



«Նոր ժամանակի կրթություն» ՀԿ

**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ**

**ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ
ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**Չետագոտության թեման՝ Նորագույն տեղեկատվական
տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը սովորողի
հոգեբանական զարգացման գործում:**

Առարկան՝ Ֆիզիկա

Չետագոտող ուսուցիչ՝ Արմենուհի Տերտերյան

**Ուսումնական հաստատություն՝ Դրմասարի հիմնական
դպրոց**

ՆՅԷՅՄՅԿ ԻՅՑՆՅԵՑ

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

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

Եվ կրթությունը, որպես մշակույթի համակարգում հանդես եկող առանձնահատուկ գործունեություն, բնականաբար, չի կարող հեռու մնալ այս գործընթացից: Մանկավարժական տեսանկյունից քննարկվում են հետևյալ խնդիրները.

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

- տեղեկատվական տեխնոլոգիաների ազդեցությունը և դերը երեխաների հոգեբանական զարգացման վրա և այլն:

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 գետեղել 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:

*«Որովհետև մահը վեր էլավ մեր պատուհանները, մտավ մեր պալատները, որ բնաջինջ անի երեխային փողոցից, երիտասարդներին՝ հրապարակներից»:
(Երեմիա 9. 21)*

Սա արդիական է մեր օրերի համար... Համացանցային գրավչություններն ու պոթությունները մտնում են մեր տները՝ «սպանելու» մեր երեխաներին՝ «հենց պատուհաններից»: Հետաքրքրական է, որ Windows բառը նշանակում է «պատուհաններ»... Այսօր այդ պատուհանը համակարգչի, հեռուստացույցի էկրանն է:

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, հասարակությամբ, 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: Հենց այս առանձնահատկություններն էլ հաշվի առնելով շարունակեմ թեման:

Հիմնական բովանդակությունը

Մաս- 1

Համակարգիչը , համացանցը և երեխան

Համակարգիչը երեխայի օգնական(դրական ազդեցությունները)



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

Վերջին տարիներին համակարգիչը դարձավ հասարակական կյանքի բոլոր ասպարեզների անբաժան մասը:

Համակարգիչների ի հայտ գալը և կայծակնային տարածումը՝ տնտեսության զարգացման տեսանկյունից, անշուշտ, դրական երևույթ է, սակայն համակարգչային տեխնոլոգիաներից օգտվողների թվի աճի և համակարգչային համացանցի ընդլայնման հետ հանդիպում ենք նաև մարդու հոգեկան ոլորտի վրա համակարգչի բացասական ազդեցության երևույթների:

Գիտատեխնիկական առաջընթացը նպաստել է համակարգչային տեխնոլոգիաների զարգացմանը՝ տեղեկատվությունը դարձնելով մարդու կյանքի անբաժանելի մասը: Համացանցն այսօր ոչ միայն կապ և տեղեկատվություն է տրամադրում, այլև այնտեղ արժարժվում 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, ինչո՞ւն է պատասխանները կարող են գտնվել համացանցում: Երեխաների ուշադրությունը, մտածողությունը, տրամաբանությունը կարելի է զարգացնել ճիշտ ընտրված խաղերի ու առաջադրանքների շնորհիվ:

Համակարգիչը(համացանցը) երեխայի թշնամի (բացասական կան ազդեցությունները)

Համացանցի լուրջ բացասական կողմերից մեկն այն է, որ այստեղ չի վերահսկվում ինֆորմացիան, չկան տարիքային սահմանափակումներ ու արգելքներ: Համացանցը լի է անորակ, չճշգրտված ինֆորմացիաներով, երոտիկ 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: Մեռերին 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 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: Այդ համակարգում աշխատում են մասնագետներ եւ գիտնականներ, մանկավարժներ, և բացառվում է որեւէ անպատշաճ կայքի դուրս սպրդում:

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: Մինչդեռ, վերջերս հեզբեբոյժներն ու հոգեբաններն ահազանգում են մի նոր, քիչ ուսումնասիրված «հիվանդության»՝ համակարգչային կախվածության մասին:

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

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

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

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

Նյարդաբան Պիտեր Ուայբրոուն համակարգիչներն անվանում է «էլեկտրոնային կոկաին»: Դրանք կարող են մոլագարի հաճույքի նույննապես առաջացնել, որ ընդմիջվում են դեպրեսիայով:

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

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

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

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

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

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

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

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 ծուլումներ, կուզ և, իհարկե, տեսողության վատացում: Կարճատեսությունը համատարած բնույթ է կրում:

Հեռուստատեսությանն 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 համացանցից 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 ներոզները (անքնություն, գլխացավ, հոգնածություն, լարվածություն), անկառավարելի շարժումները, գիշերային վախերը: Հոգեբանների կարծիքով, դա պայմանավորված է ինֆորմացիայի չափազանց մեծ ծավալով, ինտերնետի և համակարգչային խաղերի տարածմամբ:

Երեխանն և համակարգչային խաղերը

Մի շարք ուսումնասիրությունների համաձայն՝ համակարգչային խաղերն ունեն դրական ազդեցություն:

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

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

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

Դերային մենամարտերը և, **ռազմավարություն-խաղերը** (ստրատեգիա) հիմնականում ազդեսիվ 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: Մակայն, օրերով նստած մնալով համակարգչի առջև, փոքրիկները ոչ միայն ֆիզիկական, այլև զգալի բարոյահոգեբանական վնաս են ստանում: Թափառելով համակարգչային լաբիրինթոսում՝ երեխան ակամա դառնում է թեկուզ վիրտուալ, բայց սպանության մեղսակից: Խաղերի մեծահասակ կողմնակիցները վստահեցնում են, որ այնտեղ բռնություն չկա, քանի որ խաղն իրական չէ: Եվ ընդհանրապես, ում դուր չի գալիս, թող չխաղա: Բայց չէ՞ որ երեխաներն ու դեռահասները, **հետաքրքրասիրությունից** ելնելով կամ ցանկանալով պարզապես փորձել ուժերը, չեն կարող դիմադրել խաղալու գայթակղությանը:

Մենամարտ-խաղերում խաղացողին հնարավորություն է տրվում մասնակցել զանազան կոնվնների, 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 դեռուս 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 ընդհանրապէս 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 նախադրյալներին:

Գաղտնիք չէ, որ ներկայումս համակարգչային խաղերը բոլոր տարիքի երեխաների համար շատ ավելի գրավիչ են, քան գրքերը կամ, նույնիսկ, դրանց հետ մրցակցող հեռուստատեսությունը: Մակայն դրանք աճող սերնդին հեռացնում են արժեքային համակարգից, կտրում հարազատ արմատներից եւ ասելություն առաջացնում ազգային ավանդույթների նկատմամբ: Երեխաներն աստիճանաբար օտարվում են ազգային, մշակութային ժառանգությունից, քանի որ համակարգչային խաղերը կառուցված են գերազանցապէս օտար, հիմնականում ամերիկյան, մտածելակերպին համապատասխան՝ սկսած սյուժեից մինչեւ կերպարները, գրաֆիկական ձեւավորումը, բնապատկերները եւ այլն: Փոքրիկների մոտ խաղերից արագորեն հոգեբանական կախվածություն է առաջանում (գրեթէ համարժեք թմրանյութերին), որն արգելակում է նրա կենդանի շփումը մեծահասակների եւ իր տարեկիցների հետ՝ միաժամանակ զգալիորեն նեղացնելով նրա գործունեության շրջանակներն ու դերն ընտանիքում: Համակարգիչը դուրս է մղում մանկական խմբային, ավանդական աշխույժ խաղերը, որոնք չափազանց անհրաժեշտ են անհատի ձեւավորման համար: Համակարգչային խաղերով տարվածությունը նպաստում է երեխայի մեջ բացասական հատկությունների զարգացմանը՝ բռնության նկատմամբ եւ էժան խայծերին կուլ գնալու հակումներ, անառողջ ազարտ, բարոյական արժեքների համակարգի խախտում, իրականն ու հորինվածը միմյանցից տարբերելու անկարողություն, բոլորի վրա իշխելու ցանկություն եւ այլն:

Երեխաների վրա դաժան համակարգչային խաղերի բացասական ազդեցությունը մտահոգիչ խնդիր է դարձել նաև բժիշկների ու հոգեբանների համար: Նրանց կարծիքով դրանք երեխաների մեջ ազդեցիկ են սերմանում: Երեխաների մեծ մասը համակարգչի առջև խաղում է այնպիսի խաղեր, որոնք խեղում են երեխայի ներաշխարհը, նրանց դարձնում են 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 առավելապէս համակարգչի հետ կապված թեմաների քննարկում,
- հրաժարում ընկերների հետ շփումից:

Մի քիչ պատմություն

Համակարգչային կամ ինտերնետային կախվածության (կախվածություն համացանցից) մասին սկզբում խոսում էին կեսկատակ: 1995 թ. հոգեբույժ Այվան

Գոլդբերգը (Evan Goldberg) գրեց զվարճալի մի հոդված մարդկության նորագույն հիվանդության վերաբերյալ, որն անվանեց «ինտերնետի պաթոլոգիկ օգտագործում»: Սակայն այս կատակի մեջ լուրջն ավելի շատ էր, քան կարելի էր ակնկալել: 1996 թ. Այվան Գոլդբերգը առաջարկեց «ինտերնետային կախվածություն» (Internet Addiction) տերմինը :

Այդ նույն ժամանակ ամերիկացի հոգեբույժ Քիմբերլի Յանգը բացեց օնլայն կախվածության ուսումնասիրման կենտրոն (Center for Online Addiction) և իր ուսումնասիրությունների արդյունքները հրատարակեց «Ցանցում բռնվածները» հայտնի աշխատությունում (Caught in the Net): Եվրոպայում համակարգչային կախվածության խնդրով առաջին անգամ զբաղվեցին վիեննացի հոգեբույժ Հանս Ցիմերլը, Մաթիաս Ջերուսաղեմը (Matthias Jerusalem) և Անդրե Հանը (Andrn Hahn): Նրանց հետազոտությունները հիմք դարձան ինտերնետային կախվածության տեսության ուսումնասիրության համար:

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

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

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

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

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

Արդյո՞ք համակարգչային կախվածությունը հիվանդություն է

Վերջին տարիներին հոգեկան առողջության ոլորտի մասնագետները քննարկում են, թե արդյո՞ք համակարգչային կախվածությունը պետք է մտցնել հիվանդությունների միջազգային դասակարգման «Մովորությունների և հակումների խանգարումներ» բաժնի մեջ որպես առանձին հիվանդություն:

Մասնագետներից ոմանք առաջարկում են համակարգչային կախվածությունը ներգրավել թմրամոլության, ծխախոտամոլության կամ նմանատիպ այլ հիվանդագին սովորությունների շարքում Հիվանդությունների միջազգային դասակարգման մեջ առանձնացված է «Սովորությունների և հակումների խանգարումներ» բաժինը, որտեղ ընդգրկված են վարքի այն խանգարումները, որոնց բնորոշ են չկշռադատված, ոչ խելամիտ, կրկնվող արարքներն առանց հասկանալի դրդապատճառի և հակասում են թե՛ հիվանդի, և թե՛ այլ մարդկանց շահերին: Բայց մինչև նրանք կորոշեն, ամեն վայրկյան այդ փոքրիկ սարքն ավելի ու ավելի է մխրճվում մեր կյանքի մեջ: Համակարգիչն առավել արագությամբ ու խորությամբ կլանում է հատկապես երեխաներին: Համացանցի կախվածությունն առաջացնելու վերաբերյալ կարծիքները տարբեր են, սակայն մեզ շրջապատող իրականությունը փաստում է, որ սոցիալական կայքերը ավելի մեծ տեղ են զբաղեցնում մարդկանց մեծամասնության մոտ, քան իրական կյանքը: Մարդու ուղեղն ունի հաճույքի կենտրոններ, որոնց գործունեությունը թույլ է տալիս մոռանալ անհանգստությունների մասին: Համակարգչային կախվածությունն առաջանում է աստիճանաբար, հետագայում, երբ մարդուն երկու ժամով զրկում են համակարգչից, նա թմրամոլի կամ հարբեցողի նման ունենում է «ժուժկալության համախտանիշ»: Գոյություն ունեն համակարգչից հոգեբանական կախվածության հետևյալ ձևերը՝

համացանցից կախվածություն. անձը ստեղծում է վիրտուալ ծանոթություններ և շփումներ, հաճախակի ստուգում էլեկտրոնային փոստը, այցելում երաժշտական ցանցեր և այլն, աստիճանաբար ավելացնելով ցանցում գտնվելու ժամանակը, որի հետևանքով վատնում է ավելի շատ գումար,

համակարգչային խաղերից կախվածություն: Ըստ խաղի բնույթի, կարելի է բաժանել **դերային՝** իրականությունից առավելապես կտրված, **ոչ դերային՝** նպատակին հասնելու, հաղթելու մոլուցք, հավաքելու համար առավելագույն միավորներ, համակարգչային խաղեր:

Համակարգչային կախվածություն ունեցող դեռահասների համար դժվարին կենսական իրավիճակների հաղթահարումը, որպես կանոն, ընթանում է առճակատմամբ, ընտանիքից, շրջապատից մեկուսանալով, խուսափողական տարաբնույթ բացատրություններով:

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

- անհանգստություն, ջղայնություն, ագրեսիվություն համացանցի
- բացակայության պարագայում ուշադրության պակաս
- անձնական հիգիենային չհետևելը
- անառողջ սննդային վարքագիծ
- դպրոցական առաջադիմության անկում
- կռիվներ, վեճեր տան անդամների հետ համակարգչի պատճառով
- իրական մարդկանց հետ շփվելու ցանկության բացակայություն

- Կախվածության ֆիզիկական նշաններից են աչքերի չորությունը, քնի խանգարումները, մեջքի, պարանոցի, դաստակի ցավերը:

Խորհուրդներ դեռահասներին և ծնողներին

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

Մասնագետները հստակ սահմանափակումներ են առաջարկում

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

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

Ամենապարզ և գործուն ցուցումներից է ժամանակի սահմանումը, որ երեխան կարող է անցկացնել համակարգչի մոտ, իհարկե ոչ խիստ մեթոդների կիրառմամբ: Երեխաների առողջության և հոգեկանի վրա բացասական ազդեցությունը նվազեցնելու համար ցանկալի է, որ ծնողները երեխային բավականին ժամանակ, խնամք և հոգատարություն հատկացնեն: Երեխաները հաճախ համակարգչային աշխարհ են ընկղմվում նաև ընտանիքում անբավարար հուզական հարաբերությունների արդյունքում: Կարևոր է, որ ծնողները հետաքրքրվեն ոչ միայն երեխայի ուսման հաջողություններով, այլ նաև նրա հնարավոր անհանգստություններով, անհրաժեշտ է միշտ զրուցել երեխայի հետ, հարցնել նրան խնդիրների և երազանքների մասին, կիսվել իր ապրումներով: Ծնողները պետք է երեխայի մոտ իր նկատմամբ վստահություն զարգացնեն, աջակցեն, խրախուսեն նրա նվաճումները, միշտ ընդգծեն նրա հաջողությունները: Անհրաժեշտ է երեխաների մոտ զարգացնել սոցիալական հմտություններ, եթե երեխաները դժվարություններ են ունենում հասակակիցների հետ շփվելիս, ամաչկոտ են, երկչոտ, համակարգիչը շատ հեշտորեն կդառնա փոխարինող, չէ՞ որ վիրտուալ տարածությունում երեխան իրեն կարող է զգալ ուժեղ, համարձակ և շփվող: Ցանկալի չէ համակարգչի մոտ անցկացնելը լավ վարքի կամ ուսման խրախուսանք դարձնել: Դա ոչ առողջ մոտիվացիա կձևավորի: Խորհուրդ չի տրվում երեխային լիովին ազատություն տալ համակարգչային խաղեր ընտրելիս, որոշ խաղեր անհրաժեշտ է լիովին բացառել: Եթե ամեն դեպքում կախվածություն առաջացել է, պետք է գործել համառորեն: Ոչ մի դեպքում պետք չէ, որ ծնողները երեխայի, դեռահասի խնդիրների լուծումները վերցնեն իրենց վրա, թեթևացնեն, որոնք առաջացել են համակարգչի մոտ կորցրած ժամանակի արդյունքում: Երեխան պետք է դեմ առ դեմ հանդիպի իր խնդրին, որպեսզի ցանկանա փոխվել: Իհարկե հիմարություն կլինի քննարկել հեռուստացույցի և համակարգչի անհրաժեշտությունը, սակայն ավելի մեծ հիմարություն կլինի իրական աշխարհը փոխարինել վիրտուալով: Գտեք միջինը և այդ դեպքում ամեն ինչը կլինի միայն ի օգուտ:

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

2011-ի մայիսին Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպությունը բջջային հեռախոսները (եւ այլ անլար սարքեր) դրանց արձակված ճառագայթման պատճառով դասակարգել է որպես 2B (հնարավոր քաղցկեղածիններ) տեսակի ռիսկ: Իսկ երեխաներն ավելի զգայուն են բացասական ներգործությունների հանդեպ:

Ուրեմն փոքրահասակների համար բոլորովին էլ անվնաս խաղալիք չէ բջջայինը, որով իրենց անհանգիստ երեխաներին հանգստացնում են ժամանակակից «առաջադեմ» ծնողները:

Բջջային հեռախոսների մասին պրոֆեսոր Ռ. Էյդեն գրում է. «Պատմության մեջ առաջին անգամ մենք մեր ականջին պահում ենք հզոր ռադիոհաղորդիչ: Նկատի՝ ունեցեք, որ այդ հաղորդիչը գլխուղեղից գտնվում է մոտավորապես 25 սմ հեռավորության վրա: Որպես կանոն, շատ քչերն են հակված գերհոգնությունը, քնկոտությունը, գրգռվածությունը, նյարդայնությունը, մրսածությունը և հաճախակի դարձած վարակիչ հիվանդությունները, գլխացավը, աչքերի սուր ծակող ցավերը կապել բջջային խոսակցությունների հետ»: Բջջային հեռախոսների ճառագայթների ազդեցության աստիճանը կախված է դրանցից արձակվող ազդանշանի հզորությունից: Այս հեռախոսների ճառագայթման առավելագույն ուժը դրսևորվում է կանչի ժամանակ: Անգամ չմիացած վիճակում կամ գոտկատեղին ամրացված սարքը մշտապես կապի մեջ է մոտակա բազային կայանի հետ և հետևապես արձակում է էլեկտրամագնիսական ալիքներ: Ռադիոալիքներ արձակվում են ոչ միայն բջջային հեռախոսներից, այլև դրանց սպասարկող կայաններից, որոնք համարժեք են էլեկտրահաղորդման գծերից արձակվող ցածր հաճախականության էլեկտրական և մագնիսական դաշտերին, որոնց սանիտարական նորման 10 մկվտ/սմ² է: Հեռախոսի արձակված ճառագայթների 20%ը, որը կազմում է 400.000 միկրովատ, ընկնում է գլխի վրա: Գլխի լուսավորվող կողմի մակերեսը կազմում է 4000 սմ²: Այնուամենայնիվ, միկրոալիքային ճառագայթների տարբեր աղբյուրներից մեր շուրջը ստեղծվող հզորության խտության հոսքի մեծության մակարդակների համեմատությունը վկայում է, որ բջջային հեռախոսը գրավում է առաջին տեղը՝ բնական մակարդակը գերազանցելով 78 անգամ: Բջջային հեռախոսների օգտագործման ժամանակ էլեկտրամագնիսական դաշտի ազդեցությանը ենթարկվող կրիտիկական օրգաններից են կենտրոնական նյարդային համակարգը (մասնավորապես գլխուղեղը՝ արյունատուղեղային պատնեշով), տեսողական վերլուծիչը (հատկապես ակնախնձորը),

միջին և ներքին ականջը, հարականջային և ենթածնոտային թքագեղձերը, մասնակիորեն վահանագեղձը և հարվահանագեղձերը, դեմքի մաշկը և ականջախեցին: Էլեկտրամագնիսական դաշտերի երկարատև ազդեցությունը կարող է առաջացնել նյարդաֆիզիոլոգիական մի շարք խանգարումներ՝ ուշադրության և կենտրոնացման ընդունակության թուլացում, հիշողության վատացում, քնի խանգարում, արագ հոգնածություն և այլն: Բացառված չեն նաև սեռական ակտիվության ճնշումը և իմունիտետի նվազումը: Բջջային հեռախոսները հատկապես վտանգավոր են երեխաների համար: Գերալդ Հայլենդը նշում է, որ դա պայմանավորված է նրանց իմունային համակարգի թերզարգացմամբ: Միաժամանակ կապ է հաստատված բջջային հեռախոսներից օգտվող մարդկանց և գլխուղեղի ուռուցքների առաջացման միջև: Դիտվել է նաև արյան տարրերի ԴՆԹ-ի քայքայում: Այս առումով Ջորջ Կառլոն գրում է. «Մենք ենթադրում ենք, որ բջջային հեռախոսներից օգտվողների շրջանում նկատվում է մահացության աճ գլխուղեղի ուռուցքից: Մենք նյարդաէպիթելային ուռուցքների առաջացման ռիսկի զգալի մեծացման մասին ունենք վիճակագրական հավաստի ապացույցներ: Այժմ մեր տվյալներն ավելի շատ են բջջային հեռախոսների վնասների մասին»:

Ջ. Սթեյսն էլ գտնում է, որ հեռախոսների վտանգավոր ազդեցությանն ավելի շատ ենթարկվում են մինչև 30 տարեկանները: Նրանց շրջանում հիվանդագին ախտանշանները, մեծերի համեմատությամբ, հանդիպում են 34 անգամ ավելի հաճախ: Գերմանացի հետազոտողները բացահայտվել են, որ բջջային հեռախոսների միացման ժամանակ բարձրանում է արյան ճնշումը: Բջջային հեռախոսների երկարատև օգտագործումը հանգեցնում է նաև արյան կարմիր գնդիկների փոփոխությանը: Արյան ձևավոր տարրերի էլեկտրական պոտենցիալի թուլացումը բացասական ազդեցություն է թողնում մի շարք կարևորագույն օրգանների, հատկապես երիկամների վրա, որոնց աշխատանքը կախված է արյան տարրերի 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 գազից, էլեկտրականությունից, ավտոմոբիլից օգտվելիս: Ներկայումս ծավալուն աշխատանքներ են տարվում, որպեսզի նվազեցնեն հեռախոսներից արձակվող միկրոալիքային ճառագայթները: Միայն ժամանակին նախագուշակական միջոցների կիրառումը կարող է նվազեցնել այն հիվանդությունների ռիսկը, որոնք առաջանում են բջջային հեռախոսների միկրոալիքային ճառագայթների ազդեցությամբ:

Բջջային հեռախոսների վնասակար ազդեցությունը նվազեցնելու նպատակով գիտնականների կողմից առաջարկվում են որոշակի միջոցներ: Սովորեցրե՛ք դրանք երեխաներին՝

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

Ինչպես են բջջայիններն ազդում 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 միեւնոյն 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 դեղուկտիվ մտածողության անհրաժեշտության: Այս երեւույթի հետեւանքներն անմիջապես ի հայտ են գալիս նաեւ դասարանում. նահանջ է նկատվում առավելագույն ջանքերի պահանջի դեպքում, դժվարություններ են առաջանում գիտելիքի եւ փորձի կապը հաստատելիս, ցրվում է ուշադրությունը,

Եւ աշակերտը սկսում է կորցնել կենտրոնանալու ունակությունը, ինչպէս նաեւ նվազում է հետաքրքրությունը վերացական, առօրյա կյանքին չառնչվող գիտելիքների նկատմամբ եւ այլն: Ումանց 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 հատկապէս դեռահասը կարող է ինքնամփոփ դառնալ ու մեկուսանալ աշխարհից: Բջջայինի կարիք հենց ծնողներն ունեն, որոնք կարծում են, թէ իրենց զավակների կողքին են գտնվում՝ չնայած որ դա այդպէս չէ: Նրանք չեն գիտակցում, որ այդ առարկան խանգարում է երեխային «մեծանալ», ինչն էլ, իր հերթին, նշանակում է տարբեր իրավիճակներում ինքնուրույն որոշումներ կայացնել: Եթէ 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՝ մասնավորապէս երիտասարդների համար: Դա վերաբերում է դեռահասներին, իհարկէ, չափավոր օգտագործման դեպքում (օրինակ՝ ոչ գիշերը): Այն օգնում է կապ հաստատել հասակակիցների եւ ընկերների հետ, ինչպէս նաեւ կենսափորձ ձեռք բերել՝ պայմանով, որ ծնողների հետ հարաբերություններն աստիճանաբար այնպիսի կետի հասնեն, որ երեխան ֆիզիկապէս 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, եթէ խիստ անհրաժեշտությունը չկա, խրախուսելի չէ: Երեխայի համար դա հաճախ ոչ թէ շփման միջոց է, այլ մեծերին նմանվելու, ինքնահաստատման փորձ: Վատ է, երբ երեխայի ինքնահաստատումը հիմնվում է ոչ թէ հավատքի, հոգևոր արժեքների հիմքի, այլ բջջային հեռախոսի, համակարգչի կամ նյութական հիմքի վրա:

Որպէս վերջաբան ներկայացնենք Քրիս Ռոուենի առաջարկած աղյուսակը, որտեղ նշված է տարբեր տարիքների երեխաների համար գաջեթներով զբաղվելու թույլատրելի ժամաքանակը:

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

Եզրակացություն

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

(Ժողովող 1.18)

Բոլոր տեխնոլոգիաները, որոնք կստեղծվեն ապագայում, կկոչվեն երրորդ հազարամյակի կամ էլ XXI դարի տեխնոլոգիաներ: XXI դարը բեկումնային կլինի մարդկության զարգացման համար: Հետևաբար, վերը նշված խնդիրները պահանջում են բոլորի ուշադրությունը՝ փիլիսոփաների, տնտեսագետների, հոգեբանների, սոցիոլոգների, քաղաքական գործիչների և իհարկե՝ մանկավարժների: Փոխակերպված միջավայրում, որտեղ երեխաներին մատչելի են նորանոր ծառայություններ ու փորձառություններ՝ նրանք մեծանում են իրենց ծնողներից տարբեր ձեւերով: Սա պատճառ է դառնում խզումների մեծահասակների ու երեխաների՝ ծնողների ու զավակների, ուսուցիչների ու սովորողների այսօրվա սերունդների միջև, որ հանգեցնում է հասարակական մեծ փոփոխությունների: Տեղեկատվությամբ հեղեղված հասարակության մեջ տեխնոլոգիայի և մշակույթի միջև հարաբերությունները դուրս են եկել մեծահասակ սերնդի հսկողության շրջանակից: Արդեն ակներև է, որ տեղեկատվական դարաշրջանի առավել նշանակալից փոփոխությունները կկատարվեն հասարակական ոլորտում, կունենան ընկերային բնույթ եւ դրանց ակունքները արդեն առաջանում են այսօրվա երեխաների փորձառության մեջ: Ինչպես է պատմության ընթացքում կատարված ուրիշ մեծ փոփոխությունների ժամանակ՝ երեխաները կլինեն գալիք տարիների շահողները կամ զոհերը: Շատ բան, այդ թվում՝ նրանց դժվարությունները եւ պատեհությունները կախված կլինեն նոր միջավայրին հարմարվելու նրանց կարողությունից: Եթե մենք այսօր ի վիճակի լինենք հասկանալու այս փոփոխությունների բնույթն ու միտումները, գուցե և կարողանանք կայացնել մեր երեխաների ապագայի հետ կապված լավագույն վճիռները: Ժամանակակից տեխնոլոգիաների ճնշման տակ կատարվող մանկան հոգեբանության փոփոխությունները առաջիկայում կարող են հանգեցնել լուրջ հետևանքների թե՛ երեխաների, թե՛ նրանց ծնողների համար: Այդ խնդրով անհրաժեշտ է զբաղվել այսօր, հոգուտ ապագայի, հոգուտ երեխայի: Հոր Երանելին շեշտում է, որ Տերն է զավակներ տալիս (Հոր 1.22): Արդ, մենք պատասխանատու ենք աստվածային այդ մեծագույն պարզի 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

Բայյան Ա.Ա «Մանկավարժական հոգեբանության հարցեր» - Երևան: Լույս, 1983.
Ալբերտ Նալչաջյան, «Հոգեբանության հիմունքներ»

Маршал Маклюэн, “Понимание медиа: внешние расширения человека”

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

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 КА- стратегия жизни М. 1991

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

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

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

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

Немов. С. Психология. Москва. Владос: 1999

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

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

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

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

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

Борода К. В. 2008. Интернет-зависимость у детей и подростков, Нью-Йорк
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.](http://www.russlav.ru/stat/vliyanie_game)
- [htmlhttp://images.yandex.ru/](http://images.yandex.ru/)
- <http://www.youtube.com/watch?v=MSXkuXV5nCU7>

Բովանդակություն

Նախաբանի փոխարեն	1-3
Հիմնական բովանդակությունը	3-17

Մաս- 1

Համակարգիչը , համացանցը և երեխան

Համակարգիչը երեխայի օգնական(դրական ազդեցությունները)	3
Համակարգիչը(համացանցը)երեխայի թշնամի(բացասական կան ազդեցությունները	4
Համացանցի վտանգները երեխայի հոգեկան առողջության համար	5
Համակարգիչը (հեռուստացույցը)բացասական է ազդում ֆիզիկական առողջության վրա	7
Երեխան և համակարգչային խաղերը	8
Մի քիչ պատմություն	10
Արդյո՞ք համակարգչային կախվածությունը հիվանդություն է	11
Խորհուրդներ դեռահասներին և ծնողներին	13
Մասնագետները հստակ սահմանափակումներ են առաջարկում	14

Մաս -2

Հեռախոսը և երեխան

Բջջային հեռախոսների ճառագայթումները և ազդեցությունը	15-16
Ինչպես են բջջայիններն ազդում մեր երեխաների վրա	17
Եզրակացություն	19
Գրականություն	20
Բովանդակություն	21

