

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

Психология менің әлеміммен кәсібіммен жолындағы белес

ЖАРИЯЛАНДЫ
30.01.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/148286/>

Психология барлық жағдайларға арналған көмекші болмаса да, осы және басқа да көптеген сұрақтарға жауап табуға мүмкіндік береді. Дегенмен, психологияға ғылым мен практика ретінде қызығушылықтың артуына қарамастан, адамдар оған әр түрлі көзқарас танытады, яғни оң көзқарастан жағымсыз көзқарасқа дейін. Кейбіреулер психология шын мәнінде өте пайдалы ғылым деген пікірмен келіседі, оның күшті жағы-алынған білім мен дағдыларды өмірде қолдану мүмкіндігі.

Біздің елімізде психологияға деген қызығушылық үлкен және қазіргі қоғамның барлық салаларына: білім беру; саясат; медицина; спорт; экология; өнер және бизнес және т. б орын алады.

Психологияның пайдасы адамның дүниетанымын қалыптастыруға, адамдармен жақсы қарым-қатынаста болуға көмектеседі. Қазіргі таңда білікті психология мамандары мен өзінің өміріне бейжай қарамайтын, психология іліміне жүгінетіндердің қатары көбейіп келеді. Жеке тұлғаның сана-сезімінің дамуына әсер етіп жүрген жандардың бірі Алмас Ақынды мысал ретінде алсақ: «Кез-келген адамның өз өмірінің ораторы, көшбасшысы, жеңімпазы және бай болып қалыптасуы үшін оған 3 үлкен фактор әсер етеді:

1. Сенімділік. Ішкі блоктардан толығымен айығу;
2. Өз бағытын білу. Өзіңіздің тұлғалық моделіңізді анықтау;
3. Бойыңыздағы талантты ортада қолдану то игеру яғни, осы сенімділік арқылы психологиялық тұрғыдан қалыптасамыз», — дейді.

Адам бойындағы кездесетін мәселелерді ескере отырып, оларға қол ұшын созатын психологтардың маңызы зор. Сондықтан қазіргі әлемдегі психологтың рөлі өте қажет. Ол көптеген адамдардың өмірін сақтайды. Кішкене проблемалар болса да, психологпен сөйлесу адамға өз әсерін тигізеді, айтарлықтай жеңілдейді.

Әйтсе де, психологтар деген кім? Психологтар-бұл өз саласының мамандары. Психологтар-бұл әртүрлі проблемалық жағдайларда көмекке мұқтаж адамдарға көмектесуге дайын адамдар. Мысалы: қарым-қатынастағы қиындықтар, отбасындағы қиындықтар, балалармен қиындықтар, мансап проблемалары, қаржы және өмір жоспарлары, өзіне қатысты қиындықтар, жаман әдеттер мен тәуелділік, өз-өзіне күмәндану, кешіктіру, эмоционалды күйзеліс, түсініксіз

эмоциялар, жақын адамнан бөліну, мазасыздық пен қорқыныш, депрессия, стресс, дүрбелең шабуылдары, нашар ұйқы, жанжалдар мен қақтығыстар, агрессия, тәбеттің жоғалуы, өмірдің құнсыздануы және т.б. психологиялық проблемалар болуы мүмкін. Сондақтанда психологтардың енбегін бағалауымыз керек.

Психологиялық проблемалары бар клиентке (пациентке) психологиялық емдік әсер етудің 4-5 сессиясынан кейін пациенттің психоэмоционалды жағдайы дұрысталады. Психологпен жұмыс істегеннен кейін пациенттер әлдеқайда жақсарады, негізінен көптеген проблемалар адамдардың өміріне теріс әсер бермесе, оң әсері жоқ. Психологқа жүгінген адамдар әлемге және жағдайларға басқа көздермен қарайды, емдеуге дейін қорқынышты болып көрінген нәрсені соншалықты ауыр қабылдамайды. Олар депрессияны, апатияны жоғалтады, өмірге қызығушылық танытады және онымен бірге тамақтануы да жақсарады. Адам тынышталады, оның ұйқысы қалыпқа келеді, терең, тыныш болады. Психологқа жүгінгеннен кейін адамның өмірі жақсарады, жарқын болады, жағымды эмоциялар мен сезімдерге толы болады.

Қорытындылай келе, психологияның адам өміріндегі рөлі шынымен маңызды деп айта аламыз. Басқа ғылымдармен қарым-қатынаста психология өзінің пәнін, теориялық принциптері мен осы пәнді зерттеу әдістерін сақтайтынын нақты түсініп, есте сақтау керек. Психологияда білімнің ерекше саласы ретінде бірқатар арнайы салалар біріктіріледі, олардың арасындағы байланыс әрдайым бірдей болмайды. Бірақ, кейде «үйлесімсіздікке» қарамастан, олардың бәрі білімнің бірыңғай саласына жатады. Сайып келгенде, олардың жалпы міндеті – құбылыстардың бір класының-психикалық мәнін зерттеу. Психологиялық пәндердің бүкіл жүйесін зерттеудің негізгі объектісі-адам, оның психикалық процестері, күйлері мен қасиеттері болып табылады. Неліктен адамдарға психология қажет? Бұл сұраққа жауап бермес бұрын, сіз «психология» ұғымына және оның шығу тегіне терең үңілуіңіз керек. Психология — бұл адамның психикалық әрекетін, оған сыртқы факторлардың әсерін және мінез-құлықты егжей-тегжейлі талдау негізінде жеке адамдар арасындағы өзара әрекеттесуді зерттейтін ғылым. Грек тілінен «психология» сөзін «жан туралы білім» деп аударуға болады. Бұл — адамның мінез-құлқы туралы, адамның өзі және оның өмірі туралы білім.

Адам үшін психология дегеніміз не? Оның қазіргі қоғамдағы құндылығы қандай? Бұл сұрақтар бүгінде өте өзекті. Психология негіздерін білу үлкен рөл атқарады, дегенмен біз бұл туралы ойламаймыз. Адамдар көп қобалжиды, қайғыға батады, біреумен жанжалдасады немесе ақпаратты қатты қабылдайды. Жалпы, адам өмірі зебра секілді, ақ пен қараға толы... Психология- бұл жан дүниесі. Көптеген мамандар психологияға адам туралы маңызды ғылымдардың бірі ретінде жүгінеді. Бұл ғылым барлық қызмет салаларында көрініс табады және кез-келген мамандық иесіне өзінің қадір-қасиетін сақтауға және айналасындағы адамдармен қарым-қатынас орнатуға көмектеседі. Психология адамдарға өздерінің ішкі жағдайларын түсінуге жәрдемдеседі.

Мен үшін психологияның артықшылығы — ол біздің өміріміздің барлық салаларын қамтуға

қабілетті. Мектепте, оқу орнында, жұмыста, отбасымен бірге, адамдармен қарым-қатынаста, жеке тәжірибелерде — біз күн сайын көптеген мәселелерді шешуге тырысамыз, қиындық тудырған жағдайларды жеңуге ұмтыламыз және мұндай сәтте психология бізге көмектесетіні анық. Дегенмен, бұл бір бөлшегі ғана. Анықтап көз жүгіртетін болсақ, психология- сан түрлі құбылыстарға, әдістерге, тарауларға бөлінетін өте қызық сала екенін байқаймыз. Мүмкін әр адамда психологиялық жағынан сол оқиғаға дайын болу керек деген ойға әкелетін өз өмірінде бір оқиға болуы мүмкін. Соның бірі қазіргі заманда адамдарға теледидар мен интернеттің маңызы зор болып тұр. Жоғары ақпараттықтехнологиялар ғасырында өмір сүргеніміз жақсы әрине, бірақ адамдар әлі “фильтрлеуді” және үлкен ақпараттар ағынына бейімделуге үйренуі қажет.

Менің түсінігімде психология- адамның ішкі рухани әлемінің ғылымы. Бұл ғылым адамдардың қоршаған ортаға деген қарым-қатынасын зерттейді. Жалпы алғанда, адамдар қарым-қатынастарын зерттеу үдерісі өте қиын, себебі түсіну қиын, әрбір адамның ішкі әлемі ерекше жіне бірегей. Сондықтан психология адамның өмірінде маңызды рөл атқарады. Бұл ішкі жеке мотивтерді адамға жетелейтінін, оның мінез-құлқына және іс-әрекетін анықтауға көмектеседі.

Мен психологиялық жазбалар мен кітаптар оқи бастап, бақыт деген дәл қазіргі сәт екеніне, бақыт деген сатып алатын нәрсе емес ол менің жай күйім екенін түсіне бастадым.

Жеке өзімді қарастырар болсам, менде бәрі де өз уақытымен кезеңімен болып жатты. Қолыма алғым келген алтын белгімді, үздік аттестатымды алдым, одан кейін ҰБТ-ны жоғарғы деңгейде тапсырамын деген ой болды. Бірақ ойдағыдай болмады. Шыны керек, содан кейін мен кшігірім депрессияға түстім. Бұдан әрі қалай жылжитынымды білмедім, мемлекеттік грантқа ілінетініме сенімсіз болдым, ақылы түрде оқығым келмеді. Жақындарымның айтқандары бірден еске түсе қалды. Қазір ойлап қарасам, депрессия деген сөзді өзіміз ойдан шығарып алады екенбіз. Сәтсіздіктермен мен одан да биікке көтерілуім керек деп, өзімді іздеумен мен аяққа тұрдым. Сол сәтте ұзақ депрессияға түспеуге шешім қабылдап, арманыма ұмтылдым. Қазір еш өкінбеймін, арманымның бір бөлігі орындалды десем артық етпейді. Мен қазір сол кездері болған сәтсіздігімді сабақ ретінде көріп қуанамын. Маған психология әлеуметтік желінің арқасында келді. Қазіргі уақытта психология сөзі трендке айналып барады. Сондықтан мен оны психология деп емес өзіңді тану дер едім. Әр адам мамандық таңдағанда да ол қандай, ол мамандықпен кейін жұмыс істей аламын ба деген сұрақтарды ойлап, өзін психологиялық жағынан осы қызығушылық танытқан мамандығына психологиялық тұрғыдан дайындайды. Мен мамандығымды таңдарда дәл осыдай психологиялық тұрғыдан ойланып шешім қабылдадым. Әр студенттің, әр адамның психологиясы әр түрлі. Қарым-қатынас жасай білу және тіл табыса білу ол әр адамға істеуі қажет іс-әрекет деп білемін. Сондықтан әрқайсысымыз өзіміздің психология туралы білімімізді толықтыруымыз қажет, себебі ол біздің өмірімізді әлдеқайда жеңілдетеді.

Қорытындылайтын болсам, әркімнің өмірі тек өз қолында. Қазақ психологы Камшат Бекжігітова айтпақшы «Ойыңды өзгертіп, өміріңді өзгертуге болады». Тек оймен, эмоционалдық жағдайлармен жұмыс жасау қажет. Қазіргі таңда атақты қазақ психолог қыздары Құралай ханым, Камшат Бекжігітова, Құралай Қалиевалардың блогтарын, видеосеминарларын тыңдаймын. Әйел кісілермен қоса мотиватор ер адамдарды оқу керек деп білемін. Оның ішінде қазақ мотиваторларының бірегейі -Қуаныш Шонбай дер едім. Егер біраз ойлансақ адамдардың өздері- психолог сияқты екен.Мысалы сіз біреумен таныссаңыз, сіз ол адамды сканерлеп, ой түйін жасаймыз, ол адам туралы ойларымыз миымызда жинақталады. Біз барлық әсерлерімізді жинап бір тиянақты ойға келеміз де біз оның тұтас бейнесін жасаймыз. Сол кезде біздің миымыз ұнайды, ұнамайды, онымен байланысты жалғастыру, жалғастырмау туралы үкім шығарады деп ойлаймын. Өз өмірімізге тек өзіміз ғана жауаптымыз!

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.