

# АРМАНЫҢ МАҚСАТҚА АУЫСУЫ





# АРМАНЫҢ МАҚСАТҚА АУЫСУЫ

Суреттеген  
Зубарева Елена



Астана  
2023

**УДК 159.9**  
**ББК 88.1**  
**П 27**

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

*Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Арманның мақсатқа ауысуы** – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 42 б.

**ISBN 978-601-7638-50-4**

«Арманның мақсатқа ауысуы» кітабында шынайы және өзгелермен сендірілген армандар қарастырыған. Арман мен мақсат арасындағы айырмашылықтарға көңіл бөлінген. Қалыптасқан стандарттарға сәйкес болуға ұмтылмай, өзінің шынайы қажеттіліктерін түсіну жолдары сипатталған. Мақсаттарды құру, олардың өзектілігі мен қолжетімділігін бағалау, салдарын болжау мәселелері қарастырылған.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.1**  
**П 27**

**ISBN 978-601-7638-50-4**

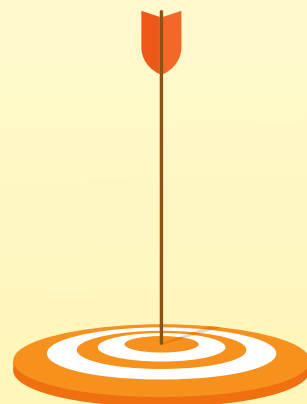
© «Bilim Foundation» корпоративтік қоры

*Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.*

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

## МАЗМҰНЫ

<i>Жас дос!</i> .....	6
<i>Бәріне менен бір нәрсе керек.</i> .....	10
<i>Психолог жазбалары.</i> .....	16
<i>Мүмкін үлгері алмаймын</i> .....	18
<i>Психолог жазбалары.</i> .....	24
<i>Интерактивтік ойын.</i> .....	27
<i>Ұялы телефон, сыныптастарым және мен.</i> .....	30
<i>Психолог жазбалары.</i> .....	38
<i>Авторлар мен суретші жайлы.</i> .....	41



## Жас дос!

*«Кеме қай портқа баратынын білмесе,  
желі оңынан тұрмайды».*

*Сенека*

Біздің тілектеріміз бен армандарымыз әрқашан мақсатқа айналмайтынын сен байқаған шығарсың. Ал мақсаттар үнемі орындала бермейді. Сен «Неге?» деп ойландың ба? Себебі, идея сияқты пайда болған ой мен процессте, оның жүзеге асуының арасында бірнеше кезеңнен тұратын жол бар. Бұл алманың пістесін отырғызып, одан үлкен жеміс ағашын өсіргенге ұқсайды. Тек қана олардың әрқайсысын аяғына дейін кезекпен жүріп өткенде ғана, тілектер мақсатқа айналып, орындалады. Кейде қандай да бір кезеңде тоқтап қаламыз немесе нәтижеге қанағаттанбаймыз. Алайда, сенің тілектеріңді пісте деп қарайтын болсақ, онда ол өніп, күшейіп және өсу үшін, бұл процеске уақыт бөлу, күш салу және жақсылап еңбектену қажет, сол кезде нәтиже сені өз жемісімен қуантады.

Бұл кезеңдер циклмен, бірінен соң бірі жұмыс істейді. Егер сен жеткен нәрсеңе риза болсаң, ресурс өседі, сосын жаңа тілектерге және оларды жүзеге асыруға серпіліс береді және т.б. Бұл қандай кезеңдер? Егжей-тегжейлі қарастырайық. Бұл:

1. Көңіл бөлу және қызығушылық.
2. Бату, құмарлық.
3. Түсіну, тәжірибе жинау; философия\*.
4. Мақсат, жоспар, жүзеге асыру.

Алдымен қызығушылық пайда болады, сен өзіңнің назарыңды бір нәрсеге тоқтатасың, егер уақыт және күш бөліп тереңірек қызыға бастасаң тілек пайда болады және жүзеге асыру үшін энергия жинала бастайды. Осы жерде өзіңнен: «Бұл маған неге керек? Бұған жеткен соң мен бақытты боламын ба, қанағат аламын ба? Қандай пайда болады?» - деп сұраған дұрыс

---

болады. Егер жауаптар оң болса, саған күш беретін және жетістікке жетелейтін мотивация пайда болады. Ал егер, кейде болатындай, біз бұның не керегі бар екенін түсінбесек, екі вариант бар: біріншісі, тілегіміз сол күйі арман қалпында қалады, біз қиялданамыз, бірақ ештеңе істеуді бастамаймыз. Екінші, тілегіміз орындалады, алайда не жүк болады, немесе ұмытылады, сөйтіп ешқандай ресурс алып келмейді, біз оны орындаудан ілгері жылжымаймыз. Бұл шопоголиктардағыдай, заттар көп, алайда пайдасы аз!

Сенде қызығушылық пайда болған кезде, не керек екенін нақтырақ анықтап алған соң және мотивация пайда болғанда, сен қатты тілей бастайсың. Екінші кезеңнің міндеті энергияны жетілдіру және тілекті орындауға серпін беру – осы бір нәрсе істеуге дайындық, мақсатқа жетудегі қиындықтарды жеңу болып табылады. Бұл кезеңде визуализация көмектеседі – бұл мақсаттың ойша бейнесін құру тәсілі. Сен неге жету керек екеніңді егжей-тегжейлі елестетесің, «Тілектер картасын» жасап алсаң болады – бұл, журналдардан кесіп алынған суреттер коллажы.

Шынайылықпен байланыс үшін, бұны қалай істеп жатқаныңды елестетумен осы техниканы толықтырсаң жақсы болады.

Бұл кезеңде өз ақаулары болуы мүмкін, ол туралы сен Аружанның оқиғасынан оқисың, ол өте істегісі келіп жатыр, бірақ істеуге мүмкіндігі жоқ. Кейде ата-анасы немесе басқа жақын адамдары рұқсат бермейді. Сол кезде тілегіміз қатты ушығады және көңілімізді түсіреді, шынайылықтан алаңдатады. Салдарынан шаршаулық, апатия, айналадағы болып жатқанға немқұрайлық пайда болады.

Бұл кезеңде тығырықтан шығу жол, өзіңе қалауыңдағыны алуға рұқсат беру болуы мүмкін. Немесе керісінше, сол

---

нәрсенің саған қаншалықты қажет екендігін қарастыру. Егер тілектің өзектілігі болмай қалса, оны түсініп және босату керек.

Қымбатты оқырман, сен байқаған шығарсың, төрт тармақтың екеуі тұлғаның эмоционалды жағына жатады. Олар, адам өзін қанағат сезінетін және жиі ол жерден кеткісі келмейтін үйреншікті, белгілі бір кеңістік (өмір сүру ортасы) – «комфорт аймағынан» шығуға немесе кеңейтуге жауап береді.

Сен тұлға ретінде іштей, психологиялық жетілген кезінде, және сырттай әрекет жасауға дайындық болған кезде, екінше блокқа ауысу болады, ол:

**Түсіну, тәжірибе жинау; философия.  
Мақсат, жоспар, жүзеге асыру.**

Бұл енді жетістіктің логикалық құрамы – өз жүзеге асырғаның үшін жауапкершілік алып, шешім қабылдау. Өз жоспарларыңызды жүзеге асыру үшін, қанша жеке түсінік және ресурстар жиналғанын көрсететін блок.

Кезең: мақсаттар қою, жоспарлар құру, өз тілегіңді қандай жолмен орындай алатыныңды іздеу, зерделеу, ол үшін қанша ресурс қажет, жүзеге асыру үшін қандай ең жеңіл және жақсы тәсілді таңдау. Уақыт – жеке тәжірибеңді жинау, сен не жасай алатыныңды немесе жасай алмайтыныңды көресін. Нәтижесінде сенің өзіңде жағдай туралы ой қалыптасады, жақсы істеу немесе істемеу жөнінде білімің, өзіңді қалай мотивациялау және қолдау туралы ойың қалыптасады. Сен өзіңді тыңдау, өз қажеттіліктеріңді түсіну – өзіңмен байланыста болу, саналы түрде шешім қабылдау дағдыларың жетілдіресің. Егер осы фазада күш-жігерің, сенімділігің немесе басқа да бір қасиеттерің жетпесе, онда, барлық нәрсені үстіртін білетін, көп сөйлейтін, ақылды кеңестер беруден аспайтын, былайша айтқанда «бәрін білгіш» немесе философ болып қана қаласың.



---

Осы тұлғалық өсу кезеңін лайықты өту үшін, өз-өзіңді дамытумен, мақсатқа жетуге қажетті қасиеттерді жетілдірумен белсенді айналысу қажет.

Егер тілегіңді жүзеге асыру барысында өз еңбегіңнен және өз алғандарыңнан терең қанағаттану сезімі болса ол өте күшті! Одан жаман жағдайда, адам өзінің қажеттіліктерімен және құндылықтарымен байланыста болмайды, және сол кезде жүзеге асыру бұрмаланады, ол алынған нәтижеден қуаныш сезінбейді немесе мақсатқа жету созылып кетеді. Ол: түсінушіліктің, мотивацияның, жоспарлаудың және ресурстарды таратудың жетіспегендігін немесе мақсаттардың шашыраңқы болып, ал тілектердің ретсіз болғанын білдіреді.

Төрт кезеңнің әрқайсысы қажет, өз құндылықтары және ауыртпалықтары бар. Қымбатты дос, өз-өзіңді танумен айналыса отырып, сен тілекті жүзеге асыру кезеңдерін лайықты өте алатыныға сенімді бол, оларды басыңнан өткізе отырып, сен өзіңнің мүмкіндіктеріңді және ресурстық жағдайыңды кеңейтесің, дами отырып, өз жоспарларыңды және армандарыңды жүзеге асырасың!

Ал енді сен екі оқиғаның кейіпкерлері Аружан және Данирамен таныса аласың, сенің қатарластарың, олар мақсатқа жетудегі қиындықтарды жеңе отырып, өздерінің шынайы тілектері мен қажеттіліктерін түсіну жолымен жүрді.

*\*Философия (ерте-грек. φιλοσοφία сөзбе-сөз «даналық; даналықты жақсы көру»*

## *Бәріне менен бір нәрсе керек*

Менің атым Аружан. Маған 15 жас толған кезде, біз отбасымызбен тағы жаңа қонысты да мерекеледік. Мен Алабота деген ауылда туылып, 9 сыныпқа дейін сонда оқыдым. Бірде әкеме Алматыда жұмыс ұсынды және біз отбасымызбен сонда көшуді шештік.

Жаңа мектепке ауысқанда мені сыныптастарым қабылдамай қоя ма деген қорқыныш болды. Мен көпшілімін, алайда мен оларға ұнамай қалсам ше. Өйткені мен қалалық емеспін ғой. Мен ауылдың қарапайым қызы болатынмын.

Бірінші күні ақ, мен сыныпқа кірген кезде өте таң қалдым, қыздардың барлығында макияж, біреуінде тіпті жапсырмалы кірпіктер болды. Маникюр және көбісі биік өкшеде. Мен өзімді ыңғайсыз сезіндім, олардың қасында күлкілі шығармын деп ойлады. Өзімнің мектебімде мен боянбайтынмын, бізге ешкім жоқ демейтін, бірақ мен өзім боянғым келмеді, оның үстіне тіпті бояна да алмаймын.

Алайда, қыздар маған танысу үшін жақындаған кезде, мен қатты қуанып кеттім, «демек, менің түрім ондай жаман боп тұрған жоқ» - деп ойлады. Негізінде мен өте ұялшақпын, сол себепті кішкене қысылып қалдым. Қыздар сұрай бастады: «Ал сенің телефоның қандай? Сен тик-токта отырасың ба?». Осы сәтте мен өзімді одан сайын жаман сезіндім, мен олар сияқты еместігіме ұяла бастадым. Iphone 11 шығып қойған кезде, менде әле Iphone 5 екеніне ұялдым. Мен тик-токта отырмаймын. Ол сондай жүктеме, ол жерде билегеніңді бейнетаспаға түсіресің, сосын желіге саласың. Мен ол туралы естігенмін, жасөспірімдердің арасында өте танымал жүктеме. Алайда билеу – тіпті мен туралы емес. Мен бар жан-тәніммен билеуді жақсы көрмеймін.

Олар маған басқа планеталықты көргендей қарады.



Аз ғана уақыт өтті, алайда мен тек қана бір ақ қызбен араласатынымын, және өзімді шамалы жалғыз сезінетінмін. Бір күні, жаңағы күшті қыздардың біреуі менен airpods, сымсыз құлаққап, бере тұруымды өтінді, алайда әрине ол менде жоқ. Ал мен музыка тыңдағанды өте жақсы көремін, сол себепті ата-анам маған туған күніме үлкен қызғылт түсті құлаққап алып берген, ол маған қатты ұнайды.

Осы оқиғадан кейін, егер менде осы airpods құлаққаптары болса, онда менде мектепте күшті қыз боламын деп ойладым. Тағы да тик-токқа тіркеліп, қалай болса да билеуді үйренемін деп шештім. Өйткені бұл «қалыпты» қыз болудың жалғыз жолы.

Сонымен, біріншіден, мен ата-анамнан мені би курсына жазуларын өтіндім, олар рұқсат етті. Бірақ мен 2 апта ғана шыдадым, оның өзінде сол аптасына 3 реттен барғаным мен үшін өте қатты қиналу болды. Мен тырыстым, расымен де қатты тырыстым. Алайда мен ол жерде тек қана музыка тыңдағанды жақсы көргенімнің арқасында шыдадым. Сонда да түк шықпады.

Нәтижесінде мен бұл курстардан кетіп қалдым және егер мені күштеп жатса да, бекермен онда оралмаймын деп өзіме уәде бердім. Мен өзіме ешжерде орын жоқтай сезіндім.

Бимен және тик-токпен ешнәрсе шықпаған соң, мен екінші тәсілді көргім келді. Мен өзімді ыңғайсыз сезінсем де, ата-анама маған айфон және airpods алып берулерін өтінуге тура келді. Мұның дұрыс еместігін түсінетінмін. Біз нашар тұрған жоқпыз, алайда менің ата-анамның бұл гаджеттерді алып бере салатын ақшалары жоқ болатын.

Мен ата-анам маған алып бере алмайтындықтан және «мен



«мен барлығы сияқты» еместігімнен, көп жылайтынмын. Басымда толық былық боп жатты. Мен не сезінетінімді, не керек екенін түсіне алмадым және басқа еш нәрсе туралы ойлай алмайтынмын.

Менің Әлия есімді, менен 5 жас үлкен әпкемнің болғаны қандай жақсы. Кезінде Әлия университетке оқуға түсіп, ауылдан қалаға кеткен болатын. Ол маған өзі де осындай жағдайды басынан өткізгені туралы айтып берді. Оның айналасындағы қоғам, оған өз құндылықтарын жүктеген кездер туралы. Маған кішкене жеңілдеп қалды, өзімді түсінетін және өзі де осыған ұқсасты басынан өткізген адаммен сөйлесе алдым. Біз ұзақ сөйлестік және маған біртіндеп жеңілдей бастады.

Әлия: Сенің ана қызғылт құлаққаптарыңмен не болды, сынып қалды ма?

Мен: Жоқ, жұмыс істеп тұр.

Әлия: Онда неге дәл осы жаңа құлаққаптарды алғың келіп жатыр?

Мен: Өйткені ондай менің барлық сыныптастарымда бар.

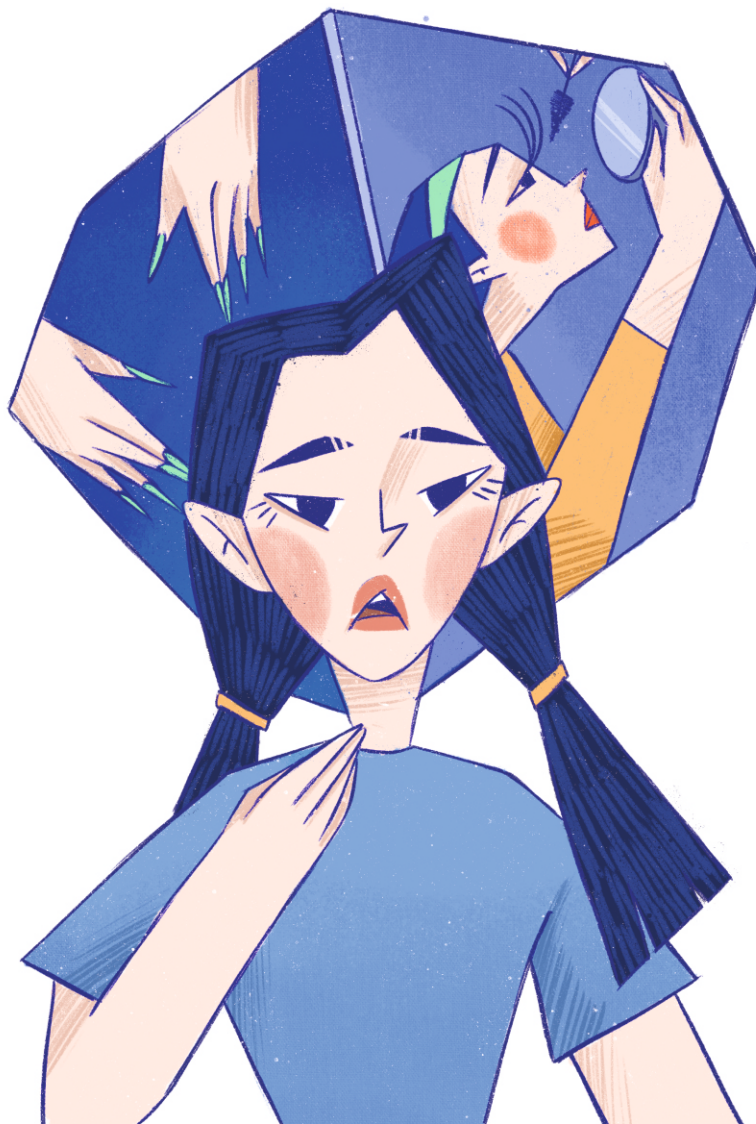
Әлия: Жақсы, сенің сыныптастарыңда бар екен, одан не өзгерді? Қалай ойлайсың, ол құлаққаптарда музыка басқаша ойнай ма?

Мен ойланып қалдым, расында да музыка бірдей ойнайды. Тіпті мүмкін менің қызғылт құлаққаптарымда жақсырақ ойнайтын сияқты. Мен неге соншама сол құлаққаптарды алғым келгендігін түсінбедім.

Сосын мен оған би туралы айтып бердім, ол былай деді: «Неге сен өзіңнің билегің келмейтіндігіңнен, қоғамға ұнау үшін аттап кету керексің? Билегің келмесе, қиналып, өз қызығушылықтарыңды ұмытып және айналаға көңілді керексің? Бұл соған тұра ма?»

Мәселенің барлығы, мен үшін айналамадағылардың пікірі маңызды екендігінде болып тұр. Мен өз сыныбыма сіңіп кете алмаймын деп, басқалар сияқты бола алмаймын деп қорықтым. Сондықтан, жәй ғана басқаларға ұқсас болу үшін, сол құлаққаптарды алғым келді. Алайда қазір оның барлығы ақымақтық екендігін түсінемін. Айналадағылардың пікірі менің ойым мен эмоцияларымды жаулап алды. Мен үнемі өзімді басқалар сияқты сезінбейтінмін, үнемі мен мұнда сіңісіп кете алмаймын және жалғыз қалып қоямын деп уайымдайтынмын. Сол себепті мен олардың ортасына қосылу үшін өз-өзімнен аттайтынмын.

Бұл менің тілегім емес, ал қоғамның әркімге жүктейтін нәрсесі екенін түсіндім. Бұндай сәттерде саған не керек екендігін және сен не қалайтыныңды түсінгенің маңызды. Достар мен араласатын орта тапқың келгені қалыпты жағдай, алайда, мен бұлар менің адамдарым емес екендігін және өз принциптарыңды ұмытып және солармен араласу үшін ғана өзгеруге болмайтындығын түсіндім.



## ПСИХОЛОГ ЖАЗБАЛАРЫ

Сенің өміріңде үлкен өзгерістер болған кезде, жаңа жерге көшу болсын, сен үшін жаңа жобаға қатысу болсын, жаңа мектепке немесе сыныпқа ауысу болсын, сені «Бәрі қалай болады екен? Жаңа коллектив мені қабылдай ма?» деген мазасыз ойлардың алаңдатуы қалыпты жағдай. Ал олар (мазасыз ойлар) өз кезегінде эмоцияларға алып келеді, олар қорқыныш, ашу, уайым және басқалар болуы мүмкін.

Адам ситуациялық масасыздықты және оның болатын өзгерістер мен комфорт аймағынан шығу, біздің қалыпты өмірімізді жаңа жағдайларға бейімделу үшін қарастырудағы рөлін сезіне бастайды. Қарастыру деген нені білдіреді? Бұл ревизия жасауды білдіреді, маған не керек болуы мүмкін (менде бар нәрседен) және мен оны сәтті тәжірибе ретінде өзіммен аламын, ал не керек болмайды және одан бас тартамын.

Жауап берудің үш нұсқасы бар. **Оның біреуі: аса бас ауыртып, ойланбай, ең бастысы ұрысқа кірісу – ары қарай не істеу керектігі ұрыс барысында белгілі болады. Екіншісі – ештеңе істемеу, өз-өзіңді іштей жеп және катастрофалық сипаттағы уайымдарда қатып қалу, бұл ешқайда апармайтын жол.** Аралық ретінде оның болуға құқысы бар, алайда егер ол созылып кетсе, психологқа жүгіну керек, ол тығырықтан шығуға көмектеседі.

**Тағы да бір жолы бар – ол, НЕ және ҚАЛАЙ мен істеймін туралы жоспар құру.** Бұл өз мақсаттары мен міндеттері бар, қандай да бір жобаға ұқсас болуы мүмкін. Оны сәтті жүзеге асыру үшін, алдымен ақпарат жинау қажет: қандай қиындықтармен кездесу мүмкін, оны қалай жеңуге болады немесе оны болдыртпау үшін не істеу керек.

Сенің қандай ресурстарың бар, ол сенің тіректерің, қандай адамдар сені қолдай алады, істің мән-жайын түсіндіреді, кеңес береді – жақын араңда, олар ата-аналар, ағалар, әпкелер, достар, немесе тіпті ата-анаңның достары! Сыртқы



## ПСИХОЛОГ ЖАЗБАЛАРЫ

әлеуметтік ортада: сынып жетекші, мектеп психологы, мүмкін жаңа сыныптастарыңның кейбіреулері! Батылырақ болыңыз, көмек сұрау ұят емес, ол өзіңе және басқаларға құрмет көрсету.

**Сәтті коммуникациямызды, ол – тек өзіңмен жастылармен ғана емес, аға буынмен де сындарлы әрекеттесе білу, адамдармен тіл табысу, проблеманы ұрыссыз шешу қабелеттерімізді жетілдіре отырып, біз өзіміздің әлеуметтік интеллектімізді жетілдіреміз. Бұл өз даралығыңды жоғалтпай, қоғамда, социумда бола білу, өмір сүру.**

Табиғат заңы бойынша, яғни биологиялық тұрғыдан, адамдар өздеріне ұқсас адамдардың арасында өзін қауіпсіз сезінеді. Адамның барлығы сияқты болғысы келетіні осымен түсіндіріледі және Аружан да бүкіл тәсілдерді қолданып компанияға енуді және солардың біреуі – «қалыпты қаланың қызы» болуды қалады. Алайда, осы жерде қажеттіліктердің шиеленісі туындайды, бір жағынан біз әлеуметтік жаратылыстар ретінде барлығы сияқты болғымыз келсе, екінші жағынан тұлға ретінде бірегей, өзімізге құнды болғымыз келеді. Табиғат адамды жеке ерекшеліктермен бөлген, ол физиологиялық (дене құрылысы), интеллектуалды (әртүрлі қабілеттер), одан бөлек адамды мінездейтін құндылықтар бар: **«досыңның кім екенін айт, сосын мен сенің кім екеніңді айтамын».** Аружан өзінің шынайы құндылықтарын реттеу арқылы, өз-өзін танудың негіздерін түсінді «Мен кімін? Өзгеріссіз өзім боп қалу мен үшін нені білдіреді?»

Өз қажеттіліктеріңді зерделеп ғана, өзіңді тану арқылы ғана адам қадірлік сезімі бар тұлға болады, ол өзін және құндылықтарын қоғамға ұнау үшін сатпайды және сәйкесінше, өзінен ерекшеленетін басқаның құндылығын түсіне отырып және әр адамның бірегейлігін мойындай отырып, басқаларға құрметпен қарайды.