

## БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

## Буллинг: Балалар арасындағы үнсіз қауіп

ЖАРИЯЛАНДЫ  
06.05.2025СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/178818/>

### **Минаева Гүлсім Ғариполлақызы**

№ 39 қазақ орта жалпы білім беру мектеп-лицейі

Мектеп психологы

**Буллинг** — бұл бір адамның немесе топтың басқа адамға қасақана, қайталанатын түрде психологиялық, физикалық немесе әлеуметтік зиян келтіруі. Буллинг көбіне мектептерде, оқу орындарында немесе интернетте (кибербуллинг) орын алады. Буллингтің басты мақсаты — басқаны қорқыту, басыну немесе масқаралау арқылы үстемдік көрсету.

Қазіргі таңда буллинг (қорлау, мазақ ету, психологиялық қысым көрсету) – мектеп жасындағы балалар мен жасөспірімдер арасында кең таралған күрделі мәселелердің бірі. Бұл тек мектептегі тәртіпке немесе қарым-қатынасқа ғана емес, бала денсаулығына тікелей әсер ететін қауіпті жағдай.

### **Буллингтің түрлері**

Буллинг бірнеше түрде көрініс табады:

- **Физикалық буллинг** – ұру, итеру, заттарын тартып алу;
- **Психологиялық буллинг** – қорқыту, мазақтау, кемсіту;
- **Әлеуметтік буллинг** – топтан шеттету, әдейі елемей;
- **Кибербуллинг** – интернет пен әлеуметтік желілер арқылы қорлау.

### **Буллер кім?**

**Буллер** — буллинг жасаушы адам. Ол басқа адамдарды қасақана қорлайды немесе қорқытады. Буллерлер көбінесе өздерін басқалардан мықты сезінгісі келеді немесе ішкі жеке мәселелерін (өз-өзіне сенбеушілік, агрессия) осылай көрсетеді. Кей жағдайда буллердің өзі де отбасында немесе басқа ортада зорлық-зомбылық көріп жүрген болуы мүмкін.

### **Буллингтің зардаптары:**

- Құрбандарда қорқыныш, күйзеліс, оқуға ынтаның төмендеуі;
- Өзін-өзі бағалаудың төмендеуі;
- Ұзақ мерзімді психологиялық жарақаттар.

### **Бұл жағдайда не істеу керек?**

- Буллинге тап болған адам **жасырмай**, ата-анаға, мұғалімге немесе сенімді ересекке айтуы керек.
- Куә болғандар бей-жай қалмай, көмектесуге тырысқаны жөн.
- Мектеп пен қоғамда достық пен құрметке негізделген орта құру маңызды.

### **Психологиялық денсаулыққа әсері**

Буллингке ұшыраған балалар жиі күйзеліске ұшырайды, өзін-өзі төмен бағалай бастайды. Олар:

- үнемі қорқыныш сезімінде жүреді;
- ұйқысы бұзылады;
- жалғыздық сезімін бастан кешіреді;
- өз-өзіне қол жұмсау туралы ойларға келуі мүмкін.

### **Физикалық денсаулыққа әсері**

Психологиялық қысым физикалық денсаулыққа да әсер етеді:

- бас ауруы, іштің ауруы, жүрек айну сияқты психосоматикалық белгілер пайда болады;

- иммунитет әлсіреп, бала жиі ауырады;
- асқа тәбеті төмендейді немесе артық тамақтану басталады.

### Әлеуметтік дамуға әсері

Буллинг салдарынан бала:

- сабаққа барудан бас тартады;
- оқу үлгерімі төмендейді;
- адамдармен қарым-қатынас жасаудан қашады;
- тұйық, өкпелі немесе ашулы бола бастайды.

### Қорытынды

Буллинг – баланың тек мектептегі өмірін емес, болашақ психологиялық және әлеуметтік дамуын да бұза алатын ауыр құбылыс. Сондықтан ата-аналар, мұғалімдер және қоғам өкілдері бірлесіп, балаларға қолдау көрсетуі, алдын алу шараларын жүргізуі өте маңызды.

**ҚМ АА** Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.