



Co-funded by the
European Union



«ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿԱՅՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ՀԱՐՄԱՐՎՈՂԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԱՐՑԱԽԻՑ ՏԵՂԱՓՈԽՎԱԾ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆՆԵՐԻ ԵՎ ՆՐԱՆՑ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ» ԾՐԱԳԻՐ



2025 ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ԿԱՐԻԶՆԵՐԻ ԳԼԽԱՏՄԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅՈՒՆ



ARMENIAN
ASSOCIATION
OF ART THERAPY

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Մեթոդաբանություն	3
Հիմնական արդյունքներ	5
Արտ-թերապիայի ազդեցության գնահատում	7
Քննարկում.....	9
Առաջարկություններ	10
Ամփոփում.....	10
Հավելված 1.....	12
Հավելված 2.....	14
Հավելված 3.....	16

Հետազոտությունը իրականացվել է «Արտ-թերապիայի հայկական ասոցիացիա» ՀԿ-ի կողմից՝ «Մարդը կարիքի մեջ» ՀԿ-ի՝ «Միգրացիայի կառավարման համակարգի ամրապնդումը Հայաստանի Հանրապետությունում» ծրագրի շրջանակում: Ծրագիրը համաֆինանսավորվում է Եվրոպական միության կողմից՝ Միգրացիոն գործընկերության գործիքի (MPF) շրջանակում և Միգրացիոն բաղադրականության մշակման միջազգային կենտրոնի (ICMPD) միջոցով: Բովանդակության համար պատասխանատու է «Արտ-թերապիայի հայկական ասոցիացիա» ՀԿ-ն, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության կամ «Մարդը կարիքի մեջ» ՀԿ-ի տեսակետները:

Ներածություն

Հոգեբանական կայունության և հարմարվողականության ապահովումն Արցախից բռնազաղթված երեխաների և նրանց ծնողների համար հանդիսանում է առաջնահերթություն, քանի որ նրանք ենթարկվել են տրավմատիկ իրադարձությունների, որոնք կարող են ազդել նրանց հոգեբանական առողջության վրա: «Հոգեբանական կայունություն և հարմարվողականություն Արցախից տեղափոխված դպրոցականների և նրանց ծնողների համար» ծրագիրը նպատակ ունի գնահատել և բարելավել այս խմբի հոգեբանական բարեկեցությունը՝ կիրառելով համապատասխան միջամտություններ:

Այս ծրագրի շրջանակներում իրականացվել է հետազոտություն, որի հիմնական նպատակն էր

- Հստակեցնել Արցախի պատերազմի և բռնի տեղահանության հետևանքով առաջացած հոգեբանական ազդեցությունները,
- Բացահայտել երեխաների և նրանց ծնողների հիմնական հուզական և վարքագծային խնդիրները,
- Արձանագրել ուսուցիչների դիտարկումները և դրանց հիման վրա մշակել միջամտության առաջարկներ,
- Նպաստել հոգեբանական աջակցության ծրագրերի մշակմանն ու բարելավմանը:

Հարցումն անցկացվել է Աբովյանի երկու դպրոցներում՝ ընդգրկելով Արցախից բռնազաղթված երեխաներին, նրանց ծնողներին և այդ երեխաներին դասավանդող ուսուցիչներին:

Հետազոտության մասնակիցները.

- Երեխաներ (7-15 տարեկան) – 152
- Ծնողներ – 127
- Ուսուցիչներ – 103 (ներկայացրել են 103 երեխայի վերաբերյալ գնահատականներ)

Մեթոդաբանություն

Կիրառված գործիքի վավերականությունը և ոլորտը

Հետազոտության համար ընտրվել է «Ուժեղ կողմերի և դժվարությունների հարցաշար» (Strengths and Difficulties Questionnaire - SDQ) գործիքը, որն օգտագործվում է տարբեր միջազգային հոգեբանական հետազոտություններում երեխաների և դեռահասների հոգեբանական խնդիրների գնահատման համար:

SDQ գործիքի առանձնահատկությունները

SDQ-ն հավաստի և ստուգված գործիք է, որը մշակվել է բազմաթիվ երկրներում, անցել է գիտական փորձարկումներ և համարվում է բավականին զգայուն երեխաների վարքագծային և հուզական խնդիրների բացահայտման հարցում:

Միջազգային չափանիշներին համապատասխանող գնահատում. SDQ-ն կիրառվում է ինչպես զարգացած, այնպես էլ զարգացող երկրներում՝ հնարավորություն ընձեռելով համեմատել տվյալները տարբեր խմբերում և միջամտությունների արդյունավետությունը:

Հարմարեցված է դպրոցական միջավայրին. Քանի որ հարցման շրջանակներում ներգրավվել են ուսուցիչներ, ծնողներ և երեխաներ, SDQ-ն թույլ է տալիս հավաքել բազմակողմանի տվյալներ, ինչը խիստ կարևոր է ստացված արդյունքների վերլուծության համար:

Արդյունավետ միջամտությունների մշակման հիմք. Քանի որ SDQ-ն գնահատում է հուզական, վարքագծային, սոցիալական և ուշադրության հետ կապված խնդիրները, այն հնարավորություն է տալիս մշակել հստակ գործողություններ, որոնք անհրաժեշտ են հոգեբանական աջակցության համար:

SDQ հարցաշարի կառուցվածքը

SDQ-ն բաղկացած է 5 հիմնական բաղադրիչներից, որոնցից յուրաքանչյուրը գնահատվում է առանձին.

1. Հուզական խնդիրներ (anxiety, depression, fears)
2. Վարքագծային խնդիրներ (aggression, rule-breaking behavior)
3. Հիպերակտիվություն/անուշադրություն (hyperactivity, inattention)
4. Հասակակիցների հետ հարաբերություններ (peer relationship problems)
5. Սոցիալականացում և դրական վարքագիծ (prosocial behavior)

SDQ-ի կիրառելիությունը հոգեբանական միջամտությունների շրջանակում

Քանի որ SDQ-ն լայնորեն կիրառվում է դպրոցահասակ երեխաների հոգեբանական բարեկեցության գնահատման համար, այն դարձել է հիմնական գործիքը այս հետազոտության շրջանակներում:

- Ծնողները լրացրել են հարցաշարը՝ ներկայացնելով երեխաների տանը դրսևորած վարքագիծը
- Ուսուցիչները լրացրել են այն՝ գնահատելով երեխաների դպրոցում ունեցած հուզական և վարքագծային խնդիրները
- Երեխաները ինքնուրույն լրացրել են հարցաշարը՝ արտահայտելով իրենց զգացմունքները և մտահոգությունները

Այս բազմաշերտ գնահատումը թույլ է տվել համադրել տարբեր շահառուների դիտարկումները և հասկանալ, թե որքանով են երեխաները իրենց հուզական և վարքագծային դժվարությունները զգում տարբեր միջավայրերում (դպրոց, ընտանիք, ընկերական շրջանակ): Հարցաշարի առաջին մասին գնահատման չափանիշները ներկայացված են **Աղյուսակ 1-ում**:

Ի սկզբանե, ըստ ծրագրային թիրախների, նախատեսված 100 աշակերտի փոխարեն, հարցման առաջին մասին մասնակցել են 143 աշակերտ: Երեխաների հոգեբանական կարիքների գնահատմանը մասնակցել են նրանց ծնողներից 116-ը, իսկ 90 երեխայի վերաբերյալ հնարավոր է եղել հարցում իրականացնել նաև ուսուցիչների շրջանում:

Այնուհետև, ըստ երեխաների ցանկության և ելնելով նաև նախնական գնահատման արդյունքներից, Արտթերապիայի սեանսներին մասնակցել են 40 երեխա, որից հետո նրանց առաջարկվել է լրացնել «Ուժեղ կողմերի եւ դժվարությունների հարցաշար» գործիքի երկրորդ բաժինը՝ բաղկացած հինգ հարցերից (**Հավելված 1, 2, 3**): Արտթերապիայից հետո հարցաշարի երկրորդ մասի լրացման են մասնակցել ծնողներից 30-ը, իսկ 33 երեխայի վերաբերյալ հնարավոր է եղել հարցում իրականացնել նաև ուսուցիչների շրջանում:

Աղյուսակ 1. Գնահատման չափանիշներ

	Նորմալ	Սահմանային	Անհանգստացնող
Վարքագծային խնդիրներ	0-3 միավոր	4 միավոր	5-10 միավոր
Հիպերակտիվություն/ անուշադրություն	0-5 միավոր	6 միավոր	7-10 միավոր
Հուզական խնդիրներ	0-5 միավոր	6 միավոր	7-10 միավոր
Հասակակիցների հետ հարաբերություններ	0-3 միավոր	4-5 միավոր	6-10 միավոր
Սոցիալականացման խնդիրներ	6-10 միավոր	5 միավոր	0-4 միավոր
Ընդհանուր դժվարություններ*	0-15 միավոր	16-19 միավոր	20-40 միավոր

*Ընդհանուր դժվարությունների գնահատման մեջ չի ներառվում սոցիալականացման խնդիրների գնահատականը

Հիմնական արդյունքներ

Հոգեբանական կարիքների նախնական գնահատման արդյունքում պարզվել է, որ.

- Աշակերտների ինքնագնահատմամբ անհանգստացնող են՝
 - 20%-ի մոտ վարքագծային խնդիրները,
 - 10%-ի մոտ՝ հասակակիցների հետ հարաբերությունների և հիպերակտիվության և խնդիրները,
 - 13%-ի մոտ՝ ընդհանուր դժվարություններ:
- Ծնողների գնահատմամբ անհանգստացնող են՝
 - 41%-ի մոտ հիպերակտիվության/անուշադրության խնդիրները,
 - 15%-ի մոտ՝ ընդհանուր դժվարություններ:
 - 11%-ի մոտ՝ հուզական խնդիրները:
- Ուսուցիչների գնահատմամբ՝
 - Երեխաների 62%-ի մոտ առկա է հասակակիցների հետ հարաբերությունների խնդիրները սահմանային մակարդակի:

Ըստ աշակերտների, նրանց ծնողների և ուսուցիչների շրջանում իրականացված հարցման՝ ամփոփ արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 2-ում:

Աղյուսակ 2. Հարցման արդյունքներով կազմված գնահատականներ

Աշակերտների ինքնագնահատմամբ (N=143)			
	Նորմալ %	Սահմանային %	Անհանգստացնող %
Վարքագծային խնդիրներ	66	13	20
Հիպերակտիվություն/ անուշադրություն	77	13	10
Հուզական խնդիրներ	85	8	7
Հասակակիցների հետ հարաբերությունների խնդիրներ	57	33	10
Սոցիալականացման խնդիրներ	84	10	6
Ընդհանուր դժվարություններ*	70	17	13
Ծնողների գնահատմամբ (N=116)			
Վարքագծային խնդիրներ	89	5	6
Հիպերակտիվություն/ անուշադրություն	51	8	41
Հուզական խնդիրներ	86	3	11
Հասակակիցների հետ հարաբերությունների խնդիրներ	82	17	1
Սոցիալականացման խնդիրներ	91	3	5
Ընդհանուր դժվարություններ*	77	9	15
Ուսուցիչների գնահատմամբ (N=90)			
Վարքագծային խնդիրներ	100	0	0
Հիպերակտիվություն/ անուշադրություն	98	2	0
Հուզական խնդիրներ	100	0	0
Հասակակիցների հետ հարաբերությունների խնդիրներ	38	62	0
Սոցիալականացման խնդիրներ	100	0	0
Ընդհանուր դժվարություններ*	100	0	0

Արտթերապիայի մասնակցած երեխաների հոգեբանական կարիքների նախնական գնահատման արդյունքում պարզվել է, որ.

- Աշակերտների ինքնագնահատմամբ անհանգստացնող են՝
 - 19%-ի մոտ վարքագծային խնդիրները,
 - 16%-ի մոտ՝ հասակակիցների հետ հարաբերությունները և ընդհանուր դժվարությունները,
 - 13%-ի մոտ՝ հիպերակտիվության/անուշադրության խնդիրները:
- Ծնողների գնահատմամբ անհանգստացնող են՝
 - 60%-ի մոտ հիպերակտիվության/անուշադրության խնդիրները,
 - 8%-ի մոտ՝ հիպերակտիվության/անուշադրության խնդիրները և ընդհանուր դժվարություններ:
- Ուսուցիչների գնահատմամբ՝
 - երեխաների 60%-ի մոտ առկա է հասակակիցների հետ հարաբերությունների խնդիրները սահմանային մակարդակի:

Ինչպես տեսնում ենք, նախնական հարցման ընդհանուր մասնակիցների և արտթերապիայի մասնակից երեխաների մոտ հոգեբանական կարիքների գնահատման արդյունքները բավական համասման են և առանձնահատուկ տարբերություններ չեն ցույց տալիս: Ըստ արտթերապիայի մասնակից աշակերտների, նրանց ծնողների և ուսուցիչների շրջանում իրականացված հարցման՝ ամփոփ արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 3-ում:

Աղյուսակ 3. Արտթերապիայի սեանսներին մասնակցած երեխաների հարցման արդյունքներով կազմված գնահատականներ

Աշակերտների ինքնագնահատմամբ (N=40)			
	Նորմալ	Սահմանային	Անհանգստացնող
Վարքագծային խնդիրներ	59	22	19
Հիպերակտիվություն/ անուշադրություն	59	28	13
Հուզական խնդիրներ	88	6	6
Հասակակիցների հետ հարաբերությունների խնդիրներ	44	41	16
Սոցիալականացման խնդիրներ	75	22	3
Ընդհանուր դժվարություններ*	53	31	16
Ծնողների գնահատմամբ – N=30			
Վարքագծային խնդիրներ	96	4	
Հիպերակտիվություն/ անուշադրություն	40	0	60
Հուզական խնդիրներ	92	0	8
Հասակակիցների հետ հարաբերությունների խնդիրներ	100	0	0
Սոցիալականացման խնդիրներ	84	12	4
Ընդհանուր դժվարություններ*	84	8	8
Ուսուցիչների գնահատմամբ – N=33			
Վարքագծային խնդիրներ	100	0	0
Հիպերակտիվություն/ անուշադրություն	100	0	0
Հուզական խնդիրներ	100	0	0
Հասակակիցների հետ հարաբերությունների խնդիրներ	40	60	0
Սոցիալականացման խնդիրներ	100	0	0
Ընդհանուր դժվարություններ*	100	0	0

Արտթերապիայի ազդեցության գնահատում

Արտթերապիայի սեանսներին մասնակցած երեխաների մոտ միջամտության ազդեցության գնահատման արդյունքում պարզվել է, որ.

- Սեանսներից հետո, ըստ երեխաների ինքնագնահատման, խնդիրների նվազման միտում է նկատվում.
 - 27%-ի մոտ զգալիորեն լավացել են,
 - 58%-ի մոտ թեթևակի բարելավում է նկատվել:
- Ծնողների գնահատմամբ՝
 - 20%-ը նշել է, որ խնդիրներն զգալիորեն նվազել են,
 - 67%-ը նշել է, որ բարելավումը նկատելի է, բայց միջին մակարդակի:
- Ուսուցիչների գնահատմամբ՝
 - 24%-ը նշել է, որ զգալի բարելավում է նկատվում,
 - 70%-ը նշել է, որ միջին մակարդակի բարելավում կա:

Ընդհանուր եզրակացություն. Կարելի է նշել, որ խնդիրների հաղթահարման կարողությունների բարելավում է նկատվում 85%-ից ավելի դեպքերում:

Սեանսների օգտակարության գնահատում

- Ըստ երեխաների ինքնագնահատման՝
 - 27%-ը նշել է, որ զգալիորեն օգտակար է,
 - 52%-ը նշել է, որ միջին չափով օգտակար է:
- Ծնողների գնահատմամբ՝
 - 37%-ը նշել է, որ զգալիորեն լավացել են,
 - 47%-ը նշել է, որ բարելավում է նկատվում, բայց ոչ զգալի:
- Ուսուցիչների գնահատմամբ՝
 - 21%-ը նշել է, որ զգալի ազդեցություն է նկատվում,
 - 58%-ը նշել է, որ միջին չափով բարելավում կա:

Ընդհանուր առմամբ, օգտակարության դրական ընկալում կա 79%-ից ավելի դեպքերում:

Հոգեբանական ազդեցությունը ըստ տարբեր ոլորտների

- Զգացմունքային վիճակի, կենտրոնացման ունակության, վարքագծի և սոցիալական փոխհարաբերությունների վրա ազդեցությունը.
 - Երեխաների 3-4%-ը նշել է, որ ազդեցությունը զգալի է,
 - Ծնողների 30%-ը և 43%-ը նշել են, որ ազդեցությունը միջին է,
 - Ուսուցիչների 12%-ը և 24%-ը նույնպես նշել են միջին ազդեցության մասին:
- Ընտանիքում առկա դժվարությունների հաղթահարման առումով.

- 10%-ը նշել է, որ զգալիորեն բարելավվել են,
 - 80%-ը նշել է, որ միջին չափով բարելավվում է նկատվում:
(Ուսուցիչների հարցաթերթիկում այս հարցը ներառված չի եղել):
- Ընկերների հետ շփման դժվարությունների հաղթահարման առումով.
- 9%-ը նշել է, որ զգալի բարելավում կա,
 - 23%-ը նշել է, որ միջին չափով ազդեցություն է ունեցել:
- Ուսման մեջ առկա դժվարությունների հաղթահարման առումով.
- 11%-ը նշել է, որ զգալիորեն ազդել է,
 - 21%-ը նշել է, որ միջին չափով բարելավվում կա:
- Ազատ ժամանակի արդյունավետ օգտագործման վրա ազդեցությունը.
- 5%-ը նշել է, որ զգալի փոփոխություն է նկատվում,
 - 5%-ը նշել է, որ միջին փոփոխություն է նկատվում:
(Ուսուցիչների հարցաթերթիկում այս հարցը ներառված չի եղել):
- Երեխաների խնդիրների ազդեցությունը շրջապատող մարդկանց (ընտանիք, ընկերներ, ուսուցիչներ) վրա.
- 17%-ը նշել է, որ միջին ազդեցություն կա,
 - 24%-ը նշել է, որ միջին ազդեցություն կա ծնողների գնահատմամբ,
 - 17%-ը ուսուցիչների շրջանում նշել է, որ զգալի ազդեցություն է նկատվում:

Արտթերապիայի ազդեցության գնահատման ամփոփ արդյունքները ներկայացված են աղյուսակ 4-ում:

Աղյուսակ 4. Արտթերապիայի սեանսներին մասնակցության ազդեցության գնահատում

	Աշակերտ (N=40)	Ծնող (N=30)	Ուսուցիչ (N=33)
Սեանսներին մասնակցելուց հետո խնդիրներ			
Մի քիչ լավացել են	58	67	70
Քիչ են վատացել	3	3	
Չեն փոխվել	12	10	6
Շատ են լավացել	27	20	24
Սեանսներին մասնակցելու օգտակարությունը			
Չգալի է	27	37	21
Միջին չափի է	52	47	58
Ազդեցությունը չի զգացվել	9		9
Քիչ է ազդել	12	17	12
Վերջին ամսվա ընթացքում զգացմունքների, կենտրոնացման ընդունակության, վարքագծի հետ կապված կամ ուրիշների հետ շփումներում ունեցած դժվարությունների վրա ազդեցություն			
Չի ազդել	58	53	76
Միջին չափով է ազդել	21	30	12
Քիչ է ազդել	18	13	3
Չգալիորեն է ազդել	3	3	9
Տրամադրության վրա ազդեցությունը			
Չգալիորեն է ազդել	4		
Միջին չափով է ազդել	33	43	24
Չի ազդել	42	43	65
Քիչ է ազդել	21	14	12

Առկա դժվարությունների ազդեցությունը առօրյա կյանքում ընտանիքում			
Չգալիորեն է ազդել	10	6	-
Միջին չափով է ազդել	80	22	-
Զի ազդել	10	67	-
Քիչ է ազդել		6	-
Առկա դժվարությունների ազդեցությունը առօրյա կյանքում ընկերների հետ շփումներում			
Չգալիորեն է ազդել	9	11	6
Միջին չափով է ազդել	23	21	17
Զի ազդել	50	58	72
Քիչ է ազդել	18	11	6
Առկա դժվարությունների ազդեցությունը առօրյա կյանքում ուսման մեջ			
Չգալիորեն է ազդել		11	11
Միջին չափով է ազդել	18	21	6
Զի ազդել	59	53	78
Քիչ է ազդել	23	16	6
Առկա դժվարությունների ազդեցությունը առօրյա կյանքում ազատ ժամանակ			
Չգալիորեն է ազդել	5	5	-
Միջին չափով է ազդել	5	5	-
Զի ազդել	73	58	-
Քիչ է ազդել	18	32	-
Առկա դժվարությունների ազդեցությունը շրջապատող մարդկանց վրա՝ ընտանիք, ընկերներ, ուսուցիչներ և այլն			
Չգալիորեն է ազդել			17
Միջին չափով է ազդել	17	24	
Զի ազդել	50	38	61
Քիչ է ազդել	33	38	22

Քննարկում

Հետազոտության արդյունքները ցույց են տալիս, որ Արցախից բռնազաղթված դպրոցականների և նրանց ծնողների հոգեբանական բարեկեցությունը զգալիորեն տուժել է պատերազմի և տեղահանության հետևանքով: **Հուզական, վարքագծային, սոցիալականացման և հիպերակտիվության խնդիրները զգալիորեն տարածված են** երեխաների շրջանում, ինչն ընդգծում է նրանց հոգեբանական աջակցության հրատապությունը:

Հիմնական դիտարկումները

1. **Վարքագծային խնդիրները** առավել ակնհայտ են երեխաների ինքնագնահատման և ծնողների գնահատականներում, մինչդեռ ուսուցիչները համեմատաբար քիչ դեպքեր են արձանագրել:
2. **Հիպերակտիվություն/անուշադրությունը** ծնողների գնահատմամբ հայտնաբերվել է որպես լուրջ խնդիր (41%-ի մոտ անհանգստացնող մակարդակ), ինչը կարող է կապված լինել հետտրավմատիկ սթրեսի դրսևորումների կամ ուշադրության խանգարումների հետ:
3. **Հասակակիցների հետ հարաբերությունների խնդիրները** առավել բարձր են գնահատվել ուսուցիչների կողմից (62% սահմանային կամ անհանգստացնող մակարդակ), ինչը վկայում է սոցիալական ներառվածության խոչընդոտների մասին:

Արտթերապիայի ազդեցությունը

Հետազոտության ընթացքում իրականացված արտթերապիայի ծրագրերը ցույց են տվել դրական ազդեցություն մասնակիցների մեծ մասի մոտ:

- **85%-ից ավելի երեխաների մոտ նկատվել է խնդիրների հաղթահարման դրական միտում,** ինչը փաստում է միջամտության արդյունավետությունը:

- Ուսուցիչների գնահատականներում գրանցվել է առավել բարձր սոցիալականացման առաջընթաց, ինչը ենթադրում է, որ արտթերապիան աջակցում է թիմային և սոցիալական հմտությունների զարգացմանը:

Միջամտությունների անհրաժեշտություն

Չնայած դրական արդյունքներին, որոշ խնդիրներ դեռևս պահպանվում են, ինչը պահանջում է երկարաժամկետ և ինտեգրված աջակցություն:

- Երեխաների 3-4%-ը նշել է, որ վերջին ամսվա ընթացքում իրենց զգացմունքային վիճակը չի բարելավվել,
- Ծնողների 30%-ը նշել է, որ դեռևս առկա են հուզական դժվարություններ,
- Ուսուցիչների 24%-ը նշել է, որ երեխաները դեռ ունեն սոցիալականացման խնդիրներ:

Առաջարկություններ

Հաշվի առնելով հետազոտության արդյունքները՝ առաջարկվում է իրականացնել հետևյալ քայլերը՝ երեխաների հոգեբանական բարեկեցությունը բարելավելու համար:

1. **Հոգեբանական աջակցության շարունակական ապահովում**
 - Արտթերապիայի և այլ խմբային թերապիաների շարունակական իրականացում հատուկ ուշադրություն դարձնելով հուզական և վարքագծային խնդիրներին:
 - Հոգեբանական խորհրդատվությունների համակարգում դպրոցներում, **հատկապես հիպերակտիվություն ունեցող երեխաների** համար:
2. **Սոցիալական ինտեգրացիայի աջակցություն**
 - Կազմակերպել սոցիալականացման և թիմային աշխատանքների ակումբներ, որոնք կնպաստեն երեխաների միջև հաղորդակցության բարելավմանը:
 - Կրթական հաստատությունների ուսուցիչների վերապատրաստում՝ աշխատանքի ավելի հստակ մեթոդների մշակման համար:
3. **Ծնողների հետ աշխատանք**
 - Ծնողների համար անցկացնել **հոգեբանական դիմադրողականության (resilience) վերապատրաստումներ**, որոնք կօգնեն նրանց աջակցել երեխաներին:
 - Ապահովել ծնողների **ավելի մեծ ներգրավվածություն** երեխաների հուզական բարեկեցության ապահովման գործում:
4. **Կրթական քաղաքականության բարելավում**
 - Առաջարկել դպրոցական հոգեբանների վերապատրաստման հատուկ ծրագրեր, որոնք կներառեն **հետորավմատիկ սթրեսի և հուզական խնդիրների հաղթահարման մեթոդներ**:
 - Աջակցել **պետական կառույցներին** երեխաների հոգեբանական առողջության հետ կապված պետական քաղաքականության բարելավման հարցում:

Ամփոփում

Այս հետազոտությունը ցույց է տալիս, որ Արցախից բռնազաղթված երեխաների և նրանց ծնողների հոգեբանական բարեկեցությունը լուրջ ուշադրության կարիք ունի:

- Հետազոտության հիմնական արդյունքները ցույց են տալիս, որ երեխաների զգալի մասը բախվում է հուզական, վարքագծային և սոցիալականացման դժվարությունների:
- Արտթերապիայի ծրագրերը դրական ազդեցություն են ունեցել, սակայն անհրաժեշտ է ապահովել դրանց շարունակականությունը և ներառել ծնողներին ու ուսուցիչներին:
- Հոգեբանական աջակցությունը պետք է դառնա դպրոցական կրթական համակարգի բաղկացուցիչ մասը, ինչը կնպաստի երեխաների հարմարվողականության և զարգացման գործընթացին:

Հաջորդ քայլերը պետք է ներառեն՝

- Շարունակական հոգեբանական միջամտություններ,
- Սոցիալական ներառման ծրագրեր,
- Դպրոցական կրթության բարելավված մոտեցումներ:

Այս արդյունքները կարող են հիմք հանդիսանալ **հոգեբանական աջակցության նոր ռազմավարությունների մշակման համար**, որոնք կնպաստեն երեխաների լիարժեք վերականգնմանը և կրթական միջավայրում հարմարվողականությանը:

Հավելված 1

ՈՒԺԵՂ ԿՈՂՄԵՐԻ և ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱԾԱՐ Ա

Յուրաքանչյուր հարցադրման համար խնդրում եմ նշել «Ճիշտ չէ», «Որոշ չափով ճիշտ է» կամ «Լիովին ճիշտ է» շրջանակը: Աշխատի պատասխանել բոլոր հարցադրումներին՝ նույնիսկ եթե բացարձակապես վստահ չես պատասխանի մեջ, կամ հարցադրումը քեզ տարօրինակ է թվում: Խնդրում եմ քո պատասխանները նշել՝ հիմնվելով այն բանի վրա, թե ինչպես ես քեզ զգացել, կամ քեզ հետ տեղի է ունեցել **վերջին ամսվա ընթացքում**:

Անունը.....

Արական ☐/Իգական ☐

Ծննդյան ամսաթիվը.....

Ճիշտ չէ Որոշ չափով ճիշտ է Լիովին ճիշտ է

Ես փորձում եմ բարի լինել ուրիշների հանդեպ:			
Ես ուշադիր եմ նրանց զգացմունքների նկատմամբ:	☐	☐	☐
Ես անհանգիստ եմ և չեմ կարող երկար ժամանակ հանգիստ մնալ:	☐	☐	☐
Հաճախ եմ ունենում գլխացավեր, ստամոքսի ցավ կամ սրտխառնոց:	☐	☐	☐
Ես սովորաբար կիսվում եմ ուրիշների հետ (սննդով, խաղերով կամ այլ բաներով):	☐	☐	☐
Ես շատ եմ բարկանում և հաճախ եմ կորցնում ինքնատիրապետումս:	☐	☐	☐
Ավելի լավ է մենակ մնամ, քան իմ տարիքի երեխաների հետ ժամանակ անցկացնեմ:	☐	☐	☐
Ես սովորաբար անում եմ այն, ինչ ինձ ասում են:	☐	☐	☐
Սովորաբար ես շատ եմ անհանգստանում:	☐	☐	☐
Ես օգնության եմ հասնում, երբ ինչ որ մեկը վատ է զգում, նեղված կամ վատառողջ է:	☐	☐	☐
Ես չեմ կարողանում տեղս հանգիստ մնալ՝ անընդհատ շարժման մեջ պիտի լինեմ:	☐	☐	☐
Ես ամենաքիչը մեկ լավ ընկեր ունեմ, եթե ոչ ավելին:	☐	☐	☐
Ես շատ եմ կռվում: Ես կարող եմ ուրիշներին ստիպել անել այն, ինչ ես եմ ուզում:	☐	☐	☐
Ես հաճախ ինձ դժբախտ եմ զգում, դեպրեսիայի մեջ եմ կամ լացս գալիս է:	☐	☐	☐
Ընդհանուր առմամբ, ես առանձնապես չեմ տարբերվում իմ տարիքի այլ երեխաներից:	☐	☐	☐
Ես հեշտությամբ եմ շեղվում՝ դժվար եմ կենտրոնանում:	☐	☐	☐
Նոր միջավայրում ես նյարդայնանում եմ՝ անվստահ եմ ինձ զգում:	☐	☐	☐
Ես բարի եմ ինձանից փոքրերի նկատմամբ:	☐	☐	☐
Ինձ հաճախ են մեղադրում սուտ խոսելու կամ խաբելու մեջ:	☐	☐	☐
Այլ երեխաներ կամ երիտասարդներ հաճախ են ինձ ծաղրում կամ փորձում հրել/խփել:	☐	☐	☐
Ես հաճախ եմ օգնություն առաջարկում ուրիշներին (ծնողիս, ուսուցչին, այլ երեխայի):	☐	☐	☐
Մինչև ինչ-որ բան անելը, ես նախ մտածում եմ:	☐	☐	☐
Ես վերցնում եմ բաներ, որոնք ուրիշին են (տնից, դպրոցից կամ այլ վայրից):	☐	☐	☐
Ես ավելի լավ եմ շփվում ինձանից մեծերի, քան թե իմ տարիքի երեխաների հետ:	☐	☐	☐
Ես շատ վախեր ունեմ և առհասարակ հեշտությամբ եմ վախենում:	☐	☐	☐
Ես ավարտին եմ հասցնում այն, ինչ սկսել եմ: Իմ լավ ուշադրություն ունեմ:	☐	☐	☐

Կ՞ա որևէ այլ բան, որ կուզենայիր ասել:

Խնդրում եմ, թերթի՛ր էջը – անյտեղ կան ևս մի բանի հարցեր

Այս հանդիպումներին մասնակցելուց հետո, թո խնդիրները՝

Ավելի են վատացել	Քիչ են վատացել	Չեն փոխվել	Մի քիչ լավացել են	Շատ են լավացել
☐	☐	☐	☐	☐

Այս հանդիպումներին մասնակցելը որևէ այլ կերպ օգտակար եղա՞մ, օրինակ՝ ինչ-որ նոր բան իմացար, կամ օգնեց թեզ խնդիրն ավելի տանելի դարձնել:

Բոլորովին ոչ	Քիչ չափով	Միջին չափով	Շատ օգնեց
☐	☐	☐	☐

Վերջին ամսվա ընթացքում ունեցե՞լ ես դժվարություններ թո զգացմունքների, կենտրոնացման ընդունակության, վարքագծի կապված կամ ուրիշների հետ շփումներում:

Ոչ	Այո՝ ինչ	փոքր	Այո՝ չափով	որոշ	Այո՝ բավական լուրջ
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Եթե «Այո» ես պատասխանել, ապա պատասխանիր խնդրում եմ այդ դժվարություններին վերաբերվող նաև հետևյալ հարցերին.

- Այդ դժվարությունները ազդում թո տրամադրության վրա կամ ընկճում են թեզ:

Ոչ	Այո՝ ինչ	փոքր	Այո՝ որոշ չափով	Այո՝ բավական լուրջ
☐	☐	☐	☐	☐

- Այդ դժվարությունները ազդում թո առօրյա կյանքում հետևյալ ոլորտներում՝

	Ոչ	Այո՝ փոքր ինչ	Այո՝ որոշ չափով	Այո՝ բավական լուրջ
Ընտանիքում	☐	☐	☐	☐
Ընկերների հետ շփումներում	☐	☐	☐	☐
Ուսման մեջ	☐	☐	☐	☐
Ազատ ժամանակ	☐	☐	☐	☐

- Այդ դժվարությունները ազդում թեզ շրջապատող մարդկանց վրա (ընտանիք, ընկերներ, ուսուցիչներ և այլն):

Բոլորովին ոչ	Այո՝ փոքր ինչ	Այո՝ որոշ չափով	Այո՝ բավական լուրջ
☐	☐	☐	☐

Շատ շնորհակալ եմ թո օգնության համար

Հավելված 2

ՈՒԺԵՂ ԿՈՂՄԵՐԻ Լ ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱՇԱՐ Ծ

Յուրաքանչյուր հարցադրման համար խնդրում ենք նշել «Ծիշտ չէ», «Որոշ չափով ճիշտ է» կամ «Լիովին ճիշտ է» շրջանակը: Աշխատեք պատասխանել բոլոր հարցադրումներին՝ նույնիսկ եթե բացարձակապես վստահ չեք պատասխանի մեջ, կամ հարցադրումը ձեզ տարօրինակ է թվում: Խնդրում ենք ձեր պատասխանները նշել՝ հիմնվելով այն բանի վրա, թե ինչպես է զգացել ձեր երեխան, կամ իր հետ տեղի է ունեցել **վերջին ամսվա ընթացքում**:

Երեխայի անունը.....

Արական ☐/Իգական ☐

Ծննդյան ամսաթիվը.....

Ծիշտ չէ Որոշ չափով Լիովին ճիշտ է
ճիշտ է

Ուշադիր է այլ մարդկանց՝ նրանց զգացմունքների նկատմամբ:	☐	☐	☐
Անհանգիստ է՝ չի կարող երկար ժամանակ հանգիստ մնալ:	☐	☐	☐
Հաճախ է ունենում գլխացավեր, ստամոքսի ցավ կամ սրտխառնոց:	☐	☐	☐
Սովորաբար կիսվում է ուրիշների հետ (սննդով, խաղերով կամ այլ բաներով):	☐	☐	☐
Հաճախ է բարկանում և լինում գրգռված:	☐	☐	☐
Նախընտրում է մենակ մնալ, հաճախ մենակ է խաղում:	☐	☐	☐
Սովորաբար անում է այն, ինչ իրեն ասում են մեծերը:	☐	☐	☐
Սովորաբար շատ է անհանգստանում և մտահոգ է:	☐	☐	☐
Օգնության է հասնում, երբ ինչ որ մեկը վատ է զգում, նեղված կամ վատառողջ է:	☐	☐	☐
Չի կարողանում տեղը հանգիստ մնալ՝ անընդհատ շարժման մեջ պիտի լինի:	☐	☐	☐
Ամենաքիչը մեկ լավ ընկեր ունի, եթե ոչ ավելին:	☐	☐	☐
Շատ է կռվում: Կարող է ուրիշներին ստիպել անել այն, ինչ ինքն է ուզում:	☐	☐	☐
Հաճախ իրեն դժբախտ է զգում, դեպրեսիայի մեջ է կամ լացը գալիս է:	☐	☐	☐
Ընդհանուր առմամբ, այլ երեխաներին դուր է գալիս իր հետ շփվել:	☐	☐	☐
Հեշտությամբ են շեղվում՝ դժվար է կենտրոնանում:	☐	☐	☐
Նոր միջավայրում նյարդային է՝ անվստահ է իրեն զգում:	☐	☐	☐
Բարի է իրենից փոքրերի նկատմամբ:	☐	☐	☐
Հաճախ է սուտ խոսում և խաբում:	☐	☐	☐
Այլ երեխաները հաճախ են ծաղրում կամ փորձում հրել/խփել իրեն:	☐	☐	☐
Հաճախ է փորձում օգնության հասնել ուրիշներին (ծնողին, ուսուցչին, այլ երեխայի):	☐	☐	☐
Մինչև ինչ-որ բան անելը, նախ մտածում է:	☐	☐	☐
Գողանում է ուրիշին պատկանող իրեր (տնից, դպրոցից կամ այլ վայրից):	☐	☐	☐
Ավելի լավ է շփվում իրենից մեծերի, քան թե իր տարիքի երեխաների հետ:	☐	☐	☐
Վախեր ունի, հեշտությամբ է վախենում:	☐	☐	☐
Առաջադրանքները կատարում է սկզբից մինչև վերջ, ուշադիր է և կենտրոնացած:	☐	☐	☐

Կ՞ա որևէ այլ բան, որ կուզենայիք նշել այստեղ:

Խնդրում ենք, թերթի՛ր էջը – անյտեղ կան ևս մի քանի հարցեր

Այս հանդիպումներին մասնակցելուց հետո, ձեր երեխայի խնդիրները՝

Ավելի են վատացել	Քիչ են վատացել	Չեն փոխվել	Մի քիչ լավացել են	Շատ են լավացել
☐	☐	☐	☐	☐

Այս հանդիպումներին մասնակցելը որևէ այլ կերպ օգտակար եղա՞վ ձեր երեխային, օրինակ՝ ինչ-որ նոր բան իմացավ, կամ օգնեց խնդիրները ավելի տանելի դարձնել:

Բոլորովին ոչ	Քիչ չափով	Միջին չափով	Շատ օգնեց
☐	☐	☐	☐

Վերջին ամսվա ընթացքում ձեր երեխան ունեցե՞լ է դժվարություններ իր զգացմունքների, կենտրոնացման ընդունակության, վարքագծի հետ կապված կամ ուրիշների հետ շփումներում:

Ոչ	Այո՝ ինչ	փոքր	Այո՝ որոշ չափով	Այո՝ բավական լուրջ
☐	☐	☐	☐	☐

Եթե «Այո» եք պատասխանել, ապա պատասխանե՞ք խնդրում եմ այդ դժվարություններին վերաբերվող նաև հետևյալ հարցերին.

- Այդ դժվարությունները ազդում են ձեր երեխայի տրամադրության վրա կամ ընկճո՞ւմ են նրան:

Ոչ	Այո՝ ինչ	փոքր	Այո՝ որոշ չափով	Այո՝ բավական լուրջ
☐	☐	☐	☐	☐

- Այդ դժվարությունները ազդո՞ւմ են երեխայի առօրյա կյանքում հետևյալ ոլորտներում՝

	Ոչ	Այո՝ փոքր ինչ	Այո՝ որոշ չափով	Այո՝ բավական լուրջ
Ընտանիքում	☐	☐	☐	☐
Ընկերների հետ շփումներում	☐	☐	☐	☐
Ուսման մեջ	☐	☐	☐	☐
Ազատ ժամանակ	☐	☐	☐	☐

- Այդ դժվարությունները ազդո՞ւմ են կամ առհասարակ ձեր ընտանիքի վրա:

Բոլորովին ոչ	Այո՝ փոքր ինչ	Այո՝ որոշ չափով	Այո՝ բավական լուրջ
☐	☐	☐	☐

Մայր ☐/Հայր ☐/Այլ..... (խնդրում ենք նշել)

Ամսաթիվ

Շատ շնորհակալ ենք ձեր օգնության համար

Հավելված 3

ՈՒԺԵՂ ԿՈՂՄԵՐԻ և ԴԺՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՀԱՐՑԱՇԱՐ ՈՒ

Յուրաքանչյուր հարցադրման համար խնդրում ենք նշել «Ծիշտ չէ», «Որոշ չափով ճիշտ է» կամ «Լիովին ճիշտ է» շրջանակը: Աշխատեք պատասխանել բոլոր հարցադրումներին՝ նույնիսկ եթե բացարձակապես վստահ չեք պատասխանի մեջ, կամ հարցադրումը ձեզ տարօրինակ է թվում: Խնդրում ենք ձեր պատասխանները նշել՝ հիմնվելով այն բանի վրա, թե ինչպես է զգացել երեխան, կամ իր հետ տեղի է ունեցել **վերջին ամսվա ընթացքում**:

Երեխայի անունը.....

Արական ☐/Իգական ☐

Ծննդյան ամսաթիվը.....

	Ծիշտ չէ	Որոշ չափով ճիշտ է	Լիովին ճիշտ է
Ուշադիր է այլ մարդկանց՝ նրանց զգացմունքների նկատմամբ:	☐	☐	☐
Անհանգիստ է՝ չի կարող երկար ժամանակ հանգիստ մնալ:	☐	☐	☐
Հաճախ է ունենում գլխացավեր, ստամոքսի ցավ կամ սրտխառնոց:	☐	☐	☐
Սովորաբար կիսվում է ուրիշների հետ (սննդով, խաղերով կամ այլ բաներով):	☐	☐	☐
Հաճախ է բարկանում և լինում գրգռված:	☐	☐	☐
Նախընտրում է մենակ մնալ, հաճախ մենակ է խաղում:	☐	☐	☐
Սովորաբար անում է այն, ինչ իրեն ասում են մեծերը:	☐	☐	☐
Սովորաբար շատ է անհանգստանում և մտահոգ է:	☐	☐	☐
Օգնության է հասնում, երբ ինչ որ մեկը վատ է զգում, նեղված կամ վատառողջ է:	☐	☐	☐
Չի կարողանում տեղը հանգիստ մնալ՝ անընդհատ շարժման մեջ պիտի լինի:	☐	☐	☐
Ամենաքիչը մեկ լավ ընկեր ունի, եթե ոչ ավելին:	☐	☐	☐
Շատ է կռվում: Կարող է ուրիշներին ստիպել անել այն, ինչ ինքն է ուզում:	☐	☐	☐
Հաճախ իրեն դժբախտ է զգում, դեպրեսիայի մեջ է կամ լացը գալիս է:	☐	☐	☐
Ընդհանուր առմամբ, այլ երեխաներին դուր է գալիս իր հետ շփվել:	☐	☐	☐
Հեշտությամբ է շեղվում՝ դժվար է կենտրոնանում:	☐	☐	☐
Նոր միջավայրում նյարդային է՝ անվստահ է իրեն զգում:	☐	☐	☐
Բարի է իրենից փոքրերի նկատմամբ:	☐	☐	☐
Հաճախ է սուտ խոսում և խաբում:	☐	☐	☐
Այլ երեխաները հաճախ են ծաղրում կամ փորձում հրել/խփել իրեն:	☐	☐	☐
Հաճախ է փորձում օգնության հասնել ուրիշներին (ծնողին, ուսուցչին, այլ երեխայի):	☐	☐	☐
Մինչև ինչ-որ բան անելը, նախ մտածում է:	☐	☐	☐
Գողանում է ուրիշին պատկանող իրեր (տնից, դպրոցից կամ այլ վայրից):	☐	☐	☐
Ավելի լավ է շփվում իրենից մեծերի, քան թե իր տարիքի երեխաների հետ:	☐	☐	☐
Վախեր ունի, հեշտությամբ է վախենում:	☐	☐	☐
Առաջադրանքները կատարում է սկզբից մինչև վերջ, ուշադիր է և կենտրոնացած:	☐	☐	☐

Կ'ա որևէ այլ բան, որ կուզենայիք նշել այստեղ:

Խնդրում ենք, թերթե՛ք էջը – անյտեղ կան ևս մի քանի հարցեր

Այս հանդիպումներին մասնակցելուց հետո, երեխայի խնդիրները՝

Ավելի են վատացել	Քիչ են վատացել	Չեն փոխվել	Մի քիչ լավացել են	Շատ են լավացել
☐	☐	☐	☐	☐

Այս հանդիպումներին մասնակցելը որևէ այլ կերպ օգտակար եղավ՝ երեխային, օրինակ՝ ինչ-որ նոր բան իմացավ, կամ օգնեց խնդիրները ավելի տանելի դարձնել:

Բոլորովին ոչ	Քիչ չափով	Միջին չափով	Շատ օգնեց
☐	☐	☐	☐

Վերջին ամսվա ընթացքում երեխան ունեցել է դժվարություններ իր զգացմունքների, կենտրոնացման, ընդունակության, վարքագծի հետ կապված կամ ուրիշների հետ շփումներում:

Ոչ	Այո՝ ինչ	փոքր	Այո՝ որոշ չափով	Այո՝ բավական լուրջ
☐	☐	☐	☐	☐

Եթե «Այո» եք պատասխանել, ապա պատասխանեք խնդրում եմ այդ դժվարություններին վերաբերվող նաև հետևյալ հարցերին.

- Այդ դժվարությունները ազդում են երեխայի տրամադրության վրա կամ ընկճում են նրան:

Բոլորովին ոչ	Այո՝ ինչ	փոքր	Այո՝ որոշ չափով	Այո՝ բավական լուրջ
☐	☐	☐	☐	☐

- Այդ դժվարությունները ազդում են երեխայի առօրյա կյանքում հետևյալ ոլորտներում՝

	Բոլորովին ոչ	Այո՝ փոքր ինչ	Այո՝ որոշ չափով	Այո՝ բավական լուրջ
Հասակակիցների հետ շփումներում	☐	☐	☐	☐
Ուսման մեջ	☐	☐	☐	☐

- Այդ դժվարությունները ազդում են կամ առհասարակ դասարանի վրա:

Բոլորովին ոչ	Այո՝ փոքր ինչ	Այո՝ որոշ չափով	Այո՝ բավական լուրջ
☐	☐	☐	☐

Դասուղեկ ☐/Ուսուցիչ ☐/Այլ..... (խնդրում ենք նշել)

Ամսաթիվ

Շատ շնորհակալ ենք ձեր օգնության համար

Հետազոտությունը իրականացվել է «Արտ-թերապիայի հայկական ասոցիացիա» ՀԿ-ի կողմից՝ «Մարդը կարիքի մեջ» ՀԿ-ի՝ «Միգրացիայի կառավարման համակարգի ամրապնդումը Հայաստանի Հանրապետությունում» ծրագրի շրջանակում: Ծրագիրը համաֆինանսավորվում է Եվրոպական միության կողմից՝ Միգրացիոն գործընկերության գործիքի (MPF) շրջանակում և Միգրացիոն քաղաքականության մշակման միջազգային կենտրոնի (ICMPD) միջոցով: Բովանդակության համար պատասխանատու է «Արտ-թերապիայի հայկական ասոցիացիա» ՀԿ-ն, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության կամ «Մարդը կարիքի մեջ» ՀԿ-ի տեսակետները: