

# ИНТЕРНЕТ МАЙДАНЫ

Кибербуллинг дегеніміз  
не және өзіңді одан  
қалай қорғауға болады?







# Интернет майданы

Кибербуллинг дегеніміз не және  
өзіңді одан қалай қорғауға болады?

Безендірген  
Искакова Сангуль

Астана  
2023

УДК 159.9  
ББК 88.1  
В 92

*Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық психикалық  
денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған*

*Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Интернет майданы. Кибербуллинг дегеніміз не және өзіңді одан қалай қорғауға  
болады?** – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 36 б.

**ISBN 978-601-7638-29-0**

«Интернет майданы. Кибербуллинг дегеніміз не және өзіңді одан қалай қорғауға болады?» кітабында ғаламтор кеңістігіндегі психологиялық қысымның түрлері мен қорлау (кибербуллинг, кибермоббинг, троллинг) сипатталған. Кибербуллингтің негізгі белгілері қарастырылған. Жасөспірімдерге осындай жағдайларда сауатты әрекет ету бойынша ұсыныстар (өзін-өзі қорғау, өзіне-өзі көмек көрсету) берілген.

Кітап жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

**ISBN 978-601-7638-29-0**

УДК 159.9  
ББК 88.1  
В 92

© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.

# МАЗМҰНЫ

Құрметті оқырман! .....	6
Негізсіз жек көру .....	7
Психологтың жазбалары .....	12
Теріс пікірлер .....	15
Психологтың жазбалары .....	20
Бұл жай ғана әзіл ғой! .....	22
Психологтың жазбалары .....	30
Бұл саған қажет болар ... ..	32
Ата-ана мен қамқоршы назарына .....	33
Авторлар мен безендіруші туралы .....	35



# Құрметті оқырман!

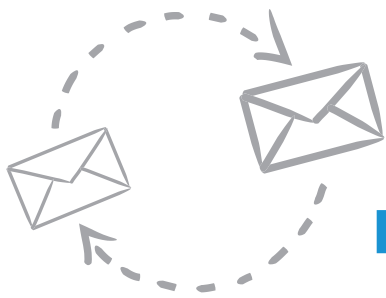
Ғаламтор кеңістігі – біздің күнделікті өміріміздің ажырамас бөлігі. Виртуалды әлем қызықты және жан-жақты, оның өз заңдары, стереотиптері, даму нысандары мен әдістері, әсер етуі мен өзара әрекеттесуі бар. Ғаламтор кеңістігі арқылы біз өз коммуникациямызды жиі және оңай құрамыз, достар табамыз, қоғамдастыққа кіреміз, ақпаратпен бөлісеміз, жаңалықты білеміз, дамимыз. Сонымен қатар ғаламтордың оң аспектілерден басқа жағымсыз жақтары да бар.

Агрессивті сөздер, қорлау, ізге түсу, дәрекілік және жағымсыз әрекеттер ғаламтордағы қарым-қатынаста жиі көрініс табуда, виртуалды кеңістікте жекеленген өзара әрекеттесу жоқ, әркім өзіне жаңа бейнені ойлап табуы, шын мәнінде, тарихқа ұқсамайтын өмір тарихын құруы және өз іс-әрекеттері үшін жауапкершілікті сезінбеуі мүмкін.

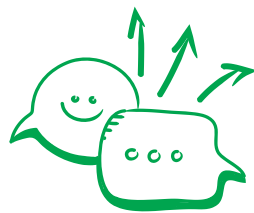
Жаңа тарих және мүлдем басқа тұлға көптеген адамдар үшін өз идеяларын, ойларын, жеңістерін жүзеге асыру мүмкіндігіне қызмет ете бастайды, бірақ, екінші жағынан, адам өз іс-әрекетіне жауап бермейді, өзін жасырып, мінез-құлқын қажетті дәрежеден төмен бақылай бастайды. Сонымен қатар әлеуметтік шеңбердің кедергілері мен басқалардың қадір-қасиетінің сезімдеріне қамқорлық жасау қажеттілігі жойылады. Онлайн қарым-қатынас кезінде басқа адамның сезімдері мен эмоцияларын толық түсіну қиын, өйткені дененің, мимика және дауыс ырғағы сияқты қарым-қатынастың көптеген аспектілері телефон немесе компьютер арқылы берілмейді.

«Интернет майданы» кітабында сен виртуалды кеңістіктің қиындықтарына тап болған өз құрдастарыңның әңгімелері арқылы кибербуллингпен, кибермоббингпен, троллингпен таныса аласың. Осы әңгімелерде жасөспірімдер өзін-өзі қорғау, өзіне-өзі көмек көрсету, өз уайымдары мен ойлары туралы сөз етеді, әрі ғаламтор кеңістігіне байланысты күрделі жағдайлардан шығу тәсілдерін ашады.

Егер сен ғаламтор кеңістігінің, әлеуметтік желілер мен блогтардың белсенді пайдаланушысы болсаң, бұл кітап саған қызықты оқиғаларымен ғана емес, сондай-ақ ұсыныстарымен, өзекті мәселелерді шешу жолдарымен маңызды, осы кітап беттерінде сен өз құрдастарың мен авторлардың қолдауы мен түсіністігіне ие боласың, әрі бұл саған сөзсіз артық етпейді деген ойдамыз.



## Негізсіз жек көру



– Диана, сен мені бүгін суретке түсіре аласың ба? – деп мен жақын құрбымнан сұрадым.

– Ой, неге сен суретке түсуді ұйғардың? – деп Диана таңданды.

– Мен өз блогымды ашып, әртүрлі жайттар туралы жазғым келеді. Маған фотосуреттер керек, ал сен фотоға жақсы түсіресің, көмектесе аласың ба? – деп, өз құрбыма өтініш білдірдім.

– Ооо, рақмет. Жақсы, мен саған көмектесейін, – деп Диана маған ынта-ықыласпен жауап қайтарды.

Біз кешкі алтыда үйдің жанында кездесуге келістік, өйткені бір-бірімізге жақын тұратын едік.

– Ал, қанекей, біз қайда барамыз? – деп сұрады Диана.

– Мүмкін саябаққа барамыз? Ол жер өте әдемі, сен қалай ойлайсың? – деп сұрадым мен.

– Иә, ол жерде әдемі жерлер бар, – деп Диана менімен келісті.

Саябаққа барар жолда біз құрбымызбен түрлі тақырыптарда әңгімелестік және әңгіме барысы менің блогыма келіп тірелді.

– Сен не туралы жазғың келеді? – деп ол менен сұрады.

– Мен ағылшын тілін үйрену туралы жазып, түрлі әдістер жайлы айтқым келеді. Сөздерді жаттаудың әртүрлі тәсілдері мен әдістері туралы кеңес беремін, – дедім.

– Иә, бұл шынымен сенің стихияң. Сен ағылшын тілін өте жақсы білесің ғой. Менің ойымша, бұл ісің көпшілікке ұнайтын болады, – деп мені қостады құрбым.

Мен біздің түсіру жұмысымызға қажетті бірнеше құралдарды алдым, ол жерде ағылшын тіліндегі түрлі кітаптар, конспектiлер жазылған дәптерлер де бар. Егер менің блогымның тақырыбы шет тілін үйрену болса, суреттер тақырыпқа байланысты болмаса біртүрлі ғой. Біз түсіріліммен бір сағатқа жуық айналыстық, содан кейін үйге

Блогқа арналған  
керемет идея екен



таралдық.

– Сен маған не болғанын, соңғы нәтижені көрсетесің ғой? – деп Диана қызығушылықпен сұрады.

– Әрине, сен бәрін бірінші болып бағалайсың. Көмегің үшін рақмет! – деп, мен ризашылықпен жауап бердім.

Үйге келгеннен кейін мен ноутбугімді алып, өз блогыма әртүрлі тақырыптарды ойластыра бастадым, тіпті бірнешеуін жазып та үлгердім. Бірнеше сағаттан кейін бәрі дайын болды: фотосуреттерді мен редакцияладым, мәтінді жаздым, өз профилімді рәсімдедім. Таңертең мен құрбыма және бір-екі сыныптастарыма өз блогымды көрсеттім.

– Мәә, қандай керемет, қаншама пайдалы ақпарат бар! – деді шаттанып Диана.

– Қалай ойлайсың, мұны жариялауға бола ма? – деп сенімсіздікпен сұрадым.



– Әрине, барлығына ұнайтынына мен сенімдімін, – деп құрбым ақыры сендірді.

Мен алғашқы жазбаларымды жарияладым және оқырмандардан қандай да бір кері байланыс күттім. Әрине, алғашқы оқырмандарым сыныптастарым болды, олар мені қолдай бастады. Блогпен бірнеше ай белсенді жұмыс істегеннен кейін, басқа қалалар мен елдерден басқа да тіркелушілер пайда бола бастады.

Мен күн сайын одан да көп еңбек етіп, күш-жігерімді жұмсадым, бірақ нәтижесін көре алмадым. Менің істегенімді ұнатпайтын оқырмандар да болды, олар маған теріс пікірлерін жазды, алайда мен оны сын ретінде қабылдамадым. Кейінірек мені қорлайтын адамдар пайда болды.

– Маған бір бос әңгімені жазыпты, оқып көрші өзің, – деп мен құрбыма телефонымды көрсеттім.

– Иә, шын мәнінде, бір түсініксіз нәрсе екен, – деп құрбым келісті. Бірте-бірте бұл жазбалар маған деген ашық өшпенділіктен

Негізсіз хейт неге  
соншалықты көп? 😞



екені белгілі болып, менің көңілімді түсіре бастады. Кейде менің әңгімелеріме жазылған пікірлерді оқып, посттарға деген көңіл күйім жоғалатын болды, мен өзімді мазасыз сезіне бастадым. Көптеген адамдар мұны байқай бастады; әрине, мені еш нәрсеге негізделмеген, қорлайтын сөздерді жазуы неге ренжітпесін? Көбінесе бұл жай ғана хейт болды. Мен өзімнің уайымдарыммен анаммен және құрбыммен бөлістім, олар мені қолдады және кеңес беруге тырысты.

– Оларға еш жауап қайтармауға тырыс. Мұндай адамдар әрдайым бар және болады. Олар ештеңеге өздері қол жеткізе алмаған, қандай да бір жағымсыз пікірді жазу оңай, өйткені телефон экранында кез-келген нәрсені жазуға болады. Егер олармен бетпе-бет келетін болсаң, олар саған ештеңе айта алмайды, – деді маған құрбыларым.

Бір күні анам менің тағы жабырқаған күйімді көріп, қасыма келіп, әңгімесін айтты:

– Сен бір мезгілге ғана ғаламтор блогыңда түрлі жағымсыз пікірлерді жазатын адамдарды елестетіп көрші. Олар саған әр нәрсені жазады, содан кейін барып тыныш ұйықтайды. Олар сенің сезімдерің туралы, көңіл-күйіңді бұзғандығы туралы ойланбастан оқуға барады, қыдырады, өмір сүреді және өз өмірлеріне қуанады. Шындап келгенде, оларға бәрібір. Ал сен болсаң олардың сөздеріне байланысты уайымдап, оқуға көңіл бөле алмай, көңіл-күйсіз жүресің немесе үйде отырасың, өйткені барлық уақытта олардың жазған сөздерін ойыңнан бір мезет те шығармай ойлай бересің. Мүмкін, теріс сын-пікірлер туралы уайымдауға, өз энергияңды соларға одан әрі жұмсауға тұрмайтынын түсінетін уақыт келген шығар? Ол өзінің айтқанын негіздемеді ғой. Өйткені өзің және біз сенің бейнебаяның жақсы жасалғанына сенімдіміз. Сондықтан өз энергияңды блогыңды одан әрі дамытуға жұмса! Мен сені қатты жақсы көремін және сен үшін алаңдаймын. Менің сөздерім туралы ойлан.

Анам мені ойда қалдырды, мен оның айтқан сөздері туралы қайта жүктеліп, ойлана бастадым. Шынында да, негізделмеген сынға көп күш пен энергияны жұмсаудың қажеті жоқ. Сол кеште мен өмірімді жалғастыру, оқу, құрбылармен қарым-қатынас жасау, блогымды әрі қарай дамыту және шындыққа сәйкес келмейтін пікірлерді қабылдамау керек деп шештім. Ал сындарлы сын-пікірлер менің блогымды жақсартып, оны одан әрі тиімді ете түсері анық.

Бар күшіңді блогты одан әрі  
дамытуға жұмсаған  
дұрыс болар!





## Психологтың жазбалары

Әлеуметтік желілерде парақшамызды ашып, біз өзіміздің виртуалды әлемімізді жасаймыз. Бірақ әрқайсымыз үшін бұл парақша әртүрлі мағынаға ие, кейбіреулер үшін бұл – сыртқы әлеммен өзара әрекеттесудің тәсілі, басқалары үшін бұл – өзін-өзі көрсетуге арналған платформа, үшіншілер үшін – назар аудару немесе ақпарат алу тәсілі, виртуалды әлем өзінің әртүрлілігімен шынайы әлеммен салыстырылды.

Өз блогын бастаған «Негізсіз жек көру» әңгімеміздің басты кейіпкері өз білімімен, қызығушылықтарымен бөлісіп, ағылшын тілін үйрену мен түсінуде өз «лайфхактарын» ашқысы келді. Оның ойы алдымен сыныптастарына ұнады, кейінірек оның қызықты посттары, фото және барлық мазмұнды ақпараттары оған жазылушылар қатарының көбеюіне байланысты танымалдылыққа ие болды. Бұл біздің кейіпкерімізге қолдау көрсетті, ол өзінің блогына көп уақыт бөліп, өз бетінше дамып, тіпті мектептегі жүктеме мен шаршағандығына қарамастан, ақпараттық посттар жаза бастады. Бұл заңды, істеріміздің кез-келген оң қайтарымының болуы алдағы жұмысымызды да ынталандырады және біз оны орындауда барынша құлшынуға тырысамыз.

Ақпараттың оң берілуіне, оның өзектілігіне және блогтың барлық берілген өлшемдеріне сәйкестігіне қарамастан, теріс пікірлердің ықтималдығы әрдайым бар екенін естен шығармау қажет. Статистика бойынша, ғаламтордағы барлық түсіндірмелердің 74%-ы теріс болып келеді. Бұл ретте теріс пікірлерді сындарлы және деструктивті деп бөлуге болады. Сындарлы түсініктемелер жақсы мақсаттарға негізделеді және нақты кемшіліктерді көрсетеді, онда автор контентті немесе блогтың басқа да құрылымдарын жақсарту жолдарын ұсына алады. Сындарлы пікірлерді қажет деп тапсаң, оған құлақ асып, қабылдайсың және өзгерту жасап, пікір жазғандардың көзқарасына сай олқылықтарды толықтыра аласың. Теріс пікірлердің басқа бір бөлігі – бұл сенің ар-намысың мен қадір-қасиетіңді қорлайтын, ешқандай мағынасы жоқ сөздер жазылған жағымсыз пікірлер. Теріс пікірлер бәсекелестерді тудырады, мысалы, егер біреу сенікіне ұқсас тақырыпта блогтар жүргізетін болса,

көңіл мен жылу жетіспейтін әлеуметтік жалғызбасты адамдар, сенің блогыңды оқу немесе көру кезінде нашар көңіл-күйде болғандар, шын мәнінде, деструктивті түсініктемелер жазудың себептері өте көп. Өзің үшін, ең алдымен, деструктивті пікірлерге назарыңды аударып, оларға өз уақытың мен эмоцияларыңды жұмсауың керек пе – соны түсініп алуың қажет.

Әрине, біздің посттарымыздың астында жарияланатын жағымсыз пікірлер біздің қалауымызға қарамастан болады, әрі ол теріс пікірлерді біз «ауыр» қабылдаймыз. Мен саған және сенің өміріңе теріс пікірлердің әсерін төмендету үшін өзіңмен және қабылдауыңмен жұмыс істеудің бірнеше бағыттарын ұсынамын.

Жазылған пікірлер сенің назарыңды аударуға тұрарлық па, әлде тұрарлық емес пе екенін анықтап ал.

**//** *Егер жазылған пікір саған кері әсер етсе, оның қандай эмоцияларды тудырғанын анықтауға тырыс. Осы сияқты жағдайларда сенде қандай эмоциялар пайда болғанын, олардың немен байланысты екенін және осы жағдайда қалай уайымдағаныңды, әрі саған не және кім көмектескенін есіңе түсір. Теріс эмоцияларды жеңудің сол әдісін қолдануға тырыс немесе өзің оны ойлап тап. Мысалы, сен өз эмоцияңды анықтай аласың, дененің қай бөлігінде «өмір сүретінің» сезілетін мүшеңді біліп аласың, кейбір адамдарда реніш – тамақта, тітіркену – қолдарда немесе баста сезіледі, өз эмоцияңның пішінін, түсін, тығыздығын елестетіп көр. Ол не нәрсеге ұқсайды? Елестете отырып пайда болғанның түсін, көлемін өз қалауыңа қарай өзгертіп көр. Мұндай күрделі емес жаттығудың көмегімен сен өз эмоцияларыңа және теріс пікірді қабылдауыңа әсер ете аласың.*

**//** Барлық берілген пікірлерге атау бер немесе «смайликтермен» белгіле. Осылайша сен пікірлерді оқуды ойынға айналдыра аласың және теріс пікірлерді қабылдау саған оңай болады. Мысалы, «Сен үздік блогерсің» түсініктемесін – қара көзілдірік киген «смайликпен»; «Мен сенің блогыңды жақсы көремін» – жүрек бейнеленген «смайликпен»; «Бұл жаман» – мүйізі бар «смайликпен» белгіле және т.с.с.

**//** Постыңда жазылған пікірлерге жауап берудің басқа нұсқалары пайда болуы мүмкін, ғаламтор кеңістігінде сенің шығармашылығың үшін барлық мүмкіндіктер қарастырылған.