

## БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

## ХАРАССМЕНТ. Шекараңызды қорғауға құқығыңыз бар.

ЖАРИЯЛАНДЫ  
10.10.2023СІЛТЕМЕ  
<https://bilimger.kz/144326/>

### *Харассмент дегеніміз не?*

Харассмент туралы айтқанда, біз өз қалауымыздан тыс қызығушылық пен еріксіз жыныстық мінез-құлықты түсінеміз. Ағылшын тілінде бұл термин жыныстық қудалаудан басқа да көп нәрсені білдіреді, harassment—қорлайтын мінез-құлықтың кең спектрі. Яғни, егер сізге айғайласа, қорқытса немесе психологиялық зорлық—зомбылықтың басқа түрлеріне ұшырасаңыз—бұл харассмент.

Харассердің жыныстық агрессия деңгейі мен талаптары әр түрлі болады. Оның құрбаны жынысы мен жасына қарамастан кез келген адамдар санаты. Харассменттің салдары өте ауыр болуы мүмкін, жәбірленушінің психологиялық күйі үшін де, өмір сүру жағдайлары үшін де.

Психологтар харассментті психика үшін өте ауыр оқиға деп санайды. Одан аман қалған адам қорқыныштан, ашудан және кек алуға деген ұмтылыстан бастап, өзінің әлсіздік сезіміне дейін көптеген жағымсыз эмоцияларды сезінуі мүмкін. Кейбір зардап шегушілер қалыпты жұмыс істеу, өз міндеттерін орындау, өздеріне қамқорлық жасау қабілетін жоғалтуы мүмкін. Оларға таңертең ояну, үнемі тамақтану, душ қабылдау, спортпен шұғылдану және бұрын қуаныш сыйлаған нәрселерді жасау қиынға соғады. Психологтар мұны бастан кешкен шоктың салдары деп санайды. Әдетте олар уақыт өте келе басылады және адам біртіндеп қалпына келеді.

### *Харассментке тап болған жағдайда мынаны ескеріңіз:*

Ең тиімді әрі маңызды пункт ол-психотерапевтке немесе психологқа бару. Не болмаса біреуге не болғанын айтыңыз. Ең дұрысы, бұл сіздің сезімдеріңізді құрметтейтін, психологиялық тұрғыдан қауіпсіздік сезінетін жақын адам болуы керек.

Сонымен қатар психологтар сол адамға(харассерге) хат жазуға кеңес береді. Және оған айтқыңыз келгеннің бәрін білдіріңіз. Осылайша сіз өзіңізді қорғай алмағаныңыз үшін үнемі өкінуді тоқтатасыз.

Бастысы өзіңізді кінәлауды доғарыңыз. Болған оқиғаға сіздің кінәңіз жоқ. Сіз харассерді арандату үшін ештеңе жасаған жоқсыз. Сіз болған оқиғаның алдын ала алмадыңыз. Басқа адамдардың мінез-құлқын толығымен бақылау сіздің қолыңызда емес және сіз олардың әрекеттерін болжай алмайсыз. Сіздің шекараңызды бұзбай, айналаңыздағылардың сізге құрметпен қарайтынына сенуге толық құқығыңыз бар. Есіңізде болсын, сіз дәрменсіз емессіз. Сіз харассменттің құрбаны болмас үшін ештеңе істей алмадыңыз. Бірақ қылмыскерді жауапқа тарту сіздің қолыңызда. Қылмыстық кодексте қорқыту немесе бопсалау арқылы жыныстық қатынасқа мәжбүрлегені үшін айыппұл немесе бас бостандығынан айыру туралы бап бар.

**Сіздің қылмыскеріңіз бұл жағдайға жалғыз кінәлі адам!**

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

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