


Սովորողների համացանցային կախվածությանը նպաստող գործոնները

Մերոբյան Լուսինե Լ.

հայցորդ, Մանկավարժության ամբիոն

Խ. Արմյանի անվան հայկական պետական մանկավարժական համալսարան (Երևան, ՀՀ)

 <https://orcid.org/0009-0008-2041-5576>

lusine.serobyan@mail.ru

ՀՏԳ՝ 37.013.73.2; EDN: QWAOPG

DOI: 10.58587/18292437-2026.1-153

Հանգուցաբառեր և բառակապակցություններ՝ թվային տեխնոլոգիաներ, համացանցային կախվածություն, կանխարգելիչ աշխատանքներ, սովորողներ, հանրակրթական դպրոց, գործոն, դասագործընթաց, հոգևոր-հուզական դիրս, սոցիալականացում, ինքնարտահայտում

Факторы, способствующие интернет-зависимости обучающихся

Серобян Лусине Л.

соискатель, кафедра педагогики,

Армянский государственный педагогический университет имени Х. Абовяна (Ереван, РА)

Аннотация. Статья посвящена комплексному изучению и характеристике факторов, способствующих интернет-зависимости обучающихся, в образовательном, социально-психологическом и личностном контексте. Рассматривается влияние широкой доступности цифровых технологий в современный период, вовлекающего характера онлайн-среды, а также возрастно-психологических особенностей подростков на процесс формирования интернет-зависимости у обучающихся.

Анализируются основные группы факторов риска: личные (низкий уровень саморегуляции, эмоциональная нестабильность, проблемы самооценки), семейные (недостаточный контроль, нарушения коммуникации), образовательные (недостаточная вовлеченность школьной среды, неконтролируемое использование цифровых средств) и социальные (влияние сверстников, потребность в виртуальном самоутверждении).

Также рассматривается влияние факторов, способствующих интернет-зависимости на проявление различных аспектов идентичности личности.

Подчеркивается значение профилактической работы, развития медиаграмотности и сотрудничества школы и семьи в снижении рисков зависимости.

Ключевые слова и словосочетания: цифровые технологии, интернет-зависимость, профилактическая работа, обучающиеся, общеобразовательная школа, фактор, учебный процесс, духовно-эмоциональная сфера, социализация, самовыражение

Factors Contributing to Internet Addiction among Students

Serobyan Lusine L.

Applicant (Degree Seeker) Department of Pedagogy

Kh. Abovyan Armenian State Pedagogical University (Yerevan, RA)

Abstract. The article is devoted to the comprehensive study and characterization of the factors contributing to students' internet addiction in educational, socio-psychological, and personal contexts. It examines the impact of the wide availability of digital technologies in the modern period, the engaging nature of the online environment, as well as the age-related psychological characteristics of adolescents on the formation of internet addiction among students.

The main groups of risk factors are analyzed: personal (low level of self-regulation, emotional instability, self-esteem problems), family-related (lack of supervision, impaired communication), educational (insufficient engagement of the school environment, uncontrolled use of digital tools), and social (peer influence, the need for virtual self-affirmation).

The article also considers the influence of factors contributing to online addiction on the manifestation of different aspects of personal identity.

The importance of preventive work, media literacy development, and school-family cooperation in reducing addiction risks is emphasized.

Keywords and phrases: digital technologies, internet addiction, preventive work, students, general education school, factor, instructional process, spiritual and emotional sphere, socialization, self-expression

Երեխաները համակարգչային տեխնիկայից և սմարթֆոններից սկսում են օգտվել դեռևս

վաղ նախադպրոցական տարիքից: Անշուշտ, կրթական գործընթացը պետք է հաշվի առնի այս

իրողությունը, ինչը ներկայումս բավական ակտիվ կերպով իրականացվում է կրթական հաստատություններում:

Փոխներգործուն մուլտիմեդիական համակարգերի, մուլտիմեդիալ կրթական տեխնոլոգիաների կիրառումը հնարավորություն է տալիս մանկավարժին ուսումնական նյութի բացատրությունը դարձնել ավելի հետաքրքիր, դյուրին հիշվող, ինչպես նաև նվազեցնել դրա կախվածությունը յուրաքանչյուր անհատի ֆիզիոլոգիական շեղումներից:

Տարբերակվում են թվային տեխնոլոգիաներ օգտագործողների երեք տիպ թվային ինսայդերներ (որոնք միշտ ծանոթանում են թվային տեխնոլոգիաներին և դրանցից մշտապես օգտվողներն են), թվային նորեկներ (որոնք նոր են սկսում ծանոթանալ թվային տեխնոլոգիաներին), և նրանք, ովքեր բոլորովին չեն հետաքրքրվում թվային տեխնոլոգիաներով (թվային աուջսայդերներ):

Մանկավարժ-պրակտիկների (Լ. Ն. Դորոնինա և այլք) փորձի ընդհանրացումը ցույց է տալիս, որ կանխարգելիչ աշխատանքները պետք է ներառեն դասերի ոչ ավանդական ձևեր, բանավեճ-քննարկումներ, պլանավորված գրույցներ, փոխներգործուն համագործակցային մեթոդներ, ինչպես նաև խմբային և անհատական նախագծային աշխատանքների միջոցով [2]:

Այսօր արդեն իրականություն է դարձել կրթության լիրաժեք թվայնացման ձևաչափին անցնելու փորձերը, նախագծերը, որոնք անհրաժեշտ են հանրակարթական դպրոցի բոլոր աստիճաններում: Այսպես, օրինակ, «Ես և Շրջակա աշխարհը» առարկայի ուսումնասիրման ընթացքում նոր նյութի ամրապնդման նպատակով կիրառվում են փոխներգործուն մեթոդներ, դասերի մուլտիմեդիալ մոդելներ, թվային պատումներ և այլն, ինչպես նաև օգտագործվում են դասագրքերին կից փոխներգործուն հավելվածներ՝ նյութի ավելի արդյունավետ հիշման և ամրապնդման համար, որը հնարավորություն է տալիս սովորողներին կենտրոնանալ մեկ տեսանյութի շրջանակում:

Թվային տեխնոլոգիաների կիրառումը դասերին օգնում է սովորողներին ինքնուրույն աշխատել, նախագծել գրաֆիկական մոդելներ՝ ուսումնասիրելով և ներկայացնելով իրենց համար առավել հետաքրքիր սխեմաներն ու գծապատկերները: Սա ապահովում է երևույթների և օբյեկտների տեսողական ընկալումը, ինչի արդյունքում սովորողները ավելի հեշտ և տեսանելի կերպով են յուրացնում և մշակում մեծածավալ տեղեկատվություն:

Համացանցի ճիշտ կազմակերպված օգտագործումը դասագործընթացում նպաստում է երեխաների հոգևոր-հուզական ոլորտի հարստացմանը, կյանքի նկատմամբ համապատաս-

խան վերաբերմունքի ձևավորմանը, ակտիվ կենսական դիրքորոշման և լիրաժեք սոցիալականացմանը:

Համակարգչային խաղերը նույնպես նպաստում են սովորողների ստեղծագործական մտածողության, մետաճանաչողական կարողությունների զարգացմանը, նոր գիտելիքների յուրացմանը և տրամաբանական գործողությունների տիրապետմանը: Խելամիտ սահմաններում կազմակերպված լինելու դեպքում դրանք հուզական լիցքաթափման հնարավորություն են տալիս սովորողներին:

Համացանցի կիրառման ազդեցության դրական կողմերի շարքում կարելի է նշել նաև՝

- Սովորողների գործնական մոտիվացիայի ձևավորումը,
- տրամաբանական և օպերատիվ մտածողության զարգացումը,
- կանխատեսելու կարողությունը,
- գեղարվեստական ճաշակի և հմտությունների զարգացումը:

Ներկայումս հայտնի են բազմաթիվ հետաքրքիր զարգացնող խաղային շախմատային կրթական ծրագրեր, որոնք հաշվի են առնում երեխայի տարիքային, անհատական առանձնահատկությունները և հակումները՝ նպաստելով սովորողների վերացական, տրամաբանական, կոմբինատորային մտածողության ձևավորմանը: Ինչպես նշում են մանկավարժներն ու ծրագրավորողները, համակարգչային ուսուցողական համակարգերը ապահովում են ուսումնական գործընթացի վերահսկումն ու կառավարումը՝ կառուցելով ուսուցման դինամիկ մոդել կոնկրետ սովորողի համար, հաշվի առնելով նրա մտածողության, հիշողության, ընկալման և նյութի ըմբռնման առանձնահատկությունները:

Սակայն, ցավոք, տեղեկատվական, մասնավորապես՝ թվային տեխնոլոգիաների ակտիվ օգտագործումը հաճախ հանգեցնում է սովորողների համացանցային կախվածության ձևավորմանը: Իսկ դրա էությունը կայանում է նրանում, որ այն հոգեկան խանգարում է, որը բնութագրվում է համացանց մտնելու մոլուցքային ձգտմամբ և նրանից ժամանակին անջատվելու ցավագին անկարողությամբ [14, էջեր 46-51]:

Ժամանակակից գիտական հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ համացանցից օգտվող անձանց գործունեությունը բազմաբնույթ է և պայմանավորված է տարիքային, սոցիալ-մշակութային, կրթական և անհատական հոգեբանական գործոններով [15]:

Համացանցից օգտվող անձինք հիմնականում ծավալում են հետևյալ գործունեությունները՝

1. Տեղեկատվական-ճանաչողական գործունեություն

Համացանցը լայնորեն օգտագործվում է որպես տեղեկատվության որոնման և գիտելիքի ընդլայնման միջոց: Օգտվողները ներգրավվում են՝

- ուսումնական նյութերի որոնման,
- գիտական և հանրամատչելի հոդվածների ընթերցման,
- առցանց դասընթացների և կրթական հարթակների օգտագործման մեջ:

Այս գործունեությունը Վիգոտսկու սոցիո-մշակութային տեսության համատեքստում կարող է դիտարկվել որպես մշակութային գործիքի միջոցով միջնորդավորված ուսուցում [6]:

2. Հաղորդակցական գործունեություն

Համացանցային միջավայրում շփումը համարվում է ամենատարածված գործունեություններից մեկը: Այն ներառում է՝

- սոցիալական ցանցերի օգտագործում,
- մեսենջերների միջոցով հաղորդակցություն,
- ֆորումներում և առցանց համայնքներում մասնակցություն:

Բանդուրայի սոցիալական ուսուցման տեսության համաձայն՝ այս միջավայրում անձը ոչ միայն հաղորդակցվում է, այլև ձևավորում վարքային մոդելներ՝ դիտարկման և ընդօրինակման միջոցով [5]:

3. Չվարճանքային և խաղային գործունեություն

Համացանցային խաղերը, տեսանյութերի դիտումը, երաժշտության և ժամանցային բովանդակության օգտագործումը կազմում են համացանցային ակտիվության զգալի մասը, հատկապես երեխաների և դեռահասների շրջանում:

Գիտական աղբյուրները նշում են, որ այս տեսակի գործունեությունը, գերազանցելով ժամանակային սահմանները, կարող է դառնալ համացանցային կախվածության ձևավորման գործոն [14]:

4. Ինքնարտահայտման և սոցիալական ինքնահաստատման գործունեություն

Օգտվողները համացանցում հաճախ իրականացնում են՝

- անձնական բովանդակության հրապարակում,
- կարծիքների և դիրքորոշումների արտահայտում,
- հանրային արձագանքի (հավանումներ, մեկնաբանություններ) ստացում:

Չենի և Լիի ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ ինքնարտահայտման այս ձևը սերտորեն կապված է անձի սուբյեկտիվ բարեկեցության և կյանքի որակի ընկալման հետ [13, էջեր 755-760]:

5. Գործնական և մասնագիտական գործունեություն

Համացանցը կիրառվում է նաև՝

- աշխատանքային և գործարար նպատակներով,
- առցանց գնումների և ծառայությունների օգտագործման մեջ,
- հեռավար աշխատանքի և համագործակցության համար:

Այս գործունեությունը հիմնականում կառուցողական է, սակայն ոչ կարգավորված օգտագործման դեպքում կարող է հանգեցնել հոգեբանական գերժանրաբեռնվածության:

6. Կրթական գործընթացի կազմակերպում առցանց (online) տարբերակով:

7. Հմացանցային կայքէջի նախագծում, ստեղծում և համալրում:

8. Անդամություն տարբեր blog-երում /ժամանցային, մասնագիտական, անձնական և կորպորատիվ/:

9. Խուսափողական (էսկապիստական) գործունեություն:

Գիտական գրականության մեջ առանձնացվում է համացանցի օգտագործման այն ձևը, որը պայմանավորված է իրական կյանքի խնդիրներից խուսափելու ցանկությամբ:

Ըստ Յանգի (1998)՝ հենց այս գործունեության տեսակը հաճախ է հանդիսանում համացանցային կախվածության ձևավորման հիմք:

10. Երաժշտության ու ֆիլմերի ներբեռնում և վերբեռնում, դրանց ունկնդրում և դիտում, համացանցից ներբեռնված նյութի՝ ձայնագրում ու տեսագրում սկավառակների վրա [14, էջեր 89-101]:

Այս պարագայում, Ս. Մակերետի և Ջ. Անդերսոնի բնութագրմամբ՝ «որոշ երիտասարդների համար համակարգիչը վերածվում է մշակութային կարևորագույն գործիքի», որով նրանք և՛ հաղորդակցվում են, և՛ փորձարկում այն, ինչն իրենցն են համարում [12]:

Անժխտելի է, որ սովորողների շրջանում համացանցային կախվածության ձևավորումը պայմանավորված է տարիքային զարգացման առանձնահատկություններով, անձնային ոլորտի ձևավորման ընթացքով և հոգեբանական խոցելիությամբ: Այս տարիքում անձը գտնվում է ինքնագիտակցության, արժեքային համակարգի և սոցիալական վարքի ակտիվ ձևավորման փուլում, ինչն ուժեղացնում է համացանցային միջավայրի ազդեցությունը:

Համացանցային կախվածության առաջացման գործոնները մեկնաբանվում են որպես բազմամակարդակ և փոխկապակցված համակարգ և ունեն հետևյալ դասակարգումը.

Անձնային գործոններ՝

- *Ինքնակարգավորման և կամային ոլորտի թերզարգացում*
- *Ինքնարադիակալանացման և ինքնագնահատականի անկայունություն:*

Դպրոցական տարիքում կամային վերահսկողությունն ու ինքնակարգավորման մեխանիզմները դեռ ամբողջապես ձևավորված չեն: Այս պատճառով սովորողները հաճախ չեն կարողանում վերահսկել համացանցում անցկացրած իրենց ժամանակը, հեշտությամբ տրվում են խաղային կամ սոցիալական ցանցային գայթակղություններին: Այս առումով տեղին է անդրադառնալ Կ. Յանգի (Young) այն, գիտական մոտեցմանը, որ դեռահասների շրջանում ինքնակարգավորման ցածր մակարդակը համարվում է համացանցային կախվածության հիմնական նախադրյալ [14]:

Ըստ նրա՝ համացանցային կախվածության զարգացման ռիսկը բարձր է այն անձանց մոտ, ովքեր բնութագրվում են ցածր ինքնագնահատականով, սոցիալական տազնասպով, հուզական անկայունությամբ և ինքնակարգավորման թույլ հմտություններով [14]: Համացանցը նրանց համար դառնում է իրական խնդիրներից խուսափելու և հոգեկան լարվածությունը նվազեցնելու միջոց:

Համացանցային կախվածության խնդիրը ուսումնասիրող մեկ այլ գիտնական՝ Ս. Գրիֆիթսը նույնպես նշում է, որ կախվածության ձևավորման առանցքային մեխանիզմը վարքագծային ամրապնդումն է, երբ դրական հուզական փորձը կրկնվում է և աստիճանաբար դառնում անհրաժեշտություն [7, էջեր 191-197]:

Սովորողների ինքնագնահատականը հաճախ կախված է շրջապատի արձագանքից, համադասարանցիների գնահատումից և սոցիալական ընդունվածությունից: Ցածր կամ անկայուն ինքնագնահատական ունեցող սովորողները համացանցը դիտարկում են որպես ինքնահաստատման հարթակ, որտեղ հնարավոր է ստեղծել ցանկալի կերպար և ստանալ արագ սոցիալական հավանություն: Դևիսի ճանաչողական-վարքաբանական մոդելի համաձայն՝ նման անհատները առավել խոցելի են համացանցի խնդրային օգտագործման նկատմամբ [8, էջեր 187-191]:

• **Հուզական անկայունություն և սթրեսի նկատմամբ խոցելիություն**

Դպրոցական տարիքում հուզական ոլորտը բնութագրվում է փոփոխականությամբ, բարձր զգայունությամբ և սթրեսային իրավիճակների նկատմամբ ցածր դիմադրողականությամբ: Այդ տեսանկյունից անհանգստությունը, դպրոցական անհաջողությունները կամ ընտանիքում հարաբերությունների լարվածությունը կարող են նպաստել համացանցի օգտագործմանը՝ որպես հուզական լարվածությունը մեղմող միջոց:

Այս համատեքստում համացանցը հանդես է գալիս որպես «հոգեբանական փախուստի» միջավայր [15]:

Սոցիալական գործոններ.

• **Սոցիալական հաղորդակցման դժվարություններ,**

• **սոցիալական հարմարման դժվարություններ**

Հաղորդակցման հմտությունների թերզարգացումը, ամաչկոտությունը, մերժման վախը կամ սոցիալական մեկուսացվածությունը սովորողներին դրդում են նախընտրել վիրտուալ շփումը: Համացանցային միջավայրը ապահովում է հարաբերությունների վերահսկելիություն և նվազեցնում է իրական շփման հոգեբանական ռիսկերը:

Ռուս հետազոտողներ Ա. Ե. Ժիչկինան և Ն. Ա. Սիրոտան նշում են, որ սոցիալական անհարմարավետությունը դպրոցականների համացանցային կախվածության ձևավորման կարևոր գործոն է [3; 4]:

Սոցիալական մեկուսացումը, իրական միջավայրում ընդունված չլինելու զգացումը և միջանձնային հարաբերությունների դժվարությունները նպաստում են վիրտուալ միջավայրում փոխհատուցող ակտիվության աճին:

Կապլանի կարծիքով՝ սոցիալական անհարմարավետություն ունեցող անհատները հակված են նախընտրելու առցանց հաղորդակցությունը, ինչը մեծացնում է կախվածության հավանականությունը [11, էջեր 234-242]:

• **Համացանցային կախվածության ընտանեկան գործոններ**

Համացանցային կախվածության առաջացման և ձևավորման գործընթացում ընտանիքը դիտարկվում է որպես առանցքային սոցիալական միջավայր, որն էական ազդեցություն ունի երեխայի վարքագծի, արժեքային կողմնորոշումների և ինքնակարգավորման մեխանիզմների ձևավորման վրա:

• **Ընտանեկան միջավայրի կառուցվածքային և հոգեբանական առանձնահատկություններ, որոնք** կարող են հանդես գալ և՛ որպես պաշտպանիչ, և՛ որպես ռիսկային գործոններ:

Ըստ Կոյի և համահեղինակների՝ ընտանեկան միջավայրում հուզական աջակցության պակասը, ծնողական վերահսկման բացակայությունը կամ անհետևողականությունը համարվում են համացանցային կախվածության կարևոր գործոններ [9, էջեր 234-242]: Երեխաներն ու դեռահասները, ովքեր ընտանիքում բավարար ուշադրության չեն արժանանում, հաճախ իրենց հուզական պահանջները բավարարում են համացանցային միջավայրում»:

• **Ընտանեկան հաղորդակցության խանգարումներ**

Ընտանեկան փոխհարաբերությունների թերիությունը, հուզական սառնությունը, ծնող-երեխա շփման պակասը նպաստում են նրան, որ

երեխան համացանցը դիտարկի որպես հաղորդակցության փոխարինող միջավայր: Երբ ընտանիքում բացակայում է վստահելի երկխոսությունը, երեխան հակված է իր հուզական և սոցիալական կարիքները բավարարել վիրտուալ միջավայրում:

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ընտանեկան հաղորդակցության ցածր մակարդակը վիճակագրորեն նշանակալի կապ ունի դեռահասների կողմից համացանցի խնդրային օգտագործման հետ [8; 15]:

• Ծնողական վերահսկողության անբավարարություն կամ գերխիստ վերահսկողություն

Ծնողական վերահսկողության բացակայությունը կամ անհամաչափությունը (չափազանց թույլ կամ չափազանց խիստ) համարվում է համացանցային կախվածության կարևոր ընտանեկան գործոն: Վերահսկողության պակասը նպաստում է համացանցի անկանոն և չսահմանափակված օգտագործմանը, իսկ գերխիստ վերահսկողությունը կարող է առաջացնել դիմադրողական վարք և գաղտնի օգտագործում: Վոյսկունսկին նշում է, որ արդյունավետ կանխարգելման հիմքում ընկած է վերահսկողության և վստահության հավասարակշռությունը [1, էջեր 90-97]:

• Ընտանեկան դաստիարակության ոճերը

Դաստիարակության ավտորիտար, ազատական կամ հակասական ոճերը կարող են նպաստել կախված վարքի ձևավորմանը: Ավտորիտար ընտանիքներում երեխան հաճախ զրկված է ինքնուրույն որոշումներ կայացնելու հնարավորությունից, ինչի հետևանքով համացանցը դառնում է ազատության և ինքնարտահայտման միակ տարածքը: Ազատական դաստիարակության դեպքում երեխան մնում է առանց հստակ սահմանների և վարքագծային ուղեցույցների, ինչը մեծացնում է կախվածության ռիսկը [3]:

• Համացանցային կախվածության ձևավորման հարցում էական դեր են խաղացող գործոն է նաև ընտանեկան սթրեսներն ու կոնֆլիկտները.

Ընտանեկան մշտական կոնֆլիկտները, ծնողների միջև լարված հարաբերությունները, ամուսնալուծությունը կամ սոցիալ-տնտեսական դժվարությունները ստեղծում են բարձր սթրեսային ֆոն երեխայի համար: Այս պայմաններում համացանցը կարող է ընկալվել որպես հոգեբանական պաշտպանական միջոց՝ իրական խնդիրներից խուսափելու համար:

Չենը և Լին ընդգծում են, որ ընտանեկան սթրեսի բարձր մակարդակը զգալիորեն մեծացնում է համացանցային կախվածության

հավանականությունը դեռահասների շրջանում [13]:

• Ծնողների սեփական համացանցային վարքագիծը.

Ծնողների կողմից համացանցի և թվային տեխնոլոգիաների չկառավարվող օգտագործումը հանդիսանում է ինքնության դերի մոդելավորման բացասական օրինակ:

Սոցիալական ուսուցման տեսության համաձայն՝ երեխաները յուրացնում են վարքագծային ձևերը դիտարկման և ընդօրինակման միջոցով: Եթե ծնողները հաճախակի և անկառավարելիորեն օգտվում են համացանցից, երեխաների համար ձևավորվում է նման վարքագիծը որպես նորմ [5]:

• Ընտանեկան համատեղ ազատ ժամանակի կազմակերպման բացակայությունը.

ընտանիքում համատեղ գործունեության, ազատ ժամանակի կառուցվածքային կազմակերպման բացակայությունը նպաստում է երեխայի մեկուսացմանը և անհատական թվային զբաղվածությանը: Համատեղ ընթերցանությունը, խաղերը, քննարկումները և մշակութային միջոցառումները հանդես են գալիս որպես պաշտպանիչ գործոններ, որոնց բացակայությունը մեծացնում է համացանցային կախվածության ռիսկը:

Համացանցային կախվածության կրթական գործոններ

Կրթական միջավայրը և ուսումնական գործունեության առանձնահատկությունները հանդիսանում են համացանցային կախվածության կարևոր նախադրյալներ: Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ սովորողների առցանց վարքի բնույթն ու ինտենսիվությունը մեծապես կապված է ուսումնական միջավայրի, ուսումնական մոտիվացիայի և կրթական կազմակերպման հետ, ուստի համացանցային կախվածության գործոն է համարվում՝

• Ուսումնական հետաքրքրության և ներքին մոտիվացիայի ցածր մակարդակը

Սովորողների մոտ ներքին մոտիվացիայի պակասը և ուսումնական հետաքրքրության անկումը նպաստում են համացանցից կախվածությանը:

Նրանց համար առցանց խաղերը, սոցիալական ցանցերը և վիրտուալ հաղորդակցությունը դառնում են հիմնական հաճույքի աղբյուրներ, ինչը նվազեցնում է դասընթացների և ստեղծագործական գործունեության դերը [13]:

• Դասերի և ազատ ժամանակի ոչ ճիշտ համահարաբերակցությունը

Դասընթացների ծանրաբեռնվածությունը կամ դասացուցակի սխալ կազմակերպումը հաճախ հանգեցնում է այն բանին, որ աշակերտները իրենց ազատ ժամանակն անցկաց-

նում են համացանցում, որոնելով հանգստի և զվարճանքի հնարավորություն: Հետևաբար, կրթական միջավայրում ազատ ժամանակի ոչ ճիշտ կառավարումը համարվում է կախվածության զարգացման ռիսկային գործոն [8]:

• Պետական և դպրոցական կրթական քաղաքականության ազդեցությունը

Որակյալ, հետաքրքրաշարժ և նորարարական ուսուցումը կարող է նվազեցնել համացանցային կախվածության հավանականությունը: Այն դպրոցները, որոնք ապահովում են միջառարկայական ակտիվ դասեր, խմբային նախագծային աշխատանքներ և փոխներգործուն ուսուցման մեթոդներ, նպաստում են աշակերտների ուսումնական ներգրավվածությանը և նվազեցնում առցանց կախվածության ռիսկը [15]:

• Ուսուցողական մեդիագրագիտությունը

Սովորողների մեդիագրագիտության և թվային հմտությունների բացակայությունը բարձրացնում է նրանց խոցելիությունը համացանցային կախվածության հանդեպ: Քննադատական մտածողության և համացանցային տեղեկատվության վերլուծման ունակության զարգացումը հանդիսանում է պաշտպանիչ գործոն [1]:

• Դպրոցի և ընտանիքի համագործակցությունը

Սովորողների ուսումնական մոտիվացիայի ցածր մակարդակը հաճախ հետևանք է ընտանեկան աջակցության բացակայության, դպրոցի հետ կապի և համագործակցության անբավարարության, ինչն ուժեղացնում է համացանցային կախվածության ռիսկը: Ընդհանուր առմամբ, կրթական միջավայրը գործում է որպես թե՛ կանխարգելիչ, թե՛ ռիսկային գործոն՝ կախված նրանից, թե ինչպես է կազմակերպված աշակերտների ուսուցումը, ներգրավվածությունը և աջակցությունը [9]:

Այսինքն՝ դպրոցում հաճախ դրսևորվող ուսման նկատմամբ ցածր մոտիվացիան, ակադեմիական ձախողումները և կրթական միջավայրի հետ թույլ նույնականացումը նպաստում են համացանցի գերօգտագործմանը:

• Մոտիվացիոն ոլորտի առանձնահատկությունները

Ուսումնական գործունեության նկատմամբ հետաքրքրության նվազումը, ներքին մոտիվացիայի թուլությունը և ազատ ժամանակի կազմակերպման պլանի բացակայությունը նպաստում են համացանցային գործունեության գերակայությանը: Առցանց խաղերը և սոցիալական ցանցերը դպրոցականների համար դառնում են հաճույքի և հաջողության զգացման հիմնական աղբյուր՝ փոխարինելով կրթական և ստեղծագործական ակտիվությունը [13]:

• Քննադատական մտածողության և կենսափորձի սահմանափակությունը

Այսօրվա մեր դպրոցը լիարժեքորեն չի ապահովում սովորողների քննադատական մտածողության և մեդիագրագիտության բարձր մակարդակ՝ համացանցային նյութերի բովանդակությունը գիտակցված գնահատելու համար: Սա իր հերթին նպաստում է համացանցի ոչ վերահսկված օգտագործմանը և կախվածության աստիճանական խորացմանը:

Ա. Է. Վոյսկունսկին այն գիտական համոզմանն է, որ մեդիակրթության պակասը մեծացնում է կախվածության ռիսկը դեռահասների շրջանում [1]:

Հետազոտությունները ցույց են տալիս, որ ուսումնական անհաջողությունները կարող են հանդես գալ որպես խթան՝ կախվածության վարքի ձևավորման համար :

Համացանցային կախվածության տեխնոլոգիական գործոնները

Տեխնոլոգիական գործոնները համացանցային կախվածության ձևավորման կարևոր բաղադրիչներ են, քանի որ դրանք անմիջական ազդեցություն են ունենում սովորողների վարքի, տրամադրության և փոխներգործուն գործունեության վրա:

Դրանք ընդգրկում են տեխնոլոգիաների հասանելիությունը, սարքերի և ծրագրերի առանձնահատկությունները, ինչպես նաև թվային միջավայրի կառուցվածքային առանձնահատկությունները: **Դրանց թվին են պատկանում՝**

• Տեխնոլոգիական հասանելիություն և սարքերի տարածվածությունը

Սովորողների շրջանում համացանցի հասանելիությունը սմարթֆոնների, պլանշետների և նոութբուքների միջոցով զգալիորեն բարձրացնում է առցանց գործունեության ինտենսիվությունը: Առավել մատչելի սարքերը նպաստում են համացանցի երկարատև և վերահսկողությունից դուրս օգտագործմանը [15]:

• Առցանց ծառայությունների և սոցիալական ցանցերի առանձնահատկությունները

Որոշ ծրագրեր և սոցիալական ցանցեր կառուցված են այնպես, որ առավելագույն ներգրավվածություն ապահովեն՝ ծանուցումների, մրցույթների, խաղային մեխանիզմների միջոցով: Այս տեխնոլոգիական կառուցվածքը նպաստում է վիրտուալ «դրսևորումների», ինքնահաստատման և արագ գովասանքի որոնմանը, ինչը մեծացնում է կախվածության ռիսկը [13, էջեր 755–760]:

• Խաղային և վիրտուալ առցանց միջավայրերի յուրահատկությունը

Մուլտիմեդիա խաղերը, վիրտուալ աշխարհները և փոխներգործուն (ինտերակտիվ) ծրագրերը նախագծված են պարբերական

«մարգարիտներ» և մրցույթներ ապահովելու համար, ինչը ներգրավում է դեռահասներին երկար ժամերի գործունեության մեջ: Դասական խաչաձևացված վերլուծությունները ցույց են տալիս, որ խաղային տեխնոլոգիաների ինտենսիվ օգտագործումը ուղիղ կապ ունի համացանցային կախվածության հետ [8, էջեր 187-195]:

• **Տեխնոլոգիական արդիականություն և նորարարական գործիքները**

Նորարարական ուսումնական հարթակները, մուլտիմեդիա հավելվածները և փոխներգործուն ուսուցողական հարթակները մեծապես հետաքրքրում են սովորողներին և կարող են դառնալ նաև կախվածության ստեղծող գործոն՝ եթե չկա վերահսկողություն և չափավորված օգտագործում [8, էջ 369–375]:

• **Տեխնոլոգիական կախվածության նպաստող արտաքին գործոնները**

✓ Անընդհատ հասանելի Wi-Fi և բարձր արագությամբ համացանց

✓ Հարթակների և ծրագրերի «չմոռացվածություն»՝ push ծանուցումներով

✓ Օգտագործողների սոցիալական շրջապատի ակտիվ առցանց գործունեություն:

Այս գործոններն են ստեղծում տեխնոլոգիական միջավայրը, որտեղ սովորողները դժվարությամբ են սահմանափակում իրենց առցանց ակտիվությունը և մեծանում է կախվածության ռիսկը [1; 3]:

Համացանցային հարթակների կառուցվածքային առանձնահատկությունները՝ անընդհատ թարմացվող բովանդակությունը, արագ արձագանքման մեխանիզմները և սոցիալական հաստատման (լայքեր, մեկնաբանություններ) համակարգը, ուժեղացնում են վարքագծային կախվածությունը [6]:

Հատկապես սովորողների համար գրավիչ են սոցիալական ցանցերի, առցանց խաղերի և վիդեոբովանդակության արագ խթան-պարզևատրման մեխանիզմները: Griffiths-ը նշում է, որ նման տեխնոլոգիական առանձնահատկությունները նպաստում են վարքագծային կախվածության ամրապնդմանը [7, էջեր 191-197]:

Եզրակացություն

Այսպիսով, մեր հետազոտությունները ցույց տվեցին, որ սովորողների համացանցային կախվածությունը պայմանավորված է փոխկապակցված բազմագործոն համակարգով, որտեղ միաժամանակ գործում են անձնային, ընտանեկան, կրթական և սոցիալական ազդեցությունները: Այս տեսանկյունից խնդիրը չի կարող դիտարկվել միայն տեխնոլոգիական գործոնի շրջանակում, քանի որ այն սերտորեն կապված է սովորողի հոգևոր-հուզական վիճակի, սոցիալականացման առանձնահատկությունների և

ինքնարտահայտման պահանջների հետ: Հետևաբար, արդյունավետ կանխարգելումը պահանջում է համակարգային մոտեցում ներառելով ձևավորող կրթական միջավայրի ապահովումը, թվային վարքի մշակույթի զարգացումը, ծնողական իրազեկվածության բարձրացումը և նպատակային հոգեբանամանկավարժական աջակցություն:

Ուստի միայն համակցված և շարունակական մանկավարժական միջամտությունների, աջակցության, սովորողների ազոն ժամանակի ճիշտ կազմակերպման, դպրոց-ընտանիք-համայնք համագործակցության պայմաններում է հնարավոր նվազեցնել համացանցային կախվածության առաջացման հավանականությունը և ապահովել սովորողների առողջ թվային սոցիալականացումը:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. **Войскунский А. Е.** Интернет как пространство социализации подростков // Психологическая наука и образование. — 2010. — № 4. — С. 90–97.
2. **Доронина Л. Н.** Профилактика интернет-зависимости детей младшего школьного возраста. Available at: <https://infourok.ru/profilaktika-internet-zavisimosti-detej-mladshegoshkolnogo-vozrasta-4930090.html/>
3. **Жичкина А. Е., Белинская Е. П.** Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета // Труды по социологии образования. 20005. 7. 34-40.
4. **Сирота Н. А.** Копинг-поведение в подростковом возрасте и профилактика его аддиктивного варианта // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация.
5. **Bandura A.** (1986). Social foundations of thought and action. A social cognitive theory Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. p.544
6. **Vygotsky, L. S.** (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes.* Cambridge, MA: Harvard University Press. **ra, A.** (1977). *Social learning theory.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
7. **Griffiths M. D.** (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197
8. **Davis R. A.** 2001. A cognitive behavioral model of pathological Internet use *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195
9. **Ko, C.-H., Yen, J.-Y., Yen, C.-F., Chen, C.-S., & Chen, C.-C.** (2010). *The association between Internet addiction and family factors among adolescents in Taiwan.* *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 369–375.
10. **Kuss, D. J., & Griffiths, M. D.** (2017). *Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons*

Learned. International Journal of Environmental Research and Public Health 14(3): 311.

11. **Caplan S. E.** Relations Among Loneliness, Social Anxiety, and Problematic Internet Use // *CyberPsychology & Behavior*. 2007. Vol. 10 (2). P. 234—242. doi:10.1089/cpb.2006.9963
12. **Mackereth M. & Anderson J.** Computers 2000 Video Games, and Literacy: What do Girls Think? *Australian Journal of Language and Literacy* 23:3, 184-96.
13. **Cheng, C., & Li, A. Y. L.** (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(12), 755–760.
14. **Young, K. S.** (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244.
15. **Young, K. S.** (2004). *Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences*. American Behavioral Scientist.

Сдана / Հանձնվել է՝ 10.02.2026

Рецензирована / Գրախոսվել է՝ 17.02.2026

Принята / Ընդունվել է՝ 20.02.2026