



Երիտասարդ Պատմագետների Ասոցիացիա

ՀԿ EduArmenia հախճաճեմուրթուն

Ուսուցիչների պետական պարտադիր վերապատրաստման դասընթաց 2022

Հետազոտական աշխատանք

Թեմա՝ Ինչպե՞ս ախտորոշել և կանխարգելել դեռահասների կախվածությունը
համացանցից

**Հետազոտող ուսուցիչ՝ Անուշ Հունանյան
Հրազդանի Հ. Օրբելու անվան N13 ավագ դպրոցի հայոց լեզվի,
գրականության ուսուցչուհի**

Բովանդակություն

Գլուխ 1

Ներածություն-	2
Համացանցային կախվածության առաջացման պատմությունը-----	3
Ի՞նչ է համացանցից կախվածությունը: Ինչո՞ւ է այն վտանգավոր-----	3
Համացանցից կախվածության պատճառները-----	5
Համացանցից կախվածության զարգացման փուլերը-----	6
Համացանցից կախվածության նշաններ-----	7
Համացանցի ազդեցությունը դեռահասի վրա-----	7
Համացանցից կախվածության կանխարգելումը դեռահասների շրջանում-----	9

Գլուխ 2

Ուսումնասիրության մեթոդները-----	10
Քիմբերլի Յանգի թեստը-----	11
Եզրակացություն-----	14
Առաջարկներ դեռահասներին-----	15
Օգտագործված գրականության ցանկ-----	15

Ներածություն

Տեղեկատվությունը մարդու համար մեծ նշանակություն ունի: Համակարգիչը և համացանցը տեղեկատվության մշակման և փոխանակման հզոր գործիք են, ուստի վերջին տասնամյակի ընթացքում համացանցը դարձել է բնակչության մեծամասնության կյանքի անբաժանելի մասը, հաղորդակցության գերիշխող գործիքներից մեկը: Այսօր ցանկացած մարդ օրական առնվազն մեկ անգամ օգտվում է համացանցից` շփվելու, աշխատելու կամ պարզապես անհրաժեշտ տեղեկատվություն փնտրելու համար: Համացանցից օգտվողների թիվը տարեցտարի ավելանում է ամբողջ աշխարհում, այդ թվում` Հայաստանում: Մարդկանց մեծ մասն ապրում է վիրտուալ աշխարհում` զրկելով իրեն կենդանի շփումից, իրական ծանոթությունից, իրական ձեռքբերումներից: Ցավալի է, որ կան ընտանիքներ, որտեղ ծնողներն իրենց երեկոներն անցկացնում են համացանցում, իսկ երեխաները` կողքի սենյակում` համակարգչային խաղեր խաղալով: Եվ նրանց միջեւ ոչ մի կապ չկա: Այս ամենն ի վերջո վերածվում է համացանցից կախվածության: Համացանցից կախվածությունը մի երեւույթ է, որը լայն տարածում է գտել վերջին տարիներին: Դա հատկապես վտանգավոր է երեխաների և դեռահասների համար, քանի որ նրանց համար շատ ավելի դժվար է ինքնուրույն հաղթահարել գրավչությունը և ժամանակին դադարեցնել իրենց կախվածությունը առցանց կյանքից: Ի՞նչն է ստիպում դեռահասներին հեռանալ ակտիվ ապրելակերպից և ժամեր անցկացնել համացանցում: Ի՞նչն է գրավում նրանց համացանցում, ի՞նչ կայքեր են այցելում: Ինչու՞ է համացանցային կախվածությունը դրսևորվում իրականությունից մի տեսակ փախուստով, իսկ համացանցում ժամեր անցկացնելու գործընթացն այնքան է «ձգում», որ մարդն ի վիճակի չի լինում իրական աշխարհում լիարժեք գործելու: Այս հարցերը հուզում են բազմաթիվ գիտնականների: Այս հարցերը մեզ նույնպես հետաքրքրեցին, և մենք որոշեցինք պարզել, թե ինչն է գրավում համացանցում մեր աշակերտներին, որքան ժամանակ են նրանք անցկացնում համակարգչի մոտ և ունե՞ն արդյոք համացանցից կախվածության նշաններ:

Ընտրված թեման շատ արդիական է վիճակագրության համաձայն՝ աշխարհում չորս անգամ ավելի շատ են համացանցից կախվածություն ունեցողները, քան թմրամոլները: Համացանցից չափազանց մեծ կախվածությունը կործանարար ազդեցություն է թողնում երեխայի վրա՝ խաթարելով նրա հոգեկան աշխարհը: Այսպիսով՝ իմ ուսումնասիրության նպատակն է պարզել դպրոցականների շրջանում համացանցից կախվածության խնդիրները, դրա տարածվածությունն ու առանձնահատկությունները:

Ելնելով իմ նպատակից կատարեցինք հետևյալ աշխատանքները.

1. Օգտվելով գրական և էլեկտրոնային աղբյուրներից՝ ուսումնասիրեցինք համացանցից կախվածության երեւույթը դեռահասների շրջանում
2. Ուսումնասիրեցինք դեռահասի անհատականության վրա համացանցային կախվածության ազդեցությունը
3. Համացանցից կախվածությունը բացահայտելու համար իրականացրինք հետազոտություն դեռահասների շրջանում
4. Հետազոտության արդյունքների հիման վրա կատարեցինք եզրակացություններ

Գլուխ 1

Համացանցային կախվածության առաջացման պատմությունը

Համակարգչային կախվածության մասին 80-ականների վերջին առաջին անգամ սկսեցին խոսել ամերիկացիները: «Համացանցային կախվածություն» տերմինը հորինել է բժիշկ Իվան Գոլդբերգը դեռ 1994 թվականին:

Համացանցային կախվածությունը սահմանվում է որպես «Համացանց մուտք գործելու մոլուցքային ցանկություն՝ ցանցից դուրս և համացանցից դուրս գալու անկարողություն՝ առցանց ռեժիմում»: Համացանցից կախվածության կենտրոնի տնօրեն դոկտոր Քիմբերլի Յանգը կարծում է, որ

ցանկացած ոք, ով ունի ինտերնետ հասանելիություն, կարող է ձեռք բերել կախվածություն համացանցից: Այսօր ամենուրեք կան համակարգիչներ և մարդկության համար արդեն դժվար է պատկերացնել կյանքն առանց այս բզզացող օգնականների:

Ի՞նչ է համացանցից կախվածությունը: Ինչո՞ւ է այն վտանգավոր:

Համացանցից կախվածությունը հոգեկան խանգարում է, որն ուղեկցվում է վարքագծային բազմապիսի խնդիրներով և հիմնականում պայմանավորված է մարդու՝ համացանցից ժամանակին դուրս գալու անկարողությունից, ինչպես նաև համացանց մտնելու բուռն ցանկության մշտական առկայությունից: Հոգեբաններն ահազանգում են և համացանցից կախվածության ֆենոմենը համեմատում ալկոհոլից և թմրանյութերից կախվածության հետ: Անհանգստության պատճառներ իսկապես կան: Համացանցից կախվածության թեմայով կատարված ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ համացանցում երկար և անվերահսկելի մնալու դեպքում փոփոխություններ են տեղի ունենում գիտակցության և ուղեղի աշխատանքի մեջ: Դա աստիճանաբար հանգեցնում է սովորելու և խորը մտածելու կարողության կորստի:

Ամերիկացի հայտնի գիտնական և հրապարակախոս, տեղեկատվության կառավարման և փոխանցման գործընթացների փորձագետ Նիկոլաս Կարը հանգել է հիասթափեցնող եզրակացությունների: Նա նշում է, որ համացանցից մշտապես և կանոնավոր օգտվելը հանգեցնում է նրան, որ մարդու ուղեղը կորցնում է խորը մտածելու ունակությունը, վերլուծական մտածողությունը: Այնուամենայնիվ, մտածողության գործընթացների խաթարումը և հիշողության խանգարումը համացանցի բացասական միակ ազդեցությունը չէ մարդու վրա: Սուզվելով համացանցի մեջ՝ մարդն աստիճանաբար կորցնում է հաղորդակցման իրական հմտությունները, ինչը հանգեցնում է որոշակի ասոցիալականության: Ինչու՞ հանդիպել

ընկերներին, երբ կարող ես գրուցել նրանց հետ Skype-ով, ինչու՞ զանգահարել ինչ-որ մեկին, երբ կարող ես պարզապես ուղարկել iMessage, ինչու՞ փնտրել և գնել ապրանքներ սովորական խանութներում, երբ կարող ես որևէ բան գնել՝ առանց տանից դուրս գալու: Այսինքն՝ նախկինում որպես առավելություններ նկարագրված այս բոլոր հարմարություններն իրենց երկարաժամկետ օգտագործմամբ վերածվում են խնդրի: Ահա թե ինչպես են սկսում դժվարություններ առաջանալ նոր մարդկանց հետ շփման մեջ, երբ համացանցից կախվածը հայտնվում է անձանոթ միջավայրում, ընկնում է սթրեսի մեջ: Ավելին, մարդը պարփակվում է, որն էլ ազդում է աշխատանքի կամ ուսման վրա:

Բացի մտավոր և հոգեկան խանգարումներից, համացանցից կախվածությունը կարող է առաջացնել նաև ֆիզիկական խնդիրներ: Ճատ ժամանակ անցկացնելով մոնիտորի էկրանների մոտ՝ մենք փչացնում ենք մեր տեսողությունը: Համացանցային կախվածությունը, որն ուղեկցվում է նստակյաց կենսակերպով, հանգեցնում է ողնաշարի և հոդերի տարբեր հիվանդությունների (սկոլիոզ, օստեոխոնդրոզ, արթրոզ և այլն), սրտանոթային հիվանդությունների (հաճախասրտություն, առիթմիա, զարկերակային հիպերտոնիա, ստորին վերջույթների երակների վարիկոզ լայնացում և այլն):

Համացանցից կախվածությունն առաջանում է մի շարք պատճառներով և կարող է արտահայտվել տարբեր ձևերով: Այսօր համացանցից կախվածության հիմնական մի քանի տեսակներ կան.

1. Հաղորդակցության անհրաժեշտությունը (օրինակ՝ ֆորումներ, սոցիալական ցանցեր և տարբեր չաթեր)

Համացանցից կախվածությունն ունեցողների ռիսկային այս խումբը ներառում է այնպիսի մարդկանց, ովքեր խնդիրներ են ունենում հաղորդակցվելիս: Սոցիալական և հաղորդակցման հմտությունների բացակայությունը նրանց ընկղմում է վիրտուալ աշխարհում, որը փոխարինում է նրանց ընկերներին:

2.Տեղեկատվություն ստանալու անհրաժեշտություն

Տեղեկատվության մշտական պահանջը ստիպում է մարդուն անվերջ << շրջել>> համացանցում: Մարդը թափառում է կայքերով, տվյալների շտեմարաններով, կարդում հոդվածներ, գրառումներ, մեկնաբանում դրանց մեկը մյուսի հետևից, անվերջ հետևում հղումներին: Արդյունքում, այս անմիտ թափառումը և տեղեկատվության անդադար որոնումը հանգեցնում են արտադրողականության կորստի և տեղեկատվության գերբեռնվածության:

3.Խաղային կախվածություն

Սա այն դեպքում է, երբ մարդը նստում է և չի կարողանում ազատվել առցանց խաղերից: Համաձայն հետազոտությունների՝ առցանց խաղեր սկսում են խաղալ նրանք, ովքեր փորձում են հասնել գերազանցության՝ դրա վրա մեծ ջանք չծախսելով: Ծանրամարտի մրցումներում դժվար կլինի դառնալ առաջինը, բայց խաղում դա միանգամայն հնարավոր է: Ծատ խաղացողներ նույնիսկ իրական գումարներ են ծախսում իրենց կերպարներն ինչ-որ կերպ բարելավելու և երևակայական գերազանցության հասնելու համար:

Համացանցից կախվածության պատճառները

1. Հասակակիցների և նշանավոր մարդկանց հետ շփման բացակայություն երեխայի կյանքում
2. Ծնողների ուշադրության պակասը, երբ իրենք են երեխային նստեցնում համակարգչի մոտ, որպեսզի իրենց չխանգարի
3. Իր ունակությունների նկատմամբ վստահության բացակայություն
4. Դեռահասների հակվածությունը՝ արագ «կլանելու» ամեն նորը հետաքրքիրը
5. Երեխայի ցանկությունը լինել իր հասակակիցների նման
6. Երեխայի մեջ որևիցե նախասիրության բացակայություն
7. Ընտանիքում նորմալ հարաբերությունների բացակայություն

Համացանցից կախվածության զարգացման փուլերը

Կան կախվածության 3 փուլեր.

1. Առաջին փուլում օգտատերը ծանոթանում է համացանցին, իմանում դրա հնարավորությունների մասին և ընտրում վիրտուալ իրականության՝ իրեն հարմար տարբերակը: Մարդը համացանցում լրացնում է հաղորդակցության կամ տեղեկատվության պակասը, որը նրան պակասում է իրական կյանքում:

2. Երկրորդ փուլում օգտատերն ավելի է հեռանում իրական կյանքից, սկսում է ավելի ու ավելի շատ ժամանակ անցկացնել այն իրականության մեջ, որը ինքն ընտրել էր նախորդ փուլում: Առցանց անցկացրած ժամանակն ավելանում է: Օրինակ՝ ոմանք օգտագործում են համացանցում ձեռք բերած գիտելիքները իրական կյանքում, մյուսները կիսում են այդ գիտելիքները հենց այնտեղ՝ համացանցում՝ ցանկանալով հայտնի դառնալ կամ գումար վաստակել, իսկ մյուսները՝ բարձրացնում են իրենց վարկանիշները սոցիալական ցանցերում: Ահա թե ինչպես է զարգանում կախվածությունը, երբ հաղորդակցությունն ինքնին դառնում է նպատակին հասնելու միակ, լավ կամ նախընտրելի միջոցը:

3. Երրորդ փուլը կայունացման փուլն է, երբ խնդիրն ակնհայտ է՝ համացանցից կախվածության բոլոր ախտանշաններով, որն աստիճանաբար վերածվում է քրոնիկական ձևի: Որոշ ժամանակ անց մարդը վերադառնում է իրականություն, բայց դա անում է առանց ցանկության: Համացանցից կախվածությունը պահպանվում է, բայց ոչ ակտիվ ձևով և մեծանում է սթրեսի ժամանակ, կամ երբ հայտնվում են նոր, հետաքրքիր թեմաներ:

Համացանցից կախվածության նշաններ

Հիմնական նշանները հետևյալն են.

1. Դեռահասը տխուր է և հուսահատ, քանի որ ժամանակ չի անցկացրել համացանցում:
2. Դժվար է դեռահասին բաժանել համակարգչից և ոչ մի պատրվակով նրան չեն կարող գայթակղել այլ զբաղմունքներով:

3. Ընկերներին քիչ է հանդիպում, այսինքն կամաց-կամաց կորցնում է կապը մարդկանց հետ:
4. Դեռահասը անընդհատ թարմացնում է իր էջը սոցիալական ցանցերում:
5. Կորցնում է ժամանակի զգացողությունը և չի նկատում, թե որքան արագ է թռչում ժամանակը:
7. Համացանցում <<շրջելիս>> մոռանում է իր պարտականությունների, ուսման, տնային գործերի, հանդիպումների ու պայմանավորվածությունների մասին:
8. Առողջակազմության տեսանկյունից դեռահասը զգում է համակարգչի դիմաց երկար նստելու հետևանքները՝ ցավ աչքերում, ցավ հոդերի շրջանում, գլխացավեր, քնի և սննդակարգի խանգարումներ, անձնական հիգիենայի անտեսում:

Համացանցի ազդեցությունը դեռահասի վրա

Ինչպե՞ս են համացանցը և ժամանակակից գաջեթներն ազդում դեռահասների հոգեկանի վրա: Ինչո՞վ է բացատրվում երիտասարդ սերնդի կախվածությունը համակարգչային խաղերից և սոցիալական ցանցերից: Ի՞նչ անել, եթե ինտերնետը գերել է դեռահասին: Այս հարցերը հուզում են դեռահասների ծնողներին ամեն օր: Որքան մեծ է երեխան (10-15 տարեկան), այնքան ավելի ընդգծված է շփման և ճանաչման կարիքը: Հետևաբար, աճում է հետաքրքրությունը առցանց մուլտիպլեյեր խաղերի նկատմամբ, որտեղ կան այլ մասնակիցներ, և ի հայտ է գալիս մրցակցության հնարավորություն: Վիրտուալ աշխարհում հաճախ գործում է վարքագծի ամենապարզ և հասկանալի մոդելը՝ սահմանված կանոնների շրջանակներում: Բայց կենդանի հաղորդակցության կարիքը պահպանվում է, երեխաները նույնիսկ գալիս են միմյանց հյուր՝ միասին համակարգչային խաղեր խաղալու: Հետաքրքիր է, որ խաղադաշտում երեխան նախընտրում է խաղալ այն մարդկանց հետ, որոնց իրականում ճանաչում է: Խաղում հաջողությունը բարձրացնում է նրա կարգավիճակը հասակակիցների շրջանում: Թեև սա տարօրինակ է ավագ սերնդի համար, բայց սոցիալականացման ժամանակակից և արդյունավետ միջոց է: 12-15 տարեկանում խաղի նկատմամբ կիրքը կարող է վտանգավոր դառնալ. երեխան օրական 5 ժամից ավելի է անցկացնում էկրանի մոտ, հետաքրքրությունների շրջանակը նեղանում է, ակադեմիական

առաջադիմությունը վատթարանում է , խաղում է գիշերը և չի կարողանում առավոտյան արթնանալ դպրոց գնալու համար, ծնողների և ընկերների հետ հարաբերությունները վատանում են: Այլ կերպ ասած, խաղն իր կարևորությամբ գերազանցում է կենսական այլ շահերին: Սրանք ազդանշաններ են , որ ժամանակն է քայլեր ձեռնարկելու, իսկ լուրջ խնդիրների դեպքում մասնագետի դիմելու:

Ավելի մեծ դեռահասներին (16 տարեկան և ավելի) հետաքրքրում են իրենց հետ կապված հարցերը. ո՞վ եմ ես, ինչի՞ եմ ես ընդունակ, ինչպե՞ս են նրանք վերաբերվում ինձ, ի՞նչ են նրանք մտածում և ասում իմ մասին, հատկապես այն ժամանակ, երբ ես նրանց կողքին չեմ: Այստեղից էլ ծագում է իրենց սոցիալական շրջապատի իրադարձություններին մշտապես տեղյակ լինելու ցանկությունը: Այս փուլում խաղը հաճախ վերածվում է իրականության, դեռահասները հանդիպում և խաղում են տարբեր սցենարներ՝ դերային խաղեր: Համակարգչային խաղերը միայն մասամբ են բավարարում դեռահասների ինքնաճանաչման և ինքնորոշման կարիքները, ուստի շատերն են դիմում սոցիալական ցանցերին: Որքան բարձր է կարգավիճակը խաղում կամ սոցիալական ցանցում, այնքան ավելի կարևոր է դեռահասը հասակակիցների շրջանում իրական կյանքում: Որոշ երիտասարդներ խրված են այս փուլում: Մշտապես ստուգելով իրենց կարգավիճակը և ամենօրյա պայքար մղելով «լայքերի» համար սոցիալական ցանցերում՝ իրենց առցանց կյանքը դարձնում են իրենց մասնագիտությունը և արագ հարմարվում անընդհատ փոփոխվող պայմաններին, մյուսներն իրականություն են վերադառնում և օգտագործում խաղեր՝ սթրեսից ազատվելու համար: Այս գործընթացը, որը տեղի է ունենում այսօրվա դեռահասների մոտ, մի փոքր ընդլայնվել է ու հարստացել՝ ստեղծելով վիրտուալ իրականություն: Համացանցային կախվածության հակված են հատկապես այն երեխաները, ովքեր դժվարություններ ունեն իրական կյանքում՝ ընտանեկան բարդ իրավիճակ, ամուսնալուծություն, երկարատև հիվանդություն, ծնողների կողմից գերպաշտպանվածություն կամ ուշադրության պակաս, սովորելու կամ հասակակիցների հետ շփվելու դժվարություններ, ցածր ինքնագնահատական: Չուզահեռ իրականության մեջ այդ խնդիրները չկան, ուստի երեխան փախչում է մի աշխարհ, որը բավարարում է իր բնական կարիքները՝

կայունություն, հարմարավետություն, ուշադրություն և ճանաչում: Համացանցը հնարավորություն է տալիս սուզվել երևակայական աշխարհ, բավարարել դեռահասի երևակայությունը, հրաժարվել ձանձրալի և տհաճ առօրյայից:

Համացանցից կախվածության կանխարգելումը դեռահասների շրջանում

Ինչպես ցանկացած այլ տեսակի կախվածության դեպքում, ամենակարևորը խնդիրը ճանաչելն է և լուծման տարբերակներ փնտրելը: Դեռահասին իրական կյանք վերադարձնելը երբեմն դժվար է: Դեռահասին կշտամբելը, պատժելն իմաստ չունի, քանի որ ի պատասխան՝ դեռասահասը դրսևորելու է ագրեսիա ու հիստերիա: Դեռահասը պետք է ճիշտ ազատվի կախվածությունից: Ծնողները պետք է հասկանան, որ դեռահասին համակարգչից ընդմիջտ զրկել հնարավոր չի լինի, քանի որ հետագայում համակարգչի իմացությունը անհրաժեշտություն կլինի ուսումնառության ընթացքում: Ցանկալի արդյունքի հասնելու համար ծնողները պետք է խոսեն մոնիտորի մոտ երկար նստելու անապահովության մասին և աստիճանաբար նվազեցնեն համակարգչից օգտվ ժամանակամիջոցը:

Համակարգչին զուգահեռ՝ անհրաժեշտ է երեխային գրավել այլ գործունեությամբ՝ սպորտով, ստեղծագործական աշխատանքով, ճամփորդություններով, էքսկուրսիաներով: Հաջողություն գրանցելու համար ցանկալի է , որ ծնողներն էլ մասնակցեն դրանց: Համակարգչային կախվածության բուժումը բավականին երկար և բարդ գործընթաց է, որը պահանջում է անձամբ երեխայի և նրա ծնողների մասնակցությունը: Այն դեպքում, երբ դեռահասը հրաժարվում է խաղեր խաղալուց, կյանքում առաջացած դատարկությունը պետք է լրացնել ինչ-որ զբաղմունքով կամ հոբբիով: Դեռահասին համացանցից ազատելու գործընթացը պետք է նրբանկատ լինի. անհնար է ամբողջությամբ արգելել համակարգչի օգտագործումը: Երեխան իրեն լիարժեք չի զգա, եթե տարբերվի բոլորից՝ ամբողջովին հրաժարվելով համակարգչից: Շատ ծնողներ չեն կարևորում համակարգչից դեռահասի կախվածությունը բուժելու անհրաժեշտությունը՝ վերագրելով այն հոբբիին: Կախվածությունը վտանգավոր է, քանի որ

դեռահասները (14-16 տարեկան) գտնվում են հոգեկերտվածքի զարգացման ամենադժվար փուլում, ինչը հետագայում կարող է հոգեբանական տարբեր խնդիրների պատճառ դառնալ:

Այսպիսով ` եթե նկատվում են համացանցային կախվածությանը բնորոշ ախտանիշներ, ապա կարող են փորձել կանխարգելիչ գործողություններ.

1. Սահմանել համացանցից օգտվելու ժամանակամիջոցը:

2. Արգելափակել մուտքը ցանցային հատուկ պաշարներ:

3. Սահմանել կանոն, որով արգելվում է շաբաթվա որոշակի օրերին օգտվել համացանցից:

4. Ներդնել արդյունավետ , բայց առողջության համար ոչ վնասակար պատժամիջոցներ` կանոններին և սահմանափակումներին չենթարկվելու համար:

5. Հագեցնել իրական կյանքը մի շարք իրադարձություններով (հոբբիներ, հաղորդակցություն, ֆիզիկական ակտիվություն, ճանապարհորդություն):

6. Մասնագետի օգնությամբ բացահայտել համացանցի հանդեպ կախվածության բուն պատճառը և ազատվել դրանից:

Համացանցային կախվածության դեմ պայքարելու ամենաարդյունավետ միջոցը իրական կյանք վերադառնալն ու համացանցի գոյության մասին մի քանի օրով մոռանալն է: Որտեղ կա մուտք, այնտեղ էլ կա ելք: Համացանցային կախվածությունից ազատվելու համար ժամանակի սահմանափակումը բավարար չէ, անհրաժեշտ է զբաղվել այդ խնդիրների պատճառները վերհանելով: Եթե օրինակ` դեռահասը ամաչկոտ է և չի սիրում շփվել , կարող է զբաղվել այնպիսի աշխատանքներով, որոնք մարդկային քիչ շփումներ են պահանջում:

Դեռահասը պետք է զարգացնի համացանցի օգտագործման մշակույթը , անսահման հնարավորությունների այս տիրույթը պետք է դարձնի իր նպատակներին հասնելու և ոչ թե վիրտուալ առաջադրանքները լուծելու միջոց:

ԳԼՈՒԽ 2

2.1 ՈԼՏՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ՄԵԹՈՂՆԵՐԸ

Հրազդանի N13 ավագ դպրոցի աշակերտների շրջանում իրականացրել են ոլտումնասիրություն` համացանցից կախվածությունը բացահայտելու

Նպատակով: Հետազոտությանը մասնակցել է 25 աշակերտ:Հետազոտությունն իրականացվել է Քիմբերլի-Յանգ թեստի միջոցով: Համացանցից կախվածությունը պարզող թեստը մեթոդաբանությունն է, որը մշակվել և փորձարկվել է 1994 թվականին Բրատֆորդի Պիտսբուրգի համալսարանի հոգեբանության դոկտոր, պրոֆեսոր Քիմբերլի Յանգի կողմից: Թեստը համացանցից հիվանդագին կախվածության ախտորոշման գործիք է: Մինևույն ժամանակ, թեստը կարող է ծառայել որպես սկրինինգային գործիք՝ մասնագետի խորհրդատվության կարիք ունեցող դեռահասներին ընտրելու համար:

Նաև անցկացվել է սոցիոլոգիական հարցում՝ նպատակ ունենալով բացահայտել.

1. Որքա՞ն ժամանակ է անցկացնում դեռահասը համացանցում,
2. Ի՞նչ դեր ունի համացանցը դեռահասի կյանքում,
3. Որո՞նք են համացանցային ամենահաճախ օգտագործվող ռեսուրսները:

Քիմբերլի Յանգի թեստը

Ուշադիր կարդացեք յուրաքանչյուր հարց և ընտրեք 1 պատասխան, որը լավագույնս համապատասխանում է ձեր վիճակին.

1. Դուք կարծու՞մ եք, որ ավելի շատ ժամանակ եք անցկացնում առցանց, քան նախատեսում եք:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

2. Դուք անտեսու՞մ եք տնային գործերը՝ համացանցում ավելի շատ ժամանակ անցկացնելու համար:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

3. Նախընտրո՞ւմ եք համակարգիչը թե շփվել ձեր սիրելի մարդկանց հետ:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

4. Նոր ծանոթություններ ունե՞ք համացանցի այլ օգտատերերի հետ:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

5. Արդյո՞ք ձեր սիրելիները դժգոհում են այն փաստից, որ դուք չափազանց շատ ժամանակ եք ծախսում համացանցում:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

6. Արդյո՞ք համացանցը բացասաբար է ազդում ձեր աշխատանքի կամ ուսման վրա:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

7. Դուք ստուգու՞մ եք էլփոստը կարևոր գործեր անելուց առաջ:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

8. Պատահու՞մ է, որ համացանցում լինելու պատճառով ժամանակ չես ունենում որևէ աշխատանք կատարելու:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

9. Դուք հերքում և գաղտնի եք պահում , երբ հարցնում են, թե ինչ եք անում առցանց:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

10. Դուք փոխարինո՞ւմ եք իրական կյանքում առկա խնդիրների մասին անհանգստացնող մտքերը սփոփող մտքերով այն մասին, թե ինչ եք անում առցանց:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

11. Դուք անհամբեր սպասո՞ւմ եք կրկին առցանց լինելուն:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

12. Կարծո՞ւմ եք, որ կյանքը առանց համացանցի ձանձրալի է, դատարկ և անհետաքրքիր:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

13. Դուք երբեմն նյարդայնանում եք, բղավում կամ այլ կերպ արտահայտում ձեր վրդովմունքը, երբ ինչ-որ մեկը փորձում է շեղել ձեզ առցանց լինելուց:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

14. Պատահում է, որ դուք բավականաչափ չեք քնում, քանի որ առցանց եք լինում

մինչև ուշ գիշեր:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

15. Երբ դուք համացանցում չեք, մտածո՞ւմ եք , թե ինչ եք անելու առցանց կամ մտավոր պատկերացնում եք, թե առցանց եք:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

16. Հաճա՞խ եք ասում ինքներդ ձեզ «մի քիչ էլ, մի քանի րոպե ևս», երբ առցանց եք:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

17. Փորձե՞լ եք նվազեցնել համացանցում անցկացրած ձեր ժամանակը և ձախողվել:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

18. Երբևէ փորձե՞լ եք ուրիշներից թաքցնել համացանցում անցկացրած ժամանակը:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

19. Գերադասո՞ւմ եք ժամանակ անցկացնել համացանցում, ընկերների հետ դուրս գալու փոխարեն:

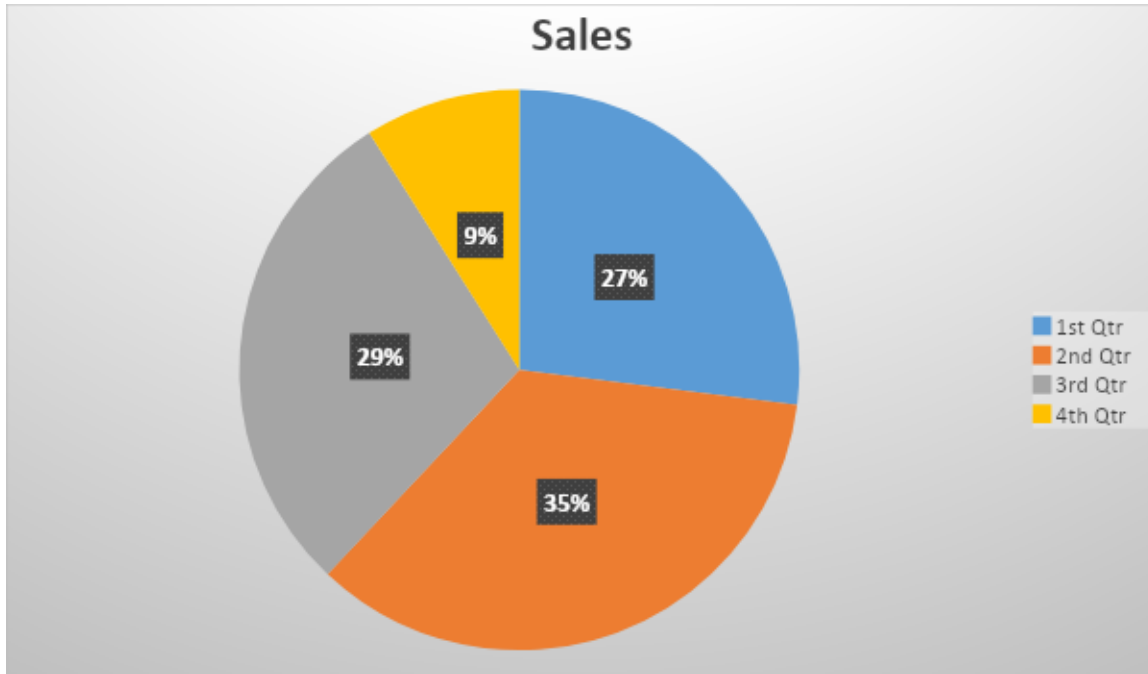
երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

20. Դուք չունեք տրամադրություն, ընկճված կամ նյարդայնացած եք, երբ ցանցից դուրս եք: Նկատե՞լ եք, որ այս վիճակն անցնում է , երբ նորից հայտնվում եք համացանցում:

երբեք հազվադեպ երբեմն հաճախ շատ հաճախ

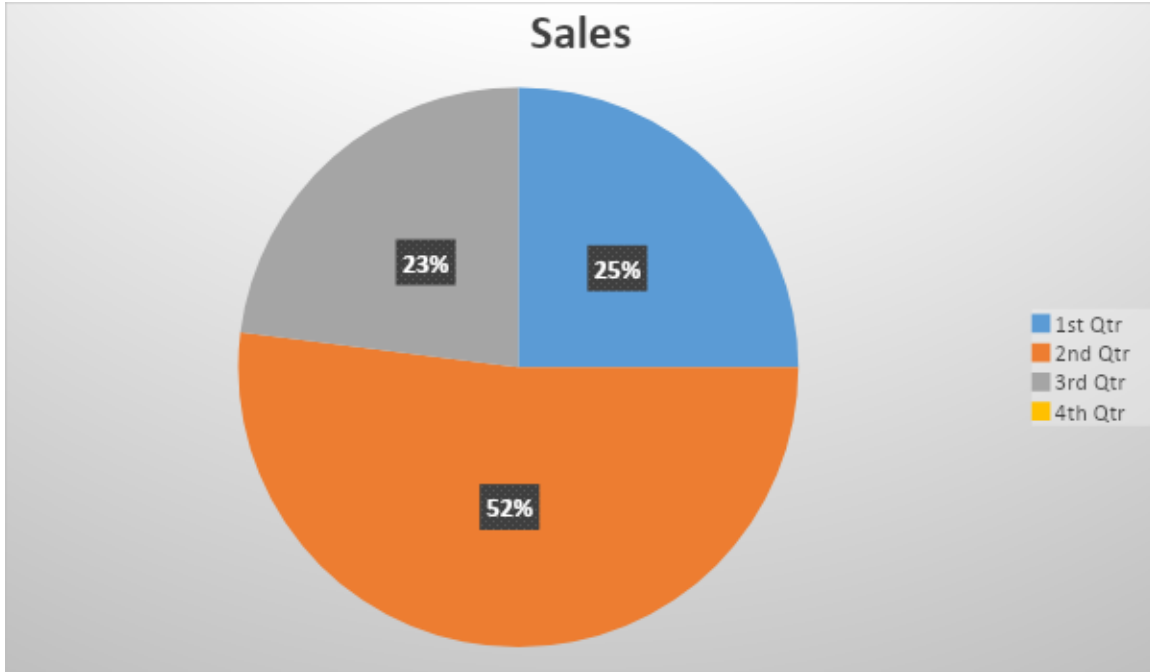
Անցնենք Յանգի թեստի արդյունքներին, որը իրականացրել եմ մեր դպրոցի 25 աշակերտների շրջանում: Թեստի պատասխանները մշակելուց հետո պարզվեց, որ աշակերտների 27%-ը համացանցից կախվածություն չունի, 35%-ը ունի թույլ կախվածություն, 29%-ը՝ միջին աստիճանի կախվածություն, իսկ 9%-ը՝ ուժեղ

կախվածություն: Ստացվում է , որ ռիսկային խմբում գտնվում է աշակերտների 73%-ը` 18 աշակերտ:



Սոցիոլոգիական հարցման արդյունքները հետևյալն էին. աշակերտների 25%-ը օրական մեկ ժամից պակաս է նստում համակարգչի առաջ, 52%-ը համակարգչի մոտ անցկացնում է 1-ից 3 ժամ, իսկ 23%-ը` 3 ժամից ավելի:

Ջետաքրքիր էր նաև իմանալ թե աշակերտները ի՞նչ նպատակով են օգտվում համացանցից և ի՞նչ պաշարներից: Պարզվեց, որ համացանցից ամենից հաճախ օգտվում են շփման համար, մի մասին այն օգնում է տեղեկանալու վերջին նորություններին, մի մասը գնումներ է կատարում , մյուսներն էլ` կրթական նպատակներով:



Եզրակացություն

Ամփոփելով հետազոտական աշխատանքի տեսական և գործնական մասը՝ կարող ենք անել հետևյալ եզրակացությունները.

1. Իր որակների շնորհիվ՝ անանունություն, հասանելիություն, անտեսանելիություն, անվտանգություն, օգտագործման հեշտություն, ինտերնետն անգնահատելի ծառայություն է մատուցում մարդկանց, բայց միևնույն ժամանակ կարող է վնասել դեռահասներին և երիտասարդներին, ովքեր իրական աշխարհում շփվելու փոխարեն, օգտագործում են վիրտուալ աշխարհում շփվելու հնարավորությունը:
2. Համացանցը միշտ չէ, որ վնասակար է հոգեկան առողջության համար: Ճատերն օգտագործում են համացանցը որպես տեղեկատվության աղբյուր: Բայց եթե համակարգիչը սխալ է օգտագործվում, այն կարող է վտանգավոր դառնալ նաև ֆիզիկական առողջության համար՝ տեսողության խանգարում, կեցվածքի կորություն, դյուրագրգռություն և այլն:
3. Համացանցն աշխարհի լավագույն գյուտերից մեկն է: Բայց ամեն ինչ չափի մեջ է գեղեցիկ: Պարզապես օգտագործեք համացանցը որպես ձեր նպատակներին հասնելու միջոց:

4. Համացանցից կախվածությունը ժամանակակից հասարակության խնդիրն է:

Առաջարկներ դեռահասաներին

1. Օգտագործե՛ք իրական աշխարհը սոցիալական շփումներն ընդլայնելու համար:
2. Որոշե՛ք ձեր տեղն ու նպատակը իրական աշխարհում: Փնտրեք ուղիներ լինելու այնպիսին, ինչպիսին ցանկանում եք լինել: Խուսափեք նպատակին հասնելու պարզ ուղիներից՝ անվճար պանիրը միայն մկան թակարդում է:
3. Համակարգիչը պարզապես ձեր կարողությունները զարգացնելու գործիք է:
4. Վիրտուալ իրականության մեջ անհնար է զարգացնել այն, ինչը ձեզ համար կարևոր չէ իրական կյանքում: Արեք այն, ինչ ցանկանում եք իրական կյանքում:
5. Փնտրե՛ք ընկերներ իրականում: Վիրտուալ աշխարհը տալիս է միայն խմբին պատկանելու պատրանք և չի զարգացնում իրական հաղորդակցման հմտություններ:
6. Հարստացրե՛ք ձեր կյանքը դրական իրադարձություններով:
7. Ունեցե՛ք ձեր սեփական հստակ տեսակետներն ու համոզմունքները:
8. Վիրտուալ իրականության մեջ խուսափե՛ք խաբեությունից և անանունությունից:
9. Մնա՛ «այստեղ և հիմա», ոչ թե «այնտեղ»:
10. Սովորե՛ք կառավարել ձեր սեփական ժամանակը և ժամանակը համացանցում:
11. Դասղեկի ժամին աշակերտների հետ մշակել համացանցից ճիշտ օգտվելու կանոններ, փակցնել պատին՝ դասարանական անկյունում:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Арестова О.Н., Бабанин Л.Н., Войскунский А.Е. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия // Вестник МГУ. Сер.14.1996. Вып.4.
- 2.Бабаева Ю. Д, Войскунский А.Е. Психологические последствия информатизации // Психологический журн. 1998.Т. 19 №1. С.89-100.
- 3.Վարդան Պապիկյան, «Համացանցի բացասական ազդեցությունը դեռահասության շրջանում»
- 4.<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>