ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԻ ԽՆԴՐԱՀԱՐՈՒՅՑ ՀԱՄԱՑԱՆՑԱՅԻՆ ՕԳՏԱԳՈՐԾՄԱՆ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՄԱՆ ՄԱՆԿԱՎԱՐԺԱԿԱՆ ՈՒՂԻՆԵՐԸ. ՀՈԼԻՍՏԱԿԱՆ-ԷԿՈ-ՆԱՐԱՏԻՎ ՄՈՏԵՑՈՒՄ

ԼՈՒՍԻՆԵ ՍԵՐՈԲՅԱՆ
Խ. Աբվյանի անվան ՀՊՄՀ, ՀՀ, Երևան

Էլ. հասցե՝ *lusine.serobyan@mail.ru*

DOI: 10.24234/scientific.v3i53.393

ԱՄՓՈՓՈՒՄ

Թվային տեխնոլոգիաների ինտենսիվ ներթափանցումը սովորողների կրթական, հաղորդակցական և սոցիալական կենսագործունեության ոլորտներ նոր հնարավորությունների հետ մեկտեղ առաջադրում է խնդրահարույց համացանցային օգտագործման կանխարգելման մանկավարժական հիմնախնդիրը:

Հոդվածի նպատակն է տեսականորեն հիմնավորել և համակարգել սովորողների խնդրահարույց համացանցային օգտագործման կանխարգելման մանկավարժական ուղիները և ներկայացնել դրանց ինտեգրման հոլիստական-էկո-նարատիվ հեղինակային մոտեցումը:

Հետազոտության մեթոդաբանական հիմքը կազմել են համակարգային, հումանիստական, գործունեային, կարողունակահեն, սոցիոէկոլոգիական և ինքնակարգավորման մոտեցումները: Կիրառվել են գիտական գրականության տեսական վերլուծության, համեմատության, համադրման, ընդհանրացման և հայեցակարգային մոդելավորման մեթոդներ:

Հիմնավորվում է, որ համացանցում անցկացրած ժամանակը չի կարող դիտարկվել որպես խնդրահարույց օգտագործման կամ կախվածության ինքնուրույն ախտորոշիչ ցուցիչ, իսկ մանկավարժական կանխարգելումը նպատակահարմար է կառուցել սովորողի թվային վարքի, կենսագործունեության և սոցիոէկոլոգիական միջավայրերի փոխազդեցության հաշվառմամբ:

Համակարգվել են կանխարգելման յոթ ընդհանուր մանկավարժական ուղիներ՝ համադպրոցական բազմաբաղադրիչ կանխարգելում, թվային բարեկեցություն և ինքնակարգավորում, մեդիա-տեղեկատվական և ալգորիթմական գրագիտություն, մետաճանաչողական և սոցիալ-հուզական կարողությունների զարգացում, ընտանիք–դպրոց գործընկերություն և ծնողական թվային միջնորդություն, ռիսկային սովորողների վաղ ճանաչում ու տարբերակված աջակցություն, ինչպես նաև ճանաչողական-վարքային և մոտիվացիոն սկզբունքների նպատակային կիրառում:

Որպես հոդվածի գիտական նորույթ՝ առաջարկվում է հոլիստական-էկո-նարատիվ մոտեցումը և դրա երեք հեղինակային ուղիները՝ կենսագործունեական հավասարակշռության ձևավորում, թվային կենսափորձի էկո-նարատիվ վերաիմաստավորում և սոցիոէկոլոգիական ռեսուրսների ակտիվացում: Հիմնավորվում է կանխարգելման անցումը արտաքին վերահսկողությունից դեպի գիտակցում, համատեղ կարգավորում, ինքնակարգավորում և թվային բարեկեցություն:

Հիմնաբառեր՝ *խնդրահարույց համացանցային օգտագործում, համացանցային կախվածություն, մանկավարժական կանխարգելում, թվային բարեկեցություն, ինքնակարգավորում, սոցիոէկոլոգիական մոտեցում, նարատիվ վերաիմաստավորում, հոլիստական-էկո-նարատիվ մոտեցում*:

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Թվային միջավայրը դարձել է ժամանակակից սովորողի կրթական և սոցիալական իրականության անբաժանելի բաղադրիչ: Համացանցը և թվային հարթակները միաժամանակ իրականացնում են տեղեկատվական, կրթական, հաղորդակցական, ժամանցային և սոցիալականացման գործառույթներ: Հետևաբար թվային տեխնոլոգիաների կիրառման խնդիրը չի կարող մեկնաբանվել միայն դրանց օգտագործման տևողության կամ սահմանափակման տեսանկյունից:

Ժամանակակից գիտական գրականության մեջ «համացանցային կախվածություն» (Internet addiction) հասկացության կողքին կիրառվում են «խնդրահարույց համացանցային օգտագործում» (problematic Internet use), «խնդրահարույց թվային տեխնոլոգիաների օգտագործում» (problematic digital technology use), «խնդրահարույց սոցիալական մեդիայի օգտագործում» (problematic social media use) և այլ եզրույթներ: Դրանց մեխանիկական նույնացումը գիտականորեն արդարացված չէ: Համացանցի հաճախակի կամ երկարատև օգտագործումն ինքնին դեռ չի վկայում կախվածության առկայության մասին:

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության ICD-11 դասակարգման մեջ որպես կլինիկականորեն ճանաչված վարքային խանգարում առանձնացված է խաղային խանգարումը (gaming disorder), որի հիմնական բնութագրերն են խաղային վարքի նկատմամբ վերահսկողության խանգարումը, այլ գործունեությունների նկատմամբ խաղին տրվող աճող առաջնահերթությունը և վարքի շարունակումը՝ չնայած բացասական հետևանքներին: Կարևոր չափանիշ է նաև անձի կենսագործունեության էական խաթարումը (WHO, 2020):

Այս հանգամանքը հատկապես կարևոր է մանկավարժական կանխարգելման տեսանկյունից: Դպրոցում խնդրի գնահատումը նպատակահարմար չէ կառուցել միայն էկրանային ժամանակի չափման կամ «շատ է օգտագործում–քիչ է օգտագործում» հակադրության վրա: Առավել նշանակալի են թվային գործունեության նպատակային բնույթը, սովորողի ինքնակարգավորումը, սեփական վարքը վերահսկելու կարողությունը և թվային գործունեության ազդեցությունը ուսման, քնի, ֆիզիկական ակտիվության, միջանձնային հարաբերությունների ու ընդհանուր բարեկեցության վրա:

Հիմնախնդրի արդիականությունը հաստատվում է նաև միջազգային տվյալներով: ԱՀԿ Եվրոպական տարածաշրջանային գրասենյակի HBSC ուսումնասիրության համաձայն՝ 11, 13 և 15 տարեկան գրեթե 280 հազար դեռահասների շրջանում խնդրահարույց սոցիալական մեդիայի օգտագործման նշաններ ունեցող անձանց բաժինը 2018 թ. 7%-ից 2022 թ. հասել է 11%-ի (WHO Regional Office for Europe, 2024):

Միաժամանակ ժամանակակից ուսումնասիրությունները խնդրահարույց թվային վարքը ավելի հաճախ դիտարկում են ոչ թե միայն անհատական հատկանիշների, այլ անձ–ընտանիք–դպրոց–հասակակիցներ–համայնք–թվային միջավայր փոխազդեցությունների շրջանակում: Ամերիկյան մանկաբուժության ակադեմիայի 2026 թ. տեխնիկական զեկույցում ևս երեխայի թվային փորձը մեկնաբանվում է սոցիոէկոլոգիական տեսանկյունից՝ ընդգրկելով երեխայի անհատական առանձնահատկությունները, ընտանիքը, թվային էկոհամակարգը և հասարակական համակարգերը (Munzer et al., 2026):

Այսպիսով, առաջանում է մանկավարժական կանխարգելման տրամաբանությունը «էկրանային ժամանակի վերահսկումից» դեպի սովորողի ամբողջական կենսագործունեության, ինքնակարգավորման և թվային էկոհամակարգի հետ փոխազդեցության կազմակերպում տեղափոխելու անհրաժեշտություն:

Հետազոտության նպատակը

Հետազոտության նպատակն է տեսականորեն հիմնավորել և համակարգել սովորողների խնդրահարույց համացանցային օգտագործման կանխարգելման մանկավարժական ուղիները և մշակել դրանց ինտեգրման հոլիստական-էկո-նարատիվ մոտեցում:

Հետազոտության մեթոդաբանությունը և մեթոդները

Հետազոտության տեսական-մեթոդաբանական հիմքը կազմում են համակարգային, հումանիստական, գործունեային, կարողունակահեն, սոցիոմշակութային, սոցիալ-էկոլոգիական,հոլիստական, ինքնակարգավորման մոտեցումները:

Կիրառվել են գիտական աղբյուրների տեսական վերլուծության, համեմատման, համադրման, համակարգման և ընդհանրացման մեթոդներ, ինչպես նաև հայեցակարգային մոդելավորում:

Վերլուծության ընթացքում առանձնակի ուշադրություն է դարձվել դպրոցահեն կանխարգելման, թվային բարեկեցության, ինքնակարգավորման, ծնողական միջնորդության, մեդիա- և ալգորիթմական գրագիտության, ճանաչողական-վարքային մոտեցումների և սոցիալ-էկոլոգիական գործոնների վերաբերյալ ժամանակակից համակարգված վերանայումներին ու մետավերլուծություններին:

Սովորողների խնդրահարույց համացանցային օգտագործման կանխարգելման մանկավարժական ուղիները

Գիտական գրականության վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ մեկ առանձին բաղադրիչի վրա հիմնված կանխարգելումը սահմանափակ հնարավորություններ ունի: Առավել հիմնավորված է խնդիրը դիտարկել բազմաբաղադրիչ և

բազմամակարդակ համակարգի շրջանակում (Colder Carras et al., 2024; Žmavc et al., 2025):

Մեր կողմից համակարգված մանկավարժական ուղիները ներառում են հետևյալ փոխկապակցված ուղղությունները:

1. Համադպրոցական բազմաբաղադրիչ կանխարգելման համակարգը

Դպրոցը սովորողների խնդրահարույց թվային վարքի կանխարգելման առանցքային միջավայրերից է, քանի որ իրականացնում է ոչ միայն ուսուցման, այլև սոցիալականացման, արժեքային կողմնորոշումների, պատասխանատվության և ինքնակարգավորման ձևավորման գործառույթներ:

Դպրոցահեն կանխարգելումը չպետք է սահմանափակվի համացանցի վտանգների վերաբերյալ մեկանգամյա դասախոսություններով: Այն պետք է ներառի թվային բարեկեցության կրթությունը, ինքնակարգավորման զարգացումը, մեդիագրագիտությունը, սոցիալ-հուզական կարողությունների ձևավորումը, ընտանիքի ներգրավումը, ռիսկային վարքի վաղ ճանաչումը և անհրաժեշտության դեպքում մասնագիտական ուղղորդումը:

Դպրոցահեն ծրագրերի վերաբերյալ համակարգված ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս դրանց հեռանկարայնությունը, սակայն նաև արձանագրում են կիրառվող ծրագրերի տևողության, բովանդակության և գնահատման գործիքների զգալի տարասեռություն (Martínez-Hernández & Lloret-Irles, 2024; Žmavc et al., 2025):

2. Թվային բարեկեցության և թվային ինքնակարգավորման ձևավորումը

Թվային բարեկեցությունը չի ենթադրում թվային տեխնոլոգիաներից հրաժարում: Այն արտահայտում է տեխնոլոգիաների այնպիսի նպատակային և հավասարակշռված օգտագործում, որը չի խաթարում ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական և կրթական բարեկեցությունը:

Մանկավարժական աշխատանքի խնդիրն է սովորողի մոտ զարգացնել սեփական թվային վարքը դիտարկելու, նպատակային և ավտոմատացված օգտագործումը տարբերակելու, ժամանակն ու ուշադրությունը կառավարելու և թվային գործունեությունը ուսման, քնի, ֆիզիկական ակտիվության, իրական հաղորդակցության ու հանգստի հետ հավասարակշռելու կարողությունները:

Այս տեսանկյունից կանխարգելման հեռանկարային տրամաբանությունն է՝ արտաքին վերահսկողությունից դեպի համատեղ կարգավորում և ինքնակարգավորում:

3. Մեդիա-տեղեկատվական և ալգորիթմական գրագիտության զարգացումը

Ժամանակակից մեդիագրագիտությունը նպատակահարմար է չսահմանափակել տեղեկատվության հավաստիության գնահատմամբ կամ կեղծ տեղեկատվության ճանաչմամբ:

Սովորողը պետք է որոշակի պատկերացում ունենա նաև թվային հարթակների կառուցվածքային առանձնահատկությունների մասին՝ անհատականացված առաջարկություններ, ալգորիթմական դասակարգում, ավտոմատ վերարտադրում, անվերջ տեղեկատվական հոսք, ծանուցումներ և ուշադրության պահպանմանը միտված այլ մեխանիզմներ:

Ալգորիթմական գրագիտությունը հնարավորություն է տալիս սովորողին գիտակցել, որ թվային միջավայրում ներկայացվող տեղեկատվական հոսքը միշտ չէ, որ չեզոք կամ պատահական ընտրության արդյունք է: Այդ գիտակցումը հիմք է ստեղծում սեփական թվային ընտրությունների նկատմամբ քննադատական և ռեֆլեքսիվ վերաբերմունքի ձևավորման համար:

4. Ինքնակարգավորման, մետաճանաչողական և սոցիալ-հուզական կարողությունների զարգացումը

Խնդրահարույց համացանցային օգտագործումը կարող է փոխկապակցված լինել հուզական ինքնակարգավորման, սթրեսի հաղթահարման, ինքնավերահսկման և միջանձնային հարաբերությունների դժվարությունների հետ:

Դևիսի ճանաչողական-վարքային մոդելում խնդրահարույց համացանցային օգտագործման ձևավորման և պահպանման գործում կարևոր դեր է հատկացվում ոչ հարմարվողական ճանաչողական գործընթացներին (Davis, 2001): Կապլանի մոդելում տրամադրության կարգավորման նպատակով համացանցի օգտագործումը և առցանց սոցիալական փոխազդեցության նախապատվությունը դիտարկվում են թերի ինքնակարգավորման հետ փոխկապակցված գործոններ (Caplan, 2010):

Հետևաբար կանխարգելիչ մանկավարժական աշխատանքը պետք է ուղղված լինի սեփական հույզերը ճանաչելու, ուշադրությունը կառավարելու, նպատակադրման, ինքնավերահսկման, որոշումների կայացման, խնդիրների լուծման և ռեֆլեքսիայի կարողությունների զարգացմանը:

5. Ընտանիք–դպրոց գործընկերություն և ծնողական թվային միջնորդությունը

Ընտանիքի դերը նպատակահարմար չէ հանգեցնել միայն երեխայի էկրանային ժամանակի սահմանափակմանը: Ընտանեկան հարաբերությունների որակը, ծնողների անձնական օրինակը, հաղորդակցությունը և նախապես համաձայնեցված կանոնները կարող են կարևոր նշանակություն ունենալ սովորողի թվային վարքի ձևավորման գործում:

Վոսսենի և համահեղինակների համակարգված վերանայման արդյունքները ցույց են տալիս դրական ծնող–երեխա հարաբերությունների և աջակցող ընտանեկան միջավայրի նշանակությունը, մինչդեռ միայն սահմանափակող ծնողական ռազմավարությունների արդյունքները միանշանակ չեն (Vossen et al., 2024):

Հետևաբար մանկավարժական տեսանկյունից առավել նպատակահարմար է խոսել ծնողական թվային միջնորդության և ընտանիք–դպրոց գործընկերության, այլ ոչ միայն «ընտանեկան թվային վերահսկողության» մասին:

6. Ռիսկային սովորողների վաղ ճանաչում և տարբերակված հոգեբանամանկավարժական աջակցությունը

Համընդհանուր կանխարգելիչ աշխատանքը պետք է լրացվի բարձր ռիսկի գործոններ կամ խնդրահարույց օգտագործման նախնական դրսևորումներ ունեցող սովորողների վաղ ճանաչմամբ:

Ռիսկի գնահատումը չի կարող հիմնվել միայն առցանց անցկացրած ժամանակի վրա: Առավել նշանակալի են սեփական օգտագործումը վերահսկելու կրկնվող դժվարությունը, թվային գործունեության գերակայությունն այլ կարևոր

գործունեությունների նկատմամբ, ուսման, քնի կամ հարաբերությունների խաթարումը և վարքի շարունակումը՝ չնայած բացասական հետևանքներին:

Միաժամանակ պետք է պահպանվի մանկավարժական և կլինիկական գործառույթների սահմանը: Ուսուցիչը կամ սոցիալական մանկավարժը չի իրականացնում կլինիկական ախտորոշում: Նրա գործառույթն է հնարավոր ռիսկերի վաղ ճանաչումը, աջակցող միջավայրի ստեղծումը, ընտանիքի հետ համագործակցությունը և անհրաժեշտության դեպքում համապատասխան մասնագետի ներգրավումը:

7. Ճանաչողական-վարքային և մոտիվացիոն սկզբունքների նպատակային կիրառումը

Խնդրահարույց թվային վարքի առավել արտահայտված դրսևորումներ ունեցող սովորողների հոգեբանամանկավարժական աջակցության ընթացքում կարող են կիրառվել ճանաչողական-վարքային մոտեցման առանձին սկզբունքներ ու տեխնիկաներ՝ ինքնամոնիթորինգ, վարքային իրավիճակների վերլուծություն, նպատակադրում, խնդիրների լուծում և այլընտրանքային վարքային ռազմավարությունների մշակում:

Հոգեբանական միջամտությունների վերաբերյալ ժամանակակից մետավերլուծությունները խոստումնալից արդյունքներ են արձանագրում հատկապես ճանաչողական-վարքային բաղադրիչներ ներառող ծրագրերի դեպքում, սակայն մատնանշում են նաև ապացույցների տարասեռությունն ու հետագա բարձրորակ ուսումնասիրությունների անհրաժեշտությունը (Pérez-Wiesner et al., 2025):

Դեռահասների շրջանում մոտիվացիոն հարցազրույցի վերաբերյալ պատահականացված վերահսկվող ուսումնասիրությունն արձանագրել է դրական արդյունքներ նաև համացանցային և թվային խաղերի կախվածության ցուցանիշների առումով (Şahin & Ayaz-Alkaya, 2026):

Մանկավարժական միջավայրում նման մոտեցումների սկզբունքները կարող են օգտագործվել ոչ թե որպես թերապիա, այլ որպես հաղորդակցական և աջակցող միջոց՝ սովորողի ինքնավարությունը, ներքին մոտիվացիան և սեփական նպատակների ձևակերպումը խթանելու համար:

Հոլիստական-էկո-նարատիվ մոտեցումը՝ որպես կանխարգելման ուղիների ինտեգրման հիմք

Վերոնշյալ ուղիները ներառում են խնդրի վարքային, ճանաչողական, հուզական, ընտանեկան, սոցիալական, կրթական և թվային-միջավայրային կողմերը: Սակայն դրանց պարզ համադրումը դեռևս ինքնին չի ապահովում կանխարգելման ամբողջական մանկավարժական տրամաբանություն:

Այս տեսական հակասությունը հիմք է տալիս առաջադրելու սովորողների խնդրահարույց համացանցային օգտագործման կանխարգելման հոլիստական-էկո-նարատիվ հեղինակային մոտեցումը:

Հոլիստական-էկո-նարատիվ մոտեցումը սովորողների խնդրահարույց համացանցային օգտագործման կանխարգելման ինտեգրատիվ մանկավարժական մոտեցում է, որի շրջանակում սովորողի թվային վարքը դիտարկվում է նրա ամբողջական անձնային զարգացման, կենսագործունեության տարբեր ոլորտների և սոցիալ-էկոլոգիական միջավայրերի փոխազդեցության համակարգում, իսկ

կանխարգելման գործընթացը կառուցվում է սեփական թվային փորձի գիտակցման, նարատիվ վերաիմաստավորման, անձնային ու միջավայրային ռեսուրսների ակտիվացման և ինքնակարգավորվող վարքային ռազմավարությունների ձևավորման հիման վրա:

Մոտեցման **հոլիստական բաղադրիչը** թվային վարքը դիտարկում է սովորողի ճանաչողական, հուզական, ֆիզիկական, սոցիալական, արժեքային և գործունեային զարգացման ամբողջության մեջ: Հետևաբար կանխարգելման օբյեկտը ոչ միայն առանձին անցանկալի վարքն է, այլ նաև սովորողի կենսագործունեության համակարգը և դրա հավասարակշռությունը:

Էկոլոգիական բաղադրիչը վերաբերում է անձ–ընտանիք–դպրոց–հասակակիցներ–համայնք–բնական միջավայր–թվային էկոհամակարգ փոխազ

դեցությունների ամբողջությանը: Այստեղ «էկո» հասկացությունը չի սահմանափակվում բնապահպանական բովանդակությամբ, այլ արտահայտում է անձի և նրա բազմաշերտ կենսամիջավայրերի փոխկախվածությունը:

Նարատիվ բաղադրիչը ենթադրում է սովորողի կողմից սեփական թվային փորձի գիտակցում, պատմում և վերաիմաստավորում: Կարևոր է խնդիրը տարանջատել անձի ինքնությունից և սովորողին հնարավորություն տալ սեփական վարքը ընկալելու որպես փոփոխելի փորձ, այլ ոչ որպես անփոփոխ անձնային հատկանիշ:

Հարկ է ընդգծել, որ առաջարկվող էկո-նարատիվ կառուցակարգը չի ներկայացվում որպես արդեն ապացուցված ինքնուրույն թերապևտիկ մեթոդ: Այն սոցիալ-էկոլոգիական, հոլիստական և նարատիվ գաղափարների նպատակային մանկավարժական համադրման հեղինակային արդյունք է և ենթակա է հետագա էմպիրիկ ստուգման:

Մոտեցման համակարգաստեղծ նպատակը սովորողին խնդրահարույց թվային վարքի արտաքին վերահսկողության օբյեկտից սեփական թվային կենսագործունեությունը գիտակցող, իմաստավորող, ընտրող և ինքնակարգավորող սուբյեկտի վերածելն է:

Հոլիստական-էկո-նարատիվ մոտեցման հեղինակային մանկավարժական ուղիները

1.Հոլիստական կենսագործունեական հավասարակշռության ձևավորումը

Այս ուղու ելակետն այն է, որ խնդրահարույց թվային օգտագործումը չի կարող դիտարկվել սովորողի առօրյա կենսագործունեությունից մեկուսացված:

Այն կարող է փոխկապակցված լինել քնի, ֆիզիկական ակտիվության, ուսումնական ծանրաբեռնվածության, հուզական վիճակի, հարաբերությունների, ինքնիրացման և ազատ ժամանակի կառուցվածքի հետ:

Հետևաբար կանխարգելման խնդիրը միայն թվային օգտագործումը կրճատելը չէ, այլ սովորողի կյանքի տարբեր ոլորտների միջև նպատակահարմար հավասարակշռության ձևավորումը:

Այդ նպատակով կարող են կիրառվել «Իմ կենսագործունեության հավասարակշռության քարտեզը», «Իմ թվային և իրական օրվա պատկերը», «Ի՞նչ է ինձ տալիս թվային միջավայրը և ի՞նչ այլ ճանապարհներով կարող եմ բավարարել

նույն պահանջմունքը» տիպի ռեֆլեքսիվ առաջադրանքներ և ինքնադիտարկման օրագրեր:

Այս ուղու մանկավարժական տրամաբանությունն է՝ գիտակցված կենսակարգավորումից դեպի թվային ինքնակարգավորում:

2. **Էկո-նարատիվ ինքնաիմաստավորումը և թվային կենսափորձի վերակառուցումը**

Այս ուղին ուղղված է սովորողի սեփական թվային կենսափորձի գիտակցմանը և վերաիմաստավորմանը:

Սովորողը բացահայտում է, թե ինչ տեղ է զբաղեցնում թվային միջավայրն իր կյանքում, ինչ իրավիճակներում է առցանց ներգրավվածությունն ուժեղանում, ինչ հույզեր, պահանջմունքներ կամ հարաբերություններ են դրա հետ կապված, կյանքի որ ոլորտներն են հետին պլան մղվում և ինչպիսի թվային վարք է նա ցանկանում կառուցել ապագայում:

Նարատիվ աշխատանքի կարևոր սկզբունք է անձի և խնդրի տարանջատումը: «Ես կախված եմ համացանցից» ինքնապիտակավորման փոխարեն սովորողը կարող է սովորել նկարագրել «այն իրավիճակները, երբ դժվարանում եմ կառավարել համացանցի օգտագործումը»: Այդպիսի ձևակերպումը սովորողին հնարավորություն է տալիս խնդիրը դիտարկել որպես փոփոխելի վարքային փորձ:

Կարող են կիրառվել «Իմ թվային կենսագրությունը», «Իմ մեկ թվային օրվա պատմությունը», «Իմ կյանքի միջավայրերի քարտեզը», «Երբ ես կարողացա ընտրել», «Ինչպիսի՞ թվային կյանք եմ ուզում ունենալ» և այլ ռեֆլեքսիվ առաջադրանքներ:

Առաջարկվող հեղինակային քայլաշարն է՝ փորձառության բացահայտում → անձնային և միջավայրային գործոնների ճանաչում → խնդրի տարանջատում անձից → ռիսկային պատմության վերաիմաստավորում → հաջողված բացառությունների և ռեսուրսների բացահայտում → այլընտրանքային թվային կենսասցենարի կառուցում → դրա փորձարկում → ռեֆլեքսիա → ինքնակարգավորման ամրապնդում:

3. **Սոցիալ-էկոլոգիական ռեսուրսների ակտիվացումը և իրական կենսաշխարհի հարստացումը**

Եթե խնդրահարույց թվային ներգրավվածության որոշ դրդապատճառներ կապված են իրական միջավայրում հաղորդակցության, պատկանելիության, ինքնարտահայտման, ճանաչման կամ հաջողության հնարավորությունների սահմանափակության հետ, ապա մանկավարժական կանխարգելումը պետք է նպաստի այդ պահանջմունքների բավարարման կառուցողական այլընտրանքների ստեղծմանը:

Այս ուղղությամբ ակտիվացվում են սովորողի սոցիոալ-էկոլոգիական ռեսուրսները՝ ընտանիքը, դպրոցը, հասակակիցները, համայնքային և մշակութային միջավայրը, բնությունը, ստեղծագործական ու մարզական գործունեությունը:

Դպրոցական և արտադպրոցական կամավորական, բնապահպանական, ստեղծագործական, հետազոտական, մարզական և համայնքային նախագծերը սովորողին կարող են տալ իրական մասնակցության, օգտակարության, պատկանելիության և ինքնարդյունավետության փորձ: Դրանք չեն ներկայացվում որպես համացանցային կախվածության «բուժում»: Դրանց մանկավարժական

գործառույթը սովորողի իրական կենսաշխարհի հարստացումն է և թվային միջավայրից դուրս ինքնիրացման բազմազան հնարավորությունների ստեղծումը:

Հոլիստական-էկո-նարատիվ մոտեցման համակարգաստեղծ գործառույթը

Առաջարկվող մոտեցումը չի փոխարինում գիտական գրականության մեջ հիմնավորված կանխարգելման ուղիներին: Դրա գործառույթը դրանց վերաիմաստավորումն ու մեկ ընդհանուր մանկավարժական տրամաբանության մեջ ինտեգրումն է:

Թվային բարեկեցության կրթությունը կապվում է սովորողի ամբողջական կենսակերպի, ինքնակարգավորումը՝ անձնային ընտրության և պատասխանատվության, ընտանիք–դպրոց համագործակցությունը՝ սոցիալ-էկոլոգիական միջավայրի, մեդիագրագիտությունը՝ թվային էկոհամակարգի քննադատական ըմբռնման, իսկ տարբերակված աջակցությունը՝ սովորողի սեփական փորձի գիտակցման և վերաիմաստավորման հետ:

Կանխարգելման ընդհանուր շարժընթացը կարելի է ներկայացնել հետևյալ կերպ՝ արտաքին վերահսկողություն → գիտակցում → համատեղ կարգավորում → ինքնաճանաչում և ռեֆլեքսիա → սեփական թվային փորձի վերաիմաստավորում → անձնային ու միջավայրային ռեսուրսների ակտիվացում → այլընտրանքային կենսասցենարի կառուցում → ինքնակարգավորվող և պատասխանատու թվային վարք → թվային բարեկեցություն:

Հենց այս ինտեգրատիվ հաջորդականությունն է կազմում առաջարկվող մոտեցման հիմնական հեղինակային առանձնահատկությունը:

Գիտական նորույթը

Հետազոտության գիտական նորույթը պայմանավորված է սովորողների խնդրահարույց համացանցային օգտագործման կանխարգելման առանձին ապացուցահեն ուղղությունների նպատակային մանկավարժական ինտեգրմամբ և դրանց հիման վրա հոլիստական-էկո-նարատիվ մոտեցման առաջադրմամբ:

Նորույթը հոլիստական, սոցիալ-էկոլոգիական կամ նարատիվ գաղափարների առանձին կիրառումը չէ: Այն դրսևորվում է դրանց նպատակային մանկավարժական համադրման և գործառականացման մեջ՝ սովորողի թվային վարքը ամբողջական կենսագործունեության, սեփական փորձի իմաստավորման և բազմաշերտ սոցիալ-էկոլոգիական ռեսուրսների փոխազդեցության համակարգում դիտարկելու միջոցով:

Հեղինակային մոտեցումը կոնկրետացվում է երեք փոխկապակցված ուղիներով՝ հոլիստական կենսագործունեական հավասարակշռության ձևավորում, թվային կենսափորձի էկո-նարատիվ վերաիմաստավորում և սոցիոէկոլոգիական ռեսուրսների ակտիվացում:

ՔՆՆԱՐԿՈՒՄ

Վերլուծության արդյունքները ցույց են տալիս, որ մանկավարժական կանխարգելման արդյունավետ ռազմավարությունը նպատակահարմար է կառուցել ոչ թե թվային տեխնոլոգիաների նկատմամբ արգելող վերաբերմունքի, այլ սովորողի ինքնակարգավորման և թվային ինքնավարության զարգացման շուրջ:

Ժվանցը և համահեղինակների (2025) մետավերլուծությունը ցույց է տալիս, որ դպրոցահեն ծրագրերն ավելի արտահայտված արդյունքներ կարող են ունենալ խնդրահարույց թվային օգտագործման ցուցանիշների, քան պարզապես էկրանային

ժամանակի նվազեցման առումով: Սա ևս հիմնավորում է միայն ժամային սահմանափակումներից հրաժարվելու և կանխարգելման բազմաչափ ցուցիչներ կիրառելու անհրաժեշտությունը:

Միաժամանակ առաջարկվող հոլիստական-էկո-նարատիվ մոտեցումը պետք է դիտարկվի որպես տեսականորեն հիմնավորված և հետագա փորձարարական ուսումնասիրության կարիք ունեցող հեղինակային կառուցակարգ: Ներկայիս ուսումնասիրությունը չի ապացուցում դրա պատճառահետևանքային արդյունավետությունը և չի ներկայացնում այն որպես կլինիկական կամ թերապևտիկ մեթոդ:

Դրա արժեքը տվյալ փուլում պայմանավորված է տարբեր կանխարգելիչ ուղղություններն ընդհանուր մանկավարժական տրամաբանության մեջ միավորելու և սովորողի սուբյեկտային դիրքը կանխարգելման կենտրոնում դնելու հնարավորությամբ:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

1. Սովորողների խնդրահարույց համացանցային օգտագործման կանխարգելումը նպատակահարմար չէ նույնացնել համացանցում անցկացրած ժամանակի սահմանափակման հետ: Կարևոր են վարքի վերահսկելիությունը, դրա նպատակային բնույթը և ազդեցությունը սովորողի կենսագործունեության հիմնական ոլորտների վրա:
2. Կանխարգելումը պետք է կրի բազմաբաղադրիչ և համակարգային բնույթ՝ ներառելով դպրոցը, ընտանիքը, սովորողի անձնային կարողությունները և թվային ու սոցիալական միջավայրերը:
3. Մանկավարժական կանխարգելման առանցքային ուղղություններ են թվային բարեկեցության և ինքնակարգավորման ձևավորումը, մեդիա- և ալգորիթմական գրագիտությունը, սոցիալ-հուզական ու մետաճանաչողական կարողությունների զարգացումը, ընտանիք–դպրոց գործընկերությունը և ռիսկային սովորողների տարբերակված աջակցությունը:
4. Առաջարկվող հոլիստական-էկո-նարատիվ մոտեցումը հնարավորություն է տալիս սովորողի թվային վարքը դիտարկել նրա ամբողջական կենսագործունեության և սոցիալ-էկոլոգիական միջավայրերի փոխազդեցության համակարգում:
5. Մոտեցման հեղինակային գործառականացումը կատարվում է երեք ուղիներով՝ կենսագործունեական հավասարակշռության ձևավորում, թվային կենսափորձի էկո-նարատիվ վերաիմաստավորում և սոցիոէկոլոգիական ռեսուրսների ակտիվացում:
6. Կանխարգելման հեռանկարային մանկավարժական տրամաբանությունն արտաքին վերահսկողությունից դեպի համատեղ կարգավորում, ինքնաճանաչում, ռեֆլեքսիա, ինքնակարգավորում և պատասխանատու թվային ինքնավարություն անցումն է:
7. Հոլիստական-էկո-նարատիվ մոտեցման և առաջարկվող հեղինակային ուղիների արդյունավետությունը հետագայում անհրաժեշտ է ստուգել նպատակային էմպիրիկ ուսումնասիրությունների միջոցով:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior, 26*(5), 1089–1097. https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012

Colder Carras, M., Aljuboori, D., Shi, J., Date, M., Karkoub, F., García Ortiz, K., Abreha, F. M., & Thrul, J. (2024). Prevention and health promotion interventions for young people in the context of digital well-being: Rapid systematic review. *Journal of Medical Internet Research, 26*, e59968. https://doi.org/10.2196/59968

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187–195. https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8

Martínez-Hernández, N., & Lloret-Irles, D. (2024). Are school-based interventions effective in preventing Internet misuse? A systematic review. *Journal of Prevention, 45*, 193–212. https://doi.org/10.1007/s10935-023-00757-9

Munzer, T., Milkovich, L. M., Madigan, S., et al. (2026). Digital ecosystems, children, and adolescents: Technical report. *Pediatrics, 157*(2), e2025075321. https://doi.org/10.1542/peds.2025-075321

Pazdur, M., Tutus, D., & Haag, A.C. (2025). Risk factors for problematic social media use in youth: A systematic review of longitudinal studies. *Adolescent Research Review, 10*, 237–253. https://doi.org/10.1007/s40894-025-00264-4

Pérez-Wiesner, M., Bühler, K.-M., López-Moreno, J. A., & López-Salmerón, M. D. (2025). Effectiveness of psychological treatments for problematic use of Internet, video games, social media and instant messaging: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 22*(10), 1598. https://doi.org/10.3390/ijerph22101598

Şahin, S. S., & Ayaz-Alkaya, S. (2026). The effect of motivational interviewing on internet addiction and digital game addiction in adolescents: A randomized controlled trial. *European Journal of Pediatrics, 185*, 336. https://doi.org/10.1007/s00431-026-06993-5

Vossen, H. G. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Visser, I., et al. (2024). Parenting and problematic social media use: A systematic review. *Current Addiction Reports, 11*, 511–527. https://doi.org/10.1007/s40429-024-00559-x

World Health Organization. (2020). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. World Health Organization.

WHO Regional Office for Europe. (2024). *Teens, screens and mental health*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Žmavc, M., Horvat, J., Židan, M., & Selak, Š. (2025). The effectiveness of school-based interventions to reduce problematic digital technology use and screen time: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions, 14*(2), 571–589. https://doi.org/10.1556/2006.2025.00043

РЕЗЮМЕ

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПУТИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОБЛЕМНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИНТЕРНЕТА У ШКОЛЬНИКОВ: ХОЛИСТИКО-ЭКО-НАРРАТИВНЫЙ ПОДХОД

Лусине Серобян

В статье теоретически обосновываются и систематизируются педагогические пути профилактики проблемного использования Интернета у школьников. Методологическую основу исследования составляют системный, гуманистический, деятельностный, компетентностный, социоэкологический подходы и положения теории саморегуляции.

На основе анализа современных исследований обосновывается необходимость перехода от узкой логики контроля экранного времени к комплексной профилактике, ориентированной на развитие саморегуляции, цифрового благополучия, медийной и алгоритмической грамотности, социально-эмоциональных и метакогнитивных способностей, партнерства семьи и школы, а также дифференцированной поддержки учащихся группы риска. В качестве научной новизны предлагается авторский холистико-эко-нарративный подход, рассматривающий цифровое поведение учащегося во взаимосвязи с его целостной жизнедеятельностью и социоэкологическими средами.

Подход конкретизируется в трех авторских педагогических направлениях: формирование целостного жизненного баланса, эко-нарративное переосмысление цифрового жизненного опыта и активизация социоэкологических ресурсов. Подчеркивается, что предлагаемый подход не является самостоятельным доказанным терапевтическим методом, а представляет собой авторскую педагогическую интеграцию холистических, социоэкологических и нарративных идей. Обосновывается логика перехода от внешнего контроля к осознанию, совместной регуляции, рефлексии, саморегуляции и ответственному цифровому поведению.

Ключевые слова: *проблемное использование Интернета, интернет-зависимость, педагогическая профилактика, цифровое благополучие, саморегуляция, социоэкологический подход, нарративное переосмысление, холистико-эко-нарративный подход.*

SUMMARY

PEDAGOGICAL PATHWAYS FOR PREVENTING PROBLEMATIC INTERNET USE AMONG SCHOOL STUDENTS: A HOLISTIC ECO-NARRATIVE APPROACH

Lusine Serobyan

The article theoretically substantiates and systematizes pedagogical pathways for preventing problematic Internet use among school students. The methodological framework integrates systemic, humanistic, activity-based, competence-based, socioecological and self-regulation perspectives.

Based on an analysis of contemporary research, the paper argues for moving beyond a narrow focus on screen-time restriction toward multidimensional prevention aimed at developing digital well-being, self-regulation, media and algorithmic literacy, metacognitive and socio-emotional competencies, family–school partnership, parental mediation and differentiated support for students at increased risk.

The scientific novelty of the study lies in the proposed holistic eco-narrative approach, which conceptualizes students' digital behavior within the interaction of their overall life activity, personal development and socioecological environments. The approach is operationalized through three author-developed pedagogical pathways: fostering holistic life balance, eco-narrative reinterpretation and reconstruction of digital life experience, and activation of socioecological resources and enrichment of the learner's offline lifeworld.

The proposed eco-narrative construct is not presented as an empirically established independent therapeutic intervention; rather, it represents an authorial pedagogical synthesis of holistic, socioecological and narrative ideas. The paper substantiates a preventive trajectory from external control toward awareness, co-regulation, reflection, self-regulation, responsible digital behavior and digital well-being. Further empirical studies are required to evaluate the effectiveness of the proposed framework.

Keywords: *problematic Internet use, Internet addiction, pedagogical prevention, digital well-being, self-regulation, socioecological approach, narrative reframing, holistic eco-narrative approach.*

Հոդվածը սպացվել է՝ 14.08.2026
Հոդվածն ուղարկվել է գրախոսման՝ 15.08.2026
Հոդվածը երաշխավորվել է տպագրության՝ 18.09.2026