



**«Նոր ժամանակի կրթութիւն ուն» ՀԿ**

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ**

**ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

*Հետազոտության թեման՝*

**Նորագույն տեղեկատվական  
տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը  
սովորողի հոգեբանական զարգացման  
գործում**

*Առարկան՝ Կենսաբանություն*

*Հետազոտող ուսուցիչ՝ Նազիկ Գաբրիելյան*

*Ուսումնական հաստատություն՝ ԵՕՀՊՄ քոլեջ*

*Երևան 2022*

## Բովանդակություն

Աբստրակտ-----	3
Ներածություն-----	3
Թեմայի արդիականությունը-----	4
Հետազոտական աշխատանքի նպատակը-----	4
Հետազոտական աշխատանքի խնդիրները-----	5
Երեխաների հոգեբանական զարգացումը թվայնացման դարաշրջանում-----	5
Դեռահասների և համացանցի փոխհարաբերությունները-----	7
Համացանցային կախվածությունը որպես դարի հիմնախնդիր-----	11
Դեռահասների մոտ համակարգչային կախվածության հայտնաբերում-----	14
Աշխատանքի ընթացքը-----	16
Արդյունքների ամփոփում-----	17
Եզրակացություններ-----	18
Խորհուրդներ երեխաներին-----	19
Խորհուրդներ մեծահասակներին-----	21
Գրականության ցանկ-----	22
Հավելված-----	24

## Աբստրակտ

Հետազոտական աշխատանքում ուսումնասիրվել է թվային տեխնոլոգիաների ազդեցությունը երեխաների առողջության և հոգեբանական զարգացման վրա: Թեստավորման եղանակով որոշվել է բարձր դասարանի աշակերտների համացանցային կախվածությունը, ուսումնասիրվել է, թե կարո՞ղ են արդյոք դեռահասները ինքնուրույն գիտակցել սեփական կախվածության խնդիրը: Մշակվել են խորհուրդներ երեխաների և նրանց ծնողների համար՝ համակարգչային կախվածության կանխարգելման կամ խնդրի դեմ պայքարելու համար:

## Ներածություն

Այսօր յուրաքանչյուր ընտանիքում կան համակարգիչներ, պլանշետներ, նոութբուքեր, հեռախոսներ, որոնք դարձել են մեր և մեր երեխաների կյանքի անխախտելի մասը: Ժամանակակից աշխարհում դժվար է պատկերացնել որևէ առաջընթաց առանց տեխնոլոգիաների կիրառման: Կյանքի ցանկացած ոլորտում ինֆորմացիայի հավաքագրումից մինչև չափագրումներ ու արդյունքների ամփոփում և պահպանում կատարվում է թվային տեխնոլոգիաների և համացանցի կիրառմամբ: Օրըստօրե դրանք ավելի ու ավելի լայնօրեն են մուտք գործում մեր կյանքի բոլոր ոլորտներ, ժամանակակից մարդուց պահանջելով համակրգչային ծրագրերի և դրանց կիրառման ավելի խորը գիտելիքներ: Բայց որքան արագ են զարգանում ժամանակակից տեխնոլոգիաները, այնքան մեծ է դրանց կիրառման հետևանքով առաջացած բացասական դրսևորումների հավանականությունը: Այդ իսկ պատճառով առաջանում է երևույթի մանրագնին պատճառահետևանքային ուսումնասիրության անհրաժեշտություն: Տեխնոլոգիաների և հասարակության միջև փոխհարաբերությունների ամբողջական մոդելը մանրամասնորեն ուսումնասիրել է Մ.Քաստելյը: Ըստ նրա, ներկայիս սերնդի համացանց օգտագործողների ցուցաբերած հետաքրքրությունը սպառման մի տեսակ է, որն առաջացել է կապիտալիստական հասարակարգում կուտակման պահանջի պատճառով, որտեղ շեշտը դրվում է ինքնաիրացման և անկախության վրա, և երկրորդային է համարվում նրա հասարակական, թե՛ անհատական լինելը, անձնական, թե՛ մասնագիտական ոլորտներում դրսևորվելը [1] :

## **Թեմայի արդիականությունը:**

Ժամանակակից աշխարհում երեխաները հեռուստացույցի կամ համակարգչի (համացանցի) առջև ծախսում են օրական միջին հաշվով 3-4, իսկ որոշ դեպքերում՝ 7-10 ժամ: Թե՛ հեռուստատեսությունը, և թե՛ համակարգիչներն ու հեռախոսները մեծ ազդեցություն են թողնում երեխայի առողջության, նրա զարգացման, վարքի և արժեքային համակարգի ձևավորման վրա: Համակարգչային ծրագրերի լայն կիրառումը երեխաների կրթության և զարգացման գործում հանգեցրել է նրան, որ վերջիններս այլ կերպ են ընկալում տեղեկատվությունը, այլ կերպ են մտածում, քան իրենց ծնողներն ու ուսուցիչները: Իրենց համար աննկատ երիտասարդները ձեռք են բերում կախվածություն համացանցից, որից դուրս իրենց զգում են ոչ հարմարավետ, երբեմն նույնիսկ հիվանդագին: Անհատի հոգեբանական զարգացման վրա թվային տեխնոլոգիաների ունեցած ազդեցության, ինչպես նաև, կախվածության վարքագծի կանխարգելման խնդրի ուսումնասիրության արդիականությունը պայմանավորված է ժամանակակից աշխարհում դրանց տարածման տեմպերի և մասշտաբների անով, նոր ձևերի առաջացմամբ: Վիճակագրության համաձայն այսօր համացանցային կախվածությունը նույն շարքում է դասվում այնպիսի հակումների հետ ինչպիսիք են՝ թմրամիջոցների, սննդի, սեռական հարաբերությունների, մոլախաղերի հանդեպ հակումները: Ըստ ամերիկացի հոգեբան Քինբերլի Յանգի տեխնոլոգիական կախվածությունն ազգային հիմնախնդիր է ճանաչվել այնպիսի երկրներում, ինչպիսիք են՝ ԱՄՆ-ն, Չինաստանը, Հարավային Կորեան, Թայվանը և այլն: Հիմնախնդիրն ընդգրկվել է նաև հանրային առողջության ոլորտի մարտահրավերների շարքում: [2]

## **Հետազոտական աշխատանքի նպատակը**

Այլևս կասկածից վեր է, որ տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և համացանցային կախվածությունը չեն ճանաչում տարիքային և ազգային պատկանելության սահմաններ: Այս աշխատանքի նպատակն է հետազոտել դեռահասության ճգնաժամային շրջանում անհատի զարգացման վրա թվային տեխնոլոգիաների ազդեցությունը, ուսումնասիրել համացանցային կախվածության հիմնախնդիրը և պարզել, կարո՞ղ են արդյոք դեռահասները ինքնուրույն գիտակցել, որ տեխնոլոգիաների հանդեպ իրենց հրապուրանքը հիվանդագին բնույթ է ստացել, որոնել համացանցային կախվածությունից ազատվելու ուղիներ և խրհրդատվություն տրամադրել դեռահասներին ու նրանց խնդիրներով զբաղվող մարդկանց՝ ծնողներին ,

ուսուցիչներին: Նրանց իրազեկել համացանցի վտանգների, համացանցում վարվելակերպի, երեխաների անվտանգությանն ուղղված կանոնների մասին և օգնել երեխաներին ճիշտ վարքագիծ դրսևորել համացանցով հաղորդակցվելիս:

## **Հետազոտական աշխատանքի խնդիրները՝**

1. Ի՞նչ ազդեցություն են ունենում թվային տեխնոլոգիաները դեռահասների հոգեբանական զարգացման վրա դրական թե բացասական:
2. Ինչպե՞ս հայտնաբերել երեխայի համացանցային կախվածությունը և պարզաբանել կարո՞ղ է արդյոք դեռահասը ինքնուրույն գիտակցել, որ իր մոտ առկա է այդ խնդիրը:
3. Ի՞նչ խորհուրդներ կարելի է տալ ծնողներին, ուսուցիչներին և դեռահասներին համացանցային կախվածությունից ազատվելու կամ կանխարգելման ուղղությամբ:

## **Երեխաների հոգեբանական զարգացումը թվայինացման դարաշրջանում**

Երեխայի զարգացումը բարդ գործընթաց է, որը ի շնորհիվ մի շարք առանձնահատկությունների հանգեցնում է երեխայի ամբողջ անհատականության փոփոխության, յուրաքանչյուր տարիքային փուլում: Ըստ Լ.Ս.Վիգոտսկու երեխայի զարգացումը առաջին հերթին նորի ի հայտ գալն է [3] :

Չարգացման աղբյուր հանդիսանում է սոցիալական միջավայրը: Երեխայի զարգացման յուրաքանչյուր քայլ փոխում է շրջակա միջավայրի ազդեցությունը նրա վրա՝ միջավայրը բոլորովին այլ է դառնում, երբ երեխան մի տարիքային էտապից անցնում է հաջորդին: Երեխայի շփումն ու փոխհարաբերությունները այն սոցիալական շրջապատի հետ, որը կրթում և դաստիարակում է իրեն, որոշում են նրա զարգացման ուղին և հանգեցնում տարիքային փոփոխությունների ձևավորմանը: [4] Երեխայի զարգացման տարբեր փուլերում սոցիալական շրջապատը փոխվում է՝ դա հիմնականում այն մարդիք են, որոնք

ամիջապես շրջապատում են երեխային և ուղղակի ազդեցություն ունենում նրա զարգացման և աշխարհայացքի ձևավորման վրա: Բնականաբար առաջին հերթին դա երեխայի ծնեղներն են և հարազատները, ապա դաստիարակները, ավելի ուշ ուսուցիչներն ու ընկերները: Երեխաների սոցիալականացումն այսօր տեղի է ունենում ոչ միայն նյութական աշխարհում և սոցիալական փոխհարաբերությունների ծանոթ միջավայրում, այլև թվային միջավայրում: Ավելին, ժամանակի ընթացքում թվային սոցիալականացման արժեքը միայն ուժեղանում է [5]:

Հարկ է նշել, որ տարիքի հետ սոցիալական շրջապատն ընդլայնվում է, դեռահասության շրջանում երեխայի զարգացման վրա մեծ ազդեցություն կարող են ունենալ տեղեկատվության միջացներն ու թվային տեխնոլոգիաները: Ծատ հեղինակներ դեռահասության շրջանը համարում են ճգնաժամային տարիք և նշում են, որ մարդու զարգացումն այս շրջանը տարբերվում է կայուն շրջաններից, հետևաբար պահանջում է մանկավարժական այլ մոտեցումներ: Հնարավոր է սխալ մանկավարժական մոտեցումների հետևանքով են սրվում ճգնաժամերը, ինչն էլ իր հերթին բացասական ազդեցություն է ունենում անձնավորության զարգացման գործընթացի վրա: ճգնաժամերի հետազոտությունը հնարավորություն կտա մշակել մանկավարժական այնպիսի ստրատեգիաներ՝ որոնք կմեղմեն այդ շրջանի դժվարությունները, կառավարելի կդարձնեն հոգեկան զարգացման գործընթացներն այդ տարիքում:

Այս շրջանում սկսում է ձևավորվել անհատի բարոյական կայունությունը: Ավագ դպրոցի աշակերտն իր վարքագծում գնալով ավելի է առաջնորդվում սեփական հայացքներով ու համոզմունքներով, որոնք ձևավորվում են ձեռք բերած գիտելիքների և սեփական, թեև ոչ շատ մեծ կենսափորձի հիման վրա: Ծրջապատող աշխարհի մասին գիտելիքները և բարոյական չափանիշները նրա մտքում համակցված են մեկ պատկերի մեջ: Դրա շնորհիվ բարոյական ինքնակարգավորումը դառնում է ավելի ամբողջական ու բովանդակալից: Ինքնորոշումը, անհատականության կայունացումը վաղ երիտասարդության շրջանում կապված են աշխարհայացքի զարգացման հետ: Ավագ դպրոցի աշակերտները գրում են. «Դժվար տարիքը (այսինքն՝ պատանեկությունը) ավելի շուտ նշանակում է ֆիզիկական փոփոխությունների շրջան, մինչդեռ դեռահասության ճգնաժամը նշանակում է բարոյական կամ փիլիսոփայական խնդիրների մի շարք: «Դժվար տարիքում դու դեռ երեխա ես, ով քմահաճ է և ցանկանում է ցույց տալ իր անկախությունը»: Ընդհանրապես, պետք է ասել, որ տարիքային ճգնաժամերի մասին գիտելիքների մասսայականացումը հնարավորություն կտա գիտակցված մոտեցում դրսևորել տարիքային այդ սթրեսոգեն շրջանների նկատմամբ և անհրաժեշտության դեպքում մասնագիտական օգնության դիմել, դրանով իսկ կանխել ճգնաժամային շրջանների բացասական հետևանքները: [6]

Գեռահասության տարիքում երեխան բացահայտում է իր ներաշխարհը: Միաժամանակ նա հասնում է ֆորմալ-տրամաբանական մտածողության մակարդակին: Ինտելեկտուալ զարգացումը, որն ուղեկցվում է աշխարհի մասին գիտելիքների կուտակմամբ և համակարգմամբ, և անհատի նկատմամբ հետաքրքրությունը, վաղ երիտասարդության շրջանում հիմք են հանդիսանում սեփական աշխարհայացքի ձևավորման համար: Այս առումով օգտակար է հիշել Է.Էրիքսոնի դիրքորոշումը երիտասարդության մեջ աշխարհայացքային ընտրության անհրաժեշտության մասին: Այս ընտրության բացակայությունը, արժեքների խառնաշփոթը թույլ չեն տալիս անհատին գտնել իր տեղը մարդկային հարաբերությունների աշխարհում և չի նպաստում նրա հոգեկան առողջությանը: [7]

Թե ինչպես կազդի համացանցը երեխայի զարգացման և հոգեբանության վրա որոշվում է այն ընտանիքում ընդունված և գործող օրենքներով, որտեղ նա ապրում է: Որոշ երեխաներ համացանցն օգտագործում են օգտակար և հետաքրքիր տեղեկատվության որոնման համար, իսկ ոմանք, կորցնելով կապը ռեալ իրականության հետ, կուլ են տալիս այն ամբողջ «աղբը», որ տիրում է համաշխարհային սարդոստայնում: Համակարգչի անվտանգությունը կախված է դրա օգտագործման տևողությունից և նպատակից:

## **Գեռահասաների և համացանցի փոխհարաբերությունները**

Գեռահասության շրջանում անհատը փորձում է գտնել կյանքի իմաստը, որոշել իր տեղը այս կյանքում: Նա ձգտում է բավարարել ծագած սոցիալական և ինտելեկտուալ պահանջները, հաճախ ստիպված է լինում լուծել ներքին կոնֆլիկտներ, հաղթահարել շրջապատի հետ հարաբերություններում ծագած դժվարությունները: Այդ պատճառով միջավայրի ազդակներն այս տարիքում ավելի խորը հետք են թողնում անհատի ձևավորման վրա: Ժամանակակից աշխարհում երեխաների և դեռահասաների անհատականության ձևավորումը կատարվում է կոնվերգենտ տարածության մեջ՝ վիրտուալ աշխարհի և իրականության հանգույցում[8]:

Երիտասարդներն այսօր բախվում են գլոբալ մեդիա մշակույթի հետ, որը ներկայացնում է միավորող ուժ, մշակութային մանկավարժության տեսակ, որը նրանց հնարավորություն է տալիս լուծել բազմաթիվ խնդիրներ: Գեռահասաների համար համացանցային գործունեության գրավչությունը պայմանավորված է մի շարք հնարավորություններով, որոնք տալիս է կիրերտարածությունը՝

1. անհատական աշխարհ ունենալու հնարավորություն, ուր ոչ ոք, բացի դեռահասից, մուտք չունի.
2. կատարվածի համար պատասխանատվությունից խուսափելու հնարավորությունը:
3. Իրական աշխարհի հնարավոր խնդիրներից թաքնվելու հնարավորությունը:
4. կրկնվող փորձերի միջոցով ցանկացած սխալ ուղղելու հնարավորությունը:
5. ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու ունակություն (օրինակ՝ խաղային գործունեության շրջանակներում).
6. հաղորդակցության ռիսկերի նվազեցում [9]:

Ինտերնետ միջավայրն ինքնին շատ բազմազան և ճկուն տարածք է, որը կարելի է հարմարեցնել յուրաքանչյուր անհատի և ընտրել համացանցի ամենագրավիչ գործունեությունը: Ժամանակակից հասարակության մեջ տեղեկատվական տեխնոլոգիաները, նրանց կիրառման սահմանները գնալով ավելի ու ավելի ընդլայնվում են: Եվ այս համատեքստում պատահական չէ այն փաստը, որ տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառումը համարվում է կրթական գործընթացի կատարելագործման և բարեփոխման անհրաժեշտ գործոններից մեկը: Նոր տեխնոլոգիաները դարձել են որակյալ և արդիական կրթության հրամայական ու ուսուցման նորարարական գործիք: Տարբերում են թվային տեխնոլոգիաներ օգտագործողների երեք տիպ՝

- Թվային ինսայդերներ, ովքեր միշտ ծանոթանում են թվային նոր տեխնոլոգիաներին և դրանցից մշտապես օգտվողներն են,
- Թվային նորեկներ, ովքեր նոր են սկսում ծանոթանալ թվային տեխնոլոգիաներին,
- Թվային աութսայդերներ, ովքեր բոլորովին չեն հետաքրքրվում թվային տեխնոլոգիաներով [10]:

Մեր օրերում երեխաները շատ վաղ, դեռևս նախադպրոցական տարիքից են ընկղմվում S<S աշխարհը: Այն հնարավորություն է ընձեռում մուտք գործել մի հրապուրիչ ուսուցողական միջավայր, որտեղ հասանելի են գրեթե անսահմանափակ քանակությամբ բազմազան նյութեր ու տեղեկություններ, և ամենակարևորը՝ գիտելիքի ձեռքբերման նպատակով ընդլայնել ուսումնական ծրագրերի ու դասագրքերի շրջանակները, փոփոխել հին մոտեցումները, առաջադրել և իրագործել բոլորովին այլ՝ որակապես նոր խնդիրներ: Ի վերջո նոր տեխնոլոգիաները թույլ են տալիս ուսուցչին ու աշակերտին հաղորդակցվել միևնույն միջավայրում և նույն «վեզվով»: Այսօր համացանցը անհրաժեշտ է երեխաներին՝ տեղեկատվության որոնման, ռեֆերատներ գրելու, լաբորատոր և գործնական



աշխատանքների նոր նմուշների ուսումնասիրման համար: Այն հնարավորություն է ընձեռում շփվել տարբեր քաղաքներում և երկրներում բնակվող հասակակիցների, հարազատների ու բարեկամների հետ, ուսումնասիրել օտար լեզուներ: Համացանցում կարելի է գտնել կրթական շատ նյութեր, ինչպես նաև տրամաբանական մտածողությունը զարգացնող ծրագրեր: Համակարգչի և համացանցի ծրագրերի և ֆունկցիաների օգտագործման ճկուն իմացությունը երեխայի ապագայի մեծ ներդրում է, քանի որ աշխատել սրընթաց զարգանում է, իսկ համացանցը այդ պրոգրեսիայի անբաժանելի մասն է: Այն հնարավորություն է տալիս վիրտուալ ճանապարհորդություններ իրականացնել, ծանոթանալ այլ երկրների մշակույթին, ուսումնասիրել պատմական փաստեր, ընդլայնել աշխարհայացքը: Շատ կարևոր է նշել, որ համացանցը մեծ հնարավորություն է բացում հաշմանդամություն ունեցող երեխաների առաջ: Օգտատերերի կարծիքով, այժմ այն օգնում է բավարարել կարիքների մեծ մասը: Սա թույլ է տալիս դիտարկել համացանցի ընձեռած հնարավորությունները, որպես նոր մշակութային միջոցներ, որոնք միջնորդում են ժամանակակից մարդու գործունեությանը և կարողանում են մասնակցել նրա բարձրագույն մտավոր գործառույթների ձևավորմանը [11]:

Անկախ նրանից, թե ինչ նպատակով է օգտագործվում համակարգիչը՝ հաշվետվություններ գրելու, քննություններին պատրաստվելու կամ պարզապես հետաքրքիր խաղով զվարճանալու, մոնիտորի առջև անցկացրած ժամանակի չարաշահումը կարող է բացասաբար ազդել կյանքի որակի վրա: Այս պահին կասկած չկա, որ համացանցի ազդեցությունը օգտվողի անձի վրա ավելի խորն ու համակարգային է, քան ցանկացած այլ տեխնիկական համակարգի: Ա.Է. Վոյսկունսկին և այլք, ամփոփելով համացանցում հոգեբանական հետազոտության արդյունքները, նշում են, որ տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը անձի զարգացման վրա չի կարող միանշանակ որակվել որպես դրական կամ բացասական [12]: Դեռահասները համացանցում բախվում են նույն ռիսկերին, ինչ «իրական» հասարակության մեջ: Բայց եթե իրական կյանքի սպառնալիքները բավականաչափ տեղայնացված են, դրանք կարող են ծագել հարազատներից, հասակակիցներից, ուսուցիչներից, սոցիալական ծառայությունների ներկայացուցիչներից, մերձավոր շրջապատի ծանոթներից, ցանցում սպառնալիքները կարող են լինել ցանկացածից և ցանկացած վայրից՝ առանց աշխարհագրական կամ որևէ այլ հղումի:

Համացանցը սոցիալականացման, կրթության, հասարակական կյանքին մասնակցության տարածք է: Մակայն բացի դրական կողմերից, այն պարունակում է նաև երիտասարդ օգտատերերի անվտանգությանը սպառնացող նոր վտանգներ՝ սեռական ոտնձգությունների, առցանց վիրավորանքների, ագրեսիայի դրսևորումների,

«վտանգավոր» և անօրինական բովանդակության նյութերի հասանելիությունը, կարող է վնաս հասցնել երեխաների առողջությանը /տեսողական խնդիրներ, կմախքի դեֆորմացիա/, կարող է պատճառ դառնալ համացանցային կախվածության, իր բոլոր հետևանքներով:

Գոյություն ունի ինտերնետի գործածության երեք հիմնական ձև, որոնք հանգեցնում են խորը անձնական փոփոխությունների, անձի դեֆորմացման՝

- ճանաչողական գործունեություն – մեծ հետաքրքրություն /повышенный интерес / ծրագրավորման և հեռահաղորդակցության միջոցների նկատմամբ, հնարավոր է՝ հաքերություն,
- խաղային գործունեություն-մեծ հետաքրքրություն համակարգչային խաղերի, առցանց մոլախաղերի նկատմամբ, հնարավոր է մոլախաղերից կախվածություն,
- հաղորդակցական գործունեություն - մեծ հետաքրքրություն ցանցային հաղորդակցության, սոցիալական ցանցերի, ծանոթությունների կայքերի, և տարբեր ֆորումների հանդեպ, հնարավոր է կիրերսերսուալ կախվածության [13]:

Վերջին տարիներին հմակարգչային խաղերը, ֆորումները, սոցիալական ցանցերը դառնում են ավելի ու ավելի տարածված երեխաների և դեռահասաների շրջանում, շատ հաճախ փոխարինելով կենդանի շփմանը ընկերների և հարազատների հետ: Որոշ երեխաներ այնքան են հրապուրվում համակարգչով, որ կորցնում են կապը իրականության հետ, չկարողանալով կառավարել առցանց անցկացրած ժամանակը, ինչը վաղ թե ուշ խնդիր է դառնում առաջին հերթին հարազատների, մտերիմների ու հենց երեխայի համար [14]: Ժամանակակից գիտական տեսություններն ասում են, որ շատ համակարգչային խաղեր կործանարար ազդեցություն կարող են ունենալ երեխաների հոգեբանության և առողջության վրա: Համակարգչի մոտ երկար մնալու հետևանքով վնասվում է տեսողությունը, առաջանում են գլխացավեր, հոգնածություն, ինքնագգացողության վատթարացում: Համակարգչային խաղերը պարզապես դուրս են մղում երեխայի կյանքի բոլոր այլ զգացողություններն ու հետաքրքրությունները: Երեխան սկսում է ավելի քիչ ջանքեր գործադրել իրական կյանքում առաջացած խնդիրների լուծման և կրթության վրա: Նա ուզում է պարզապես սեղմել կոճակը և հասնել հաջողության, որ իրական կյանքում ամեն ինչ լինի նույնքան հեշտ և պարզ [15]:

Համացանցի ազդեցությունը երեխայի վրա աճում է միջավայրի՝ ծնողների , ուսուցիչների ուշադրության նվազմանը զուգընթաց: Առավել մեծ է այդ ազդեցությունն այն երեխաների վրա, ովքեր ռեալ կյանքում խնդիրներ ունեն: Ծանր ընտանեկան իրավիճակը, բաժանությունները, երկարատև հիվանդությունները, ուշադրության

պակասը կամ գերհոգատարությունը, դժվարությունները ուսման և հասակակիցների ու ընկերների հետ շփման մեջ, ցածր ինքնագնահատականը, երեխային կատիպեն թաքնվել համացանցում, որտեղ խնդիրներ չկան և կարելի է բավարարել սեփական բոլոր բնական կարիքները, հասնել ստաբիլության, հարմարավետության, ուշադրության և ճանաչման, մուտք գործել երևակայական աշխարհ և բավարարել սեփական ֆանտազիաները, խուսափել ձանձրալի տհաճ իրականությունից: Համացանցը բացասական ազդեցություն կունենա այն դեպքում եթե դիտարկվի որպես «անփոխարինելի օգնական» ցանկացած տեսակի գործունեության մեջ, ինչը հանգեցնում է մշտական առցանց կապի: Սակայն գլոբալ ցանցի պարբերական օգտագործման դեպքում, բոլոր սոցիալական ինստիտուտների և գործակալների (ներառյալ ինտերնետը) փոխազդեցության միջոցով կարելի մեծ հաջողություններ գրանցել [16]:

## **Համացանցային կախվածությունը՝ որպես դարի հիմնախնդիր**

Առաջին անգամ «Ինտերնետ կախվածություն/аддиктология/» եզրույթը գիտական գրականության մեջ առաջարկել է 1996 թ. ամերիկացի հոգեբուժ Այվեն Գոլբերգը, ցանկանալով նկարագրել երկար ժամերով համացանցում մնալու երևույթը: Ժամանակակից գիտահոգեբանական գրականության մեջ համացանցային կախվածությունը համարվում է պաթոլոգիա, որի դրսևորումներից են՝ համացանցից դուրս գալու ցանկության և կարողության բացակայությունը, հուսահատությունն ու դյուրագրգռությունը համացանցի բացակայմության պատճառով, ցանկացած գնով համացանցում ավելի շատ ժամանակ անցկացելու ձգտումը, տնային, աշխատանքային և ուսումնական պարտականությունները մոռացության տալու հակումները [17]:

Համացանցային կախվածությունը համարվում է ժամանակակից հասարակության, հատկապես, երիտասարդ սերնդի առավել սուր արտահայտված խնդիրներից մեկը: Հետազոտողների կարծիքով համակարգչային կախվածությունը սահմանվում է, որպես ոչ քիմիական կախվածություն, որն ուղեկցվում է սոցիալական ոչ բավարար հարմարվողականությամբ և արտահայտված հոգեբանական ախտանիշներով: « Համացանցային կախվածություն», « համացանցի չարաշահում», « համացանցի հիվանդագին կիրառում»... Մրանք եզրույթներ են, որոնք բազմաթիվ հետազոտողների քննարկումների առարկա են՝ պայմանավորված երևույթի անվանակոչման հանգամանքով: Ծատ հոգեբանական բառարաններում համացանցային կախվածությունը

սահմանվում է որպես հոգեկան խանգարում, ինտերնետին միանալու մոլուցքային ցանկություն և ժամանակին ինտերնետից անջատվելու ցավալի անկարողություն [18]: Չնայած անվանման հետ ունեցած տարաձայնություններին, գիտնականները համեմատաբար միակարծիք են այս երևույթը բացահայտող վարքագծային բնութագրերի որոշման հարցում: Մ.Օրգակը համակարգել է համացանցային կախվածության ուսումնասիրված ախտանիշները: Ըստ նրա դասակարգման՝ բոլոր ախտանիշները բաժանվել են երկու խմբի՝ հոգեբանական և ֆիզիկական: Ըստ Մ.Օրգակի՝ համացանցային կախվածության հոգեբանական ախտանշանները ներառում են՝

- կոնֆլիկտային վարքագծի դրսևորում,
- քրոնիկ դեպրեսիաներ.
- վիրտուալ տարածքի գերադասում իրական կյանքին,
- համակարգչի առաջ անցկացված ժամանակի կառավարման կորուստ,
- հարմարավետության զգացողության կորուստ համացանցի բացակայության պատճառով,
- ադապտիվ դժվարություններ սոցիումում ,
- բարձր ինքնագզացողության կամ էյֆորիայի զգացումը համակարգչի առջև,
- ընտանիքի և ընկերների անտեսումը և այլն [19]:

Միևնույն ժամանակ, դեռևս չկա ընդունված համաձայնություն, թե ինչ է իրենից ներկայացնում կախվածությունը, ինչպես նաև չկան մշակված ախտորոշիչ չափանիշներ: Գոյություն ունեն երկու տարբեր կարծիքներ. հետազոտողների մի մասը պնդում է, որ համակարգչային կախվածության դեպքում պետք է կիրառվի վարքային թերապիայի հատուկ տեխնիկաներ՝ բուժելու այն որպես ախտաբանական խանգարում, մյուս մասը կարծում է, որ դեռ պետք է հետազոտություններ անցկացվեն նախքան այն հիվանդություն որակելը: [20]:

Ամերիկացի հոգեբան Ք.Յանգը համացանցային կախվածությունը որպես հոգեկան առողջության խնդիր որակող տեսաբաններից է: Նա նշում էր, որ համացանցային կախվածություն կարող է ունենալ յուրաքանչյուրը, և որևէ ժողովրդագրական տարանջատում այս դեպքում չի կարող լինել: Վիրտուալ տարածությունը պետք է որ ունենա մի մոլթ կողմ, որը ստիպում է մարդկանց, մոռանալով իրենց անձնականը, առողջությունն ու ընտանիքը, գերադասել իրենց ժամանակն անցկացնել համացանցում և տրվել տեխնոլոգիային: Ք.Յանգն առանձնացնում է անհատի այն գործողությունները և պարտականությունները, սոցիալական դերերը, որոնք անտեսվում են հանուն ինտերնետի: Այսպիսի գործողությունները բավական մեծ դեր ունեն ժամանակակից

հասարակության կենսակերպում, և որոշ մարդիկ, պլանավորած գործողությունների փոխարեն, զբաղվում են ինտերնետային ժամանցով: Ի տարբերություն զբաղմունքի այլ տեսակների՝ գրքի ընթերցման կամ հեռուստացույց դիտելու, որոնք ունեն ժամանակի որոշակի սահմանափակումներ, համացանցի օգտագործումն անսահմանափակ է [21]:

Համացանցային կախվածության հիմնախնդրի ուսումնասիրմամբ զբաղվող առաջատար ռուս հետազոտողներ Ա.Վոյսկունսկին և Օ.Բաբաևան, հետազոտելով մարդկանց համացանցում ծավալած գործունեությունը և դրա ազդեցությունը նրանց վրա, նշում են, որ «մարդ-համակարգիչ/հեռախոս-համացանց» շղթայում հնարավոր է երկու փոխկապված զարգացման տարբերակ՝ դրական և բացասական: Երկրորդ դեպքում համացանցի հաճախակի օգտագործումը կախվածության հոգեբանական դրսևորում է, որն էլ հիմնականում դրսևորվում է վարքային և հետաքրքրությունների նկատմամբ վերահսկողության խնդիրների տեսքով, ինչն էլ հանգեցնում է անձնային փոփոխությունների [22] :

Մասնագետներից ոմանք առաջարկում են համակարգչային կախվածությունը ներգրավել թմրամոլության, ծխախոտամոլության կամ նմանատիպ այլ հիվանդագին սովորությունների շարքում: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել , որ համակարգչային կախվածության հետևանքով կարող է վտանգվել օգտատերերի, հատկապես երեխաների և պատանիների, առողջությունը՝ օրգանիզմի դիմադրողականությունը նվազում է, առաջանում են տեսողության խանգարումներ, գլխացավեր, ողնաշարի, դաստակի ցավեր, հոգնածություն, անքնություն և այլն: Այս երեխաների համար բարդ կենսական իրավիճակների հաղթահարումը, որպես կանոն, ընթանում է առնակատմամբ, ընտանիքից, շրջապատից մեկուսանալով, խուսափողական տարաբնույթ բացատրություններով: Անկախ այն հանգամանքից, թե ինչ եզրակացության կհանգեն մասնագետները, ինչպես կանվանեն այս երևույթը՝ համակարգչային կախվածություն՞ն, որը կներգրավվի հոգեկան և վարքային խանգարումների դասակարգման մեջ, թե՞ որպես աշխույժ հետաքրքրություն կամ հորբի ժամանակակից աշխարհում, այն նույն շարքում է դասվում այլոհուլային ու նարկոտիկ կախվածության հետ և որոշ դեպքերում կարող է պահանջել բժշկահոգեբանական և դեղորայքային միջամտություն: Այդ պատճառով այս խնդրի տեսական և պրակտիկ ուսումնասիրությունը առավել ակտուալ է դառնում մեր օրերում: Ժամանակակից աշխարհում դեռահասների համակարգչային կախվածությունը դարձել է օրախնդիր: Մա այն տարիքն է երբ մարդը ձևավորվում է որպես սոցիումի անդամ, ընկալում է իրեն շրջապատող մարդկանց հետ փոխհարաբերությունների նորմերն ու կանոնները, իրականացնում է իր ինքնադրսևորման պահանջումները, գտնվում է նոր

գործունեության ձևերի որոնման մեջ: Հաշվի առնելով այս տարիքային խմբի առանձնահատկությունները հարկ է նշել, որ համացանցը շատ հաճախ բավարարելով դեռահասների պահանջմունքները, գալիս է փոխարինելու իրական կյանքին: Վիրտուալ աշխարհում հայտնված երեխան իրեն զգում է ավելի վստահ, ծնողների վերահսկողությունից դուրս, անպատիժ և ավելի ինքնավստահ: Մասնագետները կարծում են, որ ժամանակակից պայմաններում համացանցից հրաժարվել հնարավոր չէ հատկապես կախվածություն ունեցող մարդկանց: Ի.Վ. Չորինյան գրում է հետևյալը. «Համակարգչից կախվածություն ձեռք բերած դեռահասների վարքագծի հետ կապված իրավիճակի առանձնահատկությունները ներառում են այն փաստը, որ արգելող միջոցները, մի կողմից՝ կարող են երեխայի մոտ զայրույթ և ագրեսիայի ավելացում առաջացնել, մյուս կողմից՝ դրանք կարող են հանգեցնել «մանկական վրդովմունքի» և նույնիսկ հանգեցնել ինքնասպանության: Համացանցի կտրուկ մերժումը նման մարդկանց մոտ անհանգստություն և հուզական գրգռում է առաջացնում, մինչդեռ կախվածությունն ինքնին առաջացնում է մի շարք հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական խնդիրներ [23] :

Որոշ մասնագետների կարծիքով համացանցային կախվածությունը հանգեցնում է անհատի «քայքայման» և դա առաջին հերթին վերաբերում է դեռահասներին: Այսօր կրթության ոլորտի ներկայացուցիչներին և ծնողներին անհրաժեշտ է մեծ ուշադրություն դարձնել այս խնդրին, և փորձել կանխել հոգեբանական կախվածությունը , ինչպես նաև գտնել այդ երևույթների վերացման միջոցներ [24]: Դեռահասների համացանցային կախվածության կանխարգելման ծրագիրը պետք է ներառի կրթական, հոգեբանական և սոցիալական բաղադրիչներ և ապահովի աշխատանք կրթական գործընթացի բոլոր սուբյեկտների՝ երեխաների, ծնողների և ուսուցիչների հետ [25] :

## **Դեռահասների մոտ համակարգչային կախվածության հայտնաբերում**

Որպես կանոն, համակարգչային կախվածություն ունեցողները, հատկապես՝ երեխաները, փորձում են հարազատներից թաքցնել, թե որքան ժամանակ են անցկացնում համացանցում և կոնկրետ ի՞նչ են անում այնտեղ, քանի որ վախենում են քննադատությունից, որը կարող է վնասել առանց այն էլ անկայուն ինքնագնահատականը,

ինչը բնորոշ է կախվածության մեջ գտնվող մարդուն: Նրանք դիմադրում են ընտանիքի անդամների փորձերին՝ շեղելու իրենց համացանցում լինելուց: Համակարգչի կամ այլ տարբեր տեղեկատվական տեխնոլոգիաների պատճառով ծնողների և երեխայի միջև հաճախ կոնֆլիկտներ են առաջանում՝ կապված համացանցային ժամանակի կրճատման հետ: Երեխայի համար համակարգիչը դառնում է տան ամենագրավիչ և ամենահետաքրքիր առարկան: Ծնողները, իրենց հերթին, սկսում են զգալ մեղքի և անօգնականության զգացում, հենց որ իրավիճակը սկսում է դառնալ անկառավարելի: Նրանք զգում են, որ կորցնում են վերահսկողությունը իրենց երեխայի նկատմամբ և չեն կարողանում կողմնորոշվել, ինչպես վարվել նման իրավիճակում:

Հաճախ, ուղղակի չկարողանալով ճիշտ գնահատել իրավիճակը, դեռահասները կարծում են, որ լիովին վերահսկում են իրենց և իրավիճակը, ուստի ցանկացած պահի կարող են կանգ առնել: Իրականում վերահսկելու փորձերն անհաջող են, և առցանց անցկացրած ժամանակը շարունակում է աճել [26]:

Այս առումով համացանցային կախվածության բացահայտման մեթոդիկաները, որոնք հնարավորություն կընձեռեն հնարավորինս վաղ փուլերում ախտորոշել այս խնդիրը, շատ կարևոր են: Այն իր տիպաբանությամբ տարասեռ է, և մինչ օրս համացանցային կախվածության աստիճանը որոշելու պաշտոնապես հաստատված չափանիշներ չկան: Միևնույն ժամանակ, այս ոլորտի հետազոտողները արդեն մշակել են բավականին մեծ թվով թեստեր՝ պարզելու համացանցից կախվածության աստիճանը:

Առաջին անգամ համացանցային կախվածության խնդրի ուսումնասիրություններ իրականացվել են 90-ականների սկզբին ամերիկացի հայտնի գիտնական, հոգեբան Կիմբերլի Յանգի կողմից: Նա համացանցային հետազոտություն կատարել է թեստավորման եղանակով և պարզել, որ համացանցից օգտվողների 1-5%-ը առնչվում է այս խնդրի հետ: Ռուս հետազոտող Վ.Ա.Լոսկուտովան (Վ.Ա. Բուրովա) ստեղծել է Ք. Յանգի թեստի հարմարեցված տարբերակը, որը ներառում է 20 հարց և թույլ է տալիս որոշել ինտերնետի նկատմամբ վերաբերմունքը չորս աստիճանով՝ ինտերնետի հանդեպ ոգևորության բացակայությունից մինչև դրանից կախվածություն [27]:

Համակարգչային կախվածության բացահայտման մեկ այլ տարբերակ՝ սքրինինգային ախտորոշման մեթոդ, առաջարկել են ռուս գիտնականներ Լ.Ն.Յուրիևան և Տ.Յու.Բոլբոտը : Մեթոդը հնարավորություն է տալիս պատասխանների տարբերակները հարմարեցնելով ազգային սոցիալական և հասարակական գործունեության ոլորտին, մեծացնել վերջնական արդյունքի օբյեկտիվությունը: Թեստը պարունակում է 11 հարց՝ կապված համացանցում անհատի հուզական վիճակի դրսևորումների հետ, թույլ է տալիս

ճկուն մեկնաբանել անհատի վիճակը և, հետևաբար, հանգել օբյեկտիվ վերջնական արդյունքի [28]:

Թեստերիի արդյունքները հնարավորություն են տալիս բացահայտել համակարգչային կախվածության նշաններով «ռիսկային խումբերը», և կիրառելով կանխարգելիչ ծրագրեր կանխել մտավոր և վարքային խանգարումների զարգացումը:

Վերջին 30-տարիների ընթացքում աշխարհի շատ երկրներում կիրառվել են մի շարք մեթոդներ համացանցային կախվածության խնդրի բացահայտման և ուրսումնասիրման ուղղությամբ: Հավաքագրվել են ահռելի քնակությամբ տվյալներ, որոնք նվիրված են այս խնդրի հոգեբանական բնութագրերի ուսումնասիրմանը, սակայն համացանցային կախվածության երևույթը դեռ լիովին պարզաբանված չէ:

## **Աշխատանքի ընթացքը**

Կատարելով այս հետազոտական աշխատանքը փորձել են ուսումնասիրել համակարգչի ազդեցությունը երեխայի զարգացման վրա: Հետազոտության հիմնական նպատակը դեռահասների մոտ համացանցային կախվածության հայտնաբերելն էր, ինչպես նաև պարզաբանելը, թե արդյո՞ք բախվելով այս խնդրի հետ երեխաները կարող են ինքնուրույն գիտակցել իրենց համացանցային կախվածության իրողությունը և գիտակցել, որ համացանցով իրենց հրապուրանքը դարձել է անկառավարելի և բազմաթիվ վտանգներ է պարունակում:

Առաջին փուլում ընտրել են առաջադրված նպատակների լուծմանն ուղղված մեթոդը/թեստավորում/ և կազմել են համացանցային կախվածության բացահայտման թեստ, օգտվելով Քիմբերլի Յանգի [29] և Վ.Ա. Լոսկուտովոյի [30] համապատասխան թեստերից: Այն բախկացած է 22 հարցերից, որոնցից առաջին 20-ը նախատեսված են համակարգչային կախվածության բացահայտման համար: Յուրաքանչյուր հարց ունի 6 հնարավոր պատասխան՝ «երբեք», «հազվադեպ», «երբեմն», «սովորաբար», « հաճախ», «միշտ», որոնց միավորները տրվում են հետևյալ սխեմայով՝ երբեք - 0 միավոր, հազվադեպ - 1 միավոր, երբեմն – 2, սովորաբար – 3, հաճախ – 4, միշտ - 5 միավոր: Թեստը հանձնողը պետք է ընտրի այն պատասխանը, որը լավագույնս կարտացոլի իր վերաբերմունքը համացանցի նկատմամբ /հավելված-1/: Վերջին՝ 21-րդ հարցով փորձել են թեստի արդյունքները համեմատել երեխայի կարծիքի հետ և պարզել գիտակցում են արդյո՞ք դեռահասները, որ ունեն համակարգչային կախվածություն:

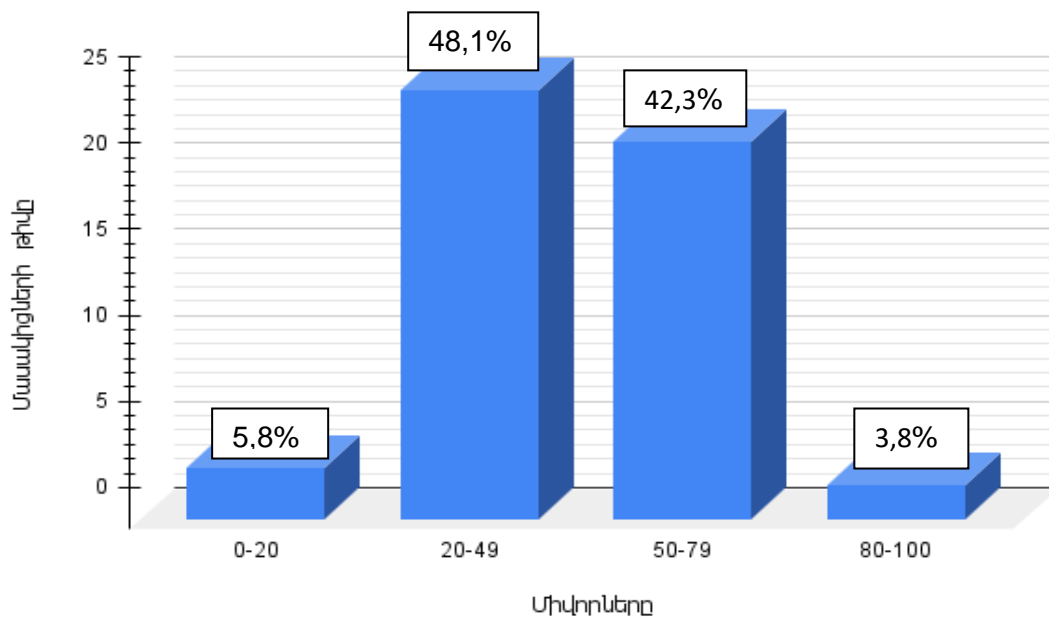
Երկրորդ փուլում իրականացրել են անանուն թեստավորում, որին մասնակցել են 15-18



տարեկան 52 աշակերտներ: Կատարել են թեստավորման արդյունքների ամփոփում, միավորների հաշվարկ և ըստ համապատասխան սանդղակի /հավելվագծ-2/, որոշել են թեստավորմանը մասնակցած երեխաների համակարգչային կախվածության աստիճանը:

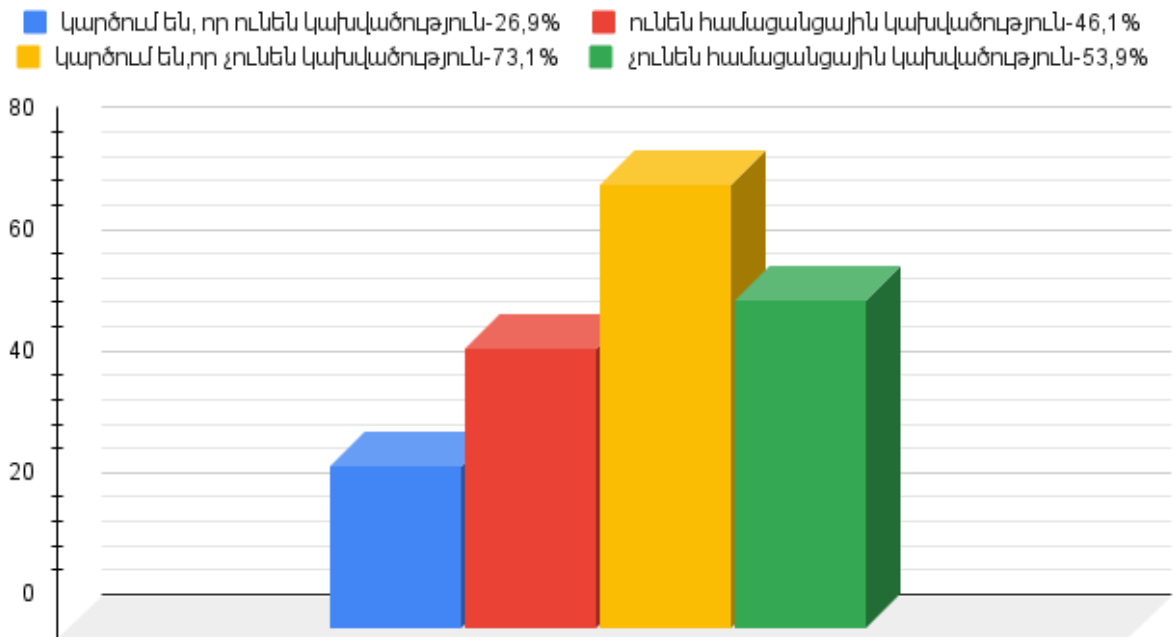
## Արդյունքների ամփոփում

Թեստավորման արդյունքում ստացված միավորների ամփոփման արդյունքում պարզ դարձավ, որ հարցմանը մասնակցած 52 երեխաներից՝ 3-ը (5,8%) չունեն համակարգչային կախվածություն, 25-ը(48,1%)՝ բավական շատ ժամանակ են անցկացնում համացանցում, սակայն դեռ կախվածություն չունեն, կարողանում են իրենց վերահսկել, 22-ը (42,3%)՝ համացանցից ունեն միջին կախվածություն, իսկ 2-ը (3,8%)՝ ուժեղ կախվածություն /հավելված-3/:



Համեմատելով թեստավորման արդյունքները երեխաների կարծիքների հետ պարզ դարձավ, որ ոչ բոլորն են համացանցով իրենց հրապուրվածությունը համարում կախվածություն և գնահատում հնարավոր վտանգները: Հարցմանը մասնակցած 52 դեռահասներից, ըստ թեստավորման տվյալների 28-ը (53,9%) չունեն համացանցային կախվածություն, մինչդեռ երեխաների կարծիքների ամփոփումը ցույց տվեց, որ նրանցից 38-ը (73,1%) վստահ են, որ կախվածություն չունեն, իսկ 24-ը(46,1%) ունեն տարբեր աստիճանի կախվածություն, սակայն միայն 14-ն(26,9%) են գիտակցում այդ մասին:

## Համակարգչային կախվածության որոշման թեստավորման արդյունքների և երեխաների կարծիքների համեմատության աղյուսակ



## Եզրակացություններ

**1.** Թվային տեխնոլոգիաները կարող է ունենալ ինչպես բացասական, այնպես էլ դրական ազդեցություն: Դրանք օգտակար են և հարմար տարբեր տարիքի երեխաների ուսուցման և զարգացման համար, բայց միևնույն ժամանակ կարող են վտանգ հասցնել նրանց առողջությանը և հոգեբանական զարգացմանը: Երբեմն թվում է համացանցային կախվածության խնդրի լուծման լավագույն տարբերակը արգելքներն են, սակայն դա սխալ եզրակացություն է: Համակարգիչը և համացանցը բազմաֆունկցիոնալ գործիքներ են, որոնց օգնությամբ այսօր բազում խնդիրների լուծումներ են գտնվում: Արգելքներն անիմաստ են, ուղղակի անհրաժեշտ է ձևավորել թվային աշխարհում գրագետ աշխատելու հմտություններ, ինչպես վայել է համատարած թվայնացման դարաշրջանի քաղաքացուն: Անհրաժեշտ է երեխաների մեջ ձևավորել համացանցից ճիշտ և գրագետ օգտվելու մշակույթ և ինքնավերահսկողության զգացում: Մեծացնել երեխայի հետաքրքրությունների շրջանակը համացանցից դուրս՝ իրական կյանքում: Մպորտը, արվեստը, կենդանի շփումը ընտանիքի անդամների հետ՝ կօգնեն երեխաներին ոչ միայն

ազատվել համացանցային կախվածությունից, այլ հնարավորություն կընձեռեն համացանցն օգտագործել ինքնակրթության նպատակով:

**2.** Ուսումնասիրության արդյունքները ցույց են տալիս, որ ժամանակակից աշխարհում դեռահասների վարքագծի մեջ ինտերնետ կախվածության միտումները զգալիորեն ընդգծված են: Հաշվի առնելով, որ այն կարող է հանգեցնել շատ լուրջ և վտանգավոր հետևանքների, կարծում եմ, որ համացանցային կախվածության ախտորոշման և կանխարգելման շրջանակներում անհրաժեշտ է ուսումնասիրել երեխաների անհատական առանձնահատկությունները, նպատակ ունենալով նախապես հետևելով վարքագծին, կանխել անբարենպաստ հետևանքները: Շատ կարևոր է, որ դեռահասը չհակադրվի և համագործակցի իրեն օգնության ձեռք մեկնած մեծահասակի հետ, քանի որ, ինչպես ցույց տվեցին հետազոտության արդյունքները, երեխաների որոշ մասը չի ընդունում, որ համացանցով իր հրապուրանքը արդեն խնդիր է դարձել և կարող է լուրջ հետևանքներ ունենալ, իսկ եթե անգամ գիտակցում է, ինքնուրույն պայքարի փորձերը հիմնականում անարդյունք են լինում:

**3.** Կատարված ուսումնասիրությունները, ինչպես նաև սեփական հետազոտության արդյունքները, թույլ են տալիս ձևակերպել հետևյալ գործնական առաջարկությունները.

### **3.1. Խորհուրդներ մեծահասակներին՝**

Ուսուցիչների և ծնողների համար նպատակահարմար է օգտվել գնահատման թերթիկներից, որոնք պարունակում է համակարգչային կախվածության արտաքին հոգեֆիզիոլոգիական դրսևորումների ցուցիչներ: Տանը ակտիվ ինտերնետից օգտվող երիտասարդների հուզական և հոգեկան վիճակը պետք է վերահսկվեն ծնողների կամ ընտանիքի այլ անդամների կողմից: Կախվածությունը հաղթահարելու ամենապարզ և արդյունավետ միջոցը փոխարինումն է՝ շփումը վայրի բնության հետ, հորբիները, առողջ ապրելակերպը, ստեղծագործական գործունեությունը: Այս առումով կարևոր դեր են խաղում մտերիմ մարդիկ՝ ընկերներն ու ընտանիքի անդամները, ովքեր կարող են աջակցություն ցուցաբերել, սահուն կերպով մարդուն տանել դեպի դրական հաղորդակցություն: Իսկ, թե երբ է պետք հնչեցնել ահազանգը, կօգնեն հետևյալ 10 նշանները՝

- Երեխան համակարգչից օգտվելիս անտեսում է սահմանված կանոնները: Անգամ նախնական պայմանավորվածության դեպքում նա չի կարող ժամանակին իրեն պոկել համակարգչից, իսկ կարգուկանոնը վերականգնելու և համակարգչից հեռացնելու փորձերը ավարտվում են հիստերիայի դրսևորումներով:

- Երեխան չի կատարում իրեն հանձնարարված տնային գործերը. սովորաբար երեխաները միշտ տան գործեր են ունենում՝ լվանում են ամանները, կարգի են բերում իրենց իրերը, զբոսնում են շան հետ: Կախվածություն ունեցող երեխան չի կարող պլանավորել իր ժամանակը և բաց է թողնում տնային աշխատանքը՝ նստելով համակարգչի առաջ:
- Համակարգչի մոտ լինելը դառնում է ավելի նախընտրելի գործունեություն, քան հարազատների կամ ընկերների հետ զրուցելը: Բացառություն չեն նույնիսկ ընտանեկան տոներն ու այցելությունները:
- Նույնիսկ բնական կարիքները չեն կարող ստիպել երեխային շեղվել ցանցից, ուստի նա չի բաժանվում իր հեռախոսից/պլանշետից ոչ ուտելուց, ոչ էլ լոգարանում:
- Երեխան անընդհատ սարքեր է փնտրում, որոնցից կարող է մտնել առցանց կամ խաղալ: Եթե դուք խլեք նրա պլանշետը կամ համակարգիչը, նա անմիջապես կվերցնի հեռախոսը:
- Երեխան շփվում է հիմնականում առցանց՝ այնտեղ անընդհատ նոր ծանոթություններ հաստատելով, որոնք մնում են վիրտուալ աշխարհում: Նույնիսկ իրական ծանոթների (դասընկերների, ընկերների) հետ երեխան նախընտրում է շփվել ինտերնետով.
- Երեխան անտեսում է ուսումը. չի կատարում տնային աշխատանքը, դառնում է անպատասխանատու, անփուլթ, նվազում է ակադեմիական առաջադիմությունը:
- Համակարգչից զրկվելը «կոտրվելու» պատճառ է դառնում՝ երեխան դառնում է ագրեսիվ, դուրսագրգիռ:
- Համակարգչի բացակայության դեպքում երեխան չգիտի ինչով զբաղվել, հնարավոր չէ նրան ինչ-որ բանով հետաքրքրել:
- Երեխան գաղտնի է պահում համացանցում իր գործունեությունը: Ցանկացած հարցադրում նեգատիվ ռեակցիա է առաջացնում:

Եթե դուք պարզել եք, որ ձեր երեխան ունի համակարգչային կախվածություն, ապա կարևոր է իմանալ, որ ապաքինման գործընթացը կարող է երկար տևել և զինվել համբերությամբ: Դուք պետք է հետևեք մասնագետների ցուցումներին, և շատ կարևոր է, որ երեխայի հանդեպ լինեք համբերատար: Կտրուկ մի արգելեք ձեր երեխային համակարգչի օգտագործումը, դա կարող է բացասաբար ազդել նրա հոգեկան առողջության վրա: Հոգեբանները հակված են պնդելու, որ ցանկացած համակարգչային կախվածություն ժամանակավոր է, այդ իսկ պատճառով անհրաժեշտ է բուժման համար անհրաժեշտ միջոցներ ձեռնարկել, լինել համբերատար և հավատալ, որ երեխան շուտով կբուժվի:

### 3.2. Խորհուրդներ երեխաներին

Համացանցում գործունեություն ծավալող դեռահասը իրեն, իր ընտանիքը և հարազատներին համացանցի վտանգներից և հնարավոր վնասակար հետևանքներից ապահովագրելու համար պետք է հետևի որոշակի կանոնների, ձեռնարկի հետևյալ նախագգուշական միջոցները.

- Երբեք մի տվեք ձեր անունը, հեռախոսահամարը, հասցեն կամ գաղտնաբառեր ու կրեդիտ քարտերի համարներ:
- Օգտագործեք չեզոք ցուցադրվող անուն, որը չի պարունակում սեռական ակնարկ է և չի տալիս որևէ անձնական տեղեկատվություն:
- Մի տրամադրեք տեղեկատվություն ձեր դպրոցի, սիրելի հանգստի վայրերի և պլանավորվող միջոցառումների մասին:
- Եթե համակարգչի աշխատանքի մեջ ինչ-որ բան ձեզ վախեցնում է անմիջապես անջատեք այն և դիմեք ծնողների օգնությանը:
- Միշտ մեծահասակին պատմեք բոլոր առցանց միջադեպերի մասին, որոնք ձեր մեջ շփոթմունք կամ անհանգստություն են առաջացրել:
- Օգտագործեք էլփոստի գտիչներ՝ արգելափակելու սպամը և անցանկալի հաղորդագրությունները:
- Երբեք մի համաձայնեք անձնական հանդիպման այն մարդկանց հետ, ում հետ ծանոթացել եք համացանցում: Նման առաջարկների մասին անմիջապես պատմեք ծնողներին:
- Դադարեցրեք ցանկացած կապ էլեկտրոնային փոստով կամ սոցիալականներում, եթե ինչ-որ մեկը սկսի հարցնել անձնական բնույթի կամ սեռական ակնարկ պարունակող հարցեր: Այդ մասին անմիջապես տեղեկացրեք ձեր ծնողներին:

## Չրականութեան ցանկ

1. Кастельс М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура электронная библиотека политологии. [https://www.gumer.info/bibliotek\\_Buks/Polit/kastel/01.php](https://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Polit/kastel/01.php)
2. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С. 24-29
3. Выготский Л. С. "Психология развития ребенка" ,2005  
<https://obuchalka.org/20210915136383/psihologiya-razvitiya-rebenka-vigotskii-l-s-2005.html>
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / Ун-т Рос. акад. образования. -- 5-е изд. - М. : Изд-во УРАО, 1999.
5. Плешаков В. А. Теория киберсоциализации человека: Монография / Под ред. А. В. Мудрика. М.: "НомоСiberus", 2011
6. Խոնդրոյան . Ս. Անձի զարգացման ճգնաժամային տարիքները: Երևան Չանգակ 97,2004/Էջ7/
7. Эриксон Э. Теория развития личности ;  
<https://www.psychologos.ru/articles/view/teoriya-razvitiya-lichnosti-erika-eriksona>
8. Теперик Р.Ф., Жукова М.А. Особенности общения интернет-зависимых пользователей // Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития / под ред. А.Е. Войскунского. – М., 2009.
9. Войскунский А.Е. «Актуальные проблемы зависимости от Интернета » // Психологический журнал. – 2004. – Т. 25, № 1. – С. 90–100
10. Смирнов А.В. БАЗОВЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КОМПОНЕНТЫ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ В СТРУКТУРЕ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ, 2015 :  
[https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34174/1/urgu1460\\_d.pdf](https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/34174/1/urgu1460_d.pdf)
11. Чудова Н. В. Особенности образа "Я" жителя интернета // Психологический журнал. 2002. N 1
12. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смыслова О.В. Интернет: воздействие на личность // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. М., 2000.
13. Круглова Е. А. (Иваново), Особенности интернет-аддикций лиц юношеского возраста.РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ НАУЧНЫЙ ПЕРИОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ № 4 2020 с-54. <https://repo.nspu.ru/bitstream/nspu/3793/1/razvitie-cheloveka-v-sovremennom.pdf>
14. Симатова О. Б. «Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы», 2008 год,,
15. Полякова О.О.»\_особенности игровой компьютерной активности подростков»  
<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-kompyuternoy-igrovoy-aktivnosti-podrostkov/viewer>

16. Данилова М.А. Интернет-социализация студенческой молодежи: специфика мотивации сетевого поведения: Дис. Саратов, 2009  
<https://www.dissercat.com/content/internet-sotsializatsiya-studencheskoi-molodezhi>
17. Абрамова С. С. ИНТЕРЕНЕТ-АДДИКЦИЯ КАК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ И КУЛЬТУРОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА <https://core.ac.uk/download/pdf/290235859.pdf>
18. Кох М.Н. Сурженко Л.В: "ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ" <https://inlnk.ru/agG5kk>
19. Orzack M., Necht Ph.D. Computer Addiction Services. 1996-2003  
<http://www.computeraddiction.com/>
20. Շարապետյան Լ. «Ինտերնետային կախվածության հիմնախնդիրների շուրջ»:  
[http://ysu.am/files/04L\\_Karapetyan.pdf](http://ysu.am/files/04L_Karapetyan.pdf)
21. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000. №2. С. 24-29.
22. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В., 2000. Интернет: воздействие на личность. Гуманитарные исследования в Интернете. Под ред. А.Е. Войскунского,  
[https://cyberpsy.ru/literature/gumanitarnye\\_issledovaniya\\_v\\_internete/](https://cyberpsy.ru/literature/gumanitarnye_issledovaniya_v_internete/)
23. Зорина И. В. Негативное влияние Интернета на подростков – пути решения проблемы 2008.
24. Авазов К.Х. Влияние интернет-зависимости на личность подростка.  
<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-internet-zavisimosti-na-lichnost-podrostka/viewer>
25. Хомерики Н.С.» Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет-зависимым поведением»: <https://inlnk.ru/846xLk>
26. Бурова В.А. « Интернет-зависимость в медицинской парадигме»  
<https://cyberpsy.ru/articles/burova-internet-addiction-medical-paradigm/>
27. Кочетков Н.В. " Интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр в трудах отечественных психологов"
28. Юрьева Л. Н., Больбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография.— Днепропетровск: Пороги, 2006.
29. Янг К. Тест интернет-зависимости [https://cyberpsy.ru/tests/internet\\_addiction\\_test\\_young/](https://cyberpsy.ru/tests/internet_addiction_test_young/)..
30. Лоскутова В.А. « Полный тест К.Янг на наличие интернет-зависимости в русской адаптации» <https://netaddiction.ru/test/test-netaddiction>

# Հավելված 1

## Համակարգչային կախվածության որոշման թեստ

1. Որքան հաճախ եք նկատում, որ ավելի շատ ժամանակ եք անցկացրել առցանց, քան նախատեսել էիք:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

2. Որքան հաճախ եք անտեսում տնային գործերը՝ առցանց ավելի շատ ժամանակ անցկացնելու համար:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

3. Որքա՞ն հաճախ եք նախընտրում առցանց շփումը ընկերների հետ անցկացրած ժամանակին:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

4. Որքան հաճախ են տուժում ձեր ուսումնական արդյունքները, առցանց շատ ժամանակ անցկացնելու հետևանքով:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ



- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

5. Որքան Հաճախ եք պաշտպանողական դիրք ընդունում կամ դառնում գաղտնապահ, երբ ձեզ հարցնում են, թե ինչ եք անում առցանց:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

6. Որքան Հաճախ եք նկատում, որ անհամբեր սպասում եք համացանց վերադառնալուն

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

7. Որքան հաճախ եք զգում, որ կյանքն առանց ինտերնետի ձանձրալի է, դատարկ և անուրախ

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

8. Հաճախ եք գայրանում, բղավում կամ այլ կերպ արտահայտում ձեր վրդովմունքը, երբ ինչ-որ մեկը փորձում է շեղել ձեզ առցանց լինելուց:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ

- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

9. Հաճախ եք անտեսում քունը՝ համացանցում երկար մնալու համար

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

10. Որքան հաճախ եք առցանց ժամանակ երազում կամ երևակայում, թե ինչ եք անելու համացանցում:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

11. Որքան Հաճախ եք առցանց ժամանակ ինքներդ ձեզ ասում «ևս մեկ ըոպե ավել» :

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

12. Հաճախ եք անարդյունք փորձեր անում կրճատել առցանց անցկացրած ժամանակը:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար

- 5) հաճախ
- 6) միշտ

13. Հաճախ եք փորձում թաքցնել թե ինչքան ժամանակը եք անցկացնում համացանցում

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

14. Որքա՞ն հաճախ եք հայտնվում ընտրության առաջ մնալ համացանցում, թե դուրս գալ ընկերների հետ:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

15. Որքան Հաճախ եք ձեզ զգում ճնշված, դեպրեսիվ կամ նյարդայնացած, լինելով ցանցից դուրս և գիտակցում եք, որ այդ երևույթները կանցնեն համացանցում հայտնվելու հետ:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

16. Երբևէ անտեսել եք կարևոր գործեր համացանցում ավելի երկար ժամանակ անցկացնելու համար:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն

- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

17.Որքան հաճախ եք համացանցում չորս ժամից ավել ժամանակ անցկացնում:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

18.Որքան հաճախ են ընտանիքի անդամները կամ ընկերները ձեզ ասում, ուր համացանցում եղանակ եք անցկացնում:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

19.Պատահել է՞ արդյոք, որ երկար առցանց լինելուց ձեր ձեռքերն ու մատները հոգնել են ստեղնաշարին անընդհատ հարվածելուց:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար
- 5) հաճախ
- 6) միշտ

20.Որքն հաճախ եք այքերում չորության զգացողություն ունենում,երբ առցանց եք:

- 1) երբեք
- 2) հազվադեպ
- 3) երբեմն
- 4) սովորաբար

5) հանախ

6) միշտ

21. Կարծում եք արդյոք, որ ունեք համացանցային կախվածություն/ համացանցով ձեր հրապուրանքը անկառավարելի է/ և ունեք օգնության կարիք:

1) այո

2) ոչ

## 2. Թեստի արդյունքների մեկնաբանության սանդղակ.

	Միավորներ	Պարզաբանումներ
1	0 - 29	Դուք համացանցից կախվածություն չունեք:
2	30 - 59	Դուք շատ ժամանակ եք անցկացնում համացանցում, բայց կարողանում եք ինքներդ ձեզ վերահսկել:
3	60 - 89	Դուք միջին կախվածություն ունեք համացանցից: Այն ազդում է ձեր կյանքի վրա և հանդիսանում է որոշ խնդիրների պատճառ:
4	90 - 120	Դուք ունեք ուժեղ համացանցային կախվածություն: Այն ձեր կյանքում շատ խնդիրների պատճառն է:

### 3. Թեստավորման արդյունքների ամփոփման սանդղակ.

	Միավորներ	Պարզաբանումներ	Աշակերտների թիվը	%
1	0-29	Դուք համացանցից կախվածություն չունեք:	3	5,8
2	30 - 59	Դուք շատ ժամանակ եք անցկացնում համացանցում, բայց կարողանում եք ինքներդ ձեզ վերահսկել:	25	48,1
3	60 - 89	Դուք միջին կախվածություն ունեք համացանցից: Այն ազդում է ձեր կյանքի վրա և հանդիսանում է որոշ խնդիրների պատճառ:	22	42,3
4	90-120	Դուք ունեք ուժեղ համացանցային կախվածություն: Այն ձեր կյանքում շատ խնդիրների պատճառն է:	2	3,8

### 4.

Համացանցային կախվածություն ըստ թեստավորման արդյունքների		Համացանցային կախվածություն ըստ երեխաների կարծիքների	
Ունեն	Չունեն	Ունեն	Չունեն
24 մասնակից 46,1%	28 մասնակից 53,9%	14 մասնակից 26,9%	38 մասնակից 73,1%