



<<Նոր ժամանակի կրթություն>>ՀԿ

## Հետազոտական աշխատանք

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

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Նինա Հովհաննիսյան

Ուսումնական հաստատություն՝ Թալինի թիվ 1 հիմն. դպրոց

Թալին 2023

# Բովանդակություն

<b>Ներածություն.....</b>	<b>3</b>
<b>Չամակարգիչը, համացանցը և երեխան</b>	
1.1 Չամակարգիչը երեխայի օգնական.....	5
1.2 Չամակարգիչը երեխայի թշնամի.....	7
1.3 Չամակարգչի վտանգները երեխայի հոգեկան առողջության վրա.....	8
1.4 Չամակարգչի բացասական ազդեցությունը ֆիզիկական առողջության վրա.....	10
1.5 Արդյոք համակարգչային կախվածությունը հիվանդություն է.....	11
1.6 Խորհուրդներ ծնողներին և դեռահասներին.....	13
1.7 Մասնագետների առաջարկած սահմանափակումները.....	14
<b>Եզրակացություն.....</b>	<b>16</b>
<b>Գրականություն.....</b>	<b>17</b>

# Ներածություն

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 գերծ 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 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:

«Որովհետև մահը վեր ելավ մեր պատուհանները, մտավ մեր պալատները, որ բնաջինջ անի երեխային փողոցից,

երիտասարդներին

՚հրապարակներից

»: (Երեմիա 9. 21)

# Համակարգիչը, համացանցը և երեխան

## 1.1 Համակարգիչը երեխայի օգնական



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 է: Մեծանալիս նա կտրուկ կերպարանափոխությունների է ենթարկվում: Փուլերից յուրաքանչյուրը երեխայի ուսման տարբեր կազմակերպում եւ 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 արձարծվում և բարձրացվում են սոցիալ-մշակութային բազմաթիվ խնդիրներ, որոնց լուծումը հաղորդում է դրանց նոր բովանդակություն: Համացանցը տեղեկատվության անփոխարինելի աղբյուր է ուսումնական և սոցիալացման տեսակետից: Համակարգիչը և բջջային հեռախոսը հնարավորություն են տալիս հաղթահարել մեկուսացումը և ձեռք բերել ընկերներ, խորհրդատվություն

ստանալ մասնագետից առցանց (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:

## 1.2 Համակարգիչը երեխայի թշնամի

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 եծահասակներին: 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՝ անկարկեշտ 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:

## Համակարգչի վտանգները երեխայի հոգեկան առողջության վրա:

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 հեգեթույժներն 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 կախվածությունն առաջանում է դերային խաղերի նկատմամբ: Համակարգչային դերային խաղերում երեխան իր վրա համակարգչային հերոսի դերն է ստանձնում, այն պարտադրում է խաղացող երեխային հանդես գալ կոնկրետ կամ երևակայվող հերոսի դերում: Հենց այս խաղերի ժամանակ է տեղի ունենում երեխայի ամբողջական խորը ներգրավումը խաղի մեջ: 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 նույնը 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 հյուժվում 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 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 համակարգից 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 համակարգից կախվածության հոգեբանական հարցը, որը հաճախ համեմատվում է հիվանդագին խաղամոլության հետ: Համակարգչային կախվածությունը անչափահասների շրջանում կարող է հանցավոր վարքի (արատավոր ցանկություններ, կասկածամտություն, ստախոսություն, հակամարտություն և այլն) դրսևորման պատճառ դառնալ, առաջացնել լքվածության, տագնապի զգացում: Դրանցից բացի, հոգեբանական նախադրյալների մեջ նշվում են ցածր ինքնագնահատականը, համակարգչային խաղի ընթացքում սեփական վարքը վերահսկելու անկարողությունը, որոշումների կայացման պատասխանատվությունը ուրիշների վրա թողնելը, կատարած սխալներն արդարացնող փաստարկների որոնումը:

## Համակարգչի բացասական

## ազդեցությունը 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: Հեռուստատեսության 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: Զոգեբանների կարծիքով, դա պայմանավորված է ինֆորմացիայի չափազանց մեծ ծավալով, ինտերնետի և համակարգչային խաղերի տարածմամբ:

## Արդյոք համակարգչային կախվածությունը հիվանդությունն 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 Զիվանդությունների 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 կախվածությունն 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

## 1.6 Խորհուրդներ ծնողներին և դեռահասներին

v 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:

v 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:

v Քնի խանգարումները կանխարգելելու նպատակով պետք չէ տեղադրել համակարգիչը, հեռուստացույցը երեխայի ննջասենյակում:

v Անհրաժեշտ է նախազգուշացնել դեռահասին, որ համացանցում տեղադրված տեղեկատվությունը երբեմն վստահելի չէ:

v Երբեք չի կարելի համացանցով տրամադրել անձնական տվյալներ՝ տան հասցե, հեռախոս, հաշվեհամար, անձնական նկարներ: Պետք չէ հանդիպել այն մարդու հետ, ում ճանաչում են միայն համացանցով:

v Պետք է խրախուսել ծնողներին ազատ ժամանակն անցկացնել երեխաների հետ առանց հեռուստատեսության և համակարգչի՝ զրուցելով, զբոսնելով, մարզվելով և այլն:

## 1.7 Մասնագետների առաջարկած սահմանափակումները:

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 հոսկողության դերը կապահովի: Ցանկալի 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:



# Եզրակացություն

Բոլոր տեխնոլոգիաները, որոնք կստեղծվեն ապագայում, կկոչվեն երրորդ հազարամյակի կամ Էլ XXI դարի տեխնոլոգիաներ:

XXI դարը բեկումնային կլինի մարդկության զարգացման համար: Հետևաբար, վերը նշված խնդիրները պահանջում են բոլորի ուշադրությունը՝ փիլիսոփաների, տնտեսագետների, հոգեբանների, սոցիոլոգների, քաղաքական գործիչների և իհարկե՝ մանկավարժների: Փոխակերպված միջավայրում, որտեղ երեխաներին մատչելի են նորանոր ծառայություններ ու փորձառություններ՝ նրանք մեծանում են իրենց ծնողներից տարբեր ձեւերով: Սա պատճառ է դառնում խզումների մեծահասակների ու երեխաների՝ ծնողների ու զավակների, ուսուցիչների ու սովորողների այսօրվա սերունդների միջև, որ հանգեցնում է հասարակական մեծ փոփոխությունների: 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 ե պատմության ընթացքում կատարված ուրիշ մեծ փոփոխությունների ժամանակ՝ երեխաները կլինեն գալիք տարիների շահողները կամ զոհերը: Ճատ 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: 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:

## 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»

Սկզբնաղբյուր՝ Առողջապահություն (Մարիետա

Կարապետյան՝ Կենսաբանական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ, ԵՊՀ, Խաչատուր Գասպարյան՝ Մխիթար Հերացու անվան ԵՊՀ բժշկական հոգեբանության ամբիոնի վարիչ)

Վահրամ Միրաքյան «Ազդեսիվ հեռուստատեսության» հետևանքները  
Քրիս Ռոուանը (Cris Rowan ) «Are We Digital Dummies» (Չամարվում ենք,  
մենք արդյոք թվային մանեկեններ) :