



ԱՐՄԱՎԻՐԻ Ռ.ԵՂՈՅԱՆԻ ԱՆՎԱՆ N1 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ

**ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**Հետազոտության թեմա**

**Համակարգչային կախվածությունը  
կրտսեր դպրոցական տարիքում և դրա  
ազդեցությունը**

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Գևորգյան Նազելի

Դպրոց՝ Նորավանի միջնակարգ դպրոց

Մենթոր ուսուցիչ՝ Անտոնյան Արմինե

ԱՐՄԱՎԻՐ 2022



## Բովանդակություն

• Նախաբան	3
• Գրականության ակնարկ	5
• Գործնական համատեքստ	13
• Հետազոտության ընթացք	16
• Տվյալների մշակում և վերլուծություն	21
• Ամփոփում	22
• Եզրակացություն	24
• Գրականության ցանկ	26
• Հավելվածներ	27



## Նախաբան

Համակարգչային կախվածություն եզրույթները սկսել են օգտագործել դեռևս անցյալ դարի 90-ական թվականներին, որպես լուրջ հոգեբանական խնդիր: Քանի որ այն ունի բացասական ազդեցություն ինչպես հոգեկանի վրա, այնպես էլ սոցիալական միջավայրում անձի փոխհարաբերությունների վրա:

Այժմյան կրթական համակարգում միտում կա ուսումնա իրականացնել համակարգիչների միջոցով, ինչի արդյունքում երեխաները խոցելի են դառնում:

Համակարգչային կախվածության առաջացման պատճառ կարող է հանդիսանալ ընդօրինակվող վարքը՝ ընտանիք, դպրոց, որևէ խմբակ:

Կրտսեր դպրոցականների համացանցային կախվածության հոգեբանական հետևանքների ուսումնասիրության արդիականությունը պայմանավորված է այն հանգամանքով, որ համակարգչային տեխնոլոգիաները, որոնք օժտված են լայն հնարավորություններով, մուտք են գործել ժամանակակից իրականություն, և դարձել դպրոցականի կյանքի կարևոր բաղկացուցիչ մաս ու առանց դրանց նա իր կյանքը չի պատկերացնում: Համակարգչային կախվածությունը վերաբերող հարցերը դարձել են ավելի արդիական, քանի որ ավելացել են ժամանակակից թվային սարքերի քանակը՝ պլանշետներ, սմարթֆոններ և այլն, որոնք էլ իրենց հերթին նպաստում են համակարգչային կախվածության առաջացմանը: Ի տարբերություն մեծահասակի, ովքեր համացանցն օգտագործում են ինֆորմացիոն, տեղեկատվական նպատակներով, կրտսեր դպրոցականները համացանցից օգտվում են ժամանակ անցկացնելու նպատակով և շատ հաճախ կարող են տարվել գովազդներով, որոնք կարող են պարունակել տվյալ տարիքին ոչ հարիր տեղեկատվություն: Համացանցային կախվածությունը բացասաբար է անդրադառնում կրտսեր դպրոցականների հոգեբանության վրա և կործանարար ազդեցություն կարող է ունենալ նրանց ձևավորվող, անկայուն, խոցելի հոգեկան աշխարհի համար: Համակարգչային կախվածություն ունեցող կրտսեր դպրոցականը կարող է մեկուսանալ շրջապատող

աշխարհից: Համացանցային կախվածությունը հանգեցնում է իրական կյանքում հաղորդակցման հետ կապված դժվարությունների առաջացմանը: Քանի որ «համացանցային կախվածություն» երևույթը հարաբերականորեն նոր երևույթ է, այդ ոլորտում խորքային ուսումնասիրությունների պակաս կա: Քիչ են աշխատանքները հատկապես կրտսեր դպրոցականների համացանցային կախվածության խնդրի մասին: Մեր աշխատանքի համար որպես տեսական հիմք ծառայել են Ա.Գուլդերգի, Ա.Ե.Վոյսկունսկու, Յ.Պ.Կորոլենկոյի, Կ.Յանգի և այլ մասնագետների ներկայացրած նյութերը համակարգչային տեխնոլոգիաների կիրառման այնպիսի հետևանքների մասին, ինչպիսին ինտերնետային կախվածությունն է: Օգտագործվել են նաև էլեկտրոնային կայքերի և զանգվածային լրատվամիջոցների խնդրին վերաբերվող հրապարակումները:

**Հետազոտության նպատակը** - Ուսումնասիրել համակարգչային կախվածությունը կրտսեր դպրոցականների շրջանում և դրա ազդեցությունը ուսումնական գործընթացի վրա:

**Հետազոտության վարկածը** - Ենթադրվում է, որ համակարգչային կախվածություն ունեցող կրտսեր դպրոցականները իրական կյանքում շփման դժվարություններ ունեն, իսկ կախվածության դրսևորումներն ունեն տարիքային առանձնահատկություններ:

**Հետազոտության խնդիրները** - Հետազոտության համար առաջ են քաշվել հետազոտության նպատակից և վարկածից բխող հետևյալ խնդիրները.

1. Ուսումնասիրել և վերլուծել համակարգչային կախվածության և դրա ազդեցության վերաբերյալ մասնագիտական գրականությունը:
2. Ուսումնասիրել վիրտուալ կախվածություն ունեցող կրտսեր դպրոցականների անձնային առանձնահատկությունները և համեմատել կախվածություն չունեցող կրտսեր դպրոցականների անձնային առանձնահատկությունների հետ:
3. Ուսումնասիրել վիրտուալ կախվածություն ունեցող կրտսեր դպրոցականների հետաքրքրությունները, զբաղվածությունը և շփումը հասակակիցների հետ:

**Հետազոտության մեթոդները** - Առաջադրված խնդիրների լուծման նպատակով կիրառել ենք հետազոտության հետևյալ մեթոդները.

1. Վիրտուալ կախվածությունը բացահայտող Ռ. Ժիլի մեթոդ:
2. Հետազոտության մասնակցի անկետա,
3. Դիտում, զրույց, հարցում:

## **Գրականության ակնարկ**

Ընդհանուր առմամբ, «կախվածություն» տերմինը սահմանում է սուբյեկտի պաթոլոգիական կախվածությունը ինչ-որ բանից: Մինչ օրս հայտնի է կախվածություն քիմիական նյութերից (նյութերի չարաշահում, թմրամոլություն, ակոհոլիզմ), մոլախաղերի, սննդի, տեսախաղերի և այլնի հետ կապված:

«Համակարգչային կախվածություն» տերմինը սահմանում է մարդու պաթոլոգիական կախվածությունը աշխատանքի կամ համակարգչում ժամանակ անցկացնելու նկատմամբ: Առաջին անգամ ամերիկացի գիտնականները համակարգչային կախվածության մասին սկսեցին խոսել 80-ականների սկզբին: Մեր օրերում «համակարգչային կախվածություն» տերմինը դեռևս չի ճանաչվում հոգեկան խանգարումների խնդիրներով զբաղվող շատ գիտնականների կողմից, սակայն մարդու և համակարգչի միջև պաթոլոգիական կապի ձևավորման բուն ֆենոմենն ակնհայտ է դարձել և մեծ թափ է հավաքում:

Համացանցում անհարկի, հնարավոր է, պաթոլոգիկ երկար մնալու երևույթը նկարագրելու համար դեռևս 1996 թվականին Այվեն Գոլդբերգն առաջարկեց «Համացանցային կախվածություն» տերմինը: Համացանցային կախվածության ֆենոմենի հոգեբանական ուսումնասիրության հիմնադիր կարող են համարվել երկու ամերիկացիներ՝ կլինիկական հոգեբան Կ.Յանգը և հոգեբույժ Ա.Գոլդբերգը: Համացանցային կախվածությունը որոշելու համար Գոլդբերգը 1995 թվականին առաջարկեց ախտորոշիչ չափանիշներ: 1997-1999 թթ. ստեղծվեցին խնդրի հետ կապված հետազոտական և խորհրդատվական-հոգեթերապևտիկ ծառայություններ: 1998-1999 թվականներին Կ.Յանգը, Դ.Գրինֆիլդը և Կ.Սուրատը հրապարակեցին առաջին մենագրությունները: 1998 թվականի վերջում համացանցային կախվածությունը բացահայտվեց,

սակայն ոչ թե նեղ իմաստով որպես կլինիկական ուղղություն, այլ որպես մարդկանց գործնական հոգեբանական օժանդակության տրամադրման շրջանակներում հետազոտության ոլորտ [8, էջ 328]: Ներկայումս ակտիվորեն ուսումնասիրվում են համացանցային կախվածության հոգեբանության (ադդիկտոլոգիա) ոլորտում կախվածության այսպես կոչված վարքային ձևերն (ադդիկցիա) առանձնացնելու, ընդգծելու փորձերի հետ կապված արդի հիմնախնդիրները: Կատարվում է ներկայումս ակտիվորեն քննարկվող համացանցային, միաժամանակ նաև պրոբլեմատիկ կախվածության վերաբերյալ տեղեկատվության վերլուծություն: Փաստորեն, առաջ է քաշվում գիտակցության վիճակի փոփոխության ճանապարհով իրական կյանքից «հեռանալու» տարբեր ձևերի վերաբերյալ հարցը [6, էջ 33]: Կախվածության խնդիրը սկսվում է, երբ հոգեկան վիճակի փոփոխությունների միջոցով իրականությունից փախչելու ցանկությունը սկսում է գերակշռել գիտակցության մեջ՝ դառնալով կենտրոնական գաղափար, ներխուժելով կյանք, հանգեցնելով իրականությունից կտրվելուն» [9, էջ 28]:

Թեև, ինչպես նշվեց վերևում, «համակարգչային կախվածություն» տերմինը դեռևս չի ճանաչվում միջազգայնորեն, կան մի շարք ախտորոշիչ չափանիշներ, որոնք օգնում են որոշել համակարգչային աշխատանքի հետ կապված պաթոլոգիական կախվածության առկայությունը: Համակարգչային կախվածության ախտանիշները կարող են լինել երկու տեսակի՝ մտավոր և ֆիզիկական: Ստորև մենք կքննարկենք խմբերից յուրաքանչյուրը.

- Համակարգչային կախվածության մտավոր նշանները, ընդհանուր առմամբ, նման են մեկ այլ տեսակի կախվածության մտավոր նշաններին: Համակարգչային կախվածության ամենատարածված մտավոր նշաններն են համակարգչում անցկացրած ժամանակի նկատմամբ «վերահսկողության կորուստը», համակարգչում անցկացրած ժամանակի կրճատման վերաբերյալ իրեն կամ ուրիշներին տրված խոստումները չկատարելը, դիտավորյալ թերագնահատումը կամ սուտը: Համակարգչի մոտ, սոցիալական կյանքի և արտաքին մտքի նկատմամբ հետաքրքրության կորուստ, սեփական վարքի և հակումների արդարացում: Համակարգչային կախվածության կարևոր ախտանշաններն են համակարգչում աշխատելու ժամանակ ուրախության և

մեղքի խառը զգացումները, ինչպես նաև դյուրագրգիռ վարքագիծը, որն ի հայտ է գալիս, եթե ինչ-ինչ պատճառներով համակարգչում աշխատելու տևողությունը նվազում է:

- Խանգարումներով (տեսողության խանգարում, ցուցադրման սինդրոմ, չոր աչքի համախտանիշ), մկանային-կմախքային համակարգ (ողնաշարի կորություն, կեցվածքի խանգարումներ, կարպալ համախտանիշ), մարսողական համակարգ (թերսնուցում), քրոնիկ փորկապություն): Համակարգչային կախվածության ֆիզիկական նշաններն ավելի քիչ կոնկրետ են և սովորաբար առաջանում են համակարգչի երկարատև օգտագործման հետևանքով: Այս ախտանիշներից մի քանիսը կարող են առաջանալ այն մարդկանց մոտ, ովքեր ընդհանրապես չեն տառապում համակարգչային կախվածությունից, բայց ստիպված են երկար ժամանակ անցկացնել համակարգչի մոտ:[9, էջ 26]:

Այսօր մարդկությունը բախվել է համակարգիչ-ներաշխարհի կապի հետևանքների խնդրի հետ: Այս պահին այլևս որևէ կասկած չկա, որ այն ազդեցությունը, որը կարող է ունենալ ինտերնետն օգտատիրոջ ինքնության վրա, խորը և համակարգային է: Ա.Ե.Վոյսկունսկին համահեղինակների հետ, ամփոփելով ինտերնետի հոգեբանական ազդեցության վերաբերյալ հետազոտությունների սկզբնական փուլը, ցույց է տալիս, որ տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը մարդու անհատական զարգացման վրա չի կարող դասակարգվել որպես միանշանակ դրական կամ բացասական: Ինտերնետային կախվածության մարդու անձի վրա բացասական ազդեցությունից բացի, կա նաև, այսպես կոչված, անհատի դրական ունակությունների զարգացման հնարավորություն [4, էջ 431]:

Խելամիտ սահմաններում համակարգչում աշխատելը, ինտերնետից օգտվելը կամ որոշ տեսախաղեր կարող են նույնիսկ օգտակար լինել մարդու համար՝ որպես տրամաբանություն, ուշադրություն և մտածողություն զարգացնելու միջոց: Համակարգչային շատ խաղեր կարող են լինել ճանաչողական, իսկ ինտերնետում կարելի է կարդալ շատ օգտակար ու հետաքրքիր տեղեկություններ: Խնդիրներ են առաջանում, երբ համակարգչում անցկացրած ժամանակը գերազանցում է թույլատրելի սահմանները (իրականում այդ

սահմանները ոչ ոքի կողմից սահմանված չէ), և առաջանում է պաթոլոգիական կախվածություն և համակարգչում ավելի շատ ժամանակ անցկացնելու անհրաժեշտություն:

Համակարգչային կախվածության բացասական ազդեցությունն առավել ցայտուն է մարդու սոցիալական որակների վրա՝ ընկերասիրություն, հաղորդակցվելու ցանկություն, կարեկցանքի զգացում: Համակարգչային ընդգծված կախվածության դեպքում տեղի է ունենում անհատի սոցիալական կապերի ուժեղ դեգրադացիա և, այսպես կոչված, անձի սոցիալական անհամապատասխանություն: Ամենից հաճախ սոցիալական անհամապատասխանությունը զարգանում է երեխաների և դեռահասների մոտ, ովքեր շատ ժամանակ են անցկացնում համակարգչային խաղերով և ինտերնետում: Սոցիալական կապերի դեգրադացիան այս դեպքում զարգանում է համակարգչի օգնությամբ ստեղծված օբյեկտիվ իրականության վիրտուալ իրականությամբ տեղաշարժվելու պատճառով: Սոցիալական անհամապատասխանության և վիրտուալ իրականության աշխարհ խորանալու ֆոնին կարող են ի հայտ գալ ավելորդ ագրեսիվություն և հակասոցիալական վարքագծի տարբեր տեսակներ:

Համակարգչային կախվածությամբ տառապող մարդը, որպես կանոն, ավելի քիչ ուշադրություն է դարձնում աշխատանքին և սոցիալական տարբեր գործառույթների կատարմանը: Այս փաստը կարող է լուրջ խնդիրներ առաջացնել մասնագիտական և ընտանեկան կյանքում: «Համակարգչային զիտնականների» ոչ խնամված արտաքինն ու ակնհայտ օտարվածությունը նրանց դարձնում է ոչ գրավիչ հասարակության համար, ինչն էլ իր հերթին ավելի է խորացնում հասարակության և համակարգչային կախվածությամբ տառապող մարդու կոնֆլիկտը:

Համակարգչային կախվածության ֆիզիկական կողմերը բնութագրվում են մարմնի ընդհանուր սպառմամբ՝ քրոնիկական հոգնածությամբ: Որպես կանոն, համակարգչային կախվածություն ունեցող մարդիկ անտեսում են քունն ու հանգիստը: Միևնույն ժամանակ խաղերի կամ համացանցում շրջելու պատճառով առաջացած էջֆորիան և հուզմունքը կարող են քողարկել հոգնածությունը, որը դառնում է մարմնի հետագա հոգնածության պատճառ: Համակարգչային կախվածության ֆոնին կարող են առաջանալ տարբեր հոգեկան ու վարքային



խանգարումներ: Անտեսված են ոչ միայն հանգիստն ու քունը, այլև սնուցումը: Համակարգչային կախվածության ֆոնին հաճախ են առաջանում աղեստամոքսային տրակտի տարբեր հիվանդություններ՝ գաստրիտ, ստամոքսի և տասներկուամատնյա աղիքի խոց, խրոնիկական փորկապություն, թուլաբ:

Համակարգչի մոտ երկար մնալը բացասաբար է անդրադառնում հենաշարժիչ համակարգի և աչքերի վիճակի վրա: Հաճախակի են դառնում ողնաշարի կորությունը, կարճատեսությունը, հիպերտրոպիան, գլաուկոման, չոր աչքի և ցուցադրական համախտանիշը:

Համակարգչային կախվածությունից տառապող երեխան, որպես կանոն, ավելի քիչ ուշադրություն է դարձնում սոցիալական գործառույթների ուսումնասիրությանը և կատարմանը: Համակարգչային կախվածության ազդեցության տակ կրտսեր դպրոցականը կարող է զարգացնել կախվածության վարքագիծ, որը բնութագրվում է իրականությունից փախչելու՝ հոգեկան վիճակն այդ միջոցով փոխելու ցանկությամբ: Տեղի է ունենում մի գործընթաց, որի ընթացքում երեխան ոչ միայն իր համար կարևոր խնդիրները չի լուծում, այլև դանդաղում է անձնական զարգացման մեջ: Տարվելով համակարգչով՝ ավելի քիչ ժամանակ է տրամադրում իրական հետաքրքրություններին և մշտապես ձգտում է վերադառնալ վիրտուալ աշխարհ: Ինչպես հայտնի է, ցանկացած գործունեություն ուղղված է կարիքների բավարարմանը:

**Ինտերնետային կախվածության ազդեցությունը կրտսեր դպրոցականի անձի վրա** - Համակարգչային կախվածությունը աստիճանաբար ձևավորված վիրտուալ հիվանդություն է, որը հեռացնում է անհատի պահանջներից այն ամենը, ինչ չի վերաբերում նրա նախընտրած զբաղմունքին՝ համակարգչին: Համակարգչային կախվածությունն առավել բնորոշ է կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաններին: Կախվածությունն ավելի վառ է արտահայտված, իսկ առողջության վատթարացումը կրկնակի է կատարվում: Կարևոր է հասկանալ, թե ինչ նպատակով են մարդիկ համակարգիչը օգտագործում: Նրանք կարող են օրական 5-6 ժամ համակարգչի առաջ լինել, բայց դա լինի պատճառաբանված կամ գործի բնույթով պայմանավորված: Դա համակարգչային կախվածություն չի որակվի, մինչդեռ խաղերից կախվածությունը վնասակար է:

Խաղային գործունեությունը համընդհանուր ճանաչում ունի որպես անհատի և մարդկային խմբի զարգացման կարևորագույն պահ: Այնուամենայնիվ, շատ ավելի հավանական է, որ համակարգչային խաղերով տարվածությունը, ոգևորությունը, կարող է ընկալվել որպես սպառնալիք անհատի զարգացման գործում, հատկապես, երբ խոսքը վերաբերում է կրտսեր դպրոցականներին, որոնց մոտ նկատվում է խաղային կախվածություն, այսինքն երբ խաղով տարված երեխան հեռանում է իրական աշխարհում իր առջև կանգնած խնդիրներից [3, էջ 459]:

Ըստ Բելավինի՝ համակարգչային կախվածությունը լուրջ խնդիր է, որն ունի հետևյալ նախադրյալներն ու ախտանշանները:

- Երեխան սահմանված ժամանակից ավելի շատ է տրամադրում համակարգչին և համակարգչային խաղերին:
- Հրաժարվում և չի կատարում թե՛ կենցաղային, թե՛ սեփական պարտականություններին կից աշխատանքները՝ հավաքել ննջասենյակը, դասավորել պահարանը, ճաշելուց հետո հավաքել սպասքը, և այլն:
- Երեխան համակարգչի դիմաց նստելը գերադասում է ցանկացած շփումից, ընտանեկան տոնակատարություններից և հասակակիցների հետ խաղերից:
- Նույնիսկ ճաշելիս կամ լոգանքի ժամանակ նա ակտիվ է սոցիալական էջերում:
- Երբ անջատում էք համակարգիչը, նա ինտերնետն ակտիվացնում է բջջայինի միջոցով:
- Անընդհատ ինտերնետային կայքերում ձեռք է բերում նոր ընկերներ:
- Համակարգչի դիմաց անցկացրած ժամանակն աստիճանաբար սկսում է ազդել ուսուցման, ուսումնական առաջադիմության, կենտրոնացվածության վրա:
- Երբ բացակայում է ինտերնետային կապը, երեխաները կամա-ակամա դառնում են ավելի դյուրագրգիռ և ագրեսիվ:
- Երբ չկա ինտերնետային կապը, երեխան չի կարողանում մեկ այլ գործողություն կատարել:

Ըստ Մոսկոլենկոյի՝ համակարգչային կախվածությունը երեխայի մոտ կարող է հանգեցնել հետևյալ հնարավոր հոգեբանական և ֆիզիկական հապաղումների. երեխաներն ունեն շատ ավելի թույլ ֆիզիկական ու հոգեկան առողջություն, քան իրենց շրջապատող մեծահասակները: Համակարգչի ազդեցությունը կարող է շատ

բացասական հետևանքներ թողնել երեխայի վրա, եթե ծնողները պատշաճ ուշադրություն չդարձնեն այս խնդրին[4, էջ 67]:

Ըստ մեկ այլ ուսումնասիրության՝ դիտարկվում են նաև համակարգչային կախվածության նախադրյալները, առաջ բերած հոգևոր վնասը, առողջական խնդիրները և ուսման վրա ունեցած բացասական ազդեցությունը: Նախադրյալների թվում նշվում են հոգեւոցիալական հետևյալ գործոնները.

- Մինչև 15 տարեկանների ծնողների ամուսնալուծությունը, ծնողների կամ նրանցից մեկի կորուստը,
- Ծնողների անտարբերությունը, երեխայի ոչ ճիշտ դաստիարակությունը՝ անհետևողականություն, չափազանց խստություն և այլն.

Համացանցային կախվածության հետևանքով վերջին տարիներին կտրուկ սկսել է նվազել գրագիտության աստիճանը: Երեխաների մտահորիզոնն աստիճանաբար նեղացել է՝ սահմանափակվելով համակարգչային խաղերով, սոցիալական ցանցերով, ֆորումներով՝ իրական կյանքից դուրս թողնելով գիտելիքի ստացման ամենավստահելի աղբյուրը՝ գիրքը: Կորչում է շփման կարիքը. հարազատներն ու իրական ընկերները դառնում են պակաս անհրաժեշտ և կարևոր, քան սոցիալական ցանցերի վիրտուալ ընկերները և նրանց գնահատականները: Համացանցում երեխան հերոս է, սակայն իրական կյանքում ունի շփման և առաջադիմության լուրջ խնդիրներ, դառնում է միայնակ և ներամփոփ [4; էջ 67-68]: Առաջանում են առողջական խնդիրներ՝ վատանում է տեսողությունը, երեխան դառնում է դյուրագրգիռ, հյուծված, ագրեսիվ, թուլանում է իմունիտետը, առաջանում են գլխացավեր, քնի խանգարում, գլխապտույտ, դող, վզային հատվածի մշտական լարվածությունը թույլ չի տալիս, որ բավարար չափով թթվածին գնա ուղեղ, վնասվում է դեռ չամրացած ողնաշարը[1; էջ 7, 25, 73]: Անընդհատ նստակյաց վիճակը հանգեցնում է ախորժակի կորստի, դանդաղում է աճը, և առաջանում են խնդիրներ՝ մարմնի զանգվածի հետ կապված: Որպես կանոն, համակարգիչը շատ օգտակար կարող է լինել և օգնել երեխային ուսուցման մեջ, սակայն այն դեպքում, երբ այն կիրառվի որոշակի հստակ սահմանված ժամաքանակով և ծառայի նպատակին: Երեխան, բացի համակարգչից, պետք է տեղեկատվության աղբյուր համարի նաև գիրքը, գիտական ֆիլմերը, շրջակա միջավայրը, իսկ դա արդեն ծնողների

դաստիարակության գերխնդիրն է: Ինչպես նշում է Ռ. Դևիսը իր 1989«The Technology Acceptance Mode» թվականի աշխատությունում, «որոշ մարդկանց համար համացանցը հանդես է գալիս որպես նպաստող ուժ սպառնալից սոցիալական հարաբերությունների համար»: Ավելին՝ համակարգչային հաղորդակցության ժամանակ ոչ խոսքային ազդակների բացակայությունը հաղորդակցվողներին թույլ է տալիս ավելի շատ ճանաչողական ռեսուրսներ հատկացնել հաղորդագրության ստեղծման, ընդունման ու փոխանակման գործընթացներին:

Եթե ինտերնետային կախվածությունը համեմատում ենք կախվածության այլ տեսակների հետ, կարող ենք գտնել բավարար թվով ընդհանուր հատկանիշներ: Բազմաթիվ բժիշկներ համաձայնության են եկել, որ ինտերնետը չի մարդու մոտ կախվածություն առաջացնում, այլ մարդը, ով կախվածության հակում ունի, գտնում է գործունեություն, որը դառնում է նրա համար կախվածության օբյեկտ: Մի շարք հեղինակներ կարծում են, որ գոյություն ունի անհատականության, այսպես կոչված, կախյալ տեսակ և նման հատկություններ ունեցող մարդիկ ռիսկի խմբի մեջ են ընկնում: Այդ հատկանիշներն են անկախության, ինքնուրույնության ծայրահեղ բացակայություն, ուրիշների կողմից մերժվելու, քննադատվելու վախ, պասիվ կենսական դիրք, պատասխանատվություն ստանձնելուց և որոշումներ կայացնելուց խուսափում, իրենց կարծիքով ուժեղ, իրենց կողմից որպես հեղինակություն ընդունված մարդկանց մերժելու, «ոչ» ասելու, հրաժարվելու կարողության բացակայություն [7, էջ 5]: Վիճակագրության համաձայն, ինտերնետային կախվածության են հակված սոցիալական դեզադապտացիա ունեցող անհատները [5, էջ 13]: Սոցիալական դեզադապտացիան արտահայտվում է ցածր ինքնագնահատականի, խնդիրներից և պատասխանատվություններից խուսափելու մեջ, մեկ այլ կախվածությունից փախչելու փորձերի մեջ: Դրանից բացի, սոցիալական դեզադապտացիան բնութագրվում է նաև շփման նեղ շրջանակով, զգացմունքներն արտահայտելու և կիսվելու, մոտ հարաբերություններ ստեղծելու կարողության բացակայությամբ, գործերում, որոշումներում՝ իմպուլսիվություն, ժամանակը ճիշտ պլանավորելու ճանապարհով գործունեությունը նպատակաուղղելու և իր կողմից դրված նպատակներին հասնելու փոխարեն: Այդպիսի մարդիկ հաճախ են հրաժարվում նախապես ծրագրված նպատակներից և որպես հետևանք հայտնվում

են ընկճվածության, դեպրեսիայի վիճակում:

## **Գործնական համատեքստ**

Ինտերնետային կախվածության փորձարարական հետազոտության իրականացման համար ընտրվել են տարրական դպրոցի աշակերտներ: Հետազոտությունը իրականացրել են չորս փուլով.

**Առաջին փուլ** - Իրականացվել է նախնական հետազոտություն՝ դիտման և ազատ զրույցի տեսքով, որի ընթացքում որպես պարտադիր պայման ընտրվել է համացանցի հասանելիությունը և համակարգչային տեխնոլոգիաների կիրառումը:

**Երկրորդ փուլում** - անցկացվել է հիմնական հետազոտությունը: Կրտսեր դպրոցականները նախապես տեղեկացվել են լրացման կարգին, ծանոթացել հարցարաններին: Ստեղծելով բարենպաստ մթնոլորտ՝ առաջարկվել է լրացնել հարցարանները:

**Երրորդ փուլ** - Կատարվել է հետազոտության արդյունքների վերլուծություն, որի միջոցով բացահայտել ենք համակարգչային կախվածություն ունեցող կրտսեր դպրոցականներին:

**Չորրորդ փուլ** - Ուսումնասիրվել են համակարգչային կախվածություն ունեցող կրտսեր դպրոցականների անձնային առանձնահատկությունները, ինչպես նաև կատարվել է համեմատական վերլուծություն համակարգչային կախվածություն չունեցող կրտսեր դպրոցականների նշված անձնային առանձնահատկությունների հետ:

**Մեթոդներ** - Ելնելով հետազոտության նպատակից և առաջադրված խնդիրներից ընտրել ենք հետևյալ մեթոդները.

1. Դիտում, զրույց, թեստավորում:
2. Հետազոտության մասնակցի անկետա:
3. Ռ. Ժիլի «Միջանձնային հարաբերությունների համակարգում կոնֆլիկտային ոլորտների բացահայտում»:

### **Մեթոդիկաների նկարագրություն**

1. Համակարգչային կախվածության ուսումնասիրման համար կիրառել ենք հարցարան (Հեղինակ՝ Խաչատուր Գասպարյան (Մխիթար Հերացու անվան ԵՊԲՀ բժշկական հոգեբանության ամբիոնի վարիչ, դոցենտ)):

Հարցարանի թույլ է տալիս բացահայտել երեխայի համակարգչային կախվածության 4 մակարդակ.

1. 0-14 միավոր՝ համակարգչային կախվածության վտանգ չկա,
2. 15-20 միավոր՝ տարված են համակարգչով,
3. 21-26 միավոր՝ վտանգը մեծ է,
4. 27-32 միավոր՝ առկա է համակարգչային կախվածություն:

2. Ռենե-Ժիլի պրոյեկտիվ մեթոդիկան ուղղված է ուսումասիրելու երեխայի սոցիալական հարմարման աստիճանը, նրա միջանձնային հարաբերությունների ոլորտը և դրանց առանձնահատկությունները, նրա ներընտանեկան հարաբերությունների ընկալումը, ինչպես նաև նրա վարքի բնութագրական առանձնահատկությունները:

Ռենե-Ժիլի մեթոդիկայի օգնությամբ բացահայտվում են 12 գործոններ

1. վերաբերմունքը մոր նկատմամբ,
2. վերաբերմունքը հոր նկատմամբ ,
3. վերաբերմունքը հոր և մոր նկատմամբ՝ որպես ծնողական զույգի,
4. վերաբերմունքը եղբայրների և քույրերի նկատմամբ,
5. վերաբերմունքը տատիկի և պապիկի նկատմամբ,
6. վերաբերմունքը ընկերոջ /ընկերուհու նկատմամբ
7. վերաբերմունքը հեղինակավոր մեծի նկատմամբ,
8. հետաքրքրասիրություն,
9. դոմինանտություն,
10. մարդամոտություն, շփվողականություն,
11. մեկուսացվածություն,
12. սոցիալական համարժեք վարք, որի միջոցով բացահայտում ենք սոցիալական միջավայրում անձի ձեռք բերած դիրքը, կարգավիճակները, վերաբերմունքը տարբեր սոցիալական խմբերին:

3. Ա. Բասսի և Ա. Դարկիի մեթոդիկան թույլ է տալիս բացահայտել անձի ազդեցիվության 3 մակարդակ՝ բարձր, միջին և ցածր և 8 տիպ

1. Ֆիզիկական ազդեցիա

2. Խոսքային (վերբալ) ազդեցիա

3. Անուղղակի ազդեցիա

4. Նեգատիվիզմ

5. Դրդվածություն

6. Կասկածամտություն

7. Վիրավորանք

8. Ինքնաազդեցիա կամ մեղքի զգացում:

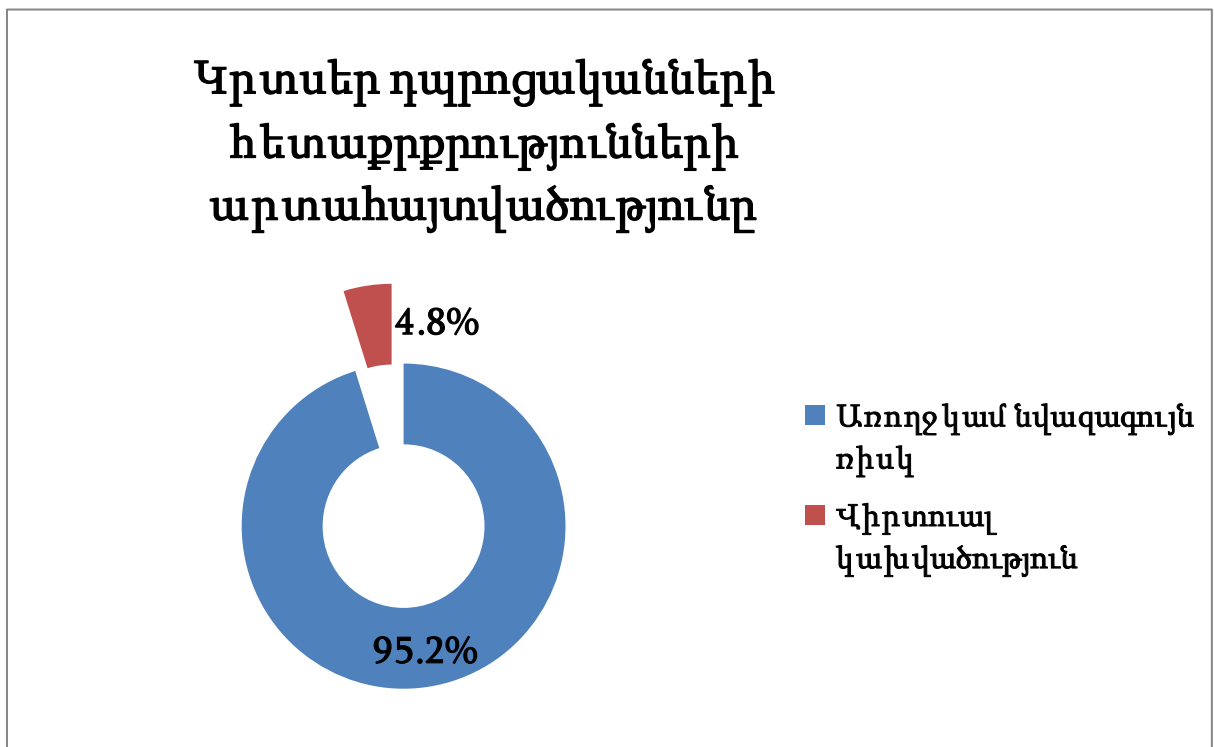
### **Հետազոտության մասնակցի անկետա**

**Անկետայի կառուցվածքը** Մասնակցի անկետան բաղկացած է 7 փակ և 3 բաց հարցերից, որոնց միջոցով նպատակ ենք հետապնդել բացահայտել կրտսեր դպրոցականների հետաքրքրությունները, համացանցից օգտվելու տևողությունը, օրվա ընթացքում համացանցում գտնվելու տևողությունը, համացանցի կիրառման բնույթը, շփումը հասակակիցների հետ, ապագայի մասին պատկերացումները: Հետազոտության մասնակցի անկետայի նմուշը ներկայացված է հավելված 1-ում:

## Հետազոտության ընթացք

Նախնական և հիմնական հետազոտության ընթացքում ազատ զրույցի, դիտման և անկետավորման միջոցով պարզել ենք, որ հետազոտվող կրտսեր դպրոցականների կեսից ավելին ունեն համացանցի մշտական կիրառման հնարավորություն: Պարզել ենք նաև կրտսեր դպրոցականների համացանցից օգտվելու փորձը, որը միջինում կազմում է 3.5 տարի, իսկ օրվա ընթացքում ինտերնետում «գտնվում են» միջին տվյալներով 4-6 ժամ: Ուսումնասիրել ենք նաև հետազոտվողների հետաքրքրությունները, զբաղվածությունը և շփումը հասակակիցների հետ: Այս բոլոր տվյալները պատկերավոր ներկայացնում ենք: Անկետավորման, զրույցի և թեստի միջոցով պարզել ենք վիրտուալ կախվածություն ունեցող և նվազագույն ռիսկով կրտսեր դպրոցականների հետաքրքրությունների արտահայտվածությունը:

Գծապատկեր 1.

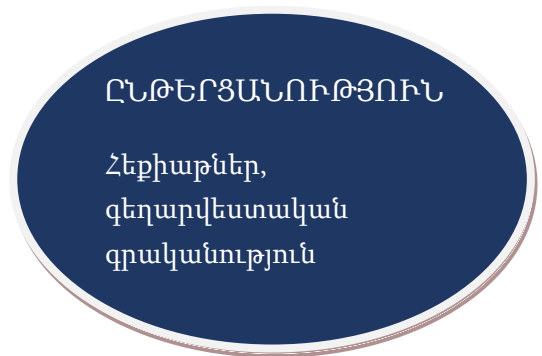


Այսպիսով, ինչպես տեսնում ենք վիրտուալ կախվածություն չունեցող, նվազագույն ռիսկով հետազոտվողները բոլորն ունեն վառ արտահայտված, զարգացած հետաքրքրություններ, իսկ վիրտուալ կախվածություն ունեցող փորձարկվողներն իրական կյանքում գրեթե չեն նշում որևէ հետաքրքրություն: Չկան ձևավորված



հետաքրքրություններ: Նույնը չի կարելի ասել վիրտուալ կախվածություն չունեցող դեռահասների հետաքրքրությունների մասին, որոնք վերաբերում են արվեստին (նկարչություն, պար, երաժշտություն, դիզայն), սպորտին (արշավներ, ֆուտբոլ, վոլեյբոլ, ձիավարություն), ընթերցանությանը (հեքիաթ, մուլտեր, գեղարվեստական գրականություն) և այլ հետաքրքրություններ: Ներկայացնում ենք այն հիմնական հետաքրքրությունները, որոնք նշել են վիրտուալ կախվածություն չունեցող կրտսեր դպրոցականները.

**Գծապատկեր 2.**



Հետաքրքրությունների այս պատկերը թույլ է տալիս պատկերացում կազմել վիրտուալ կախվածություն չունեցող կրտսեր դպրոցականների հետաքրքրությունների, ինչպես նաև զբաղմունքների մասին: Փորձարարության արդյունքները թույլ են տալիս ընդգծել իրական կյանքում հաղորդակցական գործունեության և վիրտուալ կախվածության առաջացման սերտ կապը: Ստորև ներկայացրել ենք իրական

կյանքում հետազոտվողների հասակակիցների հետ շփման հաճախականությունը և ազատ ժամանակը լրացնելու հնարավորության և փորձի առկայությունը:

### Հասակակիցների հետ շփման հաճախականությունը

Նվազագույն դիսկ	Հակվածություն	Կախվածություն
Ամեն օր կամ շաբաթը մի քանի անգամ	Շաբաթը մեկ կամ ամիսը մի քանի անգամ	Հազվադեպ, ամսվա մեջ մեկ անգամ կամ ավելի ուշ

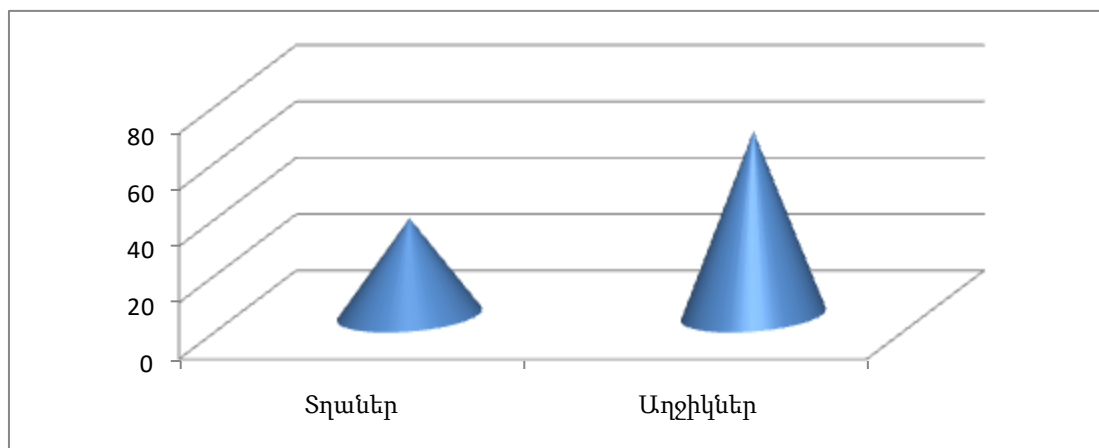
Աղյուսակ 1.

### Զբաղվածությունն ըստ խմբակների

Նվազագույն դիսկ	Հակվածություն	Կախվածություն
89% - այո, 11% - ոչ	43% - այո, 57% - ոչ	7% - այո, 93% - ոչ

Աղյուսակ 2.

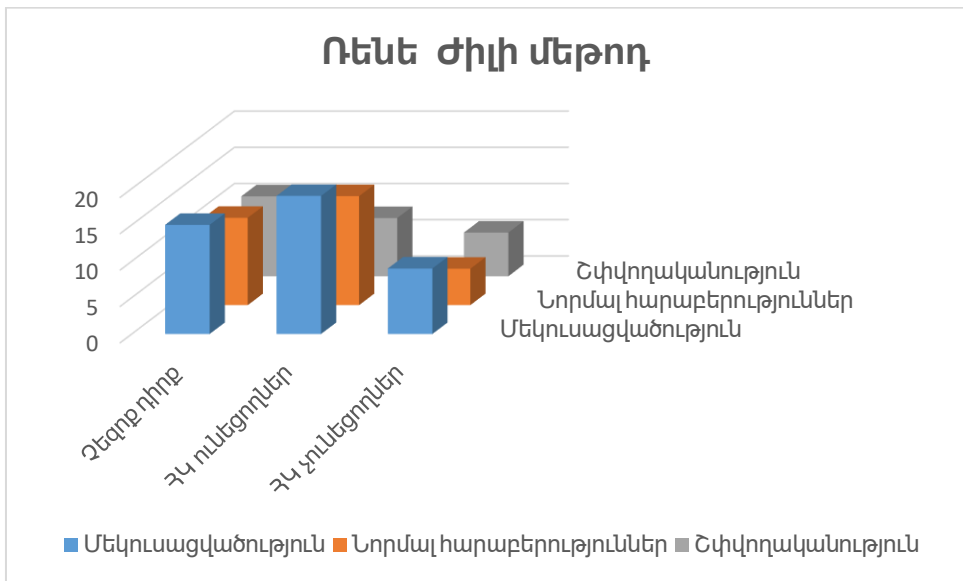
Գծապատկեր 3.



Ստացված տվյալները թույլ են տալիս փաստել այն մասին, որ ինչպես արտահայված վիրտուալ կախվածության դեպքում, այնպես էլ համացանցի օգտագործումը չարաշահող, այսինքն հակվածություն ունեցող կրտսեր դպրոցականների մոտ ըստ սեռի գերազանցում են աղջիկները:

**Ռ. Ժիլի «Միջանձնային հարաբերությունների համակարգում կոնֆլիկտային ոլորտների բացահայտում»**

Ըստ Ռ. Ժիլի «Միջանձնային հարաբերությունների համակարգում կոնֆլիկտային ոլորտների բացահայտում» մեթոդիկայի տվյալների վերլուծության, բացահայտվում է երեխաների տեղն ու դիրքը ընտանիքում: Համակարգչային կախվածությունն ունեցող երեխաների շրջանում թեպետ բարձր էր երեխաների շփվողականությունը, սակայն դիտարկվում էր շփման պահանջմունքի անբավարարվածություն, առկա էր ցանկությունների, հնարավորությունների և հավակնությունների անհամապատասխանություն, համակարգչից մեծ կախվածություն: Այս երեխաների շրջանում նկատվում էր ինքնուրույնության ձգտում ծնողներից, կոնֆլիկտային իրավիճակներում հակազդման հիմնական ձևը խոսքային կամ ֆիզիկական ագրեսիան էր: Իրար հրում են, վազում, գոռում, ծաղրում և ծիծաղում:



**Գծապատկեր 4.**

Մասնակիցներից 12-ի մեջ բացահայտվեցին մեկուսացվածություն, շրջապատի կողմից անտարբերության զգացում, ընկերների նեղ շրջանակ կամ բացակայություն, ցածր շփվողականություն, ենթարկվելու հակում, թույլ հուզական կապ ընտանիքի անդամների հետ. դա էին վկայում նկարային իրավիճակներում նրանց տեղակայման

մատնանշումն ու մեկնաբանությունները: Այս երեխաները նկարային իրավիճակներում իրենց մատնանշում էին ընտանիքի անդամներից և հասակակիցներից մեկուսի, միայնակ և պատասխանում էին, որ իրենց հետ ոչ ոք չի ցանկանում շփվել, իրենց համարում են կեղտոտ, տգեղ, արհամարհում են և այլն: Կոնֆլիկտային իրավիճակներում նրանց հակազդումներն էին վիրավորվածության զգացումը, նեղացկոտությունը, լացը, հակազդելու անկարողությունը: Համակարգչային կախվածություն ունեցող 15 երեխաների մոտ նման երևույթները բացակայում էին, առկա էր միջին շփվողականություն ընտանիքի և հասարակության անդամների հետ: Համակարգչային կախվածություն չունեցող աշակերտների մոտ շփվողականությունը բարձր է, առկա են լավ հարաբերություններ ընտանիքի և հասարակության անդամների հետ:

Այսպիսով՝ ըստ կատարված հետազոտության՝ համակարգչային կախվածության գլխավոր նախադրյալը ընտանիքն է, մասնավորապես ծնողների անտարբերությունը երեխայի նկատմամբ: Երեխաների մոտ նկատվում է համակարգչից հոգեբանական կախվածության երկու ձև: Առաջինը՝ համացանցից կախվածություն. երեխան ստեղծում է վիրտուալ ծանոթություններ և շփումներ, հաճախակի է ստուգում էլեկտրոնային փոստը, այցելում երաժշտական ցանցեր և այլն, աստիճանաբար ավելացնելով ցանցում գտնվելու ժամանակը, որի հետևանքով վատնում է ավելի շատ գումար: Երեխաների մոտ առկա է նաև համակարգչային խաղերից կախվածություն: Ըստ խաղի բնույթի՝ կարելի է բաժանել դերային՝ իրականությունից առավելապես կտրված, ոչ դերային՝ նպատակին հասնելու, հաղթելու մոլուցք, հավաքելու համար առավելագույն միավորներ, համակարգչային խաղեր: Համակարգչային խաղերից կախվածության հիմնական նշաններն են՝

1. համակարգչով աշխատելու ընթացքում տրամադրության բարձրացումը,
2. համակարգչից կամ խաղից կտրվելու անկարողությունը, իսկ կտրվելու դեպքում՝ ագրեսիայի հասնող դյուրագրգիռ վիճակի առաջացումը,
3. ուսումնական գործընթացի անտեսումը,

4. մարդկանց հետ շփվելիս առավելապես համակարգչի հետ կապված թեմաների քննարկումը
5. հրաժարումը ընկերների, ընտանիքի անդամների հետ շփումից:

## **Տվյալների մշակում և վերլուծություն**

Այսպիսով, պարզել ենք, որ վիրտուալ կախվածության առաջացման նվազագույն ռիսկ ունեցող հետազոտվողները իրական կյանքում ամեն օր կամ շաբաթը մի քանի անգամ շփվում են իրենց ընկերների հետ և հաճախում են տարբեր խմբակներ: Հակվածություն ունեցողները շփվում են ավելի հազվադեպ, ոչ պարբերաբար, իսկ արտահայտված վիրտուալ կախվածություն ունեցողներ փորձարկվողները՝ շատ հազվադեպ և գրեթե չեն հաճախում խմբակների: Հետազոտության արդյունքում բացահայտել ենք հետազոտվողների համացանցից օգտվելու փորձը և օրվա ընթացքում համացանցում գտնվելու տևողությունը, ինչպես նաև համացանցի կիրառման նպատակը և բնույթը: Հետազոտության արդյունքում բացահայտել ենք նաև հետազոտվող կրտսեր դպրոցականների համացանցից օգտվելու փորձը և օրվա ընթացքում համացանցում գտնվելու տևողությունը: Արտահայտված և կայուն վիրտուալ կախվածություն ունեցող կրտսեր դպրոցականները անկախ տարիքից և սեռից ունեն համացանցի մշտական կիրառման 5 և ավելի տարիների փորձ, իսկ օրվա ընթացքում գտնվում են համացանցում 10 և ավել ժամ: Հակվածություն ունեցող փորձարկվողները՝ 3-4 տարվա փորձ և օրվա ընթացքում 4-5 ժամ, իսկ նվազագույն ռիսկ ունեցողները 1-2 տարվա կիրառման փորձ և համացանցում գտնվում են մինչև 3 ժամ:

## Անփոփում

Հետազոտության արդյունքները փաստում են, որ համացանցի կիրառությունը Հայաստանի հանրապետությունում լայն տարածում ունի: Գրեթե բոլոր կրտսեր դպրոցականներն ունեն համացանցի մշտական հասանելիություն, անկախ իրենց բնակության վայրից: Համացանցային հասանելիությունն ապահովվում է համակարգիչների, հեռախոսների, պլանշետների և այլ ռեսուրսների միջոցով: Հետազոտության տվյալների համաձայն կարող ենք ասել, որ կրտսեր դպրոցականների շրջանում համացանցն ավելի հաճախ օգտագործվում է խաղերի, հետաքրքիր հոլովակների դիտման, ժամանակ անցկացնելու նպատակով:

Հետազոտված 11% կրտսեր դպրոցականների մոտ բացահայտել ենք վառ արտահայտված և կայուն համացանցային կախվածություն, 39%-ի մոտ՝ համացանցային կախվածության առաջացման հակվածություն, ինչը նույնպես գնահատվում է որպես կախվածության դրսևորում: Կրտսեր դպրոցականները չարաշահում են համացանցի կիրառումը՝ վտանգելով իրենց առողջությունը, ուսումը, զարգացումը, ապագան, կյանքը: Ուսումնասիրելով վիրտուալ կախվածություն ունեցող կրտսեր դպրոցականների անձնային առանձնահատկությունները և համեմատելով դրանք վիրտուալ կախվածություն չունեցող կրտսեր դպրոցականների անձնային առանձնահատկությունների հետ, ստացել ենք հետևյալ ցուցանիշները.

- վառ արտահայտված և կայուն համացանցային կախվածություն ունեցող կրտսեր դպրոցականների մոտ համարյա թե ձևավորված չեն հետաքրքրություններ, գրեթե չեն հաճախում որևէ խմբակ, օրվա հիմնական մասն անցկացնում են համացանցում՝ 10 ժամից ավելի և հազվադեպ են շփվում հասակակիցների հետ, ամիսը մեկ անգամ կամ ավելի ուշ:
- Կայուն համացանցային կախվածության առաջացման հակվածություն ունեցող կրտսեր դպրոցականների 53%-ը նշում են որոշ հետաքրքրություններ, խմբակների այցելություն, 47%-ը՝ ոչ: Հասակակիցների հետ շփվում են շաբաթը մեկ կամ ամիսը մի քանի անգամ: Համացանցից օրվա ընթացքում օգտվում են 4-5 ժամ:
- «Առողջ», վիրտուալ կախվածություն չունեցող հետազոտվողները մյուսներից տարբերվում են զարգացած հետաքրքրություններով, հաճախում են տարբեր

խմբակների, ուսումնական պարապմունքների, ունեն հագեցած իրական կյանք: Այս կրտսեր դպրոցականներն ամեն օր կամ շաբաթը մի քանի անգամ հանդիպում են իրենց ընկերների հետ: Համացանցն օգտագործում են օրվա տարբեր ժամերին՝ ընդհանուր առմամբ 2-3 ժամ:

Ստացված տվյալները վերլուծելով կարող ենք ասել, որ վիրտուալ կախվածության առաջացման համար անհրաժեշտ է համացանցային ռեսուրսների կիրառման որոշակի (մի քանի տարիների) փորձ ունենալ: Մակայն մեր հասարակության մեջ ներկայումս գրեթե բոլոր բնագավառներում շատ մարդիկ երկար տարիներ օգտվում են համացանցից և չունեն վիրտուալ կախվածություն: Հետազոտության գրեթե բոլոր արդյունքները վկայում են, որ վիրտուալ կախվածության առաջացմանը նպաստում են կրտսեր դպրոցականների անձնային առանձնահատկությունները, հաղորդակցվելու և ազատ ժամանակը հետաքրքրություններով լրացնելու պահանջմունքը:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Կրտսեր դպրոցականների համակարգչային կախվածության նախադրյալների քննությունը բերում է հետևյալ եզրակացություններին:

1. Կրտսեր դպրոցականների տարիքային առանձնահատկություններով պայմանավորված՝ նրանց մոտ համակարգչային կախվածությունը հանգեցնում է հոգեբանական և ֆիզիկական հապաղումների. երեխաներն ունեն շատ ավելի թույլ ֆիզիկական ու հոգեկան առողջություն, քան իրենց շրջապատող մեծահասակները:
2. Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների զարգացում է ն՝ դրական, և՛ բացասական ներգործություն է ունենում կրտսեր դպրոցականների զարգացման և կրթության գործում: Այն ծառայում է որպես գիտելիքների համալրման, տեղեկատվության միջոց, բայց համակարգչի առաջ ժամերով նստելը համակարգչային կախվածություն է առաջացնում, ինչն էլ բացասաբար է անդրադառնում առաջին հերթին երեխաների առողջության վրա:
3. Առաջանում են առողջական խնդիրներ. վատանում է տեսողությունը, երեխան դառնում է դյուրագրգիռ: Համակարգչի ազդեցությունը կարող է շատ բացասական հետևանքներ թողնել երեխայի վրա, եթե ծնողները ժամանակին ուշադրություն չդարձնեն այս խնդրին:
4. Համակարգչային կախվածության նախադրյալների թվում են ծնողագուրկ լինելը, ծնողների ամուսնալուծությունը, ծնողների անտարբերությունը երեխաների նկատմամբ, երեխայի ոչ ճիշտ դաստիարակությունը, անհետևողականությունը և այլն:
5. Համացանցային կախվածության հետևանքով վերջին տարիներին կտրուկ սկսել է նվազել կրթական մակարդակը: Երեխաները տարվել են համակարգչային խաղերով, սոցիալական ցանցերով, ֆորումներով՝ իրական կյանքից դուրս թողնելով գիտելիքի ստացման հիմնական աղբյուրը՝ գիրքը:

Ժամանակակից տեխնոլոգիաների ճնշման տակ կատարվող կրտսեր դպրոցականի հոգեբանության փոփոխությունները առաջիկայում կարող են հանգեցնել լուրջ



հետևանքների: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ տղաների ներկայացուցչությունն ավելի մեծ է խաղային կախվածության, իսկ աղջիկներինը՝ հողարդակցական կախվածության պարագայում: Առաջարկվում են նմանօրինակ կախվածության խնդրի վերացման հետևյալ քայլերը՝ կրտսեր դպրոցականի վարքի վերահսկողություն ծնողների և մանկավարժի կողմից, սպորտային խմբակների հաճախման հնարավորություն, կրտսեր դպրոցականների ժամանցի կամ նրանց համար նախատեսված զբաղմունքների հանդեպ ունեցած հետաքրքրության մեծացում:

## ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Խուղոյան Ս.Ս. Անձի զարգացման ճգնաժամային տարիքները, Երևան, 2004 թ., 128 էջ:
2. Պետրովսկի Ա.Վ. Տարիքային և մանկավարժական հոգեբանություն, Երևան, 1977 թ., 201 էջ:
3. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскуновский А.Е. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.
4. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского Москва: Можайск-Терра, 2000, 431 с.
5. Бирюков В. "Сеть и наркомания". Компьютерный еженедельник "Компьютера" №16, 1998, стр. 13-15.
6. Боровкова Н. Виртуальное зависание / журнал "Человек и наука". Февраль 2002.
7. Вересаева О. "Психология и интернет на пороге XXI века". Психологическая газета №12, 1996, стр.4- 6.
8. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. // Обзор. психиат. и мед. психол., 1991/1.
9. Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29

# ՀԱՎԵԼՎԱԾՆԵՐ

Հավելված 1.

## Հետազոտության մասնակցի հարցարան

Հետազոտության հարգելի մասնակիցներ, ինդրում ենք պատասխանել մեր հարցերին: Հետազոտության տվյալները կիրառվելու են բացառապես գիտական նպատակներով: Հարցարանն անանուն է և մենք երաշխավորում ենք կոնկրետ անձի տվյալների գաղտնիությունը: Խնդրում ենք պատասխանել հնարավորինս անկեղծ: Նախապես շնորհակալություն մասնակցության և անկեղծության համար:

Երևանի Մխիթար Հերացու անվան պետական բժշկական համալսարանի բժշկական հոգեբանության ամբիոնի վարիչ Խաչատուր Գասպարյանի կողմից առաջարկվող հարցարանը:

Պատասխան՝ Երբեք-1, Երբեմն-2, Հաճախ-3, Շատ հաճախ-4 միավոր

1. Նստելով համակարգչի առջև կամ ցանցում գտնվելիս որքա՞ն հաճախ եք ակտիվանում, թեթևանում և բավականություն ստանում:
2. Որքա՞ն հաճախ եք համակարգչի աշխատանքը ինքնուրույն դադարեցնում կամ ցանցից դուրս գալիս:
3. Որքա՞ն հաճախ եք նյարդայնանում, տխրում կամ դատարկություն զգում առանց համակարգչի կամ ցանցի:
4. Տրամադրության բարելավման կամ կյանքի դժվարություններից խուսափելու համար որքա՞ն հաճախ եք պահանջ զգում համակարգչի առջև վերադառնալու կամ ցանցում գտնվելու համար:
5. Համակարգչով աշխատելու կամ ցանցում գտնվելու պատճառով որքա՞ն հաճախ եք խուսափում ընտանեկան, հասարակական, աշխատանքային կամ ուսանելու պատասխանատվությունից:
6. Որքա՞ն հաճախ եք ստում, երբ հարցնում են համակարգչի առջև անցկացրած ժամանակի վերաբերյալ:

7. Որքա՞ն հաճախ եք ձեռքերի կամ դաստակների թմրածություն, գլխացավ, ողնաշարի ցավ, տեսողական խնդիրներ ունենում, կամ ժամանակը խնայելու նպատակով սնվում համակարգչի առջև նստած:

8. Որքա՞ն հաճախ է խանգարվում քնի ռեժիմը, քանի որ աշխատում եք համակարգչով կամ գտնվում ցանցում:

Հարցարանի միջոցով բացահայտում ենք երեխայի համակարգչային կախվածության մակարդակը՝

1.0-14 միավոր՝ համակարգչային կախվածության վտանգ չկա:

2.15-20 միավոր՝ տարված են համակարգչով:

3.21-26 միավոր՝ վտանգը մեծ է:

4.27-32 միավոր՝ առկա է համակարգչային կախվածություն:

## Հավելված 2

Ռենե-ժիլի պրոյեկտիվ մեթոդիկան ուղղված է ուսումնասիրելու երեխայի սոցիալական հարմարման աստիճանը, նրա միջանձնային հարաբերությունների ոլորտը և դրանց առանձնահատկությունները, նրա ներընտանեկան հարաբերությունների ընկալումը, ինչպես նաև նրա վարքի բնութագրական առանձնահատկությունները: Տվյալ մեթոդիկան թույլ է տալիս բացահայտել միջանձնային հարաբերություններում կոնֆլիկտային գոտիները՝ դրանով իսկ նպաստելով երեխայի անձի զարգացմանը ազդելով այդ կոնֆլիկտային գոտիների վրա:

Մեթոդի կիրառման արդյունքում ստացված հոգեբանական նյութը պայմանականորեն բաժանում են երկու մասի՝ փոփոխականների մի մասն ուղղված է երեխայի՝ այլ անձանց հետ միջանձնային հարաբերությունների բնութագրերի ախտորոշմանը, մյուս մասը՝ երեխայի վարքի բնութագրերի ախտորոշմանը: Այս երկու փոփոխականների վերլուծության արդյունքում դուրս է բերվում երեխայի վարքի սոցիալական համապատասխանության աստիճանը, ինչպես նաև հոգեբանական և սոցիալական այն գործոնները, որոնք ախտահարում են այդ համապատասխանությունը:

Ռենե-ժիլի մեթոդիկան 12 գործոն բացահայտող մեթոդիկա է՝

1. վերաբերմունքը մոր նկատմամբ,

2. վերաբերմունքը հոր նկատմամբ ,
3. վերաբերմունքը հոր և մոր նկատմամբ՝ որպես ծնողական զույգի,
4. վերաբերմունքը եղբայրների և քույրերի նկատմամբ,
5. վերաբերմունքը տատիկի և պապիկի նկատմամբ,
6. վերաբերմունքը ընկերոջ /ընկերուհու նկատմամբ
7. վերաբերմունքը հեղինակավոր մեծի նկատմամբ,
8. հետաքրքրասիրություն,
9. դոմինանտություն,
10. մարդամոտություն, շփվողականություն,
11. մեկուսացվածություն,
12. սոցիալական համարժեք վարք, որի միջոցով բացահայտում ենք սոցիալական միջավայրում անձի ձեռք բերած դիրքը, կարգավիճակները, վերաբերմունքը տարբեր սոցիալական խմբերին:

Դիտարկենք հարցերը, որոնց շրջանակներում անցկացվում է հետազոտությունը դիտման, հարցազրույցի մեթոդներով:

1. Ահա սեղան, որի շուրջ նստած են ընկերներդ: Խաչով նշիր՝ որտեղ ես նստած դու: Ովքե՞ր են մյուս նստածները, որոնք նկարում նշված չեն:

2. Այլ սեղան է: Որտե՞ղ ես դու նստած, նշի՛ր:

3. Իսկ հիմա նշի՛ր՝ ում հետ ես նստած սեղանի շուրջ:

4. Ահա սեղանը: Սեղանի գլխին նստած է մեկը, որին դու շատ լավ ես ճանաչում: Խաչով նշիր՝ որտեղ կնստեիր դու: Ո՞վ է այդ մարդը, նրա կողքին կնստեի՞ր:

5. Ենթադրիր, թե քո ընկերների հետ ես անցկացնելու հանգստյան օրերը մեծ տնակում: Ո՞ւմ հետ կանցկացնեիր հանգստյան օրերդ:

6. Ենթադրիր, թե քո ընկերների հետ հյուր ես գնացել: Որտե՞ղ ես:

7. Ենթադրիր, թե քո ընկերներից մեկին պետք է անակնկալ մատուցվի: Ո՞ւմ կընտրեիր:

8. Ենթադրիր, թե մեկի հետ պիտի գնաս հանգստանալու: Ո՞ւմ կընտրեիր:

9. Ենթադրիր, թե ինչ-որ կարևոր բան էս կորցրել: Ո՞ւմ կպատմես այդ մասին առաջինը:

10. Ենթադրիր, թե ատամդ ցավում է, պիտի գնաս ատամնաբույժի մոտ, որ նա հեռացնի: Մենա՞կ կգնաս, թե՞ ինչ-որ մեկի հետ:

11. Պատկերացրու՝ քննություն էս հանձնել, ո՞ւմ կպատմես առաջինն այդ մասին, լավագույն ընկերո՞ջդ:

12. Պատկերացրու՝ զբոսնում էս հիանալի մի վայրում: Նշի՛ր՝ որտեղ էս և ո՞ւմ հետ:

13. Պատկերացրու՝ մի այլ վայրում էս զբոսնում: Նշի՛ր՝ որտեղ էս և ո՞ւմ հետ:

14. Նշված բնության պատկերում նկարի՛ր քեզ և ընկերներիդ՝ նշելով ձեր անունները:

15. Պատկերացրու՝ դու և ընկերներդ ստացել եք անակնկալ նվերներ: Նրանցից մեկին հրաշալի նվեր է տրվել: Ո՞վ է նա:

16. Պատկերացրու՝ դու հեռու վայրում էս գտնվում և կարոտել էս ընկերներիդ: Նշի՛ր՝ որ ընկերների մասին է խոսքը:

17. Պատկերացրու՝ զբոսանքի էս գնացել ընկերների հետ: Նստել եք խոտերի վրա: Որտե՞ղ էս և ո՞ւմ հետ:

18. Պատկերացրու՝ ընկերներիդ հետ գնացել էս կինոթատրոն: Կինոթատրոնում բազմաթիվ ազատ տեղեր կան: Որտե՞ղ կնստես, այնտեղ, որտեղ նստա՞ծ են ընկերներդ:

19. Որտե՞ղ կնստեիր ընկերներիդ հետ կինոթատրոնում:

20. Ընկերներիցդ ո՞ւմ հետ կգնայիր ֆիլմ դիտելու:

Հավելված 3

Հետազոտության մասնակցի հարցարան

Հետազոտության հարգելի մասնակիցներ, խնդրում ենք պատասխանել մեր հարցերին հնարավորինս անկեղծ: Հարցարանն անանուն է և մենք երաշխավորում ենք կոնկրետ անձի տվյալների գաղտնիությունը Հարցին պատասխանելու համար

ընդգծեք առաջարկվող տարբերակ-ներից այն մեկը, որը ձեր դեպքում ճիշտ է կամ պատասխանեք հարցին՝ ավելացնելով ձեզ համապատասխանող տարբերակը բաց թողնված տեղում: Նախապես շնորհակալություն մասնակցության և անկեղծության համար:

Հետազոտության մասնակցի տարիքը ----- , սեռը -----

1. Արդյոք տանն ունե՞ք համացանց «ինտերնետին մշտական հասանելիություն»

Այո                       ոչ

2. Քանի՞ տարեկանից եք օգտվում համացանցից:

\_\_\_\_\_

3. Սահմանափակո՞ւմ են արդյոք ձեր ծնողների ինտերնետում գտնվելու քո ժամանակը.

Այո                       ոչ

4. Օրվա ընթացքում քանի՞ ժամ ես անցկացնում ինտերնետում

\_\_\_\_\_

5. Դպրոց հաճախելուց բացի որևէ խմբակի հաճախո՞ւմ եք.

Այո                       ոչ

6. Գրիչով ընդգծեք այն տարբերակի տակ, որը դուք նախընտրում եք:

Դասերից հետո ազատ ժամանակ ես նախընտրում եմ խաղը, դասերը, ընկերները, ակումբը, ինտերնետը, սպորտը, զբոսանքը:

7. Որքա՞ն հաճախ եք Ձեր ազատ ժամանակն անցկացնում ընկերների հետ: Նշումը կատարեք կողքի վանդակի մեջ, սակայն ընտրեք միայն մեկ տարբերակ:

Ամեն օր

Շաբաթը մի քանի անգամ

Շարաթը մեկ անգամ

Մի քանի անգամ ամսվա ընթացքում

Վերը նշված տարբերակներից ավելի հազվադեպ

8. Սովորաբար օրվա ո՞ր ժամին եք ավելի շատ մտնում ինտերնետ՝ առավոտյան, ցերեկը, երեկոյան թե՞ գիշերը.

---

9. Խնդրում ենք գրեք, ո՞րն էր ամենատպալորիչ իրադարձությունը Ձեզ համար վերջին մեկ ամսվա ընթացքում

---

---

---

10. Ինչպիսի՞ն էք պատկերացնում Ձեզ ապագայում:

---

---

---

---