

Varësia nga të qenët online

Në rrethanat profesionale dhe private, përdorimi i internetit deri në një farë mase është i vetëkuptueshëm. Pa dyshim është një medium i dobishëm dhe argëtues. Mirëpo gjithnjë e më qartë shihet se mund të zhvillohen edhe forma problematike po madje edhe vartëse të përdorimit të tij.

Interneti: Një lidhje e botës reale me atë virtuale

Teknologjia e Informacionit dhe e Komunikimit (ICT) në 10 vitet e fundit anekënd botës ka ndryshuar në mënyrë themelore strukturën e komunikimit në shoqëri. Mediumet e reja për shumë të rinj dhe të rritur të moshës më të re ("generation-@") janë bërë të pashmangshme. Zhvillimet tregojnë për një dinamikë të paparë më herët dhe duket se është vetëm fillimi i lidhjes së botës reale me atë virtuale.

Gjithnjë e më shumë vërehet se përdorimi i medimeve të reja mund të shkaktojë edhe probleme. Para së gjithash disa oferta të internetit kanë një potencial të veçantë për t'i lidhur shumë fortë rreth vetes përdoruesit e tyre.

Në fushën psiko-sociale kjo sjellje problematike shfaqet në formën e një humbje kontrolli me efekte negative në marrëdhëniet sociale, në trajtimin e kohës së lirë si dhe në rezultatit e punës e të shkollimit. Kryesisht janë tri fusha që tregojnë një potencial vartësie:

- Online-Games ("lojërat online", prej të cilave më të prekur janë të rinjtë e gjinisë mashkullore),
- Komunikimi online (për shembull Chati, prej të cilit më të prekur janë femrat),
- Konsumimi i faqeve seksuale e pornografike (shkalla e meshkujve të rinj shfaqet si më shumë e prekura nga këto).

Aspektet tjera problematike të internetit

Nga ofertat e internetit nuk është problematik vetëm potenciali i vartësisë. Interneti shkakton probleme e rreziqe edhe në kontekste të tjera, si për shembull përmes kundërvajtjeve në fushën e seksualitetit e pornografisë si dhe në atë të dhunës (pornografia dhe shfaqjet e pamjeve të dhunshme) ose përmes shkeljeve e sulmeve nëpër Chat-e. Kryesisht fëmijëve dhe të rinjve u kërcënohet rreziku të ndeshen me përmbajtje e materiale që ndikojnë negativisht në zhvillimin social dhe psiko-seksual të tyre. Kjo fushë nuk do të trajtohet më gjerësisht në këtë fletushkë. Po ashtu as edhe vartësia nga lojërat online të fatit (si p.sh. online-poker) nuk do të trajtohen këtu në mënyrë të veçantë.

Magjepsja e internetit dhe e lojërave online

Interneti dhe kompjuteri janë pjesë përbërëse të përditshmërisë. Ato na mundësojnë të informohemi, të komunikojmë dhe të argëtohemi. Mirëpo ato tregojnë prirje se mund të kontribuojnë edhe në një lidhje të tepruar dhe një përdorim problematik të tyre. Si për shembull:

- trajtimi i kohës; nuk ka kohë për pritje; nuk ka sistematizim të nevojave
- oferta pothuajse pa kufi
- anonimiteti
- eksperimentimi i identitetit/eve
- përjetimi i njohjes/respektit/, i suksesit, i kontrollit, i përkatësisë etj.
- gjatë shfletimit nëpër internet (surfing) ngrihen kufijtë hapësinorë dhe ndryshon përjetimi kohor (përngjasim me gjendjen e dehjes).

Bota e MMORPG-ve (p.sh. bota e anijeve luftarake)

Jo secila lojë kompjuterike ka të njëjtën forcë atraktiviteti. Vartësi veçanërisht të forta mund të krijohen me të ashtuquajturat lojëra MMORPG (Massively Multiplayer Online Role-Playing Games), pra me lojërat online në të cilat njeriu, i përfaqësuar nga një avatar (figurë loje), zgjidh detyrat nga më të ndryshme në një botë vazhdimisht aktive virtuale. MMORPG-të ndërtojnë një botë virtuale komplekse me një numër të madh mundësish për të lëvizur brenda saj. Një lojë e këtillë pothuajse nuk ka fund. Gjatë vazhdimit të lojës detyrat bëhen gjithnjë e më kërkuese e më lidhëse, me ç'rast njeriu bashkohet me të tjerët, ngase ka nevojë për mbështetje. Krijohet një ndjenjë e përkatësisë së përbashkët, lojtari fiton respekt e nder, mirëpo edhe presion për shkak të detyrave e angazhimeve, me ç'rast pushimi bëhet thuajse i pamundshëm. Ai që luan vetëm pak, nuk mund ta zhvillojë mirë avatarin e tij dhe mbetet jointeressant për të tjerët.

Rreziqet nga përdorimi i tepruar

Një angazhim i tepruar me ofertat e internetit mund të shkaktojë probleme të ndryshme.

- Ashtu si edhe te aktivitetet tjera, edhe këtu vlen e njëjta rregull: Sa më shumë kohë të të marrë angazhimi me ofertat e internetit, aq më pak kohë të mbetet për fushat e tjera të jetës. Kështu paraqiten për shembull rreziqe për marrëdhëniet shoqërore, për zhvillimin e kompetencave sociale ose për aftësitë e suksesit në shkollë ose në punë. Te disa forma përdorimi vërehet të shkaktohen edhe probleme financiare.
- Ndër të tjera dëmtohet edhe shëndeti fizik, si për shembull mund të paraqiten dëmtime në sjellje, probleme në sistemin e të ushqyerit, dhimbje koke si dhe vështirësi në të shikuarit.

- Mund të zhvillohet një vartësi (krahaso pjesën “Vartësia online: përkufizimi dhe simptomat”). Ashtu si edhe te çdo vartësi tjetër, kalimi nga përdorimi pa probleme në një përdorim me probleme e në vartësi është shumë i mundshëm dhe thuajse i paevitueshëm.
- Në mënyrë të veçantë janë të rinjtë ata që kërcënohen nga zhvillimi i vartësisë, sepse tek ata, pjesa e përparme e trurit e cila është përgjegjëse për rregullimin e sjelljeve e të emocioneve, akoma nuk është zhvilluar plotësisht. Për këtë arsye ata edhe disiplinohen më vështirë dhe prandaj edhe kanë nevojë për mbështetjen e edukatorëve (prindërve) të tyre.
- Po ashtu edhe përmbajtjet kanë ndikim mbi përdoruesit dhe mund të paraqesin një rrezik. Kjo vlen për shembull për përmbajtjet me karakter dëmtues për të rinjtë, të cilat mund të ndikojnë negativisht mbi zhvillimin social e psiko-seksual.

“Vartësia nga të qenët online”: përkufizimi dhe simptomat

Nuk ka ndonjë koncept përgjithësisht të pranueshëm për ta shënuar çështjen e vartësisë nga format e përdorimit të internetit. Përdoren për shembull termat “përdorimi patologjik i internetit”, “vartësia nga interneti” ose edhe “vartësia online”. Termi “vartësia online” përshtatet mirë për të theksuar se lidhja e vazhdueshme me rrjetin shpreh një aspekt me rëndësi të vartësisë.

Vartësia online nuk është një vartësi materiale, d.m.th. nuk merren substanca psiko-aktive në organizëm. Efekti krijohet përmes ndryshimeve trupore biokimike, që lëshohen nga një qëndrim a sjellje e tepruar.

Në ndërrimin e mileniumeve nëpër qarqe profesionale akoma ishte shumë e paqartë, nëse përdorimi i tepruar i internetit të vlerësohej si vartësi patologjike ose si ves a pasion, kështu që sot para së gjithash termi pasion gjithnjë e më shumë duket më i pranueshëm në bazë të përvojave në praktikën (klinike). Sistemet e njohura të klasifikimit (ICD-10, DSM-IV) deri më tani pasionin online nuk e kanë klasifikuar si çrregullim të mëvetësishëm.

Karakteristike për një pasion online janë: një dëshirë e fortë për ta përdorur internetin, një humbje kontrolli mbi përdorimin, një rritje kohore e përdorimit, një ngushtim i interesave kah interneti, simptomat si p.sh. nervoza në rast të mospërdorimit të internetit, shfaqjet e veçimit dhe izolimit si dhe një përdorim i vazhdueshëm edhe përkundër efekteve të dëmshme. Nuk duhet të jenë të gjitha këto simptome të pranishme për të folur për një pasion online.

Koha online si kriter?

Koha e përdorimit nuk ofron ndonjë pikëmbështetje të qartë që do të na mundësonte diagnostifikimin e një konsumi problematik ose të një pasioni online. Një studim zviceran (Eidenbenz, 2001) ka konstatuar se të dhënët pas internetit mesatarisht 35 orë në javë i kalojnë në internet jashtë angazhimit profesional. Megjithëkëtë, madje edhe më

pak se 35 orë në javë të kaluara në internet mund të shkaktojnë ndikime negative ose të jenë të lidhura me simptoma vartësie. Dhe: jo secili përdorim i tepruar është i barabartë me vartësinë. Shumë të rinj kanë faza në të cilat disa veprime i shfaqin në mënyrë të tepruar dhe pas një kohe ata largohen prej tyre.

Vartësia nga droga dhe vartësia nga interneti: dallimet dhe pikat e përbashkëta

Ngjashëm si me alkoolin, por ndryshe nga shumë substanca që ndikojnë psiko-aktivisht, interneti gjendet shumë lehtë dhe në të shumtën e rasteve është jo i shtrenjtë.

Për dallim prej drogave ilegale, në shoqërinë tonë ky mjet pasioni, pra kompjuteri, vlerësohet si shumë pozitiv; njohuria rreth potencialit dëmtues të tij nuk theksohet gjithaq.

Rreziqet prej helmueshmërisë ose ndonjë vartësie trupore siç janë ato nga alkooli ose drogat e tjera, natyrisht se nuk ekzistojnë te përdorimi problematik i internetit. Mirëpo, përkundër kësaj, mund të shfaqen çrregullime në sjellje ose probleme të syve nga përdorimi i tepruar i tij.

Sa u takon simptomave, kritereve diagnostike dhe lëngimeve përcjellëse pasioni online dhe vartësia nga substancat janë të krahasueshme. Te të dyja rastet, nga përdorimi i tepruar i tyre shkaktohen ndryshime në qendrën shpërblyese të trurit, që shpie deri te ajo që të mos jenë të mjaftueshme situatat e përditshme të shpërblimit.

Po edhe reaksionet tipike të të prekurve ndaj situatës së tyre janë analoge: Shpeshherë problemi ndrydhet dhe nënvlerësohet. Shpesh shfaqet një ndryshim kur personat nga mjedisi bëjnë shtypje apo shtrëngim mbi këtë.

Si mund të njihet përdorimi i dëmshëm i internetit?

Simptomat e një përdorimi problematik të internetit janë:

- Ngushtimi i hapësirës së sjelljeve: Sjellja dhe mendimi përqendrohen te përdorimi i internetit, ndërkohë që interesimi për angazhimet tjera të kohës së lirë pakësohet.
- Zmbrapsja sociale, shpërfillja e marrëdhënieve sociale jashtë internetit.
- Dëshira më intensive, thuajse e pakontrolluar, për ta përdorur internetin (humbja e kontrollit), shkalla e përdorimit nënvleftësohet.
- Zhvillimi i tolerancës: shtimi i kohës së qëndrimit online (më shpesh dhe më gjatë).
- Nervoza dhe agresiviteti me rastin e largimit nga përdorimi i internetit.
- Shmangie e bisedave rreth formës së përdorimit të internetit.
- Ndrydhje e ndjenjave negative: Përdorimi i internetit shihet si një përpjekje për rregullimin e ndjenjave negative, në kuptim të një strategjie shmangëse për

kapërcimin e stresit. Një **përdorim kompensues** i ofertave të internetit (zëvendësim për jetën reale, shpesh me synim për rregullimin e ndjenjave) është problematik, përkundër një **përdorimi komplementar** (plotësim i përvojave reale të jetës).

- Rënie e suksesit/probleme në shkollë dhe/ose në punë.
- Ndryshim i ritmit ditë-natë, ndryshim i mënyrës së ushqimit, ndryshime peshe, probleme në sjellje, ngarkim i syve, stërlodhje etj.

Parandalimi, identifikimi në kohë dhe trajtimi

Parandalimi i përdorimit të tepruar të ofertave të internetit akoma është në fillim të zhvillimit të tij dhe thajse nuk ka akoma ndonjë punim hulumtues rreth kësaj. Specialistët nga lëmi i parandalimit të vartësisë, edukimi medial dhe institutet këshilluese janë duke reaguar në situatat, me të cilat ndeshen, dhe janë duke i përpunuar të dhënat e para në këtë drejtim.

Parandalimi

Duke marrë parasysh faktin se në shumë vende pune nuk mund të mendohet mungesa e internetit dhe se ai madje edhe në kohë të lirë ofron shumë mundësi përdorimi pozitiv, na bëhet e qartë se qëllimi i parandalimit duhet të jetë përdorimi i kontrolluar dhe komplementar i internetit, e jo abstenimi (heqja dorë prej tij).

Natyrisht se edhe të rriturit duhet t'i nënshtrohen parandalimit, mirëpo fëmijët dhe të rinjtë janë një grup caku me rëndësi të veçantë. Përcjellja e këtyre personave nga ana e të rriturve, i mbështet këta që të zhvillojnë forma përdorimi të matura. Shumica e të rriturve kanë një deficit të qartë dije e përvoja krahasuar me të rinjtë. Mirëpo nuk është e nevojshme që prindërit ose mësuesit të dinë e të munden aq sa dinë e munden të krisurit e rinj. Për më tepër, kuptim kanë interesimi dhe biseda rreth asaj se çfarë bëjnë të rinjtë me internetin, si dhe masat për një përdorim të matur e komplementar të tij.

Rregullat për përdorimin e internetit (p.sh. sasia kohore në javë), një menaxhim kohe kuptimplotë e i përshtatshëm sipas moshës si dhe një kujdes ndaj statusit të krijimit të kohës së lirë pa internet e me takime dhe marrëdhënie "reale", përbëjnë aspektet qendrore në këtë drejtim. Si në familje ashtu edhe në shkollë mund të mësohen bazat e një përdorimi komplementar (e jo kompensues). Me rëndësi është të forcohen kompetencat e edukimit të përshtatshëm të personave në fjalë.

Në parandalimin e përdorimit problematik të ofertave të internetit kontribuojnë mjaft edhe përforsimi i faktorëve mbrojtës (si p.sh. vlerësimi i vetvetes, kompetencat sociale) si dhe rrënimi i faktorëve kërcënues (si p.sh. strategjitë që shmangin kapërcimin e konflikteve e të stresit, depresioni, pritjet jorealiste nga interneti, ankthet e shqetësimet sociale etj.).

Mundësitë teknike, si fjala vjen, pengimi i disa faqeve të internetit ose kufizimi i kohëve të lojës janë elemente që mund të ndikojnë në parandalim. Po edhe firmat e zhvillimit të lojërave kompjuterike do të kishin mundur të ndihmojnë në shmangien nga përdorimi i tepruar përmes përshtatjes së kushteve të lojës (p.sh. avatarë, që kërkojnë pauza). Me anë të PEGI (Pan European Game Information) industrinë e prodhimit të lojërave japin udhëzime mbi paketimet e produkteve se cila lojë cilës moshë i përshtatet.

Shumë aktivitete parandalimi mund të kontribuojnë në avancimin e kompetencës mediale. Me këtë rast përdoruesit duhet të përkrahen në drejtim të ndërtimit të pritjeve realiste nga interneti, e sidomos në kontekst me pritjet nga marrëdhëniet sociale dhe nga mundësitë e rregullimit emocional. Ofrimi i njohurive se si interneti mund të përdoret ekonomikisht në mënyrë kuptimplote dhe të sigurt, është një aspekt tjetër për t'iu shmangur shfrytëzimit të tepruar.

Identifikimi në kohë dhe trajtimi

Prindërit dhe personat e tjerë përreth janë të parët të cilët në të shumtën e rasteve mund të vërejnë se përdorimi i internetit ka dalë jashtë kontrollit. Veçimi social shpesh është një simptomë e parë për përdorimin problematik, simptomat tjera do të shënohen më pas në tekst. Të prekurit shpeshherë nuk e konsiderojnë sjelljen e tyre si problematike. Prandaj edhe nevojitet reagimi i njerëzve që janë përreth tyre.

Lidhur me shfrytëzimin e tepruar të internetit akoma nuk ekzistojnë përvoja të gjata kohore. Largimi i plotë nga "hardwari", duke marrë parasysh pozitën e kompjuterit para së gjithash në botën e biznesit, thuhet se është i pakapshëm dhe madje edhe në lëmin e kohës së lirë kjo do të ishte një shkurtim i madh. **Për qëllim duhet të kihet rimësimi i një përdorimi të kontrolluar dhe komplementar.** Preferohet që në këtë të përfshihen edhe anëtarët tjerë të familjes dhe sipas situatës edhe rrethi më i gjerë.

Qendrore duhet të jetë reduktimi (pakësimi) i kohës së shfrytëzimit përmes metodave të vetë-kontrollit. Mundësitë teknike të pengimit të faqeve të internetit ose kufizimit të kohës online mund vetëm të ndihmojnë akoma më shumë në këtë drejtim. Zhvillimi dhe rizbulimi i trajtimit real të kohës së lirë fiton një pozitë e kuptim të veçantë në këtë aspekt. Varësisht sipas situatës, madje edhe një fazë e abstenimit (largimit të plotë) mund të jetë efektive dhe e nevojshme (trajtim i mbështetur në abstenim).

Gjatë këshillimit ose trajtimit me rëndësi është të diskutohet se cilat efekte i ka përdorimi i internetit te personi i prekur dhe të zhvillohen mundësi alternative si p.sh. për rregullimin e afektit. Jo rrallë pas shfrytëzimit të tepruar të internetit qëndrojnë edhe probleme psikike si për shembull një depresion. Këto vështirësi bazë duhen marrë parasysh me rastin e trajtimit të problemit të përdorimit të tepruar e problematik të internetit.

Burimi: www.sfa-ispa.ch

Nga gjermanishtja:
Mr. Rejhan Neziri
Maj 2010