

# ИНТРОВЕРТ ӨМІРІ



**ЖАЛҒЫЗДЫҚ  
ЖАҚСЫ МА, ЖАМАН БА?**







# ИНТРОВЕРТ ӨМІРІ

Жалғыздық жақсы ма,  
жаман ба?

Безендірген  
**Зубарева Елена**

Астана  
2023

УДК 159.9  
ББК 88.1  
Ж 71

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

*Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған*

**Автор: Айтмухамбетов Е.А.**

**Интроверт өмірі. Жалғыздық жақсы ма, жаман ба?** – Астана: «Bilim Foundation» КҚ,  
2023. – 38 б.

**ISBN 978-601-7638-32-0**

«Интроверт өмірі. Жалғыздық жақсы ма, жаман ба?» кітабында жасөспірімдердің өз құрдастарынан физикалық және психологиялық тұрғыда оқшаулануы, шарасыз және ерікті жалғыздықтың пайда болу себептері қарастырылады. Мұндай жағдайда өз-өзіне көмек көрсету үшін жасөспірімдерге психологиялық ұсыныстар берілген.

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

**ISBN 978-601-7638-32-0**

УДК 159.9  
ББК 88.1  
Ж 71

© «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.*

- 
- *Өзіңізді тек мықты жақтарыңыз үшін ғана емес, әлсіз жақтарыңыз үшін де мақтан тұтыңыз.*

**Марти Ольсен Лэйни**

- *Интроверттілік – салауатты тұлғаның ішкі жан дүниесіне қабылдауға бағдарлана білуі. Бұл шығармашыл және конструктивті сапа тәуелсіз ойлау қабілетіне ие адамдарда байқалады. Ал олар адамзатты дамытуға көп үлес қосады.*

**Марти Ольсен Лэйни**

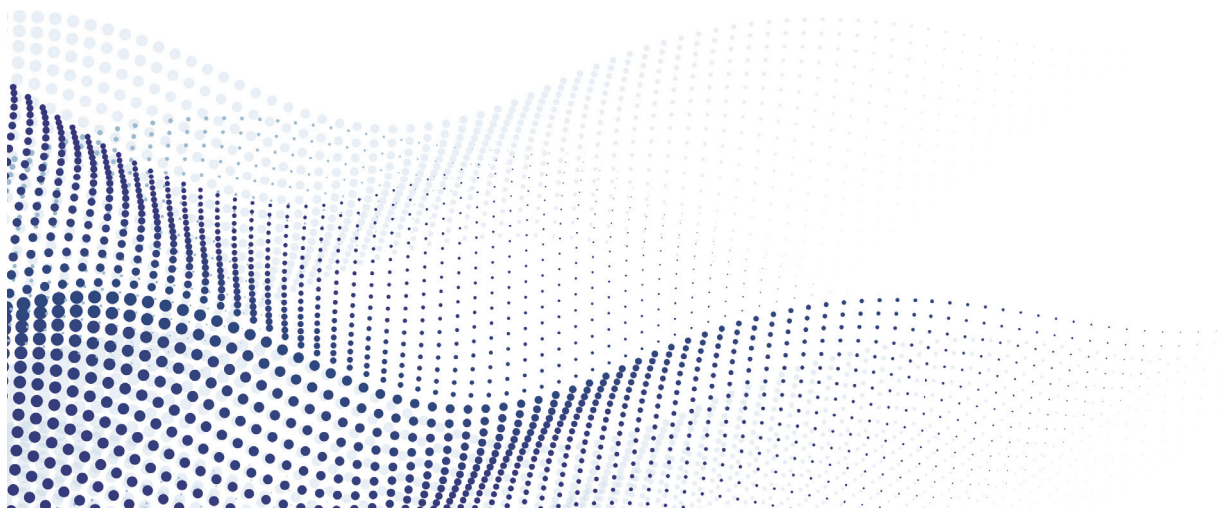
- *Жалғыздық жағдайында жалғыз емес екеніңді түсіну керемет құбылыс.*

**Эллен Берстин**



# МАЗМҰНЫ

Құрметті оқырман! .....	7
Әртүрлі құрбылар .....	8
Психологтың жазбалары .....	17
Сайқымазақтың костюмі .....	20
Психологтың жазбалары .....	25
Қоғамнан қағыс қалу .....	27
Психологтың жазбалары .....	32
Бұл саған қажет болар ... ..	34
Ата-ана мен қамқоршы назарына .....	35
Авторлар мен безендіруші туралы .....	37



# Құрметті оқырман!

Есею – бұл жаңа міндеттер, керемет нәтижелер мен түрлі жетістіктермен ерекшеленетін қызықты «марафон». Есею ең алдымен сенің жаңа тәжірибең, сенің жеке басың, таңдауларың, өзара әрекеттесуің және қарым-қатынасың, одан әрі дамуыңды қалыптастыратын тәжірибені әкеледі.

Әрине сенің де өз тәжірибеңнің қоры бар, әрі тәжірибе оң және теріс болатынын өзің де жақсы түсінесің. Алайда осы тәжірибеге, өз сезімдеріңе, эмоцияларыңа сәйкес алдағы жоспарларыңды құра аласың, таңдау жасайсың және өзіңді жүзеге асыра аласың.

Көп жағдайда теріс тәжірибе оның қайталануы мүмкін деген қорқыныш тудырады, сондықтан сен қарым-қатынас жасаудан қашасың, айналадағылардан оқшауланасың, өзіңнің ішкі әлеміңе еніп, ол әрқашан немесе барлық жағдайларда қайталануы мүмкін екенін ұмытасың.

Өзіңмен-өзің болу, өзіңнің ішкі әлеміңе кету сені қоғамнан оқшаулауға алып келеді, әрі оны көп жағдайда интроверсия деп атайды. Әрине, олар өз тәжірибе негізінде ғана интроверт болып қоймайды, бұған бірнеше себептер бар және сен ол туралы сенің жасыңдағы балалардың дамуы, өсуі және өзгеру үдерістерін баяндайтын «Интроверт өмірі» атты кітаптан біле аласың.

«Интроверт өмірі» кітабында физикалық және психологиялық оқшаулау қарастырылады, шарасыз және ерікті жалғыздықтың пайда болу себептері ұсынылады. Қиын жағдайларда өз-өзіңе көмек көрсету үшін психологиялық ұсыныстар берілген, эмоциялар мен сезімдерге сипаттама жасалып және олардың туындау себептері қарастырылған.

## Әртүрлі құрбылар

Менің атым Данара. Мен көпшіл адам емеспін, уақытымды жалғыз өткізгенді ұнатамын.

- Данара, ертең мектептегі би кешіне барамыз ба, онда барлық жоғары сынып оқушылары болады, – деп сұрады құрбым Әлия.

- Сен маған би кешінің ұнамайтынын білесің ғой. Егер қаласаң, жалғыз бара бер, – деп жауап бердім.

- Маған жалғыз өзім барған қызық емес, ал екеуіміз бірге болсақ, көңіл көтереміз. Кеттік! Әрі бұл тегін, - ол маған жалына бастады.

- Жарайды, ол тегін болғандықтан ғана барамын, мені көндірдің, – деп мен би кешіне баруға келістім.

Біз оның үйінің жанында ертерек кездесуге келістік. Ол маған бетіме макияж жасауға көмектесті, өйткені мен өзім жасай алмаушы едім. Әрі оның маған не үшін қажет екенін түсінбедім. Олар мені мектепте макияжсыз көріп жүр ғой, мен неге екі сағаттық би кешіне осыншама сәнденуім керек?

- Енді ғана әдемі болдың, әдеттегідей емес, әйтпесе сұр тышқан сияқты жүресің, - деді Әлия.

- Мүмкін осылай көрінген өзіме ұнайтын шығар, – дедім мен сілкініп.

- Сен қыз емессің бе, сондықтан да осылай болу керек, – деп жалғастырды Әлия.

- Маған қалай жақсы болатынын мен өзім шешемін! Егер саған киіну, бояну ұнаса, онда солай өзің жүре бер, тек маған тиіспе.

Біз екеуіміз екі түрліміз: ол көңілді, пысық, жігерлі, ашық, ал мен салмақты, қарапайым және ешқандай да көзге түсерлік емес едім. Кейде мен онымен дос болғанымға таңғаламын, өйткені біз әртүрліміз.



- Қойшы, ызылдай бермей. Мектепке бара берейік, би кеші жарты сағаттан кейін басталады, – деп Әлия жылы шыраймен жауап берді.

Біз кабинетке келсек сыныптастарымның барлығы сол жерге жиналған екен. Біздің сынып бір жерге барар алдында әрдайым кабинетке жиналады. Кабинетте қазірдің өзінде қатты шулы болды, менің ойымша, ешқайда да бармай-ақ қоюға болады. Менің сыныптастарым музыкасыз және қажетті ахуалсыз да, жай ғана кабинетте биді бастай алады деген ой келді.

Барлығымыз жиналғаннан кейін мектептің спортзалына бардық, бүгінгі би кешіне орай барлық заттарды алып тастап, босатып қойған екен. 20 минуттан кейін би кеші басталды, әдетте ол 4 сағатқа созылатын еді. Әкімшілік би кешінде сайыстар мен басқа да шаралар ұйымдастыру үшін арнайы адамдарды жалдайды.

Әдетте олар тіпті қалыпты сайыстарды да ұсына алмайды, негізінен, барлығы қызықсыз өтетін: би кешіне келгендердің бір бөлігі орындықтарда отырады, екіншісі топтарға бөлінеді, олар тіпті аниматорлардың өтініштері мен ойындарына қатыспайтын еді.

Көбінесе мұндай жағдайларда мен өзімді ыңғайсыз сезінемін. Шулы отырыстарды, әсіресе беймаза адамдарды ұнатпаймын. Мен өзімді аквариумдағыдай, барлығы маған қарап тұрғандай сезінемін. Солай мен би кешінде бір сағат қана болып, үйге қайтуды шештім.

- Қайда бара жатырсың? – деп тоқтатты мені Әлия.

- Үйге, - дедім.

- Неге? Мүмкін тағы біраз уақытқа қаласың? - деп Әлия мені көндіре бастады.

- Сен көңіліңді көтере бер, ал менің үйге барғаным жөн, – дедім де, шығуға бет алдым.

Мектептен шыққаннан кейін бірден тыныштықты сезіндім. Тыныштық, ешқандай беймазасыздық жоқ: ешкім айқайламайды, қатты музыка да жоқ. Жанымда әлдеқандай тыныштық орнады. Мен жалғыз немесе тек жақын достарымның арасында болуды ұнатамын.



Менің достарым негізінен тек аулада ғана болды, сыныпта мен ешкіммен жақын араласпайтын едім. Бұл жолы мен осы би кешіне барғаным үшін қатты өкіндім. Менің тек көңіл-күйім бұзылды, әрі ешқандай жағымды естеліктер қалмады.

Мен тағыда бір мәрте шулы жерлер мен компанияларды ұнатпайтынымды түсіндім. Мен осы көпшіліктен қатты шаршайтын сияқтымын. Кейде бөлмедегі әрбір адамның көрінбейтін толқындарын өз бойыма ұстап алып, сол ортада әрқашанда өзімді жайсыз сезінетімді және олардың сөздерін, іс-әрекеттерін, басқа

адамдардың реакцияларының артынан қадағалайтынымды сеземін, әрі ол мені қатты шаршататын сияқты.

Жалпы өмірде мен басқа адамдармен қарым-қатынаста өзімді шектемеймін. Менің қызығушылығымды бөлісетін достарым бар, бірақ олар аз. Менің ойымша, көп адамдармен қарым-қатынас жасауға қарағанда, бірнеше жақсы достардың болуы жеткілікті, өйткені ол адамдардың ешқайсысы саған дос болмайды, олардың барлығы сенімен жылы қатынаста болады, бірақ ешкім ауыр жағдайда саған көмектеспейді.

Келесі күні менің құрбымның маған ренжігенін сездім, бірақ ол мұны маған тікелей айтпады. Менің ерте кеткеніме ренжігені анық байқалды. Мұндай жағдай жиі болады, әрі, менің ойымша, ол бұған бұрыннан үйреніп алған сияқты. Әдетте ол бір сабақ бойы ренжиді, ал келесі сабақта біз қызықты бір нәрсені талқылайтын едік. Бұл жолы да солай болды.

Күндер өтті, менің құрбымның туған күні жақындап қалды. Мен оған ұнауы мүмкін сыйлықты қарастырдым. Өйткені мен оған ненің ұнайтынын білетін едім.

Әлия туған күнін дәмханада атап өткісі келетінін айтқан кезде мен мұңайып қалдым. Ол ата-анасының оған рұқсат бергеніне қатты қуанды. Әрине, мен өзімнің мұңайып қалғанымды оған көрсетпедім. Себебі мен туған күннің дәмханада қалай өтетінін нақты білемін: бұл шу, көптеген адамдар, би, көңіл көтеру және алаңдаушылық.

Маған өткендегі жағдайдың өзі жеткілікті болды, мен және шулы орта бір-бірімізде үйлесімділік таба алмайды екенбіз. Бірақ не істеуге болады? Бір жағынан, ол менің ең жақын досым емес пе? Екінші жағынан, мен көп адамдардың арасында сонша уақыт отыра алмаймын ғой. Мұндай ойлар мені одан сайын мазалай бастады. Ал ол күн болса жақындап қалды.

Бұл күн де келді. Біз сабақта барлығымыз Әлияны туған күнімен құттықтадық. Ол тағы да туған күніне орай өзінің кеші туралы еске салып, өте көңілді болатынына уәде берді. Менен басқасының барлығы бұл кешті қуанышпен күтті.

Сабақтан кейін мен үйге келдім, тамақ ішіп, туған күніне жинала бастадым. Дайындалдым дегенім, көйлегімді дайындап, сыйлығымды орап қойдым. Содан кейін құлаққапты киіп алып музыка тыңдап, сағаттың бес болғанын күттім. Мен ертерек баруды жоспарладым, оған көмектескім келді, әрі ол уақытта адамдар аз болатын еді. Көпшілік жиналған жерге барғанды ұнатпаймын. Адамдар санының біртіндеп артып келе жатқанын көру әлдеқайда маған ұнайды.

Дәмханаға келгенде мен бірден құрбымды құттықтап, сыйлығымды бердім. Ол оған өте ұнады. Барлығы біртіндеп жиналып, оны құттықтап, дастархан басынан өздеріне орын алып отыра бастады. Мен туған күн иесінен алшақ орналасқан орынды таңдадым, бірақ ол мұны көріп, оның жанына отыруды өтінді. Ол тағы да ренжіп қалмас үшін менің келісуіме тура келді.

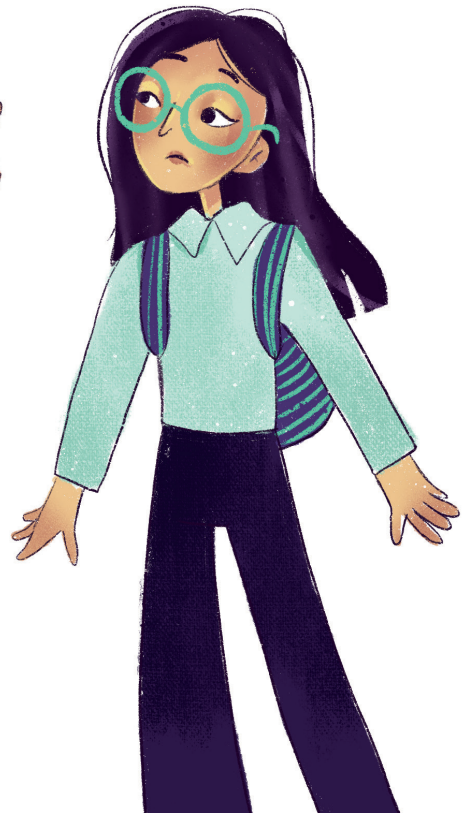
Кеш басталды және бәрі әдеттегідей болды: шу, қатты музыка, бос әңгімелер, күлкі, әурешілік. Мен осының бәріне шыдауға тырыстым. Бірақ өзім көпке дейін шыдай алмайтынымды түсіндім. Аздап биледім де, үстел басында отырдым, тамақ жедім, екі сыныптасыммен сөйлестім, содан кейін жай ғана отырдым және инстаграмыма шолу жасадым.

Барлығы шаршамай биледі, түрлі ойындар ойнады. Бірақ мені ештеңе қызықтыра қоймады, мен қатты шаршадым, сол себепті де билеп тұрған құрбыма барып, үйге қайтатынымды айттым. Маған ол басын изегендей көрінді, содан кейін ол толығымен биге еніп кетті. Мен оның мақұлдағанына қуанып, үйге кеттім.

Келесі күні Әлия менімен амандаспады да, тіпті маған қарамады. Мен кеше ештеңе болған жоқ еді ғой деген ойда болдым. Онымен сөйлесуге тырыстым, бірақ онымнан еш нәтиже шықпады. Бұл жолы оның үнсіздігі бес сағатқа созылды.

Сабақтан кейін мен оны кіреберісте күтіп, үндемеуінің себебін білуге бел будым.

- Әлия, саған не болды? – деп оның наразылығының себебін түсінбей сұрадым.



- Менімен не болыпты? Сен не нәрсенің болғанын түсінбедің бе? Біз кеше барлығымыз дастархан басына отырып, құтықтауға кірістік, мен қазір құтықтау сөзін менің ең жақын адамым айтатынын жарияладым, ал сен орнында болған жоқсың! Мен үшін маңызды күні неліктен сен менімен бірге соңына дейін бола алмадың? Жақсы, басқа күндері сен кетіп қаласың, онымен келісуге болады, бірақ менің туған күнімде ше?! – деді ол маған. Мен оның реніске толы, өкпелі сөздерін естідім.

- Қалайша?! Мен кетер алдында саған жақындадым, сен басыңды изедің, мен оны келісім белгісі деп санадым! – деп жауап бердім ештеңені түсінбеген күйде.

- Сенің маған жақындағаның есімде, бірақ мен мүлде ештеңе естімедім. Ол жерде музыка қатты ойнады, – деп жауап қатты ол.

- Кешірші! Мен бәрі осылай болады деп ойламадым. Бірақ мен барынша тырыстым. Алдағы уақытта қайталамаймын. Түсінші, сен шынымен менің ең жақын құрбымсың, мен сені өте бағалаймын. Маған бір-біріміздің үйіміздегі кешкі отырыстар, екеуміздің бірге серуендегеніміз ұнайды.

Мен тек сенімен, тек екеуіміз ғана, тіпті таңға дейін сөйлесуге дайынмын. Ал адамдардың шуы мен тобырына ұзақ уақыт шыдай алмаймын, – деп жауап бердім өз сөздерімнің маңыздылығына баса назар аудартып.

Мысалы, сен өз ортаңда ғана немесе үлкен және аз таныс адамдармен қарым-қатынас жасауды ұнатасың ба? – деп мен одан сұрадым.

- Әрине, өз ортаңда жеке мәселенді талқылау және құпияңмен бөлісу анағұрлым жағымды болар еді, ал үлкен және таныс емес адамдар бар жерде болу мен үшін қызықты әрі көңілді болатын еді! – деп ол сенімді жауап берді.

- Ал маған тек өз ортаңда уақыт өткізу әлдеқайда қызықты, ал жаңа танысулар ыңғайсыздық тудырады және мен адамдардың үлкен ортасында өзімді жайсыз сезінемін, – дедім.



Осы жерден біздің екі түрлі екенімізді көруге болады. Менің ойымша, бұл бізге дос болуға кедергі болмайды. Мен өз достығымды әрі қарай да сақтап қалғым келеді. Меніңше, егер біз өзара келісетін болсақ, онда бұл әбден мүмкін, – ұсынысымды айтып, Әлияның ре-

акциясына қарадым.

- Келісу? Не туралы? – деп сұрады ол. Мен оның көздерінен қызығушылығын байқадым.

- Біріншіден, екеуіміз де біздің қызығушылықтарымызды құрметтеуіміз керек. Екіншіден, мысалы, шулы ортада ең көп дегенде мен екі сағат қана отыра аламын және осы уақыт ішінде бірлескен жоспарларымызды жасай аламыз, содан кейін мен кетемін. Біз алдын ала келісіп, барлығын талқылап алғаннан кейін өзара түсініспеушілік және осы жолғы сияқты ешқандай реніш болмайды. Осы туралы не ойлайсың? – деп мен күлімсіреп сұрадым.

- Иә, бұл жақсы ой екен. Шынында да, біз екеуіміз бір-бірімізге ұқсамаймыз, бірақ сонымен бірге ортақ нәрселеріміз бар. Менің ойымша, бұл екеуіміз үшін де жақсы болар еді, – деп жауап берді.

Одан әрі біз достығымыздың жаңа кезеңін ұзақ талқыладық, содан кейін Әлия мен кеткеннен кейін туған күнінде не болғанын айтып берді. Мен үшін ең жақын құрбымды тыңдау қызықты әрі жағымды болды.





## Психологтың жазбалары

Жер бетінде бірдей адамдар жоқ, барлық адамдар әртүрлі, тіпті бір отбасында да бірдей адамдар болмайды. Мінез-құлықтың, таңдаулардың, қызығушылықтардың әртүрлі болуы – қалыпты жағдай. Біздің жеке тұлға болып қалыптасу барысында бізге сыртқы әлемді қалай қабылдап, онда қалай өмір сүретінімізді анықтайтын көптеген факторлар әсер етеді.

Ғалымдар әлемді қабылдау бізге бастапқыда генетикалық түрде берілетінін дәлелдеген, әрі бұл жүйке жүйесінің қызмет ету ерекшелігінде көрінеді. Бізге әсер ететін келесі факторлар – ата-анамыздың бойымызға сіңіретін тәрбиесі мен қоршаған ортамыз.

Сондай-ақ бұл факторларға біздің өміріміздегі барлық жағдайларды, туғаннан бастап осы күнге дейін болған оқиғаларды да жатқызуға болады. Барлық факторлардың жиынтығы әлемге деген біздің экстраверттік немесе интроверттік қарым-қатынасымызды анықтайды, осы қатынас арқылы біз тұлғаның екі түрін анықтаймыз: экстраверттер және интроверттер.

Экстраверттер – үлкен топтарда уақыт өткізуді ұнататын, көпшіл, белсенді, өздерін сыртқа бағыттайтын адамдар, олар қарым-қатынастан қуат алады. Интроверт – алдымен ойлануды, сөйлеуді және істеуді қалайтын тыныш әрі салмақты адамдар, ол тыныштықта, өзімен оңаша немесе ең жақын достарымен жеке болғанда ғана қуат алады, олар аса көп емес, бірақ көптеген істерді солар үшін атқаруға дайын болады.

Зерттеулерге сәйкес, жеке тұлғаның бұл түрлерінің бірі жақсы, ал екіншісі нашар деп қарастыруға болмайды, олардың екеуі де назар мен құрметке лайық. «Әртүрлі құрбылар» әңгімесінде Данара – интроверт, ал оның ең жақын досы Әлия – экстраверт.

Олар әртүрлі, әрі қызығушылықтары бөлек, түрлі жолдармен демалғанды ұнатады, бірақ оларды бір-біріне деген ортақ түсіністік пен қызығушылық біріктіреді. Қыздар бірін-бірі толықтырады және оларға бірге уақыт өткізу ыңғайлы.

Кез келген достық қатынастардағыдай, оларда да өзара

түсініспеушілік болды, бірақ бір-бірінің көз алдында лайықты немесе жағымсыз көрінуден қорықпай, олар сезімдерімен бөлісті және әңгіме барысында өздерінің пікірін құрметтей отырып, өз әсерлерін, құндылықтары мен сезімдерін талқылай алды.

Егер сенде де экстраверт пен интроверт арасындағы достықтың осындай жағдайы болса, бұл туралы айтуға және өз сезімдеріңмен бөлісуден қорықпа, егер сен бәрін өзіңде сақтап, ештеңе айта алмайтын болсаң, досыңа немесе құрбыңа бұл қандай қиыншылықтар екенін болжау қиын болады. Кейде тіпті басқа адамдарды – достарыңды, отбасыңды, туыстарыңды қоса айтпағанда, өзімізді түсінудің өзі қиын.

Өз ойларыңмен бөлісу әрқашан маңызды, егер саған өз сезімдеріңді бірден айту қиын болса, онда қағаз бен қалам көмектеседі. Өз сезіміңді жаз, жақын адамыңа хат жаз, алдымен өзің қолданатын сөздерге назар аудар, оны оқып шық.

Онда айыптау, қорлау және қорқыту туралы сөздердің баржоғына ерекше назар аудар, адамға өз кемшіліктері немесе айыптағылуы туралы оқу ұнамайды. Хатта барлығы өзің ойлағандай болғаннан кейін, досыңмен немесе жақын адамыңмен, отбасы мүшелеріңмен жеке кездесуге тырыс және жағдайды тез арада талқылап, түсіндіру үшін оған жазған хатыңды оқып бер.

Өзара талқылау жіберілген хаттан гөрі тиімді және сендер болашақтағы ортақ қарым-қатынас жасау стратегиясын құра аласыңдар, алайда егер саған сөйлесуді бастау өте қиын болса, онда сен хатты онымен бірге оқып, оқыған нәрсең туралы пікірімен бөлісуді сұра.

Диалог сенімділік пен өзара құрметке негізделген, ең ыңғайлы және болашақта саған басқалардың түсініспеушілігінен аулақ болуға, сенімділікті ұялатуға, өзін-өзі бағалауыңды жоғарылатуға көмектеседі. Сондай-ақ сенің сезімің мен эмоцияларыңды нақты көрсететін ұсыныстар құруда да өте маңызды.

Мысалы, «Сені серуендеуге бірге баруға мәжбүрлейтінімді сезінемін» дегені сенің жағдайыңды түсінуді білдіреді, ал егер сен «Сен мені өзіңмен бірге баруға мәжбүрлеп тұрсың!» десең, ол сөздің

астарында қазірдің өзінде бұл адам сені міндетті түрде баруға мәжбүр етеді, тіпті егер ол адам жай ғана сенімен бірге баруды немесе өзінің артынан баруға шақырғысы келсе де. Өз эмоцияларың мен әсерлеріңді айту айыптаусыз сындарлы диалогты құру үшін маңызды.

«Менің ойымша», «Мен сеземін», «Мен өзімді ренжіткен кезде...» деп айту жағдайды субъективті қабылдауға әкеледі, сондай-ақ саған жағдайды екеуің қалай қабылдағаның және басқа адамның сезімдерін, эмоциялары мен әрекеттерін неге түсінбейтініңді анықтау үшін диалог жүргізуге әкеледі.