



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

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

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ «Լոռու մարզ ք Վանաձորի Ա Ս Պուշկինի անվան թիվ 4 հիմնական դպրոց» ՊՈԱԿ

Թեմա՝ «Բուլինգի դրսևորումները և կանխարգելումը դպրոցում»

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Լ. Մ. Քալաշյան

Ուսուցիչ՝ Կ.Ռ. Հարությունովա

Վանաձոր 2023

Բովանդակություն

I.	Ներածություն	3
II.	Տեսական մաս.	
	1. Ի՞նչ է բուլինգը	5
	2. Բուլինգի տեսակները	8
	3. Բուլինգի սոցիալական կառուցվածքը	9
III.	Գործնական մաս	11
	Դպրոցի սովորողների անկետավորման արդյունքները	
IV.	Եզրակացություն : Եզրահանգումներ	19
	Օգտագործված գրականության ցանկը	20

I. ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուր երեխա իր կյանքը սկսում է աշխարհը ճանաչելով, որը տեղի է ունենում շփման միջոցով: Մենք խոսում ենք մեր ծնողների հետ, գնում ենք մանկապարտեզ, դպրոց, համալսարան... Այսինքն՝ անցնում ենք սոցիալականացման գործընթաց, որը ձևավորում է բնավորություն և անհատականություն, սովորեցնում է հաղթահարել դժվարությունները և ընդհանուր լեզու գտնել տարբեր մարդկանց հետ:

Ընդունված փաստ է, որ յուրաքանչյուր մարդ ծնվում է իր անհատականությամբ. որոշ մարդիկ ծնվում են էքստրովերտ, մյուսները՝ ինտրովերտ: Սա նշանակում է, որ հաղորդակցման գործընթացը անհատական է բոլորի համար: Այդ իսկ պատճառով հասարակության յուրաքանչյուր խմբի մեջ կա առաջնորդ, չեզոք դիրք գրավող մարդիկ և «սպիտակ ագռավ»:

Վերջերս ՉԼՄ-ներում, հատկապես համացանցում, տեղեկություններ են տարածվում մանկական բռնությունների մասին, տեսանյութեր են տեղադրվում դասընկերներին ու ֆիզիկապես թույլ երեխաներին ծեծելու և բռնության ենթարկելու մասին:

Իսկապես, դեռահասության տարիքում շատ անչափահասներ ունենում են դժվարություններ, կոնֆլիկտներ, սակայն այս տարատեսակ խնդիրների մեջ առանձնահատուկ տեղ է հատկացվում բուլինգին: Դեռահասների բուլինգը սովորական վեճ չէ, այլ ահաբեկում, նվաստացում և դեռահասների կողմից ընտրված անձի համար երկարաժամկետ կարգավիճակի ստեղծում՝ զոհի, վտարվածի կարգավիճակ:

Բուլինգն ունի մի շարք հատկանիշներ, որոնցից մեկը ագրեսորների անպատժելիության զգացումն է: Այս զգացումը «ջնջում է» բարոյական սահմանները և վտանգավոր սոցիալական բնույթ ունի, քանի որ ագրեսորն ամեն ինչ անում է «զոհի» հետադարձ կապը արգելափակելու համար:

Այդպիսով, առավել բարդ է դառնում հենց «զոհից» իմանալ բուլինգի խնդրի մասին:

Կարևոր է կանխել, որ դեռահասների սովորական կոնֆլիկտները չվերածվեն ավելի վտանգավոր ձևի, ինչպիսին է բուլինգը:

21-րդ դարում բուլինգը թևակոխեց Էվոյուցիայի նոր փուլ՝ կիբերբուլինգ, ահաբեկում, որը տեղի է ունենում համացանցում:

Այս աշխատանքի նպատակը՝ բուլինգի երևույթի առկայության կամ բացակայության հետազոտություն Վանաձորի №4 դպրոցում:

Չետագոտության ընթացքում լուծվել են հետևյալ խնդիրները.

- պատկերացում տալ, թե ինչ է բուլինգը,
- բացահայտել բուլինգի տեսակները,
- ուսումնասիրել բուլինգի սոցիալական կառուցվածքը,
- անկետավորման միջոցով պարզել դպրոցական միջավայրում բուլինգի հաճախականության աստիճանը,
- բացահայտել դպրոցում բուլինգի ամենատարածված տեսակները,
- ստացված տվյալների հիման վրա պատրաստել սահիկաշար և հուշաթերթ.
- ցուցադրել այդ սահիկաշարը և հուշաթերթը դասղեկական ժամերին:

Չետագոտության օբյեկտ` 7-րդ դասարանների սովորողներ:

Չետագոտության առարկա` բուլինգի երևույթ:

Չետագոտության մեթոդները`

1. տեսական նյութի հավաքագրում և ուսումնասիրություն.
2. հավաքագրված տեղեկատվության համակարգում, ընդհանրացում և վերլուծություն.
3. դպրոցի սովորողների անկետավորում և արդյունքների մշակում:

Աշխատանքի արդիականությունն այն է, որ մեր դպրոցում դեռահասների շրջանում բուլինգի տարածման խնդիրը չի ուսումնասիրվել:

Գործնական արժեքը դասղեկական ժամերին աշխատանքի նյութերն օգտագործելու հնարավորության մեջ է:

Չետագոտության վարկած` բուլինգը լայնորեն տարածված երեւույթ է դպրոցական միջավայրում:

ՏԵՍԱԿԱՆ ՄԱՍ

1. ԻՆՉ Ե ԲՈՒԼԻՆՁԸ

Պարզ ասած, բուլինգը հետապնդում է բռնության ձև: ԱՅԿ-ի տվյալներով՝ աշակերտների 42%-ը և աշակերտուհիների 37%-ը ենթարկվում են նվաստացումների: Սակայն հետապնդումը տեղի է ունենում ոչ միայն դպրոցում, այլև աշխատավայրում և տանը: Եկեք մանրամասն վերլուծենք բուլինգը. ինչ է դա, ինչպիսին է լինում, ինչպես հաղթահարել այն:

Բաղադրիչներ. ինչպես է դրսևորվում հետապնդումը

Հոգեթերապևտ Դեն Օլվեուսը «բուլինգ» եզրույթը սահմանել է որպես «կանխամտածված, պարբերաբար կրկնվող ագրեսիվ վարք, որը ներառում է սոցիալական իշխանության կամ ֆիզիկական ուժի անհավասարություն»: Բուլինգը դիտարկվում է միայն այն դեպքում, երբ առկա են հետևյալ բաղադրիչները.

- հետապնդողը և հետապնդվողը ինչ-որ հարաբերությունների մեջ են,
- այդ հարաբերություններում առկա է իշխանության և/կամ ուժի (բարոյական, ֆիզիկական) անհավասարակշռություն, կամ գոհը կարծում է, որ այդ անհավասարակշռությունը գոյություն ունի,
- ագրեսորը (այլ կերպ կոչվում է բուլեր, բուլ) դիտավորյալ վնաս է հասցնում,
- ագրեսիայի գործողությունները պարբերաբար կրկնվում են երկար ժամանակ:

Հարվածները, վիրավորանքները, հրումները կամ այլ ագրեսիվ գործողությունները իրենցով պարտադիր չէ, որ բուլինգի դրսևորումներ լինեն, օրինակ, եթե դա տեղի է ունեցել մեկ անգամ կամ հավասար կողմերի բախման ժամանակ:

Խոսենք բուլինգի տեսակների մասին, պարզենք, թե ինչպիսին են լինում:

Բուլինգը լինում է **ֆիզիկական** և **հոգեբանական**:

Առաջինը ցանկացած վնասակար գործողություն է, որը ենթադրում է հետապնդողի և հետապնդվողի անմիջական ֆիզիկական շփում, օրինակ՝ ապտակելը, ոտքով հարվածելը, կծմթելը, թքելը, բռունցքներով հարվածելը, ոտք զցելը: Ինչպես նաև գույքը վնասելը և առանց անմիջական շփման ցանկացած գործողություն, որը ֆիզիկական վնաս է պատճառում, օրինակ՝ աթոռին կոճգամ դնելը կամ հեծանիվի արգելակները միտումնավոր կոտրելը:

Երկրորդը ցանկացած նվաստացումն է առանց անմիջական ֆիզիկական շփման: Օրինակ՝ վիրավորանք, ծաղր, նվաստացուցիչ արարքներ կատարելու հարկադրանք, անտեսում:

Բուլինգի նույն տեսակները կարելի է ներկայացնել ավելի մանրամասն դասակարգմամբ.

	Տեսակ	Ինչպես է դրսևորվում
Բովանդակությամբ	Վերբալ (բառային)	Նվաստացումներ, սպառնալիքներ և վիրավորանքներ, այդ թվում՝ տուժողի ընկերների և հարազատների հասցեին տհաճ արտահայտություններ, ծաղր, պիտակավորում:
	Ոչ վերբալ	Ծեծ, ոտքերով հարվածներ, քերծվածքներ, հրումներ, գուլքի վնասում, բոյկոտ:
Բնույթով	Ուղղակի	Նախորդ և նմանատիպ օրինակները՝ բուլերն ինքը վերբալ կամ ոչ վերբալ ագրեսիա է արտահայտում:
	Անուղղակի	Սպառնալի կամ արհամարհական հայացք, աչքերի ուղրում, ցուցադրական հեռացում, անտեսում, բամբասանք, ուրիշների հրահրում:
Եղանակով	Համացանցում (կիբերբուլինգ)	Սպառնալիքներ, վիրավորանքներ, անձնական տեղեկատվության գողություն և տարածում:
	Կենցաղում	Ուղղակի և անուղղակի, վերբալ և ոչ վերբալ ագրեսիայի բոլոր օրինակները:

Ֆիզիկական բուլինգը ինքնաբերաբար դառնում է հոգեբանական, քանի որ ցանկացած նվաստացում վնասում է հոգեկան աշխարհը, առաջացնում սթրես, հանգեցնում ինքնագնահատականի նվազմանը և հալածվողի ինքնաընկալման աղավաղմանը:

Հետապնդման թեման լայն է: Ուստի, հաջորդիվ կխոսենք նվաստացումների մասին՝ շեշտը դնելով իրական կյանքի վրա: Եկեք պարզենք, թե ինչ են նշանակում բուլինգի դրսևորումները:

Դիտարկենք բուլինգի դրսևորումները դպրոցում: Դրանք դասարանի, առանձին սովորողների, սովորողների նկատմամբ ուսուցիչների կողմից նվաստացումներն են: Այս պահվածքը նպատակ չունի: Բուլը կենտրոնացած է հենց գործընթացի վրա: Նա հարձակվում է ավելի թույլի վրա՝ նրա հաշվին ինքնահաստատվելու, իր բարոյություններն ու վախերը քողարկելու, սեփական զայրույթն ու ցավը ուրիշի վրա հանելու կամ իր վրա ուշադրություն գրավելու համար:

Դպրոցում նվաստացման օրինակներ՝

- դասարանը բոլորտ հայտարարեց ովորողներից մեկին,
- ավագ դասարանների մի խումբ սովորողներ պարբերաբար խլում է կրտսեր ովորողների ծախսի գումարը,
- մի սովորող ոտք է գցում մյուսին, կռիվ հրահրում, ծեծում, վիրավորում,
- դասարանը պարբերաբար ֆիզիկապես և վերբալ հարձակվում է ովորողներից մեկի վրա,
- մեկ կամ մի քանի ուսուցիչներ իջեցնում են ովորողի գնահատականները, ծաղրում, վիրավորում կամ լուրեր են տարածում նրա մասին:

Գրեթե յուրաքանչյուր դասարանում կան երեխաներ, ովքեր հանդիսանում են ծաղրի առարկա, երբեմն էլ՝ բացահայտ նվաստացման դասարանի որոշ, երբեմն էլ բոլորի սովորողների կողմից: Սակայն հենց վերջին 30 տարում է, որ հոգեբաններն ու մանկավարժները ահազանգում են, թե որքան հաճախակի, դաժան դրսևորումներով և ծանր հետևանքների հանգեցնող է դառնում այս երևույթը: Դպրոցական հալախանքը դարձել է էլ ավելի տրավմատիկ, ցինիկ, դաժան, քանի որ դրա տեսարաններն այժմ հեշտությամբ տեսագրվում են և տարածվում ամբողջ դպրոցում կամ համացանցում: Արտասահմանյան հոգեբանների կարծիքով՝ բուլինգը բավականին տարածված երևույթ է դպրոցներում: Երեխաների մինչև 10%-ը կանոնավոր (շաբաթը մեկ կամ ավելի) և 55%-ը Էպիզոդիկ (ժամանակ առ ժամանակ) ենթարկվում է բռնության դասընկերների կողմից, մայրերի 26%-ն իրենց երեխաներին համարում է նվաստացման զոհ:

Ի՞նչ երևույթի մասին է խոսքը, երբ աշակերտին նախկինում անվանել են «սև ագռավ», «քավության նոխազ», «դպրոցական դեղովշինա» զոհ, իսկ հիմա՝ բուլինգի զոհ:

Դպրոցական հալաժանքը կամ բուլինգը (bullying, անգլ. bully, խուլիգան կռվարար, կռիվ հրահրող, կոպիտ մարդ) երկարատև ֆիզիկական կամ հոգեբանական բռնություն է անհատի կամ խմբի կողմից այն անհատի նկատմամբ, ով ի վիճակի չէ պաշտպանել իրեն այս իրավիճակում: Դա դաժան վերաբերմունքի ձև է, երբ ֆիզիկապես կամ հոգեպես ուժեղ անհատը կամ նրանց խումբը հաճույք է ստանում ավելի թույլին ցավ պատճառելուց, վիրավորելուց կամ ծաղրելուց՝ հասնելով հնազանդության և զիջումների, տիրանալով թույլերի ունեցվածքին: Հալաժավորները հակված են ամոթի և ինքնավստահության զգալու, բայց նախընտրում են լռել հալաժանքի և նվաստացման մասին:

Բուլինգը զանգվածային երեւույթ է: Որոշ դեպքերում նվաստացումը իրավիճակային է, բայց երբեմն դասընկերների կողմից պարբերական հալաժանք է:

Բուլինգի դրդապատճառը կարող է լինել թշնամանքի զգացումը, հակառակորդի չեզոքացումը, արդարության վերականգնումը, իշխանության համար պայքարը, առաջնորդին ենթարկվելը, նախանձը, ինքնահաստատումը, վրեժխնդրությունը և նույնիսկ առանձին անհատների սադիստական կարիքների բավարարումը:

Դպրոցական բուլինգի ձևերը կարող են տարբեր լինել՝ պարբերական ծաղր, շորթում, ֆիզիկական և հոգեբանական նվաստացում, տարբեր տեսակի հալածանք, բոյկոտ և անտեսում, անձնական իրերի վնասում և այլն:

Բուլիները (հալածանք հրահրողները) չափազանց ճարպիկ են:

2. ԲՈՒԼԻՆԳԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

1. «Անուղղակի» - սոցիալական ագրեսիա,
2. «Ֆիզիկական» - ուղղակի – ագրեսիա ֆիզիկական բռնությամբ,
3. «Վարքագծային» - հալածողը ստիպում է զոհին հանդուրժել վիրավորական և նվաստացուցիչ սեփական արժանապատվությունը նվաստացնող զգացմունքները, վերբալ ագրեսիա՝ բամբասանք, ինտրիգներ, շորթում, շանտաժ, զոհի հնարավոր բոյկոտներ, տարատեսակ «կեղտոտ բաներ» (տետրերի գողություն՝ տնային առաջադրանքներով).
4. «Վերբալ» - նվաստացում անպարկեշտ բառերով, պիտակավորում.
5. Դպրոցական բուլինգի նոր տեսակ է «կիբերբուլինգ» - զոգը վիրավորանք է ստանում իր էլեկտրոնային փոստին կամ ահլ էլեկտրոնային միջոցներով:

Սովորաբար հետապնդման բոլոր տեսակները ուղեկցում են միմյանց: Ծաղրն ու նվաստացումը կարող են երկար շարունակվել՝ զոհի մոտ առաջացնելով եկարատև տրավմատիկ ապրումներ:

3. ԲՈՒԼԻՆԳԻ ՍՈՑԻԱԼԱԿԱՆ ԿԱՌՈՒՑՎԱԾԸ.

Ինչպես վերը նշվեց, բուլինգի սոցիալական կառուցվածքը ներառում է երեք տարր՝ հետապնդող (բուլի), զոհ և դիտորդ: Խոսելով դիտորդների մասին (ովքեր էլ նրանք լինեն), գիտնականները նշում են նրանց այնպիսի բնորոշ վիճակներ, ինչպիսիք են մեղքի զգացումը և սեփական անզորության զգացումը:

Բուլիներ (ագրեսորներ)

1. Երեխաներ, որոնք վստահ են, որ «իշխելով» և հնազանդեցնելով ավելի հեշտ կլինի հասնել սեփական նպատակներին,
2. Երեխաներ, որոնք չեն կարողանում կարեկցել իրենց զոհերին,
3. Ֆիզիկապես ուժեղ տղաները,

4. դյուրագրգիր և իմպուլսիվ երեխաներ, ագրեսիվ վարքագծով:

Չալաճանքի նախաձեռնողներ կարող են լինել այն երեխաները, ովքեր

1. երազում են դասարանում լիդեր լինելու մասին,
2. ցանկանում են լինել ուշադրության կենտրոնում,
3. հավակնության բարձր մակարդակ ունեն,
4. վստահ են զոհի նկատմամբ իրենց գերազանցության մեջ.
5. փոխզիջումներ չեն ճանաչում.
6. ագրեսիվ են, ինքնահաստատվում են զոհի մեջ.
7. ինտուիտիվ զգում են, թե որ դասընկերները չեն դիմադրի,
8. թույլ ինքնատիրապետում ունեն:

Դպրոցական ահաբեկչությունն ամենից հաճախ ներառում է երեխաների մի ամբողջ խումբ: Եթե լիդերը բուլին է, ապա մնացածը՝ համադասարանցիների հալաճանքի հետևորդները:

Բուլիի «համախոհները» կամ «դիտորդները» ամենից հաճախ այն երեխաներն են, որոնք

1. վախենում են լինու զոհի տեղում,
2. չեն ցանկանում առանձնաձև համադասարանցիներից,
3. արժևորում են լիդերի հետ իրենց հարաբերությունները,
4. ենթարկվում են դասարանի «այս կյանքի ուժեղների» ազդեցությանը,
5. չեն կարողանում ապրումակցել և կարեկցել ուրիշներին,
6. չունեն սեփական նախաձեռնողականություն,
7. հետապնդումն ընկալում են որպես զվարճանք,
8. դաժան ծնողների երեխաներ են,
9. դառնացած հասակակիցներ են, ովքեր երազում են վրեժխնդիր լինել իրենց նվաստացման համար,
10. ոչ բարենպաստ ընտանիքներից են, ովքեր զգացել են պատժվելու վախը:

Բուլինգի զոհեր

Դպրոցական ահաբեկման բնորոշ զոհեր չկան: Ցանկացած երեխա կարող է մերժված լինել: Տուժած երեխաների առանձնահատկությունները, նրանց պահվածքը նյարդայնացնում է դասընկերներին և ուսուցիչներին.

1. հիպերակտիվություն և հիպերգրգռվածություն,
2. ցածր առաջադիմություն,
3. «խաբար տվող»,
4. ուշադրության պակասի ախտանիշ,

5. ուսուցիչների «սիրելիներ»
6. ընթերցանությունը և գիրը դժվարությամբ ընկալողներ,
7. ծնողների կողմից չափից շատ խնամքի ենթարկվող,
8. երևակայողները,
9. պարծենկոտները,
10. արտաքինով «սպիտակ ագռավներ» (օրինակ՝ շրթունքի ճեղքվածք, ականջների անսովոր ձև, սկոլիոզ, սպիներ, ակնոցներ, շլություն ...)
11. անփույթ հագնված կամ չափազանց պճնված,
12. շնորհալի,
13. իրենց ծնողների ձեռքբերումներով պարծեցող,
14. չունեն էլեկտրոնային նորույթներ կամ ունենալ դրանցից ամենաթանկը, որը հասանելի չէ այլ երեխաներին,
15. հրաշամանուկներ,
16. հաղորդակցության դժվարություններ ունեցող ինտրովերտներ,
17. երեխաներ, ովքեր հաճախ են հիվանդ անում և յո պատճառով բացակայում դպրոցի դասերից,
18. արտասովոր խոսելաոճ, դասընկերոջ մոտ «անսովոր» իր դասընկերների տեսանկյունից (իսկ սա, ինչպես հասկանում եք, կարող է լինել ցանկացած բան),
19. երեխաներ, ովքեր չգիտեն ինչպես պաշտպանվել իրենց նրբանկատության կամ հոգեբանական հատկանիշների պատճառով,
20. այլ ազգության երեխաներ, որոնք այդ ժամանակ երկրում ընդունված չեն:

III. ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՄԱՍ

1. Մեր դպրոցի սովորողների անկետավորման արդյունքներ

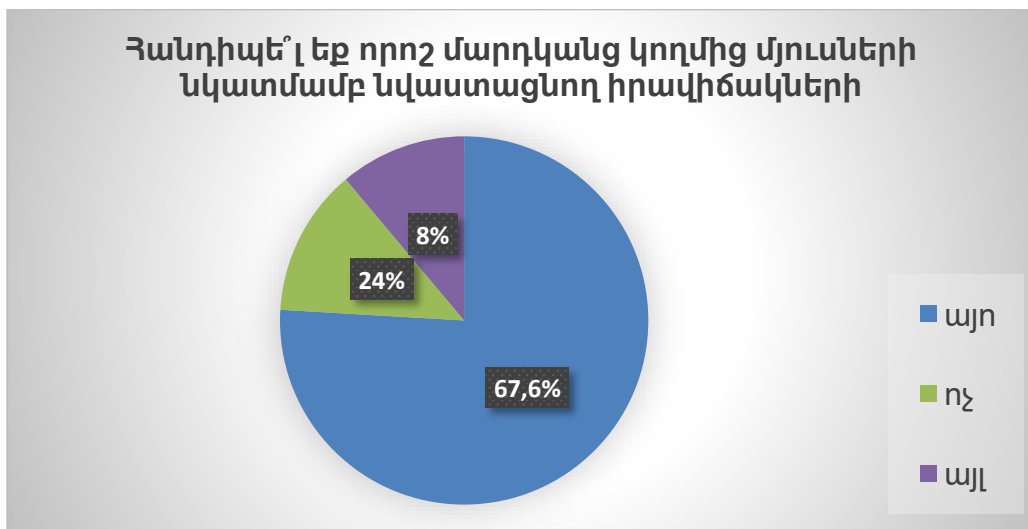
Բուլինգի սոցիալական կառուցվածքն ուսումնասիրելուց հետո իրականացվել է հետազոտություն: Հետազոտությանը մասնակցել է մեր դպրոցի 7-րդ դասարանի թվով 108 աշակերտ: Նրանց շրջանում հարցում է անցկացվել «բուլինգ» հասկա ցույցի իմացության և դրա նկատմամբ իրենց վերաբերմունքի վերաբերյալ: Արդյունքները ներկայացված են աղյուսակում.

ԱՆԿԵՏԱ	7ա 24 32- ից	7բ 28 30- ից	7գ 17 19- ից	7դ 19 24- ից	7ե 20 24-ից
1. Դուք գիտեք, թե ինչ է «բուլինգը»					
ա) այո	22	27	13	13	14
բ) ոչ	2	1	4	6	6
2. Հանդիպե՞լ եք որոշ մարդկանց կողմից մյուսների նկատմամբ նվաստացնող իրավիճակների:					
ա) այո, հանդիպել եմ	17	22	12	10	12
բ) երբեք չեմ հանդիպել	6	6	5	3	6
գ) այլ	1			6	2
3. Եթե այո, ապա ի՞նչ տեսակի					
ա) նվաստացում (բոյկոտ, մեկուսացում, գողություն)	2	6	3	5	6
բ) վիրավորանք (ծաղր, պիտակավորում, բամբասանք)	12	15	6	6	13
գ) ֆիզիկական բռնություն (հաշվեհարդար)	4	3	2	3	
դ) նվաստացման տեսանկարահանում հեռախոսով	1	1		1	

ե) կիբերբուլինգ (սպառնալիք, ծղր և նվաստացում համացանցում)	1				1
4. Որտե՞ղ է ավելի շատ հանդիպում հալածանքը:					
ա) դպրոցում	6	13	4	6	5
բ) բակում, փողոցում	5	6	2	7	8
գ) սոցիալական ցանցերում, համացանցում	3	5	4	1	2
դ) ամենուր (վերոնշյալ բոլոր պատասխանները)	7	4	5	4	5
5. Ձեր կարծիքով, ո՞վ է ավելի հաճախ ենթարկվում հալածանքի (բուլինգի):					
ա) նա, ով ավելի թույլ է և չի կարող պատասխանել	12	14	7	8	9
բ) նա, ով տարբերվում է մյուսներից (արտաքնապես, ֆիզիկապես)	6	7	3	7	6
գ) նա, ով ունի սեփական կարծիք		3		2	2
դ) այլ պատճառներ	6	11	5	2	3
6. Ձեր կարծիքով, արդյո՞ք կան երեխաներ, ովքեր օգնության և պաշտպանության կարիք ունեն:					
ա) այո, շատ	11	20	9	14	13
բ) այո, քիչ	12	7	8	3	6
գ) ոչ	1	1		1	1
7. Դուք Ձեզ վրա զգացե՞լ եք բուլինգ:					
ա) այո	7	6	2	5	3
բ) ոչ	17	22	15	14	17
8. Եթե այո, ապա ինչպե՞ս եք վարվել:					
ա) չեմ պատմել բուլինգի մասին	3	2	1	1	1
բ) կիսվել եմ ընկերներիս հետ	2	1			
գ) պատմել եմ ծնողներիս	1	1		1	

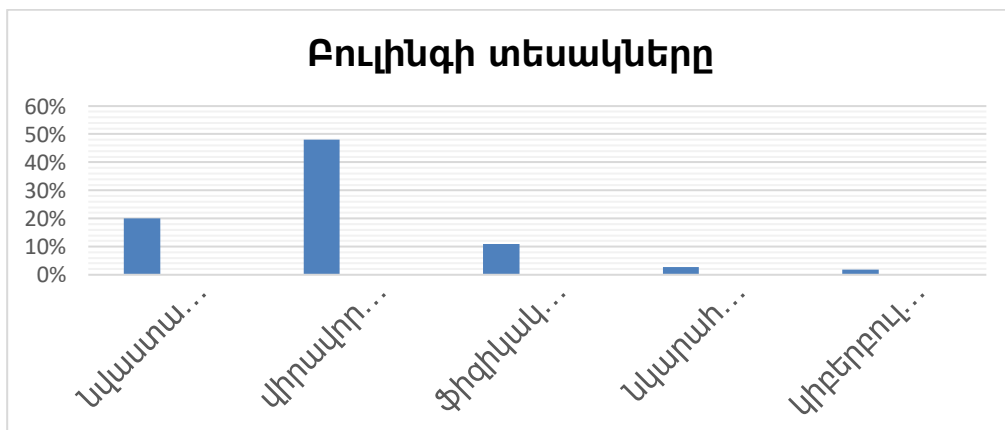
դ) դիմել եմ ուսուցիչներին		1			
ե) այլ	1		1	3	2
9. Եթե ոչ, ապա ինչպե՞ս կվարվեիք, եթե Դու դառնայիք բուլինգի զոհ:					
ա) չեի պատմել բուլինգի մասին	2	3	1		2
բ) կկիսվեի ընկերներին հետ	3	1	4	1	4
գ) կպատմեի ծնողներին	3	3	2	4	3
դ) կդիմեի ուսուցիչներին		1			2
ե) այլ	8		8	8	5

Անկետավորման արդյունքներով 7-րդ դասարանի սովորողների 17,6% չգիտի, թե ինչ է բուլինգը, բայց բոլոր դեռահասները հասկանում են, թե ինչ է հալածանքը:



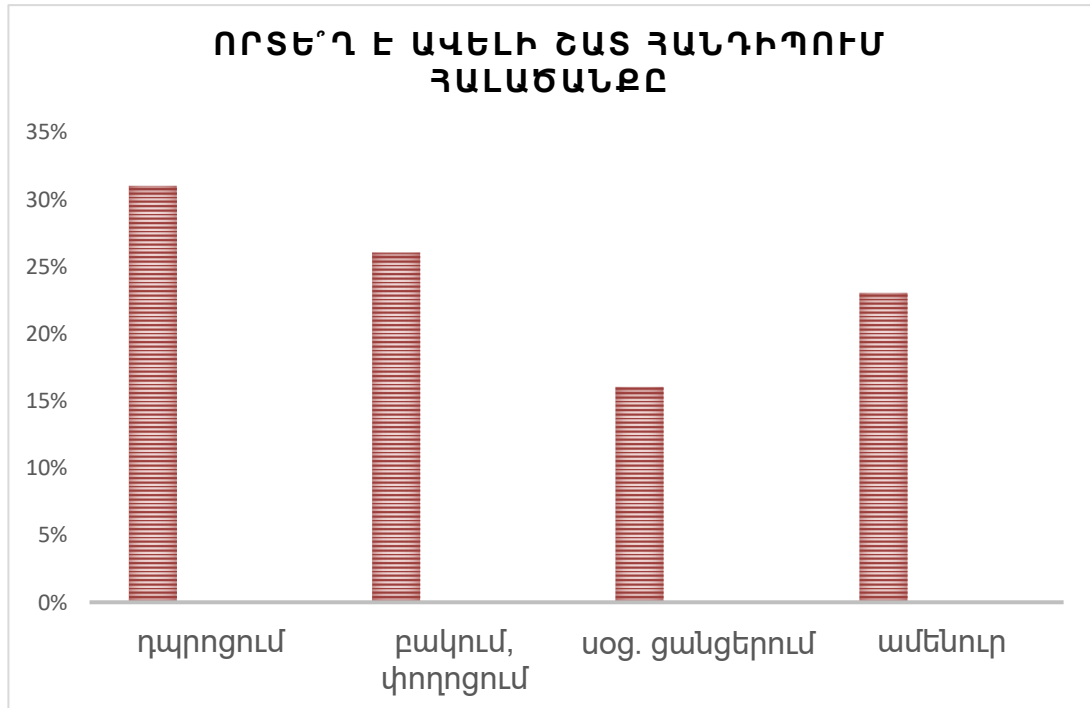
Դիագրամ 1.

Չարցվածների միայն 24 % չի առերեսվել բուլինգի խնդրին:



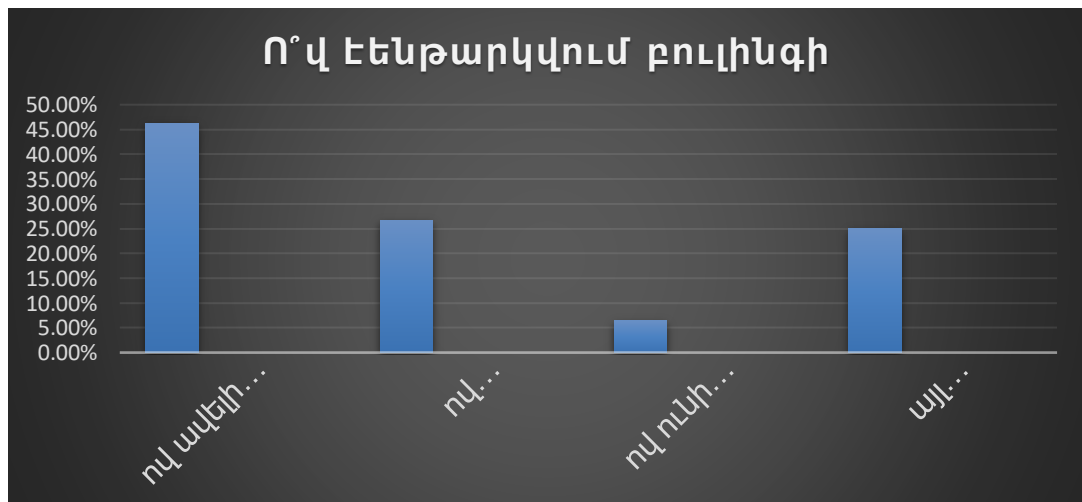
Դիագրամ 2.

7-րդ դասանացիների շրջանում բուլինգի ամենատարածված տեսակներ են վիրավորանքը (48%), այնուհետև նվաստացումը (20%) և ֆիզիկական բռնությունը (11 %):



Դիագրամ 3.

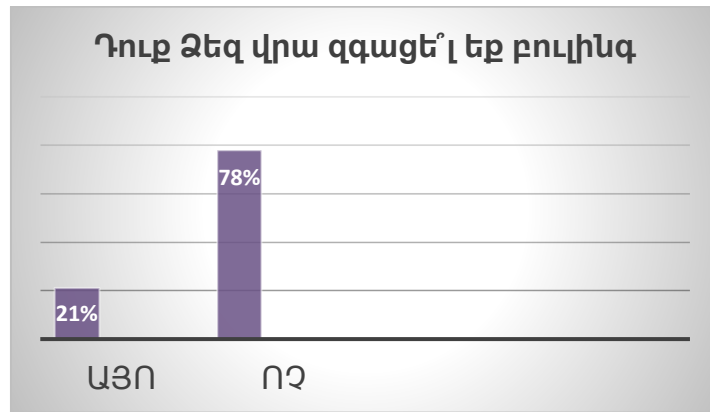
Բուլինգը առավել հաճախ հանդիպում է դպրոցում (31%) և բակում, փողոցում (29%)։



Դիագրամ 4.

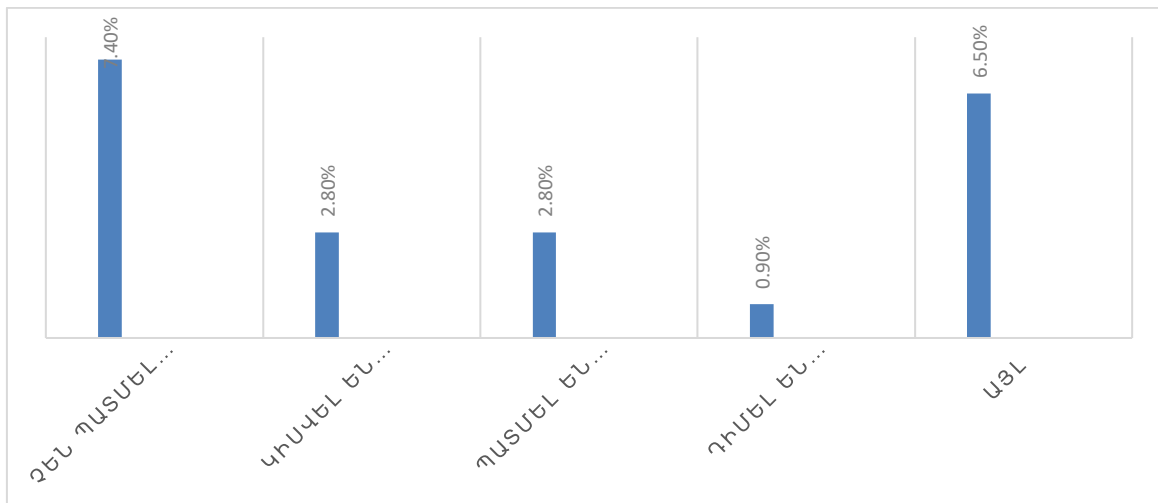
Հետազոտության արդյունքների համաձայն՝ բուլիի զոհ կարող է դառնալ այն մարդը, ով ավելի թույլ է և չի կարողանում հակահարված տալ (46,2%), ինչպես նաև նա, ով տարբերվում է այլ դպրոցականներից արտաքինով (26,7%): Այլ պատճառներ կան ևս 25%-ը:

Դեռահասների 62%-ը կարծում է, որ կան օգնության և պաշտպանության կարիք ունեցող երեխաներ:



Դիագրամ 5.

Բուլինգի երևույթն իր վրա զգացել են 7-րդ դասարանցիների 21%-ը:



Դիագրամ 6.

Դիագրամում երևում է, որ բուլինգի «զոհերը» ոչ մեկին չեն պատմել հալածանքի մասին: Այն սովորողները, որոնք չեն ենթարկվել բուլինգի, այն հարցին, թե ում կդիմեին բուլինգի դեպքում, մեծամասնությամբ պատասխանել էին, որ խնդիրը կլուծեին այլ եղանակով (27%):

Խորհուրդներ բուլինգի զոհ երեխայի ծնողներին.

1. Բացատրեք երեխային, որ բռնությունն անընդունելի է ցանկացած ձևով (ոչ իր նկատմամբ, ոչ էլ իր կողմից): Ասեք, որ խնդիրները պետք է այլ կերպ լուծել, որ նա կարող է ամեն ինչի մասին խոսել ձեզ հետ, և միասին դուք անպայման լուծում կգտնեք:
2. Մի լռեք խնդրի մասին և խրախուսեք ձեր որդուն/դստերը շփվել ձեզ հետ: Բացատրեք, որ ամեն ինչ լուծելի է, որ կարելի է օգնություն ստանալ մի քանի մակարդակներով (ծնողական խորհուրդ, դպրոց):
3. Բացատրեք տուժածին, որ խնդիրն իր մեջ չէ: Ասացեք, որ սիրում եք նրան, անկախ ամեն ինչից:

Արտահայտություններ, որոնց միջոցով կարելի է սատարել որդուն/դստերը.

- «Շնորհակալություն, որ կիսվեցիր»,
- «Ես քեզ հավատում եմ»,
- «Մենք դա կհաղթահարենք»,
- «Դու մեղավոր չես կատարվածի համար»:

Մի բարկացեք որդու/դստեր վրա և մի մեղադրեք թուլամորթության մեջ:

Դպրոցականին մի՛ ասեք, որ պետք է դիմանալ և «հիմարներին ուշադրություն չդարձնել», օգնեք նրան պաշտպանվել:

Ինչ անել հետո:

1. Սովորեցրեք աշակերտին ետ մղել հարձակումները, պաշտպանվել և պաշտպանել անձնական սահմանները: Վերլուծեք իրավիճակը նրա հետ և մտածեք ռազմավարության, վիրավորողին պատասխանելու մասին:
2. Ասեք, որ չի կարելի հանդուրժել վաստացումը, միշտ պետք է օգնության դիմել մեծահասակներին:
3. Խոսեք ուսուցիչների, տնօրենի և բուլլի մոր/հոր հետ, ներգրավեք դպրոցի հոգեբանին կամ արտաքին փորձագետի:
4. Եթե մանկավարժները չեն փորձում լուծել խնդիրը և աջակցում են հալածանքի տարածումը, պետք է մտածել դպրոցը փոխելու մասին:

Ոչ բոլոր տղաներն ու աղջիկները կարող են բացահայտ խոսել ծաղրի մասին: Մեծահասակները պետք է ուշադիր լինեն և արձագանքեն հարձակման նշանների՝ մեկուսացում, պատռված կամ կեղտոտված հագուստ, իրերի հաճախակի կորուստ,

դպրոց գնալու դժկամություն, փոքրիկի նվազում, քնի հետ կապված խնդիրներ, ապատիա:

Խորհուրդներ բուլլի մոր/հոր/բարեկամների համար.

1. Խոսեք ձեր որդու/դստեր հետ և հարցրեք, թե ինչու է նա այդպես վարվում:
2. Վերլուծեք ձեր վարքագիծը և տան մթնոլորտը: Մտածեք այն մասին, թե ինչը կարող է լինել ագրեսիվ վարքի պատճառ: Միգուցե աշակերտը ընտանիքում իրեն կարևոր և անհրաժեշտ չի զգում. մտածեք, թե ինչպես դա շտկել:
3. Ուսումնասիրեք նրա շրջապատը: Եթե տանը ամեն ինչ լավ է, ապա միգուցե մեկ ուրիշն է զգում նրա ինքնագնահատականը, ցավ պատճառում:
4. Խոսեք բուլլինգի վտանգների մասին և զգուշացրեք նման վարքագծի համար պատժի մասին: Ասեք, որ անհանգստանում եք նրա ապագայի համար:
5. Բացատրեք, թե ինչպիսի վարքագիծն է ընդունելի և սովորեցրեք ձեր որդու/դստերը բաց խոսել իր մտահոգությունների մասին, այլ կերպ արտահայտել բացասական հույզերը:
6. Դիմեք մասնագետի օգնությանը, եթե դուք չեք կարողանում ինքնուրույն պարզել ագրեսիայի պատճառները:

Խորհուրդներ մանկավարժներին.

1. Միշտ միջամտեք, եթե տեսնում եք, որ դասարանում որևէ մեկին նեղացնում են:
2. Խոսեք բուլլի հետ և պատմեք հալածանքի հետևանքների մասին, զգուշացրեք հնարավոր պատժի մասին:
3. Խոսեք բուլլի և զոհի բարեկամների հետ:
4. Ֆիքսեք և պահպանեք ցանկացած բան, որը կարող է օգտագործվել որպես կատարվածի ապացույց:
5. Կատարվածի մասին խոսեք տնօրենի, դպրոցական հոգեբանի հետ (եթե կա): Եթե ոչ ոք չի արձագանքում, այլ քայլեր ձեռնարկեք: Եթե իրավիճակը պահանջում է, հասեք մինչև ԿԳՄՍ նախարարություն:
6. Պետք չէ ընդհանուր զրույց անցկացնել բուլլի և զոհի հետ: Դա վերջինին վախեցնում և անհարմար վիճակի մեջ է դնում:

Խորհուրդներ հալածանքի ենթարկված սովորողներին.

1. Դիմեք մեծահասակների աջակցությանը և պատմեք կատարվածի մասին:

2. Եթե չեք կարող դիմել մեծահասակներին, ապա օգտագործեք վստահության հեռախոսահամարը:
3. Մի մեղադրեք ձեզ կատարվածի համար, մի ամաչեք դրանից: Խնդիրը ձեր մեջ չէ, այլ նրա, ով հալածում է:
4. Մի՛ մեկուսացեք և մի՛ դարձեք կռվարար՝ ուշադրությունը ձեզնից շեղելու կամ ուրիշներից վրեժ լուծելու նպատակով:

Խորհուրդներ բուլինգի դիտորդների համար.

1. Պատմեք կատարվածի մասին գոնե մեկին:
2. Մի աջակցեք բուլին, անգամ եթե վախենում եք, որ նա ձեզ զոհ կդարձին:
3. Կարեկցանք ցուցաբերեք նրա նկատմամբ, ում հալածում են, և ձեր օգնությունն առաջարկեք: Օրինակ, եթե նրա հայրը կամ մայրը չեն ցանկանում օգնել, կարող եք դիմել ձեր բարեկամներին կամ ուսուցիչներին:

Խորհուրդներ բուլինների համար.

1. Գիտակցեք նման վարքագծի վտանգը: Հիշեք, որ ագրեսորների մեծ մասն ապագայում կախվածությունն է ձեռքբերում և բռնում հանցավոր ճանապարհ:
2. Ստածեք, թե ինչն է իջեցնում ձեր ինքնազնահատականը, վախեցնում կամ անհանգստացնում ձեզ:
3. Ստածեք, թե ինչու եք վիրավորում մեկ ուրիշին: Ի՞նչ եք զգում դրանից հետո: Ի՞նչ եք հաղթահարում ագրեսիայի միջոցով: Հնարավո՞ր է դա հաղթահարել այլ կերպ:
4. Խոսեք մեծահասակի կամ ընկերոջ հետ այն մասին, թե ինչն է ձեզ անհանգստացնում :

Բուլինգը կանխարգելելու նպատակով տանը ստեղծեք բարենպաստ մթնոլորտ.

- հետաքրքրվեք որդիներով և դուստրերով, մասնակցեք նրանց կյանքին,
- խստիվ տարանջատեք թույլատրելի և ոչ թույլատրելի վարքագիծը:
- անձնական օրինակ ծառայեք. մի դիմեք ֆիզիկական և վերբալ ագրեսիայի, լսեք և հարգեք ուրիշներին, բաց խոսեք ձեր կարիքների և զգացմունքների մասին, հանգիստ քննարկեք տարաձայնությունները:
- խթանեք հարգալից վերաբերմունք ցանկացած արտաքին և ներքին առանձնահատկությունների նկատմամբ, հանդուրժողական վերաբերմունք:

Եթե դուք կորցրել եք կապը ձեր որդու/դստեր հետ և չեք կարող ինքնուրույն վերականգնել այն, չեք հասկանում ձեր որդուն/դստերը, կամ չեք կարողանում

հաղթահարել անձնական խնդիրները և հասկանում եք, որ դրանք բացասաբար են ազդում ուրիշների բարեկեցության վրա, ապա դիմեք մասնագետի:

IV. ԵՇՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ. ԵՇՐԱՅԱՆԳՈՒՄՆԵՐ.

Չետագոտության ընթացքում պարզվել է, թե ինչ է բուլինգը, դրա ձևերն ու տեսակները, բուլինգի սոցիալական կառուցվածքը, անց է կացվել անկետավորում 7-րդ դասարանի աշակերտների շրջանում:

Չետագոտությունը հաստատեց այն վարկածը, որ բուլինգը լայնորեն տարածված երևույթ է դպրոցական միջավայրում: Այս թեմայի արդիականությունը կասկածից վեր է, քանի որ դիտարկվել է բուլինգի երևույթը 7-րդ դասարանի աշակերտների շրջանում: Հանդիպում են նաև կիբերբուլինգի դեպքեր:

Չետագոտության արդյունքում կարելի է կատարել հետևյալ եզրահանգումները.

1. Բուլինգի երևույթը լայնորեն տարածված է դպրոցական միջավայրում:
2. 108 հարցվածներից 82.4%-ը գիտի «բուլինգ» հասկացության մասին, յոթերորդ դասարանցիների 67,6%-ը բախվել է որոշ մարդկանց նկատմամբ բռնության ենթարկելու իրավիճակներին, 21%-ը իր վրա զգացել է բուլինգի երևույթը որևէ ձևով: Շատ դեպքերում, ըստ հարցվածների, դա դրսևորվում է համացանցում և դպրոցում նվաստացումների և վիրավորանքների տեսքով:

Հաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ սովորողները ամենից հաճախ հանդիպում են բուլինգի երևույթին դպրոցում և համացանցում, ուսումնասիրության արդյունքը կլինի սահիկահանդես և հուշաթերթ դեռահասների համար, որպեսզի սովորողները հասկանան, թե ինչպես վարվել բուլինգի իրավիճակում:

Օգտագործված գրականության ցանկ

1. «Դեռահասը դարաշրջանների խաչմերուկում» խմբ. Կրիվցովա Ս.Վ., Մ.-1997 թ.
2. չրեբենկին Է.Վ. «Ագրեսիայի և բռնության կանխարգելում դպրոցում». Դոնի Ռոստով, «Ֆենիքս», 2006 թ.
3. Կուրբատովա Տ.Ն. Ագրեսիայի հոգեբանություն// Ագրեսիա/ խմբ. Ա.Ս. Էյլաշևիչ. Սանկտ Պետերբուրգ: Զամելեոն, 2004 թ.
4. Ս.Վ.Կրիվցովա. «Բուլինգը դպրոցում ընդդեմ ոչ անտարբերների համախմբվածության» 2011 թ.
5. Ի. Ս. Կոն. Ի՞նչ է բուլինգը և ինչպես վարվել դրա հետ: «Ընտանիք և դպրոց», 2006 թ., թիվ 11. Էջ 15-18:
6. Ագրեսիան երեխաների և դեռահասների մոտ / խմբ. Ն.Ս. Պլատոնովա. Սանկտ Պետերբուրգ: Ելույթ, 2004 թ.
7. Դ. Ա. Լեյն. Դպրոցական հալածանք (բուլինգ) // Երեխաների և դեռահասների հոգեթերապիա / խմբ. Դ. Լեյն և Է. Միլլեր: SPb. , 2001 թ.
8. Է. Գ. Ռուլանդ. Ինչպես դադարեցնել հալածանքը դպրոցում. Մոբինգի հոգեբանություն, Մ.: Ճննդոց, 2012 - 264 էջ.
9. Բուրլաչուկ Լ.Ֆ., Մորոզով Ա.Ս. Բառարան - տեղեկատու հոգեախտորոշման վերաբերյալ: Սանկտ Պետերբուրգ: Պետեր Կոմ, 1999 թ.