BULLYING

Dr. மகேஷ் ராஜகோபால், அறம் மனநல மருத்துவமனை, திருச்சி

Tamil Psychiatry Journal, Vol-I, Issue -3, Oct - Dec 2025, Page 4 - 6

Bullying என்பது அடுத்தவர்களைக் கொடுமைப்படுத்தும் செயல்பாடாகும். அதாவது அடுத்தவர்களை ஓரம்கட்டி வைப்பது பயத்தை ஏற்படுத்தி அதிகாரத்தைச் செலுத்தி ஆணவமாக நடந்து கொள்வது தான் Bullying என்பதாகும்.(1)

Bullying மூலம் நேரடியாகவோ அல்லது மறை முகமாகவோ அடுத்தவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிப்பார்கள். உதாரணத்திற்கு மாணவனை நேருக்கு நேர் தாக்கி அடிப்பது, தள்ளி விடுவது, கையைப் பிடித்து இழுப்பது, திட்டுவது. கேலிகிண்டல் செய்து மானபங்கப்படுத்துவது. உடைமைகளை எடுத்து ஒளித்து வைப்பது போன்ற செயல்கள் நேரடியாக தாக்க முற்படும் கொடுமையான செயல்களாகும். அதேபோல் ஒருவரைப் பற்றி வதந்திகளைப் பரப்பி அவப்பெயரை ஏற்படுத்துவது. சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கி வைக்க முற்படுவது. விளையாட்டுகளில் சேர்த்துக் கொள்ளாமலும் அவர்களோடு பேசாமலும், ஒதுக்குவது போல் நடந்து கொள்வதும், மறைமுகமாக தாக்கக்கூடிய Bullying முறையாகும். (2.2)

சமீபகாலமாக இணையதளத்திலும் நவீன சாதனங்கள் மூலமாகவும் Bullying ஏற்பட்டு வருகின்றன. உதாரணத்திற்கு ஒருவருடைய தனிப்பட்ட விஷயங்களான புகைப்படங்கள் வீடியோக்கள் மற்றும் செய்திகளை அவருடைய அனுமதியின்றி சமூக வலைதளத்திலும் வாட்ச்அப் குரூப்பிலும், (youtube, Instagram, Blog, Facebook) மற்றும் குறுஞ்செய்திகள் மூலமாகவும் ஒருவரைப்பற்றி அவதூரைப் பரப்புவார்கள் இதற்கு Cyber Bullying என்று பெயர். (3)

ஆதிகால மனிதர்களிடம் இருந்தே Bullying நடந்து கொண்டு தான் வருகின்றது. ஆதிகால மனிதனும், வேட்டைச் சமூக மனிதனும் தன்னுடைய பலத்தை பயன்படுத்தியும் அடுத்தவர்களை மிரட்டியும் தான் தன்னுடைய இருப்பையும், தன்னுடைய துணையையும் தக்க வைத்துள்ளான். ஆகையால் அடுத்தவர்கள் மீது அதிகாரம் செலுத்தி தம் பலத்தை காண்பிக்க வேண்டும் என்ற மனப்பான்மை ஆதி மனிதனிடம் இருந்தே வந்துள்ளது. அடுத்தவர்களை அடக்கி கொடுமைப் படுத்துபவர்கள் பெரும்பாலும் பள்ளியிலும், கல்லூரியிலும் மற்றவர்கள் மத்தியில் புகழ் பெற்றும் அடுத்தவர்களோடு சேர்ந்து பழகும் நபராகவும் தான் இருப்பார்கள். அவர்களை மற்றவர்கள் உயர்ந்த இடத்தில் தான் வைத்திருப்பார்கள்.

ஆனால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் பயந்தாங் கோளியாகவும், மற்றவர்களோடு பேசி பழகத் தெரியாத நபராகவும் தான் பார்க்கப்படுகிறார்கள். பொதுவாக தமக்கு நடக்கும் கொடுமைகளை வாய்விட்டு வெளியில் சொல்ல மாட்டார்கள். ஏனென்றால் தனக்கு ஏற்பட்ட மிகவும் வலி தரக்கூடிய அவமானமாக அதை நினைப்பார்கள். அவ்வாறு ஏற்படும் கொடுமைகளைக் கண்டு பயப்படுவது. மௌனமாக இருப்பது, மற்றவரைத் தவிர்ப்பது என்று இருப்பவர்களைத் தான் எளிதாக அடையாளம் கண்டு அவர்களை மேலும் மேலும் கொடுமைப்படுத்த நினைப்பார்கள்.

Bullying ஆல் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு உளவியல் ரீதியான பல பாதிப்புகள் ஏற்படுவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. உதாரணத்திற்கு,

SOCIAL ANXIETY

பதிமூன்று வயது பதின் பருவத்தில் Bullying - ற்கு ஆளாகிய குழந்தைகள் பதினெட்டு வயதான போது பலருக்கு மனப்பதற்ற நோய் மற்றும் மனச் சோர்வு நோய் ஏற்படுவதாக இங்கிலாந்தில் 6208 பதின் பருவத்தினரிடம் நடத்திய ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது (மேலும் இவர்கள் மற்றவர்களோடு பேசிப் பழகும் குழலில் தன்னம்பிக்கை குறைந்து காணப்படுவதோடு Social Anxiety என்று சொல்லக் கூடிய சமூகப் பதற்ற நோய் ஏற்படுவதாகவும், இதனால் மற்றவர்களோடு பழகுவதை தவிர்ப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

SEVERE MOOD SWINGS

இதே போல் இங்கிலாந்தில் 2232 இரட்டையர்–களிடம் நடத்தப்பட்ட மற்றொரு ஆய்விலும், இதே போல பல உளவியல் பிரச்சனைகளைச் சந்திப்பதாக கண்டறியப் பட்டுள்ளது. மனப்பதற்றம், மனச்சோர்வு மற்றவர்களிடமிருந்து தனித்திருப்பது. தற்கொலை எண்ணங்கள், தாழ்வு மனப்பான்மை போன்ற பல எண்ணங்களின் தாக்கத்தினால் தனக்குள்ளே வைத்துக் கொண்டு பரிதவிக்கும் பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்வதாக இந்த ஆய்வு கண்டறிந்து உள்ளது. (7)

SOMATIC SYMPTOMS

உடல் ரீதியான சில அறிகுறிகளினால் அதிக மன உளைச்சலுக்கு ஆளாவது தான் Somatic Disorder உதாரணத்திற்கு தலைவலி, உடல்வலி, வயிற்றுவலி, தூக்கமின்மை போன்ற சம்பந்தம் இல்லாத உடல் ரீதியான பிரச்சனைகள் ஏற்படும். இப்பிரச்சனைகளை மனதில் அதிகம் போட்டுக் கொண்டு சாதாரண அந்தப் பிரச்சனைகளைப் பற்றி தொடர்ந்து நினைத்து கொண்டே இருப்பதால் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாவார்கள்.

PERSONALITY DISORDER

நீண்ட நாட்கள் Bullying ஆல் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலோ அல்லது சிறுவயதில் அதாவது, ஆரம்பப்பள்ளிப் பருவத்தில் Bullying ஆல் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாலோ Borderline Personality Disorder அறிகுறிகள் பதினோரு வயதிலேயே தென்படுவதாக Dicter Work என்பவரால் ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

BORDERLINE PERSONALITY DISORDER

இந்த மனநோயினால் பாதிப்படைந்தவர்களின் உணர்ச்சிகள் மாறிக்கொண்டே இருக்கும். நெருங்கிய உறவு தன்னை வீட்டு பிரிந்து விடுவார்களோ என்ற பயமிருக்கும். திடீரென்று தங்களுடைய இலக்குகளை மாற்றிக் கொண்டே இருப்பார்கள், தங்களுடைய உடலை அடிக்கடி காயப்படுத்திக் கொள்வது போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும். (5)

PSYCHOTIC SYMPTOMS:

இதே போல் ஆரம்பக் கல்வி பருவத்தில் Bullying ஆல் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் பதின்வயதில் Psychotic அறிகுறிகளான காதில் குரல் கேட்பது, கண்களில் ஒளி தெரிவது, சம்பந்தம் இல்லாமல் பேசுவது போன்ற அறிகுறிகள் அவ்வப்போது ஏற்பட ஆரம்பிப்பதாகவும். இவர்களுக்கு அந்த சமயத்தில் சிகிச்சை தேவையில்லாமல் போனாலும், எதிர் காலத்தில் இவர்களுக்கு தீவிர சிகிச்சை தேவைப்படும் அளவிற்கு நீண்டநாள் மனநல பிரச்சனைகள் ஆரம்பிக்க வாய்ப்புள்ளதாகவும் 2009 Andrea Ellecher ஆல் நடத்தப்பட்ட ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. (6)

இவை அனைத்துமே Bullying என்று நாம் சாதாரணமாக கேலியாக செய்யும் விஷயங்கள் நாம் கணக்கில் தொடரும் போது சில நபர்களால் அதன் பாதிப்பிலிருந்து வெளி வர முடியாமல் உளவியல் சார்ந்த பிரச்சனைகளையும், மனநோய் சார்ந்த பிரச்சனைகளையும் எதிர்கொள்கிறார்கள்.

மூன்றில் ஒரு குழந்தை Bullying ஆல் வாழ்வில் ஒரு முறையேனும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இவ்வாறு பாதிக்கப்படும் குழந்தைகள் பெரும்பாலும் மற்றவர்களிடம் தெரியப்படுத்தாமல் அமைதியாகவே இருந்து துன்பப்படுகிறார்கள். குழந்தைகள் பள்ளிப் பருவத்தில் பெற்றோர்களிடம் இருப்பதை விட பள்ளியிலேயே தான் அதிக நேரம் செலவழிக்கிறார்கள். Bullying என்கிற பாதிப்பு 9 வயதிலேயே பள்ளிகளில் தான் அதிகம் நடக்கின்றது என பல ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆகையால் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளிடம் பள்ளியில் என்ன நடக்கிறது என்பதை தைரியமாகச் சொல்லும் அளவிற்கு அவர்களிடம் உரையாடும் பழக்கத்தை வைத்திருக்க வேண்டும். பள்ளியில் ஆசிரியர்கள், குழந்தை நல மருத்துவர்கள், குழந்தைநல ஆலோசகர்கள் மற்றும் மனநல மருத்துவர்கள் அனைவரும் இந்த பிரச்சனையின் தீவிரத்தைக் கருத்தில் கொண்டு தங்களை அணுகும் குழந்தைகளுக்கு Bullying பிரச்சனை உள்ளதா என்பதனைக் கண்டறிதல் வேண்டும். இதனால் அவர்களுக்கான பாதுகாப்பையும் நல்ல சூழலையும் ஏற்படுத்தி கொடுப்பது சமூகத்தின் கடமையாகும்.

Reference:

1. Olweus D. Bullying at school: What we know and what we can do. Wiley-Blackwell, 1993. [Google Scholar]
2. Bjorkqvist K, Lagerspetz KM, Kaukiainen A. Do girls manipulate and boys fight? Developmental trends in regard to direct and indirect aggression. Aggress Behav 1992:18:117-2. 10.1002/1098-2337(1992)18:2-117:AID-AB2480180205-3.0.CO;2-3[CrossRef) (Google Scholar)
3. Wolke D, Woods S, Bloomfield L, et al. The association between direct and relational bullying and behaviour problems among primary school children. J Child Psychol Psychiatry 2000:41:989-1002.10.1111/1469-7610.00687 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
4. Siegel R, La Greca A, Harrison H. Peer victimization and social anxiety in adolescents: prospective and reciprocal relationships. J Youth Adolesc 2009:38:1096-109. 10.1007/s10964-009-9392-1 [PubMed] [Cross Ref] [Google Scholar]
5. Wolke D, Schreier A, Zanarini MC, Winsper C. Bullied by peers in childhood and borderline personality symptoms at 11 years of age: a prospective study. J Child Psychol Psychiatry. 2012 Aug:53(8):846-55. doi: 10.1111/j.1469-7610.2012.02542.x. Epub 2012 Mar 2. PMID: 22380520.
6. Schreier A, Wolke D, Thomas K, et al. Prospective Study of Peer Victimization in Childhood and Psychotic Symptoms in a Nonclinical Population at Age 12 Years. Arch Gen Psychiatry. 2009;66(5):527-536. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2009.23
7. Zwierzynska K, Wolke D, Lereya TS. Peer victimization in childhood and internalizing problems in adolescence: a prospective longitudinal study. J Abnorm Child Psychol 2013;41:309-23. 10.1007/s10802-012-9678-8 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]
8. Gini 6, Pozzoli T. Association between bullying and psychosomatic problems: a meta-analysis. Pediatrics2009,123:1059-65. 10.1542/peds.2008-1215 [PubMed] [CrossRef] [Google Scholar]