

ЛИТЕРАТУРА:

1. Зуева Т.В., Истомина А.С., Жданова Т.В. Итоги тестирования по пропедевтики внутренних болезней в рамках тринадцатого этапа федерального интернет-экзамена в сфере профессионального образования [Электронный ресурс] // УГМУ. Екатеринбург, 2012.
2. Уразлина С.Е., Жданова Т.В. Анализ мониторинга качества базовых знаний у студентов на кафедре пропедевтики внутренних болезней за пять лет. Кафедра пропедевтики внутренних болезней. [Электронный ресурс] // УГМУ. Екатеринбург, 2015.
3. Семенова Д.А., Кузнецова Е.В. Итоги входящего тест – контроля по пропедевтике внутренних болезней в рамках V научно-практической конференции в сфере качества медицинского образования [Электронный ресурс]//УГМУ. Екатеринбург, 2016.

УДК 37.041

А.П. Завьялова, И.С. Шахнович

ПРОБЛЕМЫ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ САМОМЕНЕДЖМЕНТА СТУДЕНТАМИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Уральский государственный педагогический университет

г. Екатеринбург, Российская Федерация

A.P. Zavyalova, I.S. Shakhnovich

PROBLEMS OF THE APPLICATION OF SELF-DEPENDENT METHODS BY STUDENTS IN EDUCATIONAL ACTIVITIES

Ural state pedagogical university

Ekaterinburg, Russian Federation

Email: ap.zavyalova@yandex.ru

«Время – самый ограниченный капитал,
и, если не можешь им распоряжаться,
не сможешь распоряжаться ничем другим»

П. Друкер

Аннотация: в статье рассмотрены основные проблемы, возникающие у студентов при применении навыков самоменеджмента. Самоорганизация повышает их личную эффективность и качество получаемого образования за счёт постановки правильных целей и правильного распределения времени и ресурсов, поэтому студентов необходимо обучать самоменеджменту.

Ключевые слова: самоменеджмент, профессиональная самореализация, саморазвитие, здоровьесбережение, качество образования.

Annotation: the article discusses the main problems encountered by students in the application of self-management skills. Self-organization enhances their personal effectiveness and the quality of their education by setting the right goals and the correct allocation of time and resources, so students need to be trained in self-management.

Keywords: self-management, professional self-realization, self-development, health preservation, quality of education.

Введение: в XXI веке процесс глобализации достиг своего пика, а информационное поле содержит огромные пласты знаний и сведений, в которых современный человек, несмотря на привычку функционировать в данных условиях, зачастую дезориентирован и не справляется с нагрузкой.

Сегодня нерационально иметь в личном «багаже» компетенции только по одной узкой специальности – все образовательные стандарты рассчитаны на получение нескольких видов компетенций – профессиональных, общепрофессиональных и общекультурных. Специалист, хорошо ориентирующийся не только в поле деятельности своей профессии, но и в смежных областях, более конкурентоспособен на рынке труда. А качество современного образования определяется

тем, насколько оперативно человек способен переключиться с одного вида деятельности на другой без затрат большого количества времени на переучивание, переподготовку, получение второго образования.

Кроме того, современный человек находится в непрерывном процессе самообразования, когда в течение всей жизни получает образование в образовательных организациях разного уровня или осваивает необходимые компетенции за счёт популярных на сегодняшний день Интернет-ресурсов. Несмотря на то, каким образом человек получает образование, объём предлагаемой информации сложно освоить из-за недостаточного количества выделяемого времени или неумения организовывать собственный образовательный процесс с учётом смежных занятий, таких как работа, общественная деятельность и личная жизнь. Это является серьёзной проблемой как для одного человека, так и для общества в целом, потому что неумение правильно ставить цели и распределять время и ресурсы для их достижения ставит под удар личностный рост, становится препятствием на пути к совершенствованию и грамотному применению того потенциала, который заложен в человеке. Поэтому способность к самоорганизации и самосовершенствованию занимает особое значение в процессе становления и социализации личности.

Поступая в университет, большинство первокурсников не имеют представления о том, как организован учебный процесс в высшем учебном заведении, не могут адекватно оценить уровень нагрузки, предполагаемой учебным планом, и соотнести его со своими возможностями. «Учёба студента в вузе – это цепь непрерывно следующих друг за другом его действий. Но действия друг за другом могут следовать либо беспорядочно, либо в определённом порядке, либо в определённом сочетании того и другого» [1]. От неумения правильно вести конспекты лекций, готовиться к практическим и семинарским занятиям, систематически готовиться к экзаменам студенты зачастую не избавляются до конца обучения, потому что целенаправленной подготовки непосредственно к включению в процесс получения высшего образования либо не предусмотрено, либо подготовка ведётся в недостаточном объёме. Также студенты «не всегда понимают

значимость и необходимость самостоятельной работы, не умеют отделить главное от второстепенного» [3].

Современные исследователи в области социологии, психологии и педагогики отмечают, что «в подготовке специалиста с высшим образованием формирование компетенции самоменеджмента представляется особо значимым» [2]. Понятие «тайм-менеджмента», соотносимое с понятием «самоменеджмента» сегодня находится на пике популярности, однако, большинство людей, владея информацией о самоменеджменте, не применяют его методики на практике по различным причинам. Несмотря на то, что многие не хотят или не умеют использовать тайм-менеджмент в своей жизни, умение организовать своё время является олицетворением его способности включаться «в события и структуры социальной жизни, придающие его жизни большее ускорение, более продуктивный темп в сферы, развивающие её» [4]. Поэтому основная цель самоменеджмента заключается в «максимально эффективном использовании собственных возможностей для преодоления внешних обстоятельств, оптимизации своего времени» [5]. Мы провели исследование в ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», показывающее, насколько качественно и рационально студенты организуют своё время и как это влияет на их жизнь в целом.

Цель исследования: рассмотреть особенности включения современных студентов в образовательный процесс и на основе проведённого в студенческом обществе ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет» исследования сделать вывод о способности студентов применять навыки самоменеджмента, а также о возникающих в процессе трудностях и методах их преодоления.

Результаты и обсуждение: в исследовании приняло участие 142 обучающихся университета в возрастном диапазоне от 17 до 39 лет, из них 135 женщин и 7 мужчин. По степени занятости респонденты разделились на следующие категории: студенты – 104 человека, учатся и работают – 36 человек, работают – 2. Несмотря на то, что на первый вопрос исследования («Планируете ли вы свою деятельность?») 133 участника ответили, что составляют план на определённый

срок, на вопрос «Как часто вы делаете всё в последний момент?» 65 респондентов дали ответ «Постоянно», а стресс от нехватки времени так или иначе испытывают 139 опрошенных (см. Табл. 1). Это говорит о том, что при планировании дел на заданный срок были некорректно определены цели работы, а постановка цели является первым и одним из основных приёмов самоменеджмента.

Исследование показало, что некоторые студенты с пренебрежением относятся к анализу своей работы, т.к. на соответствующий вопрос 33 респондента ответили, что не анализируют свою деятельность, а 6 человек выбрали вариант ответа «Зачем?» (см. Табл. 1).

Одной из важнейших задач организации собственного времени, а также организации образовательного процесса в целом является сохранение здоровья – здоровьесбережение. Функциональное здоровье человека (включающее в себя физиологические, психологические, социальные компоненты) «адаптирует его к различным нагрузкам, стабилизирует энергозатраты на жизнеобеспечение» [6]. Поэтому распорядок дня должен включать в себя мероприятия, направленные на сохранение и поддержание здоровья, а так же время на отдых. Большинство опрошенных спят ежедневно от 6 до 8 часов, что является нормой, однако, 25 респондентов уделяют либо слишком мало, либо слишком много времени на сон, что приводит к нарушению режима дня и ухудшению общего состояния здоровья. Кроме того, 78 респондентов указали, что у них остаётся мало времени на отдых или же не остаётся совсем. Это говорит о том, что участники опроса не умеют рационализировать собственную личную и учебную деятельность, тем самым сводя эффективность планирования к минимальному уровню.

Согласно федеральным государственным образовательным стандартам высшего образования, на самостоятельную работу выделяется примерно треть времени от всей недельной нагрузки по учебному плану. 42 студента, принявших участие в исследовании, на вопрос «Сколько времени вы отводите на самообразование и самостоятельную работу»? ответили «Несколько часов/ночей кряду, когда сроки поджимают». 14 студентов ответили «Нисколько». Обучающиеся образовательных организаций не придают самостоятельной работе большого

значения и предпочитают занимать время для самостоятельной работы другими делами, тогда как в период экзаменационных сессий то, что данное время было потрачено на прочие дела, сказывается на качестве знаний и на полученных оценках.

Таблица 1

Вопросы Варианты ответов	Планируете ли вы свои дела на день? Неделю? Месяц?	Анализируете ли вы проделанную работу?	Как часто вы делаете всё в последний момент?	Как часто ваш стресс связан с нехваткой времени?	Сколько времени вы отводите на самообразование и самостоятельную работу?	Сколько времени вы спите?	Остаётся ли у вас время на отдых?	Укажите ваш род деятельности
Да, на день	21							
Да, на неделю	34							
Да, на месяц	9							
Да, на день и на неделю	31							
Да, и на день, и на неделю, и на месяц	18							
Планирую, но следую плану редко	20							
Нет	9							
Да		103						
Нет		33						
Зачем?		6						
Постоянно. Иначе не получается			65					
Только если дело появилось неожиданно			75					
Никогда			2					
Постоянно				68				
Редко. Я почти всё успеваю				71				
Никогда				3				
Занимаюсь этим на выходных					39			
Каждый день выделяю определённое количество времени					35			
Несколько часов/ночей кряду, когда сроки поджимают					42			

У меня для этого выделено строгое время на неделю					12			
Нисколько					14			
2 часа						2		
4 часа						17		
6 часов						70		
8 часов						47		
Больше 8 часов						6		
Да							64	
Немного							71	
Нет							7	
Студент								104
Учусь и работаю								36
Работаю								2

Выводы: проведённое нами исследование позволяет сделать вывод о том, что студенты, несмотря на наличие некоего плана работы на день, на неделю или на месяц, не в полной мере осознают, для чего необходимо планировать свою работу и потому им не всегда удаётся следовать составленному плану, что приводит не только к снижению качества образования, но и к снижению уровня личной эффективности. «Освоение и сознательное применение техники самоменеджмента позволяет значительно увеличить творческий и профессиональный потенциал студентов за счёт разумного использования ими своего времени, что позволяет достигать целей самореализации за более короткое время» [5]. Поэтому каждого студента необходимо целенаправленно обучать методикам самоменеджмента, особенностям образовательного процесса в высшем учебном заведении, чтобы из-за незнания основ саморазвития и самореализации не получили развитие процессы апатии, депрессии и разочарования в получаемой профессии. Каждый год в университете для каждого студента является тем временем, когда он получает наибольшее количество возможностей для самореализации, становления личности специалиста, раскрытия своего интеллектуального потенциала, и необходимо направлять студента на этом пути и помогать ему добиваться успеха.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Байлук В.В. Системность самостоятельной деятельности студентов вуза – основа профессиональной самореализации: монография. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2015. 2019 с.
2. Дегтерев В.А. Самоменеджмент как ключевая компетенция развития личности студента // Педагогическое образование в России. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/samomenedzhment-kak-klyuchevaya-kompetentsiya-razvitiya-lichnosti-studenta> (дата обращения: 1.11.2018).
3. Косинская Е.А. Формирование у студентов навыков самоменеджмента // Научный вестник Крыма. 2017. №2 (7). URL: cyberleninka.ru/article/v/formirovanie-u-studentov-navykov-samomenedzhmenta (дата обращения: 29.10.2018).
4. Кузьмина О.В. Персональный тайм-менеджмент: развитие временной компетентности личности. Екатеринбург: Урал. гум. ин-т, Ин-т соц.-экон. развития, 2012. 240 с.
5. Майданова Т.В. Самоменеджмент как условие самореализации студентов // Педагогическое образование в России. 2013. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/samomenedzhment-kak-uslovie-samorealizatsii-studentov> (дата обращения: 29.10.2018).
6. Селиверстова Г.А., Козловский В.А. Роль функционального здоровья человека в становлении личности в процессе образования // Образование в уральском регионе: научные основы развития и инновации: Тез. докл. III науч.-практ. конф. Екатеринбург: изд-во Рос. гос.п.-пед. Ун-та, 2005. С. 130-132.

УДК 378

М.А. Зюбенко, Л.В. Тимеева, О.Р. Мусина

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ СТУДЕНТОВ УГМУ О МЕЖДУНАРОДНЫХ МЕДИЦИНСКИХ СТАЖИРОВКАХ

Уральский государственный медицинский университет

г. Екатеринбург, Российская Федерация