

КИБЕРБУЛЛИНГ - ЖАСӨСПІРІМНІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫНА БЫҚПАЛЫ

Бирмаганбетова Айгерим Саматқызы

aiko-97@inbox.ru

7M01101 - Педагогика және психология білім бағдарламасының 1 курс магистранты
Х. Досмұхамедов атындағы Атырау университеті, Атырау қ., Қазақстан Республикасы
Ғылыми жетекшісі, философия докторы (PhD) - Мугауина Г.О.

Мектеп оқушылары арасында кибербуллингтің әлеуметтік-психологиялық аспектілері қарастырылған. Қазіргі жағдайда жасөспірімдер әлеуметтік бейімделу процесі Интернетке тез ауысып, мұнда «виртуалды қарым-қатынас» пайда болды, ол көптеген адамдар үшін қарым-қатынас, әлеуметтік рөлдерді және мінез-құлық нормаларын игеру үшін қосымша ресурсқа айналды және жаңа әлеуметтік мүмкіндіктер ашады. Ересектерден айырмашылығы, жасөспірімдер үшін электронды хаттар, хабарламалар арқылы қарым-қатынас дағдылары өмірлік дағдыларға қосымша болып табылады және олар осы дағдыларды бір уақытта меңгереді. Сонымен қатар, ақпараттық-коммуникациялық технологиялардың дамуы мен қолжетімділігі агрессияның жаңа көрінісі – кибербуллингтің пайда болуына әкелді, бұл әлеуметтік-психологиялық мәселе болып табылады және оның шешу әдістерін іздеуді талап етеді. Кибербуллинг – бұл жәбірленушіге қарсы бағытталған, жүйелі түрде орын алатын және әртүрлі электронды қарым-қатынас түрлерін қолданатын қасақана агрессивті әрекеттер, оның ішінде ойын-сауық түріндегі эзилдерден бастап, психологиялық виртуалды террорға дейінгі әрекеттер бар, нәтижесінде суицидке дейін әкелуі мүмкін. Жасөспірімдер – кибербуллингке ең осал топ, себебі олардың Интернетте бақылаусыз қарым-қатынасы заңсыз байланыстар, киберқудалау, кибермоббинг және басқа да коммуникациялық қауіптерді туғызады. Жүргізілген теориялық талдау кибербуллингтің себептерін және осы құбылыстың көріну қаупін арттыратын факторларды анықтауға мүмкіндік береді, олар сыртқы мінез-құлықтық және ішкі көріністерді, оқушылардың өздеріне және басқаларға деген ойлары мен бағалауларын, әлеуметтік дағдыларын, тұлғалық ерекшеліктерін, әлеуметтік қарым-қатынас ерекшеліктерін, мектеп климатын қабылдауын қамтиды. Отандық және шетелдік зерттеулер материалдары негізінде кибербуллингтің жасөспірімдердің әлеуметтік өмірі мен психоэмоционалдық жағдайына әсерін көрсету нәтижелері берілген. Бұл тақырып бойынша ғылыми зерттеулердің талдауы ұсынылып, мектеп оқушыларының психологиялық денсаулығын нығайту мәселелері кибербуллингтің алдын алу факторы ретінде қарастырылған. Авторлардың пікірінше, осы мәселені шешу үшін мектеп оқушыларының психологиялық денсаулығын нығайту, балалар кезінен бастап Интернет қолданушылардың цифрлық сауаттылығы мен мәдениетінің деңгейін көтеру қажет.

Қазіргі таңда ақпараттық технологиялар мектеп оқушыларының өмірінде сондай маңызды орын алатындығы соншалық, олардың әлеуметтік маңызын елемей мүмкін емес. Жасөспірімдер өзара әрекеттесе отырып, әртүрлі әлеуметтік қатынастарға түсе алады, соның ішінде нақты және виртуалды кеңістікте де, қазіргі заманда кеңінен таралған интернет-технологияларды қолдана отырып: электрондық пошта, SMS хабарламалары, чаттар, блогтар, әлеуметтік желілер.

Жас ерекшеліктерін ескере отырып, мектеп жасында құрдастарымен қарым-қатынас жасау жасөспірімнің дамуы үшін маңызды кезең болып табылады, осы кезеңде жасөспірім өзінің, басқа адамдардың және әлеуметтік шындықтың өзі туралы қажетті әлеуметтік тәжірибе алады. Бұл кезеңде құндылықтар жүйесі қалыптасып, «Мен» ұғымы әлеуметтік және жеке қарым-қатынас құрылымында бір жағынан анықталады, екінші жағынан, әртүрлі мәселелерге қатысты келіспеушіліктер, түсінбеушілік, теріс көзқарастар, агрессияның, конфронтацияның көріністері пайда болады. Виртуалды коммуникация, басқа құбылыстар сияқты, өзінің ішінде

қауіптер мен бұзушы көріністерді қамтуы мүмкін, оның ішінде қылмыстар жасау, заңсыз байланыстар орнату, сана мен мінез-құлықты манипуляциялау, киберагрессия (троллинг, кибербуллинг және астротурфинг).

Осы мәселе бойынша көптеген ғылыми зерттеулер арасында буллинг және кибербуллинг тақырыбына арналған жұмыстардың арасында ерекше назар аударуға лайық жұмыстар келесідей:

- D. Olweus (Норвегия) [2], оның мектептерде әлеуметтік ортаны қайта құруға арналған бағдарламасы ерекше;
- K. Rigby (Австралия) буллингтің аралық факторы ретінде стрессті зерттеп, травляны азайту үшін стрессті басқару бағдарламасын құрды [3];
- D.J. Pepler (Канада) буллинг пен кибербуллингке қарсы ұлттық араласу және алдын алу стратегиясын, бағалау құралдарын, стратегияларды, сондай-ақ балалар мен жасөспірімдер арасында зорлық-зомбылық және дені сау қарым-қатынастарды насихаттау саясатын жасады [4];
- Smith P.K. (Англия) мектептердегі буллингті халықаралық мәселе ретінде қарастырып, буллингтің табиғаты мен салдарын 10-нан астам елдерде зерттеді [5];
- R. Ortega (Испания) буллинг пен кибербуллингтің жасөспірімдерге эмоционалды әсерін зерттеді, атап айтқанда Италия, Испания және Англияның жасөспірімдеріне мобильді телефондар мен Интернет арқылы жасалған буллингтің әсерін талдады. Түрлі буллинг және кибербуллинг түрлері үшін нақты эмоционалды профильдер анықталды [6];

Ал, зерттеуші-ғалымдар Д.В. Молчанов, А.А. Баранов, Е.В. Волченков, А.С. Зинцов, Л.А. Найденов, И.С. Осипов, У. Парфентьев, С.В. Рожин сияқты ғалымдардың еңбектерін атап өтуге болады.

Сондай-ақ, Қазақстандық авторлардың ғылыми еңбектерінде әлеуметтік медиа мен жеке тұлғаның қалыптасуындағы рөлі зерттелген, атап айтқанда А.М. Камал, М.К. Шнарбекова; кибербуллингтің әлеуметтік және құқықтық аспектілері бойынша К.Т. Кабдулина, А. Авилхан, А. Батай еңбектері назар аударарлық. Қазіргі уақытта интернеттегі зорлық-зомбылық мәселесі мектеп оқушыларының психологиялық денсаулығына қауіп төндіретін маңызды факторлардың бірі болып табылады.

Психологиялық денсаулық деп адамның психикалық, эмоционалды, әлеуметтік және рухани аспектілерінің үйлесімділігін, өз-өзін дамыту, жетілдіру, өзін-өзі бағалауды реттеу, сондай-ақ балалардың ересектермен және басқа балалармен дұрыс қарым-қатынасын қамтамасыз ететін жағдайды түсінеміз. Біз өз зерттеуімізде кибербуллинг феноменін жүйелі тәсіл тұрғысынан қарастырамыз, мұнда психологиялық денсаулық – тұлғаның өзегін құрайтын негізгі аспект болып табылады, ал кибербуллинг – бұл тұлғаның физикалық, психоэмоционалды және танымдық дамуына әсер ететін оның құрамдас бөлігі.

Кибербуллинг деп - біз интернетте жасалатын агрессиялық зорлықтың түрін түсінеміз, ол анонимділік, бақылаусыздық, билік теңсіздігімен сипатталады, және оның негізінде агрессордың өзін-өзі көрсету және өз сетевой тұлғасын дамыту қажеттіліктері жатыр. Интернет тұлғаның санасын қалыптастыруда, талғамдар, көзқарастар, әдеттер мен пікірлерді қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Көптеген балалар мен жасөспірімдер өздерінің бос уақыттарын Интернетте және әлеуметтік желілерде өткізеді, бірақ олардың ата-аналары балалардың осы уақытта виртуалды агрессияға ұшырауы мүмкін екендігін көбінесе білмейді. Балалардың проблема туралы ересектермен бөлісуге деген тілегі болмауының негізгі себептерінің бірі – интернетке қол жеткізуден айырылу қорқынышы және олардың арасында сенімге негізделген қарым-қатынастың болмауы. Сонымен қатар, кейбір ересектер балалардың онлайн қорлықты басынан өткізуі оларды күшті әрі ересек ету үшін қажетті кезең деп санайды, бірақ өкінішке орай, бұл көзқарас жиі қолданылады.

Кибербуллингтің әлеуметтік-психологиялық аспектілерін қарастыра отырып, оның психологиялық себептеріне келесілерді жатқызуға болады:

- **Қорқыныш:** Буллингтің құрбаны болудан қорқу, балаларды белсенді топқа қосылуға мәжбүрлейді, бұл топ агрессорларға айналады;
- **Авторитет:** Көріну қажеттілігі, басқалардың назарын аудару талабы пайда болады;
- **Конфликтілер:** Көбінесе мәдениаралық қақтығыстар, себебі мәдени айырмашылықтар дұшпандықты тудыруы мүмкін (тіл, сыртқы көрініс, дәстүрлер);
- **Наразылық:** Көп жағдайда, тек бос уақыттың әсерінен, балалар өздерінің виртуалды репутациясын бұза бастайды, мысалы, басқалардың фотосуреттерін теріс пікірлермен пікір қалдыру арқылы;
- **Күш:** Басқа факторлармен қатар өз күшін көрсету қажеттілігі туындайды, себебі әр адам өз артықшылығын көрсетуге тырысады, бірақ бұл әркімде әр түрлі деңгейде көрініс табады;
- **Төмен бағалау сезімі:** Өзін кемсіту сезімінен немесе өз кемшіліктері жайлы сезімдерден масқара болудан қорқу.

Жеке дағдарыс - кибербуллингтің пайда болуының тағы бір маңызды себебі, ол достық қатынастардың үзілуі, ғашықтық қарым-қатынастардағы қиындықтар, қызғаныш пен жеккөрушілік сезімдері, қателіктер мен сәтсіздіктердің жариялануы нәтижесінде туындауы мүмкін. Мұндай жағдайда психологиялық климаттың нашарлауы байқалады. Бұл кезде сыныптағы оқушылар арасындағы қарым-қатынас дұшпандық сипатқа ие болады, қақтығыстардың саны артады, бұл кибербуллингтің басталуына әкелуі мүмкін.

Қатынастардың үзілуіне ең сезімтал болып қыздар табылады, өйткені олар бір-бірінің жеке ақпаратын жеткілікті түрде біліп, оны қарсыласына қарсы қолдануы мүмкін.

Кибербуллинг жасөспірімдер үшін ерекше тартымды, өйткені шабуылдаушы өз құрбанының реакциясын көрмейді, яғни оған өзінде мүмкін болатын аяушылық сезімін жеңу әлдеқайда жеңіл. Әлеуметтік реакциялардың төмендеуі принципі виртуалды коммуникацияны эмоциялық тұрғыдан аз деп сипаттайды, себебі қатысушылар мимиканы, ым-ишараларды, жүзіндегі өзгерістерді, көзқарас пен дене күйін көре алмайды, сондай-ақ басқа да бейнелеуші жағдайлар жоқ. Виртуалды коммуникацияға қатысушылар бір-бірін бұрын білмеген жағдайда, көбінесе жыныс, жас және әлеуметтік мәртебе туралы ақпараттан да хабарсыз болады. Мұның бәрі коммуникация қатысушыларын өздеріне көбірек назар аударатынына, бір-бірінің сезімдері, пікірлері мен реакциялары туралы аз ойланатынына әкелуі мүмкін, бұл өз кезегінде оларды еркін әрі агрессивті әрекет етуге итермелейді, және теріс бағалаулар жасауға ұмтылады. Әрине, бұл принциптің әсерінен олар әлеуметтік мәртебенің төмендігі немесе қатысушының табиғи ұяңдығы туралы ойланбайды.

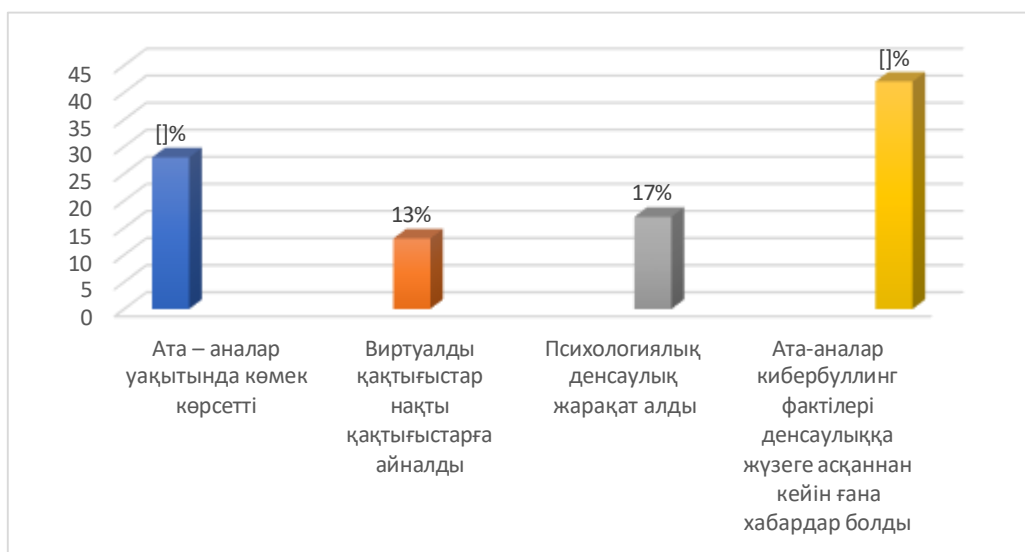
Шетелдік ғалым К. Williams пікірінше, кибербуллинг өзін-өзі сенімсіз сезінетін, жалғыз әрекет етуді қалайтын жасөспірімдер үшін өте қолайлы. Олар көбінесе көшбасшылардың артында жасырынуды қалайды және өз әрекеттерін өздеріне жағымды сезіммен ақтайды, өйткені оларды басқалардан төменірек деп санайды. Сонымен қатар, кибербуллинг жасөспірімдер үшін тартымды, өйткені олар шынайы өмірде жиі буллингтің құрбаны болып табылады, физикалық күші көп емес және тез арада лайықты жауап ойлап таба алмайды, бірақ өздерінің бейнесін өзгертіп, күш позициясын алуды қалайды.

Виртуалды ортадағы агрессивті әрекеттер психологиялық салдарларға әкелуі мүмкін. Жәбірленушіде өзін төмен бағалау, депрессия, агрессия, мазасыздық, сенімсіздік, көңіл-күйдің жиі өзгеруі, қорқыныш және суицидтік ойлар пайда болуы мүмкін. Осы кезеңде жәбірленушіге интернетте ғана емес, шынайы өмірде де үнемі қудаланатын сияқты көрінуі мүмкін, және ол кез келген уақытта шабуылға ұшырайтынын сезінеді, тіпті өз үйінде де өзін қорғансыз сезініп, қиын жағдайдан шығу жолын таппайды. Мұндай күйдің әсері ұзақ уақытқа созылуы мүмкін және жасөспірімге әртүрлі әсер етуі мүмкін:

- Ақыл-ой деңгейінде - өзін көңілсіз, ұялшақ, ақымақ немесе тіпті ашулы сезіну;
- Эмоциялық тұрғыда - ұят сезімі немесе сүйікті істерге қызығушылықтың жоғалуы;
- Физикалық тұрғыда - шаршау (ұйқысыздық) немесе асқазан ауруы, бас ауруы сияқты белгілер пайда болуы мүмкін.

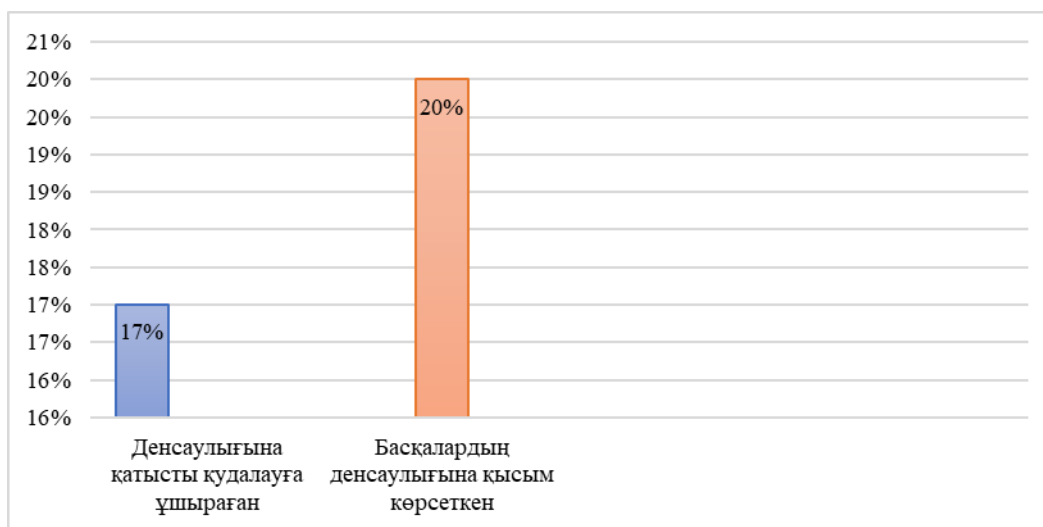
Кибербуллингтің құрбандарында денсаулық көрсеткіштерінің тұрақты төмендеуі байқалуы мүмкін. Оларға: бас ауруы, асқазан ауруы, ұйқы проблемалары, көңіл-күй проблемалары, соның ішінде көңіл-күйдің құбылуы жатады. Құқық бұзушының мінез-құлқындағы өзгерістер бұл жағдайдың алаңдатарлық белгісі болуы мүмкін. Кибертравманың құрбандары жиі интернетте қорлау жағдайларын жасырады. Агрессорлар көбінесе басқа оқушыларды жәбірлеу мақсатында қорлаушы хаттар жіберу үшін анонимді пошта жәшіктерін пайдаланады. Әлеуметтік желілерде жеке тұлғаға қорлау жасаған жағдайда, Қазақстан Республикасындағы заңнамамен белгіленген қоғамдағы тәртіпті бұзу үшін жауапкершілік бар екенін білу маңызды, бұл Интернетті де қамтиды.

Қазақстан Республикасының «Бұқаралық ақпарат құралдары туралы» 2025 жылғы 23 ақпандағы Заңында (2025 жылғы 16 наурыздағы өзгерістерімен) «гражданин немесе баланың заңды өкілі баланың қатысуымен жасалған кибербуллинг фактілері туралы өтініш беру құқығына ие, бұл өтініште құқыққа қарсы әрекеттер орын алған Интернет-ресурстың атауы көрсетілуі тиіс» деп атап көрсетілген.



Сурет 1 - Сауалнама нәтижелері

Зерттеу нәтижелері бойынша, 28% ересектер балаларға уақытында көмек көрсеткен, 13% виртуалды қақтығыстар шынайы жанжалдарға ұласқан, 17% – психологиялық денсаулық жарақат алған, ал 42% ата-аналар кибербуллинг фактілері денсаулыққа жүзеге асқаннан кейін ғана хабардар болған. Сауалнамаға қатысушылардың жауаптары көрсеткендей, буллерлердің басты шабуылы жәбірленушінің сыртқы келбетіне немесе қызығушылықтарына бағытталған. Әлеуметтік желілердегі жәбірленуші туралы жеке беттерде орналасқан ақпарат қудалаушылар тарапынан қорқыту нысанына айналады.



Сурет 2 - Зерттеудің нәтижелері бойынша кибербуллингтің құрбандары мен қатысушыларының саны (айына 1 немесе одан да көп рет)

Сонымен қатар, сауалнама нәтижелері көрсеткендей, 17% оқушылар айына бір немесе бірнеше рет қудалауға ұшыраған. Қудалау қала жасөспірімдері арасында кең таралғаны байқалады. 15 жасқа қарай құрдастарға қатысты агрессивті мінез-құлық деңгейі төмендейді.

20% оқушы басқа оқушыларға айына бір немесе бірнеше рет қысым жасағанын мойындады. 11-ден 13 жасқа дейінгі кезеңде ең агрессивті топ – ұл балалар. Оқушылар бір-бірін қорлау үшін қорлайтын хабарламалар мен суреттер жіберіп, сондай-ақ жеке ақпаратты сайттарға жариялайды.

Ғылыми-теориялық дереккөздерді және эмпирикалық мәліметтерді теориялық зерттеу әдістері арқылы талдау негізінде кибербуллингтің маркерлері анықталды және теориялық тұрғыдан негізделді. Олар: психологиялық, психолінгвистикалық, этномәдени және психосоматикалық маркерлер.

Осы мақалада біз кибербуллингтің психологиялық маркерін зерттеудің эмпирикалық нәтижелеріне толығырақ тоқталамыз. Бұл маркер келесі белгілер арқылы көрінеді:

- Желілік сәйкестікті іздеу;
- Назардың нақты әлемнен виртуалды әлемге ауысуы;
- Жасөспірімнің тұйық әрі оқшаулануы;
- Үлгерімнің күрт төмендеуі.

Кибербуллингтің оқушылардың психологиялық денсаулығына әсерін анықтау мақсатында біз авторлық әдістеме әзірледік. Ол 15 сұрақтан тұрады және американдық психолог

А.Фантини әдістемесіне негізделген пазл принципін қолданады. Әдістеме оқушылардың тұлғалық когнитивті, аффективті-мотивациялық және мінез-құлықтық салаларын қамтиды. Бұл тест кибербуллинг маркерлерінің көріну деңгейін және олардың мектеп оқушыларының психологиялық денсаулығына әсерін бағалауға арналған.

Зерттеудің пилоттық кезеңіне Атырау қаласының №2 жалпы білім беретін мектебінің 100 оқушысы қатысты. Анкеттеу әдісі қолданылды, және оқушылар бірқатар сұрақтарға жауап берді (сурет 3–6).

Мына деректер кибербуллингтің қазақстандық оқушылардың өмірінде бар екенін және оның әлеуметтенудің теріс тәжірибесін қалыптастыратынын көрсетеді. Бұл құбылыс психологиялық жарақаттарға, жасөспірімдердің девиантты мінез-құлқына, антиәлеуметтік әрекеттерге, экстремизмге, білім беру мекемелеріндегі жеке агрессия актілеріне және суицидке әкелуі мүмкін.

Зерттеу нәтижелері кибербуллингке қатысушылардың үш негізгі рөлдік позициясын анықтады: агрессор, құрбан және бақылаушылар. Агрессорлардың басты ерекшелігі – билікке

ұмтылу және басқалардың есебінен өзін-өзі дәлелдеу. Құрбандар, әдетте, өздерін қорғай алмайтын немесе қандай да бір ерекшеліктері бар жасөспірімдер. Алынған мәліметтер кибербуллинг құрбандары мектепте әртүрлі себептермен шынайы өмірде де қудаланатынын растайды.

Буллингтің психологиялық денсаулыққа тигізетін салдары қысқа мерзімді де, ұзақ мерзімді де болуы мүмкін, кейбір зардаптары жылдар өткен соң да сақталады.

Буллингтің салдарын екі негізгі топқа бөлуге болады: интернализацияланған (ішке бағытталған) және экстернализацияланған (сыртқа бағытталған) мәселелер.

Интернализацияланған мәселелер – бұл адамның ішкі әлеміне әсер ететін проблемалар. Оларға мыналар жатады:

- Депрессия
- Өз-өзіне тұйықталу
- Қорқыныш пен мазасыздық
- Өзін-өзі зақымдау және басқалар

Экстернализацияланған мәселелер – бұл басқа адамдарға бағытталған мінез-құлықтың бұзылуы. Оларға жатады:

- Психоактивті заттарды қолдану
- Агрессивті және импульсивті мінез-құлық

Зерттеулер көрсеткендей, интернализацияланған мәселелер көбінесе қыздарда, ал экстернализацияланған мәселелер ұлдарда жиі кездеседі.

Буллингтің психологиялық денсаулыққа әсері:

Буллингтің психологиялық денсаулыққа теріс әсері мидың құрылымдық өзгерістеріне алып келуі мүмкін. Бұл өзгерістер ұзақ мерзімді психологиялық мәселелерді тудырады.

Менің зерттеу бойынша және әріптестерімен бірге 14 пен 19 жас аралығындағы Атырау бойынша жасөспірімге зерттеу жүргізді.

Олар: 14 жасында алғаш рет МРТ (магниттік-резонанстық томография) арқылы миы сканерледі. 19 жасында қайтадан МРТ жасап, мидың өлшемін, стресстің, мазасыздықтың және гиперактивтіліктің белгілерін зерттеді.

Зерттеулерге сәйкес, буллингке ұшыраған балалар мен буллингке ұшырамаған балалар арасындағы айырмашылықтар айқын байқалады. Буллинг құрбандарының миында сол жақтағы құйрық ядросы мен сол жақтағы қабықша өлшемдері басқа топпен салыстырғанда кіші болған. Сонымен қатар, бұл балаларда депрессия, мазасыздық және гиперактивтілік сияқты психологиялық мәселелер жиі кездеседі.

Буллингке ұшыраған балаларда ми қабығының қалыңдығы жоғары болған, әсіресе Бродман алаңы 37 деп аталатын аумақта. Бұл аймақ темендік қабықша деп те аталады және жоғары деңгейдегі көру процесстеріне жауап береді, сонымен қатар бет-әлпетті тану үшін маңызды. Буллинг құрбандары өздерінің агрессорларының бет-әлпеттерін жақсы есінде сақтайды, әрі олар кейіннен агрессивті және зұлым бет-әлпеттерге сезімталдық танытады. Бұл әлеуметтік мазасыздықтың дамуына әкелуі мүмкін. Бұл қалыңдаудың буллингке қатысы бар екендігі туралы нақты айту қиын, себебі зерттеулерде ұзақ мерзімді бақылау жүргізу қиын болғандықтан, бұл қалыңдықтың пайда болуы тек буллингпен байланысты болмауы мүмкін. Мүмкін, бұл қалыңдық Бродман алаңы 37 аймағында бұрыннан бар болуы мүмкін, бұл өз кезегінде буллингке ұшырау ықтималдығының көрсеткіші болуы мүмкін.

Сондай-ақ зерттеулер, балалық шақта буллингке ұшыраған ересектерде ми ақ затында өзгерістер болатындығын көрсетті. Депрессия да буллингтің ұзақ мерзімді зиянды салдарларымен байланысты болып табылады. Бұл айырмашылық әсіресе 14-17 жас аралығындағы жасөспірімдерде айқынырақ байқалады.

Әлеуметтік ауырсыну желісі миында физикалық ауырсыну кезінде жағымсыз сезімдер мен әлеуметтік мәселелер кезінде теріс эмоцияларды өңдеуге жауапты аймақ болып табылады. Бұл аймақ цигулярлық қабықша деп аталады. Әлеуметтік буллинг кезінде бұл аймақ белсендіріледі, ал жасөспірімдер эмоционалдық мәселелерді физикалық ауырсыну ретінде сезінуі мүмкін. Осылайша, психосоциальдық стресс және буллинг жасөспірімдердің

ауырсынуды басатын дәрілерді ұзақ уақыт пайдалануына, сондай-ақ түсініксіз ауырсыну сезімдеріне себеп болуы мүмкін.

Буллингтің әсері кезінде стресс гормоны кортизолдың деңгейі қалыптыдан жоғары болады. Бұл кезде буллинг түрі немесе құрбанның жынысы маңызды рөл атқармайды. Кейбір зерттеулер буллинг кезінде кортизол деңгейі жоғары немесе төмен болуы мүмкін екенін көрсеткен. Бір зерттеу нәтижесінде кездейсоқ қорлауға ұшыраған балаларда кортизол деңгейі көтеріледі. Ал үнемі қорлау құрбаны болған балаларда кортизол деңгейі буллингке ұшырамаған балаларға қарағанда төмен болады. Бұл депрессия мен мазасыздықтың дамуына алып келеді. Мұндай жағдайды зерттеушілер хроникалық буллинг кезінде стресске дененің ұзақ уақыт бойы әсер етуіне байланысты кортизол деңгейі төмендеп, бұл функцияның бәсеңдеуімен түсіндіреді.

Дәл осындай нәтижелер монозиготалы егіздерге жүргізілген басқа бір экспериментте де алынған. 12 жасар 30 монозиготалы егіздер жұбы зерттеліп, олардың біреуі буллингке ұшыраса, екіншісі ұшырамайтын болды. Эксперимент барысында балаларға психосоциологиялық стресс-тестке жауап ретінде кортизол секрециясы тексерілді.

Нәтижелер көрсеткендей, буллингке ұзақ уақыт бойы ұшыраған балалар стресс-тест кезінде кортизолдың төменірек деңгейін көрсеткен.

Тағы бір зерттеу көрсеткендей, буллинг құрбандарында кортизол деңгейі физикалық агрессия деңгейіне кері пропорционалды болады: яғни, қорлаудың жоғары деңгейінде кортизол төмен болады, ал физикалық агрессия жоғары болады.

Ал, қорлау деңгейі төмен болғанда, жоғары кортизол деңгейінде физикалық агрессия төмен, ал төмен кортизол деңгейінде физикалық агрессия жоғары болады.

Буллинг стресс жауап беру жүйесін (гипоталамус-гипофизарно-надпочечниковая жүйе) белсендіреді. Сондықтан буллингтен кейін кортизол деңгейі жоғарылайды, бұл қысқа мерзімді немесе кездейсоқ буллингке тән.

Алайда, ұзақ мерзімді немесе созылмалы буллингке ұшыраған балаларда бұл жауап бәсеңдейді, ал кортизол деңгейі төмен болып қалады.

Бұл барлық зерттеулер буллингтің балалар мен жасөспірімдердің миы мен гормондар жүйесіне әсер ететінін көрсетеді. Буллингтің алдын алу ерте кезеңде болашақта туындайтын мәселелердің алдын алуға көмектеседі.

Әлеуметтік-психологиялық тұрғыдан алғанда, онлайн-әлімжеттік құрбандары көбінесе мектептегі қиындықтарға тап болады (төмен үлгерім, бақылау жұмыстарында көшіріп алу, сабақтан қашу, сыныптастармен жанжалдар) және жалпы девиантты мінез-құлыққа бейім (ішімдікке әуестену, марихуана пайдалану, үйден қашуға әрекеттену). Құрбан үшін ең маңыздысы – кибербуллингтің виртуалды өмірден шынайы өмірге ауысу қаупі. Сонымен қатар, интернеттегі ақпарат «цифрлық із» қалдырады және жылдар бойы сақталуы мүмкін.

Кибербуллингке қатысушылар көбінесе тыйым салынған заттарды қолдануға және ұсақ құқықбұзушылықтарға (вандализм, полициямен қақтығыстар, ұсақ ұрлықтар, төбелестер) бейім келеді. Сонымен қатар, кибербуллингтің «агрессорлары» да шынайы өмірде қудалауға және мазақтауға ұшырауы мүмкін. Бірақ кибербуллингтің салдары тек құрбандарға ғана емес, сонымен қатар агрессорларға және бақылаушыларға да әсер етеді.

Агрессорлар психологиялық зардаптарға ұшырауы мүмкін: ересек шақта олар жалғыздыққа бейім болуы мүмкін, өйткені буллинг олардың өзін-өзі жоғары бағалауын, нарциссизмін, агрессиясын, авторитаризмін және цинизмін күшейтеді, әлеуметтік бейімделуде қиындықтар тудырады. Кибербуллингтің бақылаушылары да психологиялық қысымға ұшырайды, өйткені олар өздері құрбан болудан қорқады. Ересек жасқа келгенде олар эмоциялық күйзелістерге, мазасыздыққа, өзіне сенімсіздікке және басқа да психологиялық мәселелерге тап болуы мүмкін.

Қорытынды. Зерттеу көрсеткендей, кибербуллингке қатысатын жасөспірімдер әртүрлі рөлдік позицияларда болуы мүмкін: олар агрессор, құрбан немесе бақылаушы рөлдерін алмастыра алады. Кибербуллинг тәжірибесіне ие жасөспірімдер, қандай рөлде болғанына қарамастан, жоғары деңгейдегі мазасыздық пен агрессивтілікке бейім. Бұл құбылыс

тұлғааралық қарым-қатынас қажеттілігінің қанағаттандырылмауымен немесе «бұрмаланған форматта» жүзеге асуымен түсіндіріледі, нәтижесінде жасөспірімдерде терең уайым мен мазасыздық пайда болады.

Жаңа, түсініксіз жағдайға – кибербуллингке тап болған жасөспірімдер (әсіресе, жоғары деңгейдегі мазасыздық пен агрессияға бейімдер) «ойын ережелерін» қабылдайды немесе мәжбүрлейді. Бұл жағдай:

- құрбан үшін қарым-қатынаста қосымша қиындықтар туғызады;
- агрессор мен бақылаушылар үшін басқалар тарапынан қабылданбау қорқынышын азайтады.

Зерттеу нәтижелері кибербуллинг тәжірибесі бар жасөспірімдер арасындағы қарым-қатынастың сипаты мен кедергілерді еңсеру тәсілдерінің өзгергенін көрсетеді. Сонымен қатар, кибербуллингке тап болғандар:

1. Интернетте өткізетін уақытын айтарлықтай көбейтеді немесе азайтады;
2. өздерінің мобильді құрылғыларын жасыруға тырысады, экранды жабады, веб-іздеу тарихын және қосымшаларды өшіреді;
3. әлеуметтік желілердегі аккаунттарын өшіріп, жаңадан тіркеледі;
4. телефон нөмірін ауыстыруды сұрайды;
5. қаралған мазмұнға эмоционалды түрде әсерленеді және т.б.

Бұл әрекеттер жасөспірімнің психологиялық денсаулығына теріс әсер етеді.

Осылайша, кибербуллинг – жасөспірімдер арасында агрессивті қарым-қатынаспен бірге жүретін виртуалды психологиялық зорлық-зомбылық түрі. Ол киберагрессияға қатысушылар үшін стресстік және психотравмалық жағдай болып табылады. Кибербуллингке қатысушылар жиі әлеуметтік қарым-қатынаста қиындықтарға тап болады, жалғыздықты сезінеді және тұйықталады. Олардың кейбірі шынайы өмірде де қорлық көріп, девиантты мінез-құлық пен психоактивті заттарды қолдануға бейім болуы мүмкін.

Қорытындылай келе, кибербуллинг мәселесі өсіп келе жатқан үрдіске ие және жас ұрпақтың психологиялық денсаулығына елеулі қауіп төндіреді. Бұл мәселе әлеуметтік дағдылардың төмендеуінен бастап, физикалық денсаулыққа нақты қауіп төндіруге дейін әкелуі мүмкін. Жас ерекшеліктеріне байланысты жасөспірімдер ерекше осал болып табылады, сондықтан кез келген қорлау олардың психикасына терең әсер етеді. Кибербуллинг жағдайында бұл әсер күшейе түседі, өйткені қорқыту мен қорлау көпшілік алдында және үздіксіз жүзеге асады.

Қолданылған әдебиеттер тізімі:

1. Баранов А.А., Рожина С.В. Кибербуллинг - жаңа формадағы жасөспірім тұлғасының қауіпсіздігіне төнетін қауіп // И. Кант атындағы Балтық федералды университетінің хабаршысы. - 2011. - Т. 1, № 2. - 25-26 б. -[Электронды ресурс]. — Қолжетімділік режимі: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25285445>. Қаралған күн: 25.03.2025 ж.

2. Ракишева Г.М., Сабитова Д.С., Лепешев Д.В., Жантемирова М.Б., Стукаленко Н.М. Тұлғаның психологиялық денсаулығы: бағалау, қауіптер, перспективалар. - Көкшетау: Ш. Уәлиханов атындағы КУ РИО, 2022. - 256 б.

3. Макарова Е.А. Кибербуллингтің психологиялық ерекшеліктері интернет-қылмыстың бір түрі ретінде // *Психологиялық журнал*. - 2016. - Т. 13, № 3. - 293–311 б. - [Электронды ресурс]. - Қолжетімділік режимі: https://www.researchgate.net/publication/312291162_Psihologiceskie_osobennosti_kiberbullinga_kak_formy_internet-prestuplenia Қаралған күн: 27.03.2025ж.

4. Қазақстан Республикасының "Бұқаралық ақпарат құралдары туралы" Заңы 23.07.1999 ж. (16.07.2022 ж. өзгерістерімен). - [Электронды ресурс]. - Қолжетімділік режимі: https://online.zakon.kz/Document/?doc_id=38610814. Қаралған күн: 27.03.2025ж.

5. Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Ұлттық қоғамдық денсаулық сақтау орталығы сайты. - [Электронды ресурс]. - Қолжетімділік режимі: <https://hls.kz/archives/20567>. Қаралған күн: 28.03.2025ж.

6. Авторлық куәлік № 33327 6 наурыз 2023 ж. "Кибербуллинг маркерлерінің мектеп оқушыларының психологиялық денсаулығына әсерін бағалау әдістемесі". - ҚР Ұлттық зияткерлік меншік институты.