

Asudə vaxtın planlaşdırılmasına təsir göstərən faktorlar

Tamilə Nərman qızı Həsənova

Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universiteti

E-mail: tamile.hasanova@gmail.com

Rəyçilər: psixol.ü.e.d., prof. R.İ. Əliyev,
psixol.ü.f.d., dos. M.S. Əliyev

Açar sözlər: problem, asudə, ünsiyyət, böhran, məlumat, səmərəli, vaxt, sistem

Ключевые слова: проблема, досуг, общение, кризис, информация, эффективность, время, система

Key words: problem, leisure, communication, crisis, information, efficient, time, system

Asudə vaxtın səmərəli istifadəsinə imkan verməyən maneələr zaman tələsi adlanır. Zaman tələləri müxtəlif amillərdən qaynaqlanır. Bunlar işlə əlaqəli tələlər, fərdi əsaslı tələlər və təşkilat-quruluş, idarəetmə ilə əlaqəli tələlər ola bilər. İşə aid vaxt tələlərinə; problemləri həll etmək üçün lazım olan bilik çatışmazlığı, problemlə rəhbərlik tabeliyində olanlar, müxtəlif kodokslu telefonlar, görüşlər, prioritetlərin olmaması, zəif ünsiyyət (qeyri-dəqiq göstərişlər) və.s daxil edilir. İdarəçilər və fərdi şəxslər müxtəlif səbəblərə görə zaman tələsinə düşürlər. Bu səbəblərə: qərarlıqlıq, bir neçə istiqamətdə bölünmə, prioritetlərin yerdəyişməsi, imtinalar, bürokratik maneələr, mükəmməllik axtarışı, şəxsi həyat üçün vaxtın olmaması, planlaşdırma üçün lazımı səyin və prioritetlərin olmaması və. s kimi amillər daxildir. Həmçinin iş qüvvəsinin qeyri-kafi olması, işləməmək, gecikmiş iş, düzgün qurulmayan ünsiyyət, eyni vaxtda birdən çox iş, nəzarət sahəsinin genişliyi, səhvlər, uyğunlaşa bilməyən işçilər, pis əhval-ruhiyyə, qeyri-adekvat məlumat, səhv məlumat sistemi, səlahiyyət ötürülməməsi kimi amillər də vaxtın düzgün bölgüsünə mane törədir. İstər planlaşdırılmış istərsə də planlaşdırılmamış vaxtdan düzgün istifadə edilməməsi də insanların vaxt tələsinə düşməsinə səbəb olur. Vaxtın səmərəli istifadəsi üçün onu idarəetmə anlayışının olması və fərdi davranışların və təşkilati quruluşdakı bütün işlərin zaman tələsini təşkil etməyən şəkildə qurulması lazımdır. İnsanlar zamanı səhv idarəetmə və düzgün qurmamaq səbəbindən vaxt itkisi ilə üzləşirlər. Vaxt itkisinin ən bariz göstəricisi müxtəlif sistemdə baş verən böhranlardır. Böhranların təkrarlanmasının səbəbi işin həllində lazım olan amillərin ya mövcud olmaması, ya da yararsız olmasıdır. Vaxt itkisi amilləri əsasən kadrların qeyri-mütəşəkkil olması və ya zəif təşkilatlanma ilə əlaqədardır. Vaxt itkisinin vacib bir səbəbi də verilən məlumatlardakı təhriflərdir. Həmçinin insanların vaxt itkisiylə üzləşməsinin bir neçə səbəbi də vardır ki, bu asudə vaxtın təmin olunmasına maneə yaradır. Bu səbəblərə insanlar tərəfindən törədilən maneələr, tıxaclar, gecikmələr, həddindən artıq idarəetmə, planlaşdırmanın olmaması, digər fəaliyyətlərə meyl, qərarlıqlıq, ünsiyyətin olmaması, qarışıqlıq və s. bunlar da zaman tələsidir. İnsan məhdud bir ömrə sahib olduğu üçün vaxtdan ən effektiv şəkildə istifadə etməlidir. Zamansızlıqdan, asudə vaxt çatışmazlığından şikayət edənlər yuxarıda göstərilən vaxt tələlərinə düşənlərdir. Stress, şəxsin orqanizmindəki spesifik biokimyəvi şərtlərə uyğunlaşmaq üçün bədənin sistemlərinin aktivləşməsinə səbəb olur. Bir şəkildə, orqanizmin daxili və xarici təzyiqlərə reaksiyası kimi təsvir edilə bilər. Stressin ən vacib adı olan Hans Salye, insan həyatında baş verən qəzəb, qorxu, həddindən artıq kədər, xəsarət almaq, xəstəlik və hətta aclıq kimi müxtəlif hadisələrin olduğunu söyləyir. Stress həyatın ayrılmaz bir hissəsidir. Çünki insanlara mühtidə daha yaxşı davranmaq imkanı verir.

Sıfır stress ölumdür. Çünki bu vəziyyət fərdin ətraf mühətdən gələn təsirlərə reaksiya verməsi üçün kifayət qədər enerjisinin olmaması deməkdir. Həddindən artıq stres də ölümcül ola bilər. Çünki bu vəziyyətdə fərd həddindən artıq enerji istehlak edir. Burada çıxış yolu odur ki, hər bir fərd öhdəsindən gələ biləcəyi qədər işləməli və buna uyğun stresslə müsbət bir həyat yaşaya biləcəkdir. Özünü tərbiyə etmək, insanın içərisindən çıxaraq və səbəbləri dərk edərək, xarici bir səlahiyyətin nəzarəti və qorxusu olmadan düzgün davranış seçmək bacarığıdır. Bu fitri istedad deyil, yaş, təcrübə və təhsillə əldə edilir. Uşaqlarda yetərincə özünü tərbiyə olmazsa, problemlərin həllində mütəmadi olaraq böyükklərin köməyinə ehtiyac duyarlar. Özünü tərbiyəsi olmayan şəxslər düşünür ki, bu, digər insanlarla bir neçə dəqiqə vaxt keçirməklə vaxta qənaət edəcəkdir. Yenə də insanlara bir neçə dəqiqə vaxt sərf etmək boş yerə deyil. Həqiqətən bir fayda əldə edəcəyi təqdirdə minimum iş və ictimai fəaliyyətə də zaman ayrılmalıdır. Şəxsi vaxt idarəetmə sistemində özünü tərbiyə edən insanlar daha uğurlu olur, çünki onlar nə kənardan kiminsə nəzarəti altında nə də zamanın nəzarəti altında deyillər. Daimi vaxt təzyiqləri altında özlərini hiss etmirlər. Onlar prioritetə əsaslanırlar və vaxt itkisinə yol vermirlər. Düzgün zamanda lazımı işləri görməklə vaxtı özləri idarə edirlər. Yüksək intizam sahibi olanlar, onlardan nə gözlədiklərini başa düşməkdə çətinlik çəkmirlər, çünki özlərini yönləndirirlər. Hədəflər ümumiyyətlə insanı istəmədiyi yeni davranışlara aparır. Təbii ki, insanlar heç bir şey göstərmədən indiki vəziyyətlərini qoruya bilmirlər. Mövcud olan vəziyyətdən çıxmaq, tərəqqi inkişafa nail olmaq konkret məqsəd və vəzifələri təyin etmək, bu məqsədlə müntəzəm çalışmaqla mümkündür. Məqsədlər zaman ölçüsü olmalıdır, məqsədlər iş və həyatı mənalı edirsə, insanı motivasiya edirsə, bir işi yerinə yetirməyin yolu çox vaxt rahat olmur və ilk addım hədəf qoymaq lazımdır, sonra uğursuz insanları sevməyən amilləri qurban verməklə şey göstərmək lazımdır. Məqsədlər müəyyənləşdirməkdə vacib bir məsələ düzgün hədəf seçməkdir. Hədəfin düzgün təyin edilməməsi əhəmiyyətli vaxt və enerji itkisinə səbəb olur. Hədəf mövcud vəziyyətlə planlaşdırılmış qarşıdurmanı göstərir. Bəzən insanlar rahatlıq zonasını tərk etmək istəmərlər. Onlar üçün köhnə vərdislərdən ayrılmaq həyatdakı ən çətin hadisələrdən biri ola bilər. Əslində, bir çox insanın hədəf qoya bilməməsinin ən böyük səbəbi budur. Hədəflər çox vaxt narahat olmaq istəmədiyimiz yeni davranışlara yol açır. Təbii ki, insanlar heç bir şey göstərmədən rahat yaşayış və keyfiyyətli həyata yiyələnirlər. Bununla birlikdə, rahatlıq zonasının təsirindən qurtulmaq çox şey tələb edir. Dəyərlərə əsaslanan hədəflər insanların bütün söylərini müəyyən bir nöqtəyə yönəltmək və hər birini vahidlikdən çıxarmaq üçün kifayət qədər güclüdür. Uğur, bacarıqlarından ən yaxşısını etməkdir. Məqsəd olmadan ən yaxşısını etmək mümkün deyil. Bəzi sadə qaydalara əməl olunarsa düzgün hədəf təyin etmək çətin deyil. Bundan əlavə, kimsə bunları həyata keçirməyə çalışmasa, məqsədlər öz-özlüyündə heç bir məna daşımır. Asudə vaxtın təmin olunmasında daha bir maneə işlərin təxirə salınmasıdır. İşlərin təxirə salınması həyatın təxirə salınması anlamına gələ bilər. Əsrlərin sınağından çıxmış atalar sözü olan bugünkü işini sabaha buraxma ifadəsi də zaman itkisinin qarşısının alınması baxımından əhəmiyyətlidir. Çünki sabah qeyri-müəyyəndir və qeyri-müəyyənliyi idarə etmək lazımdır. Bugünkü işini sabaha təxirə salmaq, mümkünsə sabahın işini bu gündən etibarən etmək, sabah meydana gələcək gözlənilməz bir inkişaf üçün vaxt ayırma fürsəti verir. Başqa sözlə, bu fəaliyyət bir növ fəallıq göstərməyə əsaslanır. Təxirə salınma davranışı vaxt və müvəffəqiyyət planlaşdırmağın ən böyük maneələrindən biridir. Təxirə salınma həm də məqsəd və vəzifələrin təxirə salınması deməkdir. Əslində işlərin təxirə salınması insan həyatında mənasızlıq və məqsədsizlik deməkdir. Bu gün görülcək işlər sabaha təxirə salınsa, sabah görülcək işlərə vaxt qalmayacaq və hədəflər itiriləcək; çünki təxirə salınan hər bir iş başqa birini təxirə salır. Həm şəxsi, həm də təşkilati vaxt idarəetmə baxımından, harada çalışsanız, iş yeriniz

yaxşı təşkil olunmadığı təqdirdə asanlıqla vaxt sərf edə bilərsiniz. Ancaq yaxşı qurulmuş, planlaşdırılmış müəssisədə də dəyişiklik qorxusu, təxirəsalınmaz işlərdə səhv etməkdən qorxmaq, hadisələri mütəmaddən sıxışdırmaq vərdişi, həddindən artıq iş yükü, anlaşılmaz iş axını, anlaşılmaz məqsədlər, mükəmməlliyə meyl ilə də mübarizə aparılmalıdır. İnsanlara işi ən effektiv şəkildə etmək azadlığını verən bir iş mühiti təşkil etmək vacibdir. Vaxtın düzgün bölünməsinə fiziki rahatlıq və estetik məmnuniyyət də vacib amillərdən hesab olunur.

Məqalənin aktuallığı. Asudə vaxtın səmərəli təşkili və istifadəsi daim vacib məsələlərdən biri olmuşdur. Onun düzgün planlaşdırılması isə son nəticənin səmərəliliyini artıran ən başlıca şərtlərdən biridir. Amma təcrübə göstərir ki, bəzən bir sıra amillər bu planlaşdırmaya ciddi təsir göstərir. Məqalə də məhz bu mövzuya həsr olunduğundan onu aktual hesab edə bilərik.

Məqalənin elmi yeniliyi. Elmi yenilik ondan ibarətdir ki, məqalədə asudə vaxtın səmərəli istifadəsinə imkan verməyən müxtəlif maneələrin - tələlərin şərhini verilir, onların növləri göstərilir, vaxt itkisi amillərinə və s. toxunulur.

Məqalənin praktik əhəmiyyəti və tətbiqi. Məqalədən orta ixtisas və orta ümumtəhsil məktəblərinin müəllimləri, praktik psixoloqlar, eləcə də tələbə və magistrantlar istifadə edə bilərlər.

Ədəbiyyat

1. Əlizadə Ə. Müasir Azərbaycan məktəbinin psixoloji problemləri. Bakı, 2004.
2. Bayramov Ə.S., Əlizadə Ə.Ə. Psixologiya. Bakı, 1989.

Т.Н. Гасанова

Факторы, влияющие на планирование досуга Резюме

Эффективная организация досуга является одним из важнейших вопросов. Правильное планирование является одним из наиболее важных условий, которые повышают эффективность конечного результата. Опыт показывает, что иногда ряд факторов может серьезно повлиять на это планирование. Статья также фокусируется на этой проблеме, объясняя различные препятствия - ловушки, которые не позволяют эффективно использовать время, их типы и временные задержки. прикосновение.

T.N. Gasanova

Factors influencing planning leisure time Summary

Effective organization of leisure time is one of the most important issues. Proper planning is one of the most important conditions that enhance the effectiveness of the end result. Experience shows that sometimes a number of factors can seriously influence this planning. The article also focuses on this issue, explaining various obstacles - traps that do not allow for the efficient use of time, their types, and time lags. Touching.

Redaksiyaya daxil olub: 10.12.2019