

A.İ.Əlizadə  
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti  
agshin.alizade65@gmail.com

## AKADEMİK NAİLİYYƏTLƏRƏ NAİL OLMAQ ÜÇÜN TƏHSİLƏLƏNƏNLƏRİN ASUDƏ VAXTLARININ DÜZGÜN DƏYƏRLƏNDİRMƏSİ

### *Xülasə*

*Akademik uğur kimlər üçünsə rahat həyata gedən yoldursa, kimlər üçünsə də bir seçim və ya elmin inkişafına töhfə deməkdir. Amma hər bir halda bu nailiyyətlərə çatmaq üçün ilk öncə vaxtı düzgün tənzimləmək ən böyük və vacib məsələdir. Yaşanması gün keçdikcə daha da çətinləşən və tələbləri daha da artan bir dünyada milyonlarla hətta milyardlarla təhsil işçisi var. Onlar təkcə elmlə məşğul olmur, eyni zamanda yaranan asudə vaxtları düzgün dəyərləndirməklə həm istirahət edir, həm də inkişaf edirlər. Gəlin, məqaləmizdə bu mövzunu daha geniş öyrənək.*

## ПРАВИЛЬНАЯ ОЦЕНКА СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ СТУДЕНТОВ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ АКАДЕМИЧЕСКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

### *Резюме*

*Для одних успехи в учебе - это путь к обеспеченной жизни, для других - выбор или вклад в развитие науки. Но в любом случае для достижения этих целей, прежде всего, самое большое и главное правильно настроить время. В мире, где с каждым днем становится все труднее и труднее жить, работают миллионы, если не миллиарды, педагогов. Они не только занимаются наукой, но в то же время отдыхают и развиваются, правильно оценивая имеющееся свободное время. Давайте узнаем больше об этой теме в нашей статье.*

## PROPER EVALUATION OF STUDENTS' FREE TIME TO ACHIEVE ACADEMIC ACHIEVEMENTS

### *Summary*

*For some, academic success is a way to a comfortable life, for others it is a choice for a contribution to the development of science. But in any case, to achieve these goals, managing time wisely is the primary and most necessary issue. There are millions of educators in a world that requirements are increasing which, in turn, makes living harder and harder day by day. They are not only engaged in science, but at the same time they relax and develop by properly valuing their free time. Let's learn more about this topic in our article.*

*Açar sözlər: asudə vaxt, məhsuldar və qeyri-məhsuldar fəaliyyətlər, akademik performans*

*Ключевые слова: досуг, производительная и непродуктивная деятельность, учебная деятельность*

*Key words: leisure, productive and unproductive activities, academic performance*

Fiziki və zehni yorğunluğun pik həddə çatdığı bir dövrdə istirahət müşkül məsələyə çevrilib. İstirahət vaxtını heç bir fəaliyyətlə məşğul olmamaq ömrü boşa çıxarmaq deməkdir. Çünki “zaman” həyatdır. “Zaman” keçmişdən indiki zamana, gələcəyə qədər zahirən dönməz ardıcılıqla baş verən mövcudluq və hadisələrin davamlı ardıcılığıdır. Qısaca desək həyatımızın bələdçisidir zaman. Mən zamanı iki növə ayıraraq daha da geniş məlumat vermək istəyirəm. Bunlar “məşğul zaman” və “azad zaman” anlayışlarıdır. Məşğul zaman hər hansı bir fəaliyyət sahəsinə ayırdığımız vaxt olduğu halda, azad zaman isə düzgün idarə olunduğu andan etibarən bizim uğur qarımızın açarına çevrilir desək yanılmırıq. Azad zaman insanın sərbəst keçirə biləcəyi dövrdür. Bu dövr, insanın həm özü, həm də başqaları üçün bütün asılılıqlardan və ya məcburi vəzifələrdən azad olduğu, istədiyi fəaliyyətə vaxt sərf etdiyi vaxtdır. Zaman həyatdır və onu boş yerə sərf etmək ömrü boşa çıxarmaq deməkdir. Məhsuldar xərcləndikdə isə əhəmiyyət qazanır ki, bu da təhsil və sivilizasiya məsələsidir. Vaxt itirmədən qısa zamanda bir çox məsələni tamamlamaq, vaxtdan səmərəli istifadə etmək deməkdir. Məqsədlərin və prioritetlərin təsviri, planların qurulması vaxtın səmərəli keçirilməsi deməkdir.

Belə bir sual yarana bilər, biz necə bir fəaliyyət göstərə bilərik ki, həm vaxtımızdan səmərəli istifadə edək eyni zamanda da istirahət ehtiyaclarımızı ödəyək? Bunun üçün alternativlər çoxdur. İnsan kitab oxuyarkən, konsertlərə gedərkən, bəzən bir muzeyi gəzərkən, bəzən yemək bişirərkən və s. istirahət edir. Əgər biz bu işlərimizi düzgün bölgü ilə, planlı şəkildə qursaq, biz kifayət qədər uğurlu nəticələr əldə edə bilərik. Bu təhsil sahəsində də belədir. Biz bu günə qədər akademik uğura nail olmaq üçün təkcə oxumaq, elmlə məşğul olmaqla kifayətləndiyini zənn edirdik, lakin bu belə deyil. Əlbəttə ki, elm vacibdir, amma onunla birlikdə asudə vaxtlarını düzgün dəyərləndirib, istiqamətləndirməklə böyük uğurlar qazanmaq mümkündür.

İstər universitetlərdə, istərsə də məktəblər və ya digər təhsil alma sektorları təhsil alanlara vaxt bölgüsü aparmaqda yardım edərək onların qazanacaqları uğurlara təkan vermiş olarıq. Bir sıra öhdəlikləri balanslaşdırmaq şagirdlərin vaxtın idarə edilməsi bacarıqlarını təkmilləşdirməyə kömək edə bilər, eyni zamanda onların zövq aldığı və ya üstün olduğu sahələri tapmaq özünə inamı artırabilir. Tədbirlərdə iştirak etmək evdə, universitetdə və ya məktəbdə həmişə öyrədilməyən həyat bacarıqlarını öyrənməyə kömək edir. Şagirdlər məktəbdə dərsləndikən fəaliyyətlər vasitəsilə komanda işi haqqında

məlumat əldə etmək, güclü ünsiyyət bacarıqlarını inkişaf etdirmək, tamaşaçı qarşısında səhnədə dayanmağın necə hiss olduğunu yaşamaq, vaxtın idarə edilməsi və daha çox şey əldə etmək imkanı əldə edirlər. Onlara başqalarını təhqir etmədən əməkdaşlıq etmək də öyrədilir.

Asudə vaxtın subyektiv tərifinə nəzər salsaq vaxtın sadəcə xarici amillərin nəticəsi deyil, əqli və mənəvi münasibətlər kimi də başa düşülməli olduğunu görürük (Pieper, 1965). Bu, daxili sükutun bir formasıdır. Ralph Waldo Emerson tərəfindən çox məşhur bir sitatı qeyd etmək istəyirəm: “Boş vaxtlarınızı yaxşı qoruyun, onlar kəsilməmiş brilyant kimidir. Onları atın və onların dəyəri heç vaxt bilinməyəcək, amma onları təkmilləşdirsəniz, faydalı həyatın ən parlaq daşlarına çevriləcəklər.” Asudə vaxt insanın işdən və ev işlərindən, şəxsi baxım, yemək və yatmaq kimi müəyyən vəzifələr sinfindən azad olduğu vaxtdır. Bu, insanların dincəlmək, sosiallaşmaq, ağıl və bədəni məşq etdirmək və ya şəxsi maraqlarını həyata keçirmək üçün ayırdıqları bir vaxtdır. Aristotel həm *Siyasətdə* (1981), həm də *Metafizika* (2002) asudə vaxtın sosial həyatın ətrafında fırlanan mərkəz nöqtəsi olduğunu göstərir.

Asudə vaxt müəyyən mənada azadlıq, kəşfiyyət və sakitlik təcrübəsidir ki, bu da sonradan yaradıcı həyat nümunələrini və özünü həyata hazırlamağa yol açır. Bu asudə vaxtını məhsuldar və ya düzgün fəaliyyət növündə keçirmək verdiyi tələbələrin digər xüsusiyyətlərinə təsir etməklə yanaşı, onların akademik nailiyyətlərini də artırmağa bilər. Yüksək akademik nailiyyət istənilən sahədə irəliləyiş üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Yüksək nailiyyət səviyyəsinə malik olan tələbələr daha yüksək səviyyəli iş tapmaq şansına malik ola bilərlər və onlara verilən iş növü hələ də öz sahəsində daha yaxşı şans ilə təmin edir.

Bununla belə, akademik performans tələbənin dəyərini müəyyənləşdirmək və onun gələcək nailiyyətlərini proqnozlaşdırmaq üçün yeganə meyar olmaya bilər. Yenə də, bir çox universitetlərdə, məktəblərdə və ya kolleclərdə akademik faiz uşağın gələcək addımı haqqında qərar vermək və proqnozlaşdırmaq üçün əsas olur və “Akademik Nailiyyət üçün etibarnamə” kimi istifadə olunur. DeMers (2015) tərəfindən aparılan son araşdırmada, uğurlu karyera yolu və peşəkar həyatı olanların fiziki və ruhi sağlamlıq üçün məşq etmək, söz ehtiyatı və ünsiyyət bacarıqları üçün oxumaq, yeni bacarıqları öyrənmək üçün dərslər keçməkdən ibarət aktiv asudə vaxt keçirdikləri aşkar edilmişdir.

İstirahət fəaliyyətini məhsuldar və qeyri-məhsuldar fəaliyyətlərə bölmək olar. Mürəkkəb insan davranışı və insanların psixologiyasına görə məhsuldar və qeyri-məhsuldar fəaliyyətlərin sadə bir funksiyası ola bilməz. Məhsuldar fəaliyyətlər müəyyən ssenaridə bəziləri üçün qeyri-məhsuldar ola bilər. Fəal asudə həyat tərzində bir insan asudə vaxtını sağlamlığını təşviq edən şəkildə istifadə edir. Passiv asudə vaxtda insan yatmaq, televizora baxmaq,

söhbət etmək və ya qeyri-məhsuldar işlərdə vaxt keçirmək kimi passiv asudə vaxtlarını keçirir. Aktiv asudə vaxt fərdin həyatına birbaşa təsir etdiyini göstərən dəlillərə istinad edir. Bununla belə, məhsuldar fəaliyyətlər bizi əqli və ya fiziki cəhətdən inkişaf etmiş bir insan kimi hiss etdirən fəaliyyətlərdir. 2013 cü ildə Avstraliyalı ahıllar üzərində aparılan bir araşdırma göstərdi ki, mənalı asudə vaxtın gizli faydaları var və həyat keyfiyyəti ilə birbaşa əlaqəlidir. Qeyri-məhsuldar fəaliyyətlər beyinləri boşaldan və boş yerə yığılan fəaliyyətlərdir. İnsanlar qeyri-məhsuldar fəaliyyətlərdən həzz ala bilirlər, lakin onların təsiri konstruktiv deyil. Bu müxtəlif təsir tələbələrə daha yaxşı akademik nailiyyətlərə səbəb ola bilər və mövcud kontekstdə yoxlanılmalıdır. Üstəlik, inkişaf etməkdə olan ölkələrdə kişi və qadın tələbələr adətən asudə vaxtlarda oxşar fəaliyyətlərdə iştirak etmirlər. Qadınlar daha çox cansıxıcılığı olan passiv asudə vaxt fəaliyyətlərinə cəlb olunur, oğlanlar isə aktiv asudə vaxt keçirirlər.

Strukturlaşdırılmış asudə vaxt şəxsi maraqları və hobbiləri ilə əlaqəli fəaliyyətlərlə məşğul olmaqdır. Strukturlaşdırılmış asudə vaxt daha ciddi münasibət və vaxt ayırmağı tələb edir. Bəzi tələbələr həm də boş vaxtlarında şüurlu şəkildə məşğul olduqları fəaliyyətdə gələcək perspektivləri axtarırlar. Daha çox yeniyetmənin televizora baxmaq, internetdə sörf etmək, radio və musiqi dinləmək kimi oturmaq fəaliyyətlərlə məşğul olduğu göz qabağındadır. Bu vəziyyət hal-hazırda adi haldır, eləcə də beynəlxalq araşdırmalar bu istiqamətdə sübutlar təqdim edir.

Məktəblilərin məktəb qiymətlərində üstün olmaq və yüksək qiymətlər almaq istəmələri valideynləri tərəfindən yaradılan böyük təzyiqlə əlaqədardır. Bu, orta məktəb şagirdləri arasında narahatlıq yaradan bir məsələyə çevrilib və onlar boş vaxtlarında rahat və passiv fəaliyyət göstərməklə təsəlli tapırlar. İnkişaf etmiş ölkələrdə aparılan tədqiqatlar göstərir ki, aktiv asudə vaxtın müntəzəm olaraq keçirilməsi yeniyetmələrin və kollecdə oxuyan qız və oğlanların məktəb və kollec nailiyyətlərinə müsbət təsir göstərir. Bununla belə, inkişaf etmiş ölkələrdə məktəb nailiyyətlərinin qiymətləndirilmə üsulu inkişaf etməkdə olan ölkələrlə müqayisədə təməmən fərqlidir. İnkişaf etmiş ölkələrdə şagirdlərin şəxsiyyətinin hərtərəfli inkişafına, Azərbaycan məktəblərində isə məktəb fənlərindən alınan qiymətlərə diqqət yetirilir. Beləliklə, ssenari ondan ibarətdir ki, məktəbdən sonra yalnız akademik fəaliyyətlərə cəlb olunmaq və ya yalnız aktiv asudə vaxta cəlb etmək üçün lazımsız təzyiq, Azərbaycan məktəblərinin əksəriyyətində yaxşı qiymətlərinin olmasına mütləq kömək etmir.

Universitet tələbələri üçün akademik təhsillərini optimal səviyyədə saxlamaq onlardan gözlənilən vəzifə və məsuliyyətlər sırasındadır. Ölkəni ixtisaslı işçi qüvvəsi ilə təmin etməyi qarşısına məqsəd qoyan universitetlər tələbələrinin bu təhsil müddətində yaxşı fəaliyyət göstərməsi, akademik vəzifə və öhdəliklərini yerinə yetirmələri ilə birbaşa bağlıdır.

Rahat və passiv fəaliyyət göstərən tələbələr akademik olaraq daha yaxşı nəticə əldə edirlər. Passiv asudə vaxt tələbələrin zehni bağladığıları və minimum əqli və fiziki stimullaşdırma tələb edən fəaliyyətlərlə məşğul olduqları vaxta çevrilir. Bakalavrların passiv asudə vaxtı özlərini doldurmaq vaxtıdır. Beləliklə, onlar ümumi əhval-ruhiyyələrini təzələyirlər və enerji qazanırlar. Dincəlmək üçün televizora baxmaq, telefonla danışmaq, ticarət mərkəzlərini ziyarət etmək, sosial mediadan istifadə etmək, dostlarla söhbət etmək və ya video oyunları oynamaq kimi fəaliyyətlərə üstünlük verilir. Bununla belə, boş vaxtlarda yalnız akademik fəaliyyətlə məşğul olmaq müsbət akademik nəticələrlə nəticələnir. Boş vaxt yaradıcılıq qabiliyyətlərini artırmaq vaxtıdır. Tələbələrə asudə vaxtlarından istədikləri kimi istifadə etmək azadlığı verilməli və onlara fiziki, əqli və yaradıcılıq qabiliyyətlərini inkişaf etdirmək imkanı verilməlidir.

Orta hesabla bakalavrların əksəriyyəti həftədə 6-8 saatını müxtəlif asudə vaxt fəaliyyətlərinə sərf edirlər. Bu, onların daha çox akademik nailiyyətləri ilə tərs əlaqəsi olan strukturlaşdırılmamış asudə vaxt fəaliyyətləri ilə məşğul olduqlarını göstərir. Strukturlaşdırılmış asudə vaxt fəaliyyətləri yeniyetmələr arasında ümumi deyil. Strukturlaşdırılmış asudə vaxt ciddi və şüurlu şəkildə həyata keçirilən fəaliyyətlərdə iştirakdır: badminton klubuna, kriket klubuna qoşulmaq, təhsil cəmiyyətlərinə qoşulmaq və s. Beynəlxalq araşdırmalar asudə vaxt fəaliyyətinin strukturu ilə akademik nailiyyət arasında geniş əlaqələrin olduğu haqqında sübutlar təqdim edir. Asudə vaxtın bu cür formaları həm zehni, həm də fiziki cəhətdən stimullaşdırır. Onlar müsbət gələcək nəticələri ilə məhsuldar hesab olunur. Ona görə də, universitetlər tələbələrin asudə vaxtlarını sağlam və əyləncəli formada dəyərləndirmək üçün şərait yaratmaqda maraqlıdırlar. İstirahət vaxtını dəyərləndirən tələbə həm öyrənir, həm də inkişaf edir. Belə bir sual yaranır “Bəs bu dəyərlər nələrdir?”

Mən ilk öncə öz ölkəmizdə tələbələrin və dövlətin bu yöndə atdıqları addımlardan danışmaq istərdim. Ölkəmizdə tələbələrin asudə vaxtlarının düzgün idarə edilməsi üçün könüllü təşkilatları kimi tanınan qeyri-hökumət təşkilatlarının rolu böyükdür. Universitetlərdə fiziki gimnastik yarışlar, elmi konfranslar, müsabiqələr, olimpiadalar, elmi-əyləncəli oyunlar, seminarlar, dəyirmi masalar, təlim kursları təşkil etməklə təhsil müəssisələrində təhsil alan gənclərin inkişafına kömək göstərmək, tələbələrin maraqlarını müdafiə etmək, respublikanın ictimai-siyasi, mədəni, sosial-iqtisadi həyatında onların fəal iştirakını təmin etməkdir. Könüllü təşkilatlar qeyri-kommersiya təşkilatı kimi də tanınır. Könüllü təşkilatlar şəxsi məqsədlər üçün deyil, insanlıq, insanların rifahı və inkişaf üçün çalışdığı özlərinə prioritet seçib.

Sosial aktiv tələbə təkcə özü üçün deyil cəmiyyət üçün də faydalıdır. Onlar öz qazandıqları təcrübələri akademik bilikləri ilə birləşdirərək elmi tədqiqat işləri apara bilər, eyni zamanda yeni uğurlara imza ata bilərlər. İş

böyük əhəmiyyət verildiyi bu dövrdə asudə vaxt yorğun gənclərin fiziki güclərini bərpa etmələrinə kömək edən istirahət funksiyasıdır, lakin istirahətin həm fiziki yorğunluğu aradan qaldıra, həm də ruhi vəziyyəti və davam etmək üçün motivasiyanı canlandırma biləcəyi xatırlanmalıdır. Motivasiya xarakterli təlimlər, konsertlər, fərdi inkişaf planları mənəvi yorğunluqdan azad olmanın ən gözəl növlərindəndir. Nəticə olaraq, tələbələrin asudə vaxtlarını təhsil fəaliyyətlərinə sərf etməklə əldə etdikləri əsas fayda yeni bir bacarıq öyrənməkdir. Əksinə, bu fəaliyyətlərə həddindən artıq vaxt sərf etmək tükənməyə gətirib çıxarır ki, bu da tələbənin sağlamlığına mənfi təsir göstərir. Ona görə də boş vaxtlarında istirahət etmələrinə və stressi azaltmağa imkan verən fəaliyyətlərlə məşğul olmalıdırlar.

Boş vaxtlarda tələbələrimiz kampusdan pulsuz istifadə edirlər. Onlar gəzintiyə çıxsa, sənət studiyalarımızdan istifadə edə, kitabxanaya baş çəkə və ya sadəcə sinif otaqlarında əyləşə bilirlər. Bəzən tələbələrimiz öyrəndikləri anlayışları tətbiq etmək üçün boş vaxtlarından istifadə etməyi üstün tuturlar. Özləri üçün nələrsə quraraq bir dərsi real həyatlarına tətbiq etməyə çalışırlar. Öz fikirlərini ifadə etmək üçün bir çox imkanlara sahib olmaq, boş vaxtınızı uğurlu və dəyərli etmək üçün açardır. Onlar nəticədə məktəb üzərində sahiblik hiss edirlər.

Məktəb günündə planlaşdırılan boş vaxtın təşkili çətin olsa da, bunu həyata keçirmək üçün vaxt tapmağa dəyər. Boş vaxtlar tələbələrə, şagirdlərə məktəb icmasının etibarlı, məsuliyyətli üzvləri olduqları hissini dərk etməyə imkan verir. Nəticədə onlar dərsləri ilə daha çox məşğul olacaq və hər gün məktəbə gəlmək üçün daha həyəcanlı olacaqlar!

### **Ədəbiyyat**

1. Abbott, B. D. & Barber, B. L. (2007). *Not just idle time: Adolescents' developmental experiences provided by structured and unstructured leisure activities. The Australian Educational and Developmental*
2. Coleman, D. & Iso-Ahola, S. (1993). *Leisure and health: the role of social support and self-determination. Journal of Leisure Research*
3. Appel, M. (2012). *Are Heavy Users of Computer Games and Social Media More Computer Literate.*
4. *Computers & Education, 59(4), 1339-1349.*
5. Басташич, З. (1995). *Половое созревание и подростковый возраст. Загреб: Школьная книга.*
6. Bouillet, D. (2008). *Slobodno vrijeme zagrebačkih studenata: prilika za hedonizam ili samoostvarenje.*
7. *Sociologija i prostor, 46(3-4), 341-367.*
8. Chen, Y. C., Li, R. H. & Chen, C. H. (2013). *Relationships Among Adolescents' Leisure Motivation, Leisure*
9. *Involvement, and Leisure Satisfaction: A Structural Equation Model. Social Indicators Research*