Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման ապահովում» ծրագիր

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ Բազմաղբյուրի Ն.Սաֆարյանի անվան միջնակարգ դպրոց ՊՈԱԿ

Առարկա՝ Անգլերեն

Թեմա՝ Բուլլինգի դրսևորումները և կանխարգելումը դպրոցում

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Նարինե Մեսրոպյան

Ուսուցիչ՝ Աննա Հովսեփյան

Աշտարակ 2023

Բովանդակություն 2

Ներածություն 3

Գլուխ 1. Բուլլինգի ընդհանուր բնութագիրը 5

Գլուխ 2. Բուլլինգի տեսակները 8

Գլուխ 3. Բուլլինգի կանխարգելման միջոցները 11

Գլուխ 4. Կիբերբուլլինգը արդիականացման հետևանք 13

Գլուխ 5. Միջազգային կառույցների արձագանքը բուլլինգի կանխարգելման գործում 18

Գլուխ 6. Հետազոտական մաս 20

Եզրակացություն 22

Օգտագործված գրականության ցանկ 24

Ներածություն

Դպրոցը կարևոր սոցիալականացման օղակ է, իսկ դասարանը առաջնային խումբ,որտեղ ինտենսիվորեն ձևավորվում են սեփական անձի, կյանքի, նպատակների և աշխարհի մասին պատկերացումները: Այս առումով հանրակրթության որակը ոչ միայն կրթության հասանելիությունը, բովանդակությունը և պատշաճ նյութատեխնիկական բազայի առկայությունն է,այլև անվտանգ հոգեբանական միջավայրը,որտեղ սովորողը զերծ է ցանկացած բռնությունից և հնարավորություն ունի լիարժեք օգտագործել իր անձի զարգացման այդ կարևոր տարիները: Եվ եթե ֆիզիկական բռնությունը ավելի տեսանելի և դատապարտելի է, ապա սոցիալ-հոգեբանական բռնության բազմաթիվ դրսևորումներ (պիտակավորում, վիրավորանք, ծաղր, հայհոյախոսություն, կոպտախոսություն, բամբասանքներ, բացառում և այլն), որոնք միավորվել են **բուլլինգ** տերմինի ներքո,ավելի քիչ դատապարտելի են հասարակության կողմից, ավելի դժվար չափելի են,իսկ բացահայտման և կանխարգելման մեխանիզմները թե՛ օրենսդրական ակտերի բովանդակության,թե դրանց կիրառման մակարդակում ևս, հստակ սահմանված չեն:

Ցավոք, 2018թ ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի զեկույցը փաստում է, որ աշխարհում 13-15 տարեկան սովորողների կեսը՝ 150 մլն երեխա, ասել է,որ դպրոցում կամ դպրոցի տարածքում հասակակիցների կողմից բռնության է ենթարկվել, 39 զարգացած երկրներում 10 սովորողից 3-ն ասել է, որ բուլլինգի է ենթարկել իր դասընկերոջը:

Հայաստանում՝ բուլլինգի դրսևորման հիմքում, ընկած է կարծրատիպային մտածելակերպը, իրենցից տարբերվողի նկատմամբ անհանդուրժողականությունը, ընդհանրապես կաննոներից շեղումը: Հայաստանյան իրավիճակի հետ կապված՝ Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոնի տնօրեն Արաքսյա Սվաջյանն փաստում է. «Հայաստանի դպրոցներում, հիմնականում ակադեմիական, գիտելիքահեն կրթություն է տրամադրվում, իսկ երեխաների աշխարհայացքի ձևավորման, միջանձնային հարաբերությունների կառուցման, հաղորդակցման հմտությունների ուղղությամբ հանրակրթական դպրոցներում աշխատանքներ չեն տարվում»:

«Մինչ օրս բուլլինգի նկատմամբ լայնածավալ պետական մոտեցում երբևէ չի կիրառվել: Բուլլինգի դեմ ուղղված փոքրիկ տեղային ծրագրեր իրականացվել են միայն տարբեր հասարակական կազմակերպությունների կողմից, այն էլ շատ փոքր ծավալով:

Դպրոցը շատերի մոտ ընկալվում է որպես պաշտպանված միջավայր, սակայն մյուս կողմից էլ, պետք է հասկանալ, որ այդ միջավայրում հայտնվում են երեխաներ,որոնք ինքնահաստատման խնդիր ունեն, հետևաբար վարքի տարբեր ձևեր կարող են դրսևորվել»:

Ըստ Արաքսյա Սվաջյանի՝ երբեմն ուսուցիչները ուղղակի կամ անուղղակի կերպով դառնում են բուլլինգի մասնակից կամ հրահրող: Ուսուցչի կողմից արված անզգույշ արտահայտությունը կարող է թիրախավորել մի սովորողի, իսկ իրենց գերակայությունը հաստատելու ձգտում դրսևորող մյուս երեխաների համար դա բուլլինգի չբարձրաձայնված թույլտվություն է դառնում:

Ըստ Սվաջյանի՝ բուլլինգից զերծ դպրոցական միջավայր ունենալու համար անհրաժեշտ է աշխատել և ուսուցիչների, և ծնողների հետ: Ոչ մեկը նրանցից իրավունք չունի անտարբեր լինել այս երևույթի նկատմամբ:

Հետազոտության նպատակը՝

- Սահմանել բուլլինգի ընդհանուր բնութագիրը
- Հետազոտել բուլլինգի դրսևորումների ձևերն ու պատճառները
- Միավորել ջանքերը բուլլինգի կանխարգելման գործում

Հետազոտության խնդիրները՝

- Ուսումնասիրել բուլլինգի դեպքերը դպրոցներում
- Առաջարկել բուլլինգի կանխարգելման միջոցներ

Հետազոտության մեթոդները՝

Առաջադրված խնդիրներին, նպատակներին հասնելու համար, ինչպես նաև սովորողներին իրազեկելու և թեմայի արդիականությունը ապահովելու համար, անցկացվել է **մտագրոհի** և **ֆոկուս խմբային մեթոդով** քննարկում:

Գլուխ 1.

Բուլլինգի ընդհանուր բնութագիրը

Բուլլինգ կամ հալածանք (անգլ՝. Bullying), որևէ անձի կողմից ֆիզիկական կամ հոգեբանական ուժի գործադրումն է 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 զոհ, իսկ բուլլինգի ենթարկող անձին համարում են **բուլլեր**: Բուլլինգը բաժանվում է մի քանի տարատեսակների՝ **կիբերբուլլինգ**, որը իրականացվում է համակարգչի միջոցով, օգտագործելով համակարգիչը որպես վնասելու միջոց, **ֆիզիկական բուլլինգ՝** հարվածելու, ծեծի միջոցով, **վերբալ** կամ **խոսքային բուլլինգ՝** պիտակավորման, ծաղրական անունների միջոցով, և **հարաբերական բուլլինգ**, որի միջոցով փորձում են մեկուսացնել մարդուն իր շրջապատից և կանխամտածվածորեն բացառում նրան հասարակությունից: Բուլլինգի զոհ հիմնականում դառնում են հասարակության մեջ իրենց տեղը ոչ ամբողջությամբ գտած անձինք, կամ այն անձինք, որոնք ունեն որոշակի արտաքին, ֆիզիկական թերություններ՝ մեծ քիթ, տգեղ արտաքին, կաղ ոտք և այլն: Բուլլինգի զոհ դառնալը շատ առումներով կախված է երեխաների դաստիարակությունից, ընտանեկան մթնոլորտից, որը նույնպես անդրադառնում է երեխայի ինքնագնահատականի ձևավորման վրա:

Դիտելով մի շարք աղբյուրներ՝ տեսնում ենք, որ բուլլինգը ամենուր է՝ տանը, դպրոցում, ինչքան էլ, որ զարմանալի է, աշխատավայրում, բակում:

Բուլլեր դառնում են այն անձինք, ովքեր իսկապես կարիք են զգում ինքնագնահատման, և երբեմն որևէ մեկին վնասելու ցանկությունը լինում է նախանձից:

Բուլլերները հիմնականում լինում են այնպիսի ընտանիքներից, որտեղ գործածվում են ֆիզիկական պատիժներ,և նրանց ծնողներն իրենց երեխաներին դաստիարակում են, որ յուրաքանչյուր խնդիր կարելի է լուծել ուժի, բռնության միջոցով: Հետազոտությունների արդյունքները ցույց են տալիս, որ բուլլերների (հիմնականում 6-9-րդ դասարաններում) 60% արդեն 24 տարեկանում գործած է լինում ամենաքիչը մեկ հանցանք: Բուլլինգի զոհ դարձածները հիմնականում լինում են ոչ ապահովված ընտանիքներից, երբեմն նաև ծնողազուրկ,քանի որ նման մարդկանց վիրավորելը շատ ավելի դյուրին է: Բուլլինգի զոհ դարձածները հիմնականում ներփակված են լինում իրենց մեջ, չեն կիսվում ոչ ոքի հետ և կարծում են, որ դա ամենաճիշտ լուծումն է: Նրանք ձեռք են բերում վախ դպրոցի հանդեպ, համարում են դպրոցը տխուր, ոչ ապահով վայր:

Ըստ հետազոտության արդյունքների, 8-րդ դասարանի սովորողների 7 % մնում է տանը ամսական մեկ անգամ, քանի որ վախենում է բուլլինգի զոհ դառնալուց: Բուլլինգի զոհ դարձած մարդիկ ունենում են վատ և տհաճ զգացուղություններ:Նրանք ունենում են ամոթի, վախի զգացում,դառնում են դյուրագրգիռ, 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 երեկույթների, սկսում են մեկուսանալ հասարակությունից,ներփակվում են իրենց մեջ, որը կարող է հանգեցնել հոգեկան շեղումների: Այս ամենից ազատվելու միակ ուղին, ցավոք, նրանք գտնում են ինքնասպանության մեջ:

Շատ կարևոր է իմանալ, որ բուլլինգը արգելվում է օրենքով: Մի շարք երկրներ, ինչպիսիք են Կոլումբիան, ԱՄՆ մի շարք նահանգներ՝ Միչիգանը, Մոնտանան, Հարավային Դակոտան, բուլլինգը դատապարտում են օրենքով:

Գլուխ 2.

Բուլլինգի տեսակները

Բուլլինգը լայնորեն տարածված է հատկապես դպրոցներում: Այն կարող է լինել մի քանի տեսակի.

- **Հոգեբանական բուլլինգ**

Սովորողներին ծաղրելը, անվանարկելը, ճնշելը, արհամարհելը, շրջապատից բացառելը, բամբասանքներ տարածելը և այլ գործողություններ, որոնք նսեմացնում են սովորողի արժանապատվությունը և բացասաբար ազդում նրա հոգեբանության վրա:

- **Ֆիզիկական բուլլինգ**

Դպրոցում սովորող (ներ)-ի մարմնին միտումնավոր վնաս հասցնելը,նրա իրերը, ունեցվածքը փչացնելը: Այս տեսակն իր մեջ ներառում է այնպիսի գործողություններ, ինչպիսիք են՝ հարվածելը, հրելը, իրերը վնասելը, հետապնդելը, սպառնալը, մազերը քաշելը, կտրելը և այլն: Բուլլինգի այս տեսակին սովորաբար նախորդում է վերբալ կամ հոգեբանական բուլլինգը: Ֆիզիկական բուլլինգը կարող է ունենալ շատ լուրջ հետևանքներ սովորողի կյանքի և բարօրության վրա:

- **Սեռական բուլլինգ**

Նսեմացնելը՝ թիրախավորելով սեռական բառապաշարի, ժեստերի կամ բռնության կիրառմամբ, կոչվում է սեռական բուլլինգ: Այս տեսակի դրսևորումները ներառում են առերես կամ առցանց սեռական բնույթի բամբասանքներ տարածելը, արտաքին տեսքի վերաբերյալ անցանկալի հայացքներն ու արտահայտությունները, սեռական բնույթի շանտաժը և դրա միջոցով սեռական ոտնձգությունն ու բռնաբարությունը:

- **Հարաբերական բուլլինգ**

Այս տեսակի բուլլինգին ենթարկվողի մոտ նկատվում է սոցիալական մեկուսացում: Բուլլերը տարածում է լուրեր և ամոթալի նկարներ, որոնք միտված են վնասելու հեղինակությանը կամ հարաբերություններին:

- **Կիբերբուլլինգ**

Տեղեկատվական տեխնոլոգիաների կիրառման միջոցով սովորողին ծաղրելը, վիրավորելը՝ առցանց կամ հեռախոսային հաղորդագրությունների ձևով, սոցիալական ցանցերում սովորողի մասին ծաղրական բովանդակությամբ տեղեկատվություն, լուսանկարներ տարածելը և այլն:

Բուլլինգը հիմնականում հաջորդում է **կոնֆլիկտին**, որը կարող է կրկնվել, խորանալ և վերաճել բուլլինգի որևէ տարատեսակի:

Սոցիալական ներդաշնակ համագործակցության խախտման այն գործընթացը, երբ կողմերից յուրաքանչյուրի շահերն ու պահանջմունքներն օբյեկտիվորեն անհամատեղելի են, կոչվում է կոնֆլիկտ:

- **Վարքագիծը անցանկալի ագրեսիա է, թե հանդիսանում է խաղ:**

«Անցանկալի» նշանակում է, որ սովորողը ցանկանում է դադարեցնել դիմացինի՝ իրեն ուղղված ագրեսիվ վարքագիծը:

Երկու սովորողները կարող են հաճույք ստանալ միմյանց ծաղրելուց՝ խաղային ձևով: Այն չպետք է դիտարկվի որպես բուլլինգ:

- **Կրկնվող վարքագծի հարցը**

Սովորողը կամ բազմակի անգամ պետք է ենթարկվի ագրեսիայի տարբեր դրսևորումներին, կամ կա մտավախություն, որ մեկ անգամ տեղի ունեցած ագրեսիվ վարքագծին հնարավոր է հետևեն բազմաթիվ այլ դեպքեր:

Գոյություն ունեն բազմաթիվ նմանություններ և տարբերություններ բուլլինգի ենթարկված տղաների և աղջիկների միջև:

Աղջիկների շրջանում առավել հաճախ հանդիպում է խոսքային բուլլինգը, ինչպես նաև կեղծ տեղեկությունների տարածումը, ծաղրը:

Աղջիկները ենթարկվում են բուլլինգի և՛ աղջիկների կողմից, և՛ տղաների:

Տղաներն ավելի հակված են բուլլինգի ենթարկվելու և ենթարկելու:

Տղաների շրջանում առավել հաճախ հանդիպում է ֆիզիկական բուլլինգը:

Տղաները հիմնականում ենթարկվում են բուլլինգի տղաների կողմից:

Տղաներն ու աղջիկները ենթարկվում են բուլլինգի գրեթե նույն հաճախականությամբ:

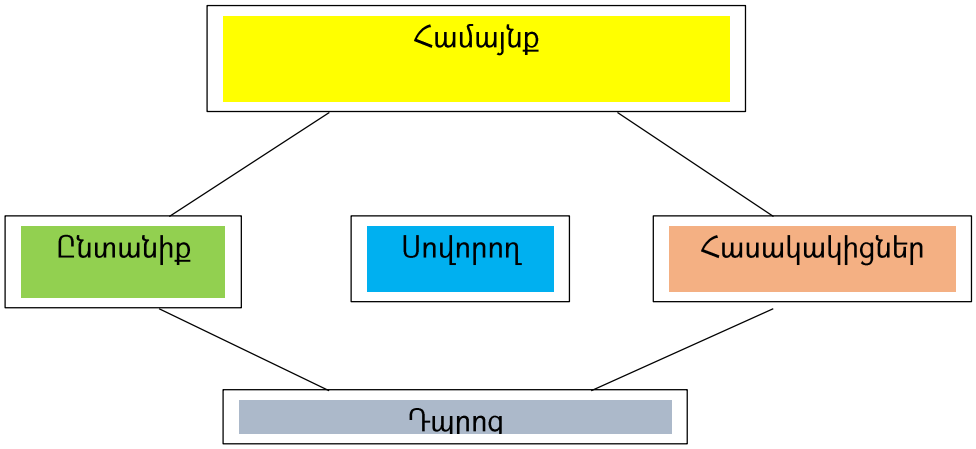
Ստիպված են անելու այնպիսի բաներ, որոնք չեն ցանկանում:

Ստանում են սեփականությունը վնասելու սպառնալիքներ:

Բուլլինգի տեսակները սովորողների մոտ տարբերվում են ըստ տարիքի:

Գոյություն ունեն բուլլինգի և՛ ռիսկի բազմաթիվ գործոններ, և՛ կանխարգելիչ գործոններ:

Բուլլինգի ռիսկային գործոնների հնարավոր աղբյուրները



Սովորողներ, ովքեր գտնվում են բուլլինգի ենթարկվելու ռիսկային գոտում՝

- Կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաներ
- Ազգային փոքրամասնություններին պատկանող երեխաներ
- Սովորողներ, ովքեր տանը հաղորդակցվում են այլ լեզվով
- Ֆիզիկական կառուցվածքային խնդիրներ ունեցող երեխաներ (գիրություն, ֆիզիկական խնդիրներ):

Այնուամենայնիվ, եթե սովորողը գտնվում է վերոնշյալ ռիսկային գոտում, դա չի նշանակում, որ սովորողը անպայման կենթարկվի բուլլինգի:

Գլուխ 3.

Բուլլինգի կանխարգելման միջոցները

Ըստ փորձագետի՝ դպրոցը պետք է ձգտի դառնալ անվտանգ միջավայր յուրաքանչյուր սովորողի համար՝ նվազագույնի հասցնելով բուլլինգի դեպքերը:

«Շատ կարևոր է, որպեսզի ծնողներն իմանան, որ դպրոցում ուրիշներին հալածող երեխաների շրջանում շուրջ 60 % -ով ավելանում է հետագայում քրեական հանցագործությունների դիմելու հավանականությունը, որովհետև բռնությունը սկսում է ընկալվել որպես միջանձնային մակարդակում հարցեր լուծելու միակ տարբերակ»:

Բուլլինգի ենթարկվող երեխաների կամ դեռահասների 60 % իր հետ կատարվածի մասին ընդհանրապես չի բարձրաձայնում: Եվ անգամ, երբ բուլլինգի դեպքերը բացահայտվում են, արձագանքը հաճախ ճիշտ չի լինում:

ՀՄԿ կենտրոնի տնօրենը նշում է, որ սովորաբար ծնողներն ու մանկավարժները փորձում են օգնել զոհին՝ բռնարարի նկատմամբ միայն պատժի միջոցներ կիրառելով: Մինչդեռ բռնություն գործադրողը շատ հաճախ ինքն էլ օգնության կարիք ունի:

Չօգնելով բռնարարին՝ բուլլինգը չի վերանում, որովհետև վեր չեն հանվում դրա դրդապատճառները: Դրդապատճառները շատ տարբեր կարող են լինել՝ ընտանեկան բռնությունից սկսած, մինչև իր ուժերի նկատմամբ ծնողների կողմից դրսևորված անվստահությունը:

Հայաստանյան դպրոցներում բուլլինգի կանխարգելմանն ուղղված ուսուցիչների վերապատրաստման ծրագրեր երբեք չեն իրականացվել:

Միայն 2020 թ Երևանի երկու դպրոցների 73 ուսուցիչների համար վերապատրաստման փոքր ծրագիր է իրականացրել Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոնը: Պիլոտային ծրագիր կիրականացվի Լոռու, Շիրակի և Տավուշի մարզերի մեկական դպրոցներում: Բուլլինգի կանխարգելման ուղղված պիլոտային ծրագիրը նախատեսում են իրականացնել **Global to Local** շվեդական կազմակերպության հետ, քանի որ Շվեդիան բուլլինգի ամենացածր մակարդակն ունեցող երկիրն է համարվում:

Բուլլինգի կանխարգելման միջոց կարող է հանդիսանալ բոլոր կրթօջախներում պարբերաբար անցկացվող սեմինար- քննարկումները, որոնք կարող են զգոնության կոչ լինել և՛ մանկավարժների, և՛ սովորողների համար, քանի որ այս խնդիրը չի կարող վաղեմության ժամկետ ունենալ և միշտ արդիական է:

Գլուխ 4.

Կիբերբուլլինգը արդիականացման հետևանք

Կիբերբուլլինգը թվային հաղորդակցության գործիքների (բջջային հեռախոս, պլանշետ, համակարգիչ, համացանց և այլն) օգտագործումն է անձին կամ մի խումբ անձանց նվաստացնելու, վիրավորելու, հետապնդելու, ոտնձգելու, էմոցիոնալ և հոգեբանական ճնշման ենթարկելու, սպառնալու կամ ահաբեկելու համար՝ պատճառելով տառապանք, բարկություն, վախ և կամ վնաս: Կիբերբուլլինգը կարող է ներառել անձի մասին կեղծ տեղեկատվության տարածումը կամ նրանց կամքին հակառակ նրանց անձնական տվյալների հանրայնացումը:

Ովքե՞ր են կիբերբուլլինգի գործընթացում ներգրավված անձինք

- **Կիբերբուլլի՝** անձ, որը կանխամտածված կիբերբուլլինգի է ենթարկում մեկ այլ անձի:
- **Զոհ՝** անձ, որը դիտավորությամբ թիրախավորվում է կիբերբուլլիի կողմից:
- **Վկա՝**անձ, որն ականատես է լինում կիբերբուլլինգի ,բայց նախընտրում է լռել, չմիջամտել կամ համաձայնվում է, տարածում է կամ հավանում կիբերբուլլինգ պարունակող նյութ կամ անում է կիբերբուլլինգը քաջալերող գրառումներ:
- **Կիբերսրիկա՝** անձ, որը ձգտում է ազդել, վերահսկել կամ վնասել օգտատերերին:

Կիբերբուլլինգի հիմնական եղանակներն են՝

- ՍՄՍ հաղորդագրություններ
- Մեսինջեր / չատ
- Էլ. փոստ
- Ինտերնետ ֆորում
- Առցանց խաղեր

Կիբերբուլլինգի տեսակներն են՝

- **Մոլորեցնող բովանդակություն ունեցող նյութի տարածում.**

Սոցիալական ցանցում գրառում կամ մեկնաբանություն անելը, բամբասանք, լուսանկար կամ տեսանյութ տարածելը կամ կայք ստեղծելը, որը մոլորեցնում է անձին կամ մի խումբ անձանց:

- **Ատելության խոսքի կամ ծաղրի տարածում.**

Հաղորդագրություն կամ էլ. փոստի ուղարկում, որը պարունակում է ատելության խոսք, ծաղր, վիրավորանք, սպառնալիք կամ նման գրառման տարածում, որը վերաբերում է անձի սոցիալական կարգավիճակին, ռասսային, կրոնին, էթնիկ ծագմանը կամ անձնական հատկանիշներին (խոսքի ձևին), արտաքին տեսքին (կարմրահեր, գեր, նիհար, կարճահասակ և այլն), հագնվելու ոճին և այլն:

- **Սպառնալիք**

Անձին ֆիզիկական վնաս կամ ցավ պատճառել սպառնալը:

- **Ինքնասպանության դրդում.**

Անձին ինքնասպանության դրդելը կամ հակելը:

- **Քեթֆիշինգ.**

Անձի անձնական տեղեկությունները ստանալու կամ տարածելու կամ անձի մասին կեղծ տեղեկություններ տարածելու նպատակով այլ անվամբ ներկայանալը:

- **Սեքսթինգ** (սեքսուալ բնույթի հաղորդագրություններ ուղարկելը)

Անձի անունը կամ սեքսուալ բնույթի նկարը տարածելը կամ նման գրառման կամ մեկնաբանության տարածումը, որի նպատակն է ծաղրել, շփոթեցնել, ամոթանք տալ անձին, կամ որը պարունակում է սեռական բռնության սպառնալիք կամ նման բռնության կոչ:

- **Դոքսինգ**

Անձի այնպիսի անձնական տեղեկությունների տարածում, ինչպիսիք են հասցեն, անհատական համարը, անձնագրի համարը, բանկային հաշվեհամարը, հեռախոսի համարը կամ սոցիալական ցանցի հաշվի հասցեն՝ այդ անձին կիբերբուլլինգի թիրախ դարձնելու նպատակով:

- **Կիբերհետապնդում.**

Անցանկալի հաղորդակցության կամ էլեկտրոնային եղանակով կամ բջջային հեռախոսով հաղորդակցվելու շարունակական փորձեր: Կիբերհետապնդումը կարող է վերածվել ֆիզիկական և սեքսուալ հետապնդման:

Ամերիկացի գիտնականները դասակարգում են կիբերբուլլինգի հետևանքները ըստ *էմոցիոնալ, հոգեբանական և ֆիզիկական* չափանիշների.

• **Էմոցիոնալ** կամ **հոգեբանական**

Դեպրեսիա, շփոթմունք, վիշտ, անհանգստություն, հուսահատություն, բարկություն, ագրեսիա, ինքնավստահության կորուստ, ցածր ինքնագնահատական, վախ: Նման էմոցիոնալ և հոգեբանական վիճակը, մյուս կողմից պատճառ է հանդիսանում պարփակվելու, մերժման, խնդիրները ընտանիքից, դպրոցից և ընկերներից թաքցնելու, ցածր առաջադիմության համար: Որոշ դեպքերում դեռահասը կարող է դառնալ ագրեսիվ կամ նույնիսկ բռնկվող:

• **Ֆիզիկական.**

Ինքնավնասում, սուիցիդալ մտքեր, ինքնասպանության փորձ կամ մահ:

Մի շարք երկրներում կիբերբուլլինգը հանցագործություն է:

Ինչպես՞ հասկանալ, որ գործ ունենք կիբերբուլլինգի հետ.

Դեռահասը կարող է կիբերբուլլինգի զոհ լինել, եթե նրա վարքագծում նկատելի են անսպասելի, տարօրինակ փոփոխություններ.

• Հանկարծ դադարում է հեռախոսից, համակարգչից, սոցիալական կայքերից օգտվել կամ անհանգստություն է դրսևորում օգտվելու ընթացքում:

• Բարկանում է, վիատված է, նկատելի են դեպրեսիայի նշաններ կամ ինքնամփոփ է դառնում սոցկայքերից օգտվելուց հետո:

• Կորցնում է դասի կամ դուրս գնալու նկատմամբ հետաքրքրությունը:

• Հրաժարվում է խոսել, մանավանդ՝ առցանց գործունեությունից:

Դեռահասը կարող է կիբերբուլլի լինել, եթե նա՝

• Հանկարծ անջատում է համակարգչի մոնիտորը կամ թաքցնում հեռախոսը / պլանշետը:

• Օգտագործում է համակարգիչը/ հեռախոսը,պլանշետը գիշերվա ընթացքում:

• Բորբոքվում է, երբ չի կարողանում օգտվել համակարգչից, հեռախոսից, պլանշետից ինչ որ պատճառով:

• Հրաժարվում է քննարկել առցանց գործունեությունը:

• Ստեղծում կամ օգտագործում է սոցիալական կայքերի մի քանի հաշիվներ կամ օգտագործում է այլ անձի ինքնությունը:

Ինչպես՞ պաշտպանվել կիբերբուլլինգից.

• *Կանխում*

1. Պահպանեք կիբերանվտանգության կանոնները:

2. Ուշադիր եղեք ձեր անձնական տվյալները հրապարակային տարածելուց:

3. Ընտրեք գաղտնիության կարգավորումները ձեր հեռախոսում, պլանշետում, հավելվածում կամ սոցիալական կայքում:

4. Ուշադրություն դարձրեք,թե ում հետ եք ընկերանում առցանց տիրույթում: Ձեր ընկերների ցանկին ավելացրեք միայն այն մարդկանց,ում անձամբ ճանաչում ու վստահում եք:

5. Մտածեք գրառում կամ մեկնաբանություն անելուց առաջ: Հիշեք՛, որ անհետ ոչինչ չի մնում համացանցում: Արված գրառումը կամ մեկնաբանությունը կարող է հասանելի դառնալ անցանկալի անձի:

6. Կիբերբուլլինգից խուսափելու համար զերծ մնացեք ձեր գտնվելու վայրը տարածելուց: Անջատեք GPS լոկացիայի ծառայությունը և տեսախցիկը, երբ չեք օգտագործում դրանք:

7. Երբեք մի տարածեք կամ հավանեք կիբերբուլլինգ պարունակող գրառում, նկար, տեսանյութ և այլն:

8. Մի պատասխանեք կիբերբուլլիին:

9. Մի ջնջեք կիբերբուլլինգ պարունակող հաղորդագրությունները և պահպանեք դրանց սքրինշոթերը: Ֆիքսեք գրառումների, մեկնաբանությունների ժամանակը և հաջորդականությունը, քանզի դա կօգնի հետաքննությանը:

10. Եթե դուք կիբերբուլլինգի զոհ եք, պատմեք այդ մասին ձեր ծնողներին,դպրոցի վարչակազմին,դպրոցի անվտանգության ծառայությանը կամ ոստիկանությանը:

• *Ինչպես ՞ հակազդել կիբերբուլլինգին*

Պետությունը պետք է արդյունավետ ռազմավարություն մշակի կիբերբուլլինգի դեմ և ստեղծի կամ սահմանի թվային տեխնոլոգիաների անվտանգ օգտագործման համար պատասխանատու մարմին:

• *Ծնողների դերը*

Հաճախ ծնողները կարծում են, որ երեխային համացանցից օգտվել արգելելը և խիստ հսկողությունը կարող են լուծում և կանխարգելող միջոց լինել: Այս խնդրի լավագույն լուծումը **ծնող-երեխա** հարաբերություններում բաց հաղորդակցության և վստահության մթնոլորտի ստեղծումն է: Ծնողներն իրենց հերթին պետք է անեն առավելագույնը երեխայի հետ հաղորդակցվելու, նրան լսելու և անվերապահ սեր և աջակցություն ցուցաբերելու համար:Դեռահասը միշտ պետք է հիշի, որ ծնողը կօգնի և չի վատթարացնի իրավիճակը: Ծնողը ահազանգում է ոստիկանություն՝ անվտանգության համապատասխան միջոցառումներ պահանջելու համար:

• *Դպրոցի դերը.*

Բուլլինգի այդ թվում կիբերբուլլինգի ցանկացած ձևի դեմ պայքարի և ռազմավարության մշակումը և իրականացումը պետք է լինի դպրոցի պատասխանատվության ներքո: Դպրոցը պետք է ունենա ընդգծված անհանդուրժողականության քաղաքականություն ընդդեմ բուլլինգի, և ավագ դպրոցի դեռահասները պետք է ակտիվորեն ներգրավվեն այդ քաղաքականության մշակման և իրականացման գործում: Համացանցի անվտանգ օգտագործում սովորեցնելը հակաբուլլինգային գործունեության մի մաս է: Կարևոր է նաև, որ սովորողները ներգրավվեն իրազեկման գործողություններում, օրինակ՝ նկարելով հակաբուլլինգային պաստառներ, ստեղծելով և տարածելով հաղորդակցության հիմնական ուղերձներ:

Գլուխ 5.

Միջազգային կառույցների արձագանքը բուլլինգի կանխարգելման գործում

Միջազգային կառույցների վերջին տվյալների համաձայն՝ աշխարհում 13-15 տարեկան սովորողների կեսը՝ 150 մլն երեխա, դպրոցում կամ դպրոցի տարածքում հասակակիցների կողմից ենթարկվել է բուլլինգի:

Նյու Յորք, 19 սեպտեմբերի, 2018 թ «Վերջ բռնությանը դպրոցներում» զեկույցում հասակակիցների միջև բռնությունը,որն իր մեջ ներառում է և՛ դասընկերների կողմից կատարվող բուլլինգը, և՛ ֆիզիկական բռնությունը, երիտասարդների կրթության անբաժան մասն է դարձել: Այն վատ է անդրադառնում սովորողների կրթության և բարեկեցության վրա, թե՛ աղքատ և թե՛ հարուստ երկրներում հավասարաչափ:

«Կրթությունը խաղաղ հասարակություն կառուցելու հիմքն է, մինչդեռ աշխարհում միլիոնավոր երեխաների համար դպրոցն ինքնին անվտանգ վայր չէ»,- ասում է ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի գործադիր տնօրեն Հենրիետա Ֆորը:

«Երեխաներն ամեն օր բազմաթիվ վտանգների են ենթարկվում՝ ծեծկռտուքներ, ճնշումներ, բուլլինգ կյանքում և առցանց, բռնի դաստիարակություն, սեռական ոտնձգություն, զինված կոնֆլիկտներ: Կարճաժամկետ տեսանկյունից՝ սա ազդում է նրանց կրթության վրա, իսկ երկարաժամկետ տեսանկյունից՝ հանգեցնում դեպրեսիայի և նույնիսկ ինքնասպանության: Բռնությունն անմոռանալի դաս է, որ ոչ մի երեխա չպետք է սովորի»:

Միջազգային կառույցների վերջին տվյալների համաձայն՝

- 39 զարգացած երկրներում 10 սովորողից 3-ն ասել է, որ բուլլինգի է ենթարկել իր դասընկերոջը:
- Աշխարհում մոտ 720 մլն սովորող ապրում է այնպիսի երկրներում, որտեղ բռնությունը դպրոցներում օրենսդրորեն ամբողջապես արգելված չէ:

- Տղաներն ու աղջիկները հավասարապես են ենթարկվում բուլլինգի, սակայն աղջիկներն ավելի հավանական է, հոգեբանական բռնության զոհ դառնան:

Զեկույցում նշված է նաև, որ տեխնոլոգիաների զարգացմանը զուգընթաց դաժան, վիրավորական, նվաստացնող բովանդակությամբ բուլլինգը հնարավոր դարձել ընդամենը մեկ կոճակի սեղմամբ:

Սույն զեկույցով միջազգային կառույցները փորձում են բարձրաձայնել դպրոցներում և դրանց շուրջ կատարվող բռնության մասին և գործողություններ իրականացնել դրան վերջ տալու համար: Աշխարհի տարբեր երկրներում այս թեմայով կազմակեպվում է քննարկումներ երիտասարդների և դեռահասների հետ: Այս միջոցառումների շարքը հարթակ է, որտեղ նրանք կարող են պատմել բռնության ենթարկվելու իրենց պատմությունները, խոսել՝ ինչ է պետք իրենց՝ դպրոցում անվտանգ զգալու համար և խնդրի լուծման իրենց առաջարկները ներկայացնել երկրների առաջնորդներին:

Դպրոցներում բռնությանը վերջ դնելու համար ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ը իր գործընկերների հետ կոչ է անում հրատապ գործողություններ իրականացնել հետևյալ ոլորտներում՝

- Ապահովել համապատասխան օրենսդրության առկայությունը և պահպանումը
- Ապահովել դպրոցներում բռնության կանխարգելման և խնդրի համապատասխան լուծման մեթոդների առկայությունը
- Աջակցել բռնության մասին բարձրաձայնող սովորողներին և դասասենյակներում ու համայնքներում փոխել բռնության մշակույթը
- Դպրոցում անվտանգություն ապահովող հաջողված լուծումներին ուղղված ներդրումներն ավելի արդյունավետ ու թիրախավորված դարձնել
- Հավաքագրել դպրոցներում կատարվող բռնության մասին տվյալները ավելի արդյունավետ ու տեսակավորված կերպով:

https://erit.am/am

Գլուխ 6.

Հետազոտական մաս

Որոշեցի անցկացնել խմբային մեթոդով քննարկում 8-9-րդ դասարանում սովորողների շրջանում, ովքեր կիսել են իրենց մտահոգությունները բուլլինգի և դրա դրսևորումների հետ կապված:

Սովորողները խոսել են նաև առանձին դեպքերի մասին, որոնցից մի քանիսին ուզում եմ անդրադառնալ ստորև.

- 9-րդ դասարանի սովորողը պատմեց մի դեպքի մասին, որին ինքն էր ականատես եղել: Տղան,ով ականջօղ էր կրում, իր հասակակից մյուս տղաների կողմից պարբերաբար ենթարկվում էր բուլլինգի, որն ուղեկցվում էր արժանապատվությունը վիրավորող, տգեղ, գռեհիկ, բառապաշարով՝ ինչի հետևանքով տղան մի որոշ ժամանակ մեկուսացել էր շրջապատից:
- 8-րդ դասարանում սովորող մի աղջիկ էլ պատմեց, որ երբ կանգառում սպասելիս է եղել ավտոբուսի, փողոցով անցնելիս մի աղջկա ձեռքից պայուսակը վայր է ընկել, և քանի որ աղջիկը բավականին գեր է եղել, դժվարությամբ է կռացել և վերցրել պայուսակը, ինչի հետևանքով արժանացել է ծաղրական վերաբերմունքի՝ իր հասցեին լսելով հետևյալ վիրավորական արտահայտությունը. «Եթե այդքան գեր չլինեիր, կկարողանայիր կռանալ»:
- Սովորողները նկարագրում էին դեպքեր, երբ ուսուցիչն է վիրավորում երեխաներին, դասի ժամանակ գերակտիվություն ցուցաբերելու դեպքում՝ որակելով դա որպես դասապրոցեսի խափանում:
- Օրինակ, հանդիպում են նաև դեպքեր,երբ մեկն ունի հիվանդություն, որն ակնհայտ երևում է իր շարժվելու ժամանակ, ու դասընկերները նրան կրկնօրինակում են:
- Երբ այս թեմայով զրուցում էի կոլեգայիս հետ, նա էլ պատմեց, որ տարրական դասարանում սովորող տղան, ով ունի բավականին լավ ձայնային տվյալներ, հրաժարվում է կամ դժկամությամբ է երգում: Տղայի տատիկն էլ ասել էր, որ

ընկերները նրան ծաղրում են, ասելով, թե երգելը տղայի համար չէ, ինչից երեխան նեղսրտել էր և տանը խոսել:

- Բուլլինգի դեպքերի ենք հանդիպում նաև գրական ստեղծագործություններում, ինչպիսիք են օրինակ Ստ. Զորյանի «*Խնձորի այգին*», Նար Դոսի «*Թե ինչ եղավ հեպո,երբ շաքարամանից երկու կտոր շաքար պակասեց*», Հովի. Թումանյանի «*Անուշ*» *պոեմը,* Չարլզ Դիքքենսի «*Օլիվեր Թվիսթի արկածները* », Ագաթա Քրիստիի «*Ռոջեր Սքրոյդի սպանությունը* » վեպերը և այլն:

Եզրակացություն

Այս հետազոտությունն իրականացնելիս ինձ համար պարզ և ակնհայտ դարձավ մի շատ կարևոր բան, որ բուլլինգն ունի շատ հին պատմություն և խորը արմատներ: Այն բնորոշ է գրեթե բոլոր ազգերին, ռասսաներին, չի ճանաչում սահմաններ, սեռեր, տարիք և այլն: Ինձ համար բացահայտեցի, որ այն պայմանավորված է նաև մի շարք կարծրատիպային մոտեցումներով, որոնք հատուկ են հիմնականում հին ազգերին, որոնց մասին չի բարձրաձայնվում, և եթե խոսվում է, ապա միայն նեղ շրջանակներում:

Բուլլինգի պատճառներն ու դրսևորումները ունեն տարբեր շերտեր, որոնք ներառում են հասարակության մշակութային առանձնահատկությունները, կրթական համակարգի թերությունները, դեռահասներին բնորոշ տարիքային առանձնահատկությունները:

Երբ այս թեմայով անցկացրեցի խմբային քննարկում, այն մեծ ոգևորություն առաջացրեց սովորողների շրջանում: Նրանք պատրաստակամ էին խոսելու, քննարկելու, վերլուծելու, ինչպես նաև լուծումներ առաջարկելու: Խնդիրն այնքան էր հուզել սովորողներին, որ նրանք մտածում էին, որ դպրոցն ամենալավ հարթակը կարող է դառնալ այդ հարցին անդրադառնալու համար:

Սա կարող էր մի բան նշանակել, որ այո, ինչպես սովորողներն, այնպես էլ հասարակությունն, առհասարակ, ունեն տեղեկատվության, իրազեկման և կարծրատիպային մոտեցումներից հրաժարվելու կարիք:

Իմ խորին համոզմամբ մենք, այսինքն դպրոցը, ճիշտ ճանապարհին ենք բուլլինգի դեմ պայքարի գործում, որը պետք է լինի ավելի համակարգված և բազմակողմանի:

Ես՝ որպես այս հետազոտությունն անցկացրած մանկավարժ, ունեմ մի քանի առաջարկներ մեր պայքարն ավելի արդյունավետ դարձնելու, ինչու ոչ, նաև երևույթը գոնե դպրոցից արմատախիլ անելու համար:

Ներկայացնեմ դրանցից մի քանիսը.

•

- Անցկացնել սեմինարներ ուսուցչական անձնակազմի հետ:
- Ապահովել անվտանգ միջավայր դպրոցում, որպեսզի բուլլինգի ենթարկված սովորողը կարողանա խոսել դրա մասին:
- Կատարել անանուն հարցում ուսուցիչների գործունեության վերաբերյալ, քանի որ հանդիպում էր նաև բուլլինգ ուսուցիչների կողմից:
- Խթանել սովորողների թիմային աշխատանքների կարողությունը, որպեսզի էլ ավելի մտերմանան և հանդուրժող լինեն միմյանց հանդեպ:
- Ֆիլմերի դիտում և քննարկումների կազմակերպում
- Կազմակերպել «Բուլլինգ» թեմայով քննարկումներ դասղեկի ժամին
- Աշխատել նաև մանկավարժի դերի և հեղինակության բարձրացման ուղղությամբ, որպեսզի նա կարողանա հմուտ կառավարել դասարանը և սովորողի վարքը:

Օգտագործված գրականության ցանկ

- Վիքիպեդիա https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B2%D5%B8%D6%82%D5%AC%D5%AB%D5%AB%D5%B6%D5%A3
- www.journalist.am, https://journalist.am/archives/29295
- YouTube https://www.youtube.com/watch?v=bXZ_gGfAr8M
- YouTube https://www.youtube.com/watch?v=vtfMzmkYp9E&t=8s
- https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it
- https://erit.am/am
- https://jam-news.net/
- Ստ. Զորյան պատմվածքներ «Լույս» հրատարակչություն 1980թ.
- Նար Դոս երկերի ժողովածու առաջին հատոր Երևան «Լույս» 1990թ.
- Չառլզ Դիքքենս «Օլիվեր Թվիսթի արկածները» Երևան «Արևիկ» 1988թ.
- Ագաթա Քրիստի Ռոջեր Աքրոյդի սպանությունը, Երևան «Լույս» 1990թ.