«Նոր ժամանակի կրթություն» ՀԿ

ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ ԴԱՍԸՆԹԱՑ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

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

Առարկան՝ դասվար

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Թ. Քամալյան

Ուսումնական հաստատություն՝ Նոր Կյուրինի միջն. դպրոց

Երևան 2022

Բովանդակություն

Բովանդակություն ……2
Ներածություն ……..3-4

Հեռուստացույցը և երեխան ……...5-17

Խոսքի ուժը և հեռուստացույցի ազդեցությունը նրա վրա ……17-25
Համակարգիչը , համացանցը և երեխան ……25-27
Եզրակացություն ……28

Օգտագործված գրականության ցանկ ……29

Ներածություն

Նորագույն տեխնոլոգիաները մարդկային կյանքի, ողջ հասարակության համար ստեղծել են նոր աշխարհ:Դրանք են թելադրում կյանքի ընթացքն ու ուղղորդում մեզ: 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:

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.

Խնդիրներն են՝

1. **Ի՞նչ դեր ունեն** տեղեկատվական և հաղորդակցման տեխնոլոգիաները կրթության մեջ.
2. նոր տեղեկատվական տեխնոլոգիաները՝ որպես ստեղծարար կարողությունների և մասնագիտական կողմնորոշման միջոց.
3. տեղեկատվական հասարակության մեջ գլոբալիզացիան և կրթության ու կրթական ծառայությունների ինտեգրումը.
4. **Որո՞նք են** տեղեկատվական տեխնոլոգիաների դաստիարակչական ազդեցությունը.
5. **Որո՞նք են** տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը անհատի մտավոր զարգացման վրա
6. տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը երեխաների հոգեբանական զարգացման վրա և այլն:

Վերջին 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:

Այսօր ժամանակները փոխել են ամեն ինչ և իրենց կնիքն անգամ մանկության ու պատանեկության վրա են թողել: Սրանք կյանքի կարեւոր և հիանալի փուլեր են , որոնք մեզանից յուրաքանչյուրը ուրախությամբ և մեծ սիրով է հիշում: Իսկ իսկական մանկությունը լի է ազնվությամբ, մաքրությամբ, պարզությամբ, միամտությամբ, հասարուկությամբ, անհոգ է, ուրախ, առանց պահանջների և կամակորությունների:

Եվ հենց մանուկներն ունեն աշխարհում ամենաթանկ բանը՝ մաքուր հոգի ու միտք: Նախկին բակային եւ մանկական խաղերին փոխարինելու են եկել հեռուստացույցը, համակարգիչը, բջջային հեռախոսն ու պլանշետը, համացանցը... Հետաքրքրություններն այսօր փոխվել են, և ոչ միայն դեպի դրականը: Այժմ երեխաներին հետաքրքրում են համակարգչային խաղերն ու շփումները սոցիալական կայքերում: Քսանմեկերորդ դարում մանկություն հասկացությունը մեղմ ասած այլ կերպ է ընկալվում: Այժմ երեխաների մեծ մասը իր մանկությունն անցկացնում է համակարգիչների, հեռախոսների և հեռուստացույցների առաջ: «Տեղեկատվական դարաշրջանի» երեխաները ծնվում են բազմաբնույթ տեղեկատվությամբ ծանրաբեռնված միջավայրում, որ սփռում են տարբեր տեսակի տեղեկատվական տեխնոլոգիաները :

Մինչ բուն նյութին անցնելը ուզում եմ անդրադառնալ կրտսեր դպրոցականների տարիքին հատուկ մի քանի առանձնահատկությունների, որոնք նախադպրոցական տարիքի օրգանական շարունակությունն են:

Առաջին հերթին այս տարիքի երեխաները շատ հետաքրքրասեր են: Նրանք գտնում են ավելի շատ բան իմանալ բնական երևույթների, մարդկանց ու շրջապատող աշխարհի մասին:

Կրտսեր դպրոցականների մյուս բնորոշ գիծը նրանց հուզական բարձր գրգռվածությունն է: Ասված խոսքը , վառ գույները, դիտած կինոնկարը, կարդացած հեքիաթը ամբողջությամբ գրավում, կլանում են երեխաներին:

Կրտսեր տարիքի մյուս առանձնահատկությունը ընդօրինակումն է: Նրանք շատ են սիրում կրկնել ու վերարտադրել մեծերի, հերոսների շարժումները, վարքի ձևերը:

Հեռուստացույցը և երեխան

Հեռուստացույցը ուսուցողական հզոր գործիք՝ «բարեկամ»

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 կամ հեռուստացույցը ՝ «թշնամի »

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 նյարդային է դառնում, կռվարար եւ ջղային, զայրացկոտ: Ամեն առիթով երեխան ոչ միայն լաց է լինում, այլեւ դադարում է լսել ծնողներին:

Հեռուստացույցը բացասաբար է ազդում երևակայության վրա

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 ու անկենդան:

Խոսքի ուժը և հեռուստացույցի ազդեցությունը նրա վրա

Երեխան խոսել սովորում է առաջին հերթին ծնողներից: Բայց ծնողները հիմա շատ զբաղված են, խոսելու ժամանակ չունեն, այսինքն՝ իրար ասելու բան էլ չունեն: Մարդիկ կինոյում, համերգասրահներում, պարասրահներում, հեռուստացույցի կամ համակարգչի առջև լռում են: Բացի այդ, միացրած հեռուստացույցի առկայությամբ տանը ծնողների շփումն է դժվարանում: Ծնողներն ավելի քիչ են հետեւում երեխաներին, քիչ են շփվում նրանց հետ, որի պատճառով երեխան մտավոր զարգացում չի ունենում, ավելի ուշ է սկսում խոսել եւ ավելի վատ, քան իր հասակակիցները: 1996 թվականին երեխաների օգնության անգլիական կազմակերպությունը հայտնում է, որ Անգլիայում յուրաքանչյուր երրորդ երեխան խոսքի զարգացման խնդիր ունի: Բուլղարիայում կատարված նմանօրինակ հետազոտություններից պարզվել է, որ նախադպրոցականների 21-27 %-ը տառապում է խոսքի խանգարումներով: Դրա հիմնական պատճառը բժիշկները համարում են ընտանիքներում աճող լռությունը, որին նպաստող ամենաուժեղ գործոնը հեռուստատեսությունն է: Կարծես դրանց միջև չկա ֆիզիկական տարբերություն: Ինչպե՞ս է, որ տեխնիկայով միջնորդավորված խոսքը երեխայի ուղեղին հնարավորություն չի տալիս այնպես ձևավորվելու, ինչպես դա անում է կենդանի խոսքը:Նախքան փոքրիկը կսովորի թեկուզ փոքրիկ նախադասություն արտասանել, նա պետք է կարողանա կատարելապես տիրապետել խոսքի արտաբերմանը մասնակցող մի քանի տասնյակ մկանների կոորդինացմանը, որը չափազանց բարդ գործընթաց է: Պատահական չէ, որ անցյալում մայրերը երեխաներին քնեցնելիս օրորում էին՝ երգելով, արթուն ժամանակ՝ գրկած կամ ծնկին դրած խաղիկներ էին ասում, ապահովելով նրանց բնականոն ներդաշնակ զարգացումը: Դրա արդյունավետությունը գիտականորեն բացահայտել է գերմանացի հետազոտողներից մեկը՝ ցույց տալով, որ խոսքի յուրաքանչյուր հնչյունը բերանից դուրս գալով ակնթարթորեն առաջացնում է յուրահատուկ՝ միայն իրեն բնորոշ օդային պատկեր, որը, հասնելով իր կատարյալ ձևին, անհետանում է: Այսինքն՝ խոսքի յուրաքանչյուր պատկեր ներկայանում է որպես հոսող քանդակ:

Ստացվում է, որ խոսքը առաջին հերթին պատկեր, ձև առաջացնող գործընթաց է, որի ժամանակ առաջանում են շարժուն գոյացություններ, որոնք մի քանի վայրկյան դեռ մնում են օդում, երբ ձայնային ալիքներն արդեն անհետացել են: Միաժամանակ խոսողի ամբողջ մարմինը ամեն հնչյունի ժամանակ առաջացնում է որոշակի, աչքի համար անտեսանելի շարժումներ: Այդ շարժումները հաջողվել է նկարահանել ժապավենի վրա, և պարզվել է, որ այդ միկրոշարժումները միանգամայն ներդաշնակ են արտասանած խոսքին և ընդգրկում են ամբողջ մարմինը՝ գլխից մինչև ոտքերը: Գիտնականները բացահայտել են, որ լսողը նույնպես պատասխանում է մարմնի համապատասխան միկրոշարժումներով՝ գլխից մինչև ոտքերը, միայն 40-50 միլիվայրկյան ուշացումով: Այս երևույթի բացահայտողը՝ Վիլյամ Կոնդոնը, նշելով խոսողի և լսողի համաչափ շարժումները, գրում է. «Կարծես լսողի ամբողջ մարմինը պարելով ուղեկցում է խոսողին»: Նա պարզել է, որ երկու օրական փոքրիկը և՛ չինարեն, և՛ անգլերեն խոսքին պատասխանում է միևնույն միկրոշարժումներով: Սակայն այս ամենը լսելու միայն առաջին փուլն է: Հաջորդ փուլում մկանային շարժումների ակտիվությունը փոխանցվում է և խթանում սրտի ու թոքերի ռիթմիկ գործունեությունը: Ցանկացած պատմող կարող է իր լսողների մոտ նկատել մարմնի թեթևակի լարվածություն կամ հանգստություն, շարժումների որոշակի փոփոխություններ, որոնք աստիճանաբար ընդգրկում են նաև լսողների հոգին՝ առաջացնելով կենդանի արձագանք: Մարմնական շարժումները վերափոխվելով՝ ենթագիտակցական ապրումների ոլորտից անցնում են չգիտակցված, անրջային հույզերի:Միայն երրորդ փուլում այդ շարժումները հասնում են գլխուղեղին, որտեղ վերափոխվելով դառնում են մտային գործընթաց, որպես հասկացություն կամ պատկերացում: Հենց այդ շարժումներից էլ երեխան հետագայում կառուցում է իր խոսքը: Եթե մեկը խոսում է, իսկ մյուսը՝ լսում, ապա նրանք երկուսն էլ հայտնվում են շարժումների ու հոսող պատկերների ոլորտում, պատկերների ծովում, որը կարծես ողողում է նրանց մարմինը: Այդ ոլորտում կարևոր է ոչ միայն խոսքի իմաստը, այլ նաև այն ամենը, ինչը կարելի է անվանել խոսքի կամ լեզվի մեղեդի՝ խոսքի տեմբրի, շեշտի, դադարի միջոցով ձևավորվող խոսքի ռիթմիկ կառուցվածք: Խոսքի այս տարրերը փոքրիկների վրա ավելի ուժեղ ազդեցություն են ունենում, քան պատմածի բովանդակությունը:Սակայն խոսքի այդ բնական ուժը չի գործում, եթե այն հնչում է մեքենայի կողմից: Խոսքի ներգործուն այդ շարժումը կարող է առաջանալ միայն մարդկային կենդանի շփման, կենդանի խոսքի ժամանակ: Բարձրախոսներն այդ ունակությունը չունեն: Նրանք օդային պատկերներ առաջացնել չեն կարող: Նրանց ստվարաթղթե թաղանթներն առաջացնում են միայն ձայնային ալիքներ, որոնք որոշակի հասցեատեր չունեն և ոչ մեկից էլ պատասխան չեն ակնկալում: Ճիշտ է, երեխաներն այդ ձայնին էլ են արձագանքում մարմնի միկրոշարժումներով, բայց նրանց կամքը ձայնի ձևավորմանը մասնակից չի դառնում: Պատկերավոր ասած, դինամիկները միշտ տառապել ու շարունակում են տառապել աուտիզմով: Երեխայի ֆիզիկական ու հոգևոր ներդաշնակ զարգացման համար անհրաժեշտ է մարդ, որը կդառնա բառի միջնորդը: Միայն այդ դեպքում բառը երեխայի ես-ը զերզգայական ոլորտից կուղեկցի դեպի զգայական ոլորտ: Միայն այդ ժամանակ բառը կարող է զգայական աշխարհից

ազատել զերզգայական ուժերը, որոնք անհրաժեշտ են երեխային, մի կողմից՝ հոգու և մտքի, մյուս կողմից՝ հոգու և մարմնի միջև կապ հաստատելու համար:«Ի սկզբանէ էր Բանը» և Բառը նրան մարդ դարձրեց, իսկ նա միայն Բառի էներգիան փոխանցում է երեխային, որը ձգտում է մարդ դառնալ:

Խանգարում է կենտրոնանալ, վատ ուսում, շփում

Փոքր տարիքում երեխայի մեջ անընդհատ պահանջ է առաջանում կապ գտնելու առարկաների, պատկերների և երևույթների միջև, որը դրսևորվում է անընդհատ հարցեր տալով: Ավելի ուշ շրջանում երեխայի դատողությունը ավելի է խորանում, ձևավորելով վերլուծական դատողական, խոհական մտածողություն, որն էլ ձևավորում է բանականությունը: Դրա շնորհիվ մարդը կարողանում է բացահայտել իրական կյանքի ընդհանուր օրինաչափություններ: Սակայն երեխաների մեջ այդ հնարավորությունների զարգացումը վեց-յոթ տարեկանում նվազում է, և, եթե այդ պահանջը չի լրացվում համապատասխան դաստիարակությամբ, ապա հասուն տարիքում ստեղծագործական ունակությունները զարգացած չեն լինում: Դրա երկրորդ փուլը սկսվում է սեռահասունության շրջանում: Այդ փուլում ինտելեկտուալ ներուժը նույնպես կարող է կորչել, եթե դաստիարակությամբ ժամանակին չամրապնդվեն նոր ունակություններ: Արդյունքում, բնության ընձեռած որոշ մտային ունակություններն անվերադարձ կորչում են: 1994 թվականին գերմանական «Շպիգել» ամսագիրը թեստավորել է գերմանացիների ընդհանուր կրթական մակարդակը և ստացել է հետևյալ պատասխանը. «Որքան մարդը երկար է հեռուստացույց դիտում, այնքան խղճուկ են նրա գիտելիքները: Դա վերաբերում է բոլոր բնագավառներին, բացի սպորտից»: Ինչո՞ւ: Այդ հարցին կարելի էր հեշտությամբ պատասխան գտնել ժամանակակից բնագիտական հետազոտություններով: Ամերիկացի գիտնականները փորձել են բացահայտել հեռուստահաղորդումների ժամանակ մարդու օրգանիզմում կատարվող կենսաքիմիական, ներզատական, նյարդամկանային և զգայական գործընթացների բնույթը, ինչպես նաև կենտրոնական նյարդային համակարգում ընթացող փոփոխությունները: Մարդկային աչքը չնայած դրսևորում է լուսանկարչական ապարատի հատկանիշներ, սակայն տեսողության գործընթացին մասնակցում է աչքի ոչ միայն օպտիկական տարրը: Տեսողությունը ոչ թե պասիվ գործողություն է, որն ուղղակի ընկալում է արտաքին միջավայրի լուսային գրգիռները, այլ բարձրագույն աստիճանի ակտիվ գործընթաց է: Չնայած ինչ-որ բան դիտելիս մենք չենք գիտակցում մեր աչքերի արագ շարժումները, այդուհանդերձ, դրանք կապված են մեր ամբողջ մարմնի հետ: Հեռուստացույցի առջև աչքերի ակտիվությունը համարյա լրիվ ընկնում է: Հեռուստացույցի առջև նստածը ակնդետ նայում է էկրանին, քանի որ աչքը շարժող մկանները անշարժ են: Նրանց քարացածությունը տարածվում է ամբողջ մարմնում, և նույնիսկ ամենաշարժուն երեխաները հեռուստացույցի առաջ նստում են անշարժ: Սակայն այստեղ խնդիրը ոչ թե մկանային պասիվությունն է, այլ մկաններին ուղղորդող կամային պասիվությունը:

Այդ գործընթացը ոչ այլ ինչ է, եթե ոչ հարձակում մարդու կամային ունակության վրա, որով պայմանավորված են նրա ինքնուրույնությունը, սեփական ակտիվությունը: Տեղի է ունենում ակտիվության նվազում, կամքի կանգ, այսինքն՝ անհատի դեգրադացիա: Հեռուստացույցի անշարժացնող ազդեցությունը արտահայտվում է նաև գլխուղեղի կեղևի ակտիվության վրա: Ուսումնասիրությունները բացահայտել են, որ հեռուստացույցի առջև նստած և հիպնոսի վիճակում գտնվող մարդու էլեկտրաուղեղագրերը իրար շատ նման են:
Հեռուստացույցը ազդում է նաեւ երեխայի ուսման պրոցեսի վրա: Որքան վաղ հասակից է երեխան տարվում հեռուստացույցով, այնքան տուժում է առաջադիմությունը, քանի որ ծանրաբեռնվում են ուշադրությունը, լսողական եւ տեսողական համակարգերը: Երեխան պետք է միշտ ակտիվ շարժվի, ձեռք բերի նոր հմտություններ, նկարի, բռնի, կառուցի, իսկ հեռուստացույց նայելու ժամանակ երեխան պասիվ է, չի զարգանում: 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: 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: Նրանք ավելի քիչ են մասնակցել ակտիվ դասապրոցեսին, ուշադրության ու կենտրոնանալու խանգարում են ունեցել և ֆիզիկական պասիվություն են դրսևորել: Հետազոտությանը մասնակցել են մանկապարտեզ հաճախող 991 աղջիկ և 1006 տղա երեխաներ: Ինչպես նշում է պրոֆեսոր Պագանին, մանկապարտեզ հաճախելը ենթադրում է հոգեբանական-սոցիալական հարմարվողականություն, ինչպես նաև փոքր մասշտաբի ակադեմիական ձեռքբերումներ: Պարզվում է, որ հեռուստացույցի առաջ ավելորդ ժամանակահատված անցկացնելը ամեն առումով բացասաբար է ազդում երեխաների վրա: Այնուամենայինիվ երեխային չպետք է թույլ տալ 2 ժամից ավել հեռուստացույց դիտել, քանի որ այն վատ է անդրադառնում երեխայիզարգացման ու հասունացման վրա:

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:
հեռուստադիտումները, ունեն ավելի բարձր կրթական մակարդակ:

Խանգարվում է քունը ,նպաստում է ճարպակալմանը, մեծանում է երեխաների շրջանում շաքարախտի առաջացման հավանականությունը

Այն երեխաները, ովքեր չարաշահում են հեռուստացույց (համակարգիչ) դիտելը, ավելի դժվար են քնում, գիշերները հաճախ են արթնանում, մղջավանջներ տեսնում: Այս բոլոր բարդությունները շարունակվում են նաեւ ավելի մեծ տարիքում:

Երկար ժամանակ հեռուստացույցի առջեւ անշարժ գամված մնալով՝ երեխան աստիճանաբար սովորում է նստակյաց կյանքի, ինչն էլ նպաստում է գիրանալուն: Ամենաառաջին խանգարումը, որ դիտվում է հեռուստացույցի չարաշահելու դեպքում, քնի խանգարումն է, իսկ ոչ բավարար քունը նպաստում է մարսողության ոչ լիարժեք իրականացմանը: ԱՄՆ-ում կատարված մեկ այլ հետազոտության արդյունքում պարզվել է, որ երեխաների համաճարակ հիշեցնող գիրացումը ուղղակիորեն կապված է հեռուստացույցի առջև նրանց անցկացրած ժամերի հետ: Այսինքն՝ հեռուստացույցը ազդում է նաև դիտողների օրգանիզմի նյութափոխանակության վրա: Հետազոտվող բոլոր երեխաների 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 հեռուստաէկրանը քնի և արթմնի սահմանային վիճակների է բերում ոչ միայն գիտակցությունը, այլև օրգանիզմի ամբողջ նյութափոխանակությունը: Հեռուստադիտման ժամանակ պուլսը դանդաղում է 10 %-ով, այսինքն՝ րոպեում յոթ հարվածով, կամ ժամում 420 հարվածով:

Հեռուստացույցի կամ համակարգչի էկրանի առջեւ օրական ավելի քան 6 ժամ անցկացնող երեխաները ավելի հաճախ են բախվում 2-րդ տիպի դիաբետի հետ: Սա պարզվել է հետազոտությամբ, որի մասինհրապարակվել է ArchivesofDiseaseinChildhood 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:

Գիտնականները հետազոտել են Լոնդոնի, Բիրմինգեմի եւ Լեսթերի 200 տարրական դպրոցների 9-10 տարեկան 4500 աշակերտների, որպեսզի որոշեն նրանց շրջանում վտանգի մետաբոլիկ եւ սիրտ-անոթային գործոնները:

Ստուգվել է ինսուլինի նկատմամբ երեխաների արյան ռեսիստենտությունը, որոշվել է գլյուկոզայի, բորբոքային քիմիական նյութերի, զարկերակային ճնշման եւ ճարպային նստվածքների մակարդակը: Նրանց նաեւ հարցրել են, թե որքան ժամանակ են անցկացնում հեռուստացույցի, համակարգիչների եւ խաղային հավելվածների առջեւ:Երեխաների մոտ 4

տոկոսը հայտնել է, որ հեռուստացույց չի դիտում, մինչդեռ 37 տոկոսն ասել է, որ հեռուստացույց է դիտում 1 ժամ: 28 տոկոսը հայտնել է, որ դիտում է 1-2 ժամ, 13 տոկոսը՝ 2-3 ժամ: Մոտ 18 տոկոսը հայտնել է, որ ամեն օր ավելի քան 3 ժամ է հեռուստացույց դիտում: Տղաները (22 տոկոս) ավելի հաճախ են հեռուստացույցի առջեւ ավելի քան 3 ժամ անցկացնում, քան աղջիկները (14 տոկոս): Հետազոտողները պարզել են, որ ճարպային զանգվածի մակարդակը բարձր է եղել այն երեխաների մոտ, որոնք հայտնել են ամեն օր 3 ժամ հեռուստացույց դիտելու մասին: Նրանց մոտ բարձր էր նաեւ լեպտինի՝ հորմոն, որը վերահսկում է ախորժակը, գլյուկոզայի եւ ինսուլինի նկատմամբ ռեզիստենտության մակարդակը: Այս կապը զգալիորեն պահպանվել է նաեւ այնպիսի գործոնները հաշվի առնելուց հետո, ինչպիսին են՝ ընտանիքի եկամուտը, ընտանեկան վիճակը, սեռական հասունացման ժամանակահատվածը եւ ֆիզիկական ակտիվության մակարդակը:«Մեր արդյունքները ցույց են տալիս, որ հեռուստացույց դիտելու ժամանակի կրճատումը կարող է օգտակար լինել վաղ տարիքում տղաների եւ աղջիկների շրջանում 2-րդ տիպի դիաբետի առաջացման հավանականության նվազման համար»,- նշել են հետազոտողները:

Հեռուստացույցի ազդեցությունը մարդու ներզատական համակարգի վրա

Որոշակի փոփոխություններ են կատարվում նաև մարդու ներզատական 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 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:

Նպաստում է ագրեսիայի, բռնության առաջացմանը

Երեխաների հոգեկան կառուցվածքի վրա ազդում է ռեժիսորների կասկածիլի նորամուծությունները `դաժանությունը, արյունը, որը անընդհատ հոսում է հեռուստաէկրաններից, 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 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 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, փոխո՞ւմ 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:

1990-ականների սկզբներին մի խումբ սոցիալական հոգեբաններ հեռուստահաղորդումների դիտումը տեղափոխեցին լաբորատորիա, ինչը նրանց թույլ տվեց հսկել բռնության քանակը հեռուստատեսությամբ: Փորձերին մասնակցող տարրական դասարանների երեխաներին բաժանեցին երկու խմբի. մի խմբին ցուցադրեցին դաժանություն պարունակող, մյուսին՝ առանց

դաժանության հեռուստանյութեր: Այն երեխաները, ովքեր միայն մեկ դրվագ էին դիտել այն ժամանակների համար ԱՄՆ-ում հայտնի՝ «Անհաղթահարելի ռեյնջերներ» մանկական հաղորդաշարից (այստեղ կային բռնության դրվագներ), դիտումից հետո երկու րոպեների ընթացքում ցուցադրեցին յոթ անգամ ավելի շատ ագրեսիվ պահվածք, քան այն երեխաները, ովքեր չէին դիտել այդ հաղորդումը[14]:

«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: Դիտումն ու ընդօրինակումը ամենաարդյունավետ ուսուցման մեխանիզմներից են. այդ պատճառով արժե լուրջ մտածել, թե մեր փոքրիկներն ինչ համակարգչային խաղեր են խաղում, ինչ մուլտֆիլմեր և հաղորդումներ են դիտում:

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 որքա՛ն 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 զվարճության 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»):

Մուլտֆիլմերը և նրանց ազդեցությունը

Երեխաների ճիշտ դաստիարակության, նրաց 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 առտային ճնշման բարձրացում, նման արդյունքներ չեն գրանցվել նույնիսկ համակարգչայինխաղերով տարված երեխաների մոտ:
Ծնողներից շատերն են այսօր իրենց երեխաներին նստեցնում հեռուստացույցի կամ համակարգչի մոնիտորի առաջ եւ 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: Սակայն 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 անհատականությունից 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 զորու է հասկանալ և ըմբռնել: Ճիշտ ընտրված մուլտֆիլը 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:

Եռաչափ կինոն կամ 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:
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 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:

Մասնագետները հստակ սահմանափակումներ են առաջարկում

Հեռուստացույց դիտել չի խրախուսվում հատկապես մինչև մեկ տարեկան երեխաներին. այդ տարքի երեխաների համար սահմանված է 15 րոպե ժամանակահատված, որը կարալի է անցկացնել մուլտֆիլմեր կամ այդ տարիքի երեխաների համար նախատեսված հաղորդումներ դիտելով:1-ից 3 տարեկան երեխաները հեռուստացույցի մոտ պետք է անցկացնեն 30-ից 40 րոպե և ոչ ավելին:

3-ից մինչև 6 տարեկանը երեխաները օրվա մեջ կարող են հեռուստացույց դիտել 1.30 ժամից 2 ժամ՝ մեծ ընդմիջումներով: Մինչեւ յոթ տարեկան երեխաների համար հեռուստացույց դիտելու ժամանակը չպետք է գերազանցի օրական 30-40 րոպեն, ավելի մեծ տարիքի երեխաների համար՝ 1,5-3ժամը:

Երեխայի և հեռուստացույցի միջև եղած հեռավորությունը պետք է հեռուստացույցի էկրանի անկյունագիծը գերազանցի հինգ անգամ: Օրինակ՝ 72 սմ անկյունագծով էկրան ունեցող հեռուստացույցը փոքրիկը պետք է դիտի մոտ 3,5 մետր հեռավորությունից: Եթե սենյակի չափերը թույլ չեն տալիս դա իրականացնել, ապա ընտրեք էկրանի ավելի փոքր տրամագիծ ունեցող հեռուստացույց:Ի դեպ, ակնաբույժների կարծիքով հեռուստացույցի տեսակը (էլեկտրոնային-ճառագայթող, հեղուկ-բյուրեղային եւ այլն) որեւէ կերպ չի ազդում աչքերի ծանրաբեռնվածության վրա (ինչ էլ որ գովազդեն արտադրողները): Մինչև 4 տարեկան երեխան հեռուստացույց շատ քիչ պետք է նայի, քանի որ երեխայի ֆիզիկական և հոգեկան զարգացման մեծ մասը համընկնում է այդ տարիքի հետ: Երեխայի կյանքում հեռուստացույցը որոշակի դեր պետք է խաղա 13-ից 15 տարեկանից սկսած, երբ արդեն վերջնականապես ձևավորված են հուզական և կամազային 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 եք 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 երեխայի սենյակում հեռուստացույց չլինի: Հարկավոր է զբաղմունք գտնել երեխայի համար՝ ցբաղվել սպորտով, երաժշտությամբ, այցելել լողավազան:
- Մի միացրեք հեռուստացույցը դպրոց գնալուց առաջ, դա կարող է շեղել երեխայի ուշադրությունը ուսումնական պրոցեսից:
- Հետեւեք, թե երեխան 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 այդ տարիքում ծնողները հեղինակություն են երեխայի համար եւ նրանց կողմից արվող առաջարկություններն ընդունվում են փոքրիկի կողմից:

- Երեխային 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 մանուկ հասակում՝ հասկանալով, որ դա բացասաբար է ազդում երեխայի ուղեղի զարգացման վրա:

- Հիշեք, որ դաժան եւ բռնության տեսարանները մեծ տրավմա են պատճառում երեխային, որոնք հետագայում կարող են լուրջ ազդեցություն թողնել երեխայի հոգեկան աշխարհի վրա:

Համակարգիչը , համացանցը և երեխան

Համակարգիչը երեխայի օգնական(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 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 (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:

Համակարգիչը(համացանցը) երեխայի թշնամի (բացասականկան 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 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, քոմենթներ 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 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 fraqFINN 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 երեխայի հոգեկան առողջության համար

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:

Համակարգիչը (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 ծռումներ, կուզ և, իհարկե, տեսողության վատացում: Կարճատեսությունը համատարած բնույթ է կրում: Հեռուստաէկրանին 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 համցանցից 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:

Ամեն տարի հարյուրավոր երեխաներ ստացիոնար բուժում են ստանում մանկական բժշկական կենտրոններում: Վերջին տարիներին աճել է այնպիսի մանկական հիվանդությունների թիվը, ինչպիսիք են նևրոզները (անքնություն, գլխացավ, հոգնածություն, լարվածություն), անկառավարելի շարժումները, գիշերային վախերը:Հոգեբանների կարծիքով, դա պայմանավորված է ինֆորմացիայի չափազանց մեծ ծավալով, ինտերնետի և համակարգչային խաղերի տարածմամբ:

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, 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: Համակարգչային խաղերը, հեռուստատեսության հետ մեկտեղ, փոքրիկների վրա բացասական ազդեցության լուրջ գործոն են դարձել: Ի՞նչ վտանգ են դրանք ներկայացնում: Համակարգչային խաղերն ունեն բացասական ազդեցություն. տուժում են ֆիզիկական և հոգեկան առողջությունը, անձի բնականոն ձևավորումը, ուսման առաջադիմությունը, վարքը և այլն:

Դերային մենամարտերը և ռազմավարություն-խաղերը (ստրատեգիա) հիմնականում ագրեսիվ լաբիրինթոսների վերարտադրություններ 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:

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 դառնալով 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: Սակայն 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 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,
- 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 կախվածություն 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. անընդմիշտ 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 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:

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 վերջին տասնամյակում առաջավոր բժշկական կենտրոններում ուսումնասիրվում է բջջային հեռախոսներից արձակվող ճառագայթների ազդեցությունը մարդկանց առողջության վրա: Օրեցօր մեծանում են բջջային հեռախոսներից օգտվողների մշտական գանգատները գլխացավերից, ականջացավերից, մաշկի գրգռումից, տեսողության խանգարումներից, գլխապտույտից և սրտխառնոցից: 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:

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 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 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 մատչում ստանալ տեղեկատվությանը՝ առանց դեդուկտիվ 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, դպրոց ներում 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 (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: 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:

Եզրակացություն

«Շատ իմաստության հետ շատ տրտմություն կա, և գիտություն ավելացնողը վիշտ էլ է ավելացնում»

(Ժողովող 1.18)

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: 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 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, հօգուտ ապագայի, հօգուտ երեխայի: Հոբ Երանելին շեշտում է, որ Տերն է զավակներ տալիս (Հոբ 1.22): Արդ, մենք պատասխանատու ենք աստվածային այդ մեծագույն պարգևի համար, և հարկ է երեխաներին չզայրացնելով 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 զարգացում» Երևան 2014

Բալյան Ա.Ա «Մանկավարժական հոգեբանության հարցեր» -Երևան: Լույս, 1983. Տամարա Դուբովսկայա «Երեխան հեռուստացույցի մոտ»

Ալբերտ Նալչաջյան, «Հոգեբանության հիմունքներ»

Маршал Маклюэн, “Понимание медия: внешние расширения человека”

Հեռուստատեսության պատկերազարդ պատմությունը(«A Pictorial History of Television»):

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

Վահրամ Միրաքյան «Ագրեսիվ 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 КÀ- 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. L. Бытие и сознание. М. 1986
Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М. - 1946
Рубинштейн С. L. Проблемы общей психологии. М. 1986
Борода К. В. 2008. Интернет-зависимость у детей и подростков, Нью-Йорк
ÉDITH TARTAR GODDET(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.
- htmlhttp://images.yandex.ru/
- http://www.youtube.com/watch?v=MSXkuXV5nCU7