

центр»; изд. центр гос. учреждения «Минский областной учебно-методический центр», 2014. – 52 с.

4. Методические рекомендации Министерства образования Республики Беларусь о проведении профориентационной работы в учреждениях дошкольного, общего среднего, специального, профессионально-технического, среднего специального и высшего образования в 2012/2013 году.

## **АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОКРАСТИНАЦИЯ КАК ЭЛЕМЕНТ СОЗНАНИЯ УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ**

**Т. В. БУТРИМ**

*Учреждение образования*

*«Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»  
филиал «Минский радиотехнический колледж»*

Прокрастинация (от лат. *pro* – вместо, впереди и *crastinus* – завтрашний) буквально означает склонность к постоянному откладыванию «на потом» каких-либо дел или решений. В научный оборот термин «прокрастинация» ввел в 1977 году П. Рингенбах в книге «Прокрастинация в жизни человека». В конце XX века стал осуществляться научно-академический анализ феномена прокрастинации. Прокрастинация стала объектом изучения не только психологии, но также философии, социологии и педагогики. В настоящее время прокрастинация особо пристально рассматривается в рамках менеджмента.

Это феномен, свойственный достаточно большому количеству людей. По данным психологов, устойчивая прокрастинация наблюдается у 15–20 % людей. При этом ученые отмечают, что число это неуклонно растёт.

Н. Милграм с соавторами выделили пять видов прокрастинации:

- 1) ежедневная (бытовая), т. е. откладывание домашних дел, которые должны выполняться регулярно;
- 2) прокрастинация в принятии решений (в том числе незначительных);
- 3) невротическая, т. е. откладывание жизненно важных решений, таких как выбор профессии или создание семьи;
- 4) компульсивная, при которой у человека сочетаются два вида прокрастинации – поведенческая и в принятии решений;
- 5) академическая, т. е. откладывание выполнения учебных заданий, подготовки к экзаменам и т. д.

Каждый человек хотя бы раз в жизни отказывался от быстрых действий и откладывал их, особенно когда надо было делать что-либо под принуждением или под давлением обстоятельств или же когда были сомнения в нужности и полезности задуманного. Но при прокрастинации человек медлит даже тогда, когда на 100 % уверен в необходимости действий. Но он сознательно откладывает намеченное дело, несмотря на то что это повлечет за собой определенные проблемы и осложнения. При этом он может выполнять малые и незначительные дела, которым придает большую значимость, чем действительно важному.

Согласно имеющимся данным, прокрастинация является одним из существенных факторов, порождающих трудности в обучении. От 46 до 95 % учащихся средних и высших учебных заведений считают себя прокрастинаторами. По данным исследования, проведенного среди ряда учащихся второго курса МРК, прокрастинаторами себя считают 79 % учащихся. 70 % из них считает прокрастинацию негативным феноменом, остальные же полагают, что прокрастинация имеет положительный характер и помогает мобилизовать знания.

Прокрастинация объясняется наличием у человека ряда субъективных причин: нерешительности, страха неудачи и неодобрения со стороны окружающих, неуверенности в себе, перфекционизма. В связи с этим выделяют напряженных прокрастинаторов. Однако имеются и расслабленные прокрастинаторы, соответствующие житейскому пониманию лени. Они сосредоточиваются на выполнении таких дел, которые доставляют удовольствие «здесь и сейчас».

Процесс преодоления прокрастинации можно условно разделить на три основных блока:

1) анализ проявлений, источников и последствий прокрастинации у субъекта, выявление основных предпосылок, имеющих решающее значение для появления желания отложить выполнение дела;

2) работа с представлениями прокрастинатора о своих способностях и успешности, с его самооценкой;

3) формирование у субъекта навыков адекватного распределения времени, постановки и достижения целей, умения трезво оценивать сложность задания, усилия, требующиеся для его выполнения.

## **ПОВЫШЕНИЕ КВАЛИФИКАЦИИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ТРЕНИНГОВ В ИТ-КОМПАНИИ**

**С. Г. БУЯНОВА, И. Д. РУКАВИШНИКОВА**

*Учреждение образования*

*«Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники»  
филиал «Минский радиотехнический колледж»*

Уровень качества образования зависит от уровня подготовки преподавателей. Самостоятельное изучение новейших технологий является одним из методов повышения самообразования преподавателей. Преподавателю необходимо постоянно повышать свой уровень знаний, знакомясь с инновациями из разных источников: литературы, сети интернет, конференций и семинаров.

Но зачастую для качественного процесса обучения студентам необходимо знать, какие требования выставляют ИТ-компании к будущим специалистам. В настоящее время стали получать распространение тренинги, проходящие в ИТ-компаниях. В частности, в ЕРАМ существует программа обучения, которая включает в себя множество возможностей для студентов и выпускников, желающих начать карьеру в ИТ. По результатам прохождения тренингов осуществляется отбор кадров в штат компании. На таких тренингах осуществляется подготовка