

PSIXOLOQ TÖVSIYƏLƏRİ

BOŞ QALAN YERLƏR ÜZRƏ SEÇİM: DOĞRU QƏRARI NECƏ VERMƏLİ?

✍ F. M. Novruzova, L.S. Süleymanova

Yeni seçim, yeni imkanlar: nələrə diqqət etməli?

İxtisas seçiminin ilk mərhələsinin nəticəsi arzuladığınız kimi olmasa da, qarşıda səni yeni seçim imkanı gözləyir. İndi boş qalan plan yerləri arasından seçim edə bilərsən. Belə vəziyyətdə müəyyən qədər məyusluq, narahatlıq və qərarlıqlıq yaşamaq təbiidir.

Ancaq yeni seçimə yalnız əvvəlki planın məcburi əvəzi kimi baxmaq lazım deyil. Mövcud variantlar arasında maraqlarına, imkanlarına və gələcək məqsədlərinə uyğun istiqamətlər də ola bilər. Əsas məsələ sadəcə “harasa qəbul olmaq” deyil, qəbul olacağın halda həqiqətən oxumağa hazır olduğun ixtisasları müəyyənləşdirməkdir.

Bəzən abituriyent ilk istədiyi ixtisas olmadığı üçün digər variantların hamısını kənara qoyur. Bəzən isə vaxt itirməmək və mütləq qəbul olmaq istəyi ilə qarşısına çıxan ilk uyğun variantı seçir. Hər iki halda tələsik qərar vermək riski yaranır.

Alternativ seçim nə əvvəlki məqsədinə imtina etmək, nə də qarşısına çıxan istənilən variantla razılaşmaqdır. İlk növbədə məqsədini və ona aparan yolu bir-birindən ayırmaq vacibdir.

Məqsəd və ona aparan yol

Bəzən məqsədlə ona aparan yolu eyni hesab edirik. Məsələn, konkret universitetə və ya ixtisasa qəbul olmağı məqsədiniz kimi qəbul edirik. Halbuki bu çox vaxt məqsədə aparan yollardan yalnız biridir.

Məsələn, müəyyən fəaliyyət sahəsində çalışmaq istəyirsənsə, həmin sahəyə bir neçə yaxın ixtisas vasitəsilə yönəlmək mümkün ola bilər. Ancaq yaxın görünən bütün ixtisaslar eyni təhsil məzmununa və gələcək imkanlara malik deyil. Buna görə hər bir variant ayrıca araşdırılmalıdır.

Özünə üç sual ver:

- Mənim əsas məqsədim nədir?
- Bu məqsədə çatmaq yalnız bir ixtisasa mümkündürmü?
- Hazırda dəyişən məqsədimdir, yoxsa ona aparan yol?

Əgər gələcək məqsədini hələ tam müəyyənləşdirməmişsənsə, hansı fəaliyyətlərə maraq göstərdiyini, təhsil zamanı sənin üçün nələrin vacib olduğunu və hansı istiqamətlərdə oxumaq ümumiyyətlə istəmədiyini düşün.

Bu, yeni variantlara daha açıq, amma eyni zamanda daha düşünülmüş yanaşmağa kömək edəcək.

Dəyişən şəraitdə qərar verməyə nə kömək edir?

Peşə inkişafı üzrə tədqiqatçılar Mark Savickas və Erik Porfeli dəyişikliklərə uyğunlaşmağa kömək edən dörd psixoloji resurs ayırırlar [1]:

- **Gələcəyə yönəlmə** – yalnız bugünkü nəticəni deyil, sonrakı imkanları da düşünmək;
- **Qərar üzərində nəzarət** – seçimin məsuliyyətini öz üzərinə götürmək və qərarı yalnız başqalarının gözləntilərinə görə verməmək;
- **Araşdırma marağı** – fərqli ixtisasları və təhsil yollarını öyrənmək, özünü yalnız əvvəldən tanıdığı variantlarla məhdudlaşdırmamaq;
- **Özünəinam** – məlumat toplamaq, alternativləri müqayisə etmək və qərarını həyata keçirə biləcəyinə inanmaq.

Bu xüsusiyyətlər hazır şəkildə verilmir – onları inkişaf etdirmək mümkündür. Bundan sonrakı addım alternativ seçimdə hansı şərtləri qorumaq istədiyini və hansı məqamlarda çevik ola biləcəyini müəyyənləşdirməkdir. Yeni seçim mərhələsi də bunun üçün bir fürsətdir.

Alternativ planı necə qurmaq olar?

Alternativ plan təsadüfi ixtisas siyahısı deyil. O sənin üçün vacib olan şərtləri mümkün qədər qoruyan başqa bir yoldur.

Seçimə başlamazdan əvvəl şərtləri üç qrupa ayır:

Qorumaq istədiyim şərtlər;

Mənim üçün xüsusilə nə vacibdir?

Məsələn: fəaliyyət sahəsi, təhsil dili, ödəniş imkanı.

Çevik ola biləcəyim məqamlar;

Hansı şərtlər dəyişsə də, seçim mənə uyğun qala bilər?

Məsələn: universitet, şəhər, ixtisas.

Mənə uyğun olmayan şərtlər;

Nəyi qəbul edə bilmərəm?

Məsələn: imkanlarına uyğun olmayan təhsil haqqı, yaşayış şəraiti və ya maraq göstərmədiyiniz fəaliyyət sahəsi.

Bu bölgü hər kəs üçün fərqlidir. Bir abituriyent üçün tədris dili əsas şərt ola bilərsə, digəri üçün yaşayış yeri və ya maliyyə imkanları daha vacibdir.

Vacib olan meyarlarını əvvəlcədən müəyyənləşdirməkdir. Çünki vaxt azaldıqca insan əsas məqsədini unudub, yalnız qəbul olmaq ehtimalına diqqət yetirə bilər.

Vaxt təzyiqi qərara necə təsir edir?

Seçim üçün vaxtın azalması, nəticə ilə bağlı gərginlik və ətrafdakıların gözləntiləri qərara təsir edə bilər.

Karlo Doroc və həmkarlarının apardığı tədqiqatda kəskin stresin qərarların keyfiyyətini zəiflədə bildiyi, vaxt təzyiqi isə bu təsirin daha qabarıq olduğu müşahidə olunub [2].

Buna görə siyahıya ixtisas əlavə etməzdən əvvəl özümdən soruş:

“Mən bu variantı yoxladığım məlumatlara əsasən seçirəm, yoxsa sadəcə vaxt azaldığı üçün?”

Tələsik qərarın qarşısını almağın ən yaxşı yollarından biri bütün variantları eyni meyarlarla qiymətləndirməkdir.

Alternativləri dörd addımda yoxla

Psixoloqlar İtamar Qati və Viktoriya Kulçar peşə ilə bağlı qərar prosesində uyğun variantların seçilməsi, yoxlanılması, müqayisəsi və sıralanmasının vacibliyini vurğulayırlar [3].

Bu yanaşmanı boş qalan yerlər üzrə seçimə belə tətbiq edə bilərsiniz:

1. Ayır

Əvvəlcə sənin üçün vacib şərtlərə uyğun ola biləcək ixtisaslardan qısa siyahı hazırla.

2. Yoxla

Hər ixtisas barədə dörd istiqamətdə məlumat topla:

- **Maraq və məqsəd:** tədris olunan fənlər və gələcək fəaliyyət sahəsi sənə maraqlıdır mı?
- **Hazırlıq:** həmin proqramın tələb etdiyi bilik və bacarıqları inkişaf etdirməyə hazırsan mı?
- **Real imkanlar:** qəbul şərtləri, təhsil haqqı, yerləşmə və yaşayış imkanları sənə uyğundur mu?
- **Gələcək:** bu ixtisas hansı peşə və sonrakı təhsil imkanlarını yaradır?

Hər bəndi “uyğundur”, “qismən uyğundur”, “uyğun deyil” və ya “məlumat çatışmır” kimi qiymətləndirə bilərsiniz.

“Məlumat çatışmır” yazmısan, qərar verməzdən əvvəl həmin məlumatı rəsmi mənbədən dəqiqləşdir.

3. Müqayisə et

Hər alternativ üçün üç sualı cavablandır:

- Bu ixtisas mənə nə verir?
- Əsas çətinliyi nə ola bilər?
- Bu çətinliyi aradan qaldırmaq mümkündür mü?

Məsələn, başqa şəhərdə oxumaq bir abituriyent üçün həll edilə bilən çətinlik, digəri üçün isə yaşayış və maliyyə imkanlarına görə real maneə ola bilər.

Belə müqayisə hansı çətinliyin həll edilə bildiyini, hansının isə seçimə ciddi maneə yaratdığını görməyə kömək edir.

4. Sırala

Yoxlamadan sonra siyahında maraqlarına, məqsədinə və imkanlarına uyğun ixtisaslar qalacaq.

İndi özünə belə bir sual ver:

“Bu ixtisasların hamısına qəbul olmaq mümkün olsaydı, hansına daha çox üstünlük verərdim?”

Cavabına əsasən ixtisasları sırala.

Sıralamanı yalnız hansı ixtisasa qəbul olmağın daha asan olduğuna görə deyil, həqiqi üstünlüklərinə və cari seçim şəraitinə uyğun qur.

Son yoxlama

Ərizəni təsdiqləməzdən əvvəl siyahındakı hər ixtisas üçün iki suala cavab ver:

- Mənə uyğun ola biləcək bütün real variantları nəzərdən keçirmişəm mi?
- Bu ixtisasa qəbul olsam, orada həqiqətən təhsil almağa hazıram mı?

Hər seçimini bir cümlə ilə əsaslandırmağa çalış.

Əgər səbəbin yalnız “boş yer var” və ya “bəlkə qəbul olaram”dırsa, həmin variantı bir daha nəzərdən keçir.

Siyahıya yalnız qəbul olacağın halda həqiqətən oxumağa hazır olduğun ixtisasları daxil etmək daha doğru olar.

Yekun

Boş qalan yerlər üzrə seçim əvvəlki planın sadəcə davamı deyil – yeni şəraitdə verilən yeni qərardır.

İlkin nəticənin gözlədiyindən kimi olmaması gələcək məqsədinə imtina etməli olduğun demək deyil. **Bəzən məqsəd eyni qalır, sadəcə ona aparar yol dəyişir.**

Əsas olan məqsədini aydınlaşdırmaq, sənin üçün vacib şərtləri müəyyənləşdirmək, mövcud ixtisasları eyni meyarlarla müqayisə etmək və yalnız qəbul olmaq ehtimalına görə seçim etməməkdir.

Əgər seçdiyin istiqamət maraqlarına, imkanlarına və həqiqətən oxumaq istəyinə uyğundursa, bu, əvvəlki plandan geri çəkilmək deyil. **Bu, dəyişən şəraitdə özün üçün daha uyğun yolu tapa bilməkdir.**

İstifadə edilmiş ədəbiyyat

1. Savickas, M. L., Porfeli, E. J. Career Adapt-Abilities Scale: Construction, reliability, and measurement equivalence across 13 countries // *Journal of Vocational Behavior*. – 2012. – Cild 80, № 3. – S. 661–673.
2. Doroc, K., Yadav, N., Murawski, C. Acute stress impairs decision-making at varying levels of decision complexity // *Communications Psychology*. – 2025. – Cild 3. – Məqalə № 179.
3. Gati, I., Kulcsar, V. Making better career decisions: From challenges to opportunities // *Journal of Vocational Behavior*. – 2021. – Cild 126. – Məqalə № 103545.