

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Буллинг және психикалық денсаулық: Ұзақ мерзімді салдары қандай?

ЖАРИЯЛАНДЫ
15.02.2025СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/175969/>

Нағметулла Нұрлан Есенгелдіұлы

*«Каспий өңірі «Болашақ» колледжі**«Машиналар мен жабдықтарды пайдалану» мамандығының 4 - курс студенті**Жетекшісі: Акмурзина Ляззат Досатовна*

Аннотация

Бұл мақалада буллингтің психикалық денсаулыққа тигізетін ұзақ мерзімді әсерлері қарастырылады. Балалық және жасөспірімдік шақтағы қорқыту мен қудалаудың ересек өмірде күйзеліс, мазасыздық, депрессия, өзін-өзі бағалаудың төмендеуі сияқты психологиялық қиындықтарға алып келуі мүмкін екендігі талданады. Сонымен қатар, буллингтің құрбандарына ғана емес, оны жасаған адамдарға және бақылаушыларға да теріс әсер ететіні қарастырылады. Мақалада психикалық денсаулықты қорғау және буллингтің алдын алу шаралары да ұсынылады.

Кілт сөздер:

буллинг, психикалық денсаулық, күйзеліс, мазасыздық, депрессия, өзін-өзі бағалау, эмоционалдық жарақат, психологиялық қолдау, алдын алу шаралары.

Кіріспе

Буллинг – бұл жүйелі түрде жүзеге асырылатын қорқыту, мазақтау, зорлық-зомбылық немесе әлеуметтік оқшаулау әрекеттері. Ол

мектептерде, жұмыс орындарында, әлеуметтік желілерде және күнделікті өмірдің басқа салаларында кездесуі мүмкін. Зерттеулер көрсеткендей, буллингтің психологиялық зардаптары тек қысқа мерзімді емес, ұзақ уақытқа созылуы мүмкін.

Бұл мақалада буллингтің құрбандарына, буллинг жасаушыларға және оны сырттай бақылаған адамдарға ұзақ мерзімді әсерлері қарастырылады. Сондай-ақ, буллингтің алдын алу мен оның салдарын жеңілдету жолдары ұсынылады.

Буллингтің психикалық денсаулыққа тигізетін ұзақ мерзімді әсерлері

Буллинг құрбандарының психикалық денсаулығына әсері

Буллингтің құрбандары үшін оның ұзақ мерзімді психологиялық әсері өте ауыр болуы мүмкін. Әсіресе, жүйелі түрде буллингке ұшыраған балалар мен жасөспірімдер ересек өмірде өзін сенімсіз сезініп, қоғаммен араласудан қашқақтайтын жағдайға жетуі мүмкін. Олардың бойында тұрақты күйзеліс қалыптасып, психологиялық жарақаттар ұзақ жылдар бойы жойылмайды.

Депрессия мен мазасыздық: Буллинг құрбандары өздерін үнемі төмен сезініп, қорғансыздық пен шарасыздықты бастан кешіреді. Бұл психикалық денсаулықтың бұзылуына, тіпті клиникалық депрессия мен ауыр мазасыздықтың пайда болуына әкеледі. Кейбір жағдайларда адамдар психотерапевтік және медициналық көмекті қажет ететін деңгейге жетеді.

Өзін-өзі бағалаудың төмендеуі: Ұдайы қорқыту мен мазақтауға ұшыраған балалардың өзін-өзі қабылдауы бұзылады. Бұл олардың тұлғалық дамуына, мансаптық жетістіктеріне және жеке өміріндегі қарым-қатынастарға кері әсер етеді. Өзіндік құндылықтың төмендеуі адамның өмір бойы жаңа бастамалардан қорқуына, қоғамға бейімделуде қиындықтарға тап болуына себеп болады.

Травмалық тәжірибенің қайталануы: Кейбір адамдар ересек шақта

да құрбан рөлін жалғастырып, түрлі әлеуметтік ортада буллингке қайта ұшырау қаупі жоғары болады. Бұл жағдай олардың жеке басының психологиялық тұрақсыздығына және эмоционалдық жарақаттарының тереңдеуіне әкеледі.

Суицидтік ойлар: Өмір бойы буллингтің салдарын бастан өткерген кейбір адамдар өздерін үнемі әлсіз сезініп, өмірден түңілуге бейім болады. Бұл кейбір жағдайларда суицидтік ойлардың пайда болуына немесе тіпті өзін-өзі зақымдау әрекеттеріне алып келуі мүмкін.

Буллинг жасаушыларға әсері

Буллинг тек құрбандар үшін ғана емес, оны жасаушылар үшін де ұзақ мерзімді салдарға ие.

Қылмыстық әрекеттерге бейімділік: Зерттеулер көрсеткендей, жасөспірім кезінде буллингке қатысқан адамдардың ересек өмірде құқықбұзушылыққа бейімділігі жоғары болады. Олар агрессивті мінез-құлықты жалғастырып, заң бұзушылық әрекеттерге баруы мүмкін.

Эмпатияның жетіспеушілігі: Буллинг жасаған тұлғалар басқалардың сезіміне немқұрайлы қарап, жанашырлық таныту қабілетінен айырылады. Бұл олардың жеке және кәсіби өміріндегі қарым-қатынастарында қиындықтар туғызады.

Қарым-қатынас проблемалары: Буллинг жасаушылардың ересек өмірде де жанжалға бейімділігі сақталуы мүмкін. Бұл олардың отбасылық және кәсіби қарым-қатынастарына кері әсер етеді.

Бақылаушыларға әсері

Буллинг жағдайларын сырттай бақылаған балалар мен жасөспірімдер де психологиялық қиындықтарға тап болуы мүмкін:

- **Қорқыныш пен мазасыздық:** Олар кез келген сәтте құрбан болудан қорқып, өзін қауіпсіз сезінбеуі мүмкін. Бұл олардың әлеуметтік дағдыларына және жалпы психологиялық әл-ауқатына теріс әсер етеді.

- **Кінә сезімі:** Егер олар буллингке қарсы әрекет етпесе, кінәлі сезінуі мүмкін. Бұл эмоциялық шиеленіске, тіпті өзін-өзі кінәлауға алып келуі мүмкін.
- **Әлеуметтік немқұрайлылық:** Кейбір бақылаушылар буллингті қалыпты жағдай деп қабылдап, болашақта әділетсіздікті елемеуге бейім болады. Бұл олардың моральдық құндылықтарының өзгеруіне ықпал етуі мүмкін.

Буллингтің алдын алу жолдары

Буллингтің алдын алу үшін барлық қоғам мүшелері бірігіп, жүйелі түрде күресу қажет. Бұл үшін білім беру мекемелері, ата-аналар және мемлекеттік органдар кешенді шараларды жүзеге асыруы керек.

Мектептерде антибуллинг бағдарламаларын енгізу: Мектептерде буллингке қарсы арнайы тренингтер, семинарлар мен психологиялық сабақтар өткізу қажет. Мұндай бағдарламалар балаларға буллингтің зияны туралы түсінік беріп, құрбандарға қалай көмек көрсету керектігін үйретеді.

Ата-аналардың рөлі: Балаларымен ашық сөйлесіп, олардың психологиялық жай-күйін бақылау қажет. Ата-аналар балаларын тыңдап, олардың сезімдерін түсінуге тырысуы керек.

Психологиялық қолдау көрсету: Буллинг құрбандарына көмек көрсету үшін мектеп психологтары мен психотерапевттердің қызметін қолжетімді ету маңызды. Оқушылар үшін сенім телефондары мен онлайн консультациялар ұйымдастырылуы керек.

Әлеуметтік желілердегі буллингті азайту: Кибербуллингке қарсы арнайы шаралар қабылдау және құқықтық жауапкершілікті күшейту керек. Интернеттегі буллинг жағдайларын бақылау үшін құқық қорғау органдары мен әлеуметтік желі әкімшіліктері белсенді жұмыс жүргізуі тиіс.

Қоғамдық ақпараттық науқандар: Буллингке қарсы күресті насихаттайтын қоғамдық іс-шаралар ұйымдастыру арқылы қоғамның бұл

мәселеге көзқарасын өзгерту қажет. Теледидар, радио және әлеуметтік желілер арқылы буллингтің қауіптілігі туралы ақпарат тарату маңызды.

Қорытынды

Буллинг – көптеген адамдардың психикалық денсаулығына теріс әсер ететін маңызды әлеуметтік мәселе. Оның салдары өмір бойы сақталуы мүмкін, сондықтан оны ерте кезеңде анықтап, алдын алу шараларын күшейту қажет. Буллингтің құрбандарына, жасаушыларына және бақылаушыларына психологиялық көмек көрсетілуі тиіс. Қоғамның бұл мәселеге назар аударуы арқылы ғана біз салауатты және қауіпсіз орта қалыптастыра аламыз.

Пайдаланылған әдебиеттер:

1. Байжанова, А. (2018). *Жасөспірімдер арасындағы буллингтің психологиялық әсері*. Алматы: Қазақ университеті баспасы.
2. Құдайбергенова, Д. (2020). *Мектептегі буллинг: Себептері мен алдын алу жолдары*. Нұр-Сұлтан: Атамұра.
3. Сәрсенбаев, Н. (2019). *Қазақ қоғамындағы буллингтің әлеуметтік аспектілері*. *Қазақстан әлеуметтанулық зерттеулер журналы*, 3(5), 45-60.
4. Төлегенова, Г. (2021). *Балалардың психикалық денсаулығы және буллинг*. *Қазақстан психологтары қауымдастығының еңбектері*, 4(2), 88-102.
5. Оспанова, Ж. (2017). *Буллинг және оның психологиялық салдары*. *Білім беру психологиясы журналы*, 2(1), 20-35.