  ՎԱՂԱՐՇԱՊԱՏԻ Մ․ ԳՈՐԿՈՒ ԱՆՎԱՆ N5 ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

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

Մասնակից՝ Արմենուհի Անտոնյան

Դպրոց՝ Արմավիրի թիվ 10 հիմնական դպրոց

Վերապատրաստող՝ Ա․ Նշանյան

Վաղարշապատ 2022թ․

**Բովանդակություն**

**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 ուսումն 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 կախվածությանը 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.Գոլդբերգի, Ա.Ե.Վոյսկունսկու, Ց.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:

Ի՞ՆՉ Է ՀԱՄԱԿԱՐԳՉԱՅԻՆ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ

Համակարգչային կախվածությունն այսօր մասնագետների կողմից որակվում է որպես վարքային խանգարում, որը զգալի տարածում է գտել երեխաների, մասնավորապես դեռահասների, ինչու չէ նաև մեծահասակների շրջանում:

Որպիսի ցանկացած երեխայի, ով օգտվում է համակարգչից չպիտակավորեն համակարգչային կախվածություն ունեցող երեխա, անհրաժեշտ է հասկանալ, թե ինչ ասել է համակարգչային կախվածություն:

Համակարգչային կախվածություն ունեցող երեխան չափազանց բուռն է ընդունում համակարգչային խաղը դադարեցնելու մասին խնդրանքը կամ պահանջը՝ նույնիսկ եթե մինչև համակարգչի առջև նստելը երեխայի և ծնողի միջև եղել է հստակ պայմանավորվածություն և որոշվել է կոնկրետ ժամանակահատված, թե որքան ժամանակ կարող է երեխան խաղալ համակարգչով:

Ի տարբերություն համակարգչային կախվածություն չունեցող երեխաների այս երեխաները համակարգչային խաղերից և համացանցից բացի այլ գործունեությամբ զբաղվելու ցանկություն չունեն, նրանք հիմնականում չեն ունենում այլ հետաքրքրություններ, իրենց օրը սկսվում և ավարտվում է համակարգչային խաղերով: Նրանք չեն ցանկանում ռեալ կյանքում, օրինակ՝ բակում, ֆուտբոլ խաղալ իրենց հասակակիցների հետ, չեն ցանկանում ընտանիքի հետ միասին որևէ ժամանցի վայր գնալ, երբեմն նույնիսկ կարող են մոռանալ սնվելու մասին:

Իսկ երբ երեխայի մոտ չկա համակարգչային կախվածություն, նա համակարգչից բացի ունի նաև այլ հետաքրքրություններ, այլ զբաղմունքներ՝ սիրով հաճախում է տարբեր խմբակների, համեմատաբար հեշտ է ավարտում համակարգչային խաղը, եթե ավարտվել է համակարգչով խաղալու նախօրոք պայմանավորված ժամանակահատվածը:

Համակարգչային կախվածություն ունեցող երեխաները դժվարությամբ են ընդունում իրական կյանքում առկա կանոնները: Նրանք այդ կանոններին փորձում են հակադրվել՝ կամակորություններ անելով, լացելով, ագրեսիվ գործողություններով:

Չնայած, որ ցանկացած խաղ ունի կանոններ, այնուամենայնիվ համակարգչային խաղը կարող է հանել որոշ սահմանափակումներ՝ ի տարբերություն իրական կյանքի: Վիրտուալ իրականության մեջ երեխան կարող է ունենալ անմահության զգացում, քանի որ այդ տիրույթում գործած սխալները կարելի է ուղղել:

Համակարգչային խաղերը կարող են լինել նաև ագրեսիվ բնույթի: Խոսքն այնպիսի խաղերի մասին է, որտեղ հերոսը, ում հետ խաղի մեջ իրեն սկսում է նույնականացնել երեխան, պետք է կատարի որոշակի ագրեսիվ գործողություններ՝ հարվածի, ատրճանակի կամ այլ զենքի օգնությամբ կրակի վիրտուալ հակառակորդի վրա:

Այսպիսի խաղերում դրսևորվող ագրեսիայի հետևանքով երեխաներն աստիճանաբար, ժամանակի ընթացքում, կարող են սկսել ընդունել վիրտուալ աշխարհը որպես առաջնային և առօրյա կենսական խնդիրների լուծումները փնտրել իրականությունից կտրված՝ վիրտուալ տիրույթում: Ըստ որոշ հետազոտությունների՝ երեխաներն այսօր համակարգչի առջև անցկացնում են օրական միջինը երեքից մինչև տասը ժամ, ինչը բնականաբար անհետևանք չի կարող լինել: Երեխաները, ովքեր երկար ժամանակ են անցկացնում վիրտուալ տիրույթում, կորցնում են իրական շփումներ ունենալու հնարավորությունը, ինչի հետևանքով բավարար չափով չեն զարգանում նրանց սոցիալական հմտությունները:

Նման երեխաները կարող են մեկուսանալ, ունենալ ցածր ինքնագնահատական, բարձր տագնապայնություն, ընդհանուր թուլություն, հոգնածություն, քնի խանգարումներ: Բացասական հետևանքները կարող են իրենց հետքը թողնել նաև հոգեկան գործընթացների վրա (մասնավորապես վատանում է երեխայի հիշողությունը, դպրոցում դասերի ժամանակ դժվարությամբ են կենտրոնացնում ուշադրությունը, հասկանում ու դատողություններ անում), հոգեվիճակների, անձնային ոլորտում:

Ինֆորմացիոն աշխարհն իր բոլոր դրսևորումներով ազդում է մարդու արժեքային համակարգի, արժեքային դիրքորոշումների, նպատակների, երազանքների ու իդեալների ձևավորման, մարդկային փոխհարաբերությունների կառուցման վրա: Բուռն երևակայության շրջան համարվող մանկական տարիքում համակարգչային խաղերն իրենց գունավոր աշխարհներով, հերոսներով, հաղթանակներով ու պարտություններով հետաքրքիր վիրտուալ մրցակիցներով կարող են ամբողջովին կլանել երեխային:

Երեխաները համակարգչից կախվածություն են ձեռք բերում, քանի որ տեղյակ չեն դրա բացասական հետևանքների մասին:

Նոր տեխնոլոգիաների պատճառով երեխաների շրջանում ի հայտ եկող խնդիրները պետք է դիտարկվեն պրոակտիվ եղանակով, այլ ոչ թե սպասելով փաստերի և փորձել հաղթահարել հիմնախնդիրները, որոնք արդեն իսկ ի հայտ են եկել: Համակարգչային տեխնոլոգիաների զարգացումը և ներթափանցումը մարդկային գործունեության բոլոր ասպարեզներ, արդի հասարակությունը բնորոշող մի առանձնահատկություն է: 21-րդ դարը բեկումնային կլինի մարդկության զարգացման համար: Հետևաբար, մեր նշված խնդիրները պահանջում են բոլորի ուշադրությունը՝ փիլիսոփաների, տնտեսագետների, հոգեբանների, սոցիոլոգների, քաղաքական գործիչների և իհարկե մանկավարժների:

Կրտսեր դպրոցը կրթության այն հիմնաքարն է, որի որակից է կախված երեխայի հետագա ուսուցումը: Սա տարրական դպրոցի ուսուցչի համար հատուկ պատասխանատվություն է սահմանում: Նրա խնդիրն է ոչ միայն կարդալ ու գրել սովորեցնել, այլ նաև երեխայի հոգևոր հիմքը հաստատել, բացահայտել նրա լավագույն որակները, ցույց տալ ուսումնական գործունեության ուղիները: Պետք է սովորեցնել երեխային աշխատել նաև տեղեկատվության հետ, սովորեցնել սովորել:

    Փաստորեն, առաջ է քաշվում գիտակցության վիճակի փոփոխության ճանապարհով իրական կյանքից «հեռանալու» տարբեր ձևերի վերաբերյալ հարցը: 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»:

  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։

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։

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:

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 եք 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 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:

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 հոգեսոցիալական հետևյալ գործոնները.

⦁ Մինչև 15 տարեկանների ծնողների ամուսնալուծությունը, ծնողների կամ  նրանցից մեկի կորուստը,

⦁ Ծնողների անտարբերությունը, երեխայի ոչ ճիշտ դաստիարակությունը՝ անհետևողականություն, չափազանց խստություն և այլն․

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: Վիճակագրության համաձայն, ինտերնետային կախվածության են հակված սոցիալական դեզադապտացիա ունեցող անհատները: 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:

**Հետազոտություն**

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.

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

Գործնական համատեքստ

Ինտերնետային կախվածության փորձարարական հետազոտության իրականացման համար ընտրվել են տարրական դպրոցի աշակերտներ: Հետազոտությունը իրականացրել եմ 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 դպրոցա- կանները 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.

⦁ Դիտում, զրույց, թեստավորում:

⦁ Հետազոտության մասնակցի անկետա:

⦁ Ռ. Ժիլի «Միջանձնային հարաբերությունների համակարգում կոնֆլիկտային ոլորտների բացահայտում»։

Մեթոդիկաներրի նկարագրություն

 ⦁ 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.

⦁ 0-14 միավոր՝ համակարգչային կախվածության վտանգ չկա,

⦁ 15-20 միավոր՝ տարված են համակարգչով,

⦁ 21-26 միավոր՝ վտանգը մեծ է,

⦁ 27-32 միավոր ՝առկա է համակարգչային կախվածություն:

⦁ 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

⦁ վերաբերմունքը մոր նկատմամբ,

⦁ վերաբերմունքը հոր նկատմամբ ,

⦁ վերաբերմունքը հոր և մոր նկատմամբ՝ որպես ծնողական զույգի,

⦁ վերաբերմունքը եղբայրների և քույրերի նկատմամբ,

⦁ վերաբերմունքը տատիկի և պապիկի նկատմամբ,

⦁ վերաբերմունքը ընկերոջ /ընկերուհու նկատմամբ

⦁ վերաբերմունքը հեղինակավոր մեծի նկատմամբ,

⦁ հետաքրքրասիրություն,

⦁ դոմինանտություն,

⦁ մարդամոտություն, շփվողականություն,

⦁ մեկուսացվածություն,

⦁ սոցիալական համարժեք վարք, որի միջոցով բացահայտում ենք սոցիալական միջավայրում անձի ձեռք բերած դիրքը, կարգավիճակները, վերաբերմունքը տարբեր սոցիալական խմբերին:

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

* Ֆիզիկական ագրեսիա
* Խոսքային (վերբալ) ագրեսիա
* Անուղղակի ագրեսիա
* Նեգատիվիզմ
* Դրդվածություն
* Կասկածամտություն
* Վիրավորանք
* Ինքնաագրեսիա 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 հետաքրքրություն- ների, 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

Աղյուսակ 1.

Զբաղվածությունն ըստ խմբակների

Աղյուսակ 2.

*Գծապատկեր 3.*

Ստացված տվյալները թույլ են տալիս փաստել այն մասին, որ ինչպես արտահայված վիրտուալ կախվածության դեպքում, այնպես էլ համացանցի օգտա- գործումը 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 կախվածություն 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`

⦁ համակարգչով աշխատելու ընթացքում տրամադրության բարձրացումը,

⦁ համակարգչից կամ խաղից կտրվելու անկարողությունը, իսկ կտրվելու դեպքում` ագրեսիայի հասնող դյուրագրգիռ վիճակի առաջացումը,

⦁ ուսումնական գործընթացի անտեսումը,

⦁ մարդկանց հետ շփվելիս առավելապես համակարգչի հետ կապված թեմաների քննարկումը

⦁ 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 ընթաց- քում 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:

Ամփոփում

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 համակար- գիչների, 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՝ համացան- ցային 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 առանձ- նահատկությունների 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 անցկաց- նում են համացանցում՝ 10 ժամից ավելի և հազվադեպ են շփվում հասակա- կիցների հետ, ամիսը մեկ անգամ կամ ավելի ուշ:

⦁ Կայուն համացանցային կախվածության առաջացման հակվածություն ունե- ցող 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 հանդի- պում 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: Սակայն 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:

⦁ 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:

⦁ Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների զարգացում է և՛ 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 առաղջության վրա:

⦁ 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:

⦁ Համակարգչային կախվածության նախադրյալների թվում են ծնողազուրկ լինելը, ծնողների ամուսնալուծությունը, ծնողների անտարբերությունը երեխաների նկատմամբ, երեխայի ոչ ճիշտ դաստիարակությունը, անհետևողականությունը և այլն:

⦁ 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

⦁ Խուդոյան Ս.Ս. Անձի զարգացման ճգնաժամային տարիքները, Երևան, 2004 թ., 128 էջ:

⦁ Պետրովսկի Ա.Վ. Տարիքային և մանկավարժական հոգեբանություն, Երևան, 1977 թ., 201 էջ:

⦁ 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.

⦁ 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.

⦁ Бирюков В. "Сеть и наркомания". Компьютерный еженедельник "Компьютера" №16, 1998, стр. 13-15.

⦁ Боровкова Н. Виртуальное зависание / журнал "Человек и наука". Февраль 2002.

⦁ Вересаева О. "Психология и интернет на пороге ХХI века". Психологическая газета

№12, 1996, стр.4- 6.

⦁ Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. // Обозр. психиат. и мед. психол., 1991/1.

⦁ Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С.24-29