

ԱՐՄԻՆԵ ՆԱՎԱՍԱՐԴՅԱՆ

*Խաչատրուր Աբովյանի անվան հայկական պետական
մանկավարժական համալսարանի ինֆորմատիկայի և նրա
դասավանդման մեթոդիկայի ամբիոնի դոցենտ,
տեխնիկական գիտությունների թեկնածու*

ՀԱՄԱԿԱՐԳՉԱՅԻՆ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅՈՒՆԸ ԵՎ ՆՐԱՆԻՑ ԽՈՒՍԱՓԵԼՈՒ ՄԵԹՈԴՆԵՐՆ ՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ ՈՐՊԵՍ ԺԱՄԱՆԱԿԱԿԻՑ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԻՑ ՄԵԿԸ

ՀՏԴ 372.8:371

Հոդվածը նվիրված է ժամանակակից մանկավարժության կարևորագույն պրոբլեմներից մեկի՝ այն է դեռահասների մոտ համակարգչային կախվածության առաջացման, հայտնաբերման, կանխարգելման և ձերբազատման խնդիրներին: Մանրամասն բերված են նման կախվածության զարգացման փուլերը և դրսևորումները: Մշակված և ներկայացված է մի թեսթային համակարգ ևս, որը ոչ միայն կարող է աջակցել համակարգչային կախվածության առկայության բացահայտմանն ու վերջինիս բարդության աստիճանի որոշմանը, այլև կամայական հոգեբանական թեսթերի կազմմանն ու դրանց անցկացմանը:

Հանգուցային բառեր և արտահայտություններ՝ ինֆորմացիոն տեխնոլոգիաներ, վիրտուալ աշխարհ, համակարգչային կախվածություն, կախվածության աստիճան, ֆիզիկական և հոգեբանական նախանշաններ, մարդու կարիքների հիբարիսիկ բուրգ, ժամանակային նորմ, թեսթային ավտոմատացված համակարգ:

Ժամանակակից ինֆորմացիոն տեխնոլոգիաների զարգացումը և նրանց ներթափանցումը գիտության, կրթության և սոցիալ տնտեսության զանազան բնագավառներ, այնպիսի շեշտակի զարգացում է ապրում մեր օրերում, որ այսօր արդեն կարելի է վստահորեն ասել, որ գրեթե չկա մի ոլորտ, որտեղ մարդու

այս կամ այն գործունեությանը լրիվ կամ մասնակիորեն չփոխարինի համակարգիչը: Երբ նման փոխարինումը իրականացվում է ամբողջությամբ, այդ դեպքում մարդու միջամտությունը կարող է իսպառ բացակայել, սակայն շատ դեպքերում մարդկային գործոնի առկայությունն անխուսափելի է դառնում, ինչն ուղեկցվում է երկխոսության պատուհանների օգնությամբ որոշակի հրամանների կամ հրահանգների հաղորդումով և դրանց կատարումով, որի արդյունքում էլ օրեցօր ավելի շատ թվով մարդիկ են ստիպված լինում երկար ժամանակ անցկացնել համակարգչի առջև:[1] Արդյունքում՝ իր դրական կողմերի հետ մեկտեղ, այսպիսի համագործակցությունն ստեղծում է որոշակի անհարմարություններ, որոնք կարող են անգամ օգտագործողի համար առողջական լուրջ խնդիրների պատճառ հանդիսանալ: [2, էջ 2–5]

Այս հոդվածով մենք կփորձենք նախ անդրադառնալ այն հիմնական բացասական ազդեցություններին, որոնք կարող է թողնել համակարգիչը օգտագործողի առողջության վրա, ինչից հետո կանգ կառնենք հատկապես հոգեբանական ասպեկտների, իսկ ավելի կոնկրետ՝ համակարգչային կախվածության գործոնի և նրանից խուսափելու միջոցների ու մեթոդների վրա:

Իրականում միայն համակարգչի առջև

երկարատև աշխատանքը կարող է լուրջ ազդեցություն թողնել մարդու առողջության վրա: Սակայն շտապենք ասել, որ այդ ամենից հեշտությամբ կարելի է խուսափել, եթե պահպանվեն որոշակի նորմատիվներ (աշխատաժամանակ, լուսավորություն, նստելու դիրք, կարճատև դադարներ, որոնք լրացվում են մարմնամարզությամբ՝ օրինակ լիցքային վարժություններ ողջ մարմնի համար, աչքի ֆիզկուլտուրա, և այլն): Սակայն այն մարդկանց համար, ովքեր նույնիսկ կասկած չունեն նման հետևանքների մասին, համակարգիչը իսկապես կարող է դառնալ առողջական լուրջ պրոբլեմների առաջացման պատճառ, իսկ դեռահասների մոտ այդ ամենին զուգահեռ կարող են դիտվել նաև համակարգչային կախվածության խնդիրներ, որոնք էլ իրենց հերթին հետագայում կհանգեցնեն հոգեբանական բարդությունների կամ լուրջ հոգեկան խնդիրների: [3][4]

Եվ այսպես նախ ծանոթանանք, թե ինչպիսի բացասական հետևանքներ կարող է թողնել համակարգիչը մարդու օրգանիզմի վրա: Առաջին հայացքից կարող է թվալ, թե այս խնդիրը պետք է վերաբերվեր միայն ծնողներին, սակայն, եթե հիշենք, որ դպրոցական ծրագրերում համակարգչային դասընթացները սկսվում են միջին դասարաններից, իսկ մոտ ապագայում՝ նաև տարրական դասարաններից, ապա դժվար չէ կռահել, որ այն պետք է ստանա հենց մանկավարժական լուծում, քանզի մեզանում բացակայում է համակարգչից օգտվելու տարրական կուլտուրան, և սպասել, որ այն ծնողներից երեխաներին կփոխանցվի ուղղակի՝ բացատրական ճանապարհով, քիչ հավանական է:

Սկսենք նրանից, որ համակարգչից օգտվող մարդը ամենից առաջ պետք է պահպանի հարաբերական անշարժ վի-

ճակ, ինչն, անշուշտ, բացասական ազդեցություն կարող է թողնել նրա հենաշարժիչ համակարգի, ողնաշարի և արյան շրջանառության վրա: Մասնավորապես արյան կանգ կարող է դիտվել նրա ծայրանդամների հատվածում և գոտկային շրջանում: Արդյունքում կարող են առաջանալ հյուսվածքների սնուցման լուրջ խանգարումներ և անոթների պատերի վնասվածքներ:

Մյուս կողմից, այսպիսի հարաբերական անշարժ դիրքը կարող է հանգեցնել նաև աչքի գերլարվածություն: Դա ծագում է հիմնականում այն պատճառով, որ մոնիտորից ընթերցման ժամանակ տեքստը մշտապես մնում է աչքից միևնույն հեռավորության վրա, որի արդյունքում աչքի այն մկանները, որոնք իրականացնում են աչքի ակոմոդացիայի կարգավորում, գտնվում են մշտական լարված վիճակում: Ակնհայտ է, որ այն կարող է բերել աչքի տեսողական լուրջ խանգարումների:

Հաջորդը դա այն է, որ երբ օգտագործոնը երկար ժամանակ օգտվում է ստեղնաշարից կամ մկնիկից, ապա այն կարող է բերել ձեռքի մատների, դաստակի և ուսագոտու մկանների գերլարվածության: Վերջին ժամանակներում կատարված վիճակագրության տվյալներով, հատկապես դաստակի հատվածում նման խնդիրներով տառապող հիվանդների 85%-ից ավելին, համակարգչային զբաղվածություն ունեցող մարդիկ են, որոնք կարող են օրական 12–15 ժամ գտնվել համակարգչի առջև և փորձել մկնիկով կամ ստեղնաշարով լարված աշխատանք կատարել:

Հարկ է նշել նաև էլեկտրամագնիսական դաշտի բացասական ազդեցության մասին: Այն մշտապես առկա է յուրաքանչյուր համակարգչի շուրջ և բնականաբար նման միջավայրում երկարատև գտնվե-

լը կարող է ոչ միայն տեսողության լուրջ խնդիրների պատճառ հանդիսանալ, այլև բերել նյարդային համակարգի զանազան խանգարումների: Բացի այդ, համակարգչի հետ աշխատանքը, հատկապես, երբ օգտագործողն այն իրականացնում է համացանցում, ենթադրում է մեծ քանակի ինֆորմացիայի ընդունում և մշակում, որն էլ անկասկած պահանջում է մեծ ուշադրություն: Բնական է, որ նմանատիպ երկարատև աշխատանքը կարող է առաջացնել ուղեղի գերհոգնածություն և ուշադրության խանգարում: Մյուս կողմից, համակարգչից օգտվող անձը մշտապես պետք է հետևի նրանից եկող հրահանգներին և պատրաստ լինի զանազան իրավիճակներում այս կամ այն կարգի որոշումներ կայացնել, քանի որ հենց այդ որոշումներից էլ կախված է սեփական աշխատանքի արդյունաբերությունը: Երբեմն երկարատև աշխատանքի դեպքում առաջացած խրոնիկ հոգնածության արդյունքում օգտագործողը որոշ պատասխաններ տալիս է մեխանիկորեն և այս կամ այն քայլի արդյունքում ստանում ոչ անհրաժեշտ պատասխաններ: Նման դեպքերում երկարատև աշխատանքը կարող է նաև խրոնիկական սթրեսների պատճառ դառնալ: Նկատենք, որ ոչ միատարր, բազմաբնույթ ինֆորմացիայի մշակման անհրաժեշտությունը, իսկ երբեմն էլ ոչ անհրաժեշտ ինֆորմացիայի մշակումը նույնպես, կարող են սթրեսային վիճակների խթան հանդիսանալ:

Հաջորդը, որը թերևս այս հոդվածում շոշափվող ամենակարևոր խնդիրներից մեկն է, դա համակարգչային կախվածությունն է, և այս տերմինը մեր օրերում ավելի շատ թվով մարդիկ են գործածում: Ասենք, որ իսկապես երկարատև աշխատանքը համացանցում, զանազան համակարգչային խաղերը, սոցիալական ցանցերը կամ օգտակար աշխատանքի

կատարման համար այս կամ այն փաթեթների մշտական գործածումը, իսկապես կարող են նման կախվածության պատճառ դառնալ, որն էլ անկասկած հոգեկան զանազան խանգարումների նախապայման կարող է հանդիսանալ: [5][6, էջ 179–192]

Համակարգչի հետ տարվող երկարատև աշխատանքը օգտագործողից մեծ ուշադրություն է պահանջում և շատ հաճախ նա հրաժարվում է սննդից, փոխարինելով այն օրվա մեջ մի քանի, իսկ երբեմն նույնիսկ մինչև մեկ տասնյակի հասնող գավաթ սուրճով կամ ծխախոտի գլանակներով: Ասվածն անկասկած նշանակում է սննդակարգի լուրջ խանգարում, ինչը կարող է հանգեցնել մարսողության խանգարման, իսկ վերջինս էլ իր հերթին վիտամինային և միներալային անբավարարվածության: Եթե ասվածին ավելացնենք, որ ստեղծված ավիտամինոզը կամ միներալների բացակայությունը իրենց հերթին կարող են պատճառ հանդիսանալ նյութափոխանակության խանգարման, ապա պատկերը լրիվ պարզ կդառնա, քանի որ այս ամենն ազդում է ուղեղի գործունեության վրա՝ արդյունքում թուլացնելով մարդու ինտելեկտուալ ունակությունները, աշխատանքի որակը, արդյունավետությունը և այլն: Արդյունավետության անկումն իր հերթին մարդուց պահանջում է համակարգչի առջև էլ ավելի երկարատև աշխատաժամանակ, որն էլ իր հերթին էլ ավելի կվատացնի նրա վիճակը և կստացվի մի «փակ օղակ», որի արդյունքում էլ կառաջանան վերնում թվարկված մնացած հետևանքները:

Այսպիսով, համակարգչից երկարաժամկետ օգտվող մարդու մոտ հիպոդինամիկան, սթրեսները, վատ սովորությունները, անկանոն սննդակարգը կարող են ոչ միայն լուրջ պատճառ հանդիսանալ

նրա մոտ սիրտ-անոթային հիվանդությունների, շաքարային դիաբետի, տեսողության կորստի կամ շնչառական ու մարսողության օրգանների վատ աշխատանքի համար, այլև կարող են նախադրյալներ ստեղծել հոգեկան խանգարումների համար:

Համակարգչային կախվածության նախանշանները և սարխանները

Վերևում թվարկված ազդեցություններից միակը, որն առաջին հայացքից թվում է քիչ նշանակալից, իրականում ամենավտանգավորն է: Խոսքը վերաբերում է համակարգչային կախվածության խնդրին: Պայմանականորեն նրա առաջացման նախանշանները բաժանենք 2 խմբի՝ ֆիզիկական և հոգեբանական: Դիտարկենք դրանցից յուրաքանչյուրն առանձին-առանձին:

Համակարգչային կախվածության ֆիզիկական նախանշանները հայտնվում են փուլ առ փուլ, սակայն երբեմն դրանք կարող են զուգակցվել մեկը մյուսի հետ, իսկ եթե հաշվի առնենք նաև յուրաքանչյուր մարդու գենետիկ նախադրյալները, որոնք ևս կարող են իրենց ազդեցությունը թողնել ստեղծված իրավիճակում, ապա միանգամայն պարզ կդառնա, որ նման հերթականությունը զանազան օգտագործողների մոտ չի կարող պահպանվել հենց այն հաջորդականությամբ ինչպես մենք բերել ենք ստորև, սակայն դրանք հիմնականներն են:

Եվ այսպես, ֆիզիկական կախվածության նախանշաններից են՝

1. Տեսողության վատացումը: Դրան երբեմն անվանում են նաև դիսպլեյի կամ «չոր աչքի» սինդրոմ:
2. Հենաշարժիչ համակարգի վատթարացումը: Այն ուղեկցվում է կեցվածքի շեղումով, որը կարող է հանգեցնել նույնիսկ ողնաշարի ծռման:
3. Մարսողության ապարատի աշխա-

տանքի վատացումը: Այս դեպքում օգտագործողի մոտ կարող է դիտվել սննդակարգի ընդունման խանգարում, խրոնիկական փորկապություն, թուրքի առաջացում և այլն:

4. Օրգանիզմի ընդհանուր հյուծվածությունը: Այն կարող է բերել խրոնիկական հոգնածության և այլն:

Համակարգչային կախվածության ֆիզիկական սիմպտոմներն առավել քիչ սպեցիֆիկ են, քան հոգեկան կախվածությանը և, որպես կանոն, առաջանում են համակարգչի առջև առավել երկարատև աշխատաժամանակի արդյունքում: Դրանցից որոշները կարող են հանդիպել նույնիսկ այնպիսի մարդկանց մոտ, որոնք համակարգչային կախվածություն չունեն, սակայն ըստ աշխատանքի բերումի երկար ժամանակ են գտնվում համակարգչի առաջ: Ուստի դրանք այնքան էլ նշանակալից համարվել չեն կարող:

Մեծապես կարևորելու և մանկավարժության տեսանկյունից դիտարկման ենթակա են հատկապես համակարգչային կախվածության հոգեբանական սիմպտոմները, որոնց մենք կանդրադառնանք ավելի մանրամասն և հանգամանալից: Նշենք դրանցից կարևորագույնները՝

Առաջինը ժամանակի հանդեպ «ուշադրության կորուստն է»: Դա այն դեպքն է, երբ անձը երկար ժամանակ գտնվում է համակարգչի առաջ և չի գիտակցում այն: Երբեմն նա նույնիսկ կարող է ինքն իրեն կամ այլոց խոստացած լինել, որ կսահմանափակի իր աշխատաժամանակը, սակայն նա միանշանակ կարող է խախտել իր խոստումը անգիտակցաբար, ասես ժամանակը համակարգչի առաջ թռչում է աննկատ:

Հաջորդը իրական կյանքի հանդեպ հետաքրքրությունների կորուստն է: Այս դեպքում օգտագործողը կամ մշտապես խաղում է համակարգչային խաղեր, կամ

հաճախելով տարբեր սոցիալական ցանցեր (որտեղ նա կարող է հանդես գալ քողարկված կամ ծածկանուններով, երբեմն նույնիսկ հակառակ սեռի անունից) իրական շփումը վեր է ածում վիրտուալ խաղի, այդ կերպ արդարացնում իր վարքը, պատճառաբանում, թե ինքն իրական շփման կարիք չունի, պնդում, որ այդ ամենը նախասիրությունների հարց է և այլն: Ասվածն անկասկած վտանգավոր է հատկապես դեռահասների տարիքում գտնվող երեխաների համար:

Եվ վերջապես կարող ենք նշել օգտագործողի մոտ խառը հույզերի առկայությունը: Մի կողմից համակարգչից օգտվող մարդն ուրախ է, որ աշխատում է, իրեն ինքնաբավարարված է զգում, մյուս կողմից նա ունի մեղավորության զգացողություն, որ չի կարողանում ապրել իրական աշխարհում, կառավարել ժամանակը, տնօրինել սեփական կյանքը, կամային հատկություններից զուրկ է դառնում, չի շփվում ընտանիքի անդամների հետ, աստիճանաբար դառնում է ավելի դյուրագրգիռ, հատկապես, եթե ինչ-որ մի պատճառով նրա աշխատանքն ընդհատվում է և այլն:

Թերևս այս շարքը կարելի էր ավելի մեծացնել, սակայն բավարարվենք այսքանով և միայն ավելացնենք, որ ոչ ոք այս կամ այն տիպի կախվածությունից ապահովագրված չէ, և իրականում կարող են տառապել բոլորը: Վերջինիս զարգացման վրա նույնիսկ կարող է ազդել երկրում տիրող քաղաքականության փոփոխությունը, մարդկանց նյութական բարեկեցությունը և այլն: Այսպես օրինակ, համակարգչային խաղամոլությունը հատկապես բնորոշ է ինֆանտիլ հասարակությանը, մարդկանց, որոնք հաջողության հույս ունեն, սպասում են իրենց կյանքի հաջողակ մի ակնթարթի և իրենց այդ կերպ ազատում են պատասխանատվությունից, ինքնուրույն կարևոր

վճիռներ կայացնելու անհրաժեշտությունից և այլն:

Ըստ համակարգչային կախվածության կարելի է զանազանել հետևյալ 4 աստիճանները՝

1. Առաջին աստիճան – սա այն դեպքն է, երբ օգտագործողն ուղղակի տարված է համակարգչային տարրական գրագիտության յուրացմամբ: Սա անկասկած հասկանալի է, քանի որ նա փորձ է կատարում յուրացնել ինչ-որ մի նոր բան, որը ոչ միայն իրեն անծանոթ աշխարհ է, այլև անսովոր և չափազանց հետաքրքիր: Այս ժամանակահատվածը սովորաբար մեկ ամսից ավելի չի տևում, և դրանից հետո հետաքրքրասիրությունը անկում է ապրում, և ժամանակային ռեժիմը սկսվում է կարգավորվել, առաջանում են պարբերական դադարներ, որոնք պայմանավորված են առավել հետաքրքիր, ինչ-որ այլ բաներով: Եթե այս էտապից մարդը դուրս չի գալիս, ապա հնարավոր է անցում 2-րդ աստիճանի կախվածության:
2. Երկրորդ աստիճան – դա համապատասխանում է այն դեպքին, երբ օգտագործողը ուժգին տարված է որևէ համակարգչային խաղով և համակարգչի առաջ կարող է նստել 3 ժամից ավելի: Այս դեպքում արդեն դեռահասի մոտ կարող է զգացվել ուսման առաջադիմության անկում: Իհարկե վերջինս միանգամից չի կարող երևալ, սակայն ժամանակի ընթացքում ակնհայտ է դառնում: Այս աստիճանում գտնվող մարդու մոտ կարելի է տեսնել խաղի ժամանակ էմոցիոնալ տոնուսի անկում, իսկ խաղին խանգարող կամայական արգելքի հանդեպ նա ցուցաբերում է նեգատիվ (բացասական) վերաբերմունք: Դեռահասի մոտ նեղանում են շփման շրջանակները, դիտվում է քնի խանգարում, իսկ նրա հա-

մար քննարկման միակ թեման մնում է համակարգչային խաղերը և սոցիալական ցանցերում շփումը:

3. Երրորդ աստիճանում կարելի է տեսնել արտահայտված կախվածություն: Այս դեպքում խաղացողը չի կարողանում կառավարել ինքն իրեն, էմոցիոնալ առումով անկայուն է, երբ անհրաժեշտություն է առաջանում դադարացնել խաղը՝ նյարդայնանում է: Երբ ուժով ցանկանում են նրան իրականություն վերադարձնել, նա կարող է նույնիսկ տնից հեռանալ, երկար ժամանակ անցկացնել ինտերնետ ակումբներում կամ ընկերների տանը՝ համակարգչի շուրջ: Նա կարող է անտարբեր դառնալ այն ամենի նկատմամբ, ինչը կապ չունի իր նախասիրությունների հետ, թափթփված լինել հատկապես հագուստի հարցում, բացակայել դասերից, առաջադիմության անկում ցուցաբերել: Բացի այդ, խաղից դուրս նա կարող է ցուցաբերել մեծ անհանգստություն, ցրվածություն, անուշադրություն, իրական շփման հանդեպ նրա հետաքրքրությունը մարում է և ընկերներին ամբողջությամբ փոխարինում է համակարգիչը: Կախվածության այս փուլում խիստ վտանգ կա անցում դեպի 4-րդ ասիճանին, քանի որ այս դեպքում համակարգչի առաջ արդեն նա սկսում է անցկացնել օրական 16–18 ժամ:

4. Չորրորդ աստիճանում ունենք արդեն կլինիկական կախվածություն: Այս դեպքում վստահորեն կարող ենք ասել, որ տվյալ մարդն ունի հոգեբույժի օգնության կարիք: Սակայն, երբ արդեն անձի վարքում դիտվում են նորմայից շեղումներ, երբ թուլանում է նրա ռեակցիան և այն դառնում է ոչ ադեկվատ էմոցիոնալ տեսանկյունից (այլ կերպ ասած, երբ որևէ երևույթի նկատմամբ նրա ռեակցիան

շատ է ուշանում կամ ցուցաբերվում է իմպուլսային, հիստերիկ, կտրուկ անցում էմոցիոնալ մի վիճակից մյուսին, դրանց ծայրահեղ արտահայտչական ձևերով), երբ նրա մոտ իսպառ բացակայում է ինքնակառավարումը, երբ նրա ականջին ձայներ են հասնում, գլխում հրամաններ են լսվում, հայացքը դառնում է ոչինչ չասող, մարդկ և չոր, նա իսպառ կորցնում է ախորժակը և կյանքի հանդեպ մնացյալ հետաքրքրությունը, երբ չի կարողանում ապրել սովորական կյանքով, և ուղեղում առաջանում են անդառնալի փոփոխություններ, այդ դեպքում անխուսափելի է դառնում նրա մեկուսացումը շրջապատից ճիշտ այնպես, ինչպես շիզոֆրենիայի դեպքում, և այսպիսի կախվածության դեպքում պետք է դժբախտաբար նշել, որ օգնության պետք է գա ոչ թե հոգեբանը, այլ հոգեբույժը, քանի որ սա արդեն համարվում է կլինիկական պաթոլոգիա:

Եթե համակարգչային կախվածության սինդրոմները դիտարկելու լինենք Մասլոուի հանրահայտ «Մարդու կարիքների հիերարխիկ բուրգի» տեսանկյունից [7, էջ 77–105], ապա պետք է նկատենք, որ նման կախվածություն ձեռք բերող անձը, յուրաքանչյուր նոր աստիճանի անցնելու հետ մեկտեղ, կորցնում է բուրգի մի մակարդակ, ընդ որում շարժվելով նրանում վերից վար՝ նա վերջին աստիճանում կարող է կորցնել նույնիսկ ֆիզիկական գոյատևման բնագոյների կարիքը: Դիտարկենք այդ մակարդակները (կրկին վերից վար) և տեսնենք թե ինչպես են դրանք աստիճանաբար վերանում մարդու մոտ համակարգչային կախվածության ձեռք բերման արդյունքում:

Եվ այսպես, ըստ Մասլոուի, բուրգի ինքնադրսևորումը կամ վերջինիս անհրաժեշտությունը մարդու համար, որը նրա

սեփական հնարավորությունների իրականացումն է տեղակայված է բուրգի ամենավերին մակարդակում և համակարգչային կախվածություն ձեռք բերող անձը սկզբում կորցնում է հենց դրա բավարարման անհրաժեշտությունը: Այսպիսի մարդու մոտ բացակայում են ստեղծագործելու և որևէ օգտակար կամ ինքնուրույն արարք կատարելու կարիքները:

Հաջորդ մակարդակում գտնվում է անձի գնահատումը: Ցանկացած մարդ ոչ միայն կարիք ունի ինքնադրսևորման, այլև ցանկանում է գնահատված լինել շրջապատի կողմից, ցանկանում է սոցիալական որոշակի դիրք զբաղեցնել, անկախ լինել, առավել վստահ սեփական ուժերի և հաջողությունների մեջ: Համակարգչային կախվածությամբ տառապող մարդու մոտ հաջորդը սկսում է բացակայել հենց այս կարիքը: Այդպիսի մարդու համար միևնույն է դառնում, թե նրան ինչպես կվերաբերվեն շրջապատում, նա անում է այն ամենն, ինչ խելքին կփչի, կրում է այն ամենը ինչ կպատահի և նրա համար միևնույնն է, թե ինչպիսի կարծիք ունի շրջապատը կամ դեկավարությունը իր անձի մասին և այլն:

Հաջորդը դա սոցիալական կապերի կարիքն է: Քանի որ մարդը հասարակական էակ է և մշտապես կարիք ունի, ոչ միայն գնահատման, սիրո և հարգանքի, այլև նա ցանկանում է պատկանալ որևէ սոցիալակն խմբի, գտնվի իրեն հասկացող մարդկանց շրջապատում, ունենա նրանց հետ ընդհանուր հետաքրքրություններ, կարողանա մտնել նրանց հետ իրական շփման մեջ և այլն: Բնականաբար, որքան խորանում է համակարգչային կախվածությունը և որքան մարդը վիրտուալ շփումներն սկսում է գերադասել իրականից, նա առավել պակաս կարիք է զգում նման կապերի կամ կախվածությունների համար:

Բուրգի հաջորդ մակարդակը անվտանգության, ապահովության, կայունության, իրավական դաշտի, կարգ ու կանոնի նկատմամբ կարիքն է, որը յուրաքանչյուր բանիմաց մարդու համար կարևորագույն կարիքներից մեկն է: Եվ չնայած, որ յուրաքանչյուր մարդ ձգտում է ազատության կամ անկախության, այնուամենայնիվ, նա խիստ կարիք ունի պաշտպանության: Ցանկացած քառս, անարխիա, իրավական դաշտի բացակայություն նրան կարող է վախեցնել, ուստի նա մշտապես ձգտում է իրադարձությունների կանխատեսման: Համակարգչային կախվածությամբ տառապող մարդու համար նման հասկացությունները ժամանակի հետ մղվում են հետին պլան:

Եվ, վերջապես, ամենաստորին մակարդակում ունենք ֆիզիոլոգիական ցանկությունների բավարարման կարիքը, որտեղ մարդն իրեն դրսևորում է որպես կենդանի օրգանիզմ և որպես այդպիսին նա կարիք ունի զվարճանալու, օգտվելու կյանքի հաճույքներից, սնվելու, հագեցնելու ծարավը, կենսակցելու, վերջապես քնելու, հանգստանալու և այլն: Եթե հակիրճ արտահայտվելու լինենք, ապա այս մակարդակում տեղակայված են մարդու կենդանական բնագոյները: Ինչպես ասվեց վերևում, այս բուրգում քանի դեռ ստորին մակարդակի կարիքներն ամբողջությամբ բավարարված չեն, հաջորդ մակարդակի մասին խոսելն անգամ ավելորդ է, և եթե համակարգչային կախվածությամբ տառապող անձը նույնիսկ հրաժարվում է սննդից, քնից և հանգստից, ապա դա նշանակում է, որ մենք գործ ունենք պաթոլոգիական դեպքի հետ և նման դեպքում առանց անհրաժեշտ բժշկական միջամտության հնարավոր չէ ոչ միայն օգնել տվյալ հիվանդին, այլև վերջինս կարող է ռեալ վտանգ ներկայացնել իրեն շրջապատողների համար:

Իսկ այժմ անդրադառնանք այն հիմնական մի քանի դրդապատճառներին, որոնք կարող են մարդուն մղել իրական կյանքից դեպի վիրտուալ աշխարհ: Չէ որ եթե հավատալու լինենք անգլիացի գիտնականների վերջին հայտնագործություններին (իսկ մենք դրան կասկածելու իրավունք չունենք), ապա խաղամոլությունը գենետիկորեն մարդուն փոխանցվող հատկություն է: Բայց, մյուս կողմից, համակարգչային կախվածությունն արդեն իրական աղետ է, քանի որ օր օրի ավելի շատ թվով մարդկանց է ներքաշում իր սարդոստայնի մեջ: Նշանակում է, որ այստեղ ունենք ավելի լուրջ խնդիր, քան ուղղակի խաղամոլությունն է կամ գենետիկան:

Որոնք են դեռահասների մոտ համակարգչային կախվածության հիմնական պատճառները

Առաջին և գլխավոր պատճառ կարող է լինել երեխայի մոտ ինքնակառավարման հատկության բացակայումը: Այսպիսի երեխան, մեծանալով, անկարող կլինի կառավարել նաև սեփական հույզերը, մշտապես կգործի առանց մտածելու, առանց նախապես կշռադատելու կամ գնահատելու սեփական արարքների հետևանքները և այլն: Եթե ծնողները չեն աշխատում երեխայի կամային հատկանիշների ձևավորման վրա, ապա նա ամենի ինչ ցանկանում է ունենալ արագ և միանգամից: Նման երեխան բոլորովին ցանկություն չունի «ավելորդ» ջանք գործադրել որևէ գործում արդյունքի հասնելու համար, նրան ամեն ինչ պետք է մատուցվի ոսկե սկուտեղի վրա, քանի որ նա պարզապես «այդպես է ուզում և վերջ»: Եթե երեխան դեռ մանկուց վարժված չէ աշխատանքի, հանուն իր հարազատների կամ մտերիմների պատրաստ

չէ դժվարությունների հաղթահարման, որպեսզի այդ կերպ արտահայտի իր սերն ու նվիրվածությունը նրանց նկատմամբ, ապա այդպիսի երեխան շատ հեշտությամբ կարող է նրանց «փոխարինել» համակարգչով:

Հաջորդ պատճառը կարող է լինել ինքնուրույնության բացակայումը տվյալ անհատի մոտ: Եթե այդպիսի երեխան չգիտի ինչպես խորհրդակցել կամ լսել իրենից տարիքով մարդկանց, դեռահաս տարիքում նա բոլորովին չի լսի ոչ իր ծնողներին և ոչ էլ իր ուսուցիչներին: Հաճախ ծնողներից կարելի է լսել «մեր առջև բոլորովին այլ մարդ է, մանուկ ժամանակ նա այդպիսին չի եղել» արտահայտությունը: Վստահորեն կարող ենք ասել, որ տվյալ դեռահասը մանուկ հասակում ճիշտ այդպիսին էլ եղել է, պարզապես ծնողներն «ժամանակ չեն ունեցել» դա տեսնելու կամ այդ խնդիրը վերացնելու, ամեն ինչ արել են երեխայի փոխարեն, մշտապես մտածելով, որ նա դեռ պատրաստ չէ ինքնուրույն որևէ բան անելու կամ որոշումներ կայացնելու: Այդպիսի ծնողները իրենց զավակի մեջ մշտապես տեսնում են «երեխային», մինչդեռ պետք է տեսնել անհատին, մարդուն, որը հասարակության լիիրավ անդամ է և ունի իր պարտականություններն ու իրավունքներն իր և շրջապատի առաջ: Մյուս կողմից, նման ծնողներից շատերը մտածում են, որ իրենց երեխաների դաստիարակությամբ պետք է զբաղվի մանկապարտեզը, դպրոցը, կարճ ասած՝ բոլորը, բացի իրենցից: Նման անպատասխանատու և անտարբեր վերաբերմունքը սեփական երեխայի նկատմամբ ծնում է տվյալ դեռահասի մոտ համարժեք անտարբերություն ծնողների և շրջապատի նկատմամբ: Իսկ անպատասխանատու մարդը դառնում է մեծ էգոիստ, որի համար բացի սեփական հաճույքների բավարարումը ոչինչ կարևոր չէ:

Եթե ծնողները չգիտեն ինչպես օգտվել համակարգչից, նրանք դա փոխանցել իրենց երեխային ևս անկարող են: Սա ևս քիչ կարևոր պատճառ է, որպեսզի դեռահասը ձեռք բերի համակարգչային կախվածություն: Նկատենք, որ այստեղ շատ կարևոր է հենց մանկավարժի դերը: Նա ոչ միայն պետք է երեխայի մոտ ձևավորի համակարգչային գրագիտություն, այլև ծանոթացնի անվտանգության և նրանից օգտվելու նորմատիվ այլ կանոնների հետ, ներկայացնի այդ կանոնները խախտելու հետևանքները և այդ ամենը կատարի մշտապես ու հետևողական:

Երբեմն համակարգչի հայտնվելն ընտանիքում կարող է պայմանավորված է լինել ոչ թե վերջինիս իրական անհրաժեշտությամբ, այլ նրանով, որ այդ ընտանիքում ծնողները ժամանակ չունեն, չեն ցանկանում կամ չեն կարողանում լիարժեք զբաղվել իրենց երեխայի դաստիարակությամբ: Նման երեխան զրկված լինելով ծնողների ուշադրությունից, հոգատարությունից, ջերմությունից և քնքշությունից, փորձում է այդ ամենը գտնել համակարգչի մեջ: «Խիստ զբաղված» ծնողները չեն էլ նկատում, թե ինչպես է իրենց փոքրիկը տեղափոխվում մի վտանգավոր վիրտուալ աշխարհ, որտեղ նա «ստեղծում» և «ապրում է իր իսկ կողմից ստեղծած թշնամիների ու բարեկամների հետ»: Այստեղ երեխան իրեն ավելի պաշտպանված ու հասկացված է զգում, սակայն երբ նա մեծանում և բախվում է իրական կյանքի առաջին դժվարություններին, որոնք նա, բնականաբար, ինքնուրույն լուծել չի կարող՝ արդյունքում ավելի շատ է կապվում իր կողմից ստեղծված երևակայական աշխարհի հետ, որն էլ դառնում է նրա կենսակերպի անբաժանելի մաս:

Բացի վիրտուալ խաղերից, շատ հաճախ կարելի է տեսնել հաղորդագրություններով միմյանց հետ շփվող դեռահասների: Եթե այդպիսի հաղոր-

դագրությունների քանակը օրական սկսում է գերազանցել 20-ը, ապա կրկին լուրջ վտանգ կա համակարգչային կախվածության ձեռք բերման համար: Չնայած որ հաղորդագրություններին պատասխանելիս ժամանակն աննակատ է թռչում է, և դեռահասը դրան վերաբերվում է որպես հաճելի խաղի, այնուամենայնիվ, դա նրան իրական զգացմունքներ, հույզեր կամ պատասխանատվության զգացողություն չի տալիս: Ավելին, նա կարող է մտածել մի բան և գրել մեկ այլ բան և կերպար ձևավորել իր համար, հանդես գալ այդ կերպարի անունից և այդ կերպ անիմաստ ժամանակ վատնել:

Շատ դեպքերում նման կախվածության պատճառ կարող է լինել նաև կյանքի դժվարությունները հաղթահարելու հանդեպ վախը, ցանկության բացակայությունը կամ անկարողունակությունը: Սա թերևս ոչ այնքան ծնողների խնդիրն է, որքան մանկավարժներինը: Նման վախերի դեմ պայքարել կարելի է և պետք է սովորել արհեստավարժ մանկավարժի օգնությամբ միայն:

Մեզանում քիչ չեն նաև այնպիսի ընտանիքները, որտեղ դաստիարակության ոճ է ընտրված ճնշումը, երեխային՝ որպես անհատի ոչնչացումը և այլն: Ծնողների նման վարքը «հոյակապ» պատճառ կարող է լինելի, որ երեխան ցանկություն արտահայտի տեղափոխվել իրական կյանքից վիրտուալ աշխարհ, որտեղ նրա վրա չեն բռնանում, որտեղ նա ինքն է «իրադրության տերը», որտեղ բացակայում են վախերը և դժվարությունները: Երբ ծնողները չեն զգում, որ իրենց երեխան արդեն մեծացել է, շարունակում են հաշվի չառնել նրա անհատականությունը կամ, երբ երեխան իր տան մեջ իրեն հարմարավետ չի զգում, ասենք նրա սենյակը դասավորված է իր ճաշակով, չի արտահայտում նրա անհատականությունը և աշխարհընկալումը, կամ,

երբ երեխան իր սեփական տան մեջ իրեն հյուր է զգում և ոչ թե տանտեր, ապա նման երեխան առաջին իսկ հնարավորության դեպքում կձգտի հեռանալ «իրեն հարազատ մեկ այլ աշխարհ», որտեղ նրան ոչ միայն սիրում և սպասում են, այլև այնտեղ նրան վերաբերվում են որպես անհատի: Ամենօրյա այցելությունները հետագայում իսկական աղետ կարող են դառնալ տվյալ դեռահասի համար, քանի որ նա վերջինիս կարիքը սկսում է զգալ ճիշտ այնպես, ինչպես թմրամոլը իր «նարկոտիկի» կարիքը:

Հաջորդ պատճառը կարող է լինել նաև այն, որ տվյալ ընտանիքում մայրը ուժեղ կին է, մշտապես կշտամբում և մեղադրում է հորը, սիրում է իշխել, համարում է, որ ինքն է տան գլխավորը, որ ինքն ավելի լավն է, ավելի խելացի և հաջողակ է, քան ընտանիքի հայրը, քանի, որ ավելի շատ է վաստակում և մասնագիտական առումով առավել կայացած է, նույնիսկ համարում է, որ ինքն ավելի խելացի է, քան իր սեփական երեխան: Սա, անկասկած, կարող է համարվել ընկճող հանգամանք, և նման ընտանիքում մեծացող երեխան ավելի անինքնավստահ կարող է դառնալ, ձեռք կբերի ցածր ինքնագնահատում, նպատակասլացություն չի ցուցաբերի և մշտապես կախվածություն կունենա շրջապատի կարծիքից: Եթե երեխան ինքնամփոփ է, քիչ շփվող և հանգամանքների բերումով կամ իր իսկ ինդիվիդուալ առանձնահատկությունների պատճառով հայտնվում է կոմունիկացիոն վակուումի մեջ, ապա սա ևս կարող է համակարգչային կախվածության պատճառ դառնել:

Հաջորդ պատճառը, որը կարելի է համարել դարի չարիք, և որը գնալով ավելի հաճախ կարելի է հանդիպել մեր շրջապատում, ամուսնալուծությունն է: Դե իսկ եթե դա տեղի է ունենում երեխայի անցումային տարիքում, ապա առավել

վտանգավոր է և այստեղ միանշանակ անհրաժեշտ է մանկավարժ-հոգեբանի օգնությունը: Նման երեխայի մոտ կարող են դիտվել ավելի վատ դրսևորումներ, քան համակարգչային կախվածությունն է, քանի որ նա իրեն է մեղավոր համարում ծնողների բաժանության մեջ: Նման երեխան մխիթարանքի, կարեկցանքի, քնքշության, ջերմության կարիք ունի և այդ պարագայում «լավագույն վայրը» դառնում է վիրտուալ աշխարհը:

Հնարավոր պատճառ կարող է լինել նաև այն, որ երեխան իր շրջապատում ունենա երկրպագության սուբյեկտ, այնպիսի մարդու, որի մասին բոլորը մշտապես դրական ու գովեստով են խոսում, որն առավել կայացած է, հաջողակ, խելացի, արհեստավարժ համակարգչային գործունեության մեջ և այլն: Ցանկանալով գնալ վերջինիս հետքերով, կրկնօրինակել նրա կյանքի ուղին և «ձեռք բերել տաղանդ սեփական աշխատասիրությամբ և համակարգչի առջև ավելի երկար ժամանակ անցկացնելով», արդյունքում դեռահասը կարող է ձեռք բերել համակարգչային կախվածություն: Իսկ երբ նա արդեն ձեռք բերած կլինի այդպիսի կախվածություն, ցավոք, նրա համար այլևս միևնույնը կլինի ում է նա նմանվում կամ արդյոք նմանվում է որևէ մեկին թե ոչ:

Վերջին պատճառը, թերևս 4G տեխնոլոգիաների ներդրումն է բջջային հեռախոսների մեջ: Եվ, եթե նախկինում ծնողները պետք է հսկեին, որ իրենց երեխաները երկար ժամանակ չանցկացնեն հեռուստացույցի կամ համակարգչի առջև, չխաղան համացանցում, ապա այսօր արդեն նրանք պետք է հսկեն, որ երեխաները իրենց բջջային հեռախոսների միջոցով չանեն այդ ամենը: Սա թերևս ավելի բարդ գործընթաց է, և մենք մեկ անգամ ևս պետք է նշենք, որ առկա խնդիրը պետք է ստանա հենց մանկավարժական լուծում:

Ինչ անել որ երեխան համակարագչային կախվածություն ձեռք չբերի

Ամենից առաջ պետք է երեխայի համար սահմանել ժամանակային նորմեր և հետևել, որ նա չխախտի այդ նորմերը: Բացի իր ուղղակի պարտականությունների կատարումից, երեխային պետք է ծանրաբեռնել այլ եղանակներով: Կախված նրա նախասիրություններից կարելի է նրան գրանցել զանազան խմբակներում (օրինակ ասմունք, երգ, պար, շաշկի, շախմատ, գանազան անհատական կամ խմբային սպորտային պարապմունքներ), ֆակուլտատիվ պարապմունքներում (օրինակ խորացված մաթեմատիկա, ֆիզիկա, քիմիա), կցել տնային առօրյա աշխատանքներին և այլն:

Պետք է հուշել ծնողներին, որ երեխայի ճիշտ դաստիարակության համար շատ կարևոր են ընտանեկան շփումները: Առաջարկեք նրանց տանը կազմակերպել ընթերցանության ժամեր, ինչը ոչ միայն երեխային կօգնի ծանոթանալ համաշխարհային դասականների հետ, այլև նա կլսի կենդանի ձայն, իրական շփման և քննարկման հնարավորություն կստանա, կլսի ծնողների կարծիքը այս կամ այն կերպարի մասին, կփորձի արտահայտել սեփականը: Այդ կերպ շփման ավելի մեծ եզրեր կհայտնվեն ծնող-երեխա հարաբերությունների մեջ, և արդյունքում կընդլայնվի երեխայի տեսահորիզոնը, նա ավելի զարգացած և շրջապատի համար ավելի հետաքրքիր անձ կդառնա, ձեռք կբերի խոսքի կուլտուրա և ի վերջո կձևավորվի մարդ, որը կարող է ցանկացած հարցի շուրջ, առանց ավելորդ կաշկանդվածության, արտահայտել իր հիմնավորված տեսակետը: Դե իսկ ծնողներն էլ իրենց հերթին հնարավորություն կստանան ավելի մոտիկից ճանաչել իրենց սեփական երեխային:

Թե՛ տանը, և թե՛ դպրոցում մշտապես

պետք է երեխային հարցնել նրա խնդիրների մասին, փորձել հասկանալ արդյոք նա չունի անհամաձայնություններ (կոնֆլիկտներ) շրջապատի կամ ինքն իր հետ: Անհրաժեշտ է երեխային ծանոթացնել տարրական էթիկետի, շփման կանոնների հետ, ընդլայնել նրա հետաքրքրությունների շրջանակը, ինչպես նաև փորձել կառավարել նրա շփումների շրջանակը: Վերջինն անկասկած միայն ծնողները կարող են անել, և նրանք կարող են իրենց երեխայի ընկերներին տուն հրավիրել, փորձել գիտենալ ում հետ և որտեղ է նա անցկացնում իր ազատ ժամանակը և այլն: Պետք է գիտակցել, որ չի կարելի երեխային պարտադրել ընկերություն անել այս կամ այն երեխայի հետ, պետք է պարզապես նրան «հուշել», թե որ երեխայի հետ կարելի է ավելի հետաքրքիր և օգտակար ժամանակ անցկացնել: Շատ կարևոր է նաև երեխային ծանոթացնելը էմոցիոնալ լարվածության թուլացման եղանակներին և սթրեսներից դուրս գալու մեխանիզմների և միջոցների հետ: Որպես լավագույն միջոց կարող ենք առաջարկել մեղմ և հաճելի (նախընտրելի է դասական) երաժշտությունը:

Հուշեք ծնողներին, որ նրանք պետք է ավելի շատ խաղան իրենց երեխաների հետ, հատկապես իրական խաղեր և այդ կերպ նրանց փոխանցեն մանուկ հասակում իրենց խաղացած խաղերի կանոնները, փորձը կամ սովորեցնեն դա անել նրանց իրենց ընկերների հետ: Պետք է հնարավորինս սահմանափակել հեռուստացույցից կամ համացանցից մուլտֆիլմերի և մարտաֆիլմերի դիտումը: Նախքան երեխան կհասնի դիտել այդ ֆիլմերը, դա պետք է անեն նրանց ծնողները: Եթե նրանցում առկա է ագրեսիա, չկա դաստիարակչական մոտիվ, ապա ընդհանրապես պետք է արգելել նման ֆիլմերի դիտումը: Երկար ժամանակ նման միջավայրում գտնվող երե-

խան մեծանում է շրջապատի նկատմամբ անտարբեր անհատականություն: Ժամանակի ընթացքում նրա համար նույնիսկ միևնույն է դառնում իր ընտանիքի անդամների հոգսերը կամ ցավը:

Պետք է սահմանել համակարգչային խաղերի և ծրագրերի ցենզուրա: Չպետք է թույլ տալ երեխային համացանց մտնել առանց ուսուցչի կամ ծնողի իմացության, մշտապես անհրաժեշտ է կառավարել այդ գործընթացը: Հատուկ ծրագրային միջոցների օգնությամբ անհրաժեշտ է սահմանափակել այն հասցեների հասանելիությունը, որոնք անթույլատրելի են կամ կարող են վատ ազդեցություն թողնել երեխայի բարոյահոգեբանական դաստիարակության վրա կամ էլ առաջացնել նրա մոտ համակարգչային կախվածություն: Պետք է զրուցել երեխայի հետ, ներկայացնել կյանքի բացասական կողմերը, նրա մեջ զարգացնել և դաստիարակել չարի նկատմամբ կայուն բացասական վերաբերմունք: Օրինակները պետք է լինեն ինչպես միասին դիտված մուլտֆիլմերից կամ ֆիլմերից, այնպես և իրական կյանքից: Երեխան դեռ մանկուց պետք է մտածի տրամաբանելով:

Մշտապես պետք է հիշել, որ ծնողները լավագույն օրինակ են երեխաների համար և առաջին հերթին հենց նրանք չպետք է խախտեն այն կանոնները, որոնք սահմանել են իրենց համար (իհարկե հաշվի առնելով սեփական նորմերը): Անհրաժեշտ է վերլուծել, արդյոք ծնողներն իրենք որևէ կախվածություն չունեն: Եթե հայտնաբերվի դրանց ամկայությունը (լինի դա համակարգչային, հեռուստացույցի, ծխախոտի կամ ալկոհոլի հանդեպ կախվածություն և այլն), ապա առաջարկեք նախ ծնողներին հետ կանգնել նման վատ սովորություններից: Սա ևս կարող է լավ դաստիարակչական միջոց լինել նրանց երեխաներին համակարգչային կախվածությունից հետ պահելու համար:

Համակարգչային կախվածության կանխորոշման մի թեսթային համակարգի մասին

Որպեսզի որոշենք արդյոք երեխան ունի համակարգչային կախվածություն թե ոչ կամ թե ինչ պետք է անել, եթե իսկապես նա ձեռք է բերել նման կախվածություն, անհրաժեշտ է դիմել մասնագետի օգնությանը: Սա թերևս եղել և շարունակում է մնալ ստեղծված իրավիճակում միակ գրագետ մոտեցումը, սակայն, ցավոք, մեզանում սակավ հանդիպող երևույթ է, քանզի հայ իրականության մեջ ոչ միայն երեխաները, այլև նրանց ծնողները չունեն բավարար գիտելիքներ և երբեմն հոգեբանի մասնագիտությունը շփոթելով հոգեբույժի մասնագիտության հետ, ավելորդ զգուշավորություն ցուցաբերելով, սկսում են բախվել առավել լուրջ պրոբլեմների հետ: Այդ իսկ պատճառով մենք առաջարկում ենք մի ավտոմատացված թեսթային համակարգ, որի միջոցով հնարավորություն է ստեղծվում, առանց մասնագետի միջամտության, խաղի մակարդակով և որ ամենակարևորն է ինքնուրույն, որոշել դեռահասի մոտ համակարգչային կախվածության առկայությունը (կամ դրա բացակայությունը) և վերջինիս բարդության աստիճանը: Համակարգը, որը բաղկացած է 2 մոդուլներից, նախատեսված է հոգեբանական թեսթերի գեներացման և դրանց անցկացման համար: Առաջին մոդուլը նախատեսված է հոգեբանի կողմից առաջադրված թեսթերի ձևավորման համար և նրանում իրականացվում են թեսթերում առկա հարցերի, դրանց հնարավոր պատասխանների, յուրաքանչյուր պատասխանի համարժեք բալերի և վերջնարդյունքների մշակման աշխատանքները: Երկրորդ մոդուլը, որը նախատեսված է դեռահասի հոգեբանական վիճակի գնահատման համար, տրա-

մադրվում է առանձին և այստեղ երեխան կամ նրա փոխարեն՝ ծնողը, պատասխանելով ներկայացված հարցերին (կամ ավելի ճիշտ, ընտրելով յուրաքանչյուր հարցի համար բերված հնարավոր պատասխաններից նրանք, որոնք առավել ճշգրիտ են բնութագրում տվյալ երեխայի վարքը) թեսթի վերջում անմիջականորեն կարող են տեսնել արդյոք տվյալ դեռահասը ձեռք է բերել համակարգչային կախվածություն թե ոչ և վերջինիս առկայության դեպքում նաև կախվածության բարդության աստիճանը:

Համակարգի բեռնումը համակարգչի մեջ առանձնակի բարդություն չի ստեղծում, իսկ նրանում բերված երկխոսության պատուհաններն այնքան մատչելի են և դյուրըմբռնելի, որ եթե նույնիսկ ծնողներն այդքան գիտակ չեն դրանց կառավարման հարցում, իրենց կարծիքով «համակարգչային կախվածություն» ունցող երեխան անկասկած կկարողանա այդ ամենն անել նրանց փոխարեն:

Ներկայացված համակարգի առավելությունը համանման այլ փաթեթների նկատմամբ, կայանում է նրանում, որ այն ճկուն է գործածության առումով և յուրաքանչյուր մասնագետ ժամանակի ցանկացած պահի կարող է պատրաստել իր թեսթերը, բեռնել դրանք և գործածել պրոֆիլակտիկ նպատակներով իրեն դիմած հաճախորդների ախտորոշման ժամանակ, կազմել առանձին դեպքերի համար վիճակագրական ցուցանիշներ և անհրաժեշտ եզրահանգումների համապատասխան փոփոխության ենթարկել թեսթի ելակետային տվյալները:

Ինչպես արդեն ասվեց վերևում, որքան էլ, որ բերված համակարգը կատարյալ լինի և մոտ ճշգրիտ արդյունքների, այնուամենայնիվ, ստեղծված իրավիճակում միակ խելացի մոտեցումը եղել և շարունակում է մնալ մասնագետի հետ եռակողմ գրույցը՝ հոգեբան-ծնող-երեխա

շրջանակով, որը ոչ միայն կարող է օգտակար լինել ախտորոշման և բուժման գործընթացում, այլև կարող է նպաստել ծնող-երեխա հարաբերությունների հետագա ճիշտ զարգացմանը:

Ինչ անել, եթե երեխան այնուամենայնիվ ձեռք է բերել համակարգչային կախվածություն

Ամենից առաջ պետք է ասենք, որ գոյություն չունեն կոնկրետ դեղատոմսեր, կամ սահմանված կանոնակարգեր, որոնց օգնությամբ հնարավոր կլիներ դուրս գալ ստեղծված իրավիճակից: Եվ եթե երեխայի մոտ այնուամենայնիվ ձևավորվել է համակարգչային կախվածություն, ապա պետք է հստակ գիտակցել ստեղծված իրավիճակի լրջությունը, կարողանալ ճիշտ գնահատել կախվածության աստիճանը և խորությունը, հասկանալ, որ լուծման բանալին թաքնված է յուրաքանչյուր երեխայի անհատականության, բարոյահոգեբանական դաստիարակության, մինչև կախվածություն ձեռք բերելը նրա համար նախկինում գոյություն ունեցող արժեքների կարևորության մեջ և այլն:

Առանց ավելորդ խուճապի, գիտակցելով, որ երբեք չի կարելի գնալ ուժի ճանապարհով, պետք է հիշել որ՝

1. Չի կարելի մտցնել խիստ, արգելող սահմանափակումներ, և ոչինչ չպետք է անել շատ արագ կամ կտրուկ: Ընդհակառակը, պետք է ցուցաբերել մեծ համբերատարություն, քանի որ առաջիկայում սպասվում է երկարատև ու բարդ աշխատանք: Իրականում կտրուկ կամ խիստ սահմանափակումները կարող են երեխային դրդել անկանխատեսելի քայլերի, այնպիսիք, ինչպիսիք են օրինակ տնից հեռանալը, ծնողներին բոյկոտելը, ընդհուպ մինչև ինքնասպանության փորձը:

2. Անհրաժեշտ է երեխայի հետ գրու-

ցել և նրան օբյեկտիվորեն ներկայացնել համակարգչից օգտվելու օգտակար և վնասակար կողմերը: Պետք է թույլ տալ, որ երեխան ինքնություն կայացնի իր որոշումը: Անհրաժեշտ է այնպես վարել և հասունացնել տարվող երկխոսությունը, որ նա ինքնություն փորձ կատարի դուրս գալ ստեղծված իրավիճակից: Պետք է ուշադիր լինել և չմատնանշել միայն համակարգչային շփման կամ խաղերի թերությունների մասին և լռել նրա օգտակարության մասին: Այդ կերպ վտանգ կա դառնալու նրա «թիվ 1» թշնամին, քանի որ երեխան կարող է բերել վերջինիս օգտակարության բազմաթիվ փաստարկներ կամ օրինակներ և դադարի ընդունել Ձեր խորհուրդը: Հնարավոր է, որ Ձեզ հետ չհամաձայնելով նա լռի, թույլ տա, որ Դուք մտածեք թե՛ նա Ձեզ հետ համակարծիք է, փակվի ինքն իր մեջ և այլևս հնարավորություն չընձեռի հետագայում իր հետ երկխոսության մեջ մտնել: Նման դեպքերում օգնել կարող է միայն արհեստավարժ մասնագետը, իսկ ավելի կոնկրետ՝ նախկինում այդպիսի փորձ ունեցող հմուտ հոգեբանը:

3. Պետք է փորձել նախ վիրտուալ շփման համար սահմանել կոնկրետ ժամանակ, և հետևել, որ երեխան սահմանված ժամկետային նորմերը չփորձի խախտել: Անհրաժեշտ է հասկանալ արդյոք նրան դժվարությամբ է տրվում սահմանված նոր ժամկետներով բավարարվելը, թե ոչ: Եթե նոր ժամկետներում նա իրեն ինքնաբավարարված է զգում, ապա աստիճանաբար կարելի է այն էլ ավելի կրճատել, մինչև կհասնեք սահմանված նորմային:

4. Եթե երեխան խոստանում է, որ ավելի քիչ ժամանակ կհատկացնի համակարգչային խաղերին կամ վիրտուալ շփմանը, սակայն չի կարողանում պահպանել իր խոստումը, ապա դա նշանակում է, որ կախվածությունն ավելի ուժեղ

է, քան երեխայի կամային հատկությունները, ինչը ենթադրում է, որ անհրաժեշտություն է առաջացել դիմել մասնագետի օգնությանը:

5. Եթե դիմում եք մասնագետի օգնությանը, ապա ամենից առաջ նա պետք է փորձի որոշել տվյալ երեխայի մոտ համակարգչային կախվածության աստիճանը: Դեռահասի և նրա ծնողների հետ տարվող զրույցների արդյունքում, հոգեբանը պետք է հասկանա դեպի վիրտուալ աշխարհ գնալու դեռահասի հիմնական դրդապատճառները, ըստ իրավիճակի փորձի խորհուրդ տալ, օգնել կամ տեղեկացնի այդ մասին ծնողներին: Այստեղ կարելի է դիմել նաև զանազան հոգեբանական թեստերի օգնությանը, որոնք ոչ միայն անհրաժեշտ են ավստորոշման ժամանակ, այլև կարող են շատ օգտակար լինել հենց բուժման ընթացքում:

6. Եթե հոգեբանն առաջարկի դիմել հոգեբույժի օգնությանը, դա կնշանակի, որ կախվածությունը 4-րդ աստիճանի է, և այն արդեն ազդում է դեռահասի անհատականության վրա և մասնակիորեն փոփոխում նրա գիտակցությունը: Դե իսկ հոգեբույժի խնդիրը պետք է լինի ոչ թե տվյալ դեռահասի մեկուսացումը շրջապատից, այլ նրա բուժումը և որպես լիարժեք մարդու վերադարձը հասարակություն:

Այսպիսով անդրադառնալով ժամանակակից մանկավարժության հիմնախնդիրներից մեկին՝ այն է դեռահասների մոտ համակարգչային կախվածությանը, մենք ներկայացրինք դրա առաջացման որոշ դրդապատճառներ և տվեցինք դրանից խուսափելու կամ ազատվելու որոշ մեթոդներ ու միջոցներ: Կարծում ենք, որ ներկայացված հոդվածը կարող է օգտակար լինել նաև այն ծնողներին, որոնք արդեն բախվել են նման խնդրի և չգիտեն ինչպես վարվել ստեղծված իրավիճակում:

Հոդվածի ներկայացման ամսաթիվը՝ 26.07.2012

1. Информационные технологии управления: Учебн. пособие для вузов /под ред. проф. **Титоренко Г. А.**– М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2003.
2. **Ковальская О. И.** Компьютер и здоровье школьника. Биология, 2007. – N 6. С 2–5.
3. **Магазанник В.** Человеко–компьютерное взаимодействие. Логос, 2011. – 256с.
4. **Андреева Г. М.** Социальная психология: учебник. М.: Аспект Пресс, 2001.–378 с.
5. **Арестова О. Н. Бабанин Л. Н., Войскунский А. Е.** Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия. Вестник МГУ, сер. 14, Психология, 1996, №4.
6. **Асмолов А. Г. Цветкова Н. А., Цветков А. В.** Психологическая модель интернет–зависимости личности. Ж. Мир психологии. 2004. –№1.–С. 179–192.
7. **Маслоу А.** Теория человеческой мотивации. СПб.: Евразия, 1999.

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ. МЕТОДЫ И СРЕДСТВА ЕЕ
ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ КАК ОДНА ИЗ ОСНОВНЫХ ПРОБЛЕМ СОВРЕМЕННОЙ
ПЕДАГОГИКИ**

НАВАСАРДЯН АРМИНЕ

*Армянский государственный педагогический университет имени Хачатуря Абовяна
Кафедра информатики и методики ее преподавания
Кандидат технических наук, доцент*

Статья посвящена одной из важнейших проблем современной педагогики – компьютерной зависимости у *подростков*, причинах ее возникновения и способах предотвращения. Рассмотрены аспекты возникновения данной зависимости, а также этапы развития и проявления поведения ребенка в каждом из них. Представлена разработанная нами тестирующая система, которая способствует не только выявлению компьютерной зависимости и определению ее степени, а также может быть полезна при организации и выполнении любого психологического тестирования.

Дата представления статьи: 26.07.2012

**COMPUTER DEPENDENCE AND SOME METHODS AND WAYS OF AVOIDING IT AS
ONE OF THE BASIC TASKS OF MODERN PEDAGOGY**

ARMINE NAVASARDYAN

*Associate Professor of the Chair of Informatics and its Teaching Methods,
PhD in Technical Sciences,
Armenian State Pedagogical University*

The article is dedicated to one of the basic problems in pedagogy, i.e. teenager computer dependence. Some ways and methods of avoiding the dependence and helping those, who are already under the influence of computer are represented in the article. The author puts forward some reasons of children computer dependence and the stages of its development in due course. The article suggests a designed test system to find out the dependence and how deep it has gone. It even may help them in psychological testing.

Article submission date: 26.07.2012