ՀԱՄԱԿԱՐԳՉԱՅԻՆ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

ՔՈՒՐՔՉՅԱՆ ԼՈՒՍԻԿ
Մանկավարժական գիտությունների թեկնածու,
հոգեբանության դոցենտ, ԳՊՀ դասախոս
էլփոստ՝ lqurqchyan@mail.ru
ՎԱՀԱՆՅԱՆ ԱՐՄԻՆԵ
«Հայբուսակ» համալսարանի հումանիտար ֆակուլտետի
մանկավարժության և հոգեբանության ամբիոնի ասիստենտ
էլփոստ՝ a.v.vahanyan@gmail.com

Այս հոդվածում քննվում է հոգեբանության արդի խնդիրներից մեկը՝ համակարգչային կախվածությունը և դրա ձևավորման սոցիալ-հոգեբանական նախադրյալները: Մասնավորապես անդրադարձ է արվում հոգեբանական գիտական գիտելիքների կառուցվածքում տվյալ ֆենոմենի տեսական վերլուծություններին և հեղինակային մոտեցումներին:

Բանալի բառեր՝ *կախվածություն, համակարգչային կախվածություն, սոցիալական ուսուցման տեսություն, սոցիալական շփում,ադդիկցիա, ինքնակարգավորում, սոցիալ–հոգեբանա–մանկավարժական խորհրդատվությունը, կոգնիտիվ–վարքաբանական մեթոդ/վարքագծի մոդելավորում/, սոցիալ–հոգեբանական հարմարման տեխնիկաներ, մոտիվացիոն խորհրդատվություն:*

Կախվածությունը բժշկական իմաստով սահմանվում է որպես սովորական խթաններ օգտագործելու մոլուցքային անհրաժեշտություն, որն ուղեկցվում է անհանդուրժողականության բարձրացմամբ՝ արտահայտված ֆիզիոլոգիական և հոգեբանական ախտանիշներով: ՀՀ-ում, ինչպես նաեւ շատ այլ երկրներում մարդիկ սկսում են համացանցը օգտագործել ավելի վաղ տարիքից, իսկ կրտսեր եւ միջին դպրոցի աշակերտների առավել հաճախ հանդիպող ինտերնետային զբաղմունքը խաղամոլությունն ու հաղորդակցային կախվածությունն է, որոնք ինտերնետային զբաղմունքների շարքում կախվածությանը դրդող ամենամեծ ներուժն ունեն:Դեռահասության շրջանի համար բնորոշ է գործունեության այն տեսակը, որն ուղղված է փոխհարաբերությունների նորմերի յուրացմանը, մասնավորապես հասակակիցների

հետ: Կախվածությունը ավելի շատ արտահայտվում է դեռահասների շրջանում: Դեռահասներն ավելի զգայուն են իրենց մարմնի և արտաքինի յուրահատկությունների նկատմամբ: Յ. Դ. Բաբաևան, Ա. Վ. Վիսկունսկին, Յու. Մ. Եվստինևան, Է. Օ. Սմիրնովան, Բ. Ս. Սոբկինը, Ա. Գ Շմելևը ուշադրություն են դարձրել տարբեր տարիքային խմբերում համակարգչային կախվածության ձևավորման խնդիրներին: Հոգեբանների բազմաթիվ ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ սեռական հասունության առանձնահատկությունները դեռահասների մոտ համակարգչային կախվածության առաջացման ռիսկային գործոններից է: Դեռահասների հուզական արձագանքների տարիքային առանձնահատկությունների շարքում ավանդաբար նշվում է հուզական ռեակցիաների առաջացման հեշտությունը, տրամադրության անխոհեմ փոփոխությունը և զգայնության բարձրացումը: Անչափահասների հուզական անկայունությունը և հուզականության բարձրացումը զուգորդվում են իրենց կամքի ուժի անբավարար զարգացման և ուղիղ վարքի մեջ ապրումների դրսևորումների ինքնատիրապետման ունակության հետ: Դա բարդանում է դեռահասների արժեքային-իմաստային ոլորտի առանձնահատկություններով, նրանց ինքնագնահատականի անկայունությամբ[1]: Համակարգչային խաղերի մեջ կախվածություն ունեցող դեռահասների ճանաչողական ունակությունների ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ նրանք մշակել են բարդ տարածական նախշեր և ընդարձակ գիտելիքներ ճարտարագիտության և տեխնոլոգիայի բնագավառում: Ա. Է. Վոյիսկունսկին համարում է ընտանեկան հարաբերությունները, ընտանեկան դաստիարակության մոդելը, ծնողների մեջ պաթոլոգիական ծնողական ոճերի առկայությունը որպես վիրտուալ աշխարհ երեխաների մտնելու դրդապատճառ: Վաղ մանկության մեջ ապրող հոգեկան ապրումները, ինչպիսին է, օրինակ, ամուսնալուծությունը, կարող են նպաստել դեռահասության շրջանում կախվածության ֆենոմենի զարգացմանը[2]:

Ամերիկացի կլինիկական հոգեբան Քիմբերլի Յանգը և հոգեբույժ Իվան Գոլդբերգը ուսումնասիրել են համացանցային կախվածության երևույթի հոգեբանական հիմնախնդիրները: 1995թ.-ին Իվան Գոլդբերգը մշակեց համացանցային կախվածության ախտորոշիչ սարք, իսկ արդեն 1997-

[1] Асеева А. Д., Психологические особенности личности, способствующие развитию зависимого поведения // Научный журнал, КубГАУ,Scientific Journal of KubSAU, 2014, № 101,с. 2529–2545.

[2] Войскунский А. Е., Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Журнал неврологии и психиатрии, 2002, № 3, с. 56–58.

1999թթ. ստեղծվել են այս խնդրի հետ կապված հետազոտական և հոգեթերապևտիկ վեբ-ծառայություններ:

Պ. Կորոլենկոն նշում է, որ թմրամոլության խնդիրը սկսվում է այն ժամանակ, երբ իրականությունից խուսափելու ցանկությունը, որը կապված է մտավոր վիճակի փոփոխության հետ, գիտակցության մեջ դառնում է գերիշխող՝ վերածվելով կենտրոնական գաղափարի՝ մարդկանց հեռու պահելով իրականությունից: Համակարգչային ադիկցիան համացանցից հոգեբանական կախվածության ֆենոմեն է, որն իր հերթին արտահայտվում է իրականությունից կտրվելով, որի ընթացքում այդ գործընթացը սուբյեկտին գերում է այն աստիճան, որ նա հայտնվում է իրական աշխարհում գործելու անկարող վիճակում:

Ընդհանուր առմամբ *ինտերնետ կախվածությունը բնութագրվում է որպես հոգեկան խանգարում, ինտերնետին միանալու թույլ ցանկություն և ինտերնետից ժամանակավորապես դուրս գալու ցավոտ անկարողություն*: *Ինտերնետային կախվածությունը երբեմն անվանում են նաև համակարգչային կախվածություն կամ ինտերնետի պաթոլոգիական օգտագործում:*

Հետազոտողները սահմանում են ինտերնետ կախվածության տարբեր չափանիշներ: Մ. Օռզակը նույնացնում է համակարգչային կախվածության համար բնութագրվող մի շարք հոգեբանական և ֆիզիկական ախտանիշներ, որոնք սերտորեն կապված են միմյանց հետ:

Հոգեբանական ախտանիշներն են.

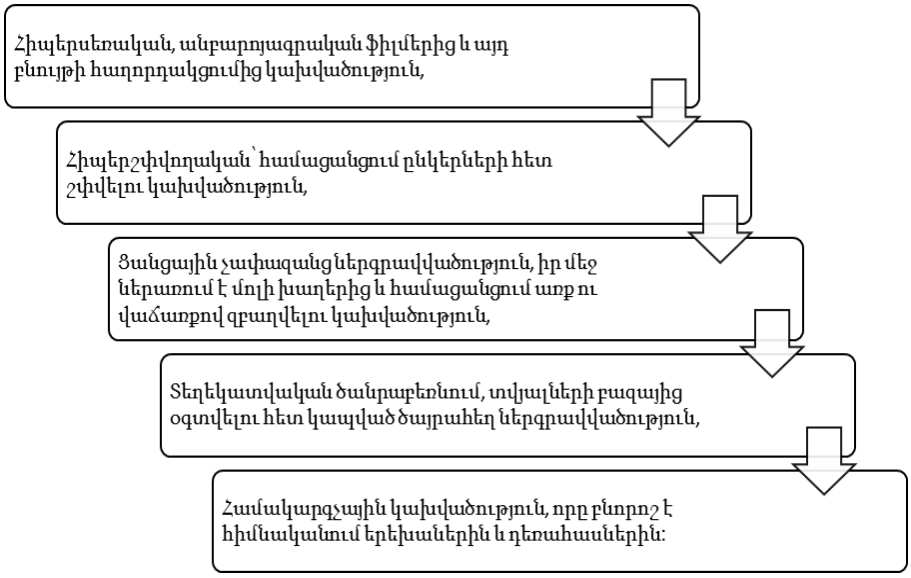
- համակարգչի առջև գտնվելու ժամանակ լավ ինքնազգացողություն և էյֆորիայի վիճակ,
- դադարեցնելու անկարողություն,
- համակարգչի մոտ անցկացվող ժամանակի պարբերական ավելացում,
- ընկերներին և ընտանիքի անդամների արհամարհում,
- համակարգչից հեռու գտնվելու դեպքում զայրույթի և դատարկության զգացում,
- ստախոսություն,
- ուսուցման կամ աշխատանքի հետ կապված խնդիրներ:

Ֆիզիկական ախտանիշներն են.

- մկանային լարվածություն,
- աչքերի մեջ չորության զգացում,
- գլխացավ,

- թիկունքի մասում ցավի զգացում,
- անկանոն սննդակարգ,
- անձնական հիգիենայի խեղում,
- քնի խանգարում:

Կ. Յանգն առանձնացնում է կախվածության հինգ հիմնական կատեգորիաները.



Ինտերնետային կախվածություն ունեցող դեռահասներից շատերը փաստել են, որ ինտերնետը իրենց համար կյանքի դժվարին իրավիճակներում հանդիսացել է միակ սպեղանին, օրինակ՝ զուգընկերոջից կամ զուգընկերուհուց բաժանումը, տարեկիցների հետ միջանձնային խնդիրները, ուսուցիչների կամ ծնողների հետ կոնֆլիկտները, բնակության վայրի փոփոխումը, հարազատի ֆիզիկական և հոգևոր կորուստը, հաղորդակցման հմտությունների պակասը և այլն: Սրանք այն հիմնական պատճառներից են, որոնք ինտերնետի օգտագործումն առաջնային են դարձնում դեռահասի համար: Առցանց հաղորդակցումը նրանց առավել հեշտ ու անվտանգ է թվում: Հաղորդակցային հմտությունների պակասը կարող է նաև ցածր ինքնագնահատականի և մեկուսացման պատճառ հանդիսանալ և այնպիսի հավելյալ խնդիրներ ստեղծել, ինչպիսիք են միջանձնային կոնֆլիկտները և թիմային աշխատանքի դժվարությունը, սոցիալական միջոցառումներին մասնակցություն ցուցաբերելու դժվարությունը: Ոմանք սոցիալական աջակցու-

թյուն են ակնկալում վիրտուալ հարաբերություններից, որոնք փոխարինում են իրենց կյանքում բացակայող սոցիալական կապերին:

Ընդհանրապես համակարգչային կախվածության կանխարգելման 2 ձևեր կան՝ առաջնային և երկրորդային: Առաջնային կանխարգելումը իր մեջ ներառում է դեռահասների ինտերնետային կախվածության ձևավորման և զարգացման ռիսկի գործոնների կանխարգելման ամբողջական գործընթացը:

Նշենք, որ առաջնային կանխարգելումն իրականացվում է 4 հիմնական ուղղություններով՝

1. դեռահասների շրջանում ընդգրկուն ուսումնադաստիարակչական աշխատանք թվային տեխնոլոգիաների առավելությունների և թերությունների, ռիսկային գործոնների ու դրանց հետևանքների վերաբերյալ,
2. ազգաբնակչության սանիտարահիգիենիկ կրթում ինտերնետային տեխնոլոգիաների վերաբերյալ,
3. ինտերնետային տեխնոլոգիաներով աշխատանքի հասարակայնացում,
4. վարչաօրենսդրական միջոցառումների իրականացում՝ ինտերնետային տեխնոլոգիաների ռիսկային գործոնների նվազեցման նպատակով:

Այսպես, օգտվելով դեռահասների ինտերնետային կախվածությանն ուղղված հետազոտական արդյունքներից՝ կարելի է առաջարկել դեռահասների ինտերնետային կախվածության առաջնային կանխարգելման նպատակով կիրառելի տեխնոլոգիաները, որոնք համապատասխան են հայ մշակութային առանձնահատկություններին[1]:

- Շատ կարևոր է դեռահասների ինտերնետային կախվածության կանխարգելման նպատակով PR ակցիաների և սոցիալական գովազդի պատրաստումը համապատասխան մասնագետների կողմից և դրանց նպատակահարմար ցուցադրումը (ժամը, հեռուստաալիքը, հեռուստահաղորդումը, արդիականությունը և այլն), որը կազդի հասարակական կարծիքի ձևավորման, փոփոխման, կարծրատիպերի վերացման, սոցիալապես ընդունելի արժեքային, նորմատիվ, իդեալական համակարգերի ձևավորման վրա:

---

[1] Սիմոնյան Ա., Հոգեբանությունը և կյանքը, Տարիքային և մանկավարժական հոգեբանություն, Երևան, Զանգակ, 2012, էջ 83-84

• Կարևոր է դեռահասի զբաղվածության և ժամանցի կազմակերպումը, որը էական ազդեցություն կարող է ունենալ ինտերնետային կախվածության վարքագծի կանխարգելման վրա:

• Դեռահասների ինտերնետային կախվածության կանխարգելման գործընթացում մեծ տեղ են տրվում ընտանեկան խորհրդատվական տեխնոլոգիաներին:

• Բժշկասոցիալական տեխնոլոգիաների դերը դեռահասների ինտերնետային կանխարգելման բնագավառում հատկապես կարևորվում է բժշկասոցիալական տեղեկատվության տրամադրմամբ և բժշկասոցիալական պատրոնաժի իրականացմամբ, օրինակ՝ ինտերնետային կախվածության ձևավորման մեխանիզմները, գործոնները, հետևանքները դեռահասի հոգեկան և ֆիզիկական առողջության տեսանկյունից բավականին ազդեցիկ տպավորություն կգործեն դեռահասի՝ ինտերնետի օգտագործման պարագայում:

Երկրորդային կանխարգելումը իրականացվում է համակարգչային կախվածության ռիսկի գործոնների և հետևանքների նվազեցմանն ու չեզոքացմանն ուղղված միջոցառումների միջոցով՝ անհատական և միջանձնային մակարդակում[1]: Երկրորդային կանխարգելման մեթոդներից են սոցիալ - հոգեբանամանկավարժական խորհրդատվությունը, կոգնիտիվ–վարքաբանական մեթոդը (վարքագծի մոդելավորում), սոցիալ–հոգեբանական հարմարման տեխնիկաները, մոտիվացիոն խորհրդատվությունը և այլն:

Ամփոփելով՝ կարող ենք նշել,որ դեռահասների ինտերնետային կախվածության հիմնախնդիրը հանդիսանում է ներկայիս հասարակության արդիական խնդիրներից, որը պահանջում է սոցիալ–հոգեբանա-մանկավարժական միջամտությունների հստակ մոտեցումներ ոչ միայն անհատական և խմբային մակարդակներով, այլև հանրային մակարդակով:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. Սիմոնյան Ա., Հոգեբանությունը և կյանքը, Տարիքային և մանկավարժական հոգեբանություն,Երևան, Զանգակ, 2012
2. Андреева И. С, Гулыга А. В. , Шопенгауэр, М., 2004

3. Асеева А. Д., Психологические особенности личности, способствующие развитию зависимого поведения // Научный журнал КубГАУ, Scientific Journal of KubSAU,2014,№ 101,с. 2529–2545.
4. Войскунский А. Е., Зависимость от Интернета: актуальная проблема // Журнал неврологии и психиатрии,2002,№ 3, с. 56–58.
5. Дернова Л. Р., К проблеме самоутверждения личности// Вестник Оренбургского государственного университета, 2006, № 7, с. 139-141
6. Кузнецова Л. Э., Романова Е. С., Социально-психологические факторы формирования интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый, 2019, №18, С. 7-8. — URL https://moluch.ru/archive/256/58543/ (дата обращения: 15.03.2020).
7. Bandura A. A socio-cognitive analysis of substance abuse: An agentic perspective. Psychological Science 1999;10:2147.
8. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. Organizational Behavior and Human Decision Processes 1991; p. 50
9. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1986. 57-78.
10. Block J. Prevalence underestimated in problematic Internet use study. CNS Spectrums. The International Journal of Neuropsychiatric Medicine 2007; p.6
11. Bogost I., Pretty Hate Machines: A Review of Gameplay Mode. 2012, The international journal of computer game research, 12. Retrieved November 20, 2012, from http://gamestudies.org/1201/articles/bogost_book_review
12. Caplan S. E. A social skill account of problematic Internet use. Journal of Communication 2005; p. 10
13. Caplan S. E. Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. Communication Research 2003; p.30
14. Caplan S. E., High A.C. Beyond excessive use: The interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic Internet use. Communication Research Reports 2007;23
15. Davis R. A. A cognitive behavioral model of pathological Internet use. Computers in Human Behavior 2001;17:187-95.
16. https://hetq.am/hy/tag/computers-and-education
17. LaRose R. Habituation. In W. Donsbach (Ed.), The international encyclopedia of communication. 5. Malden, MA: WileyBlackwell 2008,p. 17
18. LaRose R., Lin C. A., Eastin M.S. Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? Media Psychology 2003;5:225

19. Walther J. B. Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. Communication Research 1996;23:3-43.
20. Walther J. B. Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. Communication Research 1996;p 23:.
21. Walther J. B. Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. Communication Research 1996; p.23

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF COMPUTER ADDICTION

KURKCHYAN LUSIK
PhD in Pedagogical Sciences,
Associate Professor, GSU Lecturer
e-mail: lqurqchyan@mail.ru
VAHANYAN ARMINE
Assistant at the Chair of Pedagogy and Psychology
Faculty of the Humanities, HAYBUSAK University of Yerevan
e-mail: a.v.vahanyan@gmail.com

This article examines one of the topical problems of psychology - computer addiction, the socio-psychological prerequisites for its formation. In particular, reference is made to the theoretical analysis of this phenomenon in the structure of psychological scientific knowledge and to the author's approaches.

Key words: *Addiction, computer addiction, social learning theory, social interaction, addiction, self-regulation, socio-psychological and pedagogical counseling, cognitive-behavioral method / behavior modeling /, methods of socio-psychological adaptation, motivational counseling.*

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

КУРКЧЯН ЛУСИК
Кандидат педагогических наук, доцент,
ГГУ преподаватель
электронная почта: lqurqchyan@mail.ru
ВАГАНЯН АРМИНЕ
Ассистент кафедры педагогики и психологии
Ереванского университета АЙБУСАК
электронная почта: a.v.vahanyan@gmail.com

В данной статье рассматривается одна из актуальных проблем психологии - компьютерная зависимость, социально-психологические предпосылки ее формирования. В частности, делается ссылка на теоретический анализ данного явления в структуре психологического научного знания, на авторские подходы.

Ключевые слова: *Зависимость, компьютерная зависимость, теория социального обучения, социальное взаимодействие, саморегуляция, социально-психолого-педагогическое консультирование, когнитивно-поведенческий метод /моделирование поведения/, методы социально-психологической адаптации, мотивационное консультирование.*

Հոդվածը ներկայացվել է խմբագրական խորհուրդ 21.08.2021թ.:
Հոդվածը գրախոսվել է 22.09.2021թ.: