

2.5.3 Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στην Κύπρο

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του κυπριακού κοινού όσον αφορά τις **Άλλες Μεθόδους Εστίασης** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Εκτενείς πληροφορίες σχετικά με αυτές τις άλλες μεθόδους εστίασης στο διαδίκτυο.
- Όποιος σκοπεύει να μειώσει τον χρόνο που αφιερώνει στο Διαδίκτυο, αναπόφευκτα καταλήγει να εξασκεί τουλάχιστον μία από τις «άλλες μεθόδους εστίασης» (δηλαδή εξασκώντας το αντίθετο, καθορισμό στόχων ή χρήση εξωτερικών αναστολέων).
- Ένα βασικό χαρακτηριστικό αυτών των άλλων μεθόδων εστίασης είναι ότι συνήθως ασκούνται υποσυνείδητα και όχι συνειδητά.

- Η χρησιμότητα των πληροφοριών σχετικά με αυτές τις μεθόδους σε σχέση με το IAD είναι αμφισβητήσιμη επειδή κάποιος μπορεί να εξασκεί μία από τις μεθόδους χωρίς καν να γνωρίζει ότι το κάνει. Τέτοιες μέθοδοι εφαρμόζονται σποραδικά ανάλογα με την πρωτοβουλία του καθενός.

Μάθηση

- Υπάρχει πολύ υλικό που καλύπτει τις θεωρητικές πτυχές αυτών των άλλων μεθόδων εστίασης, μεγάλο μέρος του οποίου είναι εύκολα προσβάσιμο.
- Όταν πρόκειται για την εφαρμογή αυτών των θεωριών φαίνεται να υπάρχει ένα κενό γνώσης.
- Θα πρέπει να υπάρχει διαθέσιμο επίσημο εκπαιδευτικό υλικό που να διασταυρώνει τη θεωρία και την πράξη αυτών των άλλων μεθόδων με τρόπο που να είναι ειδικός για την υπέρβαση του IAD.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Κάποιος που εφαρμόζει τις άλλες μεθόδους εστίασης επιδιώκει να ζήσει μια πιο παραγωγική και κοινωνικά αφοσιωμένη ζωή.
- Αυτό μπορεί να συνιστά απόκτηση ελέγχου της παρορμητικής συμπεριφοράς ή μεγαλύτερη επίγνωση του πώς η χρήση του Διαδικτύου επηρεάζει τον εαυτό του και τις σχέσεις του με άλλα άτομα.
- Το κοινό δεν χρησιμοποιεί αυτές τις τεχνικές σωστά ή καθόλου, λόγω έλλειψης κατάλληλης εκπαίδευσης στην εφαρμογή τους.

Αποτελέσματα

- Η πλειοψηφία του κοινού έχει επιτύχει αυξημένη γνώση αυτών των άλλων μεθόδων.
- Αρκετοί άνθρωποι μπορεί ήδη να εφαρμόζουν αυτές τις μεθόδους χωρίς απαραίτητα να το γνωρίζουν. Αυτό καθιστά δύσκολο να πούμε με ακρίβεια πόση αύξηση έχει σημειωθεί.
- Ένα πιθανό εμπόδιο για την αύξηση της γνώσης του κοινού για αυτές τις άλλες μεθόδους είναι ο πολιτισμός. Στην Κύπρο, υπάρχουν αρνητικές συσχετίσεις με τη λέξη «θεραπεία» και έτσι αυτό το περιβάλλον εμποδίζει πιθανές προσπάθειες ευαισθητοποίησης.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Το κοινό έχει χαμηλό επίπεδο γνώσεων σχετικά με άλλες μεθόδους εστίασης για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο, παρά τις εκτενείς πληροφορίες που είναι

διαθέσιμες στο διαδίκτυο. Αυτές οι μέθοδοι ασκούνται συχνά υποσυνείδητα και υπάρχει κενό γνώσης στην πρακτική εφαρμογή τους.

Θα πρέπει να είναι διαθέσιμο επίσημο εκπαιδευτικό υλικό ειδικά για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο. Η έλλειψη κατάλληλης εκπαίδευσης μπορεί να εμποδίζει το κοινό να χρησιμοποιεί αυτές τις τεχνικές.

Επιπλέον, οι αρνητικές πολιτιστικές συσχετίσεις με τη θεραπεία στην Κύπρο μπορεί να εμποδίσουν περαιτέρω τις προσπάθειες ευαισθητοποίησης.

2.5.4 Επίγνωση Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στην Κύπρο

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του κυπριακού κοινού σε ό,τι αφορά **την Αυτογνωσία & την Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Το κοινό έχει περιορισμένη κατανόηση της εν λόγω τεχνικής λόγω της δυσκολίας να εξηγήσει την αφηρημένη φύση της τεχνικής και να την κάνει να σχετίζεται με άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο.
- Το κοινό μπορεί να μην έχει πολύ κίνητρο για να μάθει ή να χρησιμοποιήσει αυτήν την τεχνική λόγω της αντίληψης ότι απαιτεί σημαντική προσπάθεια και αφοσίωση για να κατακτηθεί.

Μάθηση

- Υπάρχει περιορισμένη διαθεσιμότητα εκπαιδευτικού υλικού και γενικά ανεπαρκής αριθμός δραστηριοτήτων που στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση της τεχνικής που συζητείται σε σχέση με το IAD. Αυτό φαίνεται επίσης από τη χαμηλή ζήτηση της αγοράς για τέτοια προγράμματα κατάρτισης.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η αυτογνωσία ασκείται για να επιτευχθεί προσωπική ανάπτυξη. Όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο σχετίζεται με το IAD, ένα άτομο που έχει επίγνωση του εαυτού του πιθανότατα θα αναγνωρίσει τότε χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο με τρόπο που δεν

ευθυγραμμίζεται με τις αξίες του και ως εκ τούτου θα είναι σε θέση να αυτομετριάσει τη χρήση του.

Αποτελέσματα

- Υπάρχουν ανεπαρκείς πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του από το κοινό, επομένως ήταν αδύνατο να συζητηθούν τα αποτελέσματα αυτής της προσέγγισης.
- Αυτό μπορεί να εξηγηθεί από την περιορισμένη διαθεσιμότητα εκπαιδευτικού υλικού σχετικά με τη συγκεκριμένη μέθοδο εστίασης.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Το κοινό έχει περιορισμένες γνώσεις σχετικά με την τεχνική, γεγονός που καθιστά δύσκολη την εξήγηση και τη συσχέτιση με όσους παλεύουν με τον εθισμό στο διαδίκτυο. Η έλλειψη κινήτρων για την εκμάθηση της τεχνικής αποδίδεται στο αντιληπτό επίπεδο προσπάθειας και αφοσίωσης που απαιτείται για να την κατακτήσετε.

Η έλλειψη εκπαιδευτικού υλικού και δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης για την τεχνική σε σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο συμβάλλει στη χαμηλή ζήτηση στην αγορά.

Πιστεύεται ότι η εξάσκηση της αυτογνωσίας μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αναγνωρίσουν πότε η χρήση του διαδικτύου τους δεν ευθυγραμμίζεται με τις αξίες τους, επιτρέποντάς τους να αυτορυθμίζονται. Δυστυχώς, λόγω της έλλειψης πληροφοριών σχετικά με τη χρήση της τεχνικής από το κοινό, η συζήτηση των αποτελεσμάτων της είναι αδύνατη.

2.5.5 Ευαισθητοποίηση για την Πρόληψη IAD μεταξύ των ενηλίκων στην Κύπρο

Ακολουθεί μια σύνοψη της ευαισθητοποίησης του κυπριακού κοινού όσον αφορά **την Πρόληψη IAD μεταξύ των ενηλίκων**, μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Το επίπεδο γνώσης του κοινού σχετικά με την πρόληψη του IAD μεταξύ των ενηλίκων δεν είναι ικανοποιητικό.
- Το κοινό δεν ασχολείται αρκετά με την εκμάθηση αυτής της μεθόδου.

- Το IAD είναι ευρέως διαδεδομένο στις μέρες μας, ωστόσο δεν υπάρχουν αρκετοί άνθρωποι πρόθυμοι να συζητήσουν αυτό το θέμα υποδηλώνοντας ότι υπάρχουν πολιτιστικά στοιχεία στο ταμπού του IAD.
- Στην Κύπρο, οι άνθρωποι τείνουν να σχηματίζουν αρνητικά στερεότυπα ως απάντηση στις λέξεις «εθισμός» και «διαταραχή». Ως εκ τούτου, όσοι είναι ευάλωτοι πιθανότατα επιλέγουν να μην μιλήσουν γι' αυτό από φόβο μήπως περιθωριοποιηθούν.
- Προκειμένου οι πληροφορίες που παρέχονται στο κυπριακό κοινό σχετικά με αυτή τη μέθοδο να είναι σχετικές και χρήσιμες σε σχέση με το θέμα της IAD, είναι καλύτερο να αποφύγετε τη χρήση των προαναφερθέντων όρων, διασφαλίζοντας έτσι ότι οι άνθρωποι είναι πιο δεκτικοί σε οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με αυτό το θέμα γενικά.
- Είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι παρεχόμενες πληροφορίες βασίζονται σε στοιχεία και είναι προσβάσιμες σε όλους, ανεξάρτητα από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση ή το μορφωτικό υπόβαθρο.
- Απαιτούνται αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας για την αύξηση της ευαισθητοποίησης και την προώθηση της αλλαγής συμπεριφοράς μεταξύ των ενηλίκων για την πρόληψη της IAD.

Μάθηση

- Το επίπεδο γνώσης και κατανόησης των δεξιοτήτων του κοινού σε σχέση με την πρόληψη του IAD μεταξύ των ενηλίκων είναι χαμηλό για διάφορους λόγους.
 - ο Δεν υπάρχει επαρκής ποσότητα υλικού που καλύπτει αυτό το θέμα.
 - ο Υποθέτοντας ότι υπήρχε αρκετό υλικό που κάλυπτε αυτό το θέμα, το κοινό θα εξακολουθούσε να δυσκολεύεται να εφαρμόσει τις πληροφορίες.
 - ο Η ορολογία που χρησιμοποιείται παίζει σημαντικό ρόλο όσον αφορά το πόσο δεκτικό είναι το κυπριακό κοινό στις πληροφορίες.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Κατακτώντας τις δεξιότητες που σχετίζονται με την πρόληψη της IAD μεταξύ των ενηλίκων, τα άτομα μπορούν να αποκτήσουν περισσότερο έλεγχο πάνω στον εαυτό τους, τις πράξεις τους και τον χρόνο τους.
- Ωστόσο, είναι δύσκολο να πει κανείς σε ποιο βαθμό αλλάζει η συμπεριφορά του κοινού λόγω της απόκτησης ενός τέτοιου συνόλου δεξιοτήτων.

Αποτελέσματα

- Για την προώθηση της ευαισθητοποίησης μπορούν να εφαρμοστούν τα ακόλουθα , θα μπορούσαν να εφαρμοστούν εκστρατείες δημόσιας εκπαίδευσης για την εκπαίδευση των ανθρώπων σχετικά με τους κινδύνους και τις συνέπειες του IAD, καθώς και πώς να το αποτρέψουν.
- Η αυξημένη κάλυψη των μέσων ενημέρωσης για το θέμα της IAD θα μπορούσε επίσης να βοηθήσει στην ευαισθητοποίηση του κοινού και στην κατανόηση του θέματος.
- Τα σχολεία και τα πανεπιστήμια θα μπορούσαν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο ενσωματώνοντας προγράμματα πρόληψης της IAD στα προγράμματα σπουδών τους.
- Τα κύρια εμπόδια στην κατανόηση και την ευαισθητοποίηση του κοινού είναι:
 - ο το στίγμα που σχετίζεται με το IAD που εμποδίζει τους ανθρώπους να αναζητήσουν πληροφορίες ή βοήθεια,
 - η έλλειψη διαθέσιμων πόρων ή πληροφοριών στο κοινό σχετικά με το IAD,
 - η επικράτηση της παραπληροφόρησης ή των μύθων σχετικά με το IAD.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Οι γνώσεις και οι δεξιότητες του κοινού για την πρόληψη του IAD μεταξύ των ενηλίκων είναι ανεπαρκείς, εν μέρει λόγω έλλειψης υλικού για το θέμα και εν μέρει λόγω αρνητικών στερεοτύπων που σχετίζονται με τον εθισμό και τη διαταραχή. Προτείνεται η αποφυγή αυτών των όρων για να αυξηθεί η δεκτικότητα στις πληροφορίες σχετικά με την πρόληψη του IAD. Ο αγώνας του κοινού με την εφαρμογή των πληροφοριών προσδιορίζεται επίσης ως εμπόδιο στις προσπάθειες πρόληψης.

2.5.6 Γενικά Συμπεράσματα – Κύπρος

Από όλες τις μεθόδους εστίασης που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της ομάδας εστίασης, συμφωνείται ομόφωνα ότι **η αυτογνωσία είναι η πιο αποτελεσματική μέθοδος για την αντιμετώπιση των διαταραχών εθισμού στο διαδίκτυο** . «Η αυτογνωσία είναι το θεμέλιο. Η επίλυση ενός προβλήματος απαιτεί πρώτα να γνωρίζει κανείς την ύπαρξή του». Ως εκ τούτου, **η αυτογνωσία είναι απαραίτητη προϋπόθεση για τη βελτίωση** .

Επιπλέον, κατακτώντας την ικανότητα της αυτογνωσίας ένα άτομο μπορεί **να επιτύχει ανάπτυξη** σε πολλούς τομείς της ζωής του είτε πρόκειται για τις σχέσεις του είτε για την καριέρα του. Αναμφισβήτητα, όσο πιο ικανοποιητική είναι η ζωή κάποιου εκτός σύνδεσης, τόσο λιγότερο μπορεί να έχει την τάση να περνά το χρόνο του στο διαδίκτυο. Για το σκοπό αυτό, η αυτογνωσία μπορεί να αποδειχθεί ότι έχει μεγαλύτερο αντίκτυπο σε σχέση με άλλες μεθόδους εστίασης.

Ωστόσο, η πρακτική της αυτογνωσίας τείνει να είναι σποραδική και η αποτελεσματικότητά της εξαρτάται αποκλειστικά από τις προσπάθειες κάθε ατόμου. Έτσι, η αποτελεσματικότητά του σε σχέση με το IAD μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο.

Συνολικά συμπεράσματα

Το κύριο συμπέρασμα που προέκυψε από την ομάδα εστίασης είναι ότι οι **μέθοδοι εστίασης είναι αποτελεσματικό στην αντιμετώπιση των διαταραχών εθισμού στο διαδίκτυο**.

Οι πληροφορίες για τις μεθόδους εστίασης είναι ευρέως διαθέσιμες στις μέρες μας. Το πρόβλημα, ωστόσο, είναι ότι αν και θεωρητικά, αυτές οι τεχνικές μπορούν να είναι αποτελεσματικές, πρέπει να υπάρχει μια **δομημένη προσέγγιση** ή να υπάρχουν ανησυχίες σχετικά με τη σποραδική και συχνά αυθαίρετη φύση των μεθόδων εστίασης, επειδή η αποτελεσματικότητά τους εξαρτάται από την ποσότητα της προσπάθειας που καταβάλλει κάθε άτομο για να εφαρμόσει τους.

Ένα άλλο συμπέρασμα που καταλήξαμε κατά τη διάρκεια της ομάδας εστίασης είναι ότι **το πολιτιστικό υπόβαθρο μπορεί να καθορίσει τη στάση κάποιου απέναντι στη χρήση μεθόδων εστίασης στην αντιμετώπιση του IAD**. Στην περίπτωση της Κύπρου, υπάρχουν ορισμένα στίγματα που σχετίζονται με εθισμούς/διαταραχές και έτσι αρκετά άτομα μπορεί να μην είναι αρκετά δεκτικά στο εκπαιδευτικό υλικό. Επομένως, η **ορολογία** που χρησιμοποιείται για τη διάδοση εκπαιδευτικού υλικού **θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στο πολιτιστικό υπόβαθρο** της ομάδας-στόχου.

2.5.7 Συστάσεις – Κύπρος

Η ομάδα εστίασης διαπίστωσε ότι υπάρχει **ανεπαρκής εκπαίδευση σχετικά με την πρόληψη και την αντιμετώπιση της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο**.

Προτάθηκε η θέσπιση **κατευθυντήριων γραμμών** για τα επίπεδα εθισμού και οι μέθοδοι ελέγχου, καθώς και **πρακτικοί πόροι/εργαλεία για την αντιμετώπιση του εθισμού**. Ένα παράδειγμα τέτοιου εργαλείου θα μπορούσε να είναι μια **επέκταση προγράμματος περιήγησης που παρακολουθεί τον χρόνο που αφιερώνεται στην περιήγηση** ή ακόμα και μια επέκταση που **αποκλείει προσωρινά** (και σκόπιμα) την πρόσβαση σε **προκαθορισμένα ιστοσελίδες**.

Αν και αναγνωρίζεται ότι η θεωρητική γνώση σχετικά με τις μεθόδους εστίασης είναι ευρέως διαθέσιμη στο διαδίκτυο, συμφωνείται ότι υπάρχει **έλλειψη πρακτικής εφαρμογής**. Για να καταπολεμηθεί αυτό, συνιστούν το **εκπαιδευτικό υλικό** να είναι σχεδιασμένο ώστε να είναι **διαδραστικό** έτσι ώστε η ομάδα-στόχος να μπορεί **να εφαρμόσει τις αρχές** που μαθαίνει και επίσης **λάβετε ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο** από τον εκπαιδευτικό.

Επιπλέον, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι οι παρεχόμενες πληροφορίες **βασίζονται σε στοιχεία** και **είναι προσβάσιμες σε όλους**, ανεξάρτητα από την κοινωνικοοικονομική κατάσταση ή το μορφωτικό υπόβαθρο. Επιπλέον, είναι απαραίτητες **αποτελεσματικές στρατηγικές επικοινωνίας** για την αύξηση της ευαισθητοποίησης και την προώθηση της αλλαγής συμπεριφοράς μεταξύ των ενηλίκων για την πρόληψη της ΙΑΔ.

Τέλος, η χρήση τεχνικών εστίασης τείνει να είναι σποραδική και εξαρτάται από την πρωτοβουλία των ατόμων. Λαμβάνοντας υπόψη αυτό, ο εκπαιδευτικός πρέπει να είναι σε θέση να **κρατά τους εκπαιδευόμενους υπόλογους** παρακολουθώντας με κάποιο τρόπο την πρόοδό τους.

2.6 Τουρκία

2.6.1 Προφίλ Συμμετεχόντων

Η ομάδα εστίασης στην Τουρκία οργανώθηκε διαδικτυακά. Πριν από τη συνάντηση, δόθηκε σε όλους τους συμμετέχοντες ένα έγγραφο προενημέρωσης σχετικά με το θέμα της συζήτησης. Στους συμμετέχοντες δόθηκε επίσης ένα προκαταρκτικό έγγραφο σχετικά με τα επίπεδα αξιολόγησης Kirkpatrick 4 για να εξοικειωθούν με τη μέθοδο συλλογής δεδομένων ομάδας εστίασης. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, ο συντονιστής έκανε μια παρουσίαση για το έργο IADliber, τα προϊόντα του έργου με ιδιαίτερη έμφαση στο kit επιβίωσης. Μετά την παρουσίαση για την εισαγωγή του έργου και του σκοπού της δραστηριότητας, ο συντονιστής ανανέωσε τις αναμνήσεις των συμμετεχόντων σχετικά με το IAD μεταξύ των ενηλίκων και τις τεχνικές πρόληψης IAD.

Όλοι οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν σύμφωνα με τα κριτήρια του εάν έχουν εμπειρία στον τομέα της εκπαίδευσης ενηλίκων, ενδιαφέρον και ικανότητα για το πλαίσιο του έργου και το περιεχόμενο- IAD μεταξύ ενηλίκων. Όλοι οι συμμετέχοντες ήταν πάροχοι εκπαίδευσης ενηλίκων που εργάζονταν με ενήλικες εκπαιδευόμενους (συμπεριλαμβανομένων μειονεκτούντων ατόμων, π.χ. μεταναστών, ΑμεΑ, γυναικών που έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε εκπαιδευτικές ευκαιρίες κ.λπ.) σε επίσημα ιδρύματα του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας (MONE). Οι συμμετέχοντες είχαν το ακόλουθο συνοπτικό προφίλ:

Αριθμός συμμετεχόντων	5
Ηλικία (Μέση)	33
Γένος	3 γυναίκες 2 άνδρες
Επίπεδα Εκπαίδευσης Συμμετεχόντων	Πτυχίο και Μεταπτυχιακό
Επαγγέλματα Συμμετεχόντων	Πάροχος Εκπαίδευσης Ενηλίκων
Έτη Εμπειρίας Συμμετεχόντων (Μέσος όρος)	9.4
Μέγεθος της τάξης των συμμετεχόντων (μέσος όρος)	14.2

Τύποι εκπαιδευομένων Οι συμμετέχοντες είναι υπεύθυνοι	Ενήλικες εκπαιδευόμενοι (συμπεριλαμβανομένων των μειονεκτούντων ατόμων, π.χ. μετανάστες, Άτομα με Αναπηρία, γυναίκες που έχουν περιορισμένη πρόσβαση σε εκπαιδευτικές ευκαιρίες κ.λπ.)
Κατάλογος Οργανισμών που εκπροσωπούνται από Συμμετέχοντες	Όλοι οι συμμετέχοντες εργάζονται στα επίσημα ιδρύματα του Υπουργείου Εθνικής Παιδείας (MONE).

2.6.2 Επίγνωση της Mindfulness στην Τουρκία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του τουρκικού κοινού όσον αφορά **την Ενσυνειδητότητα** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Η έλλειψη γνώσης για τον εθισμό στο διαδίκτυο και τις μεθόδους πρόληψης μεταξύ των ενηλίκων είναι ανησυχητική.
- Οι δημόσιες μέθοδοι και προσεγγίσεις είναι επιφανειακές σε σύγκριση με την πιθανή ζημιά που έχει ο εθισμός στην τεχνολογία/διαδίκτυο.
- Οι περισσότεροι άνθρωποι δεν είναι εξοικειωμένοι με τον όρο "mindfulness", επομένως η επίγνωση αυτής της μεθόδου δεν είναι επαρκής.
- Το Mindfulness θεωρείται πολύ χρήσιμο για την καταπολέμηση του εθισμού στο διαδίκτυο, ωστόσο οι γνώσεις και οι δεξιότητες των ενηλίκων σε τοπικό επίπεδο σχετικά με το θέμα είναι ανεπαρκείς και οι πληροφορίες και τα έγγραφα που παρέχονται σχετικά με αυτό το θέμα δεν είναι εύκολα προσβάσιμα.
- Οι γνώσεις του κοινού σχετικά με αυτή τη μέθοδο, τον εθισμό στο διαδίκτυο και τυχόν παρόμοιες μεθόδους πρόληψης είναι περιορισμένες.
- Ορισμένοι πόροι ενσυνειδητότητας είναι διαθέσιμοι, αλλά όχι συγκεκριμένοι για τον εθισμό στο διαδίκτυο/την τεχνολογία, καθιστώντας τους ανεπαρκείς και μη χρήσιμους.

Μάθηση

- Το επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων του κοινού σχετικά με αυτήν τη μέθοδο είναι ανεπαρκές, επειδή οι πληροφορίες σχετικά με τις μεθόδους πρόληψης του IAD ή τον τρόπο καταπολέμησης του εθισμού στο διαδίκτυο ενσωματώνονται γενικά σε

οικογενειακές εκπαιδεύσεις και δραστηριότητες μη τυπικής εκπαίδευσης, κάτι που δεν δημιουργεί αίσθηση σημασίας το θέμα.

- Η επίγνωση υπάρχει σε ένα ορισμένο επίπεδο, ωστόσο, οι δεξιότητες και οι γνώσεις αντιμετώπισης δεν κατέχουν τα άτομα, ιδιαίτερα οι μειονεκτούντες ενήλικες που δεν είναι ικανοί για αυτό το θέμα.
- Αν και δεν υπάρχουν αρκετές δημοσιεύσεις, υπάρχει υλικό ευαισθητοποίησης που προετοιμάζεται από το κράτος, τις ΜΚΟ, τα πανεπιστήμια και τις εταιρείες τεχνολογίας .
- Δεν υπάρχει κοινή πλατφόρμα όπου αυτές οι διάσπαρτες πληροφορίες μπορούν να γίνουν κατανοητές ή να συλλεχθούν.
- Το IAD είναι ένα νέο μάθημα στην εκπαίδευση σε θεσμικό επίπεδο και ως εκ τούτου, το εκπαιδευτικό υλικό του είδους είναι ανεπαρκές.
- Δεν υπάρχουν αρκετοί πόροι και λεπτομερείς πληροφορίες για τις μεθόδους πρόληψης, ιδιαίτερα για τους ενήλικες, καθώς πολλοί πόροι για το IAD απευθύνονται μόνο σε νέους και το ίδιο το IAD είναι ένα σχετικά νέο φαινόμενο.
- Θεωρητική γνώση και μετά χρειάζεται να υποστηριχθεί με πρακτικές γνώσεις. Οι ενήλικες εκπαιδευόμενοι μπορούν να εξασκήσουν κάποιες τεχνικές για την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο/τεχνολογία μετά από κάποιες θεωρητικές γνώσεις.
- Οι γνώσεις και οι δεξιότητες σχετικά με την επίγνωση μπορούν να εφαρμοστούν στο IAD, με την ανάπτυξη επαρκών πληροφοριών και υλικού και την έμφαση στην πρακτική.
- Η δημιουργία περιβαλλόντων όπου η γνώση θα επεξεργάζεται και θα μετατρέπεται σε δεξιότητες θα καταστήσει το θέμα ουσιαστικά κατανοητό και θα αυξήσει το ενδιαφέρον του ατόμου για το αντικείμενο.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Η ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει και να οδηγήσει σε ορισμένες σημαντικές αλλαγές συμπεριφοράς όσον αφορά το IAD όπως:
 - ο Για να μείνετε μακριά από το διαδίκτυο και να συμμετέχετε στην κοινωνική ζωή,
 - ο να συμμετέχουν σε δραστηριότητες που αυξάνουν τα εσωτερικά κίνητρα,
 - ο να ασχοληθεί με ένα χόμπι.
- Με τα οφέλη αυτής της μεθόδου, οι άνθρωποι αναμένεται να μετατρέψουν τη γνώση σε στάσεις και εμπειρίες. Η υγιής χρήση του διαδικτύου και της τεχνολογίας αναμένεται να ενσωματωθεί στην καθημερινή ζωή.

- Η κυριαρχία ή η σαφής κατανόηση της ενσυνειδητότητας μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη των ακόλουθων επιθυμητών αλλαγών συμπεριφοράς ή δεξιοτήτων όσον αφορά τον εθισμό στο διαδίκτυο:
 - ο Αυξημένη αυτογνωσία
 - ο Βελτιωμένος έλεγχος παρορμήσεων
 - ο Μειωμένο στρες και άγχος
 - ο Ενισχυμένη συναισθηματική ρύθμιση
 - ο Βελτιωμένη γνωστική ευελιξία
 - ο Αυξημένη ανθεκτικότητα
- Η ενσυνειδητότητα από μόνη της δεν αρκεί για την αντιμετώπιση του IAD και η επιτυχία της εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η προθυμία του ατόμου, το κίνητρο και η σωστή εφαρμογή των περιβαλλοντικών παραγόντων.
- Είναι σημαντικό για τους δημόσιους φορείς και τα άτομα να εφαρμόζουν συνειδητά και συνειδητά τις αρχές της συμπεριφορικής μάθησης για να επιτύχουν πιο αποτελεσματικά αποτελέσματα.
- Η επιθυμητή αλλαγή συμπεριφοράς για τον εθισμό στο διαδίκτυο μπορεί να επιτευχθεί μέσω αλλαγών από προηγούμενες συμπεριφορές ή/και την υιοθέτηση νέων συμπεριφορών. Ποια μέθοδος θα χρησιμοποιηθεί θα εξαρτηθεί από τα χαρακτηριστικά του ατόμου και το επίπεδο εθισμού.

Αποτελέσματα

- Η αυξημένη ευαισθητοποίηση μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να είναι πιο συνειδητοί σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου και να αποτρέψουν πιθανούς εθισμούς.
- Η αυξημένη γνώση δεν αρκεί, οι άνθρωποι πρέπει να είναι πρόθυμοι να χρησιμοποιήσουν αυτή τη γνώση και να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους.
- Εκτός από τη μάθηση του κοινού σχετικά με αυτήν τη μέθοδο, η κατάρτιση και οι εκστρατείες είναι επίσης απαραίτητες για την ευαισθητοποίηση. Τέτοιες εκπαιδεύσεις και εκστρατείες σχετικά με την ενσυνειδητότητα μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη προβλημάτων όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο, κάνοντας τους ανθρώπους να τον συνειδητοποιήσουν περισσότερο.
- Η αύξηση του επιπέδου γνώσης του κοινού σχετικά με αυτή τη μέθοδο μπορεί να συμβάλει στην επίλυση προβλημάτων όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο, αλλά σημαντικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία έχουν και οι εκστρατείες εκπαίδευσης και ευαισθητοποίησης.

- Υπάρχει έλλειψη υλικού και γνώσεων σχετικά με αυτή τη μέθοδο, ιδιαίτερα τις επιπτώσεις της στο IAD και οι τρέχουσες δεν είναι εύκολα προσβάσιμες.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Πιστεύεται ότι η γνώση και η κατανόηση του κοινού σχετικά με την ενσυνειδητότητα ως μέθοδο πρόληψης για το IAD είναι ανεπαρκής. Υπάρχει έλλειψη λεπτομερών πληροφοριών και πόρων σχετικά με συγκεκριμένες μεθόδους πρόληψης για το IAD. Οι περισσότεροι από τους διαθέσιμους πόρους δεν είναι λεπτομερείς, καθώς το ίδιο το IAD είναι ένα σχετικά νέο φαινόμενο και απευθύνεται μόνο σε νέους. Οι συμμετέχοντες προτείνουν ότι πρέπει να αναπτυχθεί εκπαιδευτικό υλικό για τις μεθόδους πρόληψης του IAD από ειδικούς και να γίνει πιο προσιτό στο κοινό. Πιστεύουν ότι η κατάκτηση της επίγνωσης μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές συμπεριφοράς όπως αυξημένη αυτογνωσία, βελτιωμένος έλεγχος παρορμήσεων και μειωμένο στρες και άγχος. Ωστόσο, υπάρχει ανάγκη να επιτευχθεί μια ισορροπία μεταξύ των θεωρητικών εννοιών και των πρακτικών δεξιοτήτων για να διασφαλιστεί ότι οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες είναι εφαρμόσιμες και χρήσιμες.

Το κοινό πρέπει να μάθει περισσότερα για την ενσυνειδητότητα και πρέπει να γίνουν περισσότερες προσπάθειες. Ωστόσο, οι τρέχουσες εξελίξεις είναι ελπιδοφόρες και έχουν μια πολλά υποσχόμενη δυνατότητα να αυξήσουν την ευαισθητοποίηση στο μέλλον.

2.6.3 Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στην Τουρκία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του τουρκικού κοινού όσον αφορά τις **Άλλες μεθόδους εστίασης** ως μέσο πρόληψης της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Οι ακόλουθες άλλες μέθοδοι εστίασης διερευνήθηκαν και συζητήθηκαν:
 - ο Γνωσιακή- συμπεριφορική θεραπεία (CBT),
 - ο Η τεχνική Pomodoro,
 - ο Ενιαία εργασία (μονοεργασία),
 - ο Καθημερινός προγραμματισμός,
 - ο Χαρτογράφηση μυαλού,

- Μπλοκάρισμα χρόνου,
- Ένας υγιεινός και ισορροπημένος τρόπος ζωής,
- Οι συμμετέχοντες δηλώνουν ότι γνωρίζουν όλες αυτές τις μεθόδους και ορισμένοι εκπαιδευτικοί είναι ικανοί σε αυτές τις μεθόδους , αλλά πιστεύουν ότι το επίπεδο γνώσης του κοινού σχετικά με αυτές τις μεθόδους είναι χαμηλό και δηλώνουν ότι είναι απαραίτητο να συνεισφέρουν στο έργο που πρέπει να γίνει σε αυτό το πεδίο.
- Υπάρχει μικρή ή καθόλου συμμετοχή στις προαναφερθείσες μεθόδους εστίασης ως εργαλείο πρόληψης για το IAD. Ωστόσο, το γεγονός ότι υπάρχουν προκατειλημμένες προσεγγίσεις στο προς μάθηση περιεχόμενο καθιστά δύσκολη την παροχή κατάρτισης.
- Το επίπεδο συμμετοχής του κοινού στην εκπαίδευση του IAD στις μεθόδους εστίασης ως εργαλείων πρόληψης για την καταπολέμηση του IAD είναι ανεπαρκές. Αυτές οι μέθοδοι περιλαμβάνονται κυρίως στην εκπαίδευση των εκπαιδευτών , αλλά άλλοι δεν γνωρίζουν αυτές τις μεθόδους.
- Αυτές οι μέθοδοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διάφορους τομείς για να παρέχουν αυτογνωσία και εστίαση. Αλλά ειδικά στο IAD, αυτού του είδους οι μέθοδοι δεν χρησιμοποιούνται και δεν εφαρμόζονται συνήθως από το κοινό , ωστόσο μπορούν να είναι εξαιρετικά χρήσιμες για την πρόληψη ή την καταπολέμηση του IAD και μπορούν να βελτιωθούν με καινοτόμες και συνεργατικές ερμηνείες.

Μάθηση

- Το επίπεδο γνώσης και δεξιοτήτων του ευρύτερου κοινού σχετικά με αυτές τις μεθόδους είναι ανεπαρκές ή αναμφισβήτητα χαμηλό, αν και μπορεί να διαφέρει σε ορισμένες περιπτώσεις.
- Απαιτούνται προσπάθειες ευαισθητοποίησης, ώστε περισσότεροι άνθρωποι να μάθουν και να εφαρμόσουν αυτές τις μεθόδους.
- Το εκπαιδευτικό υλικό σε αυτές τις μεθόδους δεν είναι αρκετό και τα τρέχοντα επικεντρώνονται απλώς σε ορισμένα συγκεκριμένα θέματα, όχι σε IAD.
- Οι εννοιολογικές και θεωρητικές γνώσεις σίγουρα θα παρέχουν ένα κοινό έδαφος για τις πρακτικές.
- Αυτές οι μέθοδοι είναι ιδιαίτερα εφαρμόσιμες στη διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο και στην τεχνολογία.
- Μέσω της τεχνικής Pomodoro, οι άνθρωποι μπορούν να μειώσουν τους περισπασμούς που προκαλούνται από το διαδίκτυο και την τεχνολογία και να αυξήσουν την απόδοση της εργασίας τους.

- Τεχνικές όπως η χαρτογράφηση του μυαλού, ο καθημερινός προγραμματισμός και το single-tasking μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν για την καταπολέμηση του εθισμού στο διαδίκτυο και την τεχνολογία, και η απόκτηση αυτών των δεξιοτήτων μπορεί να είναι μια κατάλληλη μέθοδος για τη μείωση του εθισμού στο διαδίκτυο και την τεχνολογία.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Αυτές οι μέθοδοι συμβάλλουν κυρίως στην ανάπτυξη καλύτερων δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου και στη βελτίωση των δεξιοτήτων εστίασης και συγκέντρωσης αυξάνοντας το εύρος προσοχής.
 - ο Τεχνικές όπως η τεχνική Pomodoro μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να επιτύχουν καλύτερη διαχείριση του χρόνου και να τους επιτρέψουν να εργαστούν πιο αποτελεσματικά.
 - ο Μέθοδοι όπως το Mind Mapping ή η Creating a Daily Plan μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να εστιάσουν καλύτερα στους στόχους τους και να τους επιτρέψουν να εργαστούν πιο αποτελεσματικά.
 - ο Το Single Tasking μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να εργαστούν με λιγότερο κατανεμημένο και πιο αποτελεσματικό τρόπο.
- Το πόσο αποτελεσματικές είναι αυτές οι μέθοδοι μπορεί να διαφέρει από άτομο σε άτομο και τα θετικά αποτελέσματα δεν είναι πάντα εγγυημένα.
- Οι μαθητές μπορούν να ελέγχουν τον χρόνο που αφιερώνουν στο Διαδίκτυο και να ελέγχουν τις συμπεριφορές χρήσης τεχνολογίας αρκεί να μάθουν και να εφαρμόσουν αυτές τις μεθόδους. Μπορούν επίσης να μετατρέψουν αυτόν τον εθισμό σε όφελος και χόμπι στα πλαίσια μιας υγιούς προσέγγισης.
- Το κοινό μπορεί να εφαρμόσει αυτές τις μεθόδους ως εργαλείο πρόληψης για το IAD.
- Η εφαρμογή αυτών των δεξιοτήτων απαιτεί μάθηση, εξάσκηση και χρόνο.
- Η εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων μπορεί να αυξήσει την παραγωγικότητα των ανθρώπων και να τους βοηθήσει να μειώσουν τις αρνητικές συμπεριφορές όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο.

Αποτελέσματα

- Καθώς οι πόροι και η τεχνογνωσία σε αυτές τις μεθόδους για την πρόληψη της IAD αυξάνονται, περισσότεροι άνθρωποι θα τις μαθαίνουν και θα τις εφαρμόζουν, οδηγώντας σε αυξημένη ευαισθητοποίηση και υιοθέτηση στο πεδίο.

- Αυτό θα μπορούσε να βοηθήσει τους ανθρώπους να είναι πιο αποτελεσματικοί στη διαχείριση του χρόνου και να διαχειρίζονται την εργασία τους και να περνούν ποιοτικό χρόνο με την οικογένειά τους πιο αποτελεσματικά.
- Διαμεσολαβητές μπορεί να είναι οι ακόλουθοι:
 - Διαθεσιμότητα καλά προετοιμασμένου εκπαιδευτικού υλικού
 - Συζήτηση του θέματος σε διάφορες πλατφόρμες και κοινή χρήση αυτών των μεθόδων από χρήστες, π.χ. ιστολόγια, φόρουμ,
 - Κοινή χρήση προσωπικών ιστοριών επιτυχίας ή σχολίων
- Οι παρεμποδιστικοί παράγοντες μπορεί να περιλαμβάνουν:
 - Έλλειψη επαρκούς εκπαιδευτικού υλικού ή πόρων.
 - Ανεπαρκής δημοσιότητα του θέματος ή του θέματος που δεν παρουσιάζεται με ελκυστικό τρόπο
 - Το θέμα δεν δημοσιοποιείται επαρκώς ή δεν παρουσιάζεται με ελκυστικό τρόπο.
 - Λίγοι άνθρωποι υιοθετούν αυτές τις μεθόδους ή δεν δημοσιοποιούν αρκετά τις επιτυχίες τους.
 - Μπορεί να είναι δύσκολο να καταλάβουμε ότι αυτές οι μέθοδοι χρησιμοποιούνται για την ανάπτυξη μιας συγκεκριμένης δεξιότητας ή ικανότητας, η οποία μπορεί να κάνει τους ανθρώπους να χάσουν το ενδιαφέρον τους για αυτήν.
- Υπάρχει εξωσχολική εκπαίδευση για το θέμα αυτό για τους ενδιαφερόμενους. Ωστόσο, η εκπαίδευση σε αυτές τις μεθόδους, ιδιαίτερα στον τομέα της πρόληψης του IAD, δεν είναι επαρκής.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Η γνώση του κοινού για μεθόδους όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, η τεχνική Pomodoro, η χαρτογράφηση του μυαλού, ο χρονικός αποκλεισμός, μεταξύ άλλων, για την πρόληψη της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο (IAD) είναι χαμηλή. Ορισμένοι εκπαιδευτικοί είναι ικανοί σε αυτές τις μεθόδους, αλλά το επίπεδο γνώσης του κοινού σχετικά με αυτές είναι ανεπαρκές. Υπάρχει μικρή συμμετοχή στις μεθόδους ως εργαλείο πρόληψης για το IAD. Ωστόσο, με την αύξηση των δραστηριοτήτων ευαισθητοποίησης, μπορούν να προσεγγιστούν περισσότεροι άνθρωποι και να αυξηθεί η ευαισθητοποίησή τους. Οι μέθοδοι είναι ιδιαίτερα εφαρμόσιμες στο IAD και η απόκτηση των απαραίτητων

δεξιοτήτων μπορεί να είναι μια κατάλληλη μέθοδος για τη μείωση του εθισμού στο διαδίκτυο και την τεχνολογία.

Αυτές οι μέθοδοι συμβάλλουν:

- ανάπτυξη καλύτερων δεξιοτήτων διαχείρισης χρόνου,
- βελτίωση των δεξιοτήτων εστίασης και συγκέντρωσης,
- αυξανόμενο εύρος προσοχής.

Το κοινό μπορεί να εφαρμόσει αυτές τις μεθόδους ως εργαλείο πρόληψης για το IAD, αλλά η εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων μπορεί να αυξήσει την παραγωγικότητα των ανθρώπων και να τους βοηθήσει να μειώσουν τις αρνητικές συμπεριφορές. Οι διευκολυντές για την επίτευξη αυξημένης γνώσης του κοινού σχετικά με αυτές τις μεθόδους περιλαμβάνουν τη διαθεσιμότητα καλά προετοιμασμένου εκπαιδευτικού υλικού, τη συζήτηση του θέματος σε διάφορες πλατφόρμες και την ανταλλαγή προσωπικών ιστοριών επιτυχίας. Οι παρεμποδιστικοί παράγοντες περιλαμβάνουν την έλλειψη επαρκούς εκπαιδευτικού υλικού ή πόρων και την έλλειψη επαρκούς δημοσιότητας ή παρουσίας του θέματος με ελκυστικό τρόπο. Συνολικά, υπάρχει ανάγκη για προσπάθειες ευαισθητοποίησης, ώστε περισσότεροι άνθρωποι να μάθουν και να εφαρμόσουν αυτές τις μεθόδους.

2.6.4 Επίγνωση Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στην Τουρκία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του τουρκικού κοινού όσον αφορά **την Αυτογνωσία & την Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Υπάρχει έλλειψη ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του κοινού σχετικά με την Αυτογνωσία, καθώς οι άνθρωποι δεν έχουν επαρκείς γνώσεις σχετικά με αυτές τις τεχνικές, επομένως δεν μπορούν να αξιολογήσουν την κατάσταση.
- Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να αυξηθεί η ευαισθητοποίηση και η ανταλλαγή πληροφοριών.
- Η μέθοδος της αυτογνωσίας και της αξιόπιστης αξιολόγησης της κατάστασης είναι συνήθως μια τεχνική που μπορεί να εφαρμοστεί μεμονωμένα.
- Αυτού του είδους οι μέθοδοι δεν περιλαμβάνονται συνήθως στην εκπαίδευση και έτσι οι άνθρωποι δεν έχουν την ευκαιρία να μάθουν γι' αυτές.

- Ο βαθμός στον οποίο τα άτομα συμμετέχουν ή εμπλέκονται θα εξαρτηθεί από τις προσωπικές προτιμήσεις τους και το επίπεδο πληροφοριών γύρω τους.
- Προκειμένου να μάθουμε περισσότερα για αυτές τις μεθόδους, πιστεύεται ότι θα πρέπει να πραγματοποιηθούν δραστηριότητες ευαισθητοποίησης στην κοινότητα.
- Αυτές οι τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαφορετικά θέματα, ωστόσο, δεν χρησιμοποιούνται σε εκπαιδεύσεις εθισμού στο διαδίκτυο/τεχνολογία.
- Αυτές οι μέθοδοι μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και να διαχειριστούν τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους πιο συνειδητά. Επομένως, η εφαρμογή τους μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και αντιμετώπιση προβλημάτων όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο και την τεχνολογία.
- Είναι επίσης σημαντικό να παρέχονται λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τον εθισμό στο διαδίκτυο και την τεχνολογία. Είναι απαραίτητο να έχουμε συνείδηση να χρησιμοποιούμε τις ευκαιρίες που προσφέρει η τεχνολογία με τον σωστό τρόπο και να υιοθετούμε έναν υγιεινό ψηφιακό τρόπο ζωής.

Μάθηση

- Το ενημερωτικό υπόβαθρο και οι δεξιότητες δεν αποκτώνται αρκετά από την κοινωνία σε αυτό το θέμα.
- Θεωρείται ότι το επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων του κοινού δεν επαρκεί.
- Τα άτομα μαθαίνουν ως επί το πλείστον για τη μέθοδο της αυτογνωσίας και της αξιόπιστης αξιολόγησης της κατάστασης από μόνα τους ή διεξάγονται δραστηριότητες ευαισθητοποίησης στην κοινότητα.
- Εάν διεξαχθούν περισσότερες μελέτες σχετικά με τον τρόπο εφαρμογής αυτών των τεχνικών στο IAD, τέτοιες μελέτες μπορεί να βοηθήσουν στην αύξηση των γνώσεων και των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την εφαρμογή και τη διάδοση αυτής της μεθόδου.
- Παρόλο που υπάρχει διαθέσιμο εκπαιδευτικό υλικό, δεν υπάρχει επαρκής ποσότητα και ποιοτική επαρκής ποσότητα και ποιότητα. Υπάρχουν εξωσχολικοί πόροι και υλικό που δεν ενσωματώνονται στην επίσημη εκπαίδευση σε κανένα θεσμικό επίπεδο και αυτοί οι πόροι για την αυτογνωσία και την αξιόπιστη αξιολόγηση της κατάστασης δεν είναι ιδιαίτερα στον τομέα της IAD. Επομένως, χρειάζεται να παραχθεί και να διαδοθεί περισσότερο εκπαιδευτικό υλικό.
- Πρέπει να υπάρχει ισορροπία μεταξύ της κατανόησης των θεωρητικών εννοιών και της ανάπτυξης πρακτικών δεξιοτήτων. Οι θεωρητικές έννοιες βοηθούν στην κατανόηση και απόκτηση γνώσεων για θέματα όπως η αυτογνωσία και η αξιόπιστη

αξιολόγηση της κατάστασης. Ωστόσο, αυτή η θεωρητική γνώση πρέπει να συνδυαστεί με πρακτικές δεξιότητες. Η θεωρητική γνώση σίγουρα θα ενισχύσει την πρακτική γνώση.

- Αυτή η μέθοδος βοηθά τους ανθρώπους να κατανοήσουν καλύτερα τις αιτίες και τις συνέπειες της δικής τους συμπεριφοράς.
- Μπορεί να αναπτυχθεί καλύτερη επίγνωση των αιτιών και των αποτελεσμάτων προβλημάτων όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο και μπορούν να εντοπιστούν κατάλληλες στρατηγικές για την πρόληψη ή τη διαχείριση αυτών των προβλημάτων.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Οι αλλαγές συμπεριφοράς και οι δεξιότητες που πρέπει να επιτευχθούν μέσω αυτής της μεθόδου μπορούν να είναι οι εξής :
 - ο Αυξημένη αυτογνωσία
 - ο Προώθηση θετικών σκέψεων και συμπεριφορών
 - ο Διαχείριση άγχους
 - ο Ανάπτυξη δεξιοτήτων σχέσεων
 - ο Βελτίωση απόδοσης
- Το κοινό ως σύνολο δεν ασκεί αυτές τις δεξιότητες, αλλά θα μπορούσε. Η μέθοδος της αυτογνωσίας και της αξιόπιστης αξιολόγησης της κατάστασης μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όσους ενδιαφέρονται για την προσωπική ανάπτυξη, τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και όσους εργάζονται σε τομείς όπως η ηγεσία, οι επιχειρήσεις ή η εκπαίδευση.
- Η διάδοση γνώσεων και δεξιοτήτων που σχετίζονται με αυτή τη μέθοδο μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να μάθουν και να εφαρμόσουν αυτήν τη μέθοδο.
- Είναι σημαντικό να προετοιμάζετε και να διαδίδετε εκπαιδευτικό υλικό που να παρέχει περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέθοδο της αυτογνωσίας και την αξιόπιστη αξιολόγηση της κατάστασης και να διευκολύνει την εκμάθηση αυτής της μεθόδου.

Αποτελέσματα

- Το μεγαλύτερο μέρος του κοινού δεν έχει αρκετή γνώση σχετικά με αυτές τις τεχνικές. Πρέπει να μεγαλώσει με κατάλληλα υλικά και εκπαιδεύσεις. Για τους ακόλουθους λόγους:

- Βοηθά τους ανθρώπους να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τις καταστάσεις γύρω τους. Επομένως, η αύξηση της γνώσης του κοινού σχετικά με αυτήν τη μέθοδο μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο συνολικά.
- Σε ατομικό επίπεδο, περισσότεροι άνθρωποι μαθαίνουν και εξασκούν αυτή τη μέθοδο μπορούν να βοηθήσουν στη λήψη καλύτερων αποφάσεων και στην καλύτερη αντιμετώπιση αγχωτικών καταστάσεων.
- Σε κοινωνικό επίπεδο, η υιοθέτηση της μεθόδου μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία υγιέστερων και πιο λειτουργικών κοινωνιών.
- Είναι σημαντικό να μάθετε και να εφαρμόσετε τη μέθοδο σωστά. Εάν εφαρμοστεί λανθασμένα, ενδέχεται να υπάρξουν ανεπιθύμητες συνέπειες. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό για το κοινό να χρησιμοποιήσει τους κατάλληλους πόρους και να λάβει εξειδικευμένη εκπαίδευση για να μάθει αυτή τη μέθοδο.
- Δεν υπάρχουν πολλές επιλογές εκπαίδευσης σε αυτόν τον τομέα. Το κοινό δεν μπορεί να αποκτήσει εκπαίδευση ή γνώση σχετικά με αυτές τις τεχνικές, ειδικά για τον εθισμό στο διαδίκτυο. Μπορεί επίσης να υπάρχουν ορισμένοι φραγμοί στην πρόσβαση σε πληροφορίες, όπως περιφερειακοί ή κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες.
- Ίσως χρειαστεί να τεθούν σε εφαρμογή ορισμένες υποστηρικτικές πολιτικές για την παροχή μεγαλύτερης πρόσβασης του κοινού σε πληροφορίες και εκπαίδευση .

Γενικευμένη συνολική άποψη

Τα αποτελέσματα της ομάδας εστίασης υποδηλώνουν ότι υπάρχει έλλειψη ευαισθητοποίησης και ενημέρωσης του κοινού σχετικά με αυτές τις τεχνικές. Η δέσμευση ή η εμπλοκή του κοινού σε δραστηριότητες μάθησης αυτής της μεθόδου είναι χαμηλή, καθώς αυτές οι τεχνικές δεν περιλαμβάνονται συνήθως στις εκπαιδεύσεις. Ωστόσο, οι δραστηριότητες ευαισθητοποίησης μπορούν να βοηθήσουν να γίνει πιο διαδεδομένη αυτή η μέθοδος και να επιτρέψουν στους ανθρώπους της κοινότητας να συμμετάσχουν περισσότερο.

Το επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων του κοινού σε αυτό το θέμα δεν επαρκεί. Πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία μεταξύ των θεωρητικών εννοιών και των πρακτικών δεξιοτήτων στο εκπαιδευτικό υλικό και πρέπει να παραχθεί και να διαδοθεί περισσότερο εκπαιδευτικό υλικό. Η αυτογνωσία και η αξιόπιστη αξιολόγηση της κατάστασης σχετίζονται με το IAD και μπορούν να βοηθήσουν στον εντοπισμό κατάλληλων στρατηγικών για την πρόληψη ή τη

διαχείριση αυτών των προβλημάτων. Ωστόσο, άλλες μέθοδοι θεραπείας και διαχείρισης θα πρέπει επίσης να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων.

Οι επιθυμητές αλλαγές συμπεριφοράς ή δεξιότητες που μπορούν να επιτευχθούν μέσω αυτής της μεθόδου περιλαμβάνουν αυξημένη αυτογνωσία, προώθηση θετικών σκέψεων και συμπεριφορών, διαχείριση του άγχους και ανάπτυξη δεξιοτήτων σχέσεων. Αυτή η μέθοδος μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και να διαχειριστούν τις σκέψεις και τις συμπεριφορές τους πιο συνειδητά, γεγονός που μπορεί να αποτρέψει και να αντιμετωπίσει προβλήματα όπως ο εθισμός στο διαδίκτυο και την τεχνολογία.

2.6.5 Ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της IAD μεταξύ των ενηλίκων στην Τουρκία

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του τουρκικού κοινού όσον αφορά **την Πρόληψη IAD μεταξύ των ενηλίκων**, μέσω του πλαισίου αντίδρασης, μάθησης, συμπεριφοράς και αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Οι μέθοδοι πρόληψης του εθισμού στο διαδίκτυο σε ενήλικες περιλαμβάνουν:
 - ο τον καθορισμό ορίων για τη χρήση του Διαδικτύου,
 - ο αύξηση της αυτοφροντίδας,
 - ο εντοπισμός ερεθισμάτων,
 - ο χτίζοντας ένα σύστημα υποστήριξης, αναζητώντας επαγγελματική βοήθεια.
- Συνιστάται στους ενήλικες να συνδυάζουν αυτές τις στρατηγικές για την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο. Απαιτούνται έρευνες και έρευνες για να προσδιοριστεί το ακριβές επίπεδο ευαισθητοποίησης του κοινού με αυτές τις μεθόδους.
- Το κοινό-στόχος γνωρίζει αρκετά αυτές τις μεθόδους γενικά, επομένως δεν είναι ικανοποιημένο με την ευαισθητοποίηση του κοινού. Οι άνθρωποι μπορεί να γνωρίζουν μερικές από αυτές τις τεχνικές, αλλά δεν συλλέγονται σε εκπαιδευτικό υλικό και δεν παρουσιάζονται με προγραμματισμένο τρόπο προκειμένου να αποφευχθεί ο εθισμός στο διαδίκτυο.
- Η επίγνωση αυτών των μεθόδων και ο περιορισμένος αριθμός πόρων και υλικών έχουν αρνητικό αντίκτυπο στη δημόσια συμμετοχή.

- Η ευρεία χρήση του διαδικτύου και της τεχνολογίας, προβλήματα όπως το IAD αυξάνονται μεταξύ των ανθρώπων.
- Οι στρατηγικές και οι μέθοδοι για την πρόληψη της IAD μεταξύ των ενηλίκων είναι χρήσιμες. Ως εκ τούτου, είναι εξαιρετικά σημαντικό να διαδοθούν γνώσεις και δεξιότητες που σχετίζονται με τον εθισμό στο διαδίκτυο/την τεχνολογία.
- Αυτές οι μέθοδοι μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αποκτήσουν αυτογνωσία, να αυξήσουν τα εγγενή τους κίνητρα και να τα βοηθήσουν να μάθουν τις απαραίτητες δεξιότητες για να αποφύγουν τον εθισμό στο διαδίκτυο/την τεχνολογία. Επομένως, οι πληροφορίες που παρέχονται σχετικά με αυτές τις μεθόδους μπορούν να συμβάλουν στο ζήτημα του εθισμού στο διαδίκτυο/τεχνολογία.

Μάθηση

- Θα πρέπει να υπάρχει ευαισθητοποίηση, ευκαιρίες για εξάσκηση και εκπαίδευση σχετικά με το IAD μεταξύ των ενηλίκων και τις μεθόδους και τις στρατηγικές για την πρόληψη της IAD.
- Μερικοί άνθρωποι κατανοούν καλά τη μέθοδο και την εφαρμόζουν με επιτυχία, ενώ άλλοι δεν γνωρίζουν ακόμη αρκετά για αυτήν ή δεν γνωρίζουν καν ότι υπάρχει.
- Αν και δεν υπάρχουν αρκετές δημοσιεύσεις, υπάρχει υλικό ευαισθητοποίησης που ετοιμάζει το κράτος, οι ΜΚΟ, τα πανεπιστήμια και οι εταιρείες τεχνολογίας.
- Δεν υπάρχει κοινή πλατφόρμα όπου αυτές οι διάσπαρτες πληροφορίες μπορούν να γίνουν κατανοητές ή να συλλεχθούν.
- Η εκμάθηση αυτών των μεθόδων και στρατηγικών στο IAD μεταξύ των ενηλίκων απαιτεί τόσο την κατανόηση των θεωρητικών εννοιών όσο και τις πρακτικές δεξιότητες.
- Είναι σημαντικό το εκπαιδευτικό υλικό να καλύπτει τόσο θεωρητικές όσο και πρακτικές πτυχές για την επίτευξη ισορροπίας. Επιπλέον, οι θεωρητικές και πρακτικές δεξιότητες πρέπει να αλληλοσυμπληρώνονται κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Μόλις το κοινό ευαισθητοποιήσει σχετικά με αυτές τις μεθόδους, η συμπεριφορά του μπορεί να αλλάξει σημαντικά. Ωστόσο, ο βαθμός αυτής της αλλαγής θα εξαρτηθεί από τις προτεραιότητες, την προσπάθεια και τη συχνότητα εφαρμογής του ατόμου.
- Ο αντίκτυπος της μεθόδου εξαρτάται επίσης από το πόσο σημαντική είναι η μαθημένη δεξιότητα.

- Το κοινό θα μπορούσε να εφαρμόσει αυτές τις δεξιότητες εάν αναπτυσσόταν περισσότεροι πόροι και τεχνογνωσία σε αυτές τις μεθόδους και στρατηγικές.
- κάθε ατόμου είναι διαφορετικά και η εφαρμογή αυτών των δεξιοτήτων μπορεί να διαφέρει για τον καθένα. Μερικοί άνθρωποι μαθαίνουν αυτές τις δεξιότητες πιο γρήγορα και εύκολα, ενώ άλλοι μπορεί να χρειαστεί να εξασκηθούν περισσότερο ή να δοκιμάσουν διαφορετικές μεθόδους εκμάθησης.

Αποτελέσματα

- Η γνώση και η ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με το IAD ή τις μεθόδους πρόληψης δεν επαρκούν. Πρέπει να αυξηθεί η ευαισθητοποίησή τους και να υποστηριχθούν ώστε να υιοθετήσουν αυτές τις τεχνικές.
- Η ευαισθητοποίηση του κοινού για αυτό το θέμα μπορεί να συμβάλει στην υγιή χρήση του διαδικτύου και της τεχνολογίας.
- Παράγοντες που μπορεί να διευκολύνουν το κοινό να μάθει περισσότερα για αυτήν τη μέθοδο περιλαμβάνουν:
 - ο Ευκαιρίες εκπαίδευσης
 - ο κοινοτική υποστήριξη
 - ο Επικοινωνία και προώθηση
 - ο Προσωπική εμπειρία
- Παράγοντες που καθιστούν λιγότερο πιθανό το κοινό να μάθει για τη μέθοδο περιλαμβάνουν:
 - ο Ανεπαρκής δημοσιότητα
 - ο Προκατάληψη
 - ο Περιορισμένη πρόσβαση
- Υπάρχουν διαδικτυακοί πόροι για όσους ενδιαφέρονται για το IAD, ωστόσο δεν είναι εξατομικευμένοι σύμφωνα με συγκεκριμένες ανάγκες ή μεθόδους και ηλικιακές ομάδες.
- Επίσης, δεν είναι επαρκώς προσβάσιμο λόγω της έλλειψης πόρων, υλικών και εμπειρογνωμοσύνης, αν και στις μέρες μας, πολλοί άνθρωποι μπορούν εύκολα να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες.
- Οι διαδικτυακές εκπαιδευτικές πλατφόρμες, τα ιστολόγια, τα βίντεο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και άλλοι πόροι μπορούν να βοηθήσουν όσους θέλουν να μάθουν για αυτήν τη μέθοδο.

- Ιδρύματα όπως οι τοπικές κυβερνήσεις, τα σχολεία και οι μη κυβερνητικές οργανώσεις μπορούν να παρέχουν περισσότερες πληροφορίες σχετικά με αυτή τη μέθοδο στο κοινό οργανώνοντας προγράμματα κατάρτισης και ενημέρωσης.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Είναι προφανές ότι το επίπεδο γνώσης του κοινού σχετικά με αυτή τη μέθοδο είναι περιορισμένο. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες στρατηγικές για την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των ενηλίκων, όπως ο καθορισμός ορίων για τη χρήση του Διαδικτύου, η δημιουργία ενός συστήματος υποστήριξης και η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας.

Η έλλειψη εκπαιδευτικού υλικού ευαισθητοποίησης και οι περιορισμένοι πόροι, επηρεάζουν αρνητικά τη δέσμευση και τη συμμετοχή του κοινού στην εκμάθηση αυτών των μεθόδων. Προτείνεται να παρασχεθεί περισσότερο εκπαιδευτικό υλικό και ευκαιρίες εξάσκησης.

Οι θεωρητικές και πρακτικές πτυχές πρέπει να αλληλοσυμπληρώνονται κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Μόλις το κοινό ευαισθητοποιήσει σχετικά με αυτές τις μεθόδους, η συμπεριφορά του μπορεί να αλλάξει σημαντικά. Ωστόσο, ο αντίκτυπος της μεθόδου εξαρτάται από μεμονωμένους παράγοντες και τον βαθμό εθισμού.

Αυτές οι μέθοδοι μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα να αναπτύξουν διάφορες δεξιότητες όπως η αντιμετώπιση του άγχους, η συναισθηματική ρύθμιση, η επίλυση προβλημάτων, η επικοινωνία, η αυτογνωσία και η λήψη αποφάσεων. Τέλος, η γνώση και η ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με αυτές τις μεθόδους δεν επαρκούν και υπάρχει ανάγκη ευαισθητοποίησης και υποστήριξης για την υιοθέτηση αυτών των τεχνικών.

2.6.6 Γενικά Συμπεράσματα – Τουρκία

Οι τέσσερις συλλογές απαντήσεων στις μεθόδους πρόληψης της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD), που περιλαμβάνουν 1-συνειδητότητα, 2-άλλες μεθόδους, όπως η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, η τεχνική Pomodoro, η χαρτογράφηση του νου και ο αποκλεισμός χρόνου, 3-αυτογνωσία και η αξιόπιστη αξιολόγηση της κατάστασης, 4-άλλες μέθοδοι για την πρόληψη της IAD μεταξύ των ενηλίκων, όπως ο καθορισμός ορίων για τη χρήση του διαδικτύου, η αύξηση της αυτοφροντίδας, ο εντοπισμός των αιτιών

ενεργοποίησης, η οικοδόμηση συστήματος υποστήριξης, η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας κ.λπ. Αυτές οι μέθοδοι πρόληψης είναι ανεπαρκείς και υπάρχει ανάγκη για πιο λεπτομερείς πληροφορίες και πόρους σχετικά με συγκεκριμένες μεθόδους πρόληψης για το IAD.

Συμφωνήθηκε ότι η γνώση του κοινού σχετικά με διάφορες μεθόδους για την πρόληψη της διαταραχής εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD) είναι ανεπαρκής. Υπάρχει έλλειψη λεπτομερών πληροφοριών και πόρων για συγκεκριμένες μεθόδους πρόληψης και οι περισσότεροι διαθέσιμοι πόροι απευθύνονται μόνο στους νέους. Ωστόσο, οι δραστηριότητες ευαισθητοποίησης και η κάλυψη των μέσων ενημέρωσης συνέβαλαν στην αύξηση της γνώσης του κοινού σχετικά με αυτά τα θέματα της IAD.

Η έλλειψη εκπαιδευτικού υλικού ευαισθητοποίησης, οι περιορισμένοι πόροι και η ανεπαρκής συμμετοχή του κοινού επηρεάζουν αρνητικά τη δέσμευση και τη συμμετοχή του κοινού στη μάθηση σχετικά με αυτές τις μεθόδους. Χρειάζεται να παρασχεθούν περισσότερο εκπαιδευτικό υλικό και ευκαιρίες εξάσκησης για να βοηθηθεί η ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτές τις μεθόδους. Για να επιτευχθεί αυξημένη γνώση του κοινού σχετικά με αυτές τις μεθόδους, πρέπει να γίνει πιο προσιτό το καλά προετοιμασμένο εκπαιδευτικό υλικό, το θέμα να συζητηθεί σε διάφορες πλατφόρμες και να μοιραστούν προσωπικές ιστορίες επιτυχίας.

Οι θεωρητικές και πρακτικές πτυχές θα πρέπει να αλληλοσυμπληρώνονται κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας για να διασφαλίζεται ότι οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες είναι εφαρμόσιμες και χρήσιμες. Οι επιθυμητές αλλαγές συμπεριφοράς ή δεξιότητες που μπορούν να επιτευχθούν μέσω αυτών των μεθόδων περιλαμβάνουν αυξημένο και βελτιωμένο έλεγχο των παρορμήσεων, διαχείριση άγχους, ανάπτυξη δεξιοτήτων σχέσεων, διαχείριση χρόνου, εστίαση, συγκέντρωση, εύρος προσοχής, αντιμετώπιση του στρες, συναισθηματική ρύθμιση, επίλυση προβλημάτων, επικοινωνία, αυτογνωσία και λήψη αποφάσεων.

Τέλος, υπάρχει ανάγκη να επιτευχθεί μια ισορροπία μεταξύ των θεωρητικών εννοιών και των πρακτικών δεξιοτήτων για να διασφαλιστεί ότι οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες είναι εφαρμόσιμες και χρήσιμες, και να παρασχεθούν περισσότεροι πόροι για τις μεθόδους

πρόληψης του IAD στο κοινό. Συνοψίζοντας, οι απαντήσεις υποδεικνύουν ότι το επίπεδο γνώσης του κοινού σχετικά με τις μεθόδους πρόληψης του IAD είναι περιορισμένο και ότι υπάρχει ανάγκη για προσπάθειες ευαισθητοποίησης για την αύξηση της γνώσης του κοινού και την υιοθέτηση αυτών των μεθόδων.

Συνολικά συμπεράσματα

Η γνώση και η κατανόηση του κοινού σχετικά με τις μεθόδους πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο (IAD) είναι ανεπαρκείς. Υπάρχει έλλειψη λεπτομερών πληροφοριών και πόρων σχετικά με συγκεκριμένες μεθόδους πρόληψης για το IAD, και οι περισσότεροι διαθέσιμοι πόροι δεν είναι λεπτομερείς, καθώς το IAD είναι ένα σχετικά νέο φαινόμενο και απευθύνεται κυρίως σε νέους. Οι συμμετέχοντες προτείνουν ότι πρέπει να αναπτυχθεί εκπαιδευτικό υλικό για τις μεθόδους πρόληψης του IAD από ειδικούς και να γίνει πιο προσιτό στο κοινό.

Υπάρχει ανάγκη να επιτευχθεί μια ισορροπία μεταξύ των θεωρητικών εννοιών και των πρακτικών δεξιοτήτων για να διασφαλιστεί ότι οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες είναι εφαρμόσιμες και χρήσιμες. Η δέσμευση ή η συμμετοχή του κοινού σε μαθησιακές δραστηριότητες σχετικά με την αυτογνωσία και την αξιόπιστη αξιολόγηση της κατάστασης που σχετίζεται με το IAD είναι χαμηλή, καθώς αυτές οι τεχνικές δεν περιλαμβάνονται συνήθως στην εκπαίδευση. Ωστόσο, οι δραστηριότητες ευαισθητοποίησης μπορούν να βοηθήσουν στο να γίνουν αυτές οι μέθοδοι πιο διαδεδομένες και να επιτρέψουν στους ανθρώπους της κοινότητας να συμμετάσχουν περισσότερο.

Ορισμένες στρατηγικές για την πρόληψη του εθισμού στο διαδίκτυο μεταξύ των ενηλίκων, περιλαμβάνουν τον καθορισμό ορίων για τη χρήση του Διαδικτύου, τη δημιουργία ενός συστήματος υποστήριξης και την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας. Η έλλειψη εκπαιδευτικού υλικού ευαισθητοποίησης και οι περιορισμένοι πόροι επηρεάζουν αρνητικά τη δέσμευση και τη συμμετοχή του κοινού στην εκμάθηση αυτών των μεθόδων. Προτείνεται να παρασχεθεί περισσότερο εκπαιδευτικό υλικό και ευκαιρίες εξάσκησης.

Συμπερασματικά, πρέπει να αυξηθεί η γνώση και η ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με τις μεθόδους πρόληψης του IAD και θα πρέπει να παρασχεθεί περισσότερο εκπαιδευτικό

υλικό για να γίνουν αυτές οι μέθοδοι πιο προσιτές στο κοινό. Υπάρχει ανάγκη να επιτευχθεί μια ισορροπία μεταξύ των θεωρητικών εννοιών και των πρακτικών δεξιοτήτων για να διασφαλιστεί ότι οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες είναι εφαρμόσιμες και χρήσιμες. Οι δραστηριότητες ευαισθητοποίησης μπορούν να βοηθήσουν να γίνουν αυτές οι μέθοδοι πιο διαδεδομένες και θα πρέπει να υπάρχει περισσότερη υποστήριξη για την υιοθέτηση αυτών των τεχνικών.

2.6.7 Συστάσεις – Τουρκία

Με βάση τα ευρήματα και τα συμπεράσματα που προέκυψαν από την ομάδα εστίασης, μπορούν να γίνουν οι ακόλουθες συστάσεις:

- **Ανάπτυξη και διάδοση εκπαιδευτικού υλικού :** Υπάρχει ανάγκη να αναπτυχθεί και να διαδοθεί εκπαιδευτικό υλικό που να παρέχει λεπτομερείς πληροφορίες για συγκεκριμένες μεθόδους πρόληψης για το IAD, συμπεριλαμβανομένης της ενσυνειδητότητας, της αυτογνωσίας, της αξιόπιστης αξιολόγησης της κατάστασης γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία, η τεχνική Pomodoro, η χαρτογράφηση του νου , και χρονική δέσμευση κ.λπ. Κατά τον σχεδιασμό του υλικού για αυτές τις μεθόδους, το γεγονός ότι αυτά τα υλικά πρέπει να επιτυγχάνουν μια ισορροπία μεταξύ θεωρητικών εννοιών και πρακτικών δεξιοτήτων θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη για να διασφαλιστεί ότι οι εκπαιδευτικές δραστηριότητες είναι εφαρμόσιμες και χρήσιμες.
- **Αύξηση των προσπαθειών ευαισθητοποίησης :** Απαιτούνται περισσότερες προσπάθειες για την ευαισθητοποίηση του κοινού σχετικά με την πρόληψη του IAD . Τα εκπαιδευτικά ιδρύματα, τα μέσα ενημέρωσης, οι οργανώσεις της κοινωνίας των πολιτών, οι οικογένειες και οι ηγέτες της κοινότητας θα πρέπει όλοι να συμμετέχουν σε αυτές τις προσπάθειες. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω εκστρατειών, σεμιναρίων, εργαστηρίων και διαδικτυακών πόρων.
- **Παροχή περισσότερων ευκαιριών κατάρτισης :** Υπάρχει ανάγκη να παρασχεθούν περισσότερες ευκαιρίες κατάρτισης στο κοινό για να μάθει και να εξασκήσει τις

μεθόδους πρόληψης της IAD. Η εκπαίδευση θα πρέπει να σχεδιαστεί έτσι ώστε να παρέχει μια ισορροπία μεταξύ θεωρητικών και πρακτικών πτυχών για να διασφαλίσει ότι οι άνθρωποι μπορούν να εφαρμόσουν αυτές τις δεξιότητες στην καθημερινή τους ζωή.

- **Συμπεριλάβετε την πρόληψη της IAD στην εκπαίδευση :** Οι μέθοδοι πρόληψης της IAD θα πρέπει να περιλαμβάνονται στα σχολικά προγράμματα σπουδών και σε άλλα εκπαιδευτικά προγράμματα. Αυτό θα βοηθήσει τους νέους να μάθουν για την υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου και της τεχνολογίας και να αναπτύξουν καλές συνήθειες από νεαρή ηλικία.
- **Πρωθήστε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον :** Η οικοδόμηση ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος για άτομα που αγωνίζονται με IAD μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για την πρόληψη και τη διαχείριση του προβλήματος. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τη δημιουργία ενός συστήματος υποστήριξης για άτομα, την ενθάρρυνση της ανοιχτής επικοινωνίας και την παροχή επαγγελματικής βοήθειας όταν χρειάζεται.
- **Διεξαγωγή περαιτέρω έρευνας :** Απαιτείται περαιτέρω έρευνα για την κατανόηση των αιτιών και των συνεπειών της IAD και για την ανάπτυξη πιο αποτελεσματικών μεθόδων πρόληψης και θεραπείας.

2.7 Μάλτα

2.7.1 Προφίλ Συμμετεχόντων

Η ομάδα εστίασης στη Μάλτα οργανώθηκε διαδικτυακά. Πέντε εκπαιδευτές ενηλίκων αποτέλεσαν το στοχευμένο δείγμα για την ομάδα εστίασης. Όλοι οι συμμετέχοντες κατείχαν θέσεις ως εκπαιδευτές ενηλίκων σε εκπαιδευτικά ιδρύματα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης. Η επικοινωνία με όλους τους συμμετέχοντες έγινε μέσω e-mail. Μόλις ληφθεί μια απάντηση και ενημερωμένη συγκατάθεση, στάλθηκε ο σύνδεσμος της συνάντησης συμμετοχής για να παρακολουθήσουν οι συμμετέχοντες στην ηλεκτρονική ομάδα εστίασης. Οι συμμετέχοντες είχαν το ακόλουθο συνοπτικό προφίλ:

Αριθμός συμμετεχόντων	5
Ηλικία (Μέση)	51
Γένος	2 γυναίκες 3 άνδρες
Επίπεδα Εκπαίδευσης Συμμετεχόντων	Διδακτορικό δίπλωμα, Μεταπτυχιακό επίπεδο εκπαίδευσης.
Επαγγέλματα Συμμετεχόντων	Εκπαιδευτές Ενηλίκων
Έτη Εμπειρίας Συμμετεχόντων (Μέσος όρος)	8
Μέγεθος της τάξης των συμμετεχόντων (μέσος όρος)	20
Τύποι εκπαιδευομένων Οι συμμετέχοντες είναι υπεύθυνοι	Ενήλικες σε ιδρύματα κοινωνικής πρόνοιας, ενήλικες σε πανεπιστήμια τρίτης ηλικίας, μειονεκτούντες ενήλικες, μέλη ομάδας υποστήριξης εξαρτημένων
Κατάλογος Οργανισμών που εκπροσωπούνται από Συμμετέχοντες	<i>Institute of Business Management and Commerce, MCAST, Institute of Engineering and Transport, MCAST, Department of Education Studies, University of Malta, Edward de Bono Institute, University of Malta, Department of Commercial Law, University of Malta.</i>

2.7.2 Επίγνωση της Mindfulness στη Μάλτα

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του κοινού της Μάλτας όσον αφορά **την Ενσυνειδητότητα** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Μια τέτοια μέθοδος είναι άμεσα αναγνωρίσιμη. Συχνά συμβαίνει το Mindfulness είτε να εισαχθεί προηγουμένως μέσω άλλου εκπαιδευτικού προγράμματος είτε να εμφανιστεί σε διάφορες συζητήσεις μεταξύ των ίδιων των εκπαιδευτικών.
- Παρά το γεγονός ότι είναι εύκολα αναγνωρίσιμο, αυτό δεν μεταφράζεται απαραίτητα σε επαρκή σαφήνεια μεταξύ των συμμετεχόντων σε σχέση με την εφαρμογή του στον εθισμό στο διαδίκτυο, τις προκύπτουσες συμπεριφορές ή τα αποτελέσματα που επιτυγχάνονται μέσω της πρακτικής του.
- Αναγνωρίστηκε η ανάγκη να εμβαθύνουμε σε αυτό το θέμα όσον αφορά τις συγκεκριμένες συμπεριφορές και την καλύτερη αναγνώριση του πότε θα εφαρμοστεί.

Μάθηση

- Οι μέθοδοι εφαρμόζονται μόνο όταν η κατάσταση κλιμακωθεί σε σημαντική σοβαρότητα, για παράδειγμα όταν αντανακλάται από εκτεταμένα οικονομικά προβλήματα ή την αδυναμία του ατόμου να λειτουργήσει.
- Τονίστηκε η σημασία της περισσότερης μάθησης όσον αφορά τον προσδιορισμό των προβλημάτων που μπορεί να αντιμετωπίσει καλύτερα η ενσυνειδητότητα και πότε μπορεί να εφαρμοστεί για να εξοπλίσει καλύτερα τόσο τους εκπαιδευτικούς όσο και τους μαθητές για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο.
- Αυτό ισχύει ιδιαίτερα αφού, ιδιαίτερα μετά τον COVID, η συνεχής χρήση του Διαδικτύου για διάφορες εργασίες εργασίας έχει γίνει τόσο συνηθισμένη.
- Έχει γίνει πιο δύσκολο να εντοπιστούν δυσπροσαρμοστικές πρακτικές και καταστάσεις στις οποίες θα πρέπει να εφαρμόζονται παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας.
- Η μεγαλύτερη εστίαση στο εκπαιδευτικό υλικό θα μπορούσε να βοηθήσει πολύ στην ενίσχυση των ικανοτήτων των εκπαιδευτών και των ενηλίκων εκπαιδευομένων που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο. Η αντιμετώπιση ενός τέτοιου χάσματος γνώσης θα επέτρεπε καλύτερα σε αυτές τις ομάδες να γίνουν πιο αποτελεσματικές στον εντοπισμό προβληματικών περιστάσεων και, κατά συνέπεια, στην αντιμετώπιση της κατάστασης πριν από την ανάπτυξη σοβαρών αποτελεσμάτων.

- Χωρίς επαρκή έμφαση στον εντοπισμό προβληματικών καταστάσεων ή περιστάσεων στις οποίες η ενσυνειδητότητα θα μπορούσε να εφαρμοστεί επικερδώς, υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος να μην αντιμετωπιστεί η προβληματική συμπεριφορά.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- , εντοπίστηκε σίγουρα ένα κενό όσον αφορά τη μετατροπή αυτής της γνώσης σε συμπεριφορά .
- Παρά τη γνώση της μεθόδου, ήταν εμφανής η αδυναμία εφαρμογής της με απλό τρόπο που μπορεί εύκολα να υιοθετηθεί σε τακτική βάση.
- Χωρίς την κατάλληλη εκπαίδευση, οι συμπεριφορές ενσυνειδητότητας μπορούν εύκολα να μπερδευτούν με αυτές σε άλλες μεθόδους, όπως ο αυτοστοχασμός.
- Η καλύτερη διαφοροποίηση από άλλες μεθόδους θα μπορούσε να βοηθήσει τους εκπαιδευτικούς και τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να προσδιορίσουν καλύτερα σε ποιες συνθήκες να χρησιμοποιήσουν την ενσυνειδητότητα, με αποτέλεσμα την πιο αποτελεσματική χρήση της παράλληλα με άλλες μεθόδους.

Αποτελέσματα

- Ανεξάρτητα από το πόσο συχνά αυτή η μέθοδος εμφανίζεται σε άλλα προγράμματα κατάρτισης ή συζητήσεις μεταξύ των εκπαιδευτικών, η δημοτικότητά της όσον αφορά την ευαισθητοποίηση δεν μεταφράζεται απαραίτητα στην αποτελεσματική υιοθέτησή της.
- Παρά τις συχνές συζητήσεις για τη σημασία της, η ενσυνειδητότητα δεν ασκείται σχεδόν τακτικά και χρησιμοποιείται μόνο σε σοβαρές περιπτώσεις.
- Ένα υψηλό επίπεδο επίγνωσης μιας μεθόδου, μαζί με διάφορες γνώσεις σχετικά με τη σημασία της ως μεθόδου, δεν μεταφράζεται αυτόματα στην υιοθέτησή της.
- Τονίστηκε επίσης ο γρήγορος ρυθμός της σημερινής δουλειάς. Μια μεγαλύτερη εστίαση σε απλοποιημένες ή εύκολες στην παρακολούθηση μεθόδους που μπορούν να ενσωματωθούν στην τακτική πρακτική, παρά τη συνεχή ζήτηση για χρήση του διαδικτύου που τίθεται από τον ψηφιακό τρόπο ζωής μας, θα επέτρεπε σε μια ευρύτερη ομάδα εκπαιδευτών και ενηλίκων εκπαιδευομένων να ενσωματώσουν παρεμβάσεις πριν η κατάσταση κλιμακωθεί και εξαναγκαστεί. επαγγελματική παρέμβαση.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Επισημάνθηκε ένα υψηλό επίπεδο ευαισθητοποίησης σχετικά με αυτή τη μέθοδο παρέμβασης. Παρόλα αυτά, ωστόσο, συζητήθηκε επίσης πώς αυτή η ευαισθητοποίηση δεν

μεταφράζεται στην τακτική χρήση ή εφαρμογή αυτής της μεθόδου σε σχέση με τη χρήση του Διαδικτύου. Επιπλέον, η μέθοδος βασίζεται μόνο όταν η κατάσταση γίνει κρίσιμη.

Οι εκπαιδευτικές ενότητες θα μπορούσαν να εξοπλίσουν καλύτερα τους εκπαιδευτικούς απλοποιώντας τη διαδικασία υιοθέτησης μεθόδων ενσυνειδητότητας μέσω βημάτων που θα μπορούσαν εύκολα να ακολουθηθούν και να εφαρμοστούν μέσα σε ένα καθημερινό πρόγραμμα για τακτική χρήση.

Επιπλέον, οι ενότητες θα μπορούσαν να δώσουν μεγαλύτερη έμφαση στον τρόπο αναγνώρισης καταστάσεων όπου οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα θα μπορούσαν να ωφελήσουν το άτομο, πριν από σοβαρές περιστάσεις. Το τελευταίο θα διευκόλυνε καλύτερα την υιοθέτηση της ενσυνειδητότητας σε πιο ήπιες περιπτώσεις, βοηθώντας στην καλύτερη πρόληψη του περαιτέρω εκφυλισμού των καταστάσεων.

2.7.3 Επίγνωση άλλων μεθόδων εστίασης στη Μάλτα

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του κοινού της Μάλτας όσον αφορά τις **Άλλες Μεθόδους Εστίασης** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Οι μέθοδοι που αναφέρονται (ανατρέξτε στην Ενότητα 3.8) έλαβαν πολύ έντονη θετική αντίδραση, με τη σημασία τους να αναγνωρίζεται παγκοσμίως.
- Παράλληλα με αυτήν την άμεση θετική αντίδραση, ωστόσο, υπήρχε επίσης μια κοινή ερώτηση για το πόσο συχνά τέτοιες μέθοδοι συνδέονται άμεσα με τον εθισμό στο διαδίκτυο, σε αντίθεση με τον καθορισμό στόχων και τη διαχείριση χρόνου γενικά.

Μάθηση

- Τέτοιες μέθοδοι αναφέρονται συχνά σε σχέση με γενικές εφαρμογές και διαχείριση εργασιών. Ως αποτέλεσμα, υπάρχουν εκτενείς πόροι μάθησης για την ανάπτυξη τέτοιων δεξιοτήτων. Αυτό μπορεί να μην ισχύει απαραίτητα όσον αφορά το όφελος τους σε σχέση με τον εθισμό στο διαδίκτυο.
- Η ειδική εφαρμογή αυτών των μεθόδων σε παρεμβάσεις για τον εθισμό στο διαδίκτυο μπορεί να είναι ένα μαθησιακό κενό που θα μπορούσαν να αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευτικές ενότητες.

- Οι ισχυρότεροι συσχετισμοί και οι δεσμοί με τη χρήση του διαδικτύου θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη εφαρμογή από το κοινό-στόχο και να μειώσουν τον επιπολασμό του σοβαρού εθισμού στο διαδίκτυο σε αυτήν την ομάδα.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Ενώ υπάρχει μεγάλη ευαισθητοποίηση όσον αφορά τη γενική εφαρμογή αυτών των μεθόδων και τη σημασία τους, αμφισβητήθηκε πόσο συχνά εφαρμόζονται ως προς τον εθισμό στο διαδίκτυο.
- Εάν τέτοιες μέθοδοι δεν συνδέονται άμεσα με τον εθισμό στο διαδίκτυο στο μυαλό των εκπαιδευτικών και των ενηλίκων-μαθητών, είναι λιγότερο πιθανό να χρησιμοποιηθούν και να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά. Θα πρέπει να δημιουργηθούν μεγαλύτεροι δεσμοί προκειμένου να διευκολυνθεί η υιοθέτησή τους σε σχέση με τη χρήση του Διαδικτύου.

Αποτελέσματα

- Ο γρήγορος χαρακτήρας των εργασιακών υποχρεώσεων, μαζί με τα θολά όρια της εργασίας που έχουν προκύψει από τον ψηφιακό τρόπο ζωής μας, επισημάνθηκαν για άλλη μια φορά από τους συμμετέχοντες.
- Παρά τη γνώση και την ευαισθητοποίηση, τέτοιες μέθοδοι ενδέχεται να μην εφαρμόζονται ή να χρησιμοποιούνται σε τακτική και καθημερινή βάση, ιδιαίτερα από εκπαιδευτικούς που ακολουθούν ένα βαρύ πρόγραμμα σπουδών.
- Περισσότερη εκπαίδευση σε εργαλεία όπως οι πίνακες ιεράρχησης προτεραιοτήτων θα επέτρεπε στους εκπαιδευτικούς και τους ενήλικες εκπαιδευόμενους να εξάγουν τους εαυτούς τους από έναν νοητικό χώρο επείγουσας ανάγκης που ορίζεται από το πρόγραμμα σπουδών τους και να επικεντρωθούν σε πιο στρατηγικό σχεδιασμό για την εκπλήρωση των καθηκόντων τους.
- Οι ψηφιακοί πόροι που σχετίζονται με αυτά τα εργαλεία, όπως οι εφαρμογές που βοηθούν στη διαχείριση χρόνου και την εστίαση, θα μπορούσαν να συμβάλουν στη δημιουργία μιας ισχυρότερης σχέσης όσον αφορά την εφαρμογή τους στη χρήση του Διαδικτύου.
- Επιπλέον, τέτοιοι ψηφιακοί πόροι θα ενεργούν εντός του περιβάλλοντος ή της συσκευής μέσω της οποίας καταναλώνεται το Διαδίκτυο, αντί να χρειάζεται να βασίζονται σε εξωτερικούς πόρους, όπως η παρέμβαση ομοτίμων.
- Αν και μπορεί να φαίνεται αντιφατικό η χρήση τεχνολογίας για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο (όπως η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης για την

ευαισθητοποίηση σχετικά με το θέμα του εθισμού στο διαδίκτυο), η αποτελεσματικότητά της δεν πρέπει να αγνοηθεί.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Τέθηκε η σημασία και η δυσκολία αναγνώρισης προβληματικής συμπεριφοράς. Με διάφορες εργασίες που εκτελούνται στο Διαδίκτυο, χωρίς να εντοπίζεται σωστά η προβληματική συμπεριφορά, αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα την πιθανότητα να μην αντιμετωπιστεί μια τέτοια συμπεριφορά. Επιπλέον, παρά το γεγονός ότι αναγνωρίζεται η σημασία τους, οι μέθοδοι εστίασης που συζητούνται συχνά συνδέονται με τη γενική διαχείριση εργασιών και στόχων. Θα πρέπει να δημιουργηθούν ισχυρότεροι δεσμοί με τη χρήση του Διαδικτύου προκειμένου να ενισχυθεί η μεγαλύτερη υιοθέτηση για την αντιμετώπιση αυτού του ζητήματος.

2.7.4 Επίγνωση της Αυτογνωσίας & Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης στη Μάλτα

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του κοινού της Μάλτας όσον αφορά **την Αυτογνωσία και την Αξιόπιστη Αξιολόγηση της Κατάστασης** ως μέσο πρόληψης της Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, μέσω του Πλαισίου Αντίδρασης, Μάθησης, Συμπεριφοράς και Αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Η σημασία των μεθόδων αυτογνωσίας ήταν επίσης έντονη ειδικά για τους εκπαιδευτικούς.
- Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να εξασκήσουν τέτοιες δεξιότητες για να βοηθήσουν στη μετάδοσή τους μέσω του παραδείγματος και της μίμησής τους.

Μάθηση

- Παρά τη σημασία τους, ιδιαίτερα στην περίπτωση των εκπαιδευτικών, θεωρήθηκε ότι αυτές οι δεξιότητες δεν λαμβάνουν τη σημασία που τους αξίζει στα προγράμματα CPD.
- Ενώ υπάρχει μεγάλη επίγνωση σε σχέση με τη σημασία τους, αυτές οι μαλακές δεξιότητες συχνά θεωρείται ότι υπάρχουν ήδη μέσα στο άτομο ή ότι η ανάπτυξή τους θα συμβεί εκτός της επίσημης εκπαίδευσης, με αποτέλεσμα την επαναλαμβανόμενη απουσία τους από CPD και εκπαιδευτικά προγράμματα.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Υπογραμμίστηκε η κοινή προθυμία μεταξύ των διαφόρων εκπαιδευτικών ή ενηλίκων-μαθητών να συμμετάσχουν σε αυτογνωσία και ακριβή αξιολόγηση
- Η απουσία δομημένων μεθόδων για την εφαρμογή τέτοιων εργαλείων οδηγεί συχνά στο να μην μεταφράζεται αυτή η συνειδητοποίηση στην αντίστοιχη επιθυμητή συμπεριφορά.
- Η καλύτερη ευαισθητοποίηση και εκπαίδευση όσον αφορά το πώς αυτές οι παρεμβάσεις μπορούν να δομηθούν στο πλαίσιο της ατομικής πρακτικής και η τακτική ρουτίνα μπορεί να ενισχύσει καλύτερα την εφαρμογή και τη δέσμευσή τους.

Αποτελέσματα

- Ενώ η σημασία μιας τέτοιας μεθόδου συμφωνείται γενικά, η ανάπτυξή της στο πλαίσιο του εκπαιδευτικού υλικού και της κατάρτισης συχνά δεν δίδεται προτεραιότητα.
- Οι πόροι συχνά επενδύονται σε άλλες δεξιότητες που θεωρούνται μεγαλύτερη προτεραιότητα για την επίτευξη μιας συγκεκριμένης τεχνικής εργασίας, συχνά σε βάρος άλλων soft-skills που είναι εξίσου απαραίτητες και σημαντικές για την επίτευξη της αποτελεσματικής ολοκλήρωσης των εργασιών.
- Υπάρχει διαφορά μεταξύ του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες και αυτού στη Μάλτα. Το τελευταίο χαρακτηρίζεται συνήθως από μια αγχωτική κουλτούρα στην οποία οι τεχνικές δεξιότητες έχουν προτεραιότητα πάνω από οτιδήποτε άλλο. Από την άλλη πλευρά, άλλες ευρωπαϊκές χώρες συχνά καλλιεργούν ένα λιγότερο ταραχώδες περιβάλλον μάθησης που τόσο ευνοεί όσο και ευνοεί περισσότερο την πρακτική της αυτογνωσίας.
- Επομένως, είναι σημαντικό όχι μόνο να επισημανθούν οι μέθοδοι και οι τεχνικές, αλλά και να αναγνωριστεί η σημασία του ρόλου που διαδραματίζει το περιβάλλον για την επιτυχία τέτοιων πρακτικών.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Αναγνωρίστηκε ο ευρύτερος αντίκτυπος που έχει το περιβάλλον σε σχέση με την εφαρμογή τέτοιων μεθόδων παρέμβασης. Χωρίς τη σωστή κουλτούρα και περιβάλλον εντός των εκπαιδευτικών οργανισμών, οι προσπάθειες τόσο της εκπαίδευσης όσο και των ενηλίκων-μαθητών θα υπονομεύονται συνεχώς από τη συνεχή υποβάθμιση των μαλακών δεξιοτήτων σε χαμηλότερη προτεραιότητα ή επείγουσα ανάγκη, αναβάλλοντας έτσι την πρακτική των μεθόδων που συζητήθηκαν. Η ατομική επίγνωση και η γνώση των τεχνικών θα ήταν μάταιη

χωρίς μια υποστηρικτική οργανωτική κουλτούρα και περιβάλλον που να βοηθά παρά να εμποδίζει την εξάσκηση τέτοιων δεξιοτήτων. Ελλείψει του τελευταίου, τα άτομα θα στερούνται της ψυχικής και σωματικής ενέργειας για να συμμετάσχουν σε τέτοιες δραστηριότητες.

2.7.5 Ευαισθητοποίηση για την πρόληψη της ΙΑΔ μεταξύ των ενηλίκων στη Μάλτα

Ακολουθεί μια περίληψη της ευαισθητοποίησης του κοινού της Μάλτας όσον αφορά **την Πρόληψη ΙΑΔ μεταξύ των ενηλίκων**, μέσω του πλαισίου αντίδρασης, μάθησης, συμπεριφοράς και αποτελεσμάτων Kirkpatrick.

Αντίδραση

- Μικρότερες παρεμβάσεις που εστιάζουν στο άτομο προτιμήθηκαν από μεγαλύτερες ή πιο βομβιστικές πρωτοβουλίες. Ο λόγος είναι ότι συχνά οι προσπάθειες πρόληψης μπορεί να ακούγονται υπερβολικά παράξενες, με αποτέλεσμα το άτομο να μην τις δοκιμάζει ή να μην ασχολείται με την πολιτική.
- Μικρότερες μέθοδοι που εστιάζουν στη δημιουργία ευαισθητοποίησης, στην ακριβή κατανόηση του φαινομένου μέσω της γνώσης, μαζί με την αποτελεσματική ανάπτυξη δεξιοτήτων είναι συχνά μια πιο αποτελεσματική προσέγγιση από άλλες πιο δαπανηρές και μεγάλης κλίμακας παρεμβάσεις.

Μάθηση

- Παρά το γεγονός ότι μέρος της μάθησης είναι ήδη διαθέσιμη στο κοινό, όσο πιο απλοποιημένο είναι το υλικό όσον αφορά την εφαρμογή του, τόσο μεγαλύτερη είναι η πιθανότητα να ενσωματωθεί στην καθημερινή ζωή των ατόμων που στοχεύει.
- Η κατασκευή απλών βημάτων στα οποία οι περίπλοκες μέθοδοι μπορούν να εφαρμοστούν αποτελεσματικά θα επέτρεπε στους εκπαιδευτικούς να αποκαλύπτουν καλύτερα τις πληροφορίες μεταξύ τους τόσο επίσημα όσο και ανεπίσημα, θα επιτρέψουν στους εκπαιδευτικούς να εξασκήσουν τη διδασκαλία ακόμη και κατά τις πιο αγχωτικές περιόδους των προγραμμάτων σπουδών τους και κατά συνέπεια να χρησιμεύσουν ως καλύτερα παραδείγματα να μιμηθούν οι ενήλικες-μαθητευόμενοι.

Η ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

- Παρά το γεγονός ότι υπάρχει ένα επίπεδο συνειδητοποίησης σε σχέση με το φαινόμενο, αυτό δεν μεταφράζεται απαραίτητα στην επιθυμητή συμπεριφορά.

- Η πρόληψη δεν θα είναι αποτελεσματική εκτός εάν τα άτομα-στόχοι διαθέτουν την ικανότητα να εντοπίζουν καλύτερα την προβληματική συμπεριφορά πριν από την κλιμάκωσή της.

Αποτελέσματα

- Επισημάνθηκε η υψηλή προθυμία των εκπαιδευτών και των ενηλίκων-μαθητών γενικά να συμμετάσχουν στην εκπαίδευση CPD που σχετίζεται με αυτές τις τεχνικές.
- Ωστόσο, οι προσφορές όσον αφορά το εκπαιδευτικό υλικό πρέπει να είναι στρατηγικά δομημένες και σχεδιασμένες, ώστε να παρουσιάζεται μια απλοποιημένη αλλά ολοκληρωμένη προσφορά που καλλιεργεί τις απαραίτητες δεξιότητες και η οποία μπορεί να εξασκηθεί ακόμη και υπό πίεση ή εξάντληση.

Γενικευμένη συνολική άποψη

Οι προηγούμενες προσπάθειες έχουν συχνά χαρακτηριστεί από απλή επανάληψη πληροφοριών. Κάτι τέτοιο δεν θα οδηγήσει απαραίτητα στην ανάπτυξη των απαραίτητων δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση του εθισμού στο διαδίκτυο.

Οι πληροφορίες πρέπει να παρουσιάζονται στρατηγικά, προκειμένου να καλλιεργηθεί ένα ολοκληρωμένο επίπεδο κατανόησης του φαινομένου και να καταστεί δυνατή η καλύτερη ανίχνευση προβληματικής συμπεριφοράς. Χωρίς την ικανότητα ακριβούς αξιολόγησης και εντοπισμού του προβλήματος, αυτό δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί αργότερα μέσω μεθόδων παρέμβασης ή πρόληψης.

Μόλις αναπτυχθεί η απαιτούμενη κατανόηση μεταξύ του κοινού-στόχου, οι παρεμβάσεις πρέπει να παρουσιάζονται με όρους απλοποιημένων βημάτων που μπορούν εύκολα να αποκαλυφθούν μεταξύ των εκπαιδευτικών και να ασκηθούν τακτικά. Οι σύνθετες μέθοδοι έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να υπονομευτούν από στρεσογόνα οργανωτικά περιβάλλοντα που δεν παρέχουν τους απαραίτητους πόρους για τη συνεχή πρακτική των παρεμβάσεων.

2.7.6 Γενικά Συμπεράσματα – Μάλτα

Ενώ οι συμμετέχοντες γνώριζαν γενικά τις μεθόδους που συζητήθηκαν, η επίγνωση μιας μεθόδου δεν μεταφράζεται αυτόματα στη σωστή εφαρμογή της στον εθισμό στο διαδίκτυο. Οι μέθοδοι θα μπορούσαν να είναι άμεσα αναγνωρίσιμες, με αυτές να συζητούνται συχνά

από τους εκπαιδευτικούς σε τακτική βάση. Ωστόσο, αυτές οι μέθοδοι συχνά βασίζονται μόνο όταν η κατάσταση κλιμακωθεί σοβαρά ή γίνει κρίσιμη. Επιπλέον, η μεγαλύτερη εξάρτηση από την τεχνολογία για την επίτευξη των εργασιών συμβάλλει περαιτέρω στη λάσπη του νερού όσον αφορά το πού αρχίζει ακόμη και η υπερβολική ή απροσάρμοστη χρήση του Διαδικτύου. Η καλύτερη αναγνώριση των προβληματικών καταστάσεων, μαζί με τα βήματα που ακολουθούνται εύκολα κατά τη συζήτηση μεθόδων, θα επέτρεπε καλύτερα την πρόληψη και την εμφάνιση αρνητικών αποτελεσμάτων IAD.

Οι μέθοδοι έλαβαν σταθερά θετική αποδοχή από τους συμμετέχοντες. Ωστόσο, παρά την αναγνώριση της σημασίας τέτοιων μεθόδων, οι συμμετέχοντες τόνισαν ότι αυτές αναφέρονται συχνά στο πλαίσιο της ευαισθητοποίησης του κοινού όσον αφορά τη γενική χρήση τους. Θα πρέπει να ενισχυθούν οι ισχυρότερες συσχετίσεις μεταξύ αυτών των μεθόδων και της ειδικής εφαρμογής τους για τους εθισμούς στο διαδίκτυο, προκειμένου να διασφαλιστεί ότι εφαρμόζονται συχνότερα για την αντιμετώπιση αυτού του φαινομένου.

Οι συμμετέχοντες τόνισαν πώς ο γρήγορος χαρακτήρας των εργασιακών δεσμεύσεων, μαζί με μια θεσμική κουλτούρα προτεραιότητας της τεχνικής μάθησης έναντι της ανάπτυξης ήπιων δεξιοτήτων, δημιουργούν ένα περιβάλλον όπου, παρά την επίγνωση αυτών των τεχνικών, η τακτική δέσμευση πέφτει χαμηλά στην ιεραρχία της καθημερινής προτεραιότητας. Για την τακτική υιοθέτηση τεχνικών, αυτές πρέπει να απλοποιηθούν προκειμένου να διευκολυνθεί η χρήση τους και η ικανότητα του εκπαιδευτικού να τις αποκαλύψει και να μοντελοποιήσει τη συμπεριφορά τους ώστε να μιμηθούν οι μαθητές τους. Η μεγαλύτερη εξάρτηση από απλουστευμένες μεθόδους που μπορεί να χρησιμοποιήσει το άτομο προτάθηκε ως πιθανώς πιο αποτελεσματικές από παρεμβάσεις μεγάλης κλίμακας που μπορεί να είναι ντυμένες με κομψότητα, αλλά να είναι πολύ εκφοβιστικές για να τις χρησιμοποιεί τακτικά το άτομο.

Συνολικά συμπεράσματα

Συνολικά, οι συμμετέχοντες αναγνώρισαν ένα καλό επίπεδο ευαισθητοποίησης του κοινού που σχετίζεται με τις μεθόδους που συζητήθηκαν. Ωστόσο, η ευαισθητοποίηση και η κατανόηση όσον αφορά τη χρήση τους σε σχέση με τον εθισμό στο Διαδίκτυο είναι σοβαρά

περιορισμένη. Θα πρέπει να δοθεί μεγαλύτερη έμφαση στην ανάπτυξη ικανοτήτων για την καλύτερη κατανόηση της IAD, τον εντοπισμό προβληματικής συμπεριφοράς και τη διάκρισή της από την εκτεταμένη αλλά κατάλληλη χρήση του Διαδικτύου. Ελλείψει αυτών των δεξιοτήτων, τα άτομα δεν θα είναι σε θέση να εντοπίσουν με ακρίβεια την προβληματική χρήση του Διαδικτύου και, κατά συνέπεια, είναι λιγότερο πιθανό να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα. Η καθιέρωση μιας κοινής και ολοκληρωμένης κατανόησης του IAD βρίσκεται στη βάση όλων των προσπαθειών κατάρτισης.

2.7.7 Συστάσεις – Μάλτα

Συνοψίστηκαν και υποβλήθηκαν οι ακόλουθες συστάσεις:

Οι εκπαιδευτικές ενότητες πρέπει να **ξεκινήσω παρέχοντας στον αναγνώστη μια καλή κατανόηση της κατανόησης του IAD**. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο διαφοροποιείται από άλλους εθισμούς όσον αφορά τις **παρεμβάσεις του που στοχεύουν όχι στην πλήρη αποχή από τη χρήση του Διαδικτύου, αλλά στην ανάπτυξη μιας πιο προσαρμοστικής και λειτουργικής χρήσης του μέσου**. Ως εκ τούτου, το εκπαιδευτικό υλικό θα πρέπει να επιτρέπει στον αναγνώστη να διακρίνει καλύτερα τι συνιστά IAD, πώς διαφέρει το IAD από την εκτεταμένη ή τακτική χρήση του Διαδικτύου, μαζί με τον ακριβή εντοπισμό της προβληματικής συμπεριφοράς που πρέπει να αντιμετωπιστεί.

Οι μέθοδοι που παρουσιάζονται θα πρέπει να **απλοποιηθούν** ως προς **τα βήματα** για την εκτέλεσή τους, ώστε να μπορούν να **απομνημονευθούν** και να **εξασκηθούν εύκολα** σε καθημερινή βάση. Αυτό θα βοηθούσε καλύτερα **την ευαισθητοποίηση να μεταφραστεί στην επιθυμητή συμπεριφορά**.

Επιπλέον, **οι μέθοδοι** θα πρέπει να **διερευνηθούν** σε **μεγαλύτερο βάθος** όσον αφορά τους **ειδικούς δεσμούς τους με το IAD**, παρά τη γενική τους εφαρμογή για συμπεριφορά προσανατολισμένη στο στόχο και διαχείριση εργασιών. Αυτό θα εξασφάλιζε μεγαλύτερη συσχέτιση μεταξύ του προβλήματος που στοχεύει και της επιθυμητής απάντησης που στοχεύει να επιτύχει το έργο στο κοινό.

Το πληροφοριακό και εκπαιδευτικό υλικό θα πρέπει να **περιγράφεται** και να **παρουσιάζεται** με **στρατηγικό τρόπο** , που να **λαμβάνει υπόψη** το **περιβάλλον** και τις **οργανωτικές κουλτούρες** στις οποίες δραστηριοποιούνται οι εκπαιδευτικοί και οι εκπαιδευόμενοι.

Το **σκεπτικό** για την **υιοθέτηση μεθόδων** , μαζί με τα πρακτικά οφέλη που προκύπτουν από την υιοθέτησή της, την απλούστευση για τη διευκόλυνση της απομνημόνευσής της και την ικανότητα των εκπαιδευτικών να τις αποκαλύπτουν ανεπίσημα μεταξύ τους, μαζί με την ανάπτυξη αποτελεσματικών και αποδοτικών δεξιοτήτων. Αυτά τα στοιχεία θα πρέπει να ληφθούν υπόψη έτσι ώστε οι πληροφορίες όχι μόνο να απορροφώνται καλύτερα αλλά και να λαμβάνονται μέτρα και να παράγουν τα επιθυμητά αποτελέσματα στο κοινό.

3. Διαδικτυακή Έρευνα

3.1 Εισαγωγή

Μια σύντομη έρευνα διεξήχθη από κάθε εταίρο ως προετοιμασία για τη διευκόλυνση της συνάντησης της Ομάδας Εστίασης. Μέσω της επιτραπέζιας έρευνας, οι συνεργάτες ανέλυσαν υπάρχουσες έρευνες, δεδομένα ή δημοσιεύσεις προκειμένου να αναπτύξουν τα θέματα του kit επιβίωσης IADliber. Αυτό περιελάμβανε υλικό όπως βιβλία καλής ποιότητας, επιστημονικά περιοδικά και περιοδικά με κριτές, εκθέσεις του κλάδου, οργανωτικά έγγραφα ή λευκές βίβλους, μαζί με αξιόπιστους ιστότοπους.

Τα ευρήματα από την έρευνα γραφείου αναπαράγονται παρακάτω ανά συμμετέχουσα χώρα και θα χρησιμοποιηθούν ως αφετηρία για την επεξεργασία των ενοτήτων ηλεκτρονικών βιβλίων.

3.2 IAD στη Ρουμανία

Κάθε άτομο διαθέτει ξεχωριστά χαρακτηριστικά και προσωπικές κλίσεις που το κάνουν να ξεχωρίζει, με κάποιους να βρίσκουν τον ψηφιακό κόσμο ελκυστικό, ενώ άλλοι μπορεί να μην τον λατρεύουν.

Η διάκριση του πάθους από τον εθισμό είναι ουσιαστική, καθώς η παρατεταμένη περίοδος σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση μεταξύ των δύο όρων. Το πάθος είναι μια αντανάκλαση του αυθεντικού εαυτού ενός ατόμου, μια φυσική κλίση που του ενσταλάζει ευτυχία, γαλήνη, χαλαρωτική αύρα και δημιουργικότητα, αντοχή και υγεία. Τα πάθη έχουν τη μοναδική ικανότητα να προκαλούν μέσα μας μια αίσθηση ζωτικότητας, ενθουσιασμού, δεκτικότητας, σιγουριάς και λαμπρότητας.

Ο εθισμός, σε αντίθεση με τη χαλάρωση, είναι μια επιτακτική επιθυμία που δεν αφήνει περιθώρια για ελεύθερη επιλογή. Δίνει μια ψευδαίσθηση ηρεμίας, αλλά στην πραγματικότητα, είναι ασφυκτική και ανεξέλεγκτη. Το να σταματήσετε τον εθισμό, ακόμα κι αν αυτό σημαίνει να ρισκάρετε σημαντικές σχέσεις, είναι πρόκληση λόγω παρορμητικών αντιδράσεων που τον τραβούν συνεχώς πίσω. Οι υπερβολικές εξαρτήσεις εξαντλούν τη

ζωτικότητα, οι βασικές απαιτήσεις παραβλέπονται και, κατά συνέπεια, η εμπιστοσύνη στον εαυτό του, στους συνομηλίκους και στην ύπαρξη μειώνεται σταδιακά.

Χρησιμοποιώντας τις συσκευές τους, είτε είναι συνδεδεμένες στο Διαδίκτυο είτε όχι, τα άτομα νιώθουν μια αίσθηση ικανοποίησης με τη μορφή «ανταμοιβής», όπως να λάβουν ένα μπράβο στο Facebook, να λάβουν ένα μήνυμα από έναν φίλο ή να προχωρήσουν σε υψηλότερο επίπεδο παιχνίδι. Αυτό οδηγεί σε μια αντίληψη θετικής ενίσχυσης από τον εγκέφαλο. Αυτά τα «κίνητρα» παρέχουν στο άτομο ένα αίσθημα ικανοποίησης και ικανοποίησης. Το μυαλό συνδέει το αίσθημα της ικανοποίησης με τη χρήση της συσκευής, οδηγώντας το άτομο να ποθεί επανειλημμένα τα ευχάριστα αποτελέσματά της. Η αδυναμία ρύθμισης της χρήσης απολαυστικών συσκευών οδηγεί σε εμμονικές τάσεις και τελικά εξάρτηση.

Είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς μια ζωή το 2022 όπου το Διαδίκτυο δεν είναι αναπόσπαστο μέρος. Τα Ηνωμένα Έθνη ζήτησαν επίσης παγκόσμια διαθεσιμότητα του Διαδικτύου έως το 2030. Η χρήση του Διαδικτύου και η διαθεσιμότητα στη Ρουμανία αυξάνονται, με αποτέλεσμα μια ανοδική τάση στον χρόνο που περνάμε στο διαδίκτυο. Μια σημαντική πλειονότητα των Ρουμάνων, που ανέρχεται στα δύο τρίτα, χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, κυρίως στις κινητές συσκευές τους που λειτουργούν με Android.

Στις αρχές του 2022, σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Στατιστικής, 8 στις 10 οικογένειες της Ρουμανίας έχουν πρόσβαση στο Διαδίκτυο. Συγκεκριμένα, το 82,1% των οικογενειών είχαν πρόσβαση στο Διαδίκτυο το 2022. Οι αστικές περιοχές έχουν σημαντικά υψηλότερο ποσοστό συνδεσιμότητας στο Διαδίκτυο με περίπου το 89% των νοικοκυριών να είναι συνδεδεμένα, σε αντίθεση με τις αγροτικές περιοχές όπου μόνο το 73% των νοικοκυριών είναι συνδεδεμένα. Το 2021 και το 2022, σημειώθηκε αύξηση 3,0 τοις εκατό στη βάση χρηστών του Διαδικτύου της Ρουμανίας.

Το 89,7% των ατόμων ηλικίας 16-74 ετών έχουν χρησιμοποιήσει το διαδίκτυο τουλάχιστον μία φορά το 2022, με το 95,4% να έχει πρόσβαση στο διαδίκτυο τους τελευταίους τρεις

μήνες. Μεταξύ των σημερινών χρηστών, τον Δεκέμβριο του 2022, το 69,2% χρησιμοποιεί το Διαδίκτυο πολλές φορές την ημέρα και το 21,1% μία φορά την ημέρα ή σχεδόν κάθε μέρα.

Οι αλλαγές στις κοινωνικές συγκεντρώσεις και τις γενικές τάσεις θα μπορούσαν να επηρεάσουν την έκταση της χρήσης του Διαδικτύου, υποδεικνύοντας ότι τα πραγματικά στοιχεία για τους χρήστες του Διαδικτύου μπορεί να ξεπεράσουν αυτά που έχουν δημοσιοποιηθεί.

3.3 IAD στην Πολωνία

Υπολογίζεται ότι το 6% του κόσμου μπορεί να επηρεαστεί από τον εθισμό στο Διαδίκτυο. χρήστες του διαδικτύου. Στοιχεία που συλλέχθηκαν το 2003 από το Κέντρο για το Διαδικτυακό Εθισμό με βάση παρατηρήσεις 17 χιλιάδων. Οι άνθρωποι έχουν δείξει ότι αυτό το ποσοστό των χρηστών του Διαδικτύου απαιτεί θεραπεία και σχεδόν κάθε τρίτος χρήστης του Διαδικτύου αντιμετωπίζει το Διαδίκτυο ως τρόπο διαφυγής από προβλήματα, τα οποία μπορούν εύκολα να γίνουν παράγοντας εθισμού.

Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε σχετικά πρόσφατα, το 2014, από επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Χονγκ Κονγκ, οι οποίοι εξέτασαν εκπροσώπους 31 εθνών από 7 περιοχές του κόσμου, υπολογίζει το ποσοστό των «εθισμένων στο δίκτυο» στον πληθυσμό σε 6%, που δίνει περίπου 420 εκατομμύρια άνθρωποι σε παγκόσμια κλίμακα. Για να φανεί η πιθανή κλίμακα του προβλήματος, αξίζει να δούμε τα στατιστικά στοιχεία για τα ναρκωτικά. Σύμφωνα με τον ΟΗΕ, μεταξύ 3,5 και 7 τοις εκατό του πληθυσμού έρχεται σε επαφή με παράνομα ναρκωτικά. πληθυσμός του κόσμου. Άρα, έχουμε να κάνουμε με παρόμοια κλίμακα του προβλήματος.

Δεν υπάρχουν ακριβή στοιχεία για το πόσοι άνθρωποι είναι εθισμένοι στο Διαδίκτυο στην Πολωνία. Έρευνα που διεξήχθη το 2012 από το CBOS για το Ταμείο για την Επίλυση Προβλημάτων Τζόγου έδειξε ότι 100.000 άνθρωποι ήταν εθισμένοι στο Διαδίκτυο εκείνη την εποχή. Πολωνοί, και 750 χιλιάδες. διέτρεχε σοβαρό κίνδυνο εθισμού. Με τη σειρά του, η έρευνα που αναλαμβάνεται σε ερευνητικά κέντρα διεξάγεται σύμφωνα με χαλαρές μεθοδολογίες, συχνά σε μη αντιπροσωπευτικές ομάδες.

Υποτίθεται ότι οι διαταραχές που σχετίζονται με τη χρήση του Διαδικτύου εκδηλώνονται περίπου στο 6%. Χρήστες του Διαδικτύου στη χώρα, και τριπλάσιο ποσοστό ανήκει στην ομάδα υψηλού κινδύνου. Ο αριθμός των χρηστών του Διαδικτύου στην Πολωνία τον Ιανουάριο του 2022 ήταν 28 εκατομμύρια συνολικά, επομένως το πρόβλημα του εθισμού στο Διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει έως και 1 εκατομμύριο 680 χιλιάδες άτομα.

Το "IAD" αποδεικνύεται από τα τυπικά συμπτώματα όλων των ψυχολογικών εξαρτήσεων:

- αυξημένη δραστηριότητα και συμμετοχή που σχετίζεται με την αναζήτηση μιας εθιστικής ουσίας,
- μείωση της ευαισθησίας (ανοχής) στα ερεθίσματα ευχαρίστησης με την πάροδο του χρόνου,
- αδυναμία θέλησης,
- ενοχλητικές σκέψεις,
- σε ακραίες περιπτώσεις, επίσης αυταπάτη και σωματική καταστροφή.

Η Kimberly Young παρατήρησε ότι τα εθισμένα άτομα περνούν κατά μέσο όρο 35 ώρες την εβδομάδα στον υπολογιστή εκτός των επαγγελματικών τους καθηκόντων.

Η «πείνα για το Διαδίκτυο» είναι χαρακτηριστική για τους εξαρτημένους – η πρόσβαση στο Διαδίκτυο γίνεται μέσο αποφυγής δυσάρεστων συναισθημάτων. Υπάρχει ψυχολογική δυσφορία που σχετίζεται με την έλλειψη πρόσβασης στο δίκτυο - άγχος, αλλαγή διάθεσης, εκνευρισμός ή εκρήξεις επιθετικότητας. Η ζωή και οι δραστηριότητες ενός εξαρτημένου ατόμου επικεντρώνονται γύρω από τον υπολογιστή, τα πάντα υπόκεινται σε συνεδρίες Διαδικτύου, γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα δυσκολίες στην εκτέλεση καθημερινών καθηκόντων.

Άλλες μορφές αφιερώματος χρόνου χάνουν την ελκυστικότητά τους, η ικανοποίηση της ανάγκης για επαφή με το δίκτυο γίνεται προτεραιότητα. Ο χρόνος που αφιερώνεται στο Διαδίκτυο και χρειάζεται για να αποκτήσει ένα αίσθημα ικανοποίησης αυξάνεται όσο προχωρά ο εθισμός και ο ασθενής που πάσχει δεν περιορίζει τις επαφές του με το Διαδίκτυο παρά τις αισθητές αρνητικές συνέπειες (επιδείνωση των επαφών με συγγενείς, μαθησιακές δυσκολίες, προβλήματα υγείας).

3.4 IAD στην Ισπανία

Σύμφωνα με τα πιο πρόσφατα διαθέσιμα στοιχεία από το Ισπανικό Εθνικό Ινστιτούτο Στατιστικής (INE) το 2022 στην Ισπανία, το 94,5% του πληθυσμού, ηλικίας 16 έως 74 ετών, έχει χρησιμοποιήσει το Διαδίκτυο τους τελευταίους τρεις μήνες, 0,6 μονάδες περισσότερο από το 2021. Αυτό αντιπροσωπεύει συνολικά 33,5 εκατομμύρια χρήστες. Διαδίκτυο

οι χρήστες έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια.

Σύμφωνα με μια μελέτη του OCU, Οργανισμός Καταναλωτών και Χρηστών, το 25% των Ισπανών μεταξύ 18 και 64 ετών εμφανίζει συμπτώματα εθισμού στο Διαδίκτυο και το 26% αναγνωρίζει ότι η προσωπική του ζωή εξαρτάται πολύ από το κινητό. Σύμφωνα με στοιχεία από τη μελέτη OCU, οι Ισπανοί περνούν κατά μέσο όρο 5 ώρες την ημέρα συνδεδεμένοι στο Διαδίκτυο ή χρησιμοποιώντας τα κινητά τους τηλέφωνα. Οι χρήστες περνούν περισσότερο χρόνο στον υπολογιστή ή στο κινητό στην ιδιωτική τους ζωή, 22 ώρες την εβδομάδα, παρά στη δουλειά, 17 ώρες. Συνολικά, 39 ώρες την εβδομάδα, σχεδόν όσο και η εργάσιμη ημέρα.

Η αναζήτηση πληροφοριών, η περιήγηση σε κοινωνικά δίκτυα και η ανταλλαγή μηνυμάτων είναι τα

κύριες δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν οι άνθρωποι στο Διαδίκτυο.

Όσο πιο νέοι είναι οι χρήστες, τόσο υψηλότερο είναι το ποσοστό των ατόμων με υψηλό ποσοστό εθισμού στα κινητά. Οι νέοι ηλικίας 18 έως 24 ετών έχουν το υψηλότερο ποσοστό εθισμού στα κινητά (41 βαθμοί στους 100), γεγονός που θα μπορούσε να οδηγήσει σε πρόβλημα εθισμού σε λίγα χρόνια. Καθώς αυξάνεται η ηλικία, η χρήση του Διαδικτύου μειώνεται, με το χαμηλότερο ποσοστό στην ηλικιακή ομάδα 65-74 ετών.

Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν μια στενή σχέση μεταξύ της κατάχρησης του Διαδικτύου και του κινητού τηλεφώνου και του βαθμού ευτυχίας. Όσοι δεν είναι τόσο εξαρτημένοι από το Διαδίκτυο είναι γενικά πιο ικανοποιημένοι με τη ζωή από εκείνους που δείχνουν κάποια εξάρτηση. Το ίδιο ισχύει και για τα κοινωνικά δίκτυα, όσο μεγαλύτερη είναι η χρήση των κοινωνικών δικτύων, τόσο χαμηλότερη είναι η ικανοποίηση από τη ζωή.

3.5 IAD στην Πορτογαλία

Στην Πορτογαλία, υπάρχει μια αυξανόμενη ευαισθητοποίηση για το IAD ως σημαντική ανησυχία για τη δημόσια υγεία. Έχουν διεξαχθεί αρκετές μελέτες σχετικά με το IAD μεταξύ των ενηλίκων της Πορτογαλίας, οι οποίες έχουν τονίσει τον επιπολασμό και τον αρνητικό αντίκτυπο αυτής της διαταραχής. Για παράδειγμα, μια μελέτη που διεξήχθη το 2017 διαπίστωσε ότι περίπου το 2,5% των ενηλίκων της Πορτογαλίας πληρούσαν τα διαγνωστικά κριτήρια για IAD.

Ως απάντηση στην αυξανόμενη ανησυχία για το IAD στην Πορτογαλία, έχουν ξεκινήσει διάφορες πρωτοβουλίες για την ευαισθητοποίηση σχετικά με αυτό το ζήτημα. Για παράδειγμα, η πορτογαλική κυβέρνηση έχει αναπτύξει μια εθνική στρατηγική για την πρόληψη και τη θεραπεία της IAD, η οποία περιλαμβάνει μια σειρά μέτρων, όπως η ανάπτυξη εκπαιδευτικού υλικού, η διεξαγωγή έρευνας και η παροχή υπηρεσιών θεραπείας για άτομα με IAD.

Κατά τη διάρκεια της ομάδας εστίασης, οι συμμετέχοντες προτείνουν κάποιες άλλες πρωτοβουλίες, ιδέες και έργα που θα μπορούσαν να είναι χρήσιμα για την ανάπτυξη του kit επιβίωσης, όπως:

- Το **Σύνδρομο Επιταχυνόμενης Σκέψης** είναι μια αλλαγή, που προσδιορίστηκε από τον Augusto Cury , όπου το μυαλό γεμίζει με σκέψεις, είναι εντελώς γεμάτο καθ' όλη τη διάρκεια του ατόμου ξύπνιο, γεγονός που δυσκολεύει τη συγκέντρωση, αυξάνει το άγχος και καταστρέφει τη σωματική και ψυχική υγεία.
- Ο κύριος στόχος του Έργου **SUPERTABI** είναι να μεταμορφώσει τις παιδαγωγικές πρακτικές των δασκάλων της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης χρησιμοποιώντας μαθητοκεντρικά παιδαγωγικά μοντέλα που διαμεσολαβούνται από κινητές τεχνολογίες, ενισχύοντας νέους χώρους μάθησης.

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

- **To Me and Others** είναι ένα πρόγραμμα για την καθολική πρόληψη προβλημάτων που σχετίζονται με την κατανάλωση ψυχοδραστικών ουσιών. Σε αυτό, οι ουσίες

προσεγγίζονται με ολοκληρωμένο τρόπο με άλλα θέματα που συνδέονται με την καθημερινή ζωή των εφήβων. Δημιουργήθηκε το 2006 από τεχνική ομάδα του Ινστιτούτου Ναρκωτικών και Τοξικομανίας με την υποστήριξη συνεργατών από διαφορετικούς τομείς και τομείς και συντονίζεται σε εθνικό επίπεδο από την SICAD με την υποστήριξη/περιφερειακή συνεργασία των Περιφερειακών Διοικήσεων Υγείας. (Σύνδεσμος: <https://www.sicad.pt/pt/Paginas/default.aspx>)

- Αναφέρθηκε επίσης η **Πορτογαλική Ένωση Mindfulness** (σύνδεσμος: <http://apmindfulness.com/>), όπου μπορούμε να βρούμε πληροφορίες και σχηματισμό σε αυτή τη μέθοδο και ως καλή πρακτική.

3.6 IAD στην Κύπρο

Η διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο, γνωστή και ως προβληματική χρήση του Διαδικτύου ή καταναγκαστική χρήση του Διαδικτύου, είναι ένας εθισμός συμπεριφοράς που χαρακτηρίζεται από υπερβολική ή καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου που παρεμβαίνει στην καθημερινή ζωή και προκαλεί αρνητικές συνέπειες. Ενώ υπάρχει περιορισμένη έρευνα για τον επιπολασμό της διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο στην Κύπρο, αναγνωρίζεται ως μια αυξανόμενη ανησυχία, ειδικά μεταξύ των νέων.

Αρκετές μελέτες έχουν βρει ότι η διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο σχετίζεται με την κατάθλιψη, το άγχος και άλλα θέματα ψυχικής υγείας στην Κύπρο. Μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Substance Use and Misuse το 2020 διαπίστωσε ότι το 5,5% των Κύπριων φοιτητών πανεπιστημίου είχαν συμπτώματα διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο. Μια άλλη μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Child and Adolescent Mental Health το 2017 διαπίστωσε ότι το 6,8% των Κύπριων εφήβων είχαν συμπτώματα διαταραχής εθισμού στο διαδίκτυο. Τέλος, σύμφωνα με τα αποτελέσματα έρευνας που πραγματοποιήθηκε από το Δημοτικό Συμβούλιο Νεολαίας Λατσιών σε συνεργασία με την Ελληνική Εταιρεία Μελέτης Διαταραχής Εθισμού στο Διαδίκτυο, διαπιστώθηκε ότι το ποσοστό εθισμού των εφήβων ηλικίας 12 έως 18 ετών που συμμετείχαν στη μελέτη είναι 16%. Αυτό σημαίνει ότι περίπου ένας στους έξι έφηβους υποφέρει από εθισμό στο Διαδίκτυο. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 884 μαθητές.

Για την αντιμετώπιση αυτής της αυξανόμενης ανησυχίας, έχουν αναληφθεί διάφορες πρωτοβουλίες στην Κύπρο για την ευαισθητοποίηση και την παροχή υποστήριξης σε άτομα με διαταραχή εθισμού στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα, το Κέντρο Ασφαλούς Διαδικτύου Κύπρου, το οποίο αποτελεί μέρος του Ευρωπαϊκού Δικτύου Ασφαλούς Διαδικτύου, παρέχει πόρους και υποστήριξη για ασφαλή και υπεύθυνη χρήση του διαδικτύου. Επιπλέον, οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας στην Κύπρο αναγνωρίζουν ολοένα και περισσότερο τη διαταραχή εθισμού στο Διαδίκτυο ως νόμιμη ανησυχία για την ψυχική υγεία και παρέχουν συμβουλευτικές και θεραπευτικές υπηρεσίες σε όσους επηρεάζονται.

3.7 IAD στην Τουρκία

Με την ευρεία χρήση του διαδικτύου στην Τουρκία, οι ανησυχίες για τον επιπολασμό της IAD έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια. Ως εκ τούτου, υπάρχουν πολλές μελέτες για αυτό το θέμα στο πεδίο.

Το 2018, σύμφωνα με τη μελέτη με τίτλο «Εθισμός στο Διαδίκτυο σε φοιτητές πανεπιστημίου στην Τουρκία» που διεξήχθη στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Gaziantep, το 15,7% των φοιτητών πανεπιστημίου στην Τουρκία βρέθηκε να έχει εθισμό στο διαδίκτυο. Το 2018, μια άλλη μελέτη που διεξήχθη στο Πανεπιστήμιο Çukurova με τίτλο «Εθισμός στο Διαδίκτυο και Διαφορές Φύλου στην Τουρκία : Μελέτη Μετα-Ανάλυσης», το ποσοστό εθισμού στο διαδίκτυο στην Τουρκία είναι 5,5%. Η μελέτη έδειξε επίσης ότι οι άνδρες είναι πιο επιρρεπείς στον εθισμό στο διαδίκτυο. Το 2019, σύμφωνα με τη μελέτη με τίτλο «Investigation of Internet Usage in Türkiye and a Research on Internet Addiction» που διεξήχθη στο Kırklareli University Institute of Health Sciences, το ποσοστό χρήσης του διαδικτύου στην Τουρκία ήταν 58,3%, ενώ το ποσοστό του εθισμού στο διαδίκτυο ήταν 3,3 %. Σύμφωνα με μια άλλη μελέτη του 2019 από το Τουρκικό Στατιστικό Ινστιτούτο, το 17% των χρηστών του Διαδικτύου στην Τουρκία έχουν IAD. Μια άλλη μελέτη που διεξήχθη το 2018 ανέφερε ότι το 36,7% των φοιτητών πανεπιστημίου στην Τουρκία έχουν IAD. Το 2020, σύμφωνα με την «Έκθεση του Υπουργείου Υγείας για τον εθισμό στο Διαδίκτυο» που διεξήχθη από το Υπουργείο Υγείας, η χρήση του διαδικτύου στην Τουρκία ήταν 58% το 2019. Η έκθεση περιλαμβάνει επίσης

παράγοντες που προκαλούν εθισμό στο διαδίκτυο και μέτρα που μπορούν να ληφθούν. Σύμφωνα με μια μελέτη που διεξήχθη το 2020 (<https://l24.im/RP2FLB>), το ποσοστό εθισμού στο Διαδίκτυο στην Τουρκία καθορίστηκε σε 13%). Όταν εξετάστηκαν οι περιοχές, οι αναλογίες ήταν αντίστοιχα για τις περιοχές του Αιγαίου και της Κεντρικής Ανατολίας 17%, της Μαύρης Θάλασσας 14%, του Μαρμαρά 13%, της Μεσογείου 11%, της Ανατολικής Ανατολίας 5% και της Νοτιοανατολικής Ανατολίας 3%. Σύμφωνα με την παγκόσμια έκθεση χρήσης του Διαδικτύου «We Are Social» που δημοσιεύτηκε το 2021, ο ημερήσιος χρόνος που αφιερώνεται στο διαδίκτυο στην Τουρκία είναι 7 ώρες και 57 λεπτά. Σύμφωνα με μια έκθεση του 2020 της Τουρκικής Ένωσης Βιομηχανίας Πληροφορικής, ο αριθμός των χρηστών του Διαδικτύου στην Τουρκία έφτασε τα 67 εκατομμύρια, που αντιστοιχεί στο 80,7% του πληθυσμού της χώρας.

Αν και δεν υπάρχει επίσημο στατιστικό στοιχείο για τον επιπολασμό της ΙΑΔ στην Τουρκία, διάφορες ερευνητικές μελέτες και αναφορές υποδηλώνουν ότι είναι ένα σημαντικό και αυξανόμενο πρόβλημα. Ως εκ τούτου, η Τουρκία έχει αρχίσει να λαμβάνει μέτρα για την αντιμετώπιση του ζητήματος.

Η πρόληψη του ΙΑΔ στην Τουρκία απαιτεί μια πολύπλευρη προσέγγιση που περιλαμβάνει προγράμματα εκπαίδευσης, ευαισθητοποίησης και παρέμβασης. Τα ακόλουθα μέτρα πρόληψης έχουν εφαρμοστεί στην Τουρκία:

Το Υπουργείο Οικογένειας, Εργασίας και Κοινωνικών Υπηρεσιών ίδρυσε τα «Κέντρα Πρόληψης και Αποκατάστασης Εξαρτήσεων Τουρκίας» για την παροχή υποστήριξης και θεραπείας για διάφορους τύπους εθισμού, συμπεριλαμβανομένου του εθισμού στο διαδίκτυο.

Εκπαιδευτικά προγράμματα: εκπαιδευτικά προγράμματα που στοχεύουν στην αύξηση της ευαισθητοποίησης σχετικά με τους κινδύνους και τις συνέπειες της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου έχουν εφαρμοστεί σε σχολεία και πανεπιστήμια στην Τουρκία.

Εθνική Στρατηγική για την Κοινωνία της Πληροφορίας: Το 2010, η Τουρκία ξεκίνησε την Εθνική Στρατηγική της για την Κοινωνία της Πληροφορίας, η οποία περιλαμβάνει διατάξεις

για την προώθηση της υπεύθυνης χρήσης του διαδικτύου και την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού και άλλων διαδικτυακών κινδύνων.

Εκστρατείες ευαισθητοποίησης του κοινού: Διάφορες εκστρατείες ευαισθητοποίησης του κοινού έχουν ξεκινήσει στην Τουρκία για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους της υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου και την προώθηση της υπεύθυνης χρήσης του Διαδικτύου.

Προγράμματα παρέμβασης: Προγράμματα παρέμβασης, όπως η συμβουλευτική και η ψυχοθεραπεία, έχουν αναπτυχθεί στην Τουρκία για να βοηθήσουν τα άτομα με ΙΑΔ να ξεπεράσουν τον εθισμό τους.

3.8 ΙΑΔ στη Μάλτα

Το Εθνικό Κέντρο για την Απελευθέρωση από Εθισμούς (2015) διερεύνησε την επικράτηση της προβληματικής χρήσης του Διαδικτύου σε ένα δείγμα 1.507 νεαρών ενηλίκων από τη Μάλτα ηλικίας μεταξύ 18 και 30 ετών που διέμεναν σε ιδιωτικές κατοικίες. Η μελέτη χρησιμοποίησε μια διαδικασία στρωματοποιημένης τυχαίας δειγματοληψίας, ενώ χρησιμοποιήθηκαν και ποσοστώσεις προκειμένου να διασφαλιστεί η εκπροσώπηση από κάθε δημογραφική υποομάδα. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τη σειρά τους μέσω τηλεφωνικής συνέντευξης με τη βοήθεια υπολογιστή (CATI), με αποτέλεσμα ένα καθαρό ποσοστό αποτελεσματικής απόκρισης 90%. Ενώ η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (65,9%) ταξινομήθηκαν ως μέσοι χρήστες του διαδικτύου, το ένα τρίτο του δείγματος (33,3%) ανέφερε υπερβολική χρήση του διαδικτύου, στο βαθμό που αντιμετώπιζαν προβλήματα στη ζωή τους ως αποτέλεσμα της υπερβολικής χρήσης του, με 0,8% των συμμετεχόντων που προσδιορίζονται ως προβληματικοί χρήστες του Διαδικτύου. Η μελέτη έδειξε επίσης ότι οι συμμετέχοντες ηλικίας μεταξύ 18 και 21 ετών είχαν περισσότερες πιθανότητες να χρησιμοποιούν το Διαδίκτυο υπερβολικά. Όσον αφορά το φύλο, οι άνδρες συμμετέχοντες εμφάνισαν σημαντικά υψηλότερες βαθμολογίες ΙΑΤ και ήταν πιο πιθανό να ταξινομηθούν ως υπερβολικοί χρήστες παρά ως μέσοι όροι. Όσον αφορά τη συμπεριφορά, οι μέσοι χρήστες σημείωσαν την υψηλότερη βαθμολογία όσον αφορά την παραμονή στο διαδίκτυο περισσότερο από ό,τι είχε αρχικά προβλεφθεί και τον έλεγχο των ηλεκτρονικών μηνυμάτων

πριν από μια εργασία που έπρεπε να εκτελέσουν οι συμμετέχοντες. Ενώ οι προβληματικοί χρήστες σημείωσαν την υψηλότερη βαθμολογία σε σχέση με το ότι βρήκαν τους εαυτούς τους να λένε «λίγα ακόμη λεπτά» ενώ χρησιμοποιούσαν το Διαδίκτυο. Μεταξύ των λόγων που αποδίδονται για τη χρήση του διαδικτύου, η κοινωνική δικτύωση αναγνωρίστηκε ως η πιο δημοφιλής διαδικτυακή δραστηριότητα, με το 83,8% των συμμετεχόντων να την αναφέρουν ως την κορυφαία απάντησή τους. Η μελέτη διερεύνησε επίσης τη σχέση μεταξύ κοινωνικο-δημογραφικών μεταβλητών και βαθμολογιών στο τεστ εθισμού στο Διαδίκτυο (IAT), με μόνο την ανεργία να φτάνει στο όριο είτε για υπερβολική είτε για προβληματική χρήση. Οι ερωτηθέντες που ήταν άγαμοι και είχαν ολοκληρώσει τα μεταλυκειακά επίπεδα εκπαίδευσης είχαν περισσότερες πιθανότητες να χρησιμοποιήσουν το Διαδίκτυο υπερβολικά αντί να εμπίπτουν στο εύρος της μέσης χρήσης του Διαδικτύου. Όταν οργανώθηκαν γεωγραφικά, οι υψηλότερες μέσες βαθμολογίες IAT καταγράφηκαν από συμμετέχοντες που διέμεναν στην περιοχή του νότιου λιμανιού του νησιού, ενώ οι χαμηλότερες μέσες βαθμολογίες αναφέρθηκαν από ερωτηθέντες από το νησί Gozo. Η μελέτη κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο κίνδυνος υπερβολικής χρήσης του Διαδικτύου είναι πιο πιθανό να παρατηρηθεί μεταξύ ατόμων ηλικίας 18 έως 21 ετών, που είναι άγαμα και καλά μορφωμένα. Αν και η μελέτη δεν βρήκε στοιχεία για ένα μείζον ενδημικό πρόβλημα στο δείγμα που ερευνήθηκε, υπογραμμίζει επίσης ότι τα ποσοστά επικράτησης μπορεί να υποεκπροσωπούνται λόγω του τρόπου με τον οποίο τέθηκε σε λειτουργία η χρήση του Διαδικτύου.

Πρόσθετα δεδομένα που παρέχονται στους συμμετέχοντες στην Ομάδα Εστίασης

Τα ακόλουθα παραδείγματα παρεμβάσεων βασίστηκαν κατά τη διάρκεια της ομάδας εστίασης προκειμένου να δημιουργηθεί μια κοινή κατανόηση αυτής της μεθόδου μεταξύ των συμμετεχόντων.

Παρεμβάσεις με βάση την ενσυνειδητότητα:

- Πρόληψη υποτροπής με βάση την ενσυνειδητότητα (MBRP):

Οι πρακτικές MBRP προορίζονται να ενθαρρύνουν την αυξημένη επίγνωση των ερεθισμάτων, των καταστροφικών συνήθων μοτίβων και των αυτοματοποιημένων αντιδράσεων που φαίνεται να ελέγχουν τη συμπεριφορά μας. επιτρέπει την ανταπόκριση με τρόπο που εξυπηρετεί το άτομο, παρά με τρόπο που είναι επιζήμιο

- Μείωση του άγχους με βάση την ενσυνειδητότητα (MBSR):

Το MBSR είναι μια τεχνική που έχει εξελιχθεί για να περιλαμβάνει τη θεραπεία διαφόρων διαταραχών που σχετίζονται με την υγεία. Η τεχνική περιλαμβάνει επίσημο διαλογισμό επίγνωσης και χρησιμοποιεί απλές διατάσεις και στάσεις. Στόχος είναι η ανακούφιση του πόνου από ψυχικές, ψυχοσωματικές και ψυχιατρικές διαταραχές.

Άλλες μέθοδοι εστίασης (Γνωσιακή-Συμπεριφορική Προσέγγιση):

- Εξασκηθείτε στο αντίθετο: Διατάραξε τις συνήθειες συνήθειες ρουτίνας στο διαδίκτυο για να αναπτύξεις νέα πρότυπα χρήσης, π.χ. να πηγαίνεις για τζόκινγκ πρώτο πράγμα το πρωί αντί να τσεκάρεις το e-mail.
- Εξωτερικά πώματα: Χρήση συγκεκριμένων γεγονότων, όπως εργασίες προς ολοκλήρωση ή μέρη για παρακολούθηση, ως προτροπείς για αποσύνδεση από το Διαδίκτυο, ενισχύονται από συναγερμούς ή χρονόμετρα για τη διατήρηση των χρονοδιαγραμμάτων.
- Ρύθμιση στόχου: Οι προσπάθειες περιορισμού της χρήσης του Διαδικτύου συχνά αποτυγχάνουν λόγω διφορούμενων σχεδίων μείωσης των ωρών λειτουργίας. Για να αποφευχθεί καλύτερα η υποτροπή, θα πρέπει να προγραμματιστούν δομημένες συνεδρίες με λογικούς στόχους, π.χ. μείωση της χρήσης του Διαδικτύου από 40 σε 20 ώρες.
- Κάρτες υπενθύμισης: Για να διατηρηθεί η εστίαση στις διορθωτικές ενέργειες, τα άτομα αναφέρουν σημαντικά προβλήματα που προκαλούνται από τον εθισμό και σημαντικά οφέλη για τη μείωση της χρήσης του Διαδικτύου ή την αποχή από μια συγκεκριμένη εφαρμογή.

- Προσωπικός κατάλογος: Αναφέρετε τι έχει περικόψει ή παραμελήσει το άτομο λόγω της υπερβολικής χρήσης του διαδικτύου (π.χ. λιγότερη πεζοπορία, λιγότερος χρόνος με την οικογένεια, λιγότερη άσκηση κ.λπ., ταξινομημένο κατά σειρά σπουδαιότητας για να παρέχει μια υπενθύμιση της ζωής πριν από τον εθισμό στο Διαδίκτυο.

Πρόληψη IAD μεταξύ ενηλίκων:

- Χρήση Τεχνολογιών: Αυτές βασίζονται σε τεχνολογίες που εμπλέκονται στην πρόληψη, που συχνά λαμβάνουν τη μορφή εικονικής καθοδήγησης, εφαρμογών αποτοξίνωσης για την πρόληψη επιβλαβών δραστηριοτήτων, μαζί με διαδικτυακές ενότητες.
- Παθητικές δραστηριότητες: Συχνά περιλαμβάνουν λεκτική πειθώ, παρουσιάσεις, εκπαίδευση που προάγει τις ψυχοκοινωνικές δεξιότητες (αυτορύθμιση, ικανότητα και συνάφεια), δράση από ομοτίμους, μοντελοποίηση ρόλων και οδηγούς ανάγνωσης
- Ενεργές στρατηγικές: Οι ενεργές στρατηγικές περιστρέφονται γύρω από την καταγραφή εναλλακτικών δραστηριοτήτων, τον περιορισμό χρήσης, τις ασκήσεις χαλάρωσης, το ημερολόγιο, την ερώτηση και την απάντηση σε τυχόν ερωτήματα ή ανησυχίες από το κοινό ή το κοινό-στόχο.

4. Βιβλιογραφικές Αναφορές

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

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

- Ozgun-Ozturk F, Ekinci M, Ozturk O, Canan F. The Relationship of Affective Temperament and Emotional-Behavioural Difficulties to Internet Addiction in Turkish Teenagers. *ISRN Psychiatry* 2013; <http://dx.doi.org/10.1155/2013...>
- Pallanti S, Bernardi S, Quercioli L. The Sorter PROMIS questionnaire and the Internet Addiction Scale in the assessment of multiple addictions in a high school population: prevalence and related disability. *CNS Spectr.* 2006; 11(12): 966–974.
- Pawłowska B, Potembska E. Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu, autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. *Curr Probl Psychiatry*. 2011; 12(4): 439–442
- PECK, K., S. 2018. 4 Experiments to Limit Internet Use. – <https://hbr.org/2018/10/i-ran-4-experiments-to-break-my-social-media-addiction-heres-what-worked>
- Poprawa R. W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania Internetu. In: Sokołowski M (eds.). *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Elbląg, PWSZ Press, 2006.p.113–124 (in Polish).
- Potembska E. Uzależnienie i zagrożenie uzależnieniem od Internetu u młodzieży. Niepublikowana rozprawa doktorska. Uniwersytet Medyczny w Lublinie. Lublin, 2011 (in Polish).
- Republic of Turkey Ministry of Health General Directorate of Health Promotion. (2018). *Digital Game Addiction Workshop Final Report*. – <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf>
- Shek DT, Ma CM. Consumption of pornographic materials among Hong Kong early adolescents: a replication. *ScientificWorldJournal* 2012; 2012: 406063.
- STAWINOĞA, A., E., & MARKS, D. 2019. Addressing internet addiction disorder: The role of cognitive behavioral therapy methods. *Journal of Digital Psychology*, 12(3), 45-60.
- Sung J, Lee J, Noh H, Park YS, Ahn EJ. Associations between the Risk of Internet Addiction and Problem Behaviors among Korean Adolescents. *Korean J Fam Med*. 2013; 34: 115–122.
- Thomas NJ, Martin FH. Video-arcade game, computer game and Internet activities of Australian students: participation habits and prevalence of addiction. *Aust J Psychol*. 2010;
- Tsitsika A, Critselis E, Kormas G, Konstantoulaki E, Constantinopoulos A, Kafetzis D. Adolescent Pornographic Internet Site Use: A Multivariate Regression Analysis of the Predictive Factors of Use and Psychosocial Implications. *Cyberpsychol Behav*. 2009; 12(5); 545–550.
- Turkish Informatics Industry Association (TÜBİSAD). (2022). *Turkey's Digital Transformation Index 2022*. TÜBİSAD. URL: <https://www.tubisad.org.tr/tr/images/pdf/DDE-2022-Raporu-Final.pdf>
- Turkish Statistical Institute. (2019). *Technology Addiction Research Report*. In N. Ünlü (Ed.), *Information Technologies and Communication: Individual and Society Security* (pp. 132-148). TÜBİTAK BİLGEM. – https://www.tuba.gov.tr/files/yayinlar/bilim-ve-dusun/TUBA-978-605-2249-48-2_Ch11.pdf

- Ulutaşdemir, N., Sergek, E., Bakır, E., Deniz, E. (2017). *The Effect of Internet Addiction on the Quality of Life of Future Health Professionals*. *Zeynep Kamil Medical Bulletin*, 48(2), 44 - 48.
– <https://doi.org/10.16948/zktipb.266015> – <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/293922>
- Wandschneider, R. P. (2024). – *The importance of mental health in the university context (A importância da saúde mental no contexto universitário)*. In *Revista Acadêmica De Tendências Em Comunicação E Ciências Empresariais*: Vol. n.o 4 (pp. 1–4).
- Wu, C. Y., Lee, M. B., Liao, S. C., & Chang, L. R. (2015). – *Risk Factors of Internet Addiction among Internet Users: An Online Questionnaire Survey*. *PloS One*, 10(10), e0137506.
- Young KS. *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment*. In: VandeCreek L, Jackson T (eds.). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*. Florida, Professional Resource Press, 1999.p.19–31.
- Young KS. *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. *Cyberpsychol Behav*. 1998; 1(3): 237–244.