

3. Выделите ключевые фрагменты текста, сверяясь с русским вариантом.
4. Подберите ключевые слова, выражающие основную мысль текста. Составьте из них предложение.
5. Произведите компрессию текста и передайте содержание одним предложением.
6. Выберите правильный ответ на вопрос (формулируется вопрос и предлагается 3 варианта ответа).
7. Повторите клише и оценочно - оформительскую терминологию произведите компрессию текста и выразите содержание раздела статьи 1 - 2 предложениями.
8. Обобщите содержание разделов и напишите заключительные предложения, используя клише и оценочно - оформительскую терминологию.

Таким образом, разработанные упражнения по методике составления аннотаций и рефератов, умение находить ключевые предложения, производить компрессию первичного текста поможет будущим научным работникам - военным специалистам ориентироваться в содержании статей и научных текстов. В результате составления аннотаций и рефератов, написание научных докладов, тезисов выступлений на иностранном языке окажется для курсантов и слушателей военных вузов вполне посильной задачей.

Список использованной литературы:

1. Андронов О.Г., Бойко Б.Л. Теоретико - практический курс: Информационная обработка текстов. - М., 1999.
2. Вейзе А.А. Чтение, реферирование и аннотирование иностранного текста. - М., 1985.
3. Гаврилов Л.А., Латышев Л.К. Основы реферирования и аннотирования. - М., 1981.
4. Инструкция для референтов и редакторов РЖ ВИНТИИ. - М., 1975.
5. Князева Е.Г. Информационная обработка текстов. Учебное пособие – М., 2001.
6. Провоторов В.И. Аннотирование и реферирование как методические приемы в обучении работе над специальными текстами. // изд - во Курский государственный университет.

© Евдокимова Ю.Н., 2018

УДК 378

Т.А. Ерина

канд. пед. наук, доцент НИУ «БелГУ»,
г. Белгород, РФ
E - mail: erina@bsu.edu.ru

СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ САМОПРОЕКТИРОВАНИЯ УЧЕБНО - ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация

В статье анализируются трудности саморазвития. Акцентируется внимание на такой форме саморазвития, как самопроектирование. Представлены способы повышения эффективности самопроектирования, разделенные по двум направлениям.

Ключевые слова:

Саморазвитие, самопроектирование, учебно - профессиональная деятельность, способы, эффективность.

К концу обучения в вузе и началу самостоятельной профессиональной деятельности, как правило, оказываются сформированными основные психологические механизмы самопознания и саморазвития личности: рефлексия и идентификация (самоидентификация); способность к самопрогнозированию и самопроектированию. Дальнейшее саморазвитие личности студента резко индивидуализируется, выдвигая на первый план познание и совершенствование себя в профессиональной деятельности.

На этапе становления профессиональной деятельности существуют два пути саморазвития: благоприятный и неблагоприятный. В том случае, когда будущая профессия воспринимается как сфера самореализации и осуществление мотивов смысла жизни, процесс саморазвития в формах самосовершенствования, самоактуализации, самопроектирования проходит интенсивно и эффективно. При неблагоприятных условиях: отсутствие работы по душе, осознание ошибки в выборе профессии и другое - саморазвитие может блокироваться или наоборот, стимулироваться.

Несмотря на различные индивидуальные особенности осуществления саморазвития, можно выделить общие трудности, преодоление которых требует внимательного отношения к себе как к личности. Обозначим лишь некоторые трудности:

- отсутствие или неясность мотивов саморазвития, что вызывает затруднение в постановке целей более глубокого познания себя, своих склонностей, способностей;
- не знание способов и приемов саморазвития, которое приводит к смутному представлению о себе и порождает либо неуверенность, либо самоуверенность личности;
- постановка неправильных жизненных целей; выбор профессии, не соответствующей способностям и склонностям - в этих условиях человек не может самореализоваться.

Испытывая такого рода трудности, студент – будущий специалист, ощущает личный дискомфорт, попадает в кризисные ситуации и не всегда может самостоятельно из них выйти. Поэтому в период обучения в вузе важно создавать предпосылки и условия для саморазвития, оказывать поддержку и сопровождение саморазвития в различных формах.

Существует афоризм, сформулированный в восточном стиле: «Великая эффективность – делать *правильные* дела, малая эффективность – *правильно* делать дела» [3, с. 253]. В нем, несомненно, подчеркивается приоритетность стратегических направлений в осуществлении любой деятельности, и в том числе в осуществлении деятельности по самопроектированию. Однако, как показывает практика, большинство студентов заинтересовано в повышении своей «малой эффективности», когда в первую очередь оптимизируются повседневные умения и навыки.

Для повышения личной эффективности, оказывается, недостаточно владеть самыми различными технологиями осуществления учебно - профессиональной деятельности. Часто изучение всевозможных способов экономии времени и сил при самопроектировании учебно - профессиональной деятельности не дает результата, а запланированные цели (учебные, профессиональные, жизненные) не достигнуты. Достижения совершенства в применении той или иной технологии личной работы означает, что оптимизирован лишь один элемент из целостной системы деятельности.

Освоение способов «малой эффективности» - *правильно* делать дела - очень важно при самопроектировании учебно - профессиональной деятельности. Тем не менее, наиболее важным является выдвигание на первый план «великой эффективности» - делать *правильные* дела. Именно поэтому представим простые способы повышения личной эффективности, связанные с работой на перспективу. Эти способы условно можно разложить по двум направлениям: повышение эффективности деятельности (трудовые операции, интеллектуальные действия) и повышение эффективности в коммуникациях(отношения между человеком и окружающими). Заметим, во - первых, несмотря на то, что речь идет о *само*проектировании, мы рассматриваем эффективность в коммуникациях, так как личность живет и развивается (саморазвивается) в окружении и во взаимодействии с разными людьми. Во - вторых, все способы и техники повышения эффективности личной учебно - профессиональной деятельности, названные далее, могут быть легко адаптированы для самопроектирования индивидуальной профессиональной деятельности.

Повышение *эффективности деятельности* по самопроектированию может быть обеспечено при применении следующих способов:

1) способы *поиска целей*: интуитивный поиск (переход неосознанной потребности в осознаваемый мотив); «изобретение» цели (применим для незначительных и краткосрочных целей);«вычисление» цели (выбор цели в соответствии с заранее сформулированными критериями);

способы *постановки целей* - целеполагание: задачная система постановка целей (пишется список целей, каждая цель обосновывается, прогнозируется и оценивается степень достижимости, выбираются критерии измерения и контроля достижения, указываются точные сроки и пишется план достижения целей);проектная система – проблемная постановка целей (представление собственной деятельности как работу над проектами: а)оперативный (на 1 день), б) тактический (на 1 неделю), в) стратегический (на 1 год);

2) способы *планирования*: «линейный» способ (построение простейшего плана в виде единственно возможной последовательности действий); «сетевой» способ (построение сложного плана, включающим в себя альтернативные или взаимодополняющие сценарии достижения цели);

3) способ *принятия решений*: принятие решений по отклонениям (принятие оперативных решений, когда развитие событий отличается от ранее намеченного плана – иначе цель не будет достигнута);

4) способы *контроля*: самоконтроль (анализ выполненных задач, причин успехов и неудач, подведение итогов и т.д.);

внешний контроль (устная или письменная отчетность перед заинтересованными лицами – преподавателями, руководителями; использование консультантов, презентация перед заинтересованной группой, получение оценки).

Повышение *эффективности в коммуникациях* может быть достигнуто при использовании следующих способов:

1) использование навыков и качеств лидера (лидерский способ отношений с другими людьми, состоящий в том, чтобы превращать окружающих в помощники для эффективного достижения целей);

2) повышение коммуникативной компетенции (развитие умений и навыков, обеспечивающих эффективное общение в различных ситуациях);

3) построение и управление упорядоченной системой коммуникаций (использование принципа «черного ящика», включающего компоненты: входящую информацию, переработку информации, исходящую информацию);

4) формализация информационных потоков

(применение принципов: простоты, удобства и целесообразности, краткости, структурированности, обязательности, наглядности).

Представленные здесь способы повышения эффективности самопроектирования учебно - профессиональной деятельности не исчерпывают весь набор и разновидности таких способов. Более того, не все способы легко адаптируются «под себя». Однако, рассмотрение различных способов повышения эффективности самопроектировочной деятельности представляет возможность приобрести знания, позволяющие выбрать лучшие из них, то есть удобные лично для каждого.

Список использованной литературы:

1. Власова Е.А. История становления проблемы процесса саморазвития / Е.А. Власова / – М.: Фолио, 2007. – 256 с.

2. Ерина Т.А. Методы исследования самопроектировочной деятельности студентов / Т.А. Ерина / Коллективная монография. – Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2016. – 204 с.

3. Калинин С.И. Тайм - менеджмент. Практикум по управлению временем. / С.И. Калинин / - СПб.: Речь, 2006. – 371 с.

4. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / В.Г. Маралов / – 2 - е изд., стер. – М: Издательский центр «Академия», 2004. – 236 с.

© Т.А. Ерина, 2018

УДК 159.9.07

М.В. Ермилова

к.б.н., доцент каф. философии и культурологии
Санкт - Петербургский государственный аграрный университет
г. Санкт - Петербург, Российская Федерация

ЛИЧНОСТЬ: ПРОБЛЕМЫ ОДИНОЧЕСТВА

Понятие одиночества связано с переживанием ситуаций, субъективно воспринимаемых как нежелательный, лично неприемлемый для человека дефицит общения и положительных интимных отношений с окружающими людьми. Одиночеству не всегда сопутствует социальная изолированность индивида. Можно постоянно находиться среди людей, контактировать с ними и вместе с тем чувствовать свою психологическую изоляцию от них, т.е. одиночество (если, например, это чужие или чуждые для индивида люди) [1].