Բանբեր Երևանի համալսարանի. Փիլիսոփայություն, Հոգեբանություն
2025, Vol. 16, No. 3(48), հոկտեմբեր, 91-101
https://doi.org/10.46991/BYSU.E/2025.16.3.091

ԻՆՏԵՐՆԵՏԱՅԻՆ ԿԱԽՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՁԵՎԱՎՈՐՄԱՆ ՄԱՍՆԱԳԻՏԱԿԱՆ ՆԱԽԱԴՐՅԱԼՆԵՐԻ ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ՎԵՐԼՈՒԾՈՒԹՅՈՒՆ

ԼՈՒՍԻՆԵ ՂԱԶԱՐՅԱՆ*
Երևանի պետական համալսարան

Կյանքի կազմակերպման մշակույթը ընկալման համատեքստ է, ինչը մարդուն հնարավորություն է տալիս աշխարհը տեսնելու և քննելու իր ամբողջականության մեջ և նրա մի անկյունում կառուցելու գոյաբանական անվտանգության իր «ապաստարանը»: Բայց կյանքը հնարավորությունների փնտրտուքի մի անավարտ դրամա է, որի ինչ-որ հանգույցում արմատական փոխակերպումներն ու հնարավոր ապականումները համակեցության մշակութային համատեքստում կարող են մարդուն զրկել իր էմպիրիկ որպիսությունը բնութագրող այն գործոններից, որոնք նախկինում քիչ թե շատ ճշգրտությամբ ուրվագծում էին նրա կյանքի ներկան ու հեռանկարը, ինքնավարության չափն ու սահմանը: Խնդիրն այն է, որ ընկալման յուրաքանչյուր համատեքստ ունի նաև իրեն բնորոշ մի շարք մշակութային «հիվանդություններ», որոնք ոչ միայն կարող են ներսից կազմաքանդել տվյալ դարաշրջանի գոյաբանական «ապաստարանի» սոցիալական ու մարդաբանական հիմունքները, այլև մարդուն զրկել բնազանցական ու անդրանցական էությունից:

Այս իրողությունից ելնելով՝ հոդվածում արդի անհատապաշտական (ինքն իրեն կողմնորոշված) հասարակության գոյաբանական կարգը դիտարկվում է իբրև «միասին ծերանալու» ընդհանրական մշակութային համատեքստ չունեցող մի համակեցություն, որտեղ մարդու ինքնավար կեցության կորստի միտումներն այլևս մարդաբանական մասշտաբի մարտահրավերներ են և ակնհայտորեն խարխլում են կյանքը տեսանելի հորիզոնում ապրելու՝ մարդու գոյության երբեմնի հիմունքները:

Բանալի բառեր *– ինտերնետային կախվածություն, թվային առողջություն, սոցիալական ներգրավվածություն, թվային տեխնոլոգիաներ, մեդիագրագիտություն, սոցիալական մեկուսացում*

* **Լուսինե Ղազարյան –** ԵՊՀ ընդհանուր հոգեբանության ամբիոնի հայցորդ
Лусине Казарян – Соискатель кафедры общей психологии ЕГУ
Lusine Ghazaryan – Applicant at the Chair of General Psychology YSU
Էլ. փոստ՝ lusine.ghazaryan@ysu.am http://orcid.org/0009-0008-3378-8005

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Ստացվել է՝ 01.09.2025
Գրախոսվել է՝ 12.09.2025
Հաստատվել է՝ 24.10.2025
© The Author(s) 2025

Խնդրի տեսական վերլուծություն: Քիմբերլի Յանգն առաջիններից էր, ով կիրառեց «կախվածություն» հասկացությունը ինտերնետի նկատմամբ՝ առաջարկելով ինտերնետային կախվածության չափանիշների մի շրջանակ: Նրա մշակած «**Ինտերնետային կախվածության թեստը**» («Internet Addiction Test») մինչ օրս համարվում է ինտերնետային կախվածությունն ախտորոշող կարևոր գործիքներից մեկը: Յանգը շեշտում է. «Ինտերնետը դառնում է կախվածության օբյեկտ, երբ այն դադարում է ծառայել որպես գործիք և դառնում է նպատակ»[1]: Բրիտանացի ճանաչված հոգեբան Մարկ Գրիֆիթսը, ով հայտնի է կախվածությունների հոգեբանական ասպեկտների վերաբերյալ իր ուսումնասիրություններով, նկատում է, որ ինտերնետային կախվածության դեպքում առկա են ուժեղացված հաճույքի ակնկալիքներ, ինչպես նաև իրական խնդիրներից խուսափելու հոգեբանական դրդապատճառներ[112]: Վերջին տասնամյակում իրականացված բազմաթիվ հետազոտություններ ցույց են տալիս, որ ինտերնետային կախվածությունը շատ բազմաձև է դրսևորվում՝ պայմանավորված մասնագիտական միջավայրով: Փորձենք անդրադառնալ մասնագիտական մի քանի ոլորտների՝ հիմք ընդունելով մասնագիտական գործունեության բնույթը, առցանց ներգրավվածության ինտենսիվություն:

1. **Առողջապահական ոլորտ**: Բժիշկներն ու բուժքույրերը հաճախ գործածում են թվային տեխնոլոգիաներ աշխատանքի նպատակով, սակայն օրվա մեծ մասն անցկացնելով առցանց միջավայրում՝ չեն կարողանում սահմանել աշխատանքային և անձնական կյանքի միջև սահմանը: Արդյունքում դիտվում են ինտերնետային կախվածության, այրման սինդրոմի, դեպրեսիայի ու անքնության դրսևորումներ[3]:
2. **Կրթության ոլորտ**: Վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ վերջին տարիներին ուսուցիչների շրջանում նույնպես ինտերնետային կախվածության ռիսկը էապես աճել է՝ պայմանավորված կրթության մեջ տեխնոլոգիական նորարարությունների պահանջարկի բարձրացմամբ: Ինտերնետի չարաշահումը, աշխատանքի ընթացում անկանոն օգտագործումը հաճախ հանգեցնում են սոցիալական մեկուսացման, աշխատանքի հանդեպ մոտիվացիայի նվազման[4]:
3. **SS և ինժեներական ոլորտներ**: Տեխնոլոգիական ոլորտում աշխատող մասնագետների շրջանում կախվածությունը հաճախ չի դիտարկվում որպես

---

[1] **Young, K. S.** (1998). Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery. Wiley.

[2] Տե՛ս **Griffiths, M. D.** (2005). A "Components" Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. Journal of Substance Use, 10, 191-197. http://dx.doi.org/10.1080/14659890500114359

[3] Տե՛ս **Kuss, D. J.,** & Lopez-Fernandez, O. (2020). Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of clinical research. World Journal of Psychiatry, 10(1), 10–21:

[4] Տե՛ս **Demirci, K., Akgönül, M., &Akpinar, A.** (2019). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. Journal of Behavioral Addictions, 7(2), 446–457. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.122

խնդիր, քանի որ թվային միջոցների օգտագործումը հիմնականում համընկնում է աշխատանքի բովանդակության հետ: Սակայն վերլուծությունները ցույց են տալիս, որ մասնագետների մի մասը ոչ աշխատանքային ժամերին նույնպես մեծ չափով օգտագործում է ինտերնետը՝ հավասարակշռելու համար սոցիալական և հուզական կարիքները[5]:

Հետազոտողներից շատերն այն կարծիքին են, որ ինտերնետային կախվածությունը պետք է դիտարկվի ոչ միայն որպես անհատական, այլև սոցիալ-մշակութային երևույթ: Թվային դարաշրջանի հասարակություններում աճում է սոցիալական մեկուսացման մակարդակը, և մարդիկ հաճախ նախընտրում են վիրտուալ հաղորդակցումն իրականի փոխարեն: Բազմաթիվ գիտական աղբյուրներում շեշտադրվում է, որ կախվածությունը կապված է նաև մրցակցության մշակույթի և ցանցային ներկայության պահանջի հետ: Ինտերնետը դառնում է ինքնության կայունացման հարթակ, որում մարդը կառուցում է իր սոցիալական կերպարը՝ ընտրելով, խմբագրելով ու ներկայացնելով միայն ցանկալի կողմերը, ինչն առաջացնում է իրական և վիրտուալ անձի միջև անհամապատասխանություն, հանգեցնում ինքնության ճգնաժամի, ինքնարժևորման կախվածության[6]: Այս իրողություններին գալիս են հակազդելու բազմաթիվ միջոցներ, որոնք նպատակաուղղված են մասնագիտական միջավայրում ինտերնետային կախվածության կանխարգելմանն ու կառավարմանը: Արդեն իսկ տարբեր կազմակերպություններ ներմուծում են թվային հիգիենայի քաղաքականություն. սահմանում են ինտերնետի օգտագործման ժամանակի կարգավորումներ, իրականացնում են մեդիագրագիտության սեմինարներ: Առաջ է քաշվում նաև աշխատավայրում հոգեբանների և սոցիալական աշխատողների ներգրավման անհրաժեշտությունը՝ կախվածության հոգեսոցիալական հիմքերը վեր հանելու և աշխատակիցներին աջակցության ծրագրերում ընդգրկելու նպատակով[7]: Մասնագիտական միջավայրերում ինտերնետային կախվածության դեմ պայքարը դիտարկվում է ոչ միայն անհատի վարքային փոփոխության մակարդակով, այլև համակարգային մոտեցումներով: Հատկապես կարևոր է կազմակերպությունների ներգրավվածությունը թվային ա-

---

[5] Տե՛ս **Wartberg, L., & Lindenberg, K.** (2022). Predictors of problematic internet use among adolescents: A longitudinal study. Computers in Human Behavior, 125, 106969. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106969

[6] Տե՛ս **Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N.** (2021). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 104, 1–10. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032

[7] Տե՛ս **Montag, C., Sindermann, C., & Becker, B.** (2023). Digital detox: Concepts, benefits, and challenges for implementation. Current Opinion in Psychology, 51, 101603. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101603

ռողջության ապահովմանն ուղղված բազմաբաղադրիչ քաղաքականությունների մշակման և կիրառման գործընթացում: Թվային առողջությունը ժամանակակից հասարակության հոգեբանական բարեկեցության նոր կատեգորիա է, որը ներառում է ինտերնետի օգտագործման վերահսկվող, նպատակային ու առողջ ձևեր: Համաձայն Ամերիկայի հոգեբանական ասոցիացիայի՝ թվային առողջությունը պետք է դիտարկել որպես մարդկանց կարողություն՝ օգտագործելու թվային տեխնոլոգիաներն առանց հոգեկան ծանրաբեռնվածության, խանգարող սովորույթների կամ սոցիալական մեկուսացման[8]: Իսկ մեդիագրագիտությունը՝ որպես կրթական, մշակութային և հաղորդակցական հմտություն, կարևոր գործիք է ինտերնետային կախվածության կանխարգելման համար: Որպես գործնական լուծում՝ միջազգային փորձը ընդգծում է մեդիագրագիտության սեմինարների, գործնական աշխատարանների, հաղորդակցական մշակույթի դասընթացների անհրաժեշտությունը՝ ուղղված թվային ինքնագիտակցության բարձրացմանը: Մասնագիտական ոլորտներում, որտեղ ինտերնետի օգտագործումը աշխատանքի անբաժանելի մասն է, կանխարգելման ռազմավարությունները պետք է լինեն համապարփակ և շարունակական: Տեսականորեն արդյունավետ են համարվում հետևյալ մոտեցումները.

1. **Թվային հիգիենայի քաղաքականություն**, որը ներառում է աշխատանքային ժամերին սոցիալական ցանցերից օգտվելու սահմանափակում, տեխնոլոգիական դադարների կիրառում:
2. **Մշտադիտարկում և գնահատում**՝ ինտերնետային կախվածության թեստավորումների պարբերական իրականացում՝ ապահովելով կանխատեսելիություն և ռիսկերի վաղ բացահայտում:
3. **Հոգեբանական աջակցության հասանելիություն**՝ աշխատանքային միջավայրում հոգեբանի, սոցիալական աշխատողի կամ մենթորի ներկայություն, ինչը կարևոր է անհատական ինքնագնահատման, սթրեսի նվազեցման և կախվածության կառավարման հմտությունների ձևավորման գործում[9]:

Պետք է նշել, որ ինտերնետային կախվածությունը չի ձևավորվում զուտ տեխնոլոգիական հագեցվածության այն աշխատանքային գործընթացում կամ կիրառելու պայմաններում: Խնդիրը հաճախ պայմանավորված է խորքային հոգեսոցիալական կարիքներով՝ սթրեսի և իրական կյանքի խնդիրներից փախուստի միտում, հաղորդակցության կարիք: Հետևաբար, կանխարգելման և կառավարման ռազմավարությունները պետք է ուղղված լինեն ոչ միայն վարքային վերահսկմանը, այլև ներքին հուզական և սոցիալական ռեսուրսների զարգացմանը: Այսպիսով, ինտերնետային կախվածությունը բազմաբնույթ և

[8] https://www.apa.org/monitor/2011/03/internet

[9] Տե՛ս **Montag, C., Sindermann, C., & Becker, B.** (2023). Digital detox: Concepts, benefits, and challenges for implementation. Current Opinion in Psychology, 51, 101603. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101603

համապարփակ հոգեսոցիալական խնդիր է, որի արդյունավետ հաղթահարման հիմքում պետք է դրվի անհատական ինքնագիտակցության բարձրացումը՝ որպես ներքին ռեսուրս՝ համադրված մասնագիտական միջավայրի նպատակային քաղաքական բարեփոխումների և արդիական մշակութային պատկերացումների հետ: Մասնագիտական ասպեկտների ընդգրկումը, սկսած թվային հիգիենայից մինչև հոգեբանական աջակցության համակարգերի ներդրում, ստեղծում է կայուն բազա, որտեղ տեխնոլոգիական գործիքներն օգտագործվում են մարդու կենսագործունեությունն օպտիմալացնելու և աշխատանքային գործընթացը կազմակերպելու համար: Այս մոտեցումն է, որ ապահովում է աշխատանքային միջավայրի առողջությունը, բարձրացնում անձնական և թիմային արդյունավետությունը, ինչպես նաև նպաստում թվային դարաշրջանի մարտահրավերների պայմաններում հոգեկան բարեկեցության պահպանմանը:

Կարևորվում են նաև ինտերնետային կախվածության վիճակագրական գնահատումը և մասնագիտական խմբերի շրջանում դրա ազդեցության գործոնների վերլուծությունը: Ներկայացվող գործնական հետազոտությունը նպատակ ունի լրացնելու գիտական ճանաչողության բացը՝ ուսումնասիրվող թեմայի շրջանակում տրամադրելով հստակ պատկեր և հիմք՝ հետագա կանխարգելիչ միջոցառումների մշակման համար:

Հետազոտության նպատակն է ուսումնասիրել ինտերնետային կախվածության մակարդակը և դրա դրսևորումները 30-50 տարեկան տարբեր մասնագիտական խմբերի ներկայացուցիչների շրջանում:

Հետազոտության մեթոդներ: Կիրառվել են քանակական հետազոտության մեթոդներ՝ տվյալների հավաքագրման համար մշակվել է երկու հիմնական գործիք.

1. Հարցաթերթիկ. *նախատեսված է ինտերնետի օգտագործման կախվածության մակարդակի օբյեկտիվ գնահատման համար: Հարցաթերթիկների ձևակերպումն իրականացվել է միջազգային ստանդարտներին համապատասխան՝ տվյալների հուսալիության և վավերականության ապահովման նպատակով:*

2. Քիմբերլի Յանգի թեստ. *օգտագործվում է որպես ինտերնետի նկատմամբ կախվածության որոշիչ մեթոդ՝ արձանագրելով հոգեբանական և վարքային չափանիշների աստիճանը:*

Հետազոտության կազմակերպում և ընտրանքը: Հետազոտության ընտրանքը կազմել է 50 մասնակից, որոնց տարիքը 30-50 է՝ ընդգրկելով մասնագիտական տարբեր խմբեր՝ ուսուցիչներ, բուժաշխատողներ, SS ոլորտի մասնագետներ: Ընտրված են անձինք, ովքեր հիմնականում ակտիվ ինտերնետ օգտագործողներ են, ինչը թույլ կտա վերլուծել մասնագիտական գործունեության համատեքստում ինտերնետային կախվածության առանձնահատկությունները: Հարցումն ու թեստավորումն անցկացվել են առցանց, որի ընթացքում հարցվողները ստացել են մանրամասն հրահանգներ՝ հարցաթերթիկները լրացնելու վերաբերյալ:

Հարցաթերթիկային հետազոտության արդյունքները տե՛ս ստորև։

Աղյուսակ 1

Ընտրանքի ընդհանուր տվյալներ

Սեռ	• 28 կին • 22 տղամարդ
Տարիք	• Միջին տարիք՝ 39
Մասնագիտություն	• Ուսուցիչ՝ 16 • Բժիշկ/բուժքույր՝ 18 • SS մասնագետ՝ 16
Աշխատանքային ստաժ (միջին՝ 11.6 տարի)	• 1–5 տարի՝ 8 • 6–15 տարի՝ 25 • 15 տարի՝ 17
Օրվա ընթացքում ինտերնետի օգտագործում	• Մինչև 2 ժամ՝ 5 • 2-4 ժամ՝ 14 • 4-6 ժամ՝ 18 • 6 ժամ և ավելի՝ 13

Ընտրվել են տարբեր ոլորտներ ներկայացնող մասնագետներ՝ ուսուցիչներ, բուժաշխատողներ և SS ոլորտի աշխատակիցներ, ինչը հնարավորություն է տալիս համադրելու մասնագիտական գործունեության առանձնահատկություններն ու դրանց հնարավոր ազդեցությունը ինտերնետի օգտագործման սովորույթների վրա։ Ընտրանքի սեռային և տարիքային բաշխվածությունը հավասարակշռված է, ինչը մեծացնում է տվյալների վերլուծության վստահելիությունը։ Ուշագրավ է, որ մասնակիցների գերակշիռ մասն օրական ինտերնետից օգտվում է չորս և ավելի ժամ, ինչը կարող է վկայել նաև հնարավոր կախվածության նախադրյալների մասին։

Աղյուսակ 2

Վարքային բնութագրիչներ (1–5 սանդղակ՝ 1՝ երբեք – 5՝ մշտապես)

Հարց / ցուցիչ	**Միջին գնահատական**
Զգում եմ մեղավորություն ինտերնետում շատ ժամանակ անցկացնելիս	3.9
Աշխատանքային առաջադրանքներից շեղվում եմ ինտերնետի պատճառով	3.6
Ստուգում եմ իմ էլ. փոստը / սոց. ցանցերը առանց անհրաժեշտության	4.2
Նյարդայնանում եմ, երբ ցանցը հասանելի չէ	3.8
Ինտերնետը օգտագործում եմ սթրեսից ազատվելու համար	4.1

Աղյուսակում ներկայացված վարքային ցուցիչները վկայում են ինտերնետային կախվածության բարձր ռիսկի մասին: Ամենաբարձր միջին գնահատականները կապված են անընդհատ և անհարկի օգտագործման դրսևորումների հետ, հատկապես՝ էլ. փոստի և սոցիալական ցանցերի պարբերաբար ստուգման և սթրեսի հաղթահարման նպատակով ինտերնետի օգտագործման հետ: Բավականին բարձր է նաև նյարդային արձագանքը ցանցի բացակայությանը: Այս ամենը մատնանշում է, որ ինտերնետը ոչ միայն գործնական, այլև հուզական կախվածության աղբյուր է մասնակիցների մեծ մասի համար:

Աղյուսակ 3

Ինքնագնահատման ռուբրիկ

Ինձ մոտ առկա է ինտերնետային կախվածություն.	• Այո՝ 18 • Հավանաբար՝ 22 • Ոչ՝ 10
Եղել են դեպքեր, երբ փորձել եմ սահմանափակել ինտերնետի օգտագործումը.	• Այո՝ 31 • Ոչ՝ 19

Ինքնագնահատման տվյալները վկայում են, որ մասնակիցների զգալի մասը՝ 80%, փաստում է, որ ինքը ունի ինտերնետային կախվածություն կամ կասկածում է դրա առկայության մասին: 62%-ը փորձել է սահմանափակել օգտագործումը, ինչը հաստատում է, որ խնդիրը ոչ միայն գիտակցված է, այլ նաև փորձ է արվել վերահսկելու այն: Այս հանգամանքը վկայում է կախվածության ձևավորման իրական վտանգի մասին:

Աղյուսակ 4

Վերլուծություն ըստ մասնագիտական խմբերի

Մասնագիտություն	**Ցուցիչ**
Ուսուցիչներ	• Օգտագործման միջին տևողություն՝ 3.8 ժամ • Բարձր ինքնագիտակցություն կախվածության վերաբերյալ (67%-ը նշել է՝ «հավանաբար» կամ «այո»)
SS մասնագետներ	• Օգտագործման միջին տևողություն՝ 6.1 ժամ • 75%-ը նշում է, որ աշխատանքից հետո ևս օգտագործում է ինտերներտ • Ինքնագնահատական կախվածության վերաբերյալ՝ 65%-ը նշել է «ոչ» • Սթրեսի հաղթահարման համար ինտերնետի օգտագործումը՝ 24%
Բժիշկներ/ բուժքույրեր	• Օգտագործման միջին տևողություն՝ 4.2 ժամ • Նյարդայնություն ցանցի բացակայության դեպքում՝ 62% • Հոգնածության և մասնագիտական այրման ֆոնին 58%-ը օգտագործում է ինտերնետ՝ հանգստանալու համար

Մասնագիտական խմբերի միջև դիտվում են ինտերնետի օգտագործման և կախվածության ընկալման տարբերություններ: SS մասնագետները ամենաշատն են օգտագործում ինտերնետը (միջին՝ 6.1 ժամ), սակայն հիմնականում չեն փաստում իրենց կախվածության հանգամանքը, հնարավոր է՝ մասնագիտական գործունեության նորմալացման պատճառով: Ուսուցիչները համեմատաբար քիչ են օգտագործում, բայց ցուցաբերում են ամենաբարձր ինքնագիտակցություն կախվածության վերաբերյալ (67%): Բժիշկներն ու բուժքույրերը հիմնականում օգտագործում են ինտերնետը հոգնածությունից և սթրեսից վերականգնվելու նպատակով: Այս տվյալները վկայում են, որ մասնագիտական միջավայրը զգալի ազդեցություն ունի ինտերնետի օգտագործման պատճառների և կախվածության ինքնագնահատականի վրա: Այսպիսով, այս հետազոտական թեստը ցույց է տալիս, որ ինտերնետային կախվածության հիմնական գործոններն են.

- **Աշխատանքի բնույթի և անձնական կյանքի հավասարակշռության անհամապատասխանությունը՝** հատկապես SS և առողջապահական ոլորտում:
- **Սթրեսի, հոգնածության ու անհանգստության պայմաններում** ինտերնետը վերածվում է խթանող միջոցի:
- **Ինքնագնահատականը հաճախ չի համապատասխանում իրական վարքագծին.** մասնագետներից շատերը չեն ճանաչում կախվածությունը՝ այն վերագրելով իրենց աշխատանքի պահանջներին:
- Ուսուցիչները և բուժաշխատողները ավելի հաճախ են ընդունում կախվածության առկայությունը՝ ի տարբերություն SS մասնագետների, ովքեր այն նորմալացնում են:

Քիմբերլի Յանգի «Internet Addiction Test» (IAT)

Թեստը բաղկացած է 20 հարցից, որոնք գնահատվում են 1-ից մինչև 5 (1՝ երբեք, 5՝ միշտ) սանդղակով: Ընդհանուր միավորը սահմանում է ինտերնետային կախվածության մակարդակը:

Աղյուսակ 5

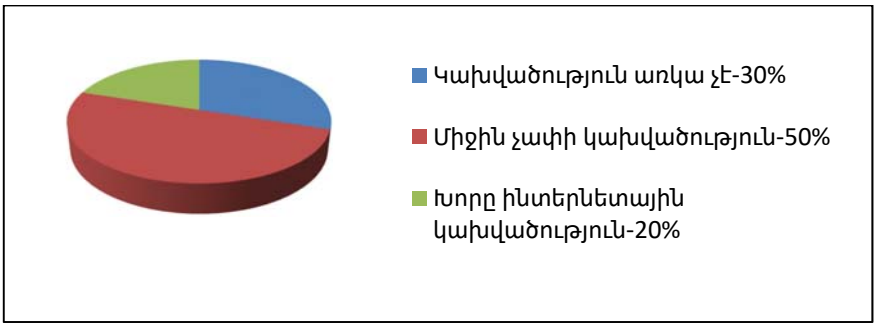
Քիմբերլի Յանգի թեստավորման բնութագրիչները

20-49 միավոր	կախվածություն առկա չէ
50-79 միավոր	միջին չափի կախվածություն
80-100 միավոր	խորը ինտերնետային կախվածություն

Այս թեստի նկարագրությունը պայմանավորված է նրանով, որ դրա արդյունքները առաջին անգամ են հրապարակվում հայերեն: Նախօրոք իրականացվել է «IAT» թեստի երկկողմանի թարգմանություն փորձնական պիլոտային փորձագետների և ուսանողների մասնակցությամբ:

Նկար 1

IAT թեստի հետազոտության արդյունքները



Աղյուսակ 6

Մասնագիտական խմբերի համեմատական վերլուծություն

Ուսուցիչներ	Միջին միավոր՝ 63 70%-ն ունի միջին կամ խորը կախվածության նշաններ
SS մասնագետներ	Միջին միավոր՝ 72 60%-ն ունի միջին կամ խորը կախվածության նշաններ
Բժիշկներ և բուժքույրեր	Միջին միավոր՝ 59 55%-ը միջին կախվածության գոտում են

Քիմբերլի Յանգի թեստի արդյունքները հաստատում են, որ **մասնակիցների մեծ մասը (50%) առնվազն միջին մակարդակի ինտերնետային կախվածության նշաններ ունի**, ինչը համընկնում է ավելի վաղ արված հարցաթերթիկային հետազոտության արդյունքներին:

- **Միջին և խորը կախվածության հիմնական պատճառներն են՝ սթրեսի հաղթահարում, սոցիալական մեկուսացում և աշխատանքային ծանրաբեռնվածություն:**
- **SS մասնագետները ամենաբարձր միավորներն ունեն, ինչը ընդգծում է աշխատանքի և անձնական կյանքի սահմանի անհստակությունը:**
- **Ուսուցիչների և առողջապահության ոլորտի մասնագետների շրջանում նկատվում է զգուշավոր վերաբերմունք կախվածության նկատմամբ, ինչը կարևոր է վաղ հայտնաբերման համար:**

Այսպիսով, անհրաժեշտ է ուշադրություն դարձնել **վաղ կանխարգելման, հոգեբանական աջակցման և թվային հիգիենայի խթանման ծրագրերին**, որոնք

պետք է հարմարեցվեն ըստ մասնագիտական խմբերի առանձնահատկությունների:

Եզրակացություն: Քիմբերլի Յանգի ինտերնետային կախվածության թեստի և հարցաթերթիկային հետազոտության արդյունքները փոխկապակցված են և լրացնում են իրար՝ ստեղծելով մասնագիտական խմբերի ինտերնետային վարքագծի և հնարավոր կախվածության համակողմանի պատկերը: Մասնագիտությամբ պայմանավորված՝ գործնական պահանջներն ու սթրեսի մակարդակը զգալի ազդեցություն ունեն ինտերնետային օգտագործման չափի և բնույթի վրա: Քիմբերլի Յանգի թեստի տվյալները ցույց են տալիս, որ 70% մասնակիցներ առնվազն միջին կամ խորը մակարդակի ինտերնետային կախվածության նշաններ են ունենում, իսկ հարցաշարը բացահայտում է, որ աշխատանքային և անձնական ժամային ռեսուրսը սահմանազատելու դժվարությունները, հուզական լարվածությունը մեղմելու կարիքը, ինչպես նաև թվային հաղորդակցության սոցիալական կարիքները խթանում են ինտերնետի ոչ հավասարակշռված օգտագործումը: Այս արդյունքները ընդգծում են կախվածության բազմակողմանի բնույթը՝ հոգեբանական, սոցիալական և մասնագիտական բաղադրիչներով: Համապատասխանաբար, անհրաժեշտ է նպատակային միջոցառումներ մշակել, որոնք կներառեն թվային հիգիենայի խթանումը, սթրեսի կառավարումը, հուզական աջակցությունը և աշխատանքային ժամանակի արդյունավետ բաշխումը: Այսպիսով, համակցված վերլուծությունը վկայում է ինտերնետային կախվածության բարդության մասին և ընդգծում է կանխարգելման և միջամտության անհրաժեշտությունը մասնագիտական միջավայրերում:

ЛУСИНЕ КАЗАРЯН – ***Сравнительный анализ профессиональных предпосылок формирования интернет-зависимости.*** – В данной статье мы рассмотрели влияние профессиональной деятельности на развитие интернет-зависимости на основе психологических теорий и сравнительного анализа опроса и тестирования специалистов. В эпоху цифровых технологий использование интернета стало неотъемлемой частью нашей жизни, существенно изменив нашу работу, образование и социальную среду. Однако чрезмерное использование интернета может привести к интернет-зависимости, которая в настоящее время признана серьезной проблемой психологического и социального здоровья. Эта проблема особенно актуальна в профессиональной среде, где эффективность и психическое благополучие сотрудников тесно связаны с цифровыми технологиями, постоянной онлайн-доступностью, увеличением рабочего времени и снижением границ между личной и профессиональной жизнью. Также наблюдаются изменения в структуре мышления, эмоциональной устойчивости и способности к принятию решений в условиях перегрузки информацией.

Изучение интернет-зависимости в последние годы набирает обороты, однако специфика формирования зависимости в профессиональной среде и ее влияние на мотивацию, стрессоустойчивость, а также на коммуникативные навыки и способность к концентрации еще недостаточно изучены.

Данная статья посвящена интернет-зависимости в различных профессиях и направлена на выявление ключевых факторов риска, зависящих от специфики трудовой деятельности.

Ключевые слова: *интернет-зависимость, цифровое здоровье, социальная вовлеченность, цифровые технологии, медиаграмотность, социальная изоляция*

LUSINE GHAZARYAN – *Comparative Analysis of Professional Characteristics of Internet Addiction Formation.*– In this article, we examined the influence of professional activity on the development of Internet addiction based on psychological theories and a comparative analysis of surveys and testing of specialists. In the article, we examined the influence of the features of professional activity on the formation of Internet addiction based on comparative analysis and psychological theories. In the digital age, the use of the Internet has become an integral part of life, significantly changing our work, educational and social environment. At the same time, excessive Internet use leads to Internet addiction, which is currently considered an urgent problem of psychological and social health. This problem is especially relevant in the professional environment, where the work efficiency and mental health of employees are closely linked to digital technologies. The study of Internet addiction has been gaining momentum in recent years, but the specifics of addiction formation in the professional environment and its impact have not yet been studied deeply enough. The article is devoted to Internet addiction in various professions.

Key words: *Internet addiction, digital health, social engagement, digital technologies, media literacy, social isolation*

Էթիկայի վերաբերյալ հայտարարություն
Հեղինակը հաստատում է, որ պահպանվել են հետազոտությանը վերաբերող էթիկական բոլոր պահանջները։

Շահերի բախման վերաբերյալ հայտարարություն
Հեղինակը հաստատում է, որ շահերի բախում առկա չէ։

References

Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2021). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 104, 1–10. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032

Demirci, K., Akgönül, M., &Akpinar, A. (2019). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. Journal of Behavioral Addictions, 7(2), 446–457. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.122

Griffiths, M. D. (2005). A "Components" Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. Journal of Substance Use, 10, 191-197. http://dx.doi.org/10.1080/14659890500114359

Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2020). Internet addiction and problematic internet use: A systematic review of clinical research. World Journal of Psychiatry, 10(1), 10–21. https://doi.org/10.5498/wjp.v10.i1.10

Wartberg, L., & Lindenberg, K. (2022). Predictors of problematic internet use among adolescents: A longitudinal study. Computers in Human Behavior, 125, 106969. https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106969

Young, K. S. (1998). Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction--and a Winning Strategy for Recovery. Wiley.

Montag, C., Sindermann, C., & Becker, B. (2023). Digital detox: Concepts, benefits, and challenges for implementation. Current Opinion in Psychology, 51, 101603. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101603

https://www.apa.org/monitor/2011/03/internet