



STOP BULLYING



نویسنده :
دکتر ساناز آقاخانی
روانشناس سلامت
کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

گرافیک دیزاینر :
معصومه کریمی
دانشجوی ارشد فیزیک پزشکی

در سال‌های اخیر،
موضوع بولی و قلدری در محیط‌های آموزشی
به ویژه در دانشکده‌های پزشکی
به یک معضل جدی تبدیل شده است.
این رفتارها نه تنها بر روحیه
و سلامت روان دانشجویان تأثیر می‌گذارد،
بلکه بر کیفیت آموزش و یادگیری نیز
تأثیر منفی می‌گذارد.

تعریف بولی و قلدری :

– بولی: رفتارهای آزاردهنده و تحقیرآمیز
که به صورت مکرر و عمدی
از سوی یک یا چند فرد به فردی دیگر اعمال می‌شود.

– قلدری: نوعی از بولی که در آن فرد قلدری‌کننده
از موقعیت اجتماعی یا قدرت خود
برای تحقیر یا آزار دیگران استفاده می‌کند.

علل قلدری در دانشکده‌های پزشکی :

۱. فشارهای تحصیلی:

رقابت شدید و فشارهای تحصیلی می‌تواند منجر به بروز رفتارهای منفی شود.

۲. فرهنگ سنتی:

در برخی از دانشکده‌ها، فرهنگ برتری‌جویی و آزار سال پایین‌ترها وجود دارد.

۳. عدم آگاهی:

بسیاری از دانشجویان از تأثیرات منفی قلدری بر دیگران آگاه نیستند.

**STOP
BULLYING**

پیامدهای بولی و قلدری :

- آسیب‌های روانی:
اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس.
- افت تحصیلی:
کاهش تمرکز و انگیزه برای یادگیری.
- محیط آموزشی منفی:
ایجاد فضایی مسموم و غیرمساعد برای یادگیری



راهکارها :



۱. آموزش و آگاهی بخشی:

برگزاری کارگاه‌های آموزشی:

دوره‌های آموزشی برای دانشجویان و اساتید
درباره عواقب بولی و قلدری، و نحوه شناسایی و مقابله با آن.

توزیع مطالب آموزشی:

انتشار بروشور و محتوای آنلاین

درباره تاثیرات منفی قلدری بر سلامت روان و یادگیری.

۲. ایجاد فضایی امن و حمایتگر:

تشکیل گروه‌های حمایتی:

ایجاد گروه‌های دانشجویی که در آن دانشجویان بتوانند
تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و از یکدیگر حمایت کنند.

ایجاد خط مشی‌های ضد قلدری:

تدوین و اجرای قوانین و سیاست‌های مشخص

در خصوص قلدری، با تاکید بر پیگیری و مجازات رفتارهای ناپسند.

راهکارها :



۳. ترویج فرهنگ احترام و همدلی:

تشویق به همکاری:

برگزاری فعالیتهای گروهی و پروژههای مشترک که دانشجویان سال بالایی و پایینی را با هم درگیر کند و روحیه همکاری و همدلی را تقویت کند.

ایجاد رویدادهای اجتماعی:

برگزاری مراسمها و کارگاههای اجتماعی که در آن دانشجویان با یکدیگر ارتباط برقرار کنند و از تجربیات یکدیگر بهره‌مند شوند.

۴. پشتیبانی روانی و مشاوره:

دسترسی به خدمات مشاوره:

فراهم کردن امکانات مشاوره روانی برای دانشجویان، به ویژه برای کسانی که تحت فشار قلدري هستند.

برگزاری جلسات مشاوره گروهی:

جلسات منظم برای بحث درباره مسائل مربوط به قلدري و ارائه راهکارهای عملی.

راهکارها :



۵. گزارش و پیگیری قلدری:

ایجاد سیستم گزارش دهی:

یک سیستم آسان و ناشناس برای گزارش قلدری که دانشجویان بتوانند بدون ترس از انتقام، مشکلات خود را بیان کنند.

پیگیری جدی موارد گزارش شده:

اطمینان از اینکه تمامی گزارش ها به طور جدی بررسی و به آنها رسیدگی می شود.

۶. توانمندسازی دانشجویان:

آموزش مهارت های اجتماعی:

برگزاری کارگاه های آموزشی

برای تقویت مهارت های ارتباطی و اجتماعی دانشجویان، به ویژه در زمینه های مدیریت تعارض و ابراز وجود.

ترویج روحیه رهبری:

تشویق دانشجویان برای ایفای نقش های رهبری

در گروه ها و فعالیت های اجتماعی

تا احساس مسئولیت و قدرت بیشتری پیدا کنند.



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، ضلع جنوبی
ساختمان کتابخانه مرکزی، روبه روی زمین چمن، کلینیک
مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران

شماره تلفن پذیرش: ۰۲۱۸۶۷۰۵۵۴۴ - ۰۲۱۸۸۶۲۲۶۵۳

شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰

اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://instagram.com/counseling.iums>

سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:

<https://counseling.iums.ac.ir/>

سایت ایرانحال: <https://haal.ir/pwa/university/iran>