

ТӘЖІ... НЕМЕСЕ?

ӨЗІНДІК БАҒАЛАУДЫҢ ҚАЛЫПТАСУЫ



ТӘЖІ..НЕМЕСЕ?

ӨЗІНДІК БАҒАЛАУДЫҢ ҚАЛЫПТАСУЫ

Безендірген
Зубарева Елена



Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
П 37

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

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

**Тәжі... немесе? Өзіндік бағалаудың қалыптасуы – Астана: «Bilim Foundation» КҚ,
2023. – 44 б.**

ISBN 978-601-7638-21-4

«Тәжі... немесе? Өзіндік бағалаудың қалыптасуы» кітабында өзін-өзі бағалаудағы маңызды компонент ретінде «Мен» тұжырымдамасының негізгі аспектілері қарастырылған. Өзін-өзі дұрыс бағалаудың белгілері мен факторлары сипатталған.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
П 37

ISBN 978-601-7638-21-4

© «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, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.



*Өзінді дұрыс бағаламау
балашақта өзіңе кері әсерін тигізуі мүмкін*

Франсис Оскар Ланджеральд

Мазмұны

Қымбатты оқырман!.....	7
Мінсіз бейне.....	8
Психолог жазбалары.....	17
Спорт – бұл өмір.....	19
Психолог жазбалары.....	26
Бәрінен де жаман.....	28
Психолог жазбалары.....	35
Бұл саған қажет болар.....	38
Ата-ана мен қамқоршылар назарына	39
Авторлар мен безендіруші туралы	41

ҚЫМБАТТЫ ОҚЫРМАН!

Сен өсудің, ересектік шаққа өтудің ең керемет сәтіндесің. Көп дүниелерге жаңаша қарайсың, өз ойыңдағы, сезімдеріңдегі ғана емес, бойыңдағы да өзгерістерге қарап, бейнеңнен баланы емес, есейген адамды көресің. Жақындарыңда сендегі өзгерістерді байқайды, қоршаған ортадағы адамдар саған мүлдем басқаша қарай бастайды, бір жыл бұрын ғана саған қолжетімді болмаған жаңа мүмкіндіктер пайда болады, сен өзің шешім қабылдап, сол шешімдердің жауапкершілігін көтеруге дайынсың. Сенің достарыңда өзгерді, жаңа қызығушылықтарың мен хоббилерің пайда бола бастайды, қазір сендер өздеріңнің сыртқы сипаттарыңа немесе өзгелердің сендерге қандай қарым-қатынас жасайтындарына аса назар аударасыңдар, сондықтан да сендерде жақсырақ болуға деген ұмытылыс пайда бола бастайды.

«Тәжі... немесе?» кітабы сенің құрдастарың Батырхан, Қанат және Жансаяның қызықты оқиғалары туралы айтылады. Өздерінің оқиғаларында балалар жетістіктері, күштері немесе келбеттеріне қатысты орын алған мәселелермен бөлісіп, одан алған әсерлері, уайымдары, ойлары туралы сыр шертеді. Сонымен қатар сен олардың әңгімелерінен қиындықтарды жеңу үшін керемет кеңестер таба аласың, олардың сезімдерінің барлық спектрін сезіне аласың, олардың ойлары мен тәжірибелері арқылы іс-әрекеттерінің логикасын түсіне аласың.

Біз олардың оқиғалары қазіргі таңда сенде немесе сенің достарыңда туындауы мүмкін қиындықтарды түсінуге көмектеседі деп сенеміз.

Оқиғалардың әрқайсысы дерлік – өзінің құпияларын аша отырып, сендегі өзгерістер мен ұмтылыстарды түсінуге көмек беретін бөлек әлем.

Бұл балалардың әрқайсысы сен сияқты жеке, дара тұлға. Басқа ешкім жоқ, сен ғана өз әлеміңді құбылтыпта, өзгертіп те, күштірек болып, жақындарыңа көмектесе аласың; өйткені мүлдем бөлексің, сен ондай жалғызсың – ерекше, маңызды адамсың. Бірақ кейде мынандай қиындықтармен бетпе-бет келгенде не істеріңді білмей, түсінбей, ешкіммен бөліскің келмей немесе ол қиындықтарды мойындағың келмеуі де мүмкін. Осы оқиғалар сенің өз әлеміңде болып жатқан өзгерістерді саналы түрде түсіну бағытында жасаған бірінші қадамың іспетті.

Мінсіз портрет

Қызық, тоғызыншы сыныпта қыздарды олардың сырт келбеттері, мүсіні, тамақтанулары қатты алаңдата бастайды екен, сондай-ақ соңғы кездері оған әлеуметтік желідегі, Инстаграмдағы, Вконтакте желілеріндегі дұрыс тамақтануды, спортпен айналысуды, киінуді үйрететін сәнқой модельдер себепші. Мұндай жағдай менің де басымнан өтті, тіпті сыныптастарыма қарағанда маған қаттырақ әсер етті десем де болады, мен барлық топтарға мүше бола беретінмін, барлық мәліметтерді жүктеп, кейде тіпті арықтауға арналған ақылы курстарға, вебинарларға жазылатынмын. Құрбыларым бұған мендей қызықты ма, жоқ па білмеймін, бірақ мен оларды менімен бірге сол курстарға қатысуға үгіттейтін едім, себебі ол курстарда әрбір өзіңмен алып келген досың үшін жеңілдіктер жүйесі мен марапаттар қарастырылған болатын:

- Қара, біз бейсенбі күнге дейін тіркелуіміз қажет, бұл жаңа модель болғандықтан өзінің курстарына тиімді шарттар хабарлаған, екеуміз тіркелсек теп-тегін болады және дұрыс тамақтануға арналған гайдтты толық ала аламыз, – деп мен құрбыма бұл бағдарлама туралы алып-ұшып айттым, дегенмен осыған ұқсас он шақты бағдарламадан өткен болатынмын.

- Маған менің бейнем былайда ұнайды, Жансая, неге сен үнемі осындай әдемі дене мен дұрыс тамақтануға байланысты конкурстарыңмен, тапсырмаларыңмен, марафондарыңмен, басқа да болмайтын заттармен мазамды ала бересің? – деп құрбым ашуланып бас тартты.

- Қалай түсінбейсің, мына суреттеріне қарасаңшы! Шынымен де айырмашылықтарын көрмейсің бе? Қара, қалай тартылған, әдемі, біз сияқты апаларға ұқсап жүрген жоқ, – деп бұл курстардың маңызын түсіндіруге тырыстым.

- Иә, мен фотошоппен одан да керемет боламын, оның үстіне модель болуға құлқым жоқ, спортпен қашан айналысу дұрыс болатынын білемін, онда да тек шын мүшелік картасын алып, спортзалға барып айналысқаным жақсы, ғаламтордағы



түсініксіз бір қыздың кеңесіне уақытымды, күшімді босқа құртпаймын, бұл жәй жарнама ғана, содан кейін пайдалы нәрсе басталады және ол оны сатады. Сондықтан егер өтірік шеберлермен емес, шын спортпен айналысуды ойласаң, хабарлас, бірден келісемін, – менің құрбым мұндай іс-шаралардың барлығына анық қарсы еді, менің де ойымды өзгертуге тырысты. Бірақ мен нақты шешім қабылдаған едім:

- Сен ештеңені түсінбейсің, ешқандай фотошоп емес, видеоға түсіп, өз мүсінін, ресми түрде жаттықтырушы болған құжатын көрсеткен. Солай, ал, енді, бұған қарсы не дейсің? – құрбымды қалай болса да көндіруім керек еді. Себебі бұл курс жалғыз өзім үшін тым қымбатқа түспек, ал құрбыммен баратын болсам тегін. Тегін тіркелуге тек бір күн ғана берілген, мұндай мүмкіндікті жіберіп алмау керек.

МІНСІЗ ПОРТРЕТ

- Мен айтарымды айттым, енді басқа ештеңе айтқым келмейді. Таңдау өзіңде, ал мен ол «ресми жаттықтырушы» туралы әрі қарай әңгімелеріңді тыңдағым келмейді, – осыдан кейін оны көндіре алмайтынымды түсіндім, сондықтан басқа жолын іздей бастадым.

Біріншіден, сыныптағы барлық қалған қыздардан сұрап шықтым, ешкім курстар туралы естігісі келмеді, оның үстіне қазір барлық ғаламтор сол курстарға толы және, барлығының ойынша, олар ешқандай нәтиже беріп жатқан жоқ. Олар өздерінің қандай қорқынышты, ұсқынсыз екендерін көрмейді, мүлдем айнаға қарамайтын сияқты, мен күнде мінсіз адамдарға қарап, солар сияқты буға тырысамын, ол адамдардың курстарына қатысамын – бұл менің мінсіздігіме жету мақсатымдағы ең сенімді жол деп ойлаймын. Бірақ мен өз мәселемнің шешімін тапқандаймын, курстың өзі бір адамға бес мың теңге тұрса, мен басқа сыныптан менімен бірге осы бағдарламаға мың теңгеге қатысатын қыз таптым. Сонда да жақын құрбымның маған курстар бойынша сонша ауыр сөздерді айтқаны, қатысуға талпынбағаны жаныма қатты батты, бірақ менің нәтижемді көріп, оның өкінетініне сенімдімін.

Солай, ертесіне ол қызбен ақыры курстың қатысушылары болып шыға келдік, кәдімгідей қозғалыс басталды, жалпы чатта бір-екі мыңдай адам болатын, олардың барлығы мен сияқты өзінің дамуына, дене мүсінінің жақсаруына қанаттанып отырған жандар еді.

Менің ойымша, бұл мен болғым келетін орта еді, мақсатымыз, діттеген ойымыз, қызығушылығымыз бір шын достар едік, маған олармен бірге ортақ тапсырмаларды орындап, араласу ұнайтын, бұның барлығы онлайн форматта болса да, жақсы әсерде болатынмын. Ал қасымдағы қызды екінші күні-ақ белсенді болмағаны, «ақымақтардың тапсырмаларын» (оның айтуынша) орындамағаны үшін шығарып жіберді, жарайды, менің көңілім түскен жоқ, бастысы, мені тегін бағдарлама бойынша қалдырды.

Шынымен де сұлу қыз болып шығу үшін мектептегі іш пыстыратын сабақтарда отырғым келген жоқ, ертерек үйге барып, жаттығуларыма, тапсырмаларыма кірісsem деп отыратынмын. Мінсіз келбетімді көрсетіп, сыныптағы қыздарға олардың қалай қателескендерін дәлелдегім келді. Екі апта бойы мен курсқа қатыстым, күн өткен сайын қалай өзгеріп жатқанымды сездім, өйткені мен тамақты аз ішіп, жаттығулармен айналысқан соң соңына қарай жіңішкергенімді байқадым. Курсты толық бітірген соң маған тіпті «курсты аяқтап шықты» деген кішігірім құжатта берілді, менің құрбым бұл курстардың жалғасы туралы қателескен еді, біткен соң ештеңе де болған жоқ. Бірақ, бір қызығы, байқағаным, екі күннен кейін курс өткен парақша өшірілген екен.

«Бастысы, мен мақсатыма бір қадам жақындадым, енді қалғанын өзім жасай беремін» деп ойлады, өйткені мен тағы да бірнеше топ-парақшаларына тіркелген едім, олардың әдістері өте ұқсас еді.

Сұлулықтың құпиясы тек әдемі мүсінде емес, сонымен қатар дұрыс таңдалған киімде де екенін білетінмін, осылайша Инстаграм желісінде соңғы киім үлгілері, сәннің заманауи бағыты туралы айтатын бір қызды таптым. Тізімдегі киімдердің көбі қымбат тұратын, сондықтан түскі асқа берілген ақшаларымнан қалғандарын жинауды жөн көрдім, оның үстіне аз тамақтану жіңішке, арық болуға септігін тигізеді. Бұл жолы жақын құрбым Ақботаны дүкен аралап, жаңа киім алуға шақырдым:

- Енді менің шақыруымнан бас тартпайтын шығарсың деп сенемін, біз жәй жаңа киімдерді киіп көріп, сатып аламыз, – деп, курс алдындағы жағдайды еске алып сұрадым мен.

- Жансая, сен өзіңмен не істегенсің, мына түріңмен анорексияға да алыс емес, әрине, мен сенімен барамын, бірақ сен мына жаттығуларың мен дұрыс тамақтанбауыңды тоқтат! – Ақбота менің өзгерісімді айқын байқады, бірақ дұрыс қабылдаған жоқ сияқты.

МІНСІЗ ПОРТРЕТ

- Жақында бітіремін, өйткені керекті меженің өзіне дейін де аз қалды, – деп құрбыма күліп жауап бердім, сабақтан соң киім таңдау үшін бірге сауда орталығына кеттік.

Бір сағаттай жүрдік, содан соң әркім өзіне қызықты заттарды қарауымыз үшін екіге айырылып, сосын қайтадан кездестік, бірақ Ақбота өзіне мүлдем ештеңе алмапты, мен болсам бір қолқалтасымен керекті затымды алып шықтым:

- Жансая, біз бұл жерге не үшін келдік, мұнда біздің қаламыздағы ең қымбат киімдер ғана сияқты ғой, сапасымен де ерекшелене қоймайды, сондықтан мен ештеңе алған жоқпын. Ал, сен, не алдың?

- Бұл жерде тек ең сәнді киімдер ғана сатылады, әдемі көрінгің келсе, ақшаны көбірек жаратуға тура келеді, қарашы, менің не алғанымды? – деп қолқалтамды Ақботаның қолына бердім.

- Мынау не, сен шынымен айтып тұрсың ба? Саған отыз мыңға жүнді арқа жапқыш не үшін керек? Ондай ақша сенде қайдан пайда болды, ата-анаң саған мынау сияқты болмайтын дүниеге ақша бермеген шығар? – құрбымның сөздері мені қайтадан жабырқатты, бірақ оны да түсінуге болады, ол заманауи сұлулық пен сән стандарттарынан қалыс қалған, бірақ ештеңе етпейді, уақытымен өзім мінсіздікке апарар жолды үйретемін.

- Иә, шыныменде, үш ай бойы түскі астан артылып қалған ақшаларымды жинадым, ол үшін мені түртпектеудің қажеті жоқ, әлі көресің қалай менің үстімде керемет көрінетінін, – дедім. Мен шынымен де сатып алған дүниеме қуанышты едім, бүгін ғана менің блогерім осы жаңа топтаманы көрсетіп жатқан еді, демек, мен уақытында алдым, жақында бағасы одан әрі қымбаттайды.

Ақбота осыдан кейін маған ештеңе айтқан жоқ, кішкене

тамақтанып алып үйлерімізге тарадық. Үйге келе салысымен инстаграмға кіріп, менің стиль мен сән туралы айтатын блогерім жаңа видео салып, жаңа арқа жапқышымен мақтанып жатқан шығар деген оймен жаңалықтарды жаңартып шықтым. Бірақ кенеттен ол бұл арқа жапқыштың сәнді қыздың гардеробындағы ешқандай киіммен сәйкес келмейтінін айтып, видеоның ішінде алды да, қоқысқа лақтыра салды. Мен үшін бұл кәдімгідей соққы болды, арқа жапқыш туралы ойларды да оқып шықтым, бәрі алудың қажеті жоқ, қандай ұсқынсыз еді деп жатты, сондай-ақ бір жаңа модельдің арық болған сүйкімсіз екенін, ішкі майларыңды денеңде дұрыс тарату керектігі, дене осыдан кейін әдемірек болып көрінетіні туралы айтып жатқан жарнаманы көзім шалып қалды.

Бәрі қалай тез өзгеріп кеткеніне, айлар бойы жетемін деп жүрген мақсаттарым бір секундтың ішінде маңызсыз болып қалғанына сене алмадым. Көз жасымды ұстай алмай бір сағат бойы жылап, Ақботаға хабарластым, ол не болғанын бірден түсінгендей он бес минуттың ішінде жетіп келді:

- Жансая, мен саған айтып едім ғой, мен де ол жарнаманы да, анау арқа жапқышты қалай лақтырып жатқандарын да көрдім, – деп мені жұбата бастады.

- Бірақ неге олай болды, бәрі бірден өзгеріп кеткені түсініксіз, мен өз мінсіздігіме талпынған едім, – жылап жатып айттым мен.

- Біріншіден, мінсіз адам болмайды, екіншіден, сен өз мінсіздігіңе талпынған жоқсың, анау бітпейтін жарна-малар, курстар арқылы өзгенің мінсіздігін басыңа тоқып алып, өзіңдікіне балап алдың. Енді олар сен сияқтылардың көбейіп кеткенін байқағаннан кейін өз жүйелерін «сенің мінсіз бейнеңе» қарсы бейнеге өзгертуге шешім қабылдады. Жансая, олар осы арқылы ақша тауып жүр ғой, сондықтан олардың ізімен жүруді, олар сияқты болуды, оларға ұқсау үшін қолыңнан келгенің бәрін істеуді қойғаның жөн, – деп құрбым түсіндірді.



- Бірақ мен жақсырақ болуым үшін енді не істеуім керек?
- дедім.

- Болашақ бейнең туралы өзің ойланып, қарастыруың қажет. Мысалы, келешекте өзіңді қалай елестетесің, тіпті,

мысалы, бір жылдан соң, әдемі әрі табысты ретінде ме: ең дұрысы, бір параққа бәрін әспеттеп жазып шық, сосын қарап, салыстырып жүр. Соған байланысты өз шешіміңді қабылдарсың. Инстаграмдағы сұлу «шебер» қыздарыңа қарағанда әдемірек болып шығатынына сенімдімін.

Сол күні үйге Ақботаның келгені қандай жақсы болды, желідегі барлық әдемі қыздарға ұқсамай қалам ба деген қорқынышымды жеңуге және өзімнің ішімдегі мәселелерді шешуге көмектесті, әрине, оның сөзіне басында құлақ аспағаным өкінемін. Бірақ енді оның көрсеткен тәсілдерін қарап, өзімнің жеңілдегенімді, іштей қанағаттана бастағанымды сездім, мұндай әсерді маған ешбір өткен курсым бере алмаған еді.





ПСИХОЛОГ ЖАЗБАЛАРЫ

«Мінсіз бейне» – өте жеке оқиға, мұндағы басты кейіпкер – Жансая өзін-өзі, денесін, қоршаған ортасын қабылдау барысында туындаған мәселелер туралы айтады. Жасөспірімдік жаңа өзгерістерімен бетпе-бет келгенде оларды бірден қабылдауға дайын емес еді. Жасөспірімдік шақ өзімен үлкен өзгерістер алып келеді, бірақ Жансая Инстаграм желісіндегі суреттермен өзін салыстыру, аз дегенде, дұрыс еместігін, бастысы, бұл жаста болған өзгерістер мұнымен бітпейтінін, әлі де бәрі өзге-ретінін, ағзаның өз өзгерісінің ең шыңында екенін ұмытып кетті.

Әлеуметтік желілер біздің өміріміздің маңызды бөлшегіне айналды. Соңғы жаңалықтар, әлемдік жаңалықтар, жақындарымызбен достарымыздың өмірінде болып жатқан жаңалықтарды, ауа райының, сән трендтерінің өзгеруін, тағам рецептілерінің барлығын әлеуметтік желілер арқылы біліп отыратын болдық. Құндылықтардың, бағыттардың, қызығушылықтардың жетілдіру заңдылықтары осы желілер арқылы өте жиі орын алып жатады. Әр күн сайын бізге «Мінсіз Мен» түсінігін дәріптейді, өзіңді және ортаңды өзгерту, жаңа қағидалармен өмір сүру, өз кеңістігіңді өзгеше ұйымдас-тыру, тұлғалық өсу мен мақсаттарға жетуге арналған марафондарға қатысуды дәріптейді. Алайда бір жайтты ұмытпау керек: біз қаржылық құндылықтар заманында өмір сүріп жатқандықтан, ондай ақпараттар табыс табу көзі ретінде қолданыста болатынын ескерген жөн.

Жансаяның оқиғасы бізге әлеуметтік желілердің ортасы өмірімізге қаншалықты жағымсыз әсерін тигізетінінің үлгісі болып табылады. Жансая өзіне жүктелген тәсілдермен жеңуге тырысқан уайым мен сенімсіздіктерге толы еді. Ол сұлулығы артып, күштірек болуы үшін көрсетілген стандарттарға сәйкес болуға тырысқанын, соның әсерінен достарының түсініспеушілігіне тап болғанын, өзін-өзі аса жақсы көре алмағандығымен бөліседі.



ПСИХОЛОГ ЖАЗБАЛАРЫ

Есейе келе біз денемізбен, ойымызбен, сезімдерімізбен болып жатқан өзгерістерге дайын болмай, не болып жатқанын түсінбей жатамыз. Біз бұл өзгерістерді достарымыздың, жақындарымыздың, әртүрлі даму мен өзін-өзі жетілдіруге бағытталған ғаламтор кеңістігінің кеңестеріне жүгіне отырып қадағалағымыз келеді, дегенмен өзіміз бен өте жақын адамдарымыздан басқа ешкім де шыныменде біздің не қалайтынымызды, не болып жатқанын түсінбейтіндерін ұмытпағанымыз дұрыс болар.

Әрбіріміз өзінше ерекше тұлғамыз, бізге ұқсайтын басқа адам жоқ. Жасөспірімдік шақтағы өзгерістер сол жасқа қалыпты жағдай болып есептеледі, оларды түсіну мен қабылдау қажет. Осы жаста саған міндетті түрде жаңа мүмкіндіктер қолжетімді болады. Өзін-өзі жетілдіруге, күштірек болуға деген талпыныс – жалпы, керемет жағдай. Бірақ оны өзіңнің жасыңа, ерекшелігіңе сәйкестендіріп бағыттауың, алдыңа мақсат қойып, жеткен жетістіктеріңмен өз-өзіңді қолпаштауың, көп уақытыңды жақындарың мен достарыңның арасында өткізіп, ғаламтор кеңістігін тек араласу мен сұлулық стандарттарының жиегі ретінде ғана қарағаның жөн.

