



*«Նոր ժամանակի կրթություն» ՀԿ*

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ**

**ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

*Հետազոտության թեման՝ Նորագույն տեղեկատվական  
տեխնոլոգիաների ազդեցությունն ու դերը սովորողի հոգեբանական  
զարգացման գործում:*

*Առարկան՝ Հայոց լեզու և գրականություն*

*Հետազոտող ուսուցիչ՝ Հերմինե Ասիկյան*

*Ուսումնական հաստատություն՝ Երևանի  
անվ.հ11 հիմնական դպրոց:*

*Մ.Մելքոնյանի*

*Երևան 2022*



Ներածություն	1
Հիմնական բովանդակություն`	
Գլուխ 1	6
Գլուխ 2	17
Գլուխ 3	30
Եզրակացություն	35
Օգտագործված գրականության ցանկ	36

## ՆԱԽԱԲԱՆ

Ժամանակակից ուսումնադաստիարակչական գործընթացն ուղղված է ուսումնական գործունեության սուբյեկտների միջև հումանիստական հարաբերությունների հաստատմանը, սոցիալ-տնտեսական շրջանակներին ուսումնառողների հարմարվողականության ապահովմանը, ինքնահաստատմանը և անհատի անձնային որակների և մասնագիտական հնարավորությունների բացահայտմանը:

Նորագույն տեխնոլոգիաները մարդկային կյանքի, ողջ հասարակության համար ստեղծել են նոր աշխարհ:Դրանք, հակառակ մեր ակնկալիքներին, չեզոք միջոցներ չեն: Դրանք են թելադրում կյանքի ընթացքն ու ուղղորդում ճանապարհը: Ներկա դարաշրջանում մարդ արարածը մուտք է գործել տեխնոլոգիաների նոր դարաշրջան, որն արագ տեմպերով փոփոխության է ենթարկել նրա հասարակական կյանքը: Քաղաքական, տնտեսական, գեղագիտական, հոգեբանական, բարոյական, կրթական, հասարակական տեսանկյունից տեղեկատվական տեխնոլոգիաների թողած ազդեցության հետևանքները խոր են այնքանով, որ մարդկային կյանքի և հոգու ոչ մի անկյունը զերծ չի մնացել այդ ազդեցությունից: Այսօր ակնհայտ է, որ քաղաքակրթության հետագա զարգացումը կախված է նրանից, թե ինչպես կկառուցվեն մեդիայի և մարդու, մեդիայի և մշակույթի, մեդիայի և կրթության հարաբերությունները: Միայն համատեղ ջանքերի շնորհիվ է հնարավոր լուծել այդ խնդիրները:

Առ այսօր մանկավարժական ասպարեզում չկա մեդիայի կիրառելիության համակարգվածություն, ուսումնասիրված չէ՝ինչ դեր են խաղում էլեկտրոնային միջոցները կրթության և դաստիարակության խնդրում: Հիմնական բարդությունն այն է, որ մանկավարժական արդեն կատարված ուսումնասիրությունները կորցնում են արդիականությունը մեդիամիջոցների արագ փոփոխման հետևանքով: Աշխատանքային և սոցիալական միջավայրերի, դրանցում գործածվող տեխնոլոգիաների հաճախակի փոփոխությունները մեր օրերի մարդուն ստիպում են անընդհատ յուրացնել նոր գիտելիքներ եւ հմտություններ, պատրաստ լինել շարունակական ուսման: Տեղեկատվական դարաշրջանում կրթության բնույթի մեջ կատարվող արմատական փոփոխությունը սերտորեն առնչված է տեղեկատվության եւ հաղորդակցության արդի միջոցների զարգացման եւ տարածման հետ: Եվ կրթությունը, որպես մշակույթի համակարգում հանդես եկող առանձնահատուկ գործունեություն, բնականաբար, չի կարող հեռու մնալ այս գործընթացից:

Մանկավարժական տեսանկյունից քննարկվում են հետևյալ խնդիրները.

- ուսուցման որակի ապահովում և կրթական բաց համակարգերի (բաց կրթության) կառուցման սկզբունքներ.
- տեղեկատվական և հաղորդակցման տեխնոլոգիաները լրացուցիչ կրթության մեջ.
- նոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաները՝ որպես ստեղծական կարողությունների և մասնագիտական կողմնորոշման միջոց.
- կրթության հոգեբանական, մանկավարժական խնդիրները տեղեկատվական հասարակության պայմաններում.
- տեղեկատվական հասարակության մեջ գլոբալիզացիան և կրթության ու կրթական ծառայությունների ինտեգրումը.
- տեղեկատվական տեխնոլոգիաների դաստիարակչական ազդեցությունը.
- տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը անհատի մտավոր զարգացման վրա
- տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը երեխաների հոգեբանական զարգացման վրա և այլն:

Խնդրի հետ կապված հետազոտության արդյունքներն էլ որոշեցին նպատակս: Այն է՝ ոչ միայն ներկայացնել բուն բովանդակությունը, անդրադառնալ խնդիրներին ու լուծումներին, այլ նաև մեկ աշխատության մեջ զետեղել նյութեր, որոնք կարող են օգնել ուսուցչին և ծնողին:

Չնայած վերջին տասնամյակներում գրականության մեջ տեղ գտած բազմաթիվ վերլուծական մի շարք հետազոտական աշխատությունների, անձի սոցիալականացման, հոգեբանական խնդիրներն ու նորագույն տեխնոլոգիաների ազդեցությունն այդ գործընթացի վրա՝ առայժմ լիարժեք ուսումնասիրված չեն և գիտական հանրության կողմից վիճաբանությունների ու մտորումների առարկա են ողջ աշխարհի մտավորականների համար:

Համացանցային գրավչություններն ու պոթությունները մտնում են մեր տները՝ ,սպանելուց մեր երեխաներին՝ ,հենց պատուհաններից: Հետաքրքրական է, որ Windows բառը նշանակում է ,պատուհաններ... Այսօր այդ պատուհանը համակարգչի, հեռուստացույցի էկրանն է:

**ՈՐՈՎՇԵՏԻ ՄԱՀՐ ՎԵՐ ԵԼԱՎ ՄԵՐ ՊԱՏՈՒՀԱՆՆԵՐԸ, ՄՏԱՎ ՄԵՐ ՊԱԼԱՏՆԵՐԸ, ՈՐ ԲՆԱԶԻՆՁ ԱՆԻ ԵՐԵԽԱՅԻՆ ՓՈՂՈՑԻՑ,  
ԵՐԻՏԱՍԱՐԴՆԵՐԻՆ՝ ՀՐԱՊԱՐԱՎՆԵՐԻՑԵ:**

**(ԵՐԵՄԻԱ 9. 21)**

Հասարակության մեջ տեղի ունեցող արմատական փոփոխություններն ինքնին ստիպում են նպատակաուղղված բարեփոխումներ իրականացնել կրթական համակարգում, մշակել ապագա մասնագետների պատրաստման ռազմավարական ծրագրեր, արդյունավետ ուղիներ և մեթոդներ: Հիրավի, անհրաժեշտ է կառուցել այնպիսի կրթական համակարգ, որն ընդունակ լինի իրականացնելու ուսանողների պահանջմունքները, նպաստի անձնային զարգացմանը կամ, այլ կերպ ասած, մասնագիտական ես-կոնցեպցիայի ձևավորմանը, մյուս կողմից էլ բավարարի հասարակության կողմից պահանջվող՝ գրագիտության բարձր աստիճանով, մարդասիրական կողմնորոշումներով մասնագետների առկայությունը: Այս իմաստով պատահական չէ տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառման անհրաժեշտության մասին խոսելը, քանի որ ներկայումս դրանք կենտրոնական տեղ են զբաղեցնում հասարակության մտավորականացման, կրթության և մշակույթի զարգացման գործընթացում: Մյուս կողմից՝ հասարակության զարգացման նոր փուլում փոփոխվում են ուսուցման գործընթացի հանդեպ ձևավորվող նպատակների բնույթը, ուղղվածությունը: Իսկապես, եթե ուսուցում ասելով հասկանում ենք ոչ միայն մարդկության կուտակած փորձի մատուցում ու յուրացում, այլև անմիջապես ուսուցման գործընթացում նոր ինքնուրույն գիտելիքների ձեռքբերում: Ժամանակակից ուսումնադաստիարակչական գործընթացն ուղղված է ուսումնական գործունեության սուբյեկտների միջև հումանիստական հարաբերությունների հաստատմանը, սոցիալ-տնտեսական շրջանակներին ուսումնառողների հարմարվողականության ապահովմանը, ինքնահաստատմանը և անհատի անձնային որակների և մասնագիտական հնարավորությունների բացահայտմանը: Դա իր հերթին պահանջում է ուսումնական նորարարական տեխնոլոգիաների մշակում, որ ենթադրում է անհատի զարգացման և նրա մասնագիտական կայացման վրա դրականորեն ազդելու համար ժամանակակից տեղեկատվական և հաղորդակցման տեխնոլոգիաների կիրառում: Ուսումնադաստիարակչական գործընթացի բոլոր սուբյեկտների ուշադրության կենտրոնում հայտնվում են ուսումնառող անհատը, ուսուցման բոլոր փուլերում՝ նրա ստեղծագործական և մտավոր կարողությունների բացահայտումն ու զարգացումը: Այսպիսով, ուսուցման ժամանակակից բոլոր տեխնոլոգիաների, մասնավորապես, ՏՀՏ-ի կիրառման հիմնական գործառույթն է՝ հնարավորություն ընձեռել գիտական տարբեր ոլորտներում, տարբեր մակարդակի և ուղղվածության ուսուցողական ծրագրերի միջոցով գիտելիքների ձեռքբերման և կատարելագործման համար: Եվ այս գործընթացում կարևոր է սովորողին դիտել իբրև ուսումնական գործունեության սուբյեկտ, իսկ նրա անհատական, անձնային կոմպետենցիաների զարգացումը՝ ուսումնական գործունեության կարևոր նպատակներից մեկը:

# ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

## ԳԼՈՒԽ 1

### ՀԵՌՈՒՍՏԱՑՈՒՅՑԸ և ԵՐԵԽԱՆ

*«Եթե ՀԵՌՈՒՍՏԱԷԿՐԱՆԸ ԳՆԴԱԿՈՇՈՒՄ Է ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ  
ՌԱԶՄԱՍԹԵՐՔՈՎ ԱՆՀՐԱԺԵՇՏ ՄԱՐԴԱՆՑՈՒՐԵՄՆ ԱՅՆ ԼԱՎՆ Է»:*

*ՄԱՐՇԱԼ ՄԱՔՎԼՈՒԵՆ*



**ՀԵՌՈՒՍՏԱՑՈՒՅՑԸ ՈՒՍՈՒՑՈՂԱԿԱՆ ՀԶՈՐ ԳՈՐԾԻՔ՝  
<<ԲԱՐԵԿԱՄ >> Է ,ԹԵ՛ <<ԹՇՆԱՄԻ>>**

Բոլորիս ընտանիքներում իր պատվավոր տեղն է զբաղեցնում հեռուստացույցը՝ որպես մեր կենցաղի ամենօրյա ուղեկից: Այն կլանում է թե՛ մեծերին, թե՛ փոքրերին: Հաղորդումներ, ֆիլմեր, մուլտեր, տեսահոլովակներ, գովազդ... Հեռուստացույց դիտելը դարձել է այնքան հարազատ բան, որ մենք նույնիսկ կասկածի տակ չենք դնում նրա օգտակարությունը/վնասակարությունը:

Ինչպես երթևեկության մեջ կան կանոններ, որոնց անհրաժեշտ է հետևել մեր կյանքի ապահովության եւ անվտանգության համար, այնպես էլ հեռուստացույց դիտելիս կան մի շարք սկզբունքներ, որոնք անհրաժեշտ է կիրառել երեխայի հոգեկան (եւ ոչ միայն) առողջության պահպանման համար: Հեռուստատեսության առավելությունն այն է, որ նա ,պատուհան է դեպի աշխարհ, դիտողին կապում է աշխարհում տեղի ունեցող իրադարձությունների հետ, ինչ-որ իմաստով դարձնում է դրանց մասնակիցը: Նա ուղղորդում է մարդկանց գիտակցությունը երկրագնդի, ամբողջ մարդկության, մեր շուրջը կատարվող գլոբալ երևույթների վրա:

Այդ իմաստով հեռուստատեսությունը կարող է մեծ ներդրում կատարել շատ խնդիրներ լուծելու և մեր հոգևոր հորիզոնն ընդլայնելու հարցում հասնել ցանկալի արդյունքի:

## ՀԵՌՈՒՍՏԱՑՈՒՅՑԻ ԲԱՑԱՍԱԲԱՐ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԿԱՍ ՀԵՌՈՒՍՏԱՑՈՒՅՑԸ ԹՇՆԱՄԻ Է

Գիտնականները վստահեցնում են, որ հեռուստացույցի առջև երկար նստելը վնասակար է երեխաների համար: Շատ երեխաներ իրենց օրն անցկացնում են էկրանի առջև ժամերով նստած: Դրա մասին ծնողները քաջատեղյակ են, սակայն ոչ մի կերպ չեն կարողանում իրենց երեխային կտրել հեռուստացույցից: Այսօր հոգեբանները եւ գիտնականները միաձայն պնդում են, որ հեռուստացույցը առաջին հերթին ազդում է երեխայի զարգացող նյարդային համակարգի վրա, որն էլ անդրադառնում է երեխայի առողջության և վարքի վրա: Հեռուստացույցը ստեղծում է հիպնոտիկ մի դաշտ, որն էլ ստիպում է երեխաներին ժամերով գամվել էկրանին: Երբ հեռուստացույցն անջատվում է, ուղեղի բետա ալիքները (արթնության ալիքները) իրենց տեղը զիջում են դանդաղ ալֆա ալիքներին (որոնք դիտվում են այն ժամանակ, երբ մարդը պատրաստվում է քնել): Դրա հետևանքով ուշադրությունը դառնում է ցրված, տեսողությունը եւ լսողությունը բթանում են, իջնում է ճանաչողական գործընթացների արագությունը: Հեռուստացույց շատ դիտելուց ակտիվանում է երեխայի աջ կիսագունդը, որը պատասխանատու է զգացմունքային ռեակցիաների համար: Հեռուստացույցը վատ է անդրադառնում երեխաների հոգեկան ներաշխարհի եւ վարքագծի վրա: Գիտնականները եկել են այն եզրակացության, որ ոչ միայն հեռուստացույց նայելն է վնասակար, այլև հեռուստացույցի՝ պարզապես միացրած վիճակում լինելը: Երեխան դրանից դառնում է նյարդային, կռվարար ,ջղային և զայրացկոտ: Ամեն առիթով երեխան ոչ միայն լաց է լինում, այլև դադարում է լսել ծնողներին:



## ՀԵՌՈՒՍՏԱՑՈՒՅՑԸ ԲԱՑԱՍԱԲԱՐ Է ԱԶԴՈՒՄ ԵՐԼԱԿԱՅՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ

Զգայարանների ֆիզիոլոգիայի մասնագետ Հորստ Պրենը գրում է՝  
<< Հեռուստատեսության առջև 10-15 ժամ նստած երեխայի ուղեղը նման է անապատի: Այդ երեխաները տառապում են երևակայության լրիվ կորստով: Որոշ երեխաներ ընդունակ չեն նույնիսկ հիշողությամբ բաժակ նկարելու: Ժամանակի հետ այդ կորուստը անդառնալի է լինում: Պետք է հիշել, որ ժամանակ առ ժամանակ երեխաների համար բարձրաձայն կարդալը նրանց մեջ առաջացնում է ոչ միայն կարդալու ցանկություն, այլև զարգացնում է մտածողությունն ու երևակայությունը: Հեռուստացույցից հրաժարված երեխան ոչինչ չի կորցնում, այլ փրկում է վերը նշված հատկանիշների ձևավորման համար անհրաժեշտ ժամանակը: Եթե արդեն դա ձեռք է բերել, ուրեմն չի խանգարի, որ նա ժամանակ առ ժամանակ հեռուստացույց ես նայի: Եթե մանկությունը հագեցած է եղել խաղերով ու շարժումներով, երաժշտությամբ ու երևակայությամբ, ներքին պատկերներով ու տպավորություններով, ծնողները կարող են հանգիստ լինել, որ նրանց տղան կամ աղջիկը կգտնի կյանքի իր սեփական ուղին>>:

Երկար հեռուստացույց դիտելուց երեխայի երևակայությունը սահմանափակվում է: Գերմանացի մանկաբույժ Պիտր Վինտերշտայնը ավելի քան 17 տարի ուսումնասիրել է 5-6 տարեկան երեխաներին և պարզել, որ որքան շատ է երեխան ժամանակ անցկացնում հեռուստացույցի առջև, այնքան քիչ դետալներ է օգտագործում նկարելիս, իսկ նկարված կերպարներն արտահայտված չեն: Նրանց նկարած կերպարներն անհամաչափ են, նկարները՝ ավելի սխեմատիկ ու անկենդան

## **ՀԵՌՈՒՍՏԱՑՈՒՅՑԻ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՐԵՒԱՅԻ ՀՈԳԵՑԻԶԻԿԱԿԱՆ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ ՎՐԱ**

Մարտի 4-ը մանկական հեռուստատեսության և ռադիոհեռարձակման միջազգային օրն է, որը պաշտոնապես ամրագրվել է 1994 թվականին ՄԱԿ-ի մանկական հիմնադրամի ներկայացուցիչների կողմից: Գաղտնիք չէ, որ հոգեբանները, մանկաբույժները և հարակից այլ ոլորտների մասնագետները միաձայն պնդում են, որ հեռուստացույցը երեխայի զարգացման տարբեր ոլորտների վրա բացասաբար է անդրադառնում: Այստեղ կփորձենք քննարկել, թե հատկապես ինչ ազդեցություն կարող է թողնել երկարատև և առանց բովանդակության վերահսկման դիտումը երեխայի վրա:

Հեռուստացույցի երկարատև դիտումը առաջին հերթին ազդում է երեխայի ՆՅԱՐԴԱՅԻՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻ վրա, որն էլ անրադառնում է նրա առողջության և վարքի վրա Դրա հետևանքով ուշադրությունը դառնում է ցրված, տեսողությունն ու լսողությունը բթանում են, իջնում է ՃԱՆԱԶՈՂԱԿԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՆԵՐԻ արագությունը: Տեսողական օրգանի ծանրաբեռնվածությունը կարող է հանգեցնել նաև տեսողության սրության կորստի: Հեռուստացույցը խանգարում է երեխայի կենտրոնանալու կարողությանը, ազդում երեխայի ուսման պրոցեսի վրա: Որքան վաղ հասակից է երեխան տարվում հեռուստացույցով, այնքան տուժում է առաջադիմությունը, քանի որ ծանրաբեռնվում են ուշադրությունը, լսողական և տեսողական ԶԳԱՑԱՐԱՆՆԵՐԸ:

Հեռուստացույց շատ դիտելուց ակտիվանում է երեխայի աջ կիսագունդը, որը պատասխանատու է ԶԳԱՑՄՈՒՆՔԱՅԻՆ ՌԵԱԿՑԻԱՆԵՐԻ համար, երեխան դառնում է իմպուլսիվ, զգալիորեն նվազում է սեփական վարքային դրսևորումները ինքնուրույն կառավարելու կարողությունը:

Հեռուստացույցի երկարատև նպաստում է ՃԱՐՊԱԿԱԼՄԱՆԸ: Երկար ժամանակ հեռուստացույցի առջև անշարժ գամված մնալով՝ երեխան աստիճանաբար սովորում է նստակյաց կյանքի, ինչն էլ նպաստում է գիրանալուն: Այն երեխաները, որոնք չարաշահում են հեռուստացույց դիտելը, ավելի ԴԺՎԱՐ ԵՆ ՔՆՈՒՄ, գիշերները հաճախ են զարթնում, մղջավանջներ տեսնում: Այս բոլոր բարդությունները շարունակվում են նաև ավելի մեծ տարիքում: Ոչ բավարար քունը նպաստում է մարսողության ոչ լիարժեք իրականացմանը: Ցանկալի չէ երեխայի ննջասենյակում հեռուստացույց տեղադրելը կամ քնից առաջ այլ սարքավորումներից անկողնում օգտվելը, քանի որ այդ պարագայում մի կողմից քնի խանգարումն է անխուսափելի, մյուս կողմից էլ երեխայի կողմից դիտման ժամանակահատվածի վերահսկողությունն է բարդանում: Բացի դրանից հեռուստացույցի առջև երկար նստելու դեպքում սահմանափակվում է երեխայի շարժունությունը, ինչը բացասաբար է անդրադառնում գլխուղեղի զարգացման վրա և հանգեցնում է ուսումնական արդյունքների վատթարացմանը:

Հեռուստացույցը բացասաբար է անդրադառնում նաև վաղ տարիքի երեխաների ԽՈՍՔԻ ԶԱՐԳԱՑՄԱՆ վրա: Թվում է, թե հակառակը պետք է լիներ, քանի որ երեխան մարդկային խոսք է լսում, բայց մարդու ուղեղի կառուցվածքն այնպիսին է, որ երեխայի զարգացման համար կարևոր պայմաններից մեկը կենդանի շփումն է,

զգայարանները, այլ նաև զգացմունքներն ու մտքերը: Խնդիրն ավելի է բարդանում, երբ մուլտֆիլմը կամ հաղորդումը օտար լեզվով են: Երբ տանն անընդհատ երբ գործընթացին մասնակցում են ոչ միայն տեսողական ու լսողական

հեռուստացույց է միացված, նույնիսկ եթե երեխան չի դիտում այն, միևնույնն է մշտական ֆոնային աղմուկը խանգարում է նրան լսել ու ճիշտ իմաստավորել մեծահասակների խոսքը: Խնդրի մեկ այլ կարևոր կողմն էլ այն է, որ երբ երեխան հանգիստ նստում է հեռուստացույցի առջև, մեծահասակներին սկսում է թվալ, որ երեխայի զբաղվածությունն ապահովված է, և այս հանգամանքը աստիճանաբար սահմանափակում և նվազեցնում է ծնողների անմիջական շփումը երեխաների հետ, ինչ ևս խոսքի զարգացման կարևորագույն պայման է:

Հեռուստացույցը բացասաբար է ազդում նաև ԵՐՆԱԿԱՅՈՒԹՅԱՆ զարգացման վրա: Հեռուստացույց դիտելու հետևանքով երեխայի երևակայությունը սահմանափակվում է: Գերմանացի մանկաբույժ Պիտր Վինտերշտայնն ավելի քան 17 տարի ուսումնասիրել է 5-6 տարեկան երեխաներին և պարզել, որ որքան շատ է երեխան ժամանակ անցկացնում հեռուստացույցի առջև, այնքան քիչ դետալներ է օգտագործում նկարելիս, այնքան նկարված կերպարներն անարտահայտիչ են, սխեմատիկ ու անկենդան: Հավելենք նաև, որ մշտապես պատրաստի սցենարներով մուլտֆիլմերի դիտումը ևս բացասաբար է անդրադառնում երեխայի երևակայության զարգացման վրա:

Դիտվող նյութի բովանդակությունը կարող է նպաստել ԱԳՐԵՍԻՎԱՅԻ առաջացմանը: Վերջին 20 տարվա ընթացքում բազմաթիվ ուսումնասիրություններ են կատարվել հեռուստացույցի չարաշահման և հանցագործությունների քանակի ավելացման միջև եղած կապը պարզելու համար: Ազդեցությունն առավել ակնհայտ է թրիլեր և մարտաֆիլմեր սիրողների վրա: Էկրանից ցուցադրվող ագրեսիան և բռնությունն ուղեղն ընկալում է որպես իրական տեսարան, մարդը տազնապ և անվստահություն է ապրում, իսկ ուղեղի համապատասխան կենտրոնները գրգռվելով՝ նպաստում են փախուստի և ագրեսիայի ակտիվացմանը: Երբ մարդը պարբերաբար նայում է դաժան սցենարներով ֆիլմեր, տեսարաններ, հուզական արձագանքները նման երևույթների նկատմամբ թուլանում են: Այսպես, երեխան աստիճանաբար սովորում է բռնությանը և սկսում է սառնասրտորեն այդ ամենը վերարտադրել: Հաճախ երեխաները դիմում են նմանատիպ քայլերի այն ժամանակ, երբ կարծում են, որ իրենց արարքն անպատիժ կմնա:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ այն երեխանները, ովքեր նայում են կրթական հաղորդումներ, ավելի հեշտությամբ են հարմարվում սոցիալական միջավայրին, առաջադեմ են դպրոցում, ունեն ավելի հարուստ բառապաշար: Ծնողներն այդ հարցերում պետք է բավականին պատասխանատու լինեն, քանի որ այդ տարիքում ծնողները հեղինակություն են երեխայի համար, և նրանց արած առաջարկություններն ընդունվում են փոքրիկի կողմից:

Վերջին շրջանում շատ մեծ տարածում է գտել ն/դ ուսումնական

հաստատությունների խմբասենյակներում հեռուստացույցների տեղադրումը, ինչը ևս զգալի ռիսկեր է պարունակում, քանի որ առանց այդ էլ երեխաները ձգտում են դեպի կապույտ էկրանը: Ցանկալի է, որ գոնե ուսումնական հաստատություններում, հատկապես ն/դ տարիքի երեխաների համար նախատեսված վայրերում,

հեռուստացույցի կիրառությունը մինիմալի հասցվի, կիրառվի զուտ կոնկրետ ուսուցողական նպատակներով, կամ ընդհանրապես բացառվի:

## ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԾՆՈՂՆԵՐԻՆ

Հեռուստատեսության բացասական ազդեցության դեմ կարելի է պայքարել հենց հեռուստատեսության միջոցով: Ծնողները պետք է մշտապես վերահսկեն, թե ինչ բովանդակությամբ մուլտֆիլմեր ու հաղորդումներ են դիտում երեխաները, իսկ ոլորտի պատասխանատուները պետք է գիտակցեն, որ չափազանց կարևոր է հատուկ երեխաների համար նախատեսված ուսուցողական բովանդակությամբ հաղորդաշարերի հեռարձակումն ու ընդհանրապես եթերային բովանդակության վերահսկումը:

Երեխաներին հաղորդաշարեր, ֆիլմեր ու մուլտֆիլմեր առաջարկելիս նախընտրությունը պետք է տալ բացառապես ուսուցողական բնույթի հաղորդումներին, ինչպես նաև այնպիսի ֆիլմերի, որոնցում քարոզվում է սեր, ընկերություն, ընտանեկան արժեքներ, կենդանիների նկատմամբ վերաբերմունքի ձևավորում և այլն: Հետևաբար, երբեք չի կարելի երեխային առաջարկել կամ թույլ տալ դիտել մի բան, որի բովանդակությանը մեծահասակը ծանոթ չէ: Այն ինչ դիտում է երեխան, պետք է ընտրվի մանրակրկտորեն և վերահսկվի ծնողի կողմից:

Անչափահասը պետք է մշտապես զգա ծնողի հետաքրքրվածությունը և հետևողականությունը իրեն հետաքրքրող հաղորդաշարերի, մուլտֆիլմերի և ֆիլմերի նկատմամբ:

Աշխատեք մինչև 7 տարեկան երեխային մենակ չթողնել հեռուստացույցի առջև, եթե նույնիսկ նա անվտանգ բովանդակության մուլտֆիլմ է դիտում: Ուշադիր հետևեք նրա ռեակցիաներին, մեկնաբանեք նրան հասականալի լեզվով, թե ինչ է կատարվում էկրանին:

Մանկաբույժների ամերիկյան ասոցիացիան, ինչպես նաև մանկաբույժների Կանադական միությունը եկել են այն համոզման, որ մինչև երկու տարեկան երեխաներին ընդհանրապես չի կարելի թույլ տալ հեռուստացույց դիտել, 2-5 տարեկան երեխաներին թույլատրվում է օրվա մեջ մեկ ժամ անցկացնել հեռուստացույցի առջև, իսկ 5-18 տարեկանների դեպքում այդ ժամանակահատվածը սահմանափակել 2 ժամով:

Եթե Ձեր երեխայի դեպքում այս ժամային ցուցույցները օրվա ընթացքում գերազանցվում են, ապա նպատակահարմար է, հնարավորինս երեխաների հետ կոնֆլիկտի մեջ չմտնելով, աստիճանաբար կրճատել հեռուստացույց դիտելու ժամանակահատվածը: Դա կարելի է անել ուշադրությունը շեղելու ճանապարհով, իսկ ուշադրությունը ինչ-որ բանից շեղելու լավագույն տարբերակը, իհարկե, դա մեկ այլ, երեխայի համար հետաքրքիր զբաղմունքի վրա կենտրոնացնելն է, առօրյան ավելի բազմազան դարձնելը:

Ցանկալի է, որ երեխայի սենյակում հեռուստացույց չլինի:

Մի միացրեք հեռուստացույցը դպրոց գնալուց առաջ. դա կարող է շեղել երեխայի ուշադրությունն ուսումնական պրոցեսից:

Երեխային հեռուստացույցից օգտվելու մշակույթին սովորեցրեք Ձեր իսկ փորձով: Այն ծնողները, ովքեր հեռուստամոլ են, դժվար թե կարողանան իրենց երեխաներին օգնել այս հարցում: Մակայն նրանք պետք է այս կանոնները պահպանեն գոնե մանուկ հասակում՝ հասկանալով, որ դա բացասաբար է ազդում երեխայի ուղեղի զարգացման վրա:

Խոսեք երեխայի հետ այն հույզերի մասին, որոնք առաջանում են նրա մոտ հեռուստացույց դիտելիս:

Նախընտրություն մի տվեք այնպիսի նախադպրոցական ուսումնական հաստատությունների որտեղ երեխաների զբաղվածությունն ապահովելու համար լայնորեն կիրառվում է հեռուստացույցը: Իսկ նախընտրելու դեպքում, թե մասնագետներից և թե երեխայից մշտապես հետաքրքրվեք, տեղեկացեք, թե ինչ չափով և ինչ նպատակով է հեռուստացույցը կիրառվում ուսումնական պրոցեսում: Ցույց տվեք, որ Դուք հետաքրքրված եք և փորձում եք վերահսկել գործընթացի այդ կողմը ևս:

## ՄՈՒԼՏՄԵԴԻԱ ԵՆ ԼՐԱՆՑ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ



Երեխաների ճիշտ դաստիարակության, նրազ հոգեբանության եւ վարքի վրա մեծ ազդեցություն կարող են ունենալ մուլտֆիլմերը: Մինչեւ 9-10 տարեկան երեխաները սովորաբար քննադատաբար եւ տրամաբանորեն մտածելու ընդունակ չեն՝ նրանք չեն հասկանում, թե ինչու է ֆիլմի կամ մուլտֆիլմի հերոսը հենց այդպես վարվում, այլ ոչ թե ուրիշ կերպ: Ըստ հետազոտությունների՝ երկար ժամանակ մուլտֆիլմեր դիտող երեխաների մեջ նկատելի է աորտային ճնշման բարձրացում, նման արդյունքներ չեն գրանցվել նույնիսկ համակարգչային խաղերով տարված երեխաների մոտ: Ծնողներից շատերն են այսօր իրենց երեխաներին նստեցնում հեռուստացույցի կամ համակարգչի մոնիտորի առաջ 7 մուլտֆիլմեր միացնում: մինչ երեխաները զբաղված են, ծնողները մի փոքր ազատ ժամանակ են ունենում, որն իրենց են նվիրում: Բայց այստեղ առաջին հերթին տուժում է ծնող-երեխա փոխհարաբերությունը, միջանձնային հարաբերությունները, երեխան հնարավորություն չի ունենում արտահայտել իր էմոցիաները: Մակայն ինչպե՞ս են այս մուլտֆիլմերն ազդում երեխայի հոգեբանության վրա: Այն ամենը, ինչ նրանք տեսնում են էկրանին, որպես ճշմարտություն են **ընկալում**: Ավելին՝ երեխաներին հատուկ է **ընդօրինակել** այն ամենը, ինչ տեսնում են՝ փոքրիկները հաճախ են նմանակում մուլտֆիլմերի հերոսների դեմքի միմիկան եւ շարժումները, ձեւերն ու վարքագիծը: Խնդիրն այն է,

որ այն մուլտֆիլմերը, որոնց հերոսներին հատուկ են նրբանկատությունը, բարեսրտությունը, բարությունը եւ երեխայի համար այլ օգտակար որակները, այնքան էլ շատ չեն, ավելի շատ են ագրեսիվ եւ դաժան հերոսներով մուլտֆիլմերը: Մուլտֆիլմերում ագրեսիան երեխան չի ընկալում որպես ինչ-որ վատ բան, հետեւաբար նա կարող է [ընդօրինակել](#) ագրեսիվ հերոսների վարքագիծը: Հոգեբանների խոսքով, մանկական հոգեբանության համար միանշանակ օգտակար կամ վնասակար մուլտֆիլմեր գոյություն չունեն: Բնականաբար, երեխաներին պետք է հեռու պահել կոմերցիոն մուլտֆիլմերից, որոնք նախատեսված են մեծահասակների համար: Ինչ վերաբերում է մանկական մուլտֆիլմերին, երեխայի հոգեբանության վրա դրանց ազդեցությունը կախված է բացառապես երեխայի ահատականությունից եւ բնավորությունից: Յուրաքանչյուր մուլտֆիլմ ունի իր եւ լավ, եւ վատ կողմերը, երեխաները հիմնականում մուլտֆիլմերի բացասական հերոսներին են [ընդօրինակում](#), ինչի հետեւանքով էլ ունենում են ագրեսիվ վարք, դառնում անկառավարելի: Այնուհետեւ այդ ագրեսիան ոչ միայն վարքային, այլեւ վերբալ ձեւով է սկսում արտահայտվել, քանի որ այդ մուլտֆիլմերում կան բացասական նշանակությամբ բառեր, որոնք երեխան սկսում է առօրյայում օգտագործել: Երեխայի բնավորությունը ճանաչելով ծնողները նրա համար պետք է այնպիսի մուլտֆիլմեր ընտրեն, որոնք նրա վրա կարող են դրականորեն ազդել եւ ինչ-որ լավ բան սովորեցնել: Երեխայի համար ընտրեք այնպիսի մուլտեր, որոնք նա ի գորու է հասկանալ և ըմբռնել: Ճիշտ ընտրված մուլտֆիլմը երեխայի մեջ շատ նոր ու կարևոր հատանիշներ կձևավորի՝ ընկերասիրություն, հանդուրժողականություն, թույլերի հանդեպ կարեկցանք և այլն: Շատ մուլտֆիլմեր պարունակում են մինիմում խոսք, այդ պարագայում պետք է ծնողը հանդես գա մեկնաբանի դերում և նաև հարցեր տա Հարցերի պատասխանները որոնելիս երեխան ավելի լավ է հասկանում տեսածը եւ սովորում է մտածել, վերլուծել: Դրա շնորհիվ նա այլևս կուրորեն չի պատճենի հերոսների վարքագիծը, նա կսովորի աշխարհը եւ իրեն շրջապատող մարդկանց ճանաչել: : Ամեն պարագայում հիշեք մի ոսկե կանոն. Երեխային միայնակ մի թողեք հեռուստացույցի առջև, վերահսկեք, թե ինչ է նայում նա, օգնեք, որպեսզի փոքրիկը սխալ չընկալի ասելիքը:

## ԵՌԱԶԱՓ ԿԻՆՈՆ ԿԱՄ 3D ՁԵԱԶԱՓԸ



Այսօր ներկայացվում են տարբեր տեխնիկական հայտնագործություններ, որոնց մի մասը մարդու առողջության համար լուրջ վտանգ է ներկայացնում: Այդ նորություններից մեկը եռաչափ կինոն է: Եռաչափությունը ապահովվում է այն բանի շնորհիվ, որ հատուկ ակնոցի միջոցով յուրաքանչյուր աչքն առանձին է տեսնում: Առարկան յուրաքանչյուր աչքի համար նկարահանվում է առանձին դիրքից: Բնական պայմաններում առարկայի վրա երկու աչքը միասին են կենտրոնանում: Հետևաբար 3D ձևաչափը ստիպում է աչքին հրաժարվել առարկաները տեսնելու իր բնականոն պրոցեսից և անցնել արհեստականի: Եվ պատահական չէ, որ շատերը 3D ձևաչափով կինոդիտումից հետո գլխապտույտ, գլխացավ, սրտխառնոց են ունենում: Բացի դրանից, 3D ձևաչափի դիտման ժամանակ առաջանում են ուժեղ հույզեր, և հենց դրա համար այն հակացուցված է մինչև 12-14 տարեկան երեխաներին: Իսկ անոթային հիվանդություններ ունեցող հիվանդների մոտ 3D ձևաչափով կինոդիտումը կարող է կաթվածի պատճառ դառնալ: Նույնիսկ մեկանգամյա դիտումը բռնության է ենթարկում տեսողությունը, առաջանում են դեռևս թույլ գլխացավեր, որոնք վկայում են տեսողության առանցքի շեղման մասին, որն աստիճանաբար հանգեցնում է անձի դեգրադացիայի: Տեսողության նման շեղումներ նկատվում են նաև մի շարք հոգեկան հիվանդների մեջ:

Հեռուստատեկրանը ուղղորդում է ոչ միայն դիտողի հայացքը, այլև նրա հույզերը տանում է որոշակի ուղղությամբ, որտեղ նրանք կանգ են առնում հարկադրաբար: Այսինքն՝ մարմնի անշարժացումը շարունակվում է՝ ընդգրկելով նաև մարդու հոգեկան ոլորտը:

Հեռուստատեկրանից համառորեն հրամցվում է համարյա միայն խնդրահարույց բացասական տեղեկույթ՝ բազմաթիվ սոսկալի պատկերներով, որը հեռուստադիտողի մեջ ուժեղացնում է այն համոզմունքը, որ ինքն ապրում է չարությամբ ու վտանգներով լի աշխարհում: Համապատասխանաբար աճում է վտանգի զգացողությունը, իսկ նրա հոգում բույն են դնում վախն ու անվստահությունը:



## ԳԼՈՒԽ 2

### ՀԱՄԱԿԱՐԳԻՉՐ , ՀԱՄԱՑԱՆՑՐ և ԵՐԵՒԱՆ ՀԱՄԱԿԱՐԳԻՉՐ ԵՐԵՒԱՅԻ ՕԳՆԱԿԱՆ (ԴՐԱԿԱՆ ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ)

Լինելով 20-րդ դարի վերջի ամենաբարդ տեխնոլոգիաներից մեկը՝ այն միաժամանակ ամենատարածվածներից է, իսկ իր ապագա ազդեցությունների հնարավորությամբ՝ առաջինը: Երբ մարդկային գործունեության գրեթե բոլոր ձևերը այս կամ այն չափով միջնորդված են համակարգչային սարքավորումներով, այն դադարում է սոսկ հզոր տեխնիկական միջոց լինելուց և դառնում ընկերային կյանքի վրա մեծապես ազդող գործոն, արմատական հասարակական փոփոխությունների գորեղ խթան: Համակարգչի հիման վրա ուսման միջավայր ստեղծելու գաղափարը, որ հետագայում ծավալուն մշակումների առիթ սովեց, ձևավորվեց նաև շնորհիվ երեխայի իմացական զարգացման հոգեբանական տեսությունների: Մրանցից առավել հայտնիների թվում է շվեյցարացի հոգեբան Ժ. Պիաժեի մշակած տեսությունը: Համաձայն այս տեսության՝ երեխայի զարգացումը կատարվում է չորս փուլով, որոնցից յուրաքանչյուրում նա բնորոշվում է միանգամայն տարբեր իմացական հետաքրքրություններով ու միջավայրում գործելու եղանակներով: Երեխան պարզապես փոքրիկ մարդ չէ: Մեծանալիս նա կտրուկ կերպարանափոխությունների է ենթարկվում: Փուլերից յուրաքանչյուրը երեխայի ուսման տարբեր կազմակերպում և տարբեր միջավայր է պահանջում: Ահա այս միջավայրերը ստեղծելու առումով է, որ համակարգիչը մեծ հնարավորություններ է խոստանում: Մարդու միտքը միշտ ձգտում է ստեղծել ցանկացած գործունեության համար հարմար միջավայր, իսկ համակարգիչը առաջարկում է նախապես և մեծապես մշակված միջավայրեր :

Վերջին տարիներին համակարգիչը դարձավ հասարակական կյանքի բոլոր ասպարեզների անբաժան մասը: Համակարգիչների ի հայտ գալը և կայծակնային տարածումը տնտեսության զարգացման տեսանկյունից, անշուշտ, դրական երևույթ է, սակայն համակարգչային տեխնոլոգիաներից օգտվողների թվի աճի և համակարգչային համացանցի ընդլայնման հետ հանդիպում ենք նաև մարդու հոգեկան ոլորտի վրա համակարգչի բացասական ազդեցության երևույթների: Գիտատեխնիկական առաջընթացը նպաստել է համակարգչային տեխնոլոգիաների զարգացմանը՝ տեղեկատվությունը դարձնելով մարդու կյանքի անբաժանելի մասը: Համացանցն այսօր ոչ միայն կապ և տեղեկատվություն է տրամադրում, այլև այնտեղ արձարծվում և բարձրացվում են սոցիալ-մշակութային բազմաթիվ խնդիրներ, որոնց լուծումը հաղորդում է դրանց նոր բովանդակություն:

Համացանցը տեղեկատվության անփոխարինելի աղբյուր է ուսումնական և սոցիալացման տեսակետից: Համակարգիչը և բջջային հեռախոսը հնարավորություն են տալիս հաղթահարել մեկուսացումը և ձեռք բերել ընկերներ, խորհրդատվություն ստանալ մասնագետից առցանց (օն-լայն) ֆորումների միջոցով, կիսվել սեփական փորձով և ստանալ օգնություն կամ խորհուրդ նմանատիպ խնդիրների հետ բախվող որևէ անձից:

Այսօր երեխան աշխարհը ճանաչում է համակարգչի միջոցով. խաղեր, մուլտֆիլմեր, նկարներ և այլն: Համացանցը և համակարգիչը օգտակար և անհրաժեշտ ինֆորմացիայի աղբյուր են: Տարբեր կենդանիների, հեքիաթային հերոսների պատկերներն ու նկարները, երեխաներին հուզող բազմաթիվ հարցերի, ինչուների պատասխանները կարող են գտնվել համացանցում: Երեխաների ուշադրությունը, մտածողությունը, տրամաբանությունը կարելի է զարգացնել ճիշտ ընտրված խաղերի ու առաջադրանքների շնորհիվ:



Համացանցի լուրջ բացասական կողմերից մեկն այն է, որ այստեղ չի վերահսկվում ինֆորմացիան, չկան տարիքային սահմանափակումներ ու արգելքներ: Համացանցը լի է անորակ, չճշգրտված ինֆորմացիաներով, էրոտիկ բնույթի նկարներով ու տեսանյութերով, որոնք կարող են կլանել անգամ հասուն ու գիտակից մեծահասակներին: Չի բացառվում, որ երեխաները ևս նմանօրինակ ինֆորմացիաի հանդիպեն: Նախադպրոցական տարիքը, առավել ևս դեռահասության տարիքը սեռային ինքնագիտակցության, սեռական նույնականության ձևավորման, սեռային դերերի ու բնութագրերի յուրացման կարևոր շրջաններն են: Սեռերին ու սեռական կյանքին վերաբերող տեղեկատվության և տեսանյութերի, անառողջ փոխհարաբերությունների անարգելք ներկայացումը կարող է խեղաթյուրել դեռահասների ու պատանիների սեռական ոլորտի մասին պատկերացումները, բացասաբար ազդել սեռական հասունացման ընթացքի վրա, բացասական հետևանքներ ունենալ տարիքին բնութագրական տվյալ ոլորտի նկատմամբ դրսևորվող գերուշադրության ու հետաքրքրության վրա, ընդհանրապես չձևավորված սեռական, սոցիալական, հոգեկան ոլորտների զարգացման ընթացքների վրա: Դեռահասների, պատանիների ու երիտասարդների մոտ կախվածություններ են առաջանում սոցիալական ցանցերից, որոնք դարձել են հաղորդակցման այլընտրանքային ձևեր, ծանոթության և շփման հասանելի միջոցներ:

Եվս մեկ խնդիր է համացանցային, այսպես կոչված, ժարգոնը կամ լեքսիկոնը՝ բառապաշարը: Շատ նյութերի, հոդվածների տակ ընդունված է մեկնաբանություններ կամ, այսպես ասած, քումենթներ գրել: Այդտեղ ազատություն է և իսկական խառնաշփոթություն. ինչ ասես կարելի է կարդալ, ցենզուրայից դուրս արտահայտություններ, որոնք ընդունված չեն սովորական խոսակցությունների ժամանակ: Բայց չէ՞ որ մեր երեխաները բախվում են դրանց հետ, կարդում... Նրանք կարող են տարվել նաև ,այսպես կոչված, մեծահասակների համար նախատեսված հայտարարություններով՝ անպարկեշտ նկարներով և հրավերներով, գովազդներով և խաղերով: Այդ խաղերն ինքնին մի ողջ հիմնախնդիր են երեխաների և նույնիսկ մեծահասակների համար:

Այսօր որոշ երկրներում կան որոնման յուրատեսակ համակարգեր՝ նախատեսված երեխաների համար: Գերմանիայում, օրինակ, ստեղծվել է fragFINN որոնման համակարգը՝ նախատեսված երեխաների համար: Այդ որոնող համակարգը ստուգում է և արգելում են անպատշաճ բառերը, որոնք բերվում են որոնման ժամանակ: Այդ համակարգում աշխատում են մասնագետներ և գիտնականներ, մանկավարժներ, և բացառվում է որևէ անպատշաճ կայքի դուրս սպրդում:

## ՀԱՄԱՑԱՆՑԻ ՎՏԱՆԳՆԵՐԸ ԵՐԵՒԱՅԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՀԱՄԱՐ



Մարդկությունը բավական շուտ գիտակցեց համակարգչի վնասակար ազդեցությունը մարդու ֆիզիկական առողջության վրա, սակայն դեռևս քիչ են խոսում մարդու հոգեկան աշխարհի վրա համակարգչի ազդեցության մասին: Մինչդեռ, վերջերս հեգեբույժներն ու հոգեբաններն ահազանգում են մի նոր, քիչ ուսումնասիրված ,հիվանդության՝ համակարգչային կախվածության մասին:

Միաժամանակ, համակարգչի և համացանցի ազդեցությունը երեխայի հոգեկան զարգացման վրա բացասական հետևանքներ կարող է ունենալ: Նախ համակարգչի առջև շատ ժամանակ անցկացնելու արդյունքում երեխաների մոտ ընդհանուր թուլություն և հոգնածություն է դրսևորվում, քնի խանգարումներ: Բացասական հետևանքները կարող են իրենց հետքը թողնել հոգեկան գործընթացների վրա (մասնավորապես երեխայի հիշողությունն է վատացում, դպրոցում դասերի ժամանակ դժվարությամբ են կենտրոնացնում ուշադրությունը, հասկանում ու դատողություններ անում), հոգեվիճակների, անձնային հատկությունների ձևավորման վրա, միջանձնային հարաբերությունների ոլորտում: Առավել շատ են հանդիպում հուզական խաթարումները, դրդապատճառային ոլորտի ձևավորման բացասական միտումները՝ կապված ինֆորմացիոն ներգործության հետ:

Ինֆորմացիոն աշխարհն իր բոլոր դրսևորումներով ազդում է մարդու արժեքային համակարգի, արժեքային կողմնորոշումների ու դիրքորոշումների, նպատակների ու ցանկությունների, երազանքների ու իդեալների ձևավորման, մարդկային փոխհարաբերությունների կառուցման վրա: Այսինքն **համացանցը ազդում է երեխայի աշխարհայացքի ձևավորման վրա:** Բուռն երևակայության շրջան համարվող մանկական տարիքում համակարգչային խաղերն իրենց գունավոր աշխարհներով, հերոսներով, հաղթանակներով ու պարտություններով, հետաքրքիր վիրտուալ մրցակիցներով կարող են ամբողջովին կլանել երեխային: Շատ ավելի լուրջ հետևանքներ է ունենում այն փաստը, որ շատ խաղերում ագրեսիվ վարքի ձևեր ու մոդելներ են դրսևորվում, որոնք երեխաներն առանց գիտակցական վերաբերմունքի ու գնահատականի նմանակման ուժով յուրացնում են: Խաղալով երեխաները նույնանում են իրենց վիրտուալ կերպարի հետ՝ դառնալով ագրեսիվ, կոնֆլիկտային, դյուրագրգիռ ու նյարդային: Տուժում են ծնողների հետ հարաբերությունները, հատկապես երբ նրանց փորձում են հեռացնել, կտրել համակարգչից: Արդյունքում՝ երեխաների մոտ կարող է ձևավորվել այն դիրքորոշումը, որ եթե վիրտուալ աշխարհում կարելի է, թույլատրելի է սպանել, կործանել ու քանդել, ապա դա կարելի է անել նաև իրական աշխարհում: Դրանք կարող են նաև մանկական վախերի առաջացման պատճառներից մեկը լինել: Չէ՞ որ երեխան դեռ չի կարող տարբերել արվեստն ու իրականությունը: Մեծ մասամբ երեխաների մոտ հոգեբանական կախվածություն առաջանում է դերային խաղերի նկատմամբ: Համակարգչային դերային խաղերում երեխան իր վրա համակարգչային հերոսի դերն է ստանձնում, այն պարտադրում է խաղացող երեխային հանդես գալ կոնկրետ կամ երևակայվող հերոսի դերում: Հենց այս խաղերի ժամանակ է տեղի ունենում երեխայի ամբողջական խորը ներգրավումը խաղի մեջ: Երբեմն, անգամ երևակայության մեջ շարունակում են կարծես թե գործել համակարգչային հերոսի անձի դիրքերից՝ գտնվելով իրական կենսական իրադրություններում: Գիտնականների վերջին հետազոտությունները ցույց են տվել, որ համացանցը կարող է անդառնալի հետևանքներ ունենալ մտածողության և զգացմունքների վրա՝ առաջացնելով նույնիսկ հոգեկան հիվանդություններ:

Համացանցի օգտագործումը կարող է հրահրել մենության և ճնշվածության զգացումի, և, ինչպես ասացինք, նաև ծանր հոգեկան հիվանդությունների. հաղորդում է The Daily Beast-ը:

Այս գերժամանակակից երևույթը կարող է ոչ միայն բթացնել և ուժեղացնել մենության զգացումը, այլ նաև կարող է անհանգստություն և դեպրեսիա առաջացնել՝ դարձնելով մարդուն չափազանց զգայուն:

Նյարդաբան Պիտեր Ուայբրոուն համակարգիչներն անվանում է .էլեկտրոնային կոկաին: Դրանք կարող են մոլագարի հաճույքի նույնպես առաջացնել, որ ընդմիջվում են դեպրեսիայով:

Չինացի գիտնականները որոշակի կապ են հայտնաբերել ինտերնետ-կախվածության և գորշ բջիջների կառուցվածքային անկանոնությունների միջև. այսպես՝ ուղեղի ոլորտները, որ պատասխանատու են խոսքի ընկալման, հիշողության, ունակությունների, զգացմունքների և այլնի համար 10-20%-ով փոքրանում են: Ընդ որում քայքայումն այդպիսով չի դադարում՝ որքան շատ ժամանակ է մարդ անցկացնում համացանցում, այնքան ավելի ուժգին կերպով է հյուծվում նրա ուղեղը, այնքան ավելի է ընկնում նրա տրամադրությունը, քանի որ այդկերպ նա խոչընդոտում է սեփական քնին, ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանն ու դեմ առ դեմ հաղորդակցությանը:

Ցավոք սրտի, համակարգիչը և հատկապես համացանցը աստիճանաբար մեկուսացնում են երեխաներին իրականությունից, տանում դեպի երևակայական, վիրտուալ աշխարհ: Երեխաները կարող են աստիճանաբար ընդունել համացանցային կամ երևակայական աշխարհը որպես առաջնային և կենսական խնդիրների լուծումները փնտրել իրականությունից կտրված եղանակներով:

Համակարգչային իրականության ղեկավարման վահանակը գտնվում է երեխայի ձեռքերում. նա կարող է ցանկացած պահի հանդես գալ ցանկալի կերպարի մեջ՝ դադարեցնելով կամ շարունակելով ապրել այդ աշխարհում:

Ուսումնասիրությունները հաստատում են, որ համակարգչից չափից ավելի օգտվելը կարող է առաջացնել ագրեսիա, որն ավելի շատ նկատվում է հուզական, վարքային և ներքին մղման կառավարման խնդիրներ ունեցող երեխաների շրջանում:

Առանձնահատուկ ուշադրության է արժանի համակարգչից կախվածության հոգեբանական հարցը, որը հաճախ համեմատվում է հիվանդագին խաղամոլության հետ:

Համակարգչային կախվածությունը անչափահասների շրջանում կարող է հանցավոր վարքի (արատավոր ցանկություններ, կասկածամտություն, ստախոսություն, հակամարտություն և այլն) դրսևորման պատճառ դառնալ, առաջացնել լքվածության, տագնապի զգացում:

Դրանցից բացի, հոգեբանական նախադրյալների մեջ նշվում են ցածր ինքնագնահատականը, համակարգչային խաղի ընթացքում սեփական վարքը վերահսկելու անկարողությունը, որոշումների կայացման պատասխանատվությունը ուրիշների վրա թողնելը, կատարած սխալներն արդարացնող փաստարկների որոնումը:

## ՀԱՄԱԿԱՐԳԻՉ (ՀԵՌՈՒՍՏԱՑՈՒՅՑԸ) ԲԱՑԱՍԱԿԱՆ Է ԱԶԴՈՒՄ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՎՐԱ



Ֆիզիկական առողջությունը նույնպես տուժում է: Գիտնականները պարզել են, որ նստակյաց կյանք վարելը հանգեցնում է երիկամների հիվանդության, որը բնորոշվում է դրանց գործառույթների շարունակական նվազմամբ: Համաձայն հետազոտությունների արդյունքների՝ նստակյաց կենսակերպը բերում է բազմաթիվ հիվանդությունների զարգացման՝ այդ թվում շաքարախտի, սրտամկանի ինֆարկտի և քաղցկեղի: Համակարգիչը նյարդային համակարգի խնդիրներ է առաջացնում: Համակարգչային խաղերով տարված մարդու մոտ կարող են առաջանալ սրտանոթային համակարգի, ստամոքսաղիքային տրակտի խանգարումներ և ճարպակալում: Պարբերաբար համակարգչից օգտվելը մարդու մոտ առաջացնում է կեցվածքի փոփոխություն՝ ողնաշարի ծուլմներ, կուզ և իհարկե տեսողության վատացում: Կարճատեսությունը համատարած բնույթ է կրում: Հեռուստատեկրանին նայելուց լարվում են աչքերը, իսկ եթե դա երկար է տևում, աչքերի ծանրաբեռնվածությունը դառնում է չափից ավելին: Եթե չձեռնարկել միջոցներ, ապա տեսողության հետ խնդիրները անխուսափելի կդառնան:

Գիտնականներն ապացուցել են, որ համացանցից կախվածությունը թուլացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը:

Փորձին մասնակցել է 500 կամավոր, որոնց մոտ 40 %-ը տարբեր աստիճանի կախվածություն է ունեցել համացանցից: Արդյունքում պարզվել է, որ համացանցի բարձր մակարդակի կախվածություն ունեցողների մոտ 30%-ով ավելի հաճախ է մրսածություն և հարբուխ նկատվում: Նաև նրանք սթրես են ապրում, երբ հնարավորություն չեն ունենում միանալ համացանցին, ինչը նույնպես ազդում է օրգանիզմի վրա:

## ԵՐԵՒԱՆ և ՀԱՄԱԿԱՐԳՉԱՅԻՆ ԽԱՂԵՐԸ

Մի շարք ուսումնասիրությունների համաձայն՝ համակարգչային խաղերն ունեն դրական ազդեցություն:

Դրանք օգնում են հուզական լիցքաթափմանը, գրավոր խոսքը դառնում է ավելի ճկուն, զարգանում են հիշողությունը, ուշադրությունը, տրամաբանական մտածողությունը, օպերատիվությունը, նուրբ շարժային հմտությունները ձեռքում, ձեռքի աչքի համակարգումը, օբյեկտների տեսողական ընկալումը, ստեղծագործական մտածողությունը, բարելավվում է սենսոմոտորիկան (զգայաշարժական գործընթացների կոորդինացիա) և այլն: Համակարգչային խաղերը երեխային սովորեցնում են դասակարգել ու ամփոփել, մտածել, վերլուծել անկանոն իրավիճակներում, հետամուտ լինել իր նպատակին, բարելավել մտածողության հմտությունները և այլն:

Համակարգչային խաղերի մի մասը բացասաբար են անդրադառնում երեխաների վրա: Վերջին շրջանում դրանք աստիճանաբար վերածվել են բոլոր տարիքի երեխաների զանգվածային հոգեբանական համաճարակի պատճառ: Եթե հաշվի առնենք այն հանգամանքը, որ աշխարհի տարբեր վայրերում անձնական համակարգիչների նխադային կցորդների վաճառքն ավելացել է տասնյակներ անգամ, իսկ խոշոր քաղաքներում բնակվող ընտանիքների 40-80 տոկոսն արդեն տանը համակարգիչ ունի, ապա կարելի է ասել, որ համակարգչային խաղերը, հեռուստատեսության հետ մեկտեղ, փոքրիկների վրա բացասական ազդեցության լուրջ գործոն են դարձել: Ի՞նչ վտանգ են դրանք ներկայացնում:

Համակարգչային խաղերն ունեն բացասական ազդեցություն. ստուծում են ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունը, անձի բնականոն ձևավորումը, ուսման առաջադիմությունը, վարքը և այլն:

### **ԴԵՐԱՅԻՆ ՄԵՆԱՄԱՐՏԵՐԸ և ՌԱԶՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ-ԽԱՂԵՐԸ** (ստրատեգիա)

հիմնականում ագրեսիվ լաբիրինթոսների վերաբրտադրություններ են, որտեղ ամեն վայրկյան տարբեր անկյուններից դուրս են թռչում բազմաթիվ սարսափելի կերպարներ՝ մուտանտներ, հիբրիդներ, մարդակերպ ռոբոտներ, առասպելական հրեշներ, հսկայական միջատներ, կմախքներ եւ այլն, որոնք հաճախ զինված են մահաբեր զենքերի նախանձելի բազմազանությամբ: Նրանց բոլորի նպատակը խաղացողին, այսինքն՝ երեխային, «սպանելն» է: Հարցը դրվում է կա՛մ նա, կա՛մ իրենք տարբերակով: Այլընտրանք չկա: Իրական կյանքում այդ խաղերի միակ համարժեքը կարող է լինել գիշերային մղձավանջը: Արտերկրում, նույնիսկ, կազմակերպվում են նման խաղերի առաջնություններ, որտեղ բոլոր հրեշներին "սպանելուց" հետո, երեխաները սկսում են պայքարել միմյանց դեմ: Առաջնությունն անցկացվում է «Սպանիր բոլորին և ստացիր մրցանակը» կարգախոսով: Ողջ աշխարհի ինտերնետային ակումբներում երեխաները ժամերով նստում են համակարգչի առջև և սեղմում ստեղնաշարի կոճակները հարվածելու, սպանելու և ոչնչացնելու համար: Իսկ ծնողները գոհ են: Նկուղներում ու փողոցներում թրև գալու փոխարեն երեխաները զբաղված են մարդկության մտքի վերջին նվաճումով: Մակայն օրերով նստած մնալով համակարգչի առջև՝ փոքրիկները ոչ միայն ֆիզիկական, այլև զգալի բարոյաճեղճության վնաս են ստանում:



Թափառելով համակարգչային լաբիրինթոսում՝ երեխան ակամա դառնում է թեկուզ վիրտուալ, բայց սպանության մեղսակից: Խաղերի մեծահասակ կողմնակիցները վստահեցնում են, որ այնտեղ բռնություն չկա, քանի որ խաղն իրական չէ: Եվ ընդհանրապես, ում դուր չի գալիս, թող չխաղա: Բայց չէ՞ որ երեխաներն ու դեռահասները, [հետաքրքրասիրությունից](#) ելնելով կամ ցանկանալով պարզապես փորձել ուժերը, չեն կարող դիմադրել խաղալու գայթակղությանը:

**Մենամարտ-խաղերում** խաղացողին հնարավորություն է տրվում մասնակցել զանազան կռիվների, որտեղ նա կարող է վնասվածքներ հասցնել իր ախոյանին կամ սպանել նրան: Համակարգչային էկրանի վրա այս ու այն կողմ են թռչում ողնաշարի մնացորդներով կտրված գլուխներ, ձեռքեր ու ոտքեր, ցայտում է արյունը, գալարվում են հոգեվարքի մեջ գտնվող մարմինները: Խաղերի գրաֆիկական պատկերի որակը կարելի է համեմատել հեռուստատեսային էկրանի հետ, այդ պատճառով այդ ամենն իրականին բավական մոտ է ընկալվում: Իսկ որոշ ծնողներ զարմանում են, թե ինչու է երեխան գիշերը վեր թռչում մղձավանջային երազներից:

**Դերային, արկածային** խաղերը երբեմն կառուցվում են հայտնի գրական ստեղծագործությունների կամ գեղարվեստական ֆիլմերի հիման վրա: Խաղացողը, հետապնդելով ինչ-որ աշխարհակալ իշխանի, անցնում է դժոխքի բոլոր պարունակներով և մենամարտում նրա հետ: Եթե երեխան հաղթում է, ապա ինքն է դառնում ողջ աշխարհի տիրակալը, իսկ եթե ոչ՝ դառնում է նրա ստրուկը: Դժվար չէ պատկերացնել, ինչպես կարող է նման սցենարն ազդել երեխայի դեռևս ձևավորման փուլում գտնվող հոգեբանության վրա: Երեխայի վարքի մոդելը դառնում է համակարգչային խաղի հերոսը:

Կան նաև չափազանց բարդ, այսպես ասած, [քաղաքակրթություն-խաղեր](#): Այնտեղ խաղացողը հնարավորություն ունի պատմությունը զարգացնել ըստ իր ցանկության՝ փոքրիկ ցեղախմբից ստեղծելով մեծ գերտերություն և նախաձեռնելով դրա տրիակալը: Դրա համար երեխային անհրաժեշտ է գիտելիքների որոշակի պաշար և համարձակություն, որպեսզի նա կարողանա "կառավարել" աշխարհն իր ուզած ձևով: Համակարգչային և ընդհանրապես ամեն տեսակ խաղերը հոգեբանորեն այնպիսի կառուցվածքով են ստեղծված, որ անընդհատ ունեն հաճույքի մեխանիզմ: Խաղն ինքնին ունի այդ սկզբունքը՝ խաղացողին հաճույք պատճառել և բավարարել նրա հոգեբանական կամ նյութական պահանջմունքները: Այս առումով համակարգչինը ավելի էֆեկտիվ է և գրավիչ: Ցանկացած տիպի համակարգչային խաղ տանում է դեպի ազարտի ձևավորման նախադրյալների:

Գաղտնիք չէ, որ ներկայումս համակարգչային խաղերը բոլոր տարիքի երեխաների համար շատ ավելի գրավիչ են, քան գրքերը կամ, նույնիսկ, դրանց հետ մրցակցող հեռուստատեսությունը: Մակայն դրանք աճող սերնդին հեռացնում են արժեքային համակարգից, կտրում հարազատ արմատներից եւ ատելություն առաջացնում ազգային ավանդույթների նկատմամբ: Երեխաներն աստիճանաբար օտարվում են ազգային, մշակութային ժառանգությունից, քանի որ համակարգչային խաղերը կառուցված են գերազանցապես օտար, հիմնականում ամերիկյան, մտածելակերպին համապատասխան՝ սկսած սյուժեից մինչև կերպարները, գրաֆիկական ձևավորումը, բնապատկերները և այլն: Փոքրիկների մոտ խաղերից արագորեն հոգեբանական կախվածություն է առաջանում (գրեթե համարժեք թմրանյութերին),

որն արգելակում է նրա կենդանի շփումը մեծահասակների և իր տարեկիցների հետ՝ միաժամանակ զգալիորեն նեղացնելով նրա գործունեության շրջանակներն ու դերն ընտանիքում: Համակարգիչը դուրս է մղում մանկական խմբային, ավանդական աշխույժ խաղերը, որոնք չափազանց անհրաժեշտ են անհատի ձևավորման համար: Համակարգչային խաղերով տարվածությունը նպաստում է երեխայի մեջ բացասական հատկությունների զարգացմանը բռնության նկատմամբ և էժան խայծերին կուլ գնալու հակումներ, անառողջ ազարտ, բարոյական արժեքների համակարգի խախտում, իրականն ու հորինվածը միմյանցից տարբերելու անկարողություն, բոլորի վրա իշխելու ցանկություն և այլն:

Երեխաների վրա դաժան համակարգչային խաղերի բացասական ազդեցությունը մտահոգիչ խնդիր է դարձել նաև բժիշկների ու հոգեբանների համար: Նրանց կարծիքով դրանք երեխաների մեջ ազդեցիկ են սերմանում: Երեխաների մեծ մասը համակարգչի առջև խաղում է այնպիսի խաղեր, որոնք խեղում են երեխայի ներաշխարհը, նրանց դարձնում են ազդեցիկ ու նյարդային: Այն խաղերը, որտեղ երեխաները մարդիկ են սպանում կամ ծեծում, շատ բացասական ազդեցություն են թողնում երեխայի վրա:

#### **Համակարգչային խաղերից կախվածության հիմնական նշաններն են՝**

- համակարգչով աշխատելու ընթացքում տրամադրության բարձրացում,
- համակարգչից կամ խաղից կտրվելու անկարողություն, իսկ կտրվելու դեպքում՝ ազդեցիկ հասնող դյուրագրգիռ վիճակի առաջացում,
- տնային գործերի անտեսում,
- մարդկանց հետ շփվելիս առավելապես համակարգչի հետ կապված թեմաների քննարկում,
- հրաժարում ընկերների հետ շփումից:

#### **Արդյո՞ք համակարգչային կախվածությունը հիվանդություն է**

Վերջին տարիներին հոգեկան առողջության ոլորտի մասնագետները քննարկում են, թե արդյո՞ք համակարգչային կախվածությունը պետք է մտցնել հիվանդությունների միջազգային դասակարգման «Սովորությունների և հակումների խանգարումներ» բաժնի մեջ որպես առանձին հիվանդություն: Մասնագետներից ոմանք առաջարկում են համակարգչային կախվածությունը ներգրավել թմրամոլության, ծխախոտամոլության կամ նմանատիպ այլ հիվանդագին սովորությունների շարքում: Հիվանդությունների միջազգային դասակարգման մեջ առանձնացված է «Սովորությունների և հակումների խանգարումներ» բաժինը, որտեղ ընդգրկված են վարքի այն խանգարումները, որոնց բնորոշ են չկշռադատված, ոչ խելամիտ, կրկնվող արարքներն առանց հասկանալի դրդապատճառի և հակասում են թե՛ հիվանդի, և թե՛ այլ մարդկանց շահերին: Բայց մինչև նրանք կորոշեն, ամեն վայրկյան այդ փոքրիկ սարքն ավելի ու ավելի է մխրճվում մեր կյանքի մեջ: Համակարգիչն առավել արագությամբ ու խորությամբ կլանում է հատկապես երեխաներին:

Համացանցի կախվածությունն առաջացնելու վերաբերյալ կարծիքները տարբեր են, սակայն մեզ շրջապատող իրականությունը փաստում է, որ սոցիալական կայքերը ավելի մեծ տեղ են զբաղեցնում մարդկանց մեծամասնության մոտ, քան իրական կյանքը: Մարդու ուղեղն ունի հաճույքի կենտրոններ, որոնց գործունեությունը թույլ է տալիս մոռանալ անհանգստությունների մասին: Համակարգչային կախվածությունն առաջանում է աստիճանաբար, հետագայում, երբ մարդուն երկու ժամով զրկում են համակարգչից, նա թմրամոլի կամ հարբեցողի նման ունենում է ,ժուժկալության համախտանիշէ: Գոյություն ունեն համակարգչից հոգեբանական կախվածության հետևյալ ձևերը՝ համացանցից կախվածություն. անձը ստեղծում է վիրտուալ ծանոթություններ և շփումներ, հաճախակի ստուգում էլեկտրոնային փոստը, այցելում երաժշտական ցանցեր և այլն, աստիճանաբար ավելացնելով ցանցում գտնվելու ժամանակը, որի հետևանքով վատնում է ավելի շատ գումար, 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 կախվածությունն ունեցող դեռահասների համար դժվարին կենսական իրավիճակների հաղթահարումը, որպես կանոն, ընթանում է առճակատմամբ, ընտանիքից, շրջապատից մեկուսանալով, խուսափողական տարաբնույթ բացատրություններով:

Հետևյալ նշանները վկայում են առաջացած կախվածության մասին. անընդմիջտ օնլայն լինելու ցանկություն.

- անհանգստություն, ջղայնություն, ագրեսիվություն
- բացակայության պարագայում ուշադրության պակաս
- անձնական հիգիենային չհետևելը
- անառողջ սննդային վարքագիծ
- դպրոցական առաջադիմության անկում
- կռիվներ, վեճեր տան անդամների հետ համակարգչի պատճառով
- իրական մարդկանց հետ շփվելու ցանկության բացակայություն
- Կախվածության ֆիզիկական նշաններից են աչքերի չորությունը, քնի խանգարումները, մեջքի, պարանոցի, դաստակի ցավերը:

## ԽՈՐՀՈՒՐՆԵՐ ԴԵՌԱՀԱՄՆԵՐԻՆ և ԾՆՈՂՆԵՐԻՆ

- ❖ Տրամադրել օրական երկու ժամից ոչ ավել: Տեղադրել համակարգիչը այնպես, որ հնարավոր լինի հսկել, թե ինչքան ժամանակ է անցկացնում երեխան համակարգչի առջև և ինչպիսի կայքեր է այցելում:
- ❖ Համակարգչի մոնիտորն անհրաժեշտ է տեղադրել այնպես, որ այն գտնվի աչքերի մակարդակին, էկրանի և աչքերի միջև հեռավորությունը կազմի 50-60 սմ: Հեռուստատույցի էկրանի և դիտողի միջև հեռավորությունը պետք է կազմի առնվազն 2-2,5մ: Աշխատանքի ընթացքում անհրաժեշտ է հաճախ ընդմիջումներ անել և կատարել աչքերի համար վարժություններ:
- ❖ Քնի խանգարումները կանխարգելելու նպատակով պետք չէ տեղադրել համակարգիչը, հեռուստացույցը երեխայի ննջասենյակում:
- ❖ Անհրաժեշտ է նախազգուշացնել դեռահասին, որ համացանցում տեղադրված տեղեկատվությունը երբեմն վստահելի չէ:
- ❖ Երբեք չի կարելի համացանցով տրամադրել անձնական տվյալներ՝ տան հասցե, հեռախոս, հաշվեհամար, անձնական նկարներ: Պետք չէ հանդիպել այն մարդու հետ, ում ճանաչում են միայն համացանցով:
- ❖ Պետք է խրախուսել ծնողներին ազատ ժամանակն անցկացնել երեխաների հետ առանց հեռուստատեսության և համակարգչի՝ զրուցելով, զբոսնելով, մարզվելով և այլն:
- ❖ **Մասնագետները հստակ սահմանափակումներ են առաջարկում**

Սովորաբար, համակարգչային կախվածությունը հստակ արտահայտվում է 9-10 տարեկան երեխաների մոտ: Հենց համակարգչային դերային խաղերն են յուրաքանչյուր երեխայի համար հոգեբանական կախվածության մեծ վտանգ ներկայացնում: Ցանկացած տիպի դերային խաղից երեխային դժվար է կտրվելը, իրական աշխարհը վերջինիս հետ համեմատած անգույն է ու անհետաքրքիր: Ամեն դեպքում կանխարգելման ուղղությամբ պետք է տարվեն աշխատանքներ նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքներում: Մեծ մասամբ վաղ տարիքում խաղային կախվածությունն է տարածված, իսկ համացանցային կախվածությունը՝ ավելի մեծ տարիքում: Ծնողները չեն կարող լիովին արգելել երեխային համակարգչից օգտվել, քանի որ այս դեպքում երեխան իրեն ընկճված, տարբերվող կզգա այլ երեխաների մեջ: Առանց սահմանափակումների համակարգչից օգտվելը կհանգեցնի այլ զբաղմունքների նկատմամբ հետաքրքրության կորստի, շփման շրջանակի նեղացման, ծնողների հետ շփումների աստիճանական կորստի, իրական կյանքում ակտիվության նվազման, սահմանափակումների նկատմամբ դրսևորվող կամակորության, նյարդայնության:

❖ Խաղը դադարեցնել դժվար է, քանի որ հաղթելով ցանկանում են այն ամրապնդել, պարտվելով՝ հաղթել, այսպես դժվար է կտրվել խաղից: Հոգեբանները, մանկավարժները ընդհանրապես խաղերին դեմ չեն, խաղն անհրաժեշտ է երեխային զարգանալու համար, դեմ են կոնկրետ տեսակի խաղերին, որոնք խաթարում են հոգեկանը: Ծնողական արգելքը պետք է հիմնավոր լինի: Ծնողներին խորհուրդ է տրվում բացատրել երեխաներին, որ կայքերը կարող են լինել ,վատե և ,լավե , որ համացանցում տարբեր մարդիկ են շփվում, որևէ կասկածելի և վատ բան նկատելու դեպքում, տեղեկացնեն ծնողին: Անհրաժեշտ է համակարգչում ծրագրային այնպիսի ապահովություն ունենալ, որը ծնողական հոսկոդության դերը կապահովի: Ցանակալի է, որ համակարգիչը երեխայի սենյակում չլինի, որպեսզի երեխան չզայթակղվի:

**Գտեք միջինը և այդ դեպքում ամեն ինչը կլինի միայն ի օգուտ երեխայի:**

### ԳԼՈՒԽ 3 ՀԵՌԱԽՈՍՐ և ԵՐԵՒԱՆ

#### ԲԶԶԱՅԻՆ ՀԵՌԱԽՈՍՆԵՐԻ ՃԱՌԱԳԱՅԹՈՒՄՆԵՐԸ և ԱԶԴԵՑՈՒԹՅՈՒՆԸ



Մինչև վերջին ժամանակները պաշտպանական հաղորդագրություններում նշվում էր, որ բջջային կապի սարքերը բացարձակապես անվնաս են դրանցից օգտվողների համար և լիովին համապատասխանում են բոլոր անհրաժեշտ չափանիշներին: Սակայն վերջին տասնամյակում առաջավոր բժշկական կենտրոններում ուսումնասիրվում է բջջային հեռախոսներից արձակվող ճառագայթների ազդեցությունը մարդկանց առողջության վրա: Օրավուր մեծանում են բջջային հեռախոսներից օգտվողների մշտական գանգատները գլխացավերից, ականջացավերից, մաշկի գրգռումից, տեսողության խանգարումներից, գլխապտույտից և սրտխառնոցից:

2011-ի մայիսին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը բջջային հեռախոսները (եւ այլ անլար սարքեր) դրանց արձակված ճառագայթման պատճառով դասակարգել է որպես 2B (հնարավոր քաղցկեղածիններ) տեսակի ռիսկ: Իսկ երեխաներն ավելի զգայուն են բացասական ներգործությունների հանդեպ: Ուրեմն փոքրահասակների համար բոլորովին էլ անվնաս խաղալիք չէ բջջայինը, որով իրենց անհանգիստ երեխաներին հանգստացնում են ժամանակակից առաջադեմ ծնողները:

Բջջային հեռախոսների մասին պրոֆեսոր Ռ. Էյդեն գրում է. «Պատմության մեջ առաջին անգամ մենք մեր ականջին պահում ենք հզոր ռադիոհաղորդիչ: Նկատի ունեցեք, որ այդ հաղորդիչը գլխուղեղից գտնվում է մոտավորապես 25 սմ հեռավորության վրա: Որպես կանոն, շատ քչերն են հակված գերհոգնությունը, քնկոտությունը, գրգռվածությունը, նյարդայնությունը, մրսածությունը և հաճախակի դարձած վարակիչ հիվանդությունները, գլխացավը, աչքերի սուր ծակող ցավերը կապել բջջային խոսակցությունների հետ: Բջջային հեռախոսների ճառագայթների ազդեցության աստիճանը կախված է դրանցից արձակվող ազդանշանի հզորությունից: Այս հեռախոսների ճառագայթման առավելագույն ուժը դրսևորվում է կանչի ժամանակ: Անգամ չմիացած վիճակում կամ գոտկատեղին ամրացված սարքը մշտապես կապի մեջ է մոտակա բազային կայանի հետ և հետևապես արձակում է էլեկտրամագնիսական ալիքներ: Ռադիոալիքներ արձակվում են ոչ միայն բջջային հեռախոսներից, այլև դրանց սպասարկող կայաններից, որոնք համարժեք են էլեկտրահաղորդման գծերից արձակվող ցածր հաճախականության էլեկտրական և մագնիսական դաշտերին, որոնց սանիտարական նորման 10 մկվտ/սմ<sup>2</sup> է: Հեռախոսի արձակած ճառագայթների 20%ը, որը կազմում է 400.000 միկրովատ, ընկնում է գլխի վրա: Գլխի լուսավորվող կողմի մակերեսը կազմում է 4000 սմ<sup>2</sup>: Այնուամենայնիվ, միկրոալիքային ճառագայթների տարբեր աղբյուրներից մեր շուրջը ստեղծվող հզորության խտության հոսքի մեծության մակարդակների համեմատությունը վկայում է, որ բջջային հեռախոսը գրավում է առաջին տեղը՝ բնական մակարդակը գերազանցելով 78 անգամ: Բջջային հեռախոսների օգտագործման ժամանակ էլեկտրամագնիսական դաշտի ազդեցությանը ենթարկվող կրիտիկական օրգաններից են կենտրոնական նյարդային համակարգը (մասնավորապես գլխուղեղը՝ արյունատուղեղային պատնեշով), տեսողական վերլուծիչը (հատկապես ակնախնձորը), միջին և ներքին ականջը, հարականջային և ենթաձոտային թթագեղձերը, մասնակիորեն վահանագեղձը և հարվահանագեղձերը, դեմքի մաշկը և ականջախեցին: Էլեկտրամագնիսական դաշտերի երկարատև ազդեցությունը կարող է առաջացնել նյարդաֆիզիոլոգիական մի շարք խանգարումներ՝ ուշադրության և կենտրոնացման ընդունակության թուլացում, հիշողության վատացում, քնի խանգարում, արագ հոգնածություն և այլն: Բացառված չեն նաև սեռական ակտիվության ճնշումը և ինունիտետի նվազումը: Բջջային հեռախոսները հատկապես վտանգավոր են երեխաների համար: Գերալդ Հայլենդը նշում է, որ դա պայմանավորված է նրանց ինունային համակարգի թերզարգացմամբ: Միաժամանակ կապ է հաստատված բջջային հեռախոսներից օգտվող մարդկանց և գլխուղեղի ուռուցքների առաջացման միջև: Դիտվել է նաև արյան տարրերի ԴՆԹ-ի քայքայում: Այս առումով Ջորջ Կառլոն գրում է. «Մենք ենթադրում ենք, որ բջջային հեռախոսներից օգտվողների շրջանում նկատվում է մահացության աճ գլխուղեղի ուռուցքից: Մենք նյարդաէպիթելային ուռուցքների առաջացման ռիսկի զգալի մեծացման մասին ունենք վիճակագրական հավաստի ապացույցներ: Այժմ մեր տվյալներն ավելի շատ են բջջային հեռախոսների վնասների մասին»:

Ջ. Սթեյսն էլ գտնում է, որ հեռախոսների վտանգավոր ազդեցությանն ավելի շատ ենթարկվում են մինչև 30 տարեկանները: Նրանց շրջանում հիվանդագին ախտանշանները, մեծերի համեմատությամբ, հանդիպում են 34 անգամ ավելի հաճախ:

Գերմանացի հետազոտողները բացահայտվել են, որ բջջային հեռախոսների միացման ժամանակ բարձրանում է արյան ճնշումը: Բջջային հեռախոսների երկարատև օգտագործումը հանգեցնում է նաև արյան կարմիր գնդիկների փոփոխությանը: Արյան ձևավոր տարրերի էլեկտրական պոտենցիալի թուլացումը բացասական ազդեցություն է թողնում մի շարք կարևորագույն օրգանների, հատկապես երիկամների վրա, որոնց աշխատանքը կախված է արյան տարրերի բնեռացումից: Բջջային հեռախոսների ամենօրյա օգտագործման դեպքում փոխվում է գրեթե բոլոր ներքին օրգանների գործառական վիճակը: Ուստի չի կարելի պնդել, որ բջջային հեռախոսների բացասական ազդեցությունը մարդկանց առողջության վրա բացակայում է:

Շարադրվածից հետևում է, որ բջջային հեռախոսները վտանգավոր են մարդու առողջության համար: Այդպիսի հեռախոսներով օգտվողների շրջանում ուռուցքներով հիվանդանալու հավանականությունը մեծանում է 70%-ով: Մոտավորապես 3 անգամ մեծանում է լսողական նյարդի բարորակ ուռուցքով հիվանդանալու ռիսկը, հատկապես այն ականջի կողմում, որով սովորաբար խոսում են հեռախոսով:

Հեռախոսից գրագիտորեն օգտվելու դեպքում վտանգի աստիճանը կարելի է նվազեցնել այնպես, ինչպես գազից, էլեկտրականությունից, ավտոմոբիլից օգտվելիս: Ներկայումս ծավալուն աշխատանքներ են տարվում, որպեսզի նվազեցնեն հեռախոսներից արձակվող միկրոալիքային ճառագայթները: Միայն ժամանակին նախազգուշական միջոցների կիրառումը կարող է նվազեցնել այն հիվանդությունների ռիսկը, որոնք առաջանում են բջջային հեռախոսների միկրոալիքային ճառագայթների ազդեցությամբ:

### **Բջջային հեռախոսների վնասակար ազդեցությունը նվազեցնելու նպատակով գիտնականների կողմից առաջարկվում են որոշակի միջոցներ: Սովորեցրեք դրանք երեխաներին՝**

- Բջջային հեռախոսով շատ կարճ խոսել:
- Հնարավորինս օգտագործել արտաքին ալեհավաք ունեցող հեռախոսներ:
- Էլեկտրամագնիսական ալիքների անկայուն ընդունման պայմաններում հեռախոսի հզորությունն ավտոմատ բարձրանում է մինչև առավելագույն մեծության: Այդ դեպքում չպետք է երկար խոսել կամ անհրաժեշտ է գտնել առավել կայուն ընդունման վայր:
- Պանելային շենքերում երկաթե տոննե կառուցվածքները և երկաթե ցանցերով պատուհանները զգալիորեն պաշտպանում են միկրոալիքային ճառագայթներից:
- Չպետք է համարը հավաքելուց հետո՝ կոճակը սեղմելիս, հեռախոսն անմիջապես մոտեցնել ականջին, քանի որ այդ պահին էլեկտրամագնիսական ճառագայթումը մի քանի անգամ ավելի մեծ է, քան խոսելիս:



## ԻՆՉՊԵՍ ԵՆ ԲԶՁԱՅԻՆՆԵՐՆ ԱԶԴՈՒՄ ՄԵՐ ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻ ՎՐԱ



Վերջին մի քանի տարիներին բջջային հեռախոսները գրավել են միջնակարգ և նույնիսկ նախակրթական դպրոցների միջանցքները: Դրանք ինքնատիպ ապահովագրության ձև են դարձել ծնողների համար և միննույն ժամանակ թմրամիջոց՝ երիտասարդների համար.. Դպրոցականները բջջային հեռախոսները հիմնականում օգտագործում են խաղերի և ընկերների հետ շփման համար: Ամենից հաճախ օգտվում են SMS ծառայություններից և ներդրված տեսախցիկից: Դա նրանց համար խաղային սարք է, որը ինտուիտիվ կերպով օգտագործվում է մյուսների հետ կապ ստեղծելու համար, այդ թվում՝ բջջայինի միջոցով ինտերնետի օգտագործումը: Այն երեխայի մեջ վերացնում է միայնության զգացումը՝ օգնելով խուսափել սթրեսից, երբ նա հանկարծ դպրոցական օրվա ավարտին մենակ է հայտնվում տանը: Հեռուստացույցը նույնպես ,դայակի դեր է կատարում, սակայն բջջայինն ավելի շատ հաղորդակցական ու ինտերակտիվ որակներ ունի: Մասնավորապես խաղային ու սենսորային միջոցները (ինչի համար միայն տեսողություն, լսողություն և հպում է պահանջվում) հնարավորություն են տալիս շատ արագ, մատչելի ստանալ տեղեկատվություն՝ առանց դեղուկտիվ մտածողության անհրաժեշտության: Այս երևույթի հետևանքներն անմիջապես ի հայտ են գալիս նաև դասարանում. նահանջ է նկատվում առավելագույն ջանքերի պահանջի դեպքում, դժվարություններ են առաջանում գիտելիքի և փորձի կապը հաստատելիս, ցրվում է ուշադրությունը, և աշակերտը սկսում է կորցնել կենտրոնանալու ունակությունը, ինչպես նաև նվազում է հետաքրքրությունը վերացական, առօրյա կյանքին չառնչվող գիտելիքների նկատմամբ : Ումանց համար բջջային սարքավորումներն ինքնարտահայտման միջոց են: Առանց այդ առարկայի նրանք միայնություն ու դատարկություն են զգում: Ուստի, դպրոցի ներում բջջային հեռախոս օգտագործելու արգելքը կարող է լքվածության զգացում առաջացնել, ինչի հետևանքով հատկապես դեռահասը կարող է ինքնամիտոփ դառնալ ու մեկուսանալ աշխարհից:

Բջջայինի կարիք հենց ծնողներն ունեն, որոնք կարծում են, թե իրենց զավակների կողքին են գտնվում, չնայած, որ դա այդպես չէ:  
 Նրանք չեն գիտակցում, որ այդ առարկան խանգարում է երեխային մեծանալ, ինչն էլ իր հերթին նշանակում է տարբեր իրավիճակներում ինքնուրույն որոշումներ կայացնել: Եթե երեխան գիտի, որ կարող է ցանկացած պահի, նույնիսկ ամենահասարակ հարցով զանգահարել ծնողին, ապա դա միանշանակ կախվածություն է առաջացնում. արդյունքում՝ բջջայինը կարող է հանգեցնել մանկամտության: Մյուս կողմից հեռախոսի օգտագործումն ունի իր առավելությունները մասնավորապես երիտասարդների համար: Դա վերաբերում է դեռահասներին, իհարկե, չափավոր օգտագործման դեպքում (օրինակ՝ ոչ զիջերը): Այն օգնում է կապ հաստատել հասակակիցների եւ ընկերների հետ, ինչպես նաև կենսափորձ ձեռք բերել՝ պայմանով, որ ծնողների հետ հարաբերություններն աստիճանաբար այնպիսի կետի հասնեն, որ երեխան ֆիզիկապես հնարավորություն ունենա առանձնանալ նրանցից: Գիտական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ 1-3 տարեկան երեխաների՝ հեռուստացույցով, բջջայինով ու այլ գաջեթներով տարվելը 7 տարեկան հասակում կարող է հանգեցնել ուշադրության կենտրոնացման խնդիրների: Ինֆորմացիայի մեծ հոսքի պատճառով նրանք չեն կարողանում ընկալել ու հիշել: Փոքրիկ երեխայի ուղեղը ծնված օրից մինչև երկու տարեկան երեք անգամ մեծանում է չափսերով և շարունակում աճել մինչև 21 տարեկանը: Վաղ շրջանում ուղեղի զարգացմանը նպաստում է շրջակա աշխարհը: Իսկ այս տարիքում երեխայի զարգացումը գաջեթներին վստահելու դեպքում բալիկների մոտ նկատվում են կոգնիտիվ ուշացումներ, բարձր իմպուլսիվություն, ինքնակառավարման ունակության թուլացում:  
 Երեխաներին չափից շուտ հեռախոսներ տալը, եթե խիստ անհրաժեշտությունը չկա, խրախուսելի չէ: Երեխայի համար դա հաճախ ոչ թե շփման միջոց է, այլ մեծերին նմանվելու, ինքնահաստատման փորձ: Վատ է, երբ երեխայի ինքնահաստատումը հիմնվում է ոչ թե հավատքի, հոգևոր արժեքների հիմքի, այլ բջջային հեռախոսի, համակարգչի կամ նյութական հիմքի վրա:  
 Որպես վերջաբան՝ ներկայացնենք Քրիս Ռոուենի առաջարկած աղյուսակը, որտեղ նշված է տարբեր տարիքների երեխաների համար գաջեթներով զբաղվելու թույլատրելի ժամաքանակը:

Developmental Age	How Much?	Non-violent TV	Handheld devices	Non-violent video games	Violent video games	Online violent video games and or pornography
0-2 years	none	never	never	never	never	never
3-5 years	1 hour/day	✓	never	never	never	never
6-12 years	2 hours/day	✓	never	never	never	never
13-18 years	2 hours/day	✓	✓	limit to 30 minutes/day		never

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Շատ իմաստության հետ շատ տրտմություն կա, և գիտություն ավելացնողը վիշտ էլ է ավելացնում:  
(Ժողովող 1.18)

Բոլոր տեխնոլոգիաները, որոնք կատարվեն ապագայում, կկոչվեն երրորդ հազարամյակի կամ էլ XXI դարի տեխնոլոգիաներ:

XXI դարը բեկումնային կլինի մարդկության զարգացման համար: Հետևաբար, վերը նշված խնդիրները պահանջում են բոլորի ուշադրությունը՝ փիլիսոփաների, տնտեսագետների, հոգեբանների, սոցիոլոգների, քաղաքական գործիչների և իհարկե՝ մանկավարժների:

Փոխակերպված միջավայրում, որտեղ երեխաներին մատչելի են նորանոր ծառայություններ ու փորձառություններ, նրանք մեծանում են իրենց ծնողներից տարբեր ձևերով: Սա պատճառ է դառնում խզումների մեծահասակների ու երեխաների՝ ծնողների ու զավակների, ուսուցիչների ու սովորողների, այսօրվա սերունդների միջև, որ հանգեցնում է հասարակական մեծ փոփոխությունների: Տեղեկատվությամբ հեղեղված հասարակության մեջ տեխնոլոգիայի և մշակույթի միջև հարաբերությունները դուրս են եկել մեծահասակ սերնդի հսկողության շրջանակից: Արդեն ակներև է, որ տեղեկատվական դարաշրջանի առավել նշանակալից փոփոխությունները կկատարվեն հասարակական ոլորտում, կունենան ընկերային բնույթ և դրանց ակունքները արդեն առաջանում են այսօրվա երեխաների փորձառության մեջ: Ինչպես է պատմության ընթացքում կատարված ուրիշ մեծ փոփոխությունների ժամանակ՝ երեխաները կլինեն գալիք տարիների շահողները կամ զոհերը: Շատ բան, այդ թվում՝ նրանց դժվարությունները և պատեհությունները կախված կլինեն նոր միջավայրին հարմարվելու նրանց կարողությունից: Եթե մենք այսօր ի վիճակի լինենք հասկանալու այս փոփոխությունների բնույթն ու միտումները, գուցե և կարողանանք կայացնել մեր երեխաների ապագայի հետ կապված լավագույն վճիռները: Ժամանակակից տեխնոլոգիաների ճնշման տակ կատարվող մանկան հոգեբանության փոփոխությունները առաջիկայում կարող են հանգեցնել լուրջ հետևանքների թե՛ երեխաների, թե՛ նրանց ծնողների համար: Այդ խնդրով անհրաժեշտ է զբաղվել այսօր, հոգուտ ապագայի, հոգուտ երեխայի: Հոբ Երանելին շեշտում է, որ Տերն է զավակներ տալիս (Հոբ 1.22): Արդ, մենք պատասխանատու ենք աստվածային այդ մեծագույն պարզևի համար, և հարկ է երեխաներին չգայրացնելով և չհուսահատեցնելով, ըստ աստվածային պատվիրանի (Կող. 3.21), բացատրելով, հեռու պահել վատ սովորություններից: Փորձե՛ք նայել աշխարհին երեխայի աչքերով:



## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ

Աստվածաշունչ մատյան

[Վ. Մանտուլենկո](#) , Մեդիակրթությունը ժամանակակից աշխարհում

Մեթոդական ձեռնարկ , Դեռահասների առողջություն և զարգացումն Երևան 2014

Բայյան Ա.Ա ,Մանկավարժական հոգեբանության հարցեր -Երևան: Լույս, 1983.  
Տամարա Դուբովսկայա `<<Երեխան հեռուստացույցի մոտ>>

Ալբերտ Նալչաջյան,`<< Հոգեբանության հիմունքներ>>

Маршал Маклюэн,`<< Понимание медиа: внешние расширения человека>>

Հեռուստատեսության պատկերագարդ պատմությունը,(A Pictorial History of Television):

Սկզբնաղբյուր` Առողջապահություն (Մարիետա Կարապետյան`Կենսաբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ, ԵՊՀ, Խաչատուր Գասպարյան `Մխիթար Հերացու անվան ԵՊՀ բժշկական հոգեբանության ամբիոնի վարիչ)

*Վահրամ Միրաքյան* ,Ազդեցիվ հեռուստատեսության հետևանքները  
Քրիս Ռոուանը (Cris Rowan ) ,Are We Digital Dummies? (Համարվում ենք, մենք արդյոք թվային մանեկեններ)

Наталья Геннадьевна МЯКИННИК ,Компьютер в жизни детей и подростков: польза или вред?

Абульханова Славская КД- стратегия жизни М. 1991

Антон Платов. Дети и родители Сеть. Мир компьютеров. - № 3. 2004 год.

Гордеев А.В. Увлечение компьютерными играми. психологический аспект. К. 2004

Л. Н. Коган Цель и смысл человеческой жизни. - М. – 1984

Кучинский С. М. Психология внутреннего диалога. Минск, 1988

Немов. С. Психология. Москва. Владос: 1999

Парыгин В. Д. Научно-технический прогресс и самореализации // Психология личности и образ жизни. 2001

Разумов Fr. Компьютер круто. // Наука и жизнь. Номер 6: 2002

Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. М. 1986

Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М. – 1946

Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М. 1986

Борода К. В. 2008. Интернет-зависимость у детей и подростков, Нью-Йорк

ԼԻԹԻ ՏԱՐԻՐԻ ԳՈԴԵԹ( Էդիթ Տարտար Գոդե )Nombreux articles de psychologie sociale parus dans divers journaux et revues.

- <http://www.budte-zdorovi.com.ua/obraz-zhizni/261-vliyanie-kompyuternyx-igr-na-psixiku-rebenka.html>
- [http://www.russlav.ru/stat/vliyanie\\_game.html](http://www.russlav.ru/stat/vliyanie_game.html)
- <http://images.yandex.ru/>

