



**«Հակոբ Կոջոյան» կրթահամալիր**

**ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ  
ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՉԻ  
ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

Թեմա՝ «Բուլիինգ»

*Հեղինակ՝ Ռաֆայել Անդրնիկի Քոսակյան*

*Ղեկավարներ՝ Ա. Թալալյան, Ա. Օդաջյան*

Երևան 2022

## Բովանդակություն

1. Ներածություն	3
2. Բուլիինգ	5
3. Բուլիինգի տեսակները	7
4. Բուլիինգը դպրոցներում	8
5. Բուլինգի 5 ամենատարածված տեսակները դպրոցում	9
6. Բուլիինգի հետևանքները	11
7. Եզրակացություն և առաջարկություններ	17
8. Օգտագործված գրականություն	18

## Ներածություն

Բուլլինգ կամ հալածանք (անգլ.՝ **Bullying**), որևէ անձի կողմից ֆիզիկական կամ հոգեբանական ուժի գործադրումն այլ անձի նկատմամբ, որը կրում է շարունակական բնույթ: «Բուլլինգ» տերմինն առաջին անգամ գործածվել է 1530 թվականից՝ սկզբնապես նշանակելով «սիրելի», ապա տարբեր ձևափոխություններից հետո, իր ներկայիս իմաստը ստացել է 1710 թվականից:

Բուլլինգի ենթարկվող անձը համարվում է բուլլինգի գոհ, իսկ բուլլինգի ենթարկող անձին համարում են բուլլեր: Բուլլինգը կարող է տեղ գտնել ամենուրեք՝ բակ, դպրոց, համալսարան, աշխատավայր, տուն, առցանց, էլ. կամ բջջային նամակագրություն և այլն: Բուլլինգը կարող է նաև ստանալ տարբեր ձևեր, սակայն բոլոր դեպքերում բուլլինգի գոհի մոտ առաջացնում է հոգեկան ծանր ապրումներ և ցավ: Բուլլինգը բաժանվում է մի քանի տարատեսակների՝ կիբեր բուլլինգ, որը իրականացվում է համակարգչի միջոցով, օգտագործելով համակարգիչը որպես վնասելու միջոց, ֆիզիկական բուլլինգ՝ հարվածելու, ծեծի միջոցով, վերբալ, կամ բռնակցի բուլլինգ՝ պիտակավորման, ծաղրական անունների միջոցով, և հարաբերական բուլլինգ, որի միջոցով փորձում են մեկուսացնել մարդուն իր շրջապատից և կանխանաբանաբար բացառում նրան հասարակությունից: Բուլլինգի գոհ հիմնականում դառնում են հասարակության մեջ իրենց տեղը ոչ ամբողջությամբ գտած անձինք, կամ այն անձինք որոնք ունեն որոշակի ֆիզիկական, արտաքին թերություններ՝ մեծ բիթ, տգեղ արտաքին, կաղ ոտք և այլն: Բուլլինգի գոհ դառնալը շատ առումներով կապված է երեխաների դաստիարակությունից, ընտանեկան մթնոլորտից, որը նույնպես անդրադառնում է երեխայի ինքնագնահատակի ձևավորման վրա: Բուլլինգը ներառում է բազմազան վարք՝ բացահայտ ֆիզիկական ագրեսիայից մինչև վիրավորանքի կամ արհամարհանքի կիրառում, ինչպես նաև խաղի և ընդհանուր գործունեության բացառում կամ գոհի մասին կեղծ լուրերի տարածում: Այս ամենի արդյունքում անձը կարող է տեսնել, որ իրենց

հուզական առողջությունը զայրացած է, իր հանդեպ ունեցած զգացմունքները և ուրիշի հետ կապված կոնկրետ ձևը. կարողանալով երկարածովել մինչև մեծահասակների տարիքը:

Բուլիինգն ամենադժվար իրավիճակներից մեկն է, որը կարող է զգալ երեխան կամ դեռահասը:

Բուլիինգի հետևանքները

1. Սոցիալական հմտությունների պակաս
2. Գործընկերների խմբի մերժում
3. Ցածր ինֆնագնահատական
4. Ակադեմիական ձախողում և դպրոց չհաճախելը
5. Դեպրեսիա և անհանգստություն
6. Ինֆնավնասում
7. Ինֆնասպանության մտայնություն

## Բուլիինգ

Բուլիինգը (bullying) մի անձի կամ խմբի կողմից մեկ այլ անձի կամ խմբի վրա շարունակաբար ֆիզիկական կամ հոգեբանական ուժի գործադրումն է: Բուլիինգի ենթարկվող անձը համարվում է «բուլիինգի զոհ», իսկ բուլիինգի ենթարկող անձը՝ «բուլեր»: Սովորաբար բուլեր դառնում են այն անձինք, ովքեր իսկապես կարիք են զգում ինքնահաստատման և երբեմն որևէ մեկին վնասելու ցանկությունը լինում է նախանձից: Փորձերը ցույց են տվել, որ բուլերները հիմնականում լինում են այնպիսի ընտանիքներից, որտեղ գործածվում են ֆիզիկական պատիժներ, և նրանց ծնողները իրենց երեխաներին դաստիարակում են, որ յուրաքանչյուր խնդիր կարելի է լուծել ուժի կամ բռնության միջոցով: Հետազոտությունների արդյունքները վկայում են, որ բուլերների (հիմնականում 6-9 դասարաններում) 60%-ն արդեն 24 տարեկանում գործած է լինում առնվազն մեկ հանցանք:

Բուլիինգի զոհ հիմնականում դառնում են հասարակության մեջ իրենց տեղը ոչ ամբողջությամբ գտած կամ այն անձինք, ովքեր ունեն որոշակի արտաքին, ֆիզիկական, թերություններ՝ մեծ ֆիթ, սգեղ արտաքին, կաղ ոտք և այլն: Բուլիինգի զոհ դառնալը շատ առումներով կապված է երեխաների դաստիարակությունից, ընտանեկան մթնոլորտից, որը նույնպես անդրադառնում է երեխայի ինքնագնահատականի ձևավորման վրա: Բուլիինգի զոհ դարձածները հիմնականում լինում են ոչ ապահովված ընտանիքներից, երբեմն նաև՝ ծնողազուրկ, ֆանի որ նման մարդկանց վիրավորելը շատ ավելի դյուրին է: Բուլիինգը կարող է տեղ գտնել ամենուրեք՝ բակ, դպրոց, համալսարան, աշխատավայր, տուն, առցանց, էլ. կամ բջջային նամակագրություն և այլն: Բուլիինգը կարող է նաև ստանալ տարբեր ձևեր, սակայն բոլոր դեպքերում բուլիինգի զոհի մոտ առաջացնում է հոգեկան ծանր ապրումներ և ցավ: Բուլիինգի զոհ դարձածները հիմնականում ներփակված են լինում իրենց մեջ, չեն կիսվում ոչ ոքի հետ, և կարծում են, որ դա ամենահիշտ լուծումն է: Բուլիինգի զոհ դարձածները ձեռք են բերում վախ դպրոցի հանդեպ, համարում են դպրոցը տխուր, ոչ ապահով վայր: Ըստ հետազոտության արդյունքների ութերորդ դասարանի ամերիկացի աշակերտների 7% մնում է տանը ամսական մեկ անգամ, ֆանի որ վախենում

է բուլիինգի գոհ դառնալուց: Բուլիինգի գոհ դարձած մարդիկ ունենում են վատ և սեփական զգացողություններ, նրանք ունենում են անքի, վախի զգացում, դառնում են դժուրագրգիռ, մտածում են, որ իրենք շատ վատն են, ունենում են շատ ցածր ինքնագնահատական, և գնալով վերանում է նրանց մեջ ինքնահաստատվածությունը, նրանք չեն ցանկանում հաճախել դպրոց, սկսում են խուսափել հասարակական վայրերից, չեն հաճախում երեկոյեցիների, սկսում են մեկուսանալ հասարակությունից, ներփակվում են իրենց մեջ, որը կարող է հանգեցնել հոգեկան շեղումների, և այս ամենից ազատվելու միակ ուղին, ցավով, նրանք գտնում են ինքնասպառնալից մեջ: Եվ ասածս փաստելու համար կմեջբերեմ բրիտանական ամենահանրահայտ պարբերականներից մեկի 2014 թվականի դեկտեմբերի հինգի հոդվածներից մեկը, որի վերնագիրն էր. «Ողբերգություն, տասներկու տարեկան տղան ինքնասպան է եղել, քանի որ նրան ծաղրել են երկրպագուների թիմում միակ տղան լինելու համար»: Հոդվածում ասվում է, որ Ռոնի Շիմիզան, ով սովորում էր Կալիֆոռնիայի ամենահայտնի դպրոցներից մեկում, միշտ բողոքում էր, որ բազմակի անգամներ դարձել է բուլիինգի գոհ: Որոշ ժամանակ անց Ռոնին դուրս է գալիս դպրոցից և անցնում սնային ուսուցման, բայց ծաղրանքները շարունակվում էին: Նրան ծաղրում էին թիմում միակ տղան լինելու համար, և պիտակավորում էին «gay» (նույնասեռական) անվանումը: Նրա ընկերները պատմում էին, որ Ռոնին շատ ընկերասեր և ժպտերես անձնավորություն էր, և երբեք ուշադրություն չէր դարձնում շրջապատում հնչող վիրավորանքներին: Այս հոդվածը կարդալուց հետո ես ուղղակի ցնցված էի, թե ուր կարող է հասնել մարդկային դժանդությունը և անարտությունը: Շատ դժվար է հավատալ, բայց նման բաներ նույնպես լինում են, և կան նաև մեր շրջապատում, և ոչ ոք չպետք է թույլ տա, որ նման դեպքը փչացնի որևէ մեկի կյանքը:

## Բույրիկի տեսակները

- 1- դպրոց
- 2- աշխատանք
- 3- սեռական
- 4- խտրական
- 5- Իշխանություն
- 6- ֆիզիկական
- 7- հոգեբանական
- 8- առցանց
- 9- Բանավոր
- 10- սեռական ոտնձգություն
- 11- Ոստիկանություն
- 12- Անհարժ գույք

## Բուլիինգը դպրոցներում

Դպրոցներում հանդիպող բուլիինգը համաշխարհային խնդիր է, որը կարող է ունենալ վատ հետևանքներ դպրոցական միջավայրի համար, և կարող է խախտել այն օրենքը, որով յուրաքանչյուր երեխա իրավունք ունի ապահով կրթության: Բուլիինգի երևույթը ֆենարկել էն մի շարք հայտնի հոգեբաններ, հետազոտողներ, կրթական հաստատություններ, այս առումով հատկապես ակտիվ մասնակցություն են ունեցել Սկանդինավյան մի շարք երկրներ, Մեծ Բրիտանիան, Ճապոնիան, բայց դա չի նշանակում, որ այս հարցը չեն բարձրաձայնել այլ, ոչ այդքան զարգացած երկրներ: Այս հարցը արդիական է այնտեղ, որտեղ կա դպրոցական միջավայր, կամ ընդհանրապես միջավայր: Բուլիինգը ըստ ձևերի կարելի է բաժանել երկու խմբի՝ ուղղակի և անուղղակի: Ուղղակի բուլիինգի դեպքում դրսևորվում են հետևյալ վարքային ձևերը. Հարվածել, ծեծել, գողանալ, ծաղրել, անընդհատ բարկացնել, վիրավորել, սպառնալ: Իսկ անուղղակի բուլիինգի դեպքում բուլիինգի գոհին մեկուսացնում են իր միջավայրից՝ ընկերներից : Հետազոտությունները փաստում են, որ ուղղակի բուլիինգի ձևը հիմնականում բնորոշ է սղաներին, իսկ անուղղակի բուլիինգի ձևը՝ աղջիկներին: Ուղղակի բուլիինգը ավելի հաճախ հանդիպում է կրտսեր դպրոցի, երբեմն էլ միջին դպրոցի երեխաների մոտ, իսկ անուղղակի բուլիինգը արդեն ավելի հասուն տարիքում՝ միջին դպրոցում: Չնայած այս դասակարգմանը, և անուղղակի, և ուղղակի բուլիինգը հանգեցնում է նույն արդյունքին՝ մարդու ֆիզիկական և հոգեբանական նեցվածության:



## Բուլինգի 5 ամենատարածված տեսակների դարոցում

1. Բուլինգ բանավոր - Բանավորը բնութագրվում է նրանով, որ ոտնձգողն իր վատ վերաբերմունքն արտահայտում է պատմություններ հարինող բառի միջոցով, օգտագործելով սպառնալիքներ, վիրավորանքներ, մակահռոհներ, արտաֆինի, հաշմանդամության կամ սեռական վիճակի վերաբերյալ բացառիկ կամ ծաղրական արտահայտություններ: Օրինակ՝ «Չորս աչք կա», նրանց համար, ովքեր ակնոց ունեն, քանի որ նրանք տեսողական խնդիրներ ունեն:
2. Բուլինգ ֆիզիկական - Դասակարգվում է երկու տեսակի՝ ուղղակի և անուղղակի: Անուղղակի ֆիզիկական բնութագրվում է որպես ձեռքի գործողությունների ամբողջություն, որոնք սուժողին ֆիզիկական վնաս չեն պատճառում: Օրինակ, երբ բռնաբարը գողանում է ուրիշի անձնական իրերը կամ անհուն գրառումներ է թողնում վախեցնող հաղորդագրություններով: Ուղղակի ֆիզիկականն ավելի նկատելի է և ավելի հեշտ է հայտնաբերել, որով սովորաբար թողնում է հետքեր մարմնի վրա: Ագրեսիվ պահվածքը ներառում է հարվածներ: Օրինակ, երբ դասընկերոջը շրջապատում են ու ոտներով հարվածում ուրիշներից տարբերվելու համար:
3. Բուլինգ հասարակական - Դրանք գործողությունների ամբողջություն են, որոնք իրականացվում են ագրեսորների կողմից՝ մարդուն սոցիալական խմբից բացառելու համար, կամ անտեսելով նրանց ներկայությունը, բացառելով նրանց հասարակությունից, խտրականություն դնելով նրանց տնտեսական վիճակի պատճառով:
4. Բուլինգ սեռական կամ սեռական ոտնձգություն - Դա սեռական նշանակության ոտնձգության կամ ոտնձգության տեսակ է: Ընդհանուր առմամբ, գոհերը հիմնականում աղջիկներ են: Դա կարող է թուղնել լուրջ հոգեբանական հետևանքներ: Այս տեսակի չարաշահման օրինակներ են սեֆսիստական կամ անպարկեշտ մեկնաբանությունները, ֆիզիկական հարձակումները, ինչպիսիք են բռնաբարությունները:

5. Բուլինգ կիբեռնետիկական - Ոսնձգությունների այս տեսակն իրականացվում է էլեկտրոնային լրատվամիջոցների և դրա տարբեր հաղորդակցման ուղիների միջոցով, որոնց միջոցով կարող են ուղարկվել վիրավորական հաղորդագրություններ, տարածվել նկարներ, տեսանյութեր կամ անձնական տվյալներ, և այդ տեղեկատվությունը հրապարակվում է `մեկ այլ անձի վրա հարձակվելու համար: Օրինակ ` անընդհատ վիրավորական հաղորդագրություններ ստանալը, առանց պատճառի, տարբեր սոցիալական ցանցերի միջոցով, բռնաբար անձի կողմից, որը մտադիր է վնասել բանավոր և հոգեբանորեն:

Շատ կարևոր է իմանալ, որ բուլինգը արգելվում է օրենքով: Մի շարք երկրներ, ինչպիսիք են Կոլումբիան, Միչիգանը, Մոնտանան, Հյուսիսային Դակոտան, Հարավային Դակոտան, բուլինգը դատապարտում են օրենքով: ԱՄՆ-ի 45 նահանգները նույնպես ընդունել են հակաբուլինգային օրենքներ:

## Բուլիինգի հետևանքները

1. Սոցիալական հմտությունների պակաս
2. Գործընկերների խմբի մերժում
3. Ցածր ինֆրագնահատական
4. Ակադեմիական ձախողում և դպրոց չհաճախել
5. Դեպրեսիա և անհանգստություն
6. Ինֆնավնասում
7. Ինֆրասպանության մտադրություն

Եկեք ֆենարկենք բուլիինգի ամենատարածված հետևանքները, որպեսզի հեշտացնենք դրա վաղ հայտնաբերումը, ձևակերպենք անհրաժեշտ միջոցառումները իրավիճակի լուծման համար և առաջարկենք հոգեբանական օգնություն, որը նվազագույնի է հասցնում տառապող սղայի կամ աղջկա կյանքի վրա ազդեցությունը:

1. Սոցիալական հմտությունների պակաս

Մեր սոցիալական հմտությունների օպտիմալ զարգացումը պահանջում է անվտանգ տարածքներ, որտեղ դրանք կարող են տեղակայվել մանկության ընթացքում խորհրդանշական խաղ կամ դեռահասության շրջանում մտերմության և վստահության առաջին հարաբերություններ, Երկու կենսական ժամանակաշրջաններն էլ ինֆրահանաչման և սոցիալական փոխադարձության հիմնական ասպեկտների կիրառման հնարավորություն են, որոնք բնորոշ են ցանկացած բարեկամական կամ ընկերական կապին:

Բուլիինգի խախտումը սահմանափակում է երեխայի համար սոցիալական հանաչություն հիմունքները խաղի մեջ դնելու ընտրանքները, որոնք հետագայում թույլ կտան կառուցել հիմնական հմտություններ՝ ուրիշների հետ շփվելու համար:

Հաշվի առնելով այս հանգամանքները՝ նրանք կարող են ընտրել՝ ստանձնել ծայրահեղ վերաբերմունք պատվության և ագրեսիվության միջև շարունակականության վերաբերյալ՝ ցույց տալով իրենց խոցելի կամ ռազմատենչ կերպարը կամ նույնիսկ ֆիզիկական ամբողջականությունը պաշտպանելու հուսահատ ջանքերը:

Այս դժվարությունները կարող են նպաստել, որ մեծահասակների կյանքում կա մերժված լինելու վախ, կամ սոցիալական փոխգործակցության իրավիճակն ընկալվում է կանխարգելիչ միջոց, որը նման է ամաչկոտության (չնայած իրականում այդպես չէ): Կարևոր է հիշել, որ բուլիինգի հետևանքները գերազանցում են տարիները՝ խոչընդոտելով դպրոցից բացի այլ միջավայրերին հարմարվելու ունակությունը (աշխատանք, ընտանիք և այլն) և պարտադրել « սոցիալական ծուղակներ », որոնք, ի վերջո, կարող են պահանջել բուժական մոտեցում:

## 2. Գործընկերների խմբի մերժում

Մարդկության մեջ պատկանելության կարիքը հիմնարար է, որը գերազանցում է միայն ֆիզիկական անվտանգությունը և գոյատևման հիմնական գործառույթները (օրինակ, սնուցում): Այս իմաստով մերժումը, որը կարող է զգալ երեխաները և (կամ) դեռահասները, առաջացնում է անջնջելի նշան և առաջացնում է վերահսկողության կորստի և անօգնականության զգացողություններ, որոնք պայմանավորում են հիմքերը, որոնք եկել են նրա վաղ մանկության տարիներից:

Բուլիինգի գոհերն ավելի խոցելի են բուլիինգի նոր իրավիճակներ ապրելու համար, այլ գործընկերների կողմից, բացի նրանցից, ովքեր ի սկզբանե սկսել են ամբողջ խնդիրը: Այս անարդար ֆենոմենը (լայնորեն հակադրվում է սոցիալական հոգեբանության կողմից) պայմանավորված է նրանով, որ «թեմամիներ» փնտրելը

ձգտում է ամրապնդել կապերը, որոնք պահպանում են խմբային միասնությունը, և նրանք, ովքեր տառապել են բռնության այս ձևերից, սովորաբար ընկալվում են որպես այդ նպատակի համար հեշտ թիրախներ:

Տեղեկատվական և հաղորդակցական նոր տեխնոլոգիաները, ինչպիսիք են բջջային հեռախոսները կամ սոցիալական ցանցերը, այդ հարձակումները տարածվում են այլ ձևաչափով, քան դպրոցում կամ համալսարանում:

Զարաշահում այդ միջոցներից որևէ մեկի միջոցով կարող է հատել կրթական կենտրոնների սահմանները և խորությամբ ներխուժել գոհի կյանք, ահող թվով անհուն մարդկանց վերածելով պոտենցիալ վկաների: Այս ամենը հանգեցնում է նրան, որ դրա վնասակար ազդեցությունները արագ կերպով բազմապատկվում են:

### 3. Ցածր ինֆնագնահատական

Այն ընկալումը, որը մենք ունենք մեր մասին, կախված է մեր մասին ուրիշների կարծիքից: Ինֆնապատկերը շատ բարդ գործընթաց է, որի ընթացքում անհատական և սոցիալական հարթությունները միաձուլվում են՝ առաջնորդելու մեզ՝ հասկանալու, թե որն է մեր դերը և ինչն է մեզ տարբերում որպես մարդ:

Այնուամենայնիվ, ուրիշների հեռանկարի կարևորությունը հատկապես կարևոր է այն տարիքային շրջանում, երբ սովորաբար ենթարկվում են ահաբեկման:

Արհամարհանքը կամ վիրավորանքը, ինչպես նաև ֆիզիկական ագրեսիան և բացահայտ մերժումը ընկալվում են որպես անբավարարության նշան ստացողի կողմից: Դա ուղերձների ամբողջություն է, որը կառուցում է ինտիմ ամսթի գգացողություն, և որը կարող է նույնիսկ նպաստել մեղքի գգացումին և մշտական հարցականի տակ դնելուն, թե ով եմք մենք: Ինֆնարդյունավետությունը ինֆնագնահատականի հետ անմիջականորեն կապված մեկ այլ հարթություն է, որը կապված է որոշակի խնդիր հաջողությամբ իրականացնելու ունակության հավաստի հետ: Բուլիինգի հետևանքներից մեկն այն է, որ գոհերը զարգացնում են անսասան համոզվածություն, որ

նրանք «պիտանի» չեն ուրիշների հետ շփվելու համար , և ցանկացած մերձեցման փորձ ի սկզբանե անխմաստ է:

#### 4. Ակադեմիական ձախողում և դպրոց չհաճախելը

Առաջին հուշող նշաններից մեկը, որ ինչ-որ բան տեղի է ունենում, դպրոց կամ ինստիտուտ հաճախելուց հրաժարվելն է: Այս տեսակի հետապնդումներով տառապող տղաներից և աղջիկներից շատերը խուսափում են դասի հաճախելուց՝ ենթադրելով հիվանդության ախտանիշները: Այլ ժամանակներ դպրոց գնալու ակնկալիքն առաջացնում է իրական ֆիզիկական սթրես, համատեղելի բուռն անհանգստության հետ; և դա ներառում է գլխացավեր, մարսողական համակարգի խանգարումներ.

Անհանգստության մակարդակը կարող է առաջացնել հանաչողական ռեսուրսների անկում, որն անհրաժեշտ է առավել պահանջուտ ակադեմիական մարտահրավերներին դիմակայելու համար: Միևնույն ժամանակ, համառորեն բացակայությունը կարող է հանգեցնել դասի ընթացքում դասավանդվող բովանդակության ուրվի կորստի, որոնք կապված են վատ գնահատականներ ստանալու հետ և թույլ չեն տալիս մուտք գործել ուսումնական ծրագրեր, որոնք ցանկալի են ապագայի համար:

#### 5. Դեպրեսիա և անհանգստություն

Բուլիինգի հետևանքներից մեկը, որն ավելի շատ դժվարություններ է առաջացնում, տրամադրության և սագնապային խանգարումների զարգացումն է, հատկապես տարածված է դեպրեսիան: Այս պայմանի կլինիկական արտահայտությունը յուրահատուկ տեսք է ստանում այս տարիքային շրջանում և կարող է արտահայտվել դյուրագրգռության տեսքով: Այս պատճառով, տխրությունը, որը ուղեկցում է դրան, հակված է արտահայտվել արտացոլելուն, դիմակավորվելով որպես այլ խնդիր, բան իրականում է (ընտանիքի կողմից հաճախ շփարվում է որպես վարքի խնդիրներ):

Սոցիալական անհանգստությունից այն կողմ, որը վերը քննարկվեց, ահաբեկելը կարող է նաև արագորեն զարգացնել ինֆնավար ակտիվացումը: Ջոնը համառորեն ֆիզիոլոգիապես փոխվում է, որը պարարտ հող է խոհապի առաջին դրվագների համար: Այս հանգամանքը պահանջում է անհապաղ ուշադրություն, քանի որ հակառակ դեպքում այն կարող է վերահեղ ավելի բարդ և տևական խանգարման:

Այլ խնդիրներ, որոնք անընդհատ նկարագրվել են բուժության ենթարկված երեխաների մոտ՝ անցանկալի մեկուսության և մեկուսացման զգացողություններ են, ինչպես նաև սննդի ռեժիմի և քնի փոփոխություններ: Ջնայած նշված բոլոր ախտանիշները կարող են առաջանալ դեռահասների դեպրեսիայի համատեքստում, դրանք կարող են նաև առաջանալ մեկուսացված և պահանջում են միջամտություն:

## 6. Ինֆնավնասում

Շատ վերջերս կատարված ուսումնասիրությունները պարզել են, որ դպրոցում բուժության ենթարկվելու փորձը կարող է մեծացնել ուշ պատանեկության շրջանում ինֆնավնասման պահվածքի ռիսկը, հատկապես աղջիկների մոտ.

Ինֆնավնասման դեպքերի մեծ մասը ձգտում է մեղմել սթրեսը կամ հաղորդել այն պատժիչ միջոցներով, իսկ մի քանի դեպքեր իրենք են ինֆնասպանության փորձ կատարում: Հաշվարկվում է, որ հետապնդումների ենթարկված մարդիկ կյանքի հինգ տարիների ընթացքում իրենց վնասելու հնգակի ավելի մեծ ռիսկ ունեն:

## 7. Ինֆնասպանության մտադրություն

Մեծա-վերլուծության ուսումնասիրությունները ցույց են տալիս, որ բուժարարությունից տառապելը մեծացնում է ինֆնասպանության գաղափարների և ավտոլիտիկ վարքի առկայությունը: Խումբը, որն ավելի մեծ ռիսկ է ունենում այս տեսակի մտքեր և գործողություններ կատարելու համար, այն երիտասարդների խումբն է, ովքեր տառապում են և իրականացնում են Բուլինգ (երկու իրավիճակները միաժամանակ) ցույց են տալիս հուզական

խանգարումների ավելի մեծ տարածվածություն (անհանգստություն, դեպրեսիա, նյութերի օգտագործում և չարաչափում տանը):

Ինֆնասպանության գաղափարների ընդգծված ռիսկը նկարագրվել է դեռահաս տղաների և աղջիկների մոտ, ովքեր, բացի բուլիինգի իրավիճակից տառապելուց, իրենց տանը կամ դպրոցում սխալ են զգում: Այս դեպքերում կրկնակի գոհագրծման հայեցակարգը օգտագործվում է՝ նկատի ունենալով չարաչափման իրավիճակի վրա սրվող ազդեցությունը՝ այն երեխաների պատվության արդյունքում, որոնք պետք է ապահովեն երեխայի անվտանգությունը, կամ դրա պաշտպանության անբավարարության պատճառով:



## Եզրակացություն և առաջարկություններ

Եվ՝ բուլիինգի պատճառները, և՛ դրսևորումները բազմաժեստ են, և պայմանավորված են թե՛

հասարակության մշակութային առանձնահատկություններով, թե՛ կրթական համակարգի

թերություններով, թե՛ դեռահասներին բնորոշ խմբային դինամիկայի

առանձնահատկություններով: Շատ հաճախ հենց ուսուցիչներն են լինում բուլեր: Լինում է ,որ բուլիինգի

ականատես աշակերտների և ուսուցիչների զգալի մասը փորձում է միջամտել և

կառուցողական լուծում տալ բուլիինգի ականատես լինելու դեպքում, սակայն հմտությունների

պակասի պատճառով միշտ չէ որ հաջողվում է:

Թեման ուսումնասիրելով առաջարկում են՝

- Պարբերաբար դասընթացների կազմակերպում ուսուցիչների և աշակերտների համար՝ բուլիինգի և դրա հնարավոր հետևանքների վերաբերյալ
- Խիստ արձագանք տրվի բուլիինգի դեպքերին
- Թեժ գծի ստեղծում, որտեղ աշակերտները իրենց հուզող հրատապ հարցերով կարող են անանուն գանգ կատարել:

## Օգտագործված գրականություն

1. <https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B2%D5%B8%D6%82%D5%AC%D5%AB%D5%AB%D5%B6%D5%A3>
2. <https://hy.warbletoncouncil.org/secuelas-psicologicas-bullying-5306>
3. <https://medex.am/health-topics/bullying>
4. <https://hy.warbletoncouncil.org/tipos-de-acoso-3192>
5. <https://hy.warbletoncouncil.org/tipos-bullying-1873>