

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ САМОМЕНЕДЖМЕНТУ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

В тезах розглянуто поняття самоменеджменту, наведено результати соціологічних досліджень застосування методів самоменеджменту у вищих навчальних закладах, наведено методи само менеджменту, які можна використовувати під час навчання.

Ключові слова: самоменеджмент, методи, самоорганізація, самовдосконалення.

Annotation

In the testimonies, I looked at the self-management, brought the results of the sociological research to the method of self-management among the teachers, the methods to the management itself, which can be done at the same time.

Key words: self-management, methods, self-organization, self-maintenance.

Процес навчання у вищому навчальному закладі та становлення молоді особистості є досить складним процесом, який потребує вмілого використання методів і прийомів самоменеджменту. Актуальність досліджуваної теми полягає в тому, що багато студентів, під час навчання та вирішення різноманітних особистих завдань недостатньо виявляють організованість, відповідальність, не вміють раціонально використовувати час, приймати відповідальні рішення тощо. Тобто вони не знають навіть, як і не вміють застосовувати методи самоменеджменту. Але вони важливі не тільки під час навчання, а і для розвитку кар'єри, для особистого життя, тобто володіння системою знань і методами самоменеджменту дозволить досягнути життєвих цілей та успіху в житті.

Самоменеджмент як новий напрямок дослідження виник наприкінці ХХ століття в сучасному менеджменті внаслідок психологізації та соціологізації як відповідь на потреби суспільства більш повно використовувати та розвивати творчий потенціал робітників [1, с. 19]. Досліджували питання самоменеджменту такі зарубіжні та вітчизняні науковці Л. Зайверт, М. Вудкок, Д. Френсіс, В. Андреев, Н. Лукашевич, В. Крижко, Є. Павлютенков та інші.

Російський соціолог В. Оглоблін розглядає поняття самоменеджменту як цілеспрямоване й послідовне використання практичних методів управління в повсякденній діяльності задля оптимізації використання своїх персональних ресурсів: інтелекту, волі, здібностей тощо [2, с. 55].

Науковець М. Лукашевич подає таке визначення самоменеджменту: «послідовне і цілеспрямоване використання ефективних методів, прийомів та технологій самореалізації і саморозвитку свого творчого потенціалу» [3, с. 360].

Вчені В. Крижко та Є. Павлютенков підкреслюють, що самоменеджмент – це система визначених та саморегульованих заходів, спрямованих на підвищення ефективності професійної діяльності й самовдосконалення особистісних якостей [4, с. 176].

Отже, виходячи з вище наведеного самоменеджмент – це цілеспрямоване і послідовне використання практичних методів менеджменту, для того щоб оптимально і раціонально використовувати свій час, мати вищу продуктивність та відчувати себе задоволеним і успішним. Самоменеджмент припускає саморозвиток особистості, засноване на самопізнанні, самовизначенні, самоврядуванні, самовдосконаленні, подоланні стереотипів свідомості, самоконтролі і, як підсумок, самореалізації в обраній сфері діяльності. Така робота над собою дозволяє розкрити весь свій творчий потенціал і максимально використати свої можливості і здібності.

Для того щоб визначити як ефективно вміють використовувати методи самоменеджменту під час навчання студенти у вищому навчальному закладі було проведено соціологічне дослідження в двох вищих навчальних закладах м. Вінниця (Вінницький національний технічний університет та Вінницький національний медичний університет ім. Пірогова). В ході даного дослідження було

опитано 54 особи: 27 студентів ВНТУ та 27 студентів ВНМУ, серед яких 41 жінка, та 13 чоловіків (рис. 1).

Діаграма показує, що 77,78% студентів відповіли, що вони користуються методами самоменеджменту час від часу, 11,11% вважають, що це їм не потрібно, і 11,11% не визначились. Отримана інформація свідчить про те, що питання є актуальним та більшість молоді цікавиться ним і намагаються використовувати в житті.

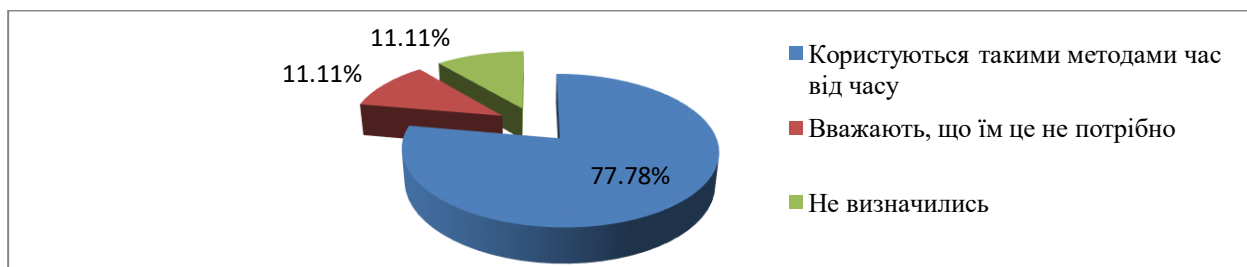


Рис. 1. Користування методами самоменеджменту під час навчання

Під час навчання студентам дуже важливо вміти використовувати такі прийоми та методи як: володіння навиками швидкого читання, встановлення пріоритетів при вивченні матеріалів, виділення часу для зустрічей та спілкування, крім основного навчання займатися саморозвитком та сомовдосконаленням.

Серед опитуваних респондентів більшість вміє встановлювати пріоритети під час засвоєння матеріалу та виконанні домашніх завдань (47%), оскільки зараз під час інформаційного буму велика кількість матеріалу виділяється на самостійне вивчення, респонденти вважають, що його необхідно як можна швидше опрацювати і приділяти більше часу речам які приносять задоволення. Одним з напрямку самоменеджменту є фізичний розвиток особистості. В результаті дослідження було виявлено, що більшість молоді багато часу приділяє своєму фізичному розвитку (рис. 2).



Рис. 2. Фізичний розвиток молоді

Згідно з результатами можемо побачити на діаграмі, що переважна більшість студентів, а це 67,83% відповіли, що витрачають близько 3-х годин в тиждень на фізичні заняття, 13,65% відвідують спортзал більше, ніж 3 години на тиждень і кожен п'ятий (18,52%) не витрачає на це час зовсім. Отже, більшість студентів все ж дбає про своє здоров'я і виділяє на це час. А це означає, що більшість вміє ефективно планувати свій час, тобто володіють методами самоменеджменту.

Існує велика кількість методів самоменеджменту, які можна використовувати під час навчання. Одним з них є принцип Паретто «80/20», тобто 20% зусиль приносять 80% результату і навпаки 80% затрат на навчання приносять 20% результату. Для застосування даного принципу необхідно навчитися встановлювати пріоритети при навчанні і до «життєво важливих» проблем необхідно приступати в першу чергу. Дуже важливо під час навчання зрозуміти, що неможливо зробити усе і відразу, тому необхідно навчитися делегувати справи іншим, що дасть можливість звільнити час для більш важливих справ. Ще одним дієвим методом під час навчання є принцип Д. Ейзенхауера, який допомагає встановити пріоритети при засвоєнні матеріалу, та визначитись, які справи є термінові і потребують негайного виконання, а які можуть почекати.

Ще одним методом самоменеджменту є аутогенне тренування. Оскільки люди часто зіштовхуються з невпевненістю у власних силах та можливостях і не лише у підлітковому віці, то

буде доцільним запропонувати цей метод усім. Основними елементами методики є тренування м'язової релаксації, самонавіювання і самовиховання. Виділяють дві ступені аутогенного тренування [6]: нижча ступінь — навчання релаксації за допомогою вправ, спрямованих на викликання відчуття ваги, тепла, на оволодіння ритмом серцевої діяльності і подихи; вища ступінь — аутогенна медитація, тобто створення трансових станів різного рівня. Після проходження студентом курсу певних вправ відбувається генералізація відчуттів. Тобто, людина відчуває поширення збудження по центральній нервовій системі. У процесі виконання вправ аутогенного тренування мінімізуються енерговитрати на підтримку м'язового тону, виключаються з роботи ділянки мозку, що відповідають за усвідомлене відображення навколишнього світу, інтенсивно протікають травні процеси, що в сукупності веде до найбільш швидкого відпочинку і складає основу ефекту «відновлення» [6].

Ще одна ефективна методика – це саморегуляція стресу. Коли людина перебуває у стані емоційного переживання, то їй важко зосередитися на важливій роботі та працювати на результат, тому в цей момент вона втрачає велику кількість часу, яку можна було б витратити на заплановані справи. Щоб подолати цю проблему потрібно визначити фактор навколишнього середовища або особистий, дія якого виводить із рівноваги фізіологічні та психічні функції людини, що позначається на нервовій системі організму та спричиняють виникнення стресу. В образі стресу може постати будь-що: відсутність взаєморозуміння з одногрупниками (викладачами), конфлікти з ними; низька мотивація і постійний контроль за вашою діяльністю; відчуття невідповідності між затраченими зусиллями і реальними результатами; втрата сенсу діяльності; переживання від несправджених надій – все це можна подолати шляхом використання методу самоменеджменту, а саме саморегуляції стресу. Для цього, в першу чергу, потрібно визначити стресор і відштовхуючись від цього управляти своїм психоемоційним станом, шляхом впливу на самого себе за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням. Потім слід скористатися методом релаксації, щоб частково або повністю позбавитися від фізичної або психічної напруги.

Користуючись даними методами самоменеджменту в процесі навчання в університеті можна отримати максимально ефективний результат в ході вивчення дисциплін та виконання завдань, знання від яких знадобляться у майбутньому для пошуку роботи та успішного просування по кар'єрних сходах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Джонсон Д. В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування / Девід В. Джонсон [пер. с англ.]. – К.: Вид. Дім “КМ Академія”. 2003. – 19 С.
2. Джонсон Д. В. Тренінг саморозкриття / Д. В. Джонсон // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 7. – С. 52–64.
3. Лукашевич Н. П. Теорія і практика самоменеджменту / М. П. Лукашевич – К.: МАУП, 1999. – 360с.
4. Павлютенков, Є.М. Основи управління школою [Текст] / Є.М. Павлютенков, В.В. Крижко. - Х. : Видавнича група "Основа", 2006. - 176 с.
5. Самоменеджмент. Принципи, сутність, функції, методи самоменеджменту. — [Електронний ресурс]. — Режим доступу:<http://xn--80aimveh.pp.ua/nauka/4376-samomenedzhment-ce-principi-sutnst-funkcyi-metodi-samomenedzhmentu-samomenedzhment-organizaciyi.html>
6. Аутогенне тренування— [Електронний ресурс]. — Режим доступу:<https://studfiles.net/preview/4623766/page:59/>

Ратушняк Ольга Георгіївна, к. т. н., доцент кафедри економіка підприємства і виробничого менеджменту Вінницького національного технічного університету, м. Вінниця, ogratushnyak@gmail.com

Тямушева Вікторія Максимівна, ст. гр. МОЗ-15Б Вінницького національного технічного університету, м. Вінниця, tiamusheva.v.1mo@gmail.com

Ratushnyak Olga Georgievna, Ph. D., associate Professor of the Department of enterprise Economics and production management of Vinnitsia national technical University, Vinnitsa, ogratushnyak@gmail.com

Tiamusheva Victoria Maksimova, V. gr. MOZ-15B Vinnitsa national technical University, m. Vinnitsa, tiamusheva.v.1mo@gmail.com.