

Z ҰРПАҒЫ: ҚАЖЕТТІЛІКТЕР ПИРАМИДАСЫ

ЖАСӨСПІРІМ ҚАЖЕТТІЛІКТЕРІ
БОЙЫНША СІЛТЕМЕ





Z ҰРПАҒЫ: ҚАЖЕТТІЛІКТЕР ПИРАМИДАСЫ

**Жасөспірім қажеттіліктері
бойынша сілтеме**

Безендірген
Мубарова Айнур

Астана
2023

УДК 159.9
ББК 88.1
П 48

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

Б.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Автор: Айтмухамбетов Е.А.

Z ұрпағы: қажеттіліктер пирамидасы. Жасөспірім қажеттіліктері бойынша сілтеме. – Астана: «Bilim Foundation» КҚ, 2023. – 40 б.

ISBN 978-601-7638-04-7

«Z ұрпағы: қажеттіліктер пирамидасы. Жасөспірім қажеттіліктері бойынша сілтеме» кітабы өздерінің қажеттіліктеріне орай әрекет жасап, соңында пайдалы өмірлік сабақ алған құрдастарының оқиғаларын баяндап береді. Кітапта маңызды қажеттіліктер қарастырылған. Осы кітапты оқу арқылы қажеттіліктерінің әрекет ету мен шешім қабылдауға қалай әсер ететінін түсінесің. Кітаптағы оқиғалар мен психолог жазбалары өз қажеттіліктеріңді қанағаттандырудың ұтымды жолдарын таңдауға көмектеседі.

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

УДК 159.9
ББК 88.1
П 48

ISBN 978-601-7638-04-7

© «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:

Қымбатты оқырман!	6
Неге біреуге бәрі, ал маған ештеңе жоқ?!	8
Психолог жазбалары	14
«Тиімді» достық	17
Психолог жазбалары	23
Өзім ғана болсам ғой	26
Психолог жазбалары	34
Интерактивті тапсырма	38
Авторлар мен безендіруші туралы	39



Қымбатты оқырман!

Әрқайсымызға – балаға болсын, ересекке болсын – бір нәрсе қажет. Мысалы: тамақ, ұйқы, баспана немесе ананың құшағы, достық қолдау, мұғалімдердің мадақтауы. Осының барлығын бір сөзбен қажеттіліктер деп атауға болады.

Қажеттілік дегеніміз – жайсыздық сезіну және бір нәрсенің жетіспеуі. Мысалы, қарның ашқан кезде, асқазаның шұрылдап, барлық ойың тамақта болады. Тамақ ішкен соң, көңіл-күйің жақсарады. Себебі сенің қажеттілігің қанағаттандырылады. Мысалы, сенің көңіл-күйің болмаған кезде, біреу сені құшақтап, қолдағанын қалайсың. Сол кезде біреу құшақтаса, сергіп қаласың.

Қажеттіліктер физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік болып бөлінеді. Егер денеге қатысты болса, олар физиологиялық болады: аштық, шөлдеу. Егер сенің ішкі жан дүниенің (сезімдер, мақсаттар) қатысты болса, олар психологиялық болады. Ал жақсы баға алу тілегі, достар тарапынан қолдаудың жетіспеушілігі – әлеуметтік.

Қажеттілік – жалпы түсінік, тілек – нақты түсінік. Мысалы, жалпы алғанда, мадақтау мен мақұлдау қажеттілігі болса, мұндағы тілек – спорттағы жетістікке қатысты әкесінің мадақтауы. Сондай-ақ тамақ ішу қажеттілігі кезінде жасөспірімнің біреуі ет жегісі келсе, басқасы картоп жегісі келуі мүмкін.

Қажеттіліктер жаман немесе жақсы болмайды. Олар жай ғана сенің және басқа адамдардың өмірінде бар. Олар адамдарға жақсыға қарай талпынуға мүмкіндік береді. Егер адамдарда тек физиологиялық қажеттіліктер болса, біз сандарды, тілдерді, ғылымды ойлап табуға немесе ғарышқа ұшуға талпынушы ма едік? Әрине, жоқ. Ондай жағдайда, тамағымыз, суымыз бен баспанамызды ғана ойлап жүруші едік.

Сонымен сенің қажеттіліктерің қандай? Күнделікті өмірде әрекет жасауыңның қозғаушы күші не?

«Z ұрпағы: қажеттіліктер пирамидасы» кітабы өздерінің қажеттіліктеріне орай әрекет жасап, соңында пайдалы өмірлік сабақ алған Олжастың, Санияның, Дастанның оқиғаларын баяндап береді.

Өзіңнің қажеттіліктерің туралы білуге және өз қажеттіліктеріңді қанағаттандыру үшін дұрыс шешім таңдауды үйренуге дайынсың ба?

Неге біреуге бәрі, ал маған ештеңе жоқ?!

Сабақта отырғандардың ішінде ашу мен ызадан түрі бұзылып отырған жалғыз оқушыны анық байқауға болады. Ол менмін, жалпы орта білім беретін мектептің қарапайым оқушысы Олжаспын. Менің сыныптасым, әрі ең жақын досым Алишер химиядан «бес» алған сайын мен іштей қатты ашуланатынымын. Оның менен еш артықшылығы жоқ. Онда не себепті оған үнемі «бес», ал маған «үш» қоя береді деп ойлап: «Мені тағы да ешкім байқамады», – деп ақырын айттым.



Неге біреуге бәрі, ал маған ештеңе жоқ?!

Осындай сабақтардың тағы біреуінен кейін ашуымның жиналғаны соншалықты – өзімнің досымнан алшақ отыруды шештім де, басқа партаға ауысып алдым, кейін онымен мүлде араласпауды шештім. Сол күні үйге келгенде, анаммен әңгіме басталып кетті:

– Мам, химиядан өздік жұмыс үшін тағы да «үш» алдым. Қолымнан келгеннің барлығын жасадым, бірақ Жұлдыз Қанатқызы әдеттегідей бағамды түсіріп тастады.

– Мүмкін, оның сабағына деген қатынасың дұрыс емес шығар? Басқалары әйтеуір жақсы баға алып жатыр ғой. Мысалы, Алишер, – деп жауап берді анам.

– Алишер – оның сүйікті оқушысы, бар болғаны сол. Қалаған нәтижеме қол жеткізбейді екенмін, химияны енді мүлде оқымайтын шығармын, – деп ызамен жауап бердім мен.

– Олжас, бұл жайында әкең келгенде, кешкі астан кейін сөйлесейік, жарайды ма? – деп, жағдайды ушықтырмас үшін ұсыныс жасады анам.

– Жарайды, – деп жауап қайтардым мен.

Кешкі ас уақыты да келіп қалды, отбасымыз жиналды, ас бөлмеден дәмді иістер шыға бастады, анам дайындаған тамағын тәрелкелерге салып жатты.

– Сонымен, мектепте не жаңалық бар? – деп әкем сұрады.

Мен үшін бұл сұрақ өз уайымыммен бөлісуге мүмкіндік берген сылтау болды. Химия пәнінің мұғалімі мені жақсы көрмейтіндігін айта бастадым, әкенің қолдауын естудің орнына: «Жай ғана көбірек тырысуың керек» деген жауап қана естідім.

Сол кезде жаман сезімде болдым, себебі жақын адамдарымнан көмекті қажет етіп, күтіп, соңында тиісті көмек алмағаның өте

Неге біреуге бәрі, ал маған ештеңе жоқ?!

өкінішті. Бойымды өкініш пен реніш жаулап алды. Бірақ мен өз-өзімді қолыма алдым да, бөлмеді жауып алып, сабақ оқи бастадым. Ертең Алишерден еш жерім кем еместігін барлығына дәлелдеуге бел будым. Түні бойы дайындалдым, бірақ жеңіс салтанатына үміттеніп, өзімді сергек сездім. Сол күн де жетті, нақты айтсам, мен үшін шешуші сол 40 минут.



Неге біреуге бәрі, ал маған ештеңе жоқ?!

– Олжас, отыр, екі, – деді Жұлдыз Қанатқызы қатаң дауыспен.

Мен есеңгіреп қалдым. «Міне, Алишер тағы да орынсыз бес алды, мен болсам екі алдым», – деп ішкі дауысым сөйлеп жатты. Сол кезде менің бүкіл жақсылыққа деген сенімім жоғалды, досыма да бұл сенімнен айырылуға көмектесуді жөн көрдім. Алишердің дәптерлерін ақырындап шимайлай бастадым, конспектілері жазылған дәптерлерін сұрап, әдейі ұзақ уақыт қайтармайтын болдым. Мен үшін мұның барлығы ойын болды, бұл кезде Алишердің уайымдап жүргені туралы ойлаған емеспін.

Бір күні әжетханаға кіріп, жастанған көздерін сүртіп тұрған Алишерді көрдім. Біз бір-бірімізге көз тастадық, бір мезетте сол сәт жаным батып кетті, Алишер менің досым ғой. Біраз кідіріп:

– Алишер, саған не болды? – деп сұрадым.

– Мен үшін маңызды, бір ай бойы жасаған жобамды таба алмай жүрмін, – деп міңгірлеп, аянышты жауап берді Алишер.

Сол кезде досыма деген ашу күшейіп:

– Енді басқа жобаны сатып алмайсың ба, біріншісін сатып алдың ғой!? – дедім.

– Нені айтып тұрсың, қайдағы ақша?

– Кәсіпкер әкең беретін ақша. Мен білмейді дейсің бе? Химия пәнінен сенің ғана бағаларың жақсы, бұл сен үшін қымбатқа түсетін шығар?

Алишер күліп жіберді де:

– Қайдағы ақша, мәселе ақшада емес, – деп жауап берді.

– Неде сонда? – деп, досымның жауабын естіп, аң-таң болып

Неге біреуге бәрі, ал маған ештеңе жоқ?!

тұрдым.

– Есіңде ме, күн сайын компьютер ойындарын ойнап, кейін мен аяқ астынан ойнауды тоқтаттым?

– Ия, бір ай бұрын ғой деймін.

– Ойынды тоқтатқан себебім: сабақтан кейін қалып, мұғаліммен бірге түсінбеген тақырыптардың барлығын талдадым. Сол кезде барлығын жай ғана жаттап алу емес, түсінудің қаншалықты маңызды екендігін түсіндім. Олжас, сенің химиядан қиналып жүргеніңді білемін, саған көмектесе аламын. Қаласаң, бүгін маған қонаққа кел, түсінбеген тақырыптарды түсіндіруге тырысып көрейін.

Мен үшін бұл өте тиімді ұсыныс болды, өзімнің тәкәппарлығыма қарамастан, келісім бердім.

Алишердің екі сағаттық түсініктемелерінен кейін, өзім үшін бірталай жаңалық аштым десе де болады. «Барлығы оңай екен, түсініп алсаң болғаны. Алишер, бұл тақырыптарды түсіндіріп бергеніңе рахмет, енді өзімді едәуір сенімді сезіп тұрмын. Химияның барлық теорияларын енді ұғынып тұрмын». Алишерден «Оқасы жоқ» деген қарапайым жауап естігенде, қатты ұялып қалдым.

– Тағы айтарым бар, Алишер, кешірім сұрайын дегенмін. Дәптерлеріңді шимайлаған, жобаңды алып алған менмін. Бірақ уәде етемін, қайтарып беремін. Сол үшін кешірші.

– Жақсы, саған түсінуге көмектесе алғаныма ризамын. Енді сабақта бір деңгейде жарысайық, – деді Алишер жымып.

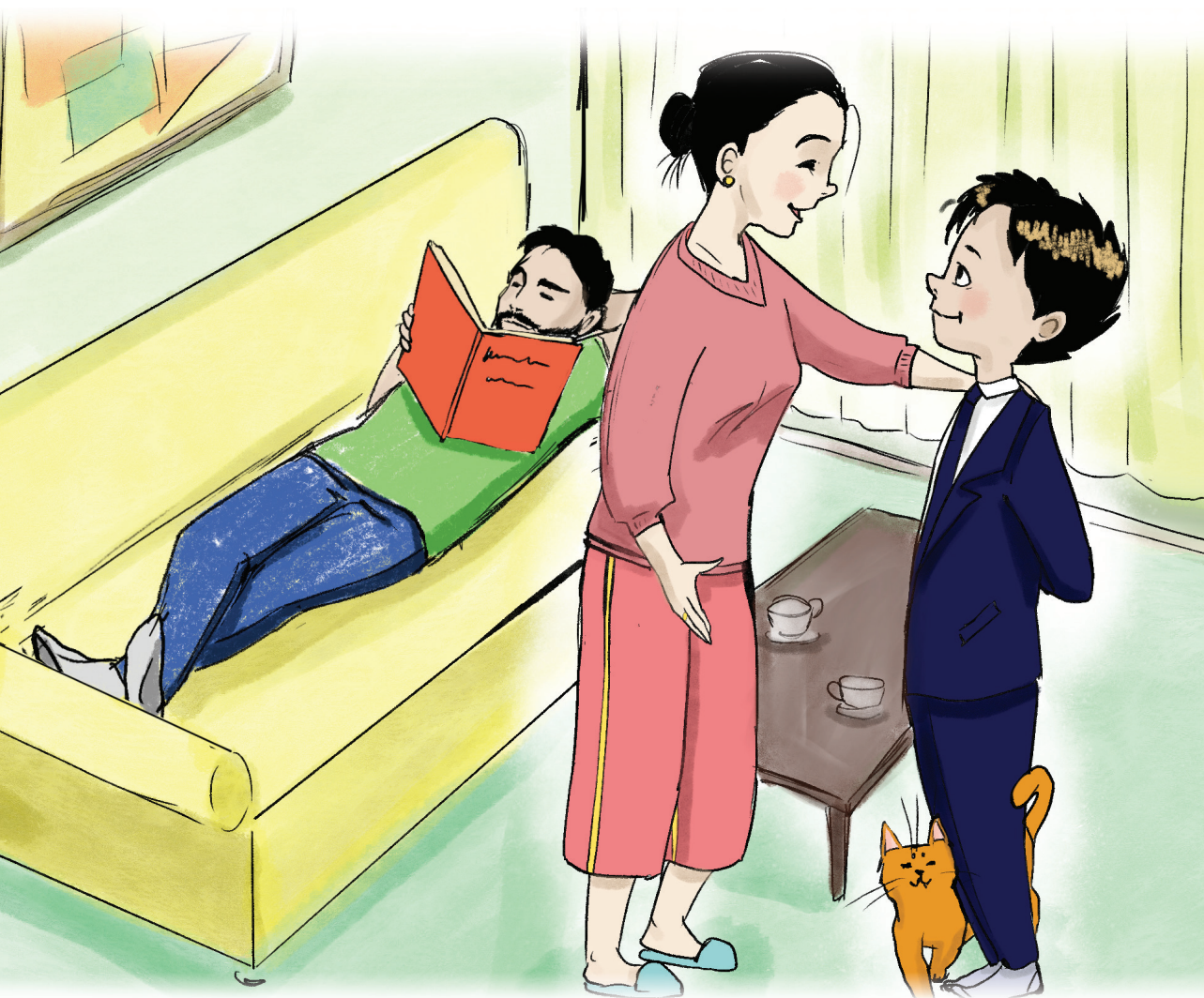
Неге біреуге бәрі, ал маған ештеңе жоқ?!

Үйге келгенде барлығын анама айтып бердім.

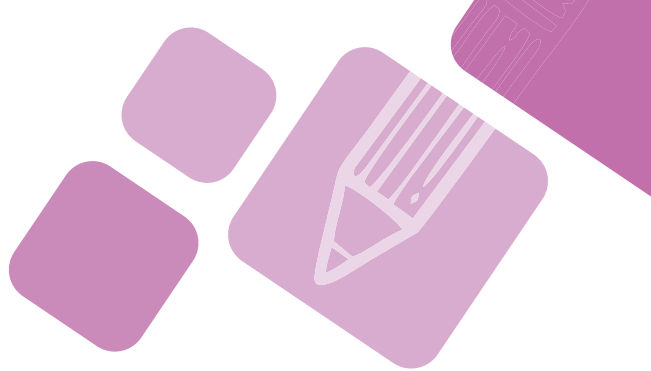
– Басқа адамның затын ұрлап, бүлдіргенің не? Бірақ мәселеңді шешіпсің, сені мақтан тұтамын, Олжас, – деп анам жайлы дауыспен айтты да, мені құшақтап алды.

Әкем жұмыстан келіп, шаршап, диванда жатқан. Біздің әңгімеміздің үзінділерін естіп:

– «Жай ғана көбірек тырысуың керек» деп айттым ғой, – деді.



Психолог жазбалары



Олжасты мұндай әрекет жасауға не итермеледі деп ойлайсың? Кенеттен неге бес алу ниеті ең жақын досымен қарым-қатынастан маңыздырақ болып кетті? Олжасқа не әсер етті?

Қалаған нәрсесіне (жақсы баға) шынайы өмірде қол жеткізе алмағандықтан, Олжас қатты ызаланды және өзін Алишермен салыстырды. Оның химия пәнінен жақсы баға алу ниеті сол пәнді ұнатқандықтан пайда болған жоқ. Алишерден басқа ешқайсысы жақсы баға алмағандығы маңызды болды. Химия сабағында жалғыз ерекшеленген сол болды. Бұл жағдай Алишерді сыныптастарының, мұғалімдердің, ата-аналардың алдында ерекше қылып көрсетті. Мүмкін үздік оқушылардың барлығы керемет емес деп дауласқың келіп тұрған шығар. Бірақ адамдар ерекшеленетінін, спортта немесе оқуда жетістіктері бар, сырт келбеті ерекше адамдарға іштей жиі қызғаныш туатынын байқаған шығарсың?

Олжас басқалардан ерекшеленіп, өзін біртума сезінгісі келді. Бұл басқалардан өзгеше екендігін білдіруші еді. Оның мектепте **басқалардан ерекшелену қажеттілігі қанағаттанбағандықтан**, Олжастың бойында Алишерге деген ашу туындады. Бір нәрсені қажетсініп, басқа нәрсеге қол жеткізу кезінде адамарға түңілу тән. Сол кезде адамдар өз мәселелері үшін басқаларды кінәлай бастайды. Олжас та Алишер арам жолмен жақсы баға алып жүр деген себепті ойдан құрастырып алды. Ал шындығында, Алишер талпыныстарына лайықты жақсы бағалар алып жүрген.

Адам басқалармен қарым-қатынасты қажетсінсе де ерекше болғысы келеді. «Мен кіммін?» деген сұрақ барлығын, балаларды



да, ересектерді де мазалайды. Бұл дегеніміз өзін басқалардан бөлек тұлға және «бүкіл әлемде мен ғана сондаймын» деген индивидуал ретінде сезінуді білдіреді. Жасөспірім үшін «Мен кімін? Мен қандаймын?» деген сұрақтарға жауап тауып, өзін түсіну, ата-анадан, отбасынан, достарынан бөлек тұлға ретінде сезіну әсіресе маңызды.

Алайда Олжасқа әсер еткен тек ерекшелену қажеттілігі емес. Өзін **маңызды, қажетті, масаттануға тұрарлық** сезіну қажеттілігі ықпал етті. Себебі оның химиядан керемет дайындалғандығын басқалар көріп, бағалағандығы маңызды болды.

Біз үшін басқалармен қатынас қана емес, олардың бізге деген қатынасы да маңызды. Басқа адамдар, әсіресе біз үшін ерекше адамдар бізге масаттанғанда, бізді бағалағанда, өзімізді бақытты сезінеміз. Бізді құрметтегенде, өзімізге деген сенімділігіміз артып, тұлға ретінде құндылығымызды сезінеміз. Басқалардың жақсы қатынасына лайықты екенімізді түсінгенде, шабыттанамыз және жетістіктерге жетеміз.

Алғаш рет тақпақ жаттағанда, ата-анаңның сені мақтағанын есіңе түсірші. Оқуда, спортта алғаш жетістікке жеткенде, сыныптастарың мен мұғалімдер масаттанды. Сен іштей жоғарылап, бақыттың ағылып келгенін сезінген боларсың?!

«Қалайша Олжас екі нәрсені бірдей қалады?» деген сұрақты қойып, таңғалуың мүмкін. Адамның бір уақытта екі қажеттілікті сезінуі жиі кездеседі. Мысалы, сабақтан келгенде ұйқың да келеді, тамақ ішкің де келеді. Сол кезде ең алдымен қай қажеттілігіңді қанағаттандыру керектігін таңдайсың. Мүмкін ұйықтап алып, оянғанда тамақ ішетін шығарсың. Мүмкін керісінше жасайсың. Кейде біз біреумен сөйлесуді және сол мезетте оңашада қалуды қалаймыз.

Осындай екі қарама-қайшы қажеттілік сенің бойыңда қалайша орын алатынын түсінбеуің мүмкін. Бұл мүмкін бе? Ал бір уақытта үш, төрт және одан да көп қажеттіліктердің болуы мүмкін бе? Ия, мүмкін.



Сондықтан шындығында нені қалайтыныңды түсінуден бастау керек. Сенің ниетіңнің, шешіміңнің, әрекетіңнің артында қандай қажеттілік тұр? Қажеттіліктеріңе бақылау жасайсың ба, әлде қажеттіліктерің сені бақылауда ұстайды ма? Уақыт өте келе есейіп, өзіңді түсіне бастайсың, өзіңді талдайсың және сол арқылы ең жақсы шешім таба аласың (орынсыз әрекет жасамай-ақ, қажеттілікті қалай қанағаттандыруға болатынын шеше аласың) және қажеттіліктеріңді іріктей аласың. Сол кезде бақыт сезіміне бөленесің, өміріңмен қанағаттанып, іштей тепе-теңдікке ие боласың.