PSİXOLOQ TÖVSİYƏLƏRİ

Peşə seçimi və peşəkar inkişaf

HANSI PEŞƏNİ SEÇƏCƏYİMİ HƏLƏ DƏ BİLMİRƏM – BU, NORMALDIRMI?

S.F. Payızova, N.F. Xəlilova

Giriş

İmtahanlara hazırlıq dövrü həyatda mühüm qərarlardan birinin verildiyi mərhələdir. Bu vaxt abituriyent «Hansı ixtisası seçim?» sualına cavab axtararkən ilk növbədə gələcəkdə hansı sahədə çalışmaq istədiyini düşünür.

Universitetə qəbul üçün toplanan bal vacibdir, lakin o yalnız qapını açır, hansı yolla gedəcəyini isə peşə seçimi müəyyən edir. Çox vaxt bu seçim tələsik, başqalarının təsiri ilə və ya yalnız peşənin nüfuzu və gəlir imkanları nəzərə alınaraq edilir. Halbuki peşə seçimi təsadüfi qərar olmamalıdır. Bu seçimin öz məntiqi, mərhələləri və yanaşmaları var.

Bu məqalədə psixoloji tədqiqatlara əsaslanaraq dörd suala cavab axtaracağıq:

- *Bu yaşda qərarsızlıq normaldırmı?*
- *Özünə uyğun peşəni necə tapmaq olar?*
- *Peşəni hansı meyarlarla seçmək lazımdır?*
- *Peşə seçiminə **daha hazırlıqlı olmaq üçün** bacarıqlarını necə inkişaf etdirə bilərsən?*

Bu yaşda qərarsızlıq təbiidir

Yeniyetməlik dövründə peşə seçimi ilə bağlı tərəddüd etmək tamamilə təbiidir. Psixoloq Donald Super 15–24 yaş dövrünü peşə inkişafının “kəşf mərhələsi” adlandırır. Bu mərhələdə insan müxtəlif peşələr haqqında məlumat toplayır, seçimlərini müqayisə edir və özünə daha uyğun istiqaməti tədricən müəyyənləşdirir [1].

Deməli, bu yaşda “Hələ tam qərar verməmişəm” fikri problemin yox, normal inkişafın göstəricisidir. İnsan nəyi sevdiyini, hansı işləri daha yaxşı bacardığını və gələcək fəaliyyətində nəyə üstünlük vermək istədiyini daha yaxşı dərk etdikcə, peşə seçimi də getdikcə aydınlaşır.

Peşə xəritəsi: özünə uyğun istiqaməti necə tapmaq olar?

Özünə uyğun istiqaməti tapmaq şəxsi peşə xəritəsi yaratmağa bənzəyir. Bu xəritənin dörd əsas nöqtəsi var: maraqların, bacarıqların, dəyərlərin və real imkanların.

Bu amillərdən yalnız birinə əsaslanmaq peşə seçimi haqqında tam təsəvvür yaratmır. Təkcə ixtisasın adına, nüfuzuna və ya gəlir imkanlarına baxmaq kifayət deyil. Həmin sahədə gündəlik hansı işlərin görüldüyünü və onların sənə uyğun olub-olmadığını da araşdırmaq vacibdir. Məsələn, hər hansı ixtisas sənə maraqlı görünə bilər, lakin onun tələb etdiyi bacarıqlar, gündəlik iş şəraiti və təhsil imkanları gözləntilərinlə üst-üstə düşməyə bilər. Buna görə bu dörd istiqaməti birlikdə nəzərdən keçirmək vacibdir.

Psixoloq Con Hollandın yanaşmasına görə, insanların maraqları və üstünlük verdiyi fəaliyyətlər fərqlənir. İnsan öz maraqlarına uyğun iş mühitində fəaliyyət göstərdikdə həmin sahədə daha rahat inkişaf edə bilər [2].

Holland peşə maraqlarını altı əsas tip üzrə qruplaşdırmışdır:

Tip	Üstünlük verdiyi fəaliyyətlər	Peşə nümunələri
Praktik	Əllə işləmək, texnika və təbiətlə bağlı fəaliyyətlər, konkret nəticə əldə etmək	mühəndis, aqronom, texnik
Tədqiqatçı	Araşdırmaq, məlumatı təhlil etmək, səbəb-nəticə əlaqələrini müəyyənləşdirmək	həkim, bioloq, proqramçı

Tip	Üstünlük verdiyi fəaliyyətlər	Peşə nümunələri
Yaradıcı	Özünü ifadə etmək, yeni ideyalar yaratmaq, dizayn və yaradıcılıqla məşğul olmaq	dizayner, memar, jurnalist
Sosial	İnsanlara kömək etmək, öyrətmək, məsləhət və dəstək vermək	müəllim, psixoloq, sosial işçi
Təşəbbüskar	Rəhbərlik etmək, təşkilatçılıq, qərar vermək və başqalarına təsir göstərmək	hüquqşünas, menecer, sahibkar
Nizamlayan	Qayda və sistemlə işləmək, məlumatları təşkil etmək, dəqiqliyi qorumaq	mühasib, iqtisadçı, auditor

İnsanların bir çoxu yalnız bir tipə aid olmur. Adətən, onlar iki və ya üç maraq tipinin xüsusiyyətlərini özlərində birləşdirirlər. Məsələn, həkimlik həm araşdırma və problem həllini, həm də insanlara kömək etməyi tələb edir.

Lakin bu bölgü sənə uyğun peşəni seçməyin üçün kifayət etmir. Uğurlu peşə seçimi üçün maraqlarını bacarıqların, dəyərlərin və real imkanlarınla birlikdə qiymətləndirməlisən. Bunun üçün öz "peşə xəritə"ni hazırlamaq faydalıdır.

Peşə xəritəni hazırla

Bir vərəqi üç hissəyə böl. Hər hissədə müvafiq bəndə uyğun fikirlərini qeyd et. Cavablarını mümkün qədər konkret yaz.

- **Maraqlarım:** Hansı işlə məşğul olanda vaxtın necə keçdiyini hiss etmirsən? Hansı mövzuları heç kim demədən özün araşdırırsan? Hansı dərslər və tapşırıqlar sənə daha maraqlı gəlir?
- **Bacarıqlarım:** Hansı işləri daha rahat yerinə yetirirsən? Ətrafındakı insanlar hansı məsələlərdə səndən kömək istəyirlər?
- **Dəyərlərim:** Sənin üçün nə daha vacibdir? “Gələcək işimdə mütləq … olmalıdır” dediyin o xüsusiyyət nə ola bilər?

Bunun üçün aşağıdakı dəyər nümünələrindən istifadə edə bilərsən:

sabitlik – yüksək gəlir – inkişaf – yaradıcılıq – insanlara fayda vermək – müstəqillik – rəhbərlik – komanda işi – rahat iş qrafiki – nüfuz – təhlükəsizlik – yenilik

Cədvəli tamamladıqdan sonra cavablarında təkrarlanan mövzuları müəyyən et.

Nümunə: Tutaq ki, bir abituriyent bu sualları belə cavablandırır:

- **Maraqlarım:** insanlarla ünsiyyət qurmaq, davranışlarını anlamaq, çətinliklərin səbəbini təhlil etmək, öyrətmək.
- **Bacarıqlarım:** diqqətlə dinləmək, çətin məlumatı sadə dillə izah etmək, gərgin vəziyyətdə sabit qalmaq.
- **Dəyərlərim:** başqalarının həyatına müsbət təsir göstərmək, komandada çalışmaq, özünü inkişaf etdirmək, sabit qazanc.

Bu kəsişmə abituriyenti "insanlarla işləmək" kimi geniş sahədən daha aydın istiqamətlərə - psixologiya, sosial iş, təhsil sahəsi ilə bağlı ixtisaslara gətirib çıxara bilər. Bununla belə, reallıq amilini də nəzərə almaq vacibdir.

- **Reallıq:** Bu istiqamət hansı təhsili tələb edir, qəbul şərtləri necədir, topladığın bal nə dərəcədə uyğundur, əmək bazarında tələbat necədir? Unutma ki, eyni marağa bir neçə fərqli ixtisas və peşə yolu ilə yaxınlaşmaq mümkündür. Ona görə də yalnız bir ixtisas üzərində dayanmaq əvəzinə, bir neçə alternativi araşdırmaq daha faydalıdır.

Bu dörd istiqamətin kəsişdiyi yer sənin peşə xəritəndəki ən güclü nöqtədir. Bu kəsişmədə bir neçə peşə ola bilər. Həmin peşələri sınamaq, müqayisə etmək və daha yaxından tanımaq zamanla məqsədyönlü təhlil etmə vərdişi formalaşdırır.

Bu həftə üçün kiçik tapşırıq

Kəsişmədən çıxan istiqamətlərdən birini seç və üç addım at – o sahədə çalışan biri ilə danış, mövzu ilə bağlı pulsuz onlayn dərsə bax, gördüklərini maraqların, bacarıqların, dəyərlərin və real imkanlarınla yenidən müqayisə et.

Bu təcrübə seçdiyin sahənin həm maraqlı, həm də çətin tərəflərini görməyə kömək edir. Bəzi bacarıqlarının zəif olduğunu müəyyən etməyin normal, hətta faydalı haldır. Çünki məhz bu təcrübə sənə hansı istiqamətlərdə inkişaf etməli olduğunu göstərəcək.

Bacarıqlar sabit deyil – inkişaf etdirilə bilər

Bəzən “Mən bunu bacarmaram” düşüncəsi bizi maraq göstərdiyimiz sahədən uzaqlaşdırır. Halbuki Kerol Duekin araşdırmalarına görə, bacarıqlar dəyişməz deyil. Düzgün üsul, davamlı səy və təcrübə ilə bir çox bacarığı inkişaf etdirmək mümkündür. Psixologiyada bu yanaşma "inkişaf yönümlü düşüncə tərzi *(growth mindset)*" adlanır [3]. Bu yanaşma çətinliklərə öyrənmə və inkişaf üçün bir imkan kimi yanaşmağa kömək edir.

Bəs özün üzərində necə çalışa bilərsən?

- **Kiçik, məqsədyönlü addımlarla başla.** Bacarıqlar bir gündə formalaşmır. Sadəcə "çox vaxt sərf etmək" deyil, məhz inkişaf etdirmək istədiyin bacarıq üzərində şüurlu şəkildə məşq etmək vacibdir. İnkişaf etdirmək istədiyin bacarığı seç və ona doğru davamlı addımlar at.
- **Kəşf et.** Maraqlandığın peşədə çalışan insanlarla danış, könüllü işlərdə iştirak et, onlayn kurslara və dərnəklərə qoşul. Bu, kitabdan oxumaqla öyrənə bilməyəcəyin peşənin real tərəflərini görməyə kömək edəcək.
- **Universal bacarıqlarını inkişaf etdir.** Ünsiyyət, komandada işləmək, problem həlli, rəqəmsal savadlılıq – bu bacarıqlar demək olar ki, bütün peşələrdə vacibdir. İstiqamətini dəyişsən belə, **bu bacarıqlar sənə hər zaman fayda verəcək.** Ən əsası isə bu bacarıqların inkişafı birbaşa özünəinamına da təsir edir.
- **Əks-əlaqə al.** Müəllimlərdən, böyüklərdən və ya mütəxəssislərdən məsləhət almaqdan çəkinmə, bu, səni daha tez inkişaf etdirər. Sağlam tənqid səni kiçiltmir, əksinə, yönləndirir: zəif tərəflərini görməyə və hara doğru irəliləyəcəyini müəyyənləşdirməyə kömək edir. *Vacib olan* ***tənqidi*** *emosional yük kimi deyil,* ***inkişaf üçün fürsət kimi qəbul edib onu özünütəkmilləşdirmə planına çevirməkdir.***

Yekun

Peşə seçimi birdəfəlik verilən qərar deyil, özünü tanımaq və imkanlarını dəyərləndirmək prosesidir. Bu yolda tələsmək fayda verməz. Özünü daha yaxşı tanıdıqca, maraqların, bacarıqların və dəyərlərin daha aydın formalaşacaq. Ən vacibi isə odur ki, ilk seçim həmişə son seçim olmaya bilər. Müasir dünyada insanlar həyatları boyu bir neçə dəfə peşələrini və fəaliyyət istiqamətlərini dəyişirlər. Buna görə də bu gün verdiyin qərarın gələcəyini tam müəyyənləşdirəcəyini düşünmə. Əsas olan öyrənməyə açıq olmaq, inkişaf etmək və seçimlərini şüurlu şəkildə etməkdir.

Əgər hazırda «Hansı peşəni seçəcəyimi hələ də bilmirəm» deyirsənsə, narahat olma. Bu, zəiflik deyil, əksinə, özünü tanımaq prosesinin təbii mərhələsidir. Özünü tanımağa vaxt ayır, maraqlandığın sahələri araşdır, kiçik addımlarla irəlilə və qərarını yeni təcrübələr qazandıqca dəqiqləşdir. Unutma ki, sənin üçün ən uyğun peşə yalnız yaxşı bacardığın deyil, həm də maraq göstərdiyin, dəyərlərinə uyğun gələn və inkişaf etmək istədiyin sahədir.

Mənbələr (istinadlar)

- Super, D. E. (1990). *A Life-Span, Life-Space Approach to Career Development.* National Career Development Association. https://www.ncda.org/aws/NCDA/pt/sd/news_article/559383/_PARENT/CC_layout_details/false
- Holland, J. L. (1997). *Making Vocational Choices: A Theory of Vocational Personalities and Work Environments (RIASEC).* https://www.ebsco.com/research-starters/economics/hollands-theory-career-choice
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success.* Stanford Center for Teaching and Learning. https://ctl.stanford.edu/students/growth-mindset