



## «Նոր ժամանակի կրթություն» ՀԿ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ  
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ  
ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների  
ադդեցությունը և դերը սովորողի հոգեբանական  
զարգացման գործում

Առարկան՝ Մաթեմատիկա

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Զուլետա Վարդանյան

Ուսումնական հաստատություն՝ Պ. Մևակի անվան հ.123 հիմն. դպրոց

Երևան 2022

Բովանդակություն

Ներածություն-----

Համակարգիչը , բջջային հեռախոսը ,համացանցը և երեխան,համակարգչի դրական  
ազդեցությունները -----

Համակարգչի բացասական ազդեցությունները -----

Համացանցի վտանգները երեխայի հոգեկան առողջության համար -----

Երեխան և համակարգչային խաղերը-----

Հեռախոսը և երեխան: Բջջային հեռախոսների ճառագայթումները և ազդեցությունը-----

Եզրակացություն-----

Օգտագործված գրականության ցանկ-----

## Ներածություն



Կրթության և հասարակական գործունեության ցանկացած բնագավառում առանց նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների գիտատեխնիկական առաջընթացն անհնար է դարձել, որն էլ նպաստել է համակարգչային տեխնոլոգիաների զարգացմանը՝ տեղեկատվությունը դարձնելով մարդու անբաժան մասը:

Հավատացած լինելով, որ Հայաստանի լուսավոր ապագայի երաշխիքը գիտելիքահեն պետության կայացումն է ու գիտելիքներով հարուստ անհատը, Հայաստանի Հանրապետության կառավարությունը դիտարկում է կրթական ոլորտի համաչափ զարգացումն ու առաջընթացը որպես գերակայություն: Այս համատեքստում անփոխարինելի է արդի տեղեկատվական տեխնոլոգիաների դերը, առանց որոնց կրթության ոլորտի բարեփոխումը անհնար կլիներ անարդյունավետ, եթե ոչ՝ անհնար:

Հետազոտական աշխատանքում անդրադարձ եմ կատարել մանկավարժական տեսանկյունից քննարկվող հեռուստա խնդրին՝ նորագույն տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը սովորողի հեզերանական զարգացման գործում, որի նպատակն է՝ ուսումնասիրել տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը երեխաների հոգեվիճակի և հոգեբանական զարգացման վրա:

Ժամանակակից տեղեկատվական տեխնոլոգիաներ

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»:

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 և 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 մյուս ժողովուրդների հետ դրացիական հարաբերություններ սկսելու հարցերում:

Տեխնոլոգիաների ոլորտում համակարգչի մուտք գործելով, մարդկային կյանքը ավելի մեծ փոփոխությունների ենթարկվեց: 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 տարրեր: 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 շարունակվելու հարցում առավել բարձր հնարավորություններ ունի: Փաստորեն համացանցը նորագույն երևույթ է, որ դարձել է մարդկային կյանքի անբաժանելի մասնիկը:

Այժմ մենք ապրում ենք տեղեկատվության վրա հիմնված, հաղորդակցական կապերով օժտված ժամանակաշրջանում: Գոյատևելու համար մեզ անհրաժեշտ են կապի միջոցներ ու հաղորդակցության տ

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, թե՛ բացասական առումով փոփոխության են ենթարկել մարդկային հարաբերությունները:

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:

Այսօր տեղեկատվության ընդարձակման գործընթացի լույսի ներքո, տեղեկությունները հասու են ոչ միայն որոշ կենտրոններում, այլև փակ դռներն ու անանցանելի պատերն էլ ի գործու 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:

## **Համակարգիչը , բջջային հեռախոսը ,համացանցը և երեխան**

### **Համակարգչի դրական ազդեցությունները**

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 ու լոբրտի վրա համակարգչի բացասական ազդեցության երևույթների:

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 (օնլայն) 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, համակարգիչը, բջջային հեռախոսը 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:

## **Համակարգչի բացասական ազդեցությունները**

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 և տեսանյութերով, որոնք կարող են կլանել անզամ հասուն ու գիտակից մեծահասակներին: Չի բացառվում, որ երեխաները ևս նմանօրինակ ինֆորմացիայի 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 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 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 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 անպատշաճ բառերը, որոնք բերվում են որոնման ժամանակ:

## **Համացանցի վտանգները երեխայի 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:

արգչի ազդեցության մասին: Մինչդեռ, վերջերս հեղեբույժներն ու հոգեբաններն ահազանգում են մի նոր, քիչ ուսումնասիրված «հիվանդության»՝

համակարգչային, հեռախոսային 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 (երեխայի

հիշողությունն է թուլանում, 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:

Բուժն 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:

Իսաղալով 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,

սպա դա կարելի է անել նաև իրական աշխարհում: Դրանք կարող են նաև մանկական

վախերի առաջացման պատճառներից մեկը լինել: Մեծ մասամբ երեխաների մոտ

հոգեբանական կախվածությունն 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:

Գիտնականների վերջին հետազոտությունները ցույց են տվել, որ համացանցը

կարող է անդառնալի հետևանքներ ունենալ մտածողության և զգացմունքների վրա՝ առաջացնելով

նույնիսկ հոգեկան հիվանդություններ: Այս «գերժամանակակից» երևույթը կարող է ոչ միայն բթացնել

և ուժեղացնել մենության զգացումը, այլ նաև կարող է անհանգստություն և դեպրեսիա առաջացնել՝

դարձնելով մարդուն չափազանց զգայուն:

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 իր ականությունից 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:

## **Երեխան 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 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 և խաղային կցորդների վաճառքն ավելացել է տասնյակներ անգամ, իսկ խոշոր քաղաքներում բնակվող ընտանիքների 90-100%-ն արդեն տանը համակարգիչ ունի, ապա կարելի է ասել, որ համակարգչային խաղերը, հեռուստատեսության հետ մեկտեղ, փոքրիկների վրա բացասական ազդեցության լուրջ գործոն են դարձել: Համակարգչային խաղերն ունեն բացասական ազդեցություն. տուժում են ֆիզիակական և հոգեկան առողջությունը, անձի բնականոն ձևավորումը, ուսման առաջադիմությունը, վարքը և այլն:



Դերային մենամարտերը և ռազմավարություն խաղերը հիմնականում ագրեսիվ լաբիրինթոսների վերարտադրություններ են, որտեղ ամեն վայրկյան տարբեր անկյուններից դուրս են թռչում բազմաթիվ սարսափելի կերպարներ, որոնց 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:

Թափառելով համակարգչային լաբիրինթոսում՝ երեխան ականա 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:

Կան նաև չափազանց բարդ, այսպես ասած, քաղաքակրթություն-խաղեր: Այնտեղ խաղացողը հնարավորություն ունի պատմությունը զարգացնել ըստ իր ցանկության՝ փոքրիկ ցեղախմբից ստեղծելով մեծ գերտերություն և դառնալով դրա տիրակալը: 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՝ խաղացողի ն 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:

Երեխաների վրա համակարգչային դաժան խաղերի բացասական ազդեցությունը մտահոգիչ խնդիր է դարձել նաև բժիշկների ու հոգեբանների համար: Նրանց կարծիքով դրանք երեխաների մեջ ագրեսիա են սերմանում: Երեխաների մեծ մասը համակարգչի առջև խաղում է այնպիսի խաղեր, որոնք խեղում են երեխայի ներաշխարհը, նրանց դարձնում են ագրեսիվ 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՝ ագրեսիայի հասնող դյուրագրգիռ վիճակի առաջացում
- տնային գործերի անտեսում
- մարդկանց հետ շփվելիս առավելապես համակարգչի հետ կապված թեմաների

քննարկում

- հրաժարվում ընկերների հետ շփումից
- համակարգչի օգտագործումն առաջացնում է դիսթրես
- համակարգչի օգտագործումը վնաս է պատճառում մարդու ֆիզիկական, հոգեբանական, միջանձնային, ընտանեկան, տնտեսական սոցիալական կարգավիճակին

### **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:

### **Խորհուրդներ դեռահասներին և ծնողներին**

- տեղադրել համակարգիչը այնպես, որ հնարավոր լինի հսկել, թե ինչքան ժամանակ է անցկացնում երեխան համակարգչի առջև և ինչպիսի կայքեր է այցելում
- տրամադրել օրական 2 ժամից ոչ ավել
- համակարգչի մոնիտորն անհրաժեշտ է տեղադրել այնպես, որ այն գտնվի աչքերի մակարդակին, էկրանի և աչքերի միջև հեռավորությունը կազմի 50-60 սմ
- էկրանի և երեխայի 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 նախագուշացնել դեռահասին, որ համացանցում տեղադրված տեղեկատվությունը երբեմն վստահելի չէ
- երբեք չի կարելի համացանցով տրամադրել անձնական տվյալներ`տան հասցե, հեռախոսահամար, հաշվեհամար, անձնական նկարներ
  - պետք չէ հանդիպել այն մարդու հետ, ում ճանաչում են միայն համացանցով
  - պետք է խրախուսել ծնողներին ազատ ժամանակն անցկացնել երեխաների հետ առանց հեռախոսի և համակարգչի` զրուցելով, զբոսնելով, մարզվելով և այլն:

## **Մասնագետները հստակ սահմանափակումներ են առաջարկում**

Մովորաբար, 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 ընկնված, 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:

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 «զավ», որ համացանցում տարբեր մարդիկ են շփվում, որևէ կասկածելի և վատ բան նկատելու դեպքում, տեղեկացնեն ծնողին:

Անհրաժեշտ է համակարգչում ծրագրային այնպիսի ապահովություն ունենալ, որը ծնողական հոսկողության դերը կապահովի:

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

## **Հեռախոսը և երեխան**

### **Բջջային 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 2011թ.-ին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը բջջային հեռախոսները դասակարգել է որպես

քաղցկեղի որոշակի տեսակների զարգացման ռիսկային

գործոն: 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:

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 և օգտագործումը հանգեցնում է նաև արյան կարմիր գնդիկների փոփոխությանը: Արյան ձևավոր տարրերի էլեկտրական պոտենցիալի թուլացումը բացասական ազդեցություն է թողնում մի շարք կարևոր ազդույն 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:

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 ս գագից, էլեկտրականությունից, ավտոմոբիլից օգտվելիս:

## **Բջջային հեռախոսների վնասակար ազդեցությունը նվազեցնելու նպատակով գիտնականների կողմից առաջարկվում են որոշակի միջոցներ:**

### ***Սովորեցրե՛ք դրանք երեխաներին`***

- Բջջային հեռախոսով շատ կարճ խոսել:
- Հնարավորինս օգտագործել արտաքին պեհավաք ունեցող հեռախոսներ:
- 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 մեր երեխաների վրա**

Վերջին մի քանի տարիներին բջջային հեռախոսները «գրավել են» միջնակարգ և նույնիսկ` նախակրթական դպրոցների միջանցքները: Դրանք ինքնատիպ ապահովագրության ձև են դարձել ծնողների համար և միևնույն 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 բջջային ավելի շատ հաղորդակցական ու ինտերակտիվ որակներ ունի: 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 ինքնամփոփ 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: 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 տարվելը 7 տարեկան հասակում

է հանգեցնել ուշադրության կենտրոնացման խնդիրների: Ինֆորմացիայի մեծ հոսքի պատճառով նրա նք 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, ուղեղի զարգացմանը նպաստում է շրջակա աշխարհը: Իսկ այս տարիքում երեխայի զարգացումը գաջեթներին վատահելու 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:

## Եզրակացություն

XXI դարը բեկումնային է 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: 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:

Երեխայի բնավորությունը ճանաչելով՝ ծնողները, նրա համար պետք է այնպիսի հաղորդումներ ընտրեն, որոնք նրա վրա կարող են դրականորեն ազդել և ինչոր լավ բան սովորեցնել:

Ճիշտ ընտրված հաղորդումը երեխայի մեջ շատ նոր ու կարևոր հատանիշներ կձևավորի՝ ընկերասիրոլություն, հանդուրժողականություն, թույլերի հանդեպ կարեկցանք և այլն:

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:

**Հիշե՛ք մի ոսկե կանոն.**

Երեխային միայնակ մի թողեք հեռուստացույցի կամ համակարգչի առջև, վերահսկեք, թե ինչ է նայում նա, օգնեք, որպեսզի փոքրիկը սխալ չընկալի տեղեկատվությունը:

### **Պրակտիկական ցանկ**

- Բալյան Ա.Ա. «Մանկավարժական հոգեբանության հարցեր» -Երևան: Լույս, 1983.
- Դուրովսկայա «Երեխան հեռուստացույցի մոտ»
- Մանտուլենկո Վ. «Մեդիակրթությունը ժամանակակից աշխարհում»
- Մեթոդ. ձեռնարկ «Գեոառևանդանի առողջություն և զարգացում» Երևան 2014
- Միրաքյան Վ. «Ազդեցիկ հեռուստատեսության» հետևանքները
- Նալչաջյան Ա. Ա. «Հոգեբանության հիմունքներ»-Երևան 1997
- Антон Платов. Дети и родители Сеть. Мир компьютеров. - № 3. 2004 год.
- Борода К. В. Интернет-зависимость у детей и подростков, 2008. Нью-Йорк
- Гордеев А.В. Увлечение компьютерными играми. психологический аспект. К. 2004
- Разумов Компьютер круто. // Наука и жизнь. Номер 6: 2002