

---

## ԻՆՏԵՐՆԵՏԱՅԻՆ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՀԻՄՆԱԽՆԴԻՐՆԵՐԻ ՇՈՒՐՋ

### ԼՈՒՍԻՆԵ ԿԱՐԱՊԵՏՅԱՆ

Ինտերնետային տեխնոլոգիաների՝ տեղեկատվության և հաղորդակցության ամենատարածված միջոցի զարգացմանը զուգընթաց՝ վերջին տարիներին սկսվել է կիրառվել «ինտերնետային կախվածություն» եզրույթը:

Բազմաթիվ են հետազոտությունները, գիտական հրապարակումները և գիտաժողովները, որտեղ խոսվում է ինտերնետային կախվածության՝ որպես ժամանակակից խանգարման մասին:

Ցանկացած նոր տեխնոլոգիա ներդնելիս պահանջվում է փորձարարական մի ժամանակահատված, որպեսզի անհատի և հասարակության վրա դրանց դրական և բացասական ազդեցությունները դառնան չափելի: Սա նաև վերաբերում է ինտերնետին:

Որքան արագ են զարգանում ժամանակակից տեխնոլոգիաները, այնքան մեծ է դրանց կիրառման հետևանքով առաջացած բացասական դրսևորումների հավանականությունը: Այդ իսկ պատճառով առաջանում է երևույթի մանրազնի պատճառահետևանքային ուսումնասիրության անհրաժեշտություն:

Ինտերնետ կախվածություն, ինտերնետի չարաշահում, ինտերնետի հիվանդագին կիրառում... Սրանք եզրույթներ են, որոնք բազմաթիվ հետազոտողների քննարկումների առարկա են՝ պայմանավորված երևույթի անվանման հանգամանքով, որը պետք է ներառվի DSM-V-ում՝ 2012 թ. հրատարակությունում (DSM-Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th Edition)<sup>1</sup>:

Գոյություն ունեն երկու տարբեր տեսակետներ. հետազոտողների մի մասը պնդում է, որ ինտերնետային կախվածության դեպքում պետք է կիրառել վարքային թերապիայի հատուկ տեխնիկաներ՝ բուժելու ինտերնետային կախվածությունը որպես ախտաբանական խանգարում, մյուս մասն այն կարծիքին է, որ դեռ պետք է հետազոտություններ անցկացվեն՝ նախքան այն հիվանդություն որակելը<sup>2</sup>:

Ք. Յունգը ինտերնետային կախվածությունը որպես հոգեկան առողջության խնդիր որակող տեսաբաններից է: Նա նշում է, որ ինտերնետային կախվածություն կարող է ունենալ յուրաքանչյուրը, և որևէ ժողովրդագրական տարանջատում այս դեպքում չի կարող լինել: Համակարգչային տարածությունը պետք է որ ունենա մի մութ կողմ, որը ստիպում է մարդկանց, մոռանալով անձնականը, առողջությունն ու ընտանիքը, գերադասել իրենց ժամանակն անցկացնել ինտերնետում: Յունգը առանձնացնում է ան-

---

<sup>1</sup> Տե՛ս «American Journal of Psychiatry», Volume 26, Washington, 2008, էջ 237-258:

<sup>2</sup> Տե՛ս **Huisman A., Van den Eijnden R. and Garretsen H.** Internet Addiction: A Call for Systematic Research, Journal of Substance Use 6:1, 2001, էջ 7–10:

հատի այն գործողությունները և պարտականությունները, սոցիալական դերերը, որոնք անտեսվում են «հանուն ինտերնետի»: Այսպիսի գործողությունները բավականին մեծ դեր ունեն ժամանակակից հասարակության կենսակերպում, և որոշ մարդիկ, պլանավորած գործողությունների փոխարեն, զբաղվում են «ինտերնետային ժամանցով»: Ի տարբերություն զբաղմունքի այլ տեսակների՝ գրքի ընթերցման կամ հեռուստացույց դիտելու, որոնք ունեն ժամանակի որոշակի սահմանափակումներ, ինտերնետի օգտագործումն անսահմանափակ է<sup>3</sup>:

Ըստ Յունգի՝ ինտերնետը ավելի շուտ փախուստի ձև է, ավելի շատ նման այն թմրեցնող ազդեցությանը, որն ունենում են ալկոհոլամոլները: Յունգը նշում է. «Ինտերնետից օգտվողները հոգեբանական կախվածության մեջ են ընկնում այն զգացումներից ու տպավորություններից, որոնք նրանք ստանում են այդ «մեքենան» օգտագործելիս: Այս հանգամանքն է ինտերնետից օգտվելու գործընթացը դարձնում դժվար վերահսկելի, ու անհնար է կանգ առնել»<sup>4</sup>: Նա հոգեբանական կախվածության այս տեսակը դասում է այնպիսիների շարքին, ինչպիսիք են խաղամոլությունը և որկրամոլությունը:

Մեկ այլ տեսաբան՝ Մ. Գրիֆիթսը, կախվածությունը սահմանում է վեց չափորոշիչներով՝ ցայտունություն, տրամադրության անկայունություն, հանդուրժողականություն, զրկանքի համախտանիշ, կոնֆլիկտներ և կրկնվելու բարձր հավանականություն<sup>5</sup>: Ըստ նրա՝ տեխնոլոգիական կախվածությունը տարբերվում է մնացածներից նրանով, որ դրանք գործնականում սահմանվում են որպես ոչ քիմիական խանգարումներ, որոնք ներառում են մարդ - «մեքենա» փոխհարաբերությունները: Դրանք կարող են լինել պասիվ (օրինակ՝ հեռուստացույցը) կամ ակտիվ (օրինակ՝ համակարգչային խաղերը) և սովորաբար պարունակում են ինդուկտիվ ու խթանիչ գծեր, որոնք կարող են դառնալ հիվանդագին զարգացումների առաջացման պատճառ<sup>6</sup>:

Ինտերնետային կախվածության չափորոշիչներից է զրկանքի համախտանիշը, որի հետևանքով դրսևորվում են մեղքի և տագնապի զգացումներն այն պատճառով, երբ գործողությունները չեն իրականացվել համաձայն պլանավորածի:

Եթե անձը շատ երկար ժամանակ է տրամադրում որևէ զբաղմունքի, մնացած գործերով զբաղվելու բավարար ժամանակ չի մնում: Այստեղ «խթանիչներ» բառի փոխարեն կարելի է առաջարկել «անընդհատություն» կամ «շարունակականություն» եզրույթը. սկզբնական շրջանում մի գործողություն արվում է սիրով, որը, սակայն, ընթացքում վերածվում է «կախվածության»: Նախընտրելի գործունեությամբ զբաղվելը դրական է և օգտակար, սակայն երբ այն սկսում է վերածվել կախվածության, այդ գործունեության հետ կապված արժեքներն ու նկատառումները դառնում են բացասական և կործանարար: «Սիրելը» կարող է վերածվել «նախընտրության», որը հետո

<sup>3</sup> Տե՛ս **Young K. S.** Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction – and a Winning Strategy for Recovery, 1998, New York, էջ 79-92:

<sup>4</sup> **Young K. S.** Cognitive Behavior Therapy with Internet Addicts: Treatment Outcomes and Implications, *Cyber Psychology and Behavior*, 10:5. 2007, pp. 671–697.

<sup>5</sup> Տե՛ս **Griffiths M.** Internet Addiction: Does it Really Exist?, England, 1998, էջ 153-179:

<sup>6</sup> Տե՛ս նույն տեղը, էջ 164-177:

կարող է դառնալ «սովորություն»: Սովորությունները կարող են վերածվել «սևեռվածության», որոնք սակայն խստորեն տարբերվում են «կախվածություն»-ից: Երբ սևեռվածությունը վերածվում է կախվածության, այն արդեն դառնում է շարունակական<sup>7</sup>:

Վ. Գլասսերը իր «Դրական կախվածություն» աշխատությանը փորձում է ապացուցել, որ ոչ բոլոր կախվածություններն են բացասական: Ըստ Գլասսերի՝ մեր կյանքում կարևորվում է երեք գործողություն՝ սիրելը և սիրվելը, մյուսների կողմից ընդունվելը, երջանիկ լինելն ու ներգրավված լինելը այն բանում, ինչ մենք իմաստալից ենք համարում: Երջանկության և իմաստալից կյանքի խթանիչներից մեկը համարվում է նախընտրած զբաղմունքի հանդեպ ունեցած դրական կախվածությունը: Հիմնվելով այս փաստարկի վրա՝ կարելի է ասել, որ ինտերնետից օգտվելը շատերին դարձնում է սոցիալապես վստահ, առօրյան՝ իմաստալից և տալիս է առավելություններ: Գլասսերի՝ «դրական կախվածություն» հասկացության կարևորագույն բնորոշումներից մեկի համաձայն՝ այն «ուղեղի գործունեության մի վիճակ է, որտեղ բացակայում է ինքնաքննադատումը, և որը խթանում է անհատի մեջ բարեկեցիկ և ուժեղ լինելու զգացումը: Նրանց մոտ, ում ինտերնետի օգտագործումն անհանգստացնում է կամ առաջացնում խնդիրներ, աշխատում է ուղեղի ինքնաքննադատական մասը: Նրանց համար, ովքեր հաճախ օգտվում են ինտերնետից և տառապում ախտանշաններով, ինտերնետը դրական կախվածություն չի համարվում: Այդ դեպքում նրանց կարելի է անվանել ինտերնետային կախվածություն ունեցող անձինք, ինչը կարող է հանգեցնել ժամանակի զուր վատնման և համարվել խնդրահարույց կախվածություն»<sup>8</sup>:

Գոյություն ունեն կախվածության մի շարք անվանումներ.

- ինտերնետային կախվածություն (IAD),
- ինտերնետի հիվանդագին/ախտաբանական օգտագործում (PIU)<sup>9</sup>,
- ինտերնետի չարաշահում (EIU)<sup>10</sup>,
- ինտերնետի կոմպուլսիվ (սևեռում) օգտագործում (CIU):

Ռ. Դեյվիսը առանձնացնում է ինտերնետի հիվանդագին օգտագործման երկու տեսակ՝ առանձնահատուկ և ընդհանուր: **Առանձնահատուկ** տեսակը ներառում է էլեկտրոնային սեռական առարկաներից (ծառայություններից), աճուրդային ծառայություններից, առևտրից և խաղերից չափից շատ օգտվելը: Կարելի է ասել, որ այդ կախվածությունները ըստ իրենց բովանդակության առանձնահատուկ են և կարող են գոյություն ունենալ նաև ինտերնետից անկախ: Առանձնահատուկ PIU-ն վերաբերում է ինտերնետի միայն մեկ կողմին և գոյություն ունի ինտերնետի բազմաթիվ այլ գործառույթներից անկախ: Ինտերնետի պաթոլոգիկ օգտագործման **ընդհանուր** տեսակը ներառում է ինտերնետի ընդհանուր, բազմաչափ օգտագործման չարաշահումը:

<sup>7</sup> Տե՛ս **Johnson N. F.** The Multiplicities of Internet Addiction: the Misrecognition of Leisure and Learning. England, 2008, էջ 368-431:

<sup>8</sup> **Glasser W.** Positive Addiction, New York, 1976, pp. 44-68.

<sup>9</sup> Տե՛ս **Morahan-Martin J.** and **Schumacher P.** Incidence and Correlates of Pathological Internet Use among College Students, Computers in Human Behavior, 2000, էջ 13-29:

<sup>10</sup> Տե՛ս **Hardie E.** and **Tee M. Y.** Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction, Australian Journal of Emerging Technologies and Society 5:1, 2007, էջ 34-47:

Այն կարող է ներառել նաև ցանցում ժամանակի զուր վատնումը՝ առանց լուրջ պատճառի: Ընդհանուր PIU-ի տեսակներ են, օրինակ՝ ցանցային շփումները և կախվածությունը էլեկտրոնային փոստից: Սա առնչվում է ինտերնետի սոցիալական կողմին: Սոցիալական շփումների պահանջը և էլեկտրոնային տարբերակով ձեռք բերած ծանոթությունները մեծացնում են սոցիալական նմանօրինակ կյանքը շարունակելու ցանկությունը<sup>11</sup>:

Ս. Կապլանը գերադասում է օգտագործել «ինտերնետի խնդրահարույց օգտագործում» եզրույթը: Ըստ նրա՝ մարդիկ, որոնք ունեն ցածր ինքնագնահատական, միայնակ են և գերադասում են ինտերնետային սոցիալական հարաբերությունները, ավելի են հակված դառնալու խնդրահարույց ինտերնետ օգտագործողներ: Թեպետ սա տարածված տեսակետ է, այն կարելի է դիտարկել մեկ այլ տեսանկյունից. սոցիալապես մեկուսացած մարդիկ, ինտերնետում սկսելով ցանցային հարաբերություններ, փորձում են այդ հարաբերությունները վերածել իրականի: Ինտերնետի օգտագործումը սոցիալական հարաբերությունների համար դեմ առ դեմ շփման համեմատ ունի մի շարք առավելություններ: Ինտերնետն ապահովում է հարուստ միջավայր, որը պարունակում է ինչպես դրական, այնպես էլ բացասական կողմեր, և եթե անձը կարողանա այն ճիշտ օգտագործել, ապա ինտերնետը կարող է մեծապես նպաստել դրանից օգտվողների կենսակերպի բարելավմանը: Սոցիալական աջակցությունը, որն անձը կարող է ստանալ ինտերնետով, շատ հաճախ անհասանելի է նրա իրական կամ կենսաբանական կյանքում: Այս դեպքում վտանգն այն է, որ անհատի համար ինտերնետային վիրտուալ կյանքը դառնում է կենսաբանական իրական կյանքից կարևոր («երկրորդ կյանք» հասկացություն): Երկրորդ կյանքը անձին հնարավորություն է տալիս սեփական նախասիրություններով երևակայական կյանք ստեղծել ու այնտեղ ապրել, ինչը կարող է բավականին վտանգավոր ու անվերահսկելի դառնալ<sup>12</sup>:

Վատկինսն ու Բոնդը տարբերակում են ժամանցի չորս տարատեսակ, որոնք դրսևորվում են այն անձանց կյանքում, ովքեր ավելի շատ ժամանակ են հատկացնում ինտերնետին և ավելի ու ավելի շատ են օգտվում ինտերնետի ընձեռած ժամանցային, տեղեկատվական և ուսուցողական հնարավորություններից՝

- ժամանակ անցկացնել,
- ընտրություն կատարել,
- ճնշումից խուսափել,
- բավարարվածության հասնել<sup>13</sup>:

Ինտերնետը հնարավորություն է ընձեռում անհատին ընտրելու իրեն հարմար ժամանցի ձևը՝ սեփական նախասիրություններին համապատասխան, ինչպես նաև խուսափելու արտաքին ճնշումներից ու սթրեսներից և

<sup>11</sup> Տե՛ս **Davis R. A.** A Cognitive-Behavioral Model of Pathological Internet Use, *Computers in Human Behavior* 17, 2001, էջ 187–195:

<sup>12</sup> Տե՛ս **Caplan S. E.** Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement instrument, *Computers in Human Behavior* 18, 2002, էջ 553–575:

<sup>13</sup> Տե՛ս **Watkins M.** and **Bond C.** Ways of Experiencing Leisure, *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal* 29:3, 2007, էջ 287–307:

«գնալու» մեկ այլ աշխարհ, որտեղ կարող է իրեն ներկայացնել այնպես, ինչպես ցանկանում է: Այն օգնում է անհատին հասնելու բավարարվածության՝ սեփական նախասիրություններին կամ հետաքրքրություններին հետևելով, սոցիալական ցանցային հարաբերություններ ստեղծելով և տարբեր թեմաների շուրջ անսահմանափակ տեղեկատվություն ստանալով ու փոխանցելով: Ինտերնետը անհատի առջև բացում է իր պահանջներին, հետաքրքրություններին, ցանկություններին համապատասխան զբաղմունքներ գտնելու որակապես տարբեր հնարավորություններ:

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 աուֆսայդերներ): Հնարավոր է, որ թվային նորեկները կարևորություն չտան թվային տեխնոլոգիային, իրենք իրենց դասեն թվային աուֆսայդերների շարքը<sup>14</sup>:

Շատերի համար փոխվել են գերադասելի արժեքները, առօրյա կյանքում ժամանցի կազմակերպումը: Կիրառելով հաղորդակցության թվային տեխնոլոգիաները՝ անհատը կարող է ունենալ վիրտուալ հարաբերություններ այնպիսի անձանց հետ, որոնք ներկա չեն մեր իրական, կենսաբանական կյանքում: Թվային տեխնոլոգիաների օգնությամբ անհատը կարողանում է ձեռք բերել ինքնաբավարարման միջոցներ և սոցիալական կապիտալ, որի պատճառով դառնում է «մեկուսացած և անհավասարակշիռ»<sup>15</sup>, ինչը թվային աուֆսայդերը չի կարող հասկանալ:

Տեխնոլոգիաների և հասարակության միջև փոխհարաբերությունների ամբողջական մոդելը մանրամասնորեն ուսումնասիրել է Մանուել Քասստելը: Ներկայիս սերնդի ինտերնետ օգտագործողների ցուցաբերած հետաքրքրությունը սպառման մի տեսակ է, որն առաջացել է կապիտալիստական հասարակարգում կուտակման պահանջի պատճառով, որտեղ շեշտը դրվում է ինքնահիրացման և անկախության վրա, և երկրորդային է համարվում նրա հասարակական թե անհատական լինելը, անձնական թե մասնագիտական ոլորտներում դրսևորվելը<sup>16</sup>: Ըստ Քաստելսի՝ «էլեկտրոնային հաղորդակցությունների և տեղեկատվական համակարգերի զարգացումը նպաստում է տարածությունը հաղթահարելուն: Ցանցային հասարակության զարգացումը ձևավորվել է տեխնոլոգիայի միջոցով, և այժմ թվային տեխնոլոգիաների կիրառման հետ կապված փոխհարաբերությունների ամբողջական մոդելը ցույց է տալիս, որ անհատը անմիջականորեն կախված է տեխնոլոգիաներից: Մարդկանց մի մասը ինքն է ընտրել թվային տեխնոլոգիաներից կախվածությունը, իսկ մյուսները պարզապես պարտադրված են օգտվելու այն ծառայություններից, որոնք առաջարկում են թվային տեխնոլոգիաները»<sup>17</sup>:

<sup>14</sup> Տե՛ս **Johnson N. F.** նշվ. աշխ., էջ 88-101:

<sup>15</sup> **Brabazon T. Wiring.** God's Waiting Rooms: The Graying of the World Wide Web, in T. Brabazon, 2008, pp. 66-82.

<sup>16</sup> Տե՛ս նույն տեղը, էջ 26-49:

<sup>17</sup> **Castells M.** The Rise of the Network Society. Massachusetts, 1996, pp. 394-413.

Ինտերնետը լայն հնարավորություն է ընձեռում ուսուցանման և ժամանցի կազմակերպման համար: Բացի այդ, այն համարվում է սոցիալական հաղորդակցության կարևոր միջոց:

Ինտերնետից օգտվող անձինք հիմնականում ծավալում են հետևյալ գործունեությունները.

- էլեկտրոնային շփում տարբեր վիրտուալ սոցիալական ցանցերում (Facebook, Twitter, Odnoklassniki),
- տեղեկատվության փնտրում համացանցում (Yahoo, Google),
- էլեկտրոնային նամակագրություն (E-mail),
- գիտական և մասնագիտական գործունեության ծավալում (գիտական և հրապարակախոսական տեղեկատվության ուսումնասիրում),
- կրթական գործընթացի կազմակերպում (առցանց (online) տարբերակով),
- ինտերնետային կայքէջի նախագծում, ստեղծում և համալրում,
- մշակութային ոլորտի ուսումնասիրություններ,
- անդամություն տարբեր blog-ներում (ժամանցային, մասնագիտական, անձնական և կորպորատիվ),
- առևտրային գործունեության ծավալում (առցանց (online) խանութներ, սպասարկում, խորհրդատվություն և այլն),
- անձնական համակարգչի նախագծում (կոնֆիգուրացիա)՝ ըստ սեփական նախապատվությունների,
- համակարգչային, ինտերնետային խաղեր,
- երաժշտության ու ֆիլմերի վերբեռնում և վարբեռնում, դրանց ունկնդրում և դիտում,
- ինտերնետից ներբեռնված նյութի ձայնագրում ու տեսագրում սկավառակների վրա<sup>18</sup>:

Ըստ Մ. Մակերեթի և Ջ. Անդերսոնի՝ «որոշ երիտասարդների համար համակարգիչը վերածվում է մշակութային կարևորագույն գործիքի»<sup>19</sup>, միջոց, որով նրանք և՛ հաղորդակցվում են, և՛ փորձարկում այն, ինչն իրենցն են համարում:

Ինտերնետում ծավալվող գործունեությունը և մարդկանց շփումը կարելի է անվանել ինտերնետային հարաբերություններ, որտեղ դերակատարները ունեն գրեթե վիրտուալ հաղորդակցություն, ու բացակայում է իրական անձնավորումը:

Ա. Բանդուրայի «սոցիալական ուսուցման տեսության» համաձայն՝ մարդիկ յուրացնում են այն, ինչ տեսնում և լսում են, հաճախ՝ առանց քննադատական վերաբերմունքի: Ըստ նրա՝ մարդիկ հետևում են վարքային մոդելներին, որոնք ցուցադրում են նրանց համար հեղինակություն վայելող անձինք և արդյունքում նմանօրինակում իրենց նախընտրելի վարքագիծը: Հիշելով և յուրացնելով վարքային մոդելը՝ նրանք սկսում են վերարտադրել այն սեփական մեկնաբանմամբ: Եվ որքան վարքի մոդելավորման կրկնօրինակման սեփական փորձն արդյունավետ է լինում, այն-

<sup>18</sup> Տե՛ս Johnson N. F. նշվ. աշխ., էջ 88-124:

<sup>19</sup> Mackereth M. and Anderson J. Computers, Video Games, and Literacy: What do Girls Think? Australian Journal of Language and Literacy 23:3, 2000, pp. 184–196.

քան մեծ է հետազայուն այդ վարքագծի կրկնվելու հավանականությունը<sup>20</sup>:

Ինտերնետային կախվածության երևույթի բացահայտմանն ուղղված մի շարք հետազոտությունների, ինչպես նաև ոլորտի այլ մասնագետների տրամադրած ու ինտերնետից ստացած տեղեկությունների միջոցով Ամերիկյան հոգեբույժների ընկերակցությունը լուսաբանել է վարքային մի շարք նմուշներ՝ հիմնված իմպուլսների կառավարման մոդելի վրա, որը շատ նման է խաղամուլների նկատմամբ կիրառվող աշխատանքային մոդելին: Նրանք փորձում են երևույթը ախտորոշել որպես ներքին ազդակների կառավարման խանգարումներ և պնդում են ախտորոշիչ վարկածը, որը հիմնված է հատուկ ընտրանքային համախմբության վարքագծի ուսումնասիրության վրա<sup>21</sup>:

Հանդուրժողականության, աբստինենտային համախտանիշները և սևեռուն (օբեսսիվ) զործածումը կախվածության ցանկացած ախտորոշման համար պարտադիր դրսևորումներ են:

ԱՅԿ-ի անդամ Կ. Անդերսոնը այս երևույթը անվանեց եռօրյա զրկանքի համախտանիշ՝ որպես հիմնախնդրի ցուցիչ, քանի որ, ըստ նրա, դա զուտ ժամերի կամ օրերի խնդիր է, մինչ ինտերնետային կախվածություն ունեցող անձի մոտ ի հայտ կգա նյարդային, դեպրեսիվ և տագնապալի վարքագիծ<sup>22</sup>:

Ինտերնետ կախվածության հետևանքով դրսևորվող ֆիզիկական ախտանիշները կարող են լուրջ հետևանքներ ունենալ, ինչպես, օրինակ՝ «carpal tunnel»-ի համախտանիշի առկայության դեպքում պահանջվում է դաստակի երկարատև խնամք, նաև կարող է հանգեցնել լուրջ վիրաբուժական միջամտության անհրաժեշտության: Փոխվում է սնվելու օրակարգը, որոշ անձինք սնվում են առանց համակարգչից կտրվելու կամ էլ կարող են ընդհանրապես մոռանալ սնվելու անհրաժեշտության մասին: Ժամանակին քնելու և լոգանք ընդունելու ռեժիմը ինտերնետից կախվածության դեպքերում նույնպես խախտվում է: Աչքերը հազվադեպ թարթելու երևույթը կարող է հանգեցնել ուժգին գլխացավերի<sup>23</sup>:

Ինտերնետ կախվածություն ունեցող անձինք օրեցօր առավել հաճախ ու տևական ժամանակով են այցելում իրենց հայտնի և անհայտ ինտերնետ կայքեր՝ նոր ծանոթություններ ձեռք բերելու նպատակով, և անհանգստություն ու տագնապի զգացում են ունենում, երբ նույն ժամանակահատվածում կարող են չգտնել սպասվելիք նյութը, երևույթը, անձին, կամ էլ, երբ այն անհետանում է էկրանից: Էլեկտրոնային շփման ընթացքում ունեցած իրենց զգացումները նրանք համեմատում են խթանիչների օգտագործման հետևանքով ունեցած զգացողությունների հետ: Ինտերնետային կախվածություն ունեցող անձիք նշում են, որ անբացատրելի էներգիա են զգում էլեկտրոնային ինտերակտիվ խաղերի ժամանակ, բազմաբնույթ խնդիրների առկայության դեպքում ինտերնետը օգնում է մոռանալ դրանք: Բոլոր այս ձևերը սկզբնապես պարունակում են դրական զգացողություններ և

<sup>20</sup> Տե՛ս **Бандура А.** Теория социального научения. М., 2000, էջ 41-63:

<sup>21</sup> Տե՛ս «American Journal of Psychiatry», Volume 26, Washington, 2008, էջ 57-94:

<sup>22</sup> Տե՛ս նույն հանդեսը, թիվ 14, 2007, էջ 42-49:

<sup>23</sup> Տե՛ս [www.health.am/psy/internet-addiction/](http://www.health.am/psy/internet-addiction/) -21.06.2009:

պարզևատրում, սակայն երբ անհատի մոտ սկսում է առաջանալ կախվածություն, դրական զգացողությունները և պարզևները նվազում են:

Առջանցում տևականորեն գտնվող մարդկանց գրեթե 20%-ը հաճախակի ունենում է ներքոհիշյալ խնդիրները՝

- արհամարհանք կամ մերժողական վերաբերմունք սեփական անձի հանդեպ,
- համակարգչային մկնիկի կամ ստեղնաշարի ջղաձգված, սևեռում (կոմպուլսիվ) օգտագործում,
- մեկուսացվածություն և մարդկանցից խուսափողական վարքաձևի դրսևորում,
- ներանձնային և միջանձնային կոնֆլիկտներ,
- առույգության կորուստ,
- դեպրեսիվ վարքաձևի դրսևորում,
- ամուսնական խնդիրներ,
- սեռական կյանքի խնդիրներ,
- խաղամոլություն,
- ինտերնետի չարաշահում աշխատանքային վայրում,
- ուսման առաջադիմության և ակադեմիական ձախողումներ<sup>24</sup>:

Ամերիկյան հոգեբույժների ընկերակցության կողմից մշակվել են չափորոշիչներ, որոնց առկայության դեպքում կարելի է պնդել, որ անձը ունի ինտերնետային կախվածություն: Տասներկու ամսվա ընթացքում պետք է դրսևորվեն այս չափանիշներից առնվազն երեքը:

1. *Հանդուրժողականություն (տոլերանտություն)*. սա վերաբերում է այն դեպքերին, երբ ինտերնետից բավարարվածություն ստանալու համար աստիճանաբար ավելի շատ ժամանակ է պահանջվում, քան մինչ այդ, այլապես նույնքան ժամանակ ինտերնետում գտնվելիս «հաճելի զգացողությունները» նկատելիորեն նվազում են:

2. *Անձն իրեն ավելի լավ և լիարժեք է զգում առջանցում*՝ ինտերնետային շփման և բացահայտումների մեջ, քան իրական հարաբերություններում:

3. *Անձը գտնվում է առջանցում, այնինչ պետք է զբաղվեր այլ գործունեությամբ*:

4. *Ինտերնետի օգտագործումը սահմանափակելուց կամ այն ընդհանրապես դադարեցնելուց հետո մեկ ամսվա ընթացքում նկատվում են «զրկանքի համախտանիշ»-ի երկու կամ ավելի ախտանիշներ*: Սա կարող է դժբախտության պատճառ դառնալ կամ վտանգի ենթարկել անհատի սոցիալական, անհատական կամ մասնագիտական գործունեությունը: Անձի մոտ նկատվում է հոգեկան գերզգայունություն՝ վախ, նյարդային դող, անհանգստություն, մտածմունքներ ինտերնետային առօրյայի վերաբերյալ, դրան առնչվող երևակայական մտքեր կամ երազներ, կանոփին կամ կանքից անկախ համակարգչի ստեղներին հպվելու շարժումներ:

5. *Ինտերնետ մուտք գործելով՝ անձը կարծես նորից վերադառնում է «կյանք» կամ խուսափում «զրկանքի համախտանիշ»-ի դրսևորումներից*:

<sup>24</sup> Տե՛ս [www.health.am/psy/internet-addiction/](http://www.health.am/psy/internet-addiction/) -11.07.2009:



6. Ինտերնետ մտնելն ավելի հաճախակի է դառնում կամ ավելի երկար է տևում, քան նախապես պլանավորված էր:

7. Նկատելիորեն շատ ժամանակ է տրամադրվում ինտերնետի օգտագործմանն առնչվող գործողություններին (այլ ինտերնետային «browser» գտնելու փորձեր, ինտերնետային կապի մատակարարների, ինտերնետային գրքերի որոնում և այլն):

8. Ինտերնետի օգտագործման պատճառով տուժում է անձի սոցիալական, մասնագիտական գործունեությունը, ինչպես նաև կրճատվում կամ ընդհանրապես վերանում է զվարճանքներին տրամադրվող ժամանակը:

9. Անձը, ինտերնետը չարաշահելով, ռիսկի է ենթարկում իր համար կարևոր հարաբերությունները, աշխատանքը, կրթությունը կամ կարիերան:

10. Անձը երբևէ փորձել է հրաժարվել և դադարեցնել այն, սակայն ոչինչ չի ստացվել<sup>25</sup>:

Ուսումնասիրելով այն սոցիալական փոփոխությունները, որոնք տեղի են ունենում ամենօրյա կենսակերպում՝ կապված ինտերնետային տեխնոլոգիաների նկատմամբ հակվածության աճի և ծավալման հետ, կարելի է կանխատեսել, որ առաջիկայում ինտերնետային կախվածությունը կդառնա նաև հայաստանյան հասարակության հիմնախնդիրներից մեկը:

Ուստի երևույթի բացասական հետևանքները կանխելու կամ մեղմացնելու համար հարկավոր է բարձրացնել հասարակական գիտակցությունը, տեղեկացվածության աստիճանը, իրազեկել ինտերնետային կախվածության ազդեցության և հնարավոր հետևանքների մասին, տարիքային խմբերի համար սահմանափակել մուտքը որոշակի կայքեր, իրականացնել միջամտության տարբեր ծրագրեր՝ սոցիալական ներառման և վերականգնման նպատակով:

**ЛУСИНЕ КАРАПЕТАН – К вопросу интернет-зависимости.** – В ряде современных исследований интернет-зависимость упоминается как излечимое современное расстройство. К. Юнг и некоторые другие теоретики определяют её как проблему психического здоровья. К обязательным проявлениям любой зависимости относятся сдвиги толерантности, абстиненция и обсессивно-компульсивное влечение.

Существует ряд определений интернет-зависимости:

- интернет-зависимость в общем смысле (IAD),
- патологическое интернет-пользование (PIU),
- злоупотребление интернет-технологиями (EIU),
- компульсивное интернет-пользование (CIU).

Опираясь на ряд исследований, раскрывающих интернет-зависимость, Американская ассоциация психиатров описала ряд поведенческих примеров, основанных на модели управления импульсами. Последняя очень похожа на рабочую модель, применяемую к игроманам. Специалисты пытаются диагностировать явление как расстройство управления внутренними сигналами.

Потенциальные неудобства начинающих интернет-пользователей специфичны и имеют тенденцию к развитию. Примерно у 20 % тех, кто подолгу находится

<sup>25</sup> Տե՛ս «American Journal of Psychiatry», Volume 26, 2008, էջ 129-137:

в сети, часто возникают следующие явления: пренебрежение или отрицательное отношение к собственной личности; нервное, компульсивное пользование компьютерной мышкой или клавиатурой; уединенность, отчужденность от людей; потеря бодрости; симптомы депрессивного поведения; супружеские проблемы; сексуальные pervезии; игромания; злоупотребление интернетом в служебное время; академические неудачи, учебная неуспеваемость.

Чтобы снизить в армянском обществе риск негативных последствий интернет-зависимости, следует просвещать население и особенно молодёжь, предлагать альтернативные варианты организации досуга, развивать и применять интегративные стратегии и т. д.

**LUSINE KARAPETYAN – *The issues of Internet addiction.*** – There is a growing amount of disputed literature suggesting Internet addiction should be an actual treated disorder. Scholars like Dr. Kimberly Young are the leading proponents of the existence of Internet addiction. Tolerance, withdrawal, and compulsive use are requisites for any diagnosis of dependency.

There are multiple labels and acronyms that one should be aware of such as:

- Internet Addiction Disorder (IAD).
- Pathological Internet Use (PIU).
- Excessive Internet Use (EIU).
- Compulsive Internet Use (CIU).

Based on a series of research, American Psychiatric Association designed a behavior list based on an impulse control model very similar to the one used for gambling. These are the signs and symptoms of computer addiction, or impulse-control disorder. They make no other claim for the validity of this diagnostic paradigm, since it is based on a highly selected population.

The potential problems for new Internet use are significant and may be increasing. Nearly 20% of online users encounter one or more of the following problems: personal neglect, compulsive checking and "clicking", isolation and avoidance from people, lost productivity, depression, marital problems, sexual addiction, gambling away savings, internet abuse in the workplace, academic failure.

Considering the growing risk of Internet-addiction in the Armenian society, it is essential that one should tackle it by educating the society about the problem, raising social conscience on the risks of Internet-misuse among youth, providing social rehabilitation and integration tools, etc.