



## «Նոր ժամանակի կրթություն» ՀԿ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ  
ԴԱՍԸՆԹԱՑ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Նորագույն տեղեկատվական  
տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը սովորողների հոգեբանական  
զարգացման գործում

Առարկան՝ Աշխարհագրություն

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Ա. Բախշիյան

Ուսումնական հաստատություն՝ Ն. Գոգոլի անվան թիվ 35 հիմն. դպրոց

Երևան 2022

## Բովանդակություն

### Ներածություն

#### Խնդրի մանկավարժական տեսանկյունը

- Նորագույն տեխնոլոգիաներ և ապրելաոճ հասկացությունները
- Զանգվածային լրատվական միջոցների դերը

### 2.1 Հեռուստացույցը և սովորողը

- Հեռուստացույցի ազդեցությունը մարդու ներգատական համակարգի վրա
- Նպաստում է ազդեսիայի, բռնության առաջացմանը
- Հեռուստատեսությունն ազդում է մտածելակերպի և վարքի վրա:
- 3D ձևաչափը
- Մասնագետները հստակ սահմանափակումներ են առաջարկում
- Խորհուրդներ ծնողներին

### 2.2 Համակարգիչը և սովորողը

- Բացասական ազդեցությունները
- Համացանցի վտանգները սովորողի հոգեկան առողջության համար
- Համակարգչային խաղերից կախվածության հիմնական նշանները
- Մի քիչ պատմություն
- Արդյո՞ք ք համակարգչային կախվածությունը հիվանդություն է
- Խորհուրդներ դեռահասներին և ծնողներին
- Մասնագետները հստակ սահմանափակումներ են առաջարկում

### 2.3 Հեռախոսը և սովորողը

- Բջջային հեռախոսների ճառագայթումները և ազդեցությունը
- Բջջային հեռախոսների վնասակար ազդեցությունը նվազեցնելու նպատակով որոշակի միջոցներ:
- Ինչպես են բջջայիններն ազդում երեխաների վրա

### Եզրակացություն

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիա ասելիս հասկանում ենք որպես գործընթաց, որն օգտագործում է տվյալների (առաջնային տեղեկատվության) հավաքման, մշակման և փոխանցման միջոցների և մեթոդների մի շարք օբյեկտների, գործընթացների կամ երևույթների (տեղեկատվական արտադրանք) վիճակի մասին նոր որակի տեղեկատվություն ստանալու համար:

Վերջին տարիներին «տեղեկատվական տեխնոլոգիա» տերմինը հաճախ օգտագործվում է որպես «համակարգչային տեխնոլոգիա» տերմինի հոմանիշ, քանի որ բոլոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաները ներկայումս այս կամ այն կերպ կապված են համակարգչի օգտագործման հետ: Այնուամենայնիվ, «տեղեկատվական տեխնոլոգիա» տերմինը շատ ավելի լայն է և ներառում է «համակարգչային տեխնոլոգիաները» որպես բաղադրիչ: Միաժամանակ ժամանակակից համակարգչային և ցանցային գործիքների կիրառման վրա հիմնված տեղեկատվական տեխնոլոգիաները կազմում են «Ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ» տերմինը:

Այնինչ տեղեկատվական տեխնոլոգիաները (SS) անցել են էվոլյուցիոն լուրջ ճանապարհ՝ քարանձավների պատերին նկարված առաջին պետրոգլիֆներից և ձեռագիր մատյաններից մինչև գրքերի տպագրություն, ռադիոալիքների անլար փոխանցման միջոցներ, հեռուստատեսություն և վերջապես, համաշխարհային տեղեկատվական ցանցի՝ ինտերնետի հայտնագործում:

Մտքերի, տեղեկությունների և լուրերի փոխանակումը հասարակական կյանքի անհրաժեշտություններից է համարվում: Վաղ կազմավորված հասարակություններում, որոնք կազմված էին սահմանափակ թվով մարդկանցից, կապի միջոցներն էին լեզուն ու բանավոր խոսքը: Հասարակությունների ընդլայնման ու մշակութային առաջադիմության հետ զուգընթաց, կապի միջոցները նույնպես կատարելագործվեցին, և կյանքի եղանակները, մտքերն ու լուրերը փոխանակելու համար մարդկությանն ընձեռեցին նոր հնարավորություններ: Այնպես որ մեծ թվով գիտնականներ, նկատի առնելով տեղեկությունների, մտքերի ու մարդկային խոհերի փոխանակման մեջ նորագույն տեխնոլոգիաների ակնառու դերը՝ ժամանակակից պատմական շրջանն անվանել են «Հաղորդակցության դարաշրջան»:

Տեղեկատվական ժամանակաշրջան մուտք գործելով՝ գյուղատնտեսությունից արդյունաբերականի անցումային ժամանակաշրջանի նման մարդկային կյանքի բոլոր, այդ

թվում՝ քաղաքական, հասարակական, տնտեսական ու մշակութային կողմերը ազդվել ու կանգնել են բազում առիթների ու նաև հիմնական խոչընդոտների առջև:

Խնդրի մանկավարժական տեսանկյունը

Այս ամենից անմասն չեն մնում երեխաները, դեռահասները, սովորողները: Այսօր մանկավարժական ասպարեզում չկա մեղիայի 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՝ մեղիամիջոցների 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.**

- ❖ **կրթության հոգեբանական, մանկավարժական խնդիրները տեղեկատվական հասարակության պայմաններում**
- ❖ **տեղեկատվական տեխնոլոգիաների դաստիարակչական ազդեցությունը**
- ❖ **տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը սովորողների հոգեբանական զարգացման վրա և այլն:**

**Վերջին խնդրի հետ կապված հետազոտության արդյունքներն էլ որոշեցին նպատակա:** 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:

## 1.1 Նորագույն տեխնոլոգիաներ և ապրելաճ հասկացությունները

Ներկա դարաշրջանում, մարդ արարածը մուտք է գործել տեխնոլոգիաների նոր դարաշրջան, որն արագ տեմպերով փոփոխության է ենթարկել նրա հասարակական կյանքը: Կապի միջոցները, հակառակ մեր ակնկալիքներին չեզոք միջոցներ չեն: Նորագույն տեխնոլոգիաները ամենաշատ ազդեցությունը թողել են մարդկային կյանքի վրա և նրա համար ստեղծել են նոր աշխարհ: Մեծ թվով հասարակագետներ խոստովանում են, որ հանրային լրատվամիջոցները մեծ ազդեցություն են թողնում ողջ հասարակության վրա: Քաղաքական, տնտեսական, գեղագիտական, հոգեբանական, բարոյական, հասարակական տեսանկյունից այդ երևույթի թողած ազդեցության հետևանքները խոր են այնքանով, որ մարդկային կյանքի և հոգու ոչ մի անկյունը զերծ չի մնացել այդ ազդեցությունից: Այդ լրատվամիջոցները մեծ դեր ունեն նոր սովորությունների ձևավորման, համաշխարհայնացման, մարդկային վարքագծի ու տրամադրության փոփոխության և այլ ժողովուրդների հետ ինչ-որ հարաբերություններ սկսելու հարցերում:

Տեխնոլոգիաների ոլորտում համակարգչի մուտք գործելով, մարդկային կյանքը ավելի մեծ փոփոխությունների ենթարկվեց: Մեր թվարկության 3-րդ հազարամյակում, ազդվելով համակարգչային հաղորդակցությունից՝ աշխարհը նոր տեսք է ստացել: Համացանցային հասարակությունը պատճառ է դարձել, որ համընդհանրությունը և տեխնոլոգիական ցանցաշինությունը մուտք գործեն նաև ուսուցման ոլորտ: Տեղեկատվական ու հաղորդակցության տեխնոլոգիաների հեղաշրջման հետևանքով հեղաշրջվել են նաև ուսուցողական, տնտեսական ու մշակութային ոլորտները և ստեղծվել է մի նոր աշխարհ: Ներկա դարաշրջանում տեղեկատվությունն ու հաղորդակցությունը համարվում են որպես երկու հիմնական տարեր: Ժամանակակից մարդը հարկ եղած տեղեկությունները ձեռք բերելու համար անհրաժեշտ է համարում հաղորդակցվել ուրիշների հետ:

Մյուս կողմից ամեն մի տեխնոլոգիա, հիմնական և բազմակողմանի փոփոխություններ է առաջացնում հասարակական կյանքում: Հեռախոսն ու հեռուստացույցը վերջին գյուտերից 2 նմուշներ են, որ անհերքելի ազդեցություն են թողնում հասարակության անդամների կյանքի վրա: Մարդու կյանքում դրանց ներկայությունը դարձել է սովորական երևույթ այնքանով, որ հաճախ դասվում են միջավայրի բնական տարրերի շարքին: Համակարգիչը ևս մի այլ գյուտ է, որ համաշխարհային հաղորդակցական ցանցի՝ ինտերնետի շահավետ գործունեությունը շարունակելու հարցում առավել բարձր հնարավորություններ ունի: Փաստորեն համացանցը նորագույն երևույթ է, որ դարձել է մարդկային կյանքի անբաժանելի մասնիկը:

Մարդկային կյանքում տեխնոլոգիաների առաջադիմությունը մեծ դեր է ունեցել: Այնպես որ, հասարակական և անձնական կյանքի տարբեր ոլորտների վրա՝ հաղորդակցական ու տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կատարած հիմնական փոփոխությունները հնարավոր չէ անտեսել: Իսապանացի հասարակագետ Մանուել Քասթելեզը համոզված է.«Նկատի առնելով, որ մշակույթը փոխանցվում է հաղորդակցության միջոցով, նորագույն տեխնոլոգիաների հայտնվելով՝ վարքագծերի ու կարծիքների որոշակի համակարգ ընդգրկող մշակույթի ոլորտը ենթարկվում է հիմնական փոփոխությունների: Հաղորդակցական տեխնոլոգիաների մուտքը հիմնովին հեղաշրջել է մարդկային հաղորդակցության ու հարաբերությունների կառուցվածքը»:

Մյուս կողմից, «Ապրելառճ»-ը մի այլ երևույթ է, որ ժամանակակից աշխարհի յուրահատկություններից է համարվում և մեզ հայտնի է դարձնում այն, որ հասարակական կյանքում ակտիվները ժամանակակից լրատվամիջոցների ու մշակութային նորությունների ազդեցությամբ ձևավորում են իրենց արժեքներն ու ճաշակը: Ճաշակների ու արժեքների հետևանքով է ձևավորվում մարդու վարքագիծը, որը վերջապես հանգում է ապրելառճի ձևավորման»:

Նորագույն տեխնոլոգիաներ և ապրելառճ հասկացությունները, երկու նորագույն հասկացություններ են, որ հասարակություններում, դրանց տարբեր կողմերի ու ազդեցության չափի և հատկությունների ճանաչումը երկար ժամանակ է պահանջում և յուրաքանչյուր հասարակության մեջ էլ տարբեր եղանակներով է կատարվում:

Այժմ մենք ապրում ենք տեղեկատվության վրա հիմնված, հաղորդակցական կապերով օժտված «Գլոբալ գյուղակ»-ում: Այլ կերպ ասած, ապրում ենք տեղեկատվական ժամանակաշրջանում, որ գոյատևելու համար մեզ անհրաժեշտ են կապի միջոցներ ու հաղորդակցության տեխնոլոգիաներ: Մրցակցության կարողությունը, տնտեսական ապահովությունը և ազատությունը, այսօր առավել քան երբևէ դարձել է միջազգայնորեն ընդունված սկզբունք՝ որևէ ժողովրդի հաջողությունը չափելու համար, և այդ տեխնոլոգիաներին հասանելի դառնալուց բացի, այդ կարգի հաջողության հասնելու կարևոր ազդակներից մեկը, դրանց օգտագործման գիտելիքներին տիրապետելն է: Անշուշտ տեղեկատվական տեխնոլոգիաները, ողջ աշխարհում, թե՛ դրական և թե՛ բացասական առումով փոփոխության են ենթարկել մարդկային հարաբերությունները:

Տեղեկատվական դարաշրջանը հեղաշրջել է նույնիսկ ամենահեռավոր գյուղերում ապրող ժողովուրդների կյանքը: Այնպես որ ժամանակակից կյանքի համար անհրաժեշտություն համարվող տեխնոլոգիաներին՝ ինչպես էլեկտրաէներգիային, ռադիոյին և հեռուստացույցին

հասու լինելով, նրանք ինքնաբերաբար դարձել են «Գլոբալ գյուղակի» լիիրավ անդամներ: Մի այդպիսի գյուղակում, որտեղ ձայներն ու պատկերները հեռավոր տարածություններից կարող են ազդել որպես հոգեբանական ու քարոզչական պայքարի հզոր միջոցներ, նրա բնակիչները նույնպես անխուսափելիորեն կարող են տեղեկություններ ստանալ տարբեր ժողովուրդների գտնվելու վայրի, մտածողության, վարքագծի, սպասելիքների, նախասիրությունների և դժվարությունների մասին: Գրելու և կարդալու հմտությունները ձեռք բերելով և համակարգչին ու համացանցին հասու լինելով նրանք դառնում են «Գլոբալ գյուղակի» ոչ թե դիտողներ, այլ անմիջական անդամներ և այդ միջոցով կարողանում են հաղորդակցվել աշխարհի ժողովուրդների հետ:

Անկասկած, մարդկային կյանքի պատմության ոչ մի ժամանակաշրջան տեղեկությունների փոխանակման տեսանկյունից այսքան արագ ու ընդարձակ չի եղել: Այդ պատճառով, ներկա ժամանակաշրջանի կարևորագույն յուրահատկություններից են համարվում տեղեկատվության արագությունը, ծավալն ու նրա մեծ նշանակությունը, որի պատճառով էլ ներկա ժամանակաշրջանը անվանվել է տեղեկատվության պայթյունի ժամանակաշրջան:

### **Զանգվածային լրատվական միջոցների դերը**

Իրոք, այս օրերում, տեղեկությունների առատությունը և ամենուրեք նրանց ներկայությունը ապշեցնող երևույթ է: Այժմ ամեն ոք, որտեղ էլ լինի, միայն համարներ հավաքելով՝ կարող է ուղիղ կապ հաստատել ցանկացած մեկի հետ, կամ էլ դիտելով լրատվական կայքեր, տեղեկություն ձեռք բերել աշխարհի ամենահեռավոր վայրերում ապրող մարդկանց ու այնտեղ կատարված բոլոր իրադարձությունների մասին:

Այսօր տեղեկատվության ընդարձակման գործընթացի լույսի ներքո, տեղեկությունները հասու են ոչ միայն որոշ կենտրոններում, այլև փակ դռներն ու անանցանելի պատերն էլ ի գորու չեն կանխել նրանց մուտքը: Մարդկանց շուրջ առկա բոլոր ձայնային ու լուսային ալիքները իրենց մեջ պարունակում են տեղեկություններ, որոնք անկախ մեր ցանկությունից մուտք են գործում ամեն տեղ:

Զանգվածային լրատվամիջոցները արագությամբ ժողովրդին հաղորդում են տեղեկություններ՝ քաղաքական, ռազմական, հասարակական, գիտական, արվեստի և այլ ոլորտներին վերաբերվող իրադարձությունների մասին: Լրատվությունից բացի, կատարված իրադարձություններն ու դեպքերը ճիշտ մեկնաբանելու միջոցով՝ ՁԼՄ-ները կարող են առաջնորդել ժողովրդի մտքերը և հանգեցնել դրական կամ բացասական որոշումների: ՁԼՄ-

ները կարող են նպաստել ժողովրդի հոգևոր և մշակութային աճի, ծաղկման ուղղությամբ, կարող են օգնել հոգևոր արժեքների տարածմանը:

Սակայն այս երեկույթը խնդրի մի կողմն է: Մյուս կողմը ՁԼՄ-ների վտանգավոր և վնասակար երեսն է: ՁԼՄ-ները այնպես, ինչպես կարող են դրական ծառայություն մատուցել ժողովրդին պետություններին և արժեքների ու խորհրդանիշների տարածման հարցում դրական ազդեցություն ունենալ, կարող են նաև չափազանց վտանգավոր լինել: Նրանք նույնիսկ կարող են որևէ ժողովրդի ու պետության հասցնել կործանման եզրին, և օտար մշակույթի տարածմամբ՝ ազգային ու կրոնական նորմերն ու արժեքները թուլացնելով և ընհակառակը մեծ դերակատարություն ունենալ օտար արժեքների ու խորհրդանիշների հզորացման հարցում: Այլ կերպ ասած, լրատվամիջոցները կարող են դերակատար լինել ազգային մշակույթի ու կրոնի ամրապնդման հարցում, կամ էլ ընդհակառակը՝ ոչնչացնել մշակույթը և այդ երկրում տարածել ու ամրապնդել օտար մշակույթի հիմքերը: Կարող են նպաստել ժողովրդի ազգային արժեքների անկմանը, կարող են հանգեցնել դեգրադացիայի նյութական արժեքների կարևորման միջոցով:

Փաստորեն, մարդկային կյանքում տարածված գիտական ու տեղեկատվական ոլորտի նորագույն տեխնոլոգիաները՝ մի կողմից ժամանակակից մարդու պարծանքն են, իսկ մյուս կողմից՝ ավելի խոր նայելով կարող ենք տեսնել, որ յուրաքանչյուր ազգի մշակույթին դրական ծառայություն չմատուցելու դեպքում՝ կարող են համարվել լուրջ ահազանգ ու սպառնալիք մարդկանց և հասարակությունների ապագայի համար:

## **2.1 Հեռուստացույցը և սովորողը**

Հեռուստացույցը ազդում է սովորողի ուսման պրոցեսի վրա: Որքան վաղ հասակից է երեխան տարվում հեռուստացույցով, այնքան տուժում է առաջադիմությունը, քանի որ ծանրաբեռնվում են ուշադրությունը, լսողական և տեսողական համակարգերը: Մի շարք հետազոտություններ փաստում են, որ երեխաներն, ովքեր գրեթե չեն նայում հեռուստացույց դատում, մտածում են ավելի ռացիոնալ և նրանց աշխարհընկալումն ավելի իրական է, քան հաճախ հեռուստացույց նայող երեխաներինը: Մոնրեալի համալսարանի պրոֆեսոր Լինդա Պազանին «Մուրբ Ժուստին» մանկական հիվանդանոցի հետ համատեղ անց է կացրել մի հետազոտություն, որի արդյունքում պարզ է դարձել, որ հեռուստացույցի առաջ ավել ժամանակ անցկացնելուց հետո երեխաների մոտ առաջացել են բառապաշարի, մաթեմատիկական կարողությունների հետ կապված խնդիրներ:



Հեռուստացույցից կախվածությանը զուգահեռ մարդկանց մեջ վերանում է գիրք կարդալու ցանկությունը: Հետազոտությունները անհերքելիորեն ապացուցում են, որ կարդալու ունակությունը, կարդալու ցանկությունը և կարդալու սովորությունը համալիր ունակություններ են, որոնք ապահովում են երեխաների ու դեռահասների հոգեկան, սոցիալական ու ինտելեկտուալ զարգացումը: Մեծերի հեքիաթները լսած և վաղ տարիքում ընթերցանությամբ զբաղվող երեխաները ոչ միայն լավ են տիրապետում լեզվին, այլև ընդունակ են իրականությունը ճիշտ պատկերացնելու: Այլ կերպ ասած, ակտիվ ընթերցողը դառնում է նաև ակտիվ մտածող:

ԱՄՆ-ում 12-15 տարեկանների շրջանում կատարված հետազոտությունները պարզել են, որ դպրոցական առաջադիմության, ինտելեկտի մակարդակի և հեռուստադիտումների միջև գոյություն ունի հակադարձ կապ: Պարզվել է, որ դեռահասների լեզվական արտահայտչաձևերը, մաթեմատիկական ունակությունները, ընթերցանության հմտությունները նվազում են հեռուստադիտումների հաճախության մեծացմանը զուգահեռ:

Բազմաթիվ հետազոտություններ փաստում են, որ ովքեր գիտակցաբար սահմանափակում են հեռուստադիտումները, ունեն ավելի բարձր կրթական մակարդակ: Գիտելիքները նրանք ոչ թե հեռուստակրանից են ստացել, այլ ձեռք են բերել դպրոցում, գրքերից ու թերթերից, երաժշտությամբ զբաղվելով, ճանապարհորդելով, սպորտային մարզումներով և այլն:

Այն դեռահասները, ովքեր չարաշահում են հեռուստացույց (համակարգիչ) դիտելը, ավելի դժվար են քնում, գիշերները հաճախ են արթնանում, մոզավանջներ տեսնում: Այս բոլոր բարդությունները շարունակվում են նաև ավելի մեծ տարիքում: ԱՄՆ-ում կատարված մեկ այլ հետազոտության արդյունքում պարզվել է, որ համաճարակ հիշեցնող գիրացումը ուղղակիորեն կապված է հեռուստացույցի առջև անցկացրած ժամերի հետ: Այսինքն՝ հեռուստացույցը ազդում է նաև դիտողների օրգանիզմի նյութափոխանակության վրա: Հետազոտվողների մոտ հիմնական փոխանակությունը, նախնական՝ հանգիստ վիճակում գտնվելու տվյալի համեմատ, նվազում է 14 %-ով: Կարելի է հասկանալ, որ համապատասխանորեն դանդաղում են նյութափոխանակության գործընթացները նաև ուղեղում: Ուրեմն հեռուստակրանը քնի և արթմնի սահմանային վիճակների է բերում ոչ միայն գիտակցությունը, այլև օրգանիզմի ամբողջ նյութափոխանակությունը: Հեռուստադիտման ժամանակ պուլսը դանդաղում է 10 %-ով, այսինքն՝ թուլանում յոթ հարվածով, կամ ժամում 420 հարվածով:

Հեռուստացույցի կամ համակարգչի էկրանի առջև օրական ավելի քան 6 ժամ անցկացնողները ավելի հաճախ են բախվում 2-րդ տիպի դիաբետի հետ: Սա պարզվել է հետազոտությամբ, որի մասին հրապարակվել է Archive of Disease in Childhood ամսագրում:

Նախորդ հետազոտություններով պարզվել է, որ էկրանի առջև բազմաժամյա գտնվելը մեծահասակների շրջանում մեծացնում է ճարպակալման եւ 2-րդ տիպի դիաբետի առաջացման հավանականությունը: Սակայն պարզված չէր՝ արդյոք երեխաներին էլ է այս վտանգը սպառնում, քանի որ վերջին միտումները ցույց են տալիս, որ աճում է այն ժամաքանակը, որը նրանք անցկացնում են հեռուստացույց դիտելու եւ համակարգիչներով, խաղային հավելվածներով, պլանշետներով ու սմարթֆոններով զբաղվելու համար:

### **Հեռուստացույցի ազդեցությունը մարդու ներգատական համակարգի վրա**

Որոշակի փոփոխություններ են կատարվում նաև մարդու ներգատական համակարգում: Երբ մարդն իրական կյանքում հանկարծակի հանդիպում է վտանգի, մակերիկամների կողմից արյան մեջ արտադրվում է ադրենալին, որը մոբիլիզացնում է օրգանիզմի ուժերը՝ վերահաս վտանգից փախչելու կամ թաքնվելու համար: Բնության մշակած այս պաշտպանական ռեֆլեքսը՝ արյան մեջ ադրենալինի քանակի ավելացումը, գործում է նաև հեռուստադիտողի մոտ: Սակայն հեռուստադիտողը էկրանին տեղի ունեցող վտանգավոր և սարսափազդու պատկեր տեսնելիս չի փախչում, ինչպես դա տեղի կունենար կյանքում, այլ մնում է տեղում գամված, «վայելելով» նյարդերը գրգռող և ուշադրությունը սևեռող վախը:

Նյարդերը գրգռող այդ ազդեցությունը շուտով վերանում է, որովհետև մարդը վարժվում է դրան, և հարկ է լինում վախի չափաբաժինը մեծացնել, այլ կերպ ասած, բարձրացնել կադրերի փոփոխման հաճախությունն ու լուսավորվածությունը, խորացնելով դիտողի շշմեցումն ու շփոթվածությունը: Ֆիզիոլոգիական իմաստով, դա բերում է ադրենալինով արյան գերհագեցմանը: Միայն ծայրահեղ պայմանների համար նախատեսված այդ հորմոնի գերքանակությունը թունավոր ազդեցություն է թողնում՝ օրգանիզմը շարունակաբար պահելով սթրեսային վիճակում: Հեռուստաէկրանը 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: Հեռուստաէկրանից համառորեն հրանցվում 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:

### **Նպաստում է ագրեսիայի, բռնության առաջացմանը**

Սովորողների հոգեկան կառուցվածքի վրա ազդում է ռեժիսորների կասկածելի նորամուծությունները՝ դաժանությունը, արյունը, որը անընդհատ հոսում է հեռուստատեսությաններից, սպանությունները: Այս ամենը ձևավորում է անբնական վերաբերմունք մահի հանդեպ: Նույնը կարելի է ասել սեռերի միջև հարաբերություններին, որոնք նույնպես կրկնօրինակվում են հեռուստահերոսներից: Վերջին 20 տարիների ընթացքում ԱՄՆ-ում ուսումնասիրություններ են կատարվել հեռուստացույցի չարաշահման և հանցագործության քանակի ավելացման միջև եղած կապը պարզելու համար: Ազդեցությունն առավել ակնհայտ է թրիլեր եւ մարտաֆիլմեր սիրողների վրա: Էկրանում տեղի ունեցող ագրեսիան եւ բռնությունը ուղեղն ընկալում է որպես իրական, մենք տագնապ ենք ապրում, անվստահություն, վախ, իսկ ուղեղի համապատասխան կենտրոնները, ակտիվանալով՝ նպաստում են փախուստի եւ ագրեսիայի ակտիվացմանը: Երբ մարդը պարբերաբար նայում է դաժան սցենարներով ֆիլմեր, տեսարաններ, հուզական արձագանքները նման երեւոյթների 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 արարքը կմնա անպատիժ: Տարբեր երկրներում մի քանի տասնամյակ շարունակ կատարված հետազոտությունների հիման վրա գիտնականները և առողջապահության բնագավառի աշխատողները մեծամասամբ գալիս են այն եզրակացության, որ բռնություն դիտելը շատ վտանգավոր է երեխաների համար (Հենրի Կայզերի անվան ընտանեկան հիմնադրամ): Արդյոք այն, ինչ ես դիտում եմ, փոխում է իմ մտածելակերպը իմ ուզած ձևով դժվար է ապացուցել, որ հեռուստատեսությամբ ցուցադրվող բռնությունը հանգեցնում է հանցագործության և հակահասարակական վարքի: Սակայն բազմաթիվ ուսումնասիրություններ ենթադրում են, որ այդ իրողությունների մեջ կապ կա: Ավելին, շատ հանցագործներ ասում են, որ իրենց վերաբերմունքն ու բռնի վարքը ձևավորվել են հեռուստացույցի ազդեցության ներքո: Սակայն մարդկանց կյանքի վրա շատ բան կարող է ազդեցություն ունենալ: Ագրեսիվ վարքին կարող են նպաստել համակարգչային բռնի խաղերը, ընկերների և ընտանիքի արժեքներն ու ընդհանուր կենսամակարդակը:

Ուստի զարմանալի չէ, որ հակառակ տեսակետներ գոյություն ունեն: Կանադացի մի հոգեբան գրել է. «Գիտական ապացույցները հստակ ցույց չեն տալիս, որ բռնություն դիտելը

կա՛մ բռնություն է առաջ բերում մարդկանց մեջ, կա՛մ նրանց անզգա է դարձնում դրա հանդեպ»։ Սակայն լրատվության և հասարակության գործերով զբաղվող հոգեբանների ամերիկյան ընկերության կոմիտեն նշում է. «Ոչ մի կասկած չկա, որ մարդիկ որքան շատ են հեռուստատեսությամբ դիտում բռնություն, այնքան ավելի հանդուրժողական են դառնում ագրեսիվ վերաբերմունքի և վարքի հանդեպ»։

«Էկրանային դաժանությունները կարող են սկզբում ենթագիտակցական, հետագայում՝ նաև գիտակցական մակարդակում էքստրեմիստական, ֆանատիկ, դաժան արարքների ձևավորողները լինել, որոնց հիմքը հանդիսանում է սոցիալական արդարության սեփական հասկացողությունը»։

Քանի որ ընդօրինակումը ուսուցողական հիմնական ձևերից է, հեռուստատեսությունը դարձել է այս ոլորտի առաջատարներից մեկը, եթե ոչ՝ առաջատարը։ Մարդկանց վրա ընդօրինակման միջոցով սովորեցնելու փորձեր է իրականացրել հոգեբան Ա.Բանդուրան։ Գիտափորձերից մեկի ժամանակ նա երեխաներին տեսանյութ է ցուցադրել, որտեղ մեծահասակը մուրճով խփում է տիկնիկի գլխին։ Երբ դրանից հետո երեխաներին տիկնիկների հետ խաղալու հնարավորություն են տվել, նրանք շատ առումներով նույնանման վարքագիծ են ցուցաբերել։ Դիտարկումներից պարզվել է, որ ԱՄՆ-ի դպրոցականների շրջանում 1996-ից ավելացել է սպանությունների թիվը, որն աճելու միտում ունի։ Դրդապատճառները կարող են տարբեր լինել, բայց հեռուստատեսությանը ամեննին էլ վերջին տեղում չէ։ Դեռևս 1999 թ. ամերիկացի զինվորական հոգեբան Դեյվ Գրոսմենը հասարակությանը զգուշացնում էր, որ «եթերով բռնության ցուցադրումը, ինչպես նաև դրանով հագեցած ինտերակտիվ խաղերը երեխաների մեջ գործի են դնում այն հոգեբանական մեխանիզմները, որոնց միջոցով բանակում զինվորներին սովորեցնում են սպանել։ Այդ մեթոդներով նրանց մեջ մշակում են դաժանություն և անտարբերություն։ Իսկ հիմա երեխաների մոտ մենք հենց դա ենք անում»։ Դիտումն ու ընդօրինակումը ամենաարդյունավետ ուսուցման մեխանիզմներից են. այդ պատճառով արժե լուրջ մտածել, թե ինչ համակարգչային խաղեր են խաղում, ինչ հաղորդումներ են դիտում սովորողները։

**Հեռուստատեսությունն ազդում է մտածելակերպի և վարքի վրա:**

Հիշեք որ մասնագետները վիճում են ապացույցի վերաբերյալ, թե արդյոք կարելի է ապացուցել, որ ագրեսիա դիտելը հանգեցնում է ագրեսիայի։ Սակայն շատերը համաձայն են, որ հեռուստատեսությունն ազդում է մեր մտածելակերպի և վարքի վրա։ Մտածեք հետևյալ բանի շուրջ. մեկ լուսանկարը կարող է մղել մեզ բարկանալ, արտասվել և ուրախանալ։

Երաժշտությունը խոր ազդեցություն է թողնում մեր զգացմունքների վրա: Տպագրված բառերը նույնպես մեր մեջ զգացմունքներ են առաջացնում, մղում են մեզ մտածելու և ինչ–որ գործեր անելու: Իսկ որքան խոր ազդեցություն կարող են թողնել այն շարժվող նկարները, երաժշտությունն ու բառերը, որոնք վարպետորեն իրար են կապակցված: Զարմանալի չէ, որ հեռուստացույցը գրավում է մարդկանց, ընդ որում այն շատ մատչելի է: »

Եթե 30 վայրկյան տևող գովազդը ազդում է մեր տեսակետների և վարքագծի վրա, կարող ենք վստահ լինել, որ ժամեր շարունակ հեռուստացույց դիտելը նույնպես կազդի: «Հեռուստացույց. համաշխարհային պատմություն» գրքի հեղինակն ասում է. «Ամենասովորական և մակերեսային գվարճության միջոցով [հեռուստացույցը] աննկատ ձևով կրթում է մեզ» («Television—An International History»): «Հեռուստատեսության պատկերազարդ պատմությունը» գրքում գրված է. «Հեռուստացույցը փոխում է մեր մտածելակերպը» («A Pictorial History of Television»):

### **3D ձևաչափը**

Այսօր ներկայացվում են տարբեր տեխնիկական հայտնագործություններ, որոնց մի մասը մարդու առողջության համար լուրջ վտանգ է ներկայացնում: Այդ նորույթներից 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: Հեռուստատեսությանը 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:

## **Մասնագետները հստակ սահմանափակումներ են առաջարկում**

Երեխայի կյանքում հեռուստացույցը որոշակի դեր պետք է խաղա 13-ից 15 տարեկանից սկսած, երբ արդեն վերջնականապես ձևավորված են հուզական և կամային ոլորտները, ավելի վաղ խորհուրդ չի տրվում երեխաների առօրյա զբաղմունքում հեռուստացույցը մեծ տեղ ունենա: Պետք է խուսափել առանց ձայն մուլտֆիլմերից, քանի որ այն կարող է բացասական ազդել երեխայի խոսքի զարգացման վրա, եթե հեռուստացույց էք միացնում երեխայի համար, երբեք միայնակ մի թողեք, այլ զուգահեռ մեկնաբանեք, թե ինչ են էկրանով ցույց տալիս տվյալ պահին, երեխան պետք է ճիշտ ընկալի և սեփականացնի հեռուստացույցով փոխանցվող ինֆորմացիան:

Նույնիսկ դեռահասության տարիքում չպետք է երեխային թողնել նայել հեռուստացույց ավելի քան երեք ժամ: Ոչ միայն կարևոր է ինչքան ժամանակ թողնել երեխան նայի հեռուստացույց, այլև ինչ տարածության վրա նայի, որպեսզի հետագայում չունենա խնդիր տեսողության հետ: Ցանկալի է երեխայի համար ընտրել հատուկ ուսուցողական մուլտֆիլմեր, հաղորդումներ, որոնք հնարավորություն կտան նրան զարգանալու:

## **Խորհուրդներ ծնողներին**

- Ցանկալի է, որ սովորողի սենյակում հեռուստացույց չլինի: Եթե սովորողը զբաղմունք չունի հարկավոր է զբաղմունք գտնել՝ ցֆաղվել սպորտով, երաժշտությամբ, այցելել լողավազան:
- ❖ Մի միացրեք հեռուստացույցը դպրոց գնալուց առաջ, դա կարող է շեղել երեխայի ուշադրությունը ուսումնական պրոցեսից:
- ❖ Հետևեք, թե ինչպիսի հաղորդումներ է նայում և որքան ժամանակ է անցկացնում էկրանի առաջ: Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ այն երեխանները, ովքեր նայում են կրթական հաղորդումներ, ավելի հեշտությամբ են հարմարվում սոցիալական միջավայրում, առաջադեմ են դպրոցում, ունեն ավելի հարուստ բառապաշար: Ծնողներն այդ հարցերում պետք է բավական պատասխանատու լինեն, քանի որ ծնողները հեղինակություն են իրենց երեխայի համար և նրանց կողմից արվող առաջարկություններն դեռ ընդունվում են:
- ❖ Հեռուստացույցից օգտվելու կուլտուրային սովորեցրեք ձեր փորձով: Այն ծնողները, ովքեր հեռուստամոլ են, դժվար թե կարողանան իրենց երեխաներին օգնել այս հարցում: Սակայն, նրանք պետք է այս կանոնները պահպանեն գոնե հասկանալով, որ դա բացասաբար է ազդում երեխայի ուղեղի զարգացման վրա:

- ❖ Հիշեք, որ դաժան եւ բռնության տեսարանները մեծ վնաս են պատճառում, դրանք հետագայում կարող են լուրջ ազդեցություն թողնել հոգեկան աշխարհի վրա:
- ❖ Խոսեք այն հույզերի մասին, որոնք նա ունենում է հեռուստացույց դիտելիս:
- ❖ Մերիալներ, հումորային հաղորդումներ, զվարճալի թոք-շոուներ, մեծերի համար նախատեսված տարբեր բնույթի հաղորդումներ. եթե եթերային աղբ համարվող շատ հաղորդումներ մեծերի համար կարող են որպես ժամանց հանդիսանալ և ոչնչով չվնասել նրանց, ապա երեխաների համար դրանք կարող են կարծանիչ ազդեցություն ունենալ: Խստիվ արգելեք ձեր երեխաներին դիտել այդօրինակ հաղորդումներ: Դուք էլ նրանց ներկայությամբ մի դիտեք դրանք:
- ❖ Հեռուստացույցը և համակարգիչը պետք է ծառայեն զարգացմանը՝ փոքր երեխաներին առաջարկեք նայել մուլտֆիլմեր, ավելի մեծերին՝ կրթական հաղորդումներ:

## 2.2 Համակարգիչը և սովորողը

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 տվեց, ձևավորվեց նաև շնորհիվ իմացական զարգացման հոգեբանական տեսությունների:

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 արծարծվում 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 (օնլայն) ֆորումների միջոցով, կիսվել սեփական փորձով և ստանալ օգնություն կամ խորհուրդ նմանատիպ խնդիրների հետ բախվող որևէ անձից:

Այսօր սովորողը աշխարհը ճանաչում է համակարգչի միջոցով՝ խաղեր, նկարներ, տեսանյութեր, անիմացիաներ: Համացանցը և համակարգիչը օգտակար և անհրաժեշտ ինֆորմացիայի աղբյուր են: Սովորողների ուշադրությունը, մտածողությունը, տրամաբանությունը կարելի է զարգացնել ճիշտ ընտրված խաղերի ու առաջադրանքների շնորհիվ:

### **Բացասական ազդեցությունները**

Համացանցի լուրջ բացասական կողմերից մեկն այն է, որ այստեղ չի վերահսկվում ինֆորմացիան, չկան տարիքային սահմանափակումներ ու արգելքներ: Համացանցը լի է անորակ, չճշգրտված ինֆորմացիայով, էրոտիկ բնույթի նկարներով ու տեսանյութերով, որոնք կարող են կլանել անգամ հասուն ու գիտակից մեծահասակներին: Չի բացառվում, որ երեխաները ևս նմանօրինակ ինֆորմացիաի հանդիպեն: 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 դեռահասաների 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: Դեռահասաների, 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 խառնաշփոթ՝ 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 տարվելել 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 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 սովորողի 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 հեղեբույժներն ու հոգեբաններն ահագանգում են մի նոր, քիչ ուսումնասիրված «հիվանդության»՝ համակարգչային կախվածության մասին:

Միաժամանակ, համակարգչի և համացանցի ազդեցությունը սովորողի 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 աշխարհայացքի ձևավորման վրա: Համակարգչային խաղերն իրենց գունավոր աշխարհներով, հերոսներով, հաղթանակներով ու պարտություններով, հետաքրքիր վիրտուալ մրցակիցներով կարող են ամբողջովին կլանել: Շատ ավելի լուրջ հետևանքներ է ունենում այն փաստը, որ

շատ խաղերում ագրեսիվ վարքի ձևեր ու մոդելներ են դրսևորվում, որոնք առանց գիտակցական վերաբերմունքի ու գնահատականի նմանակման ուժով յուրացվում 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՝ 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 վախերի առաջացման պատճառներից մեկը լինել: Մեծ մասամբ հոգեբանական կախվածություն առաջանում է դերային խաղերի նկատմամբ:

Հենց այս խաղերի ժամանակ է տեղի ունենում ամբողջական խորը ներգրավում 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 նույնանուն 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 այդ կերպ նա խոչընդոտում է սեփական քնին, ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությանն ու դեմ առ դեմ հաղորդակցությանը: Ցավոք սրտի, համակարգիչը և, հատկապես՝ համացանցը,

աստիճանաբար մեկուսացնում են իրականությունից, տանում դեպի երևակայական, վիրտուալ աշխարհ:

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 սովորողների 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:

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

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

#### **Մի քիչ պատմություն**

Համակարգչային կամ ինտերնետային կախվածության (կախվածություն համացանցից) մասին սկզբում խոսում էին կեսկատակ: 1995 թ. հոգեբույժ Այվան Գոլդբերգը (Evan Goldberg) գրեց զվարճալի մի հոդված մարդկության նորագույն հիվանդության վերաբերյալ, որն անվանեց «ինտերնետի պաթոլոգիկ օգտագործում»: Սակայն այս կատակի մեջ լուրջն ավելի շատ էր, քան կարելի էր ակնկալել: 1996 թ. Այվան Գոլդբերգը առաջարկեց «ինտերնետային կախվածություն» (Internet Addiction) տերմինը :

Այդ նույն ժամանակ ամերիկացի հոգեբույժ Քիմբերլի Յանգը բացեց օնլայն կախվածության ուսումնասիրման կենտրոն (Center for Online Addiction) և իր ուսումնասիրությունների

արդյունքները հրատարակեց «Ցանցում բռնվածները» հայտնի աշխատությունում (Caught in the Net): Եվրոպայում համակարգչային կախվածության խնդրով առաջին անգամ զբաղվեցին վիեննացի հոգեբույժ Հանս Ցիմերլը, Մաթիաս Ջերուսաղեմը (Matthias Jerusalem) և Անդրե Հանը (André Hahn): Նրանց հետազոտությունները հիմք դարձան ինտերնետային կախվածության տեսության ուսումնասիրության համար:

1997-1998 թթ. ստեղծվեցին առաջին հետազոտական խորհրդատվական ծառայությունները: 1998-1999 թթ. լույս տեսան այս խնդիրը լուսաբանող առաջին մենագրությունները (Evan Goldberg, Kimberly S. Young ուրիշները):

Ռուսաստանում համակարգչային կախվածության խնդիրը հիմնականում ուսումնասիրել է Վիտալինա Լոսկուտովան, որն առաջիններից էր ռուս բժիշկներից, որոնց մտահոգել էր այս խնդիրը :

Խնդիրը հասունացավ և արդիականացավ այն աստճան, որ Ջերոլդ Բլոկը (Jerald J. Block)՝ Օրեգոն նահանգի առողջապահության համալսարանի (Oregon Health and Science University) հոգեբույժներից, առաջարկեց ինտերնետային կախվածությունը ներառել Հոգեկան խանգարումների ախտորոշիչ վիճակագրական ձեռնարկ»րում (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM): Այսպիսով, այն պաշտոնապես կատանար հիվանդության կարգավիճակ:

1996 թ. Հոգեկան խանգարումների ախտորոշիչ վիճակագրական ձեռնարկը (DSM IV) լրացվեց «կիրեռնետիկական խանգարում» անվանում ունեցող նոր ենթաբաժնով: Ըստ բնորոշման՝ կիրեռնետիկական խանգարումներն առաջանում են վիրտուալ իրականության հետ երկարատև շփման հետևանքով առաջացող գերհոգնածությունից և սթրեսներից: Այս խանգարման ախտորոշիչ չափորոշիչները համապատասխանում են DSM IV-ում նշված ոչ քիմիական կախվածությունների չափորոշիչներին.

- համակարգչի օգտագործումն առաջացնում է դիսթրես
- համակարգչի օգտագործումը վնաս է պատճառում մարդու ֆիզիկական, հոգեբանական, միջանձնային, ընտանեկան, տնտեսական սոցիալական կարգավիճակին:

**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: 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 համախտանիշ»: 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 կախվածություն 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 համացանցի
- 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:

### **Խորհուրդներ դեռահասներին 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 այնգտնվի 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

սկսած նախադպրոցական և կրտսեր դպրոցական տարիքներից: 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 «վատ» և «լավ», որ համացանցում տարբեր մարդիկ են շփվում, որևէ կասկածելի և վատ բան նկատելու դեպքում, տեղեկացնեն ծնողին: Անհրաժեշտ է համակարգչում ծրագրային այնպիսի ապահովություն ունենալ, որը ծնողական հսկողության դերը կապահովի: Ցանկալի է, որ համակարգիչը երեխայի սենյակում չլինի, որպեսզի երեխան չզայթակղվի:

Ամենապարզ և գործուն ցուցումներից է ժամանակի սահմանումը, որ երեխան կարող է անցկացնել համակարգչի մոտ, իհարկե ոչ խիստ մեթոդների կիրառմամբ: Երեխաների առողջության և հոգեկանի վրա բացասական ազդեցությունը նվազեցնելու համար ցանկալի է, որ ծնողները երեխային բավականին ժամանակ, խնամք և հոգատարություն հատկացնեն: Երեխաները հաճախ համակարգչային աշխարհ են ընկղմվում նաև ընտանիքում անբավարար հուզական հարաբերությունների արդյունքում: Կարևոր է, որ ծնողները հետաքրքրվեն ոչ միայն երեխայի ուսման հաջողություններով, այլ նաև նրա հնարավոր անհանգստություններով, անհրաժեշտ է միշտ զրուցել երեխայի հետ, հարցնել նրան խնդիրների և երազանքների մասին, կիսվել իր ապրումներով: Ծնողները պետք է երեխայի մոտ իր նկատմամբ վստահություն զարգացնեն, աջակցեն, խրախուսեն նրա նվաճումները, միշտ ընդգծեն նրա հաջողությունները: Անհրաժեշտ է երեխաների մոտ զարգացնել սոցիալական հմտություններ, եթե երեխաները դժվարություններ են ունենում հասակակիցների հետ շփվելիս, ամաչկոտ են, երկչոտ, համակարգիչը շատ հեշտորեն կդառնա փոխարինող, չէ՞ որ վիրտուալ տարածությունում երեխան իրեն կարող է զգալ ուժեղ, համարձակ և շփվող: Ցանկալի չէ

համակարգչի մոտ անցկացնելը լավ վարքի կամ ուսման խրախուսանք դարձնել: Դա ոչ առողջ մոտիվացիա կձևավորի: Խորհուրդ չի տրվում երեխային լիովին ազատություն տալ համակարգչային խաղեր ընտրելիս, որոշ խաղեր անհրաժեշտ է լիովին բացառել: Եթե ամեն դեպքում կախվածություն առաջացել է, պետք է գործել համառորեն: Ոչ մի դեպքում պետք չէ, որ ծնողները երեխայի, դեռահասի խնդիրների լուծումները վերցնեն իրենց վրա, թեթևացնեն, որոնք առաջացել են համակարգչի մոտ կորցրած ժամանակի արդյունքում: Երեխան պետք է դեմ առ դեմ հանդիպի իր խնդրին, որպեսզի ցանկանա փոխվել: Իհարկե հիմարություն կլինի քննարկել հեռուստացույցի և համակարգչի անհրաժեշտությունը, սակայն ավելի մեծ հիմարություն կլինի իրական աշխարհը փոխարինել վիրտուալով: Գտեք միջինը և այդ դեպքում ամեն ինչը կլինի միայն ի օգուտ:

### **2.3 Հեռախոսը և սովորողը**

#### **Բջջային հեռախոսների ճառագայթումները և ազդեցությունը**

Մինչև վերջին ժամանակները պաշտոնական 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: Ամեն օր 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 արձակած ճառագայթման պատճառով դասակարգել է որպես 2B (հնարավոր քաղցկեղածիններ) տեսակի ռիսկ:

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: 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 իմունիտետի նվազումը: Բջջային հեռախոսները հատկապես վտանգավոր են երեխաների համար: Գերալդ Հայլենդը նշում է, որ դա պայմանավորված է նրանց իմունային 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. Սթեյն 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 բևեռացումից: 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:

Այսպիսով, 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 գրագետ 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: Սովորեցրե՛ք 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 երկաթբետոնե 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 բջջայիններն ազդում երեխաների վրա**

Վերջին մի քանի տարիներին բջջային հեռախոսները «գրավել են» միջին դպրոցում սովորողներին և նույնիսկ՝ նախադպրոցական կրթական հաստատությունների սաներին: Դրանք ինքնատիպ ապահովագրության ձև են դարձել ծնողների համար և մինևույն 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 ու 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 և այլն: Ոմանց համար բջջային սարքավորումներն ինքնարտահայտման միջոց են: Առանց այդ առարկայի նրանք միայնություն ու դատարկություն են զգում: Ուստի, դպրոցներում բջջային հեռախոս օգտագործելու արգելքը կարող է «լքվածության» զգացում առաջացնել, ինչի հետևանքով հատկապես դեռահասը կարող է ինքնամիտքի 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 գիշերը): 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:

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 Ռոունի առաջարկած աղյուսակը, որտեղ նշված է տարբեր տարիքների երեխաների համար գաջեթներով զբաղվելու թույլատրելի ժամաքանակը:

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

## Եզրակացություն

Բոլոր տեխնոլոգիաները, որոնք կստեղծվեն 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 ձևով: 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 գոհերը: 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 կարողանանք կայացնել մեր երեխաների ապագայի հետ կապված լավագույն վճիռները: Ժամանակակից տեխնոլոգիաների ճնշման տակ կատարվող հոգեբանության փոփոխությունները առաջիկայում կարող են հանգեցնել լուրջ հետևանքների թե՛ երեխաների, թե՛ նրանց ծնողների համար: Այդ խնդրով անհրաժեշտ է զբաղվել այսօր, հոգուտ ապագայի, հոգուտ երեխայի:

## Գրականության ցանկ

1. Մեթոդական ձեռնարկ «Դեռահասների առողջություն և զարգացում» Երևան 2014
2. Վ. Մանտուլենկո «Մեդիակրթությունը ժամանակակից աշխարհում»
3. Բայյան Ա.Ա «Մանկավարժական հոգեբանության հարցեր» -Երևան: Լույս, 1983. Տամարա Դուբովսկայա «Երեխան հեռուստացույցի մոտ»
4. Ալբերտ Նալչաջյան, «Հոգեբանության հիմունքներ»
5. Маршал Маклюэн, “Понимание медия: внешние расширения человека”
6. Հեռուստատեսության պատկերազարդ պատմությունը («A Pictorial History of Television»):
7. Սկզբնաղբյուր՝ Առողջապահություն (Մարիետա Կարապետյան՝ Կենսաբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ, ԵՊՀ, Խաչատուր Գասպարյան՝ Միսիթար Հերացու անվան ԵՊՀ բժշկական հոգեբանության ամբիոնի վարիչ)
8. Վահրամ Միրաքյան «Ազդեւիվ հեռուստատեսության» հետևանքները
9. Քրիս Ռոուանը (Cris Rowan ) «Are We Digital Dummies» (Համարվում ենք, մենք արդյոք թվային մանեկեններ)
10. Наталья Геннадьевна МЯКИННИК «Компьютер в жизни детей и подростков: польза или вред?»
11. Абульханова Славская КА- стратегия жизни М. 1991
12. Антон Платов. Дети и родители Сеть. Мир компьютеров. - № 3. 2004 год.
13. Гордеев А.В. Увлечение компьютерными играми. психологический аспект. К. 2004
14. Немов. С. Психология. Москва. Владос: 1999
15. Парыгин В. Д. Научно-технический прогресс и самореализации // Психология личности и образ жизни. 2001
16. Разумов Fr. Компьютер круто. // Наука и жизнь. Номер 6: 2002
17. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. М. 1986
18. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. М. 1986
19. Борода К. В. 2008. Интернет-зависимость у детей и подростков, Нью-Йорк
20. ÉDITH TARTAR GODDET( Էդիթ Տարտար Գոդդե )Nombreux articles de psychologie sociale parus dans divers journaux et revues.
21. <http://www.budte-zdorovi.com.ua/obraz-zhizni/261-vliyanie-kompyuternyx-igr-na-psixiku-rebenka.html>
22. [http://www.russlav.ru/stat/vliyanie\\_game](http://www.russlav.ru/stat/vliyanie_game).