

**ЛІТЕРАТУРА**

- Злотников, 2014* – Злотников Андрей. Агрессия vs Совесть. Причины деструктивного поведения в наши дни [Электронный ресурс] / Андрей Злотников. – Режим доступа : <http://ru.tsn.ua/blogi/themes/psihology/>.
- Ковальчук, 2014* – Ковальчук Леся. Чем опасен «революционно-военный» стресс? [Электронный ресурс] / Леся Ковальчук. – Режим доступа : <http://ru.tsn.ua/blogi/themes/psihology/>.
- Психіка реагує..., 2014* – Психіка реагує на революційні події. Як same? [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.ukr.lb.ua/news/>.
- Сандомирский, 2014* – Сандомирский Марк. День Победы, трагедия Одессы и троллинг на крови [Электронный ресурс] / Марк Сандомирский. – Режим доступа : <http://www.echo.msk.ru/blog/>.

**REFERENCES**

- Zlotnikov, 2014* – Zlotnikov Andrey. Agressiya vs Sovest. Prichinyi destruktivnogo povedeniya v nashi dni [Elektronnyiy resurs] / Andrey Zlotnikov. – Rezhim dostupa : <http://ru.tsn.ua/blogi/themes/psihology/>.
- Kovalchuk, 2014* – Kovalchuk Lesya. Chem opasen «revolyutsionno-voennyiy» stress? [Elektronnyiy resurs] / Lesya Kovalchuk. – Rezhim dostupa : <http://ru.tsn.ua/blogi/themes/psihology/>.
- Psy'xika reaguye..., 2014* – Psy'xika reaguye na revolyucijni podiyyi. Yak same? [Elektronny'j resurs]. – Rezhym dostupu : <http://www.ukr.lb.ua/news/>.
- Sandomirskiy, 2014* – Sandomirskiy Mark. Den Pobedyi, tragediya Odessyi i trolling na krovi [Elektronnyiy resurs] / Mark Sandomirskiy. – Rezhim dostupa : <http://www.echo.msk.ru/blog/>.

*Надійшла до друку 31.07.2014.*

**УДК 613/955:004.38**

**Надія Коцур, Юрій Гріненко**

**БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС  
РОБОТИ З КОМП'ЮТЕРНОЮ ТЕХНІКОЮ:  
МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ**

*Стаття присвячена вивченню психофункціонального стану організму школярів – користувачів комп'ютерної технікою. Науковцями досліджено, що широке застосування комп'ютерної техніки в загальноосвітніх закладах призвело до збільшення відсотку осіб з відхиленнями в соматичному та психічному здоров'ї.*

*За допомогою анкетування проведено дослідження серед старшокласників щодо рівня їх захопленості комп'ютером. З'ясовано, що переважна більшість школярів не дотримується гігієнічних нормативів щодо роботи на комп'ютері, у позаурочний час надають перевагу комп'ютерним іграм. Під час роботи на комп'ютері найбільшого навантаження зазнає нервова система, зоровий аналізатор та кістково-м'язовий апарат.*

*Визначено функціональний стан зорового аналізатора та рівень розумової працездатності школярів. Установлено, що 38% школярів-користувачів ПК мають понижену гостроту зору. При цьому школярі з міопією частіше скаржаться на втоми очей після роботи за комп'ютером. Серед основних причин порушення гостроти зору в учнів шляхом опитування було виявлено недотримання вимог щодо роботи з комп'ютерною технікою, читання в незручній позі при поганому освітленні.*

*При дослідженні розумової працездатності школярів за допомогою коректурної проби В. Анфімова встановлено, що 10% школярів - користувачів ПК мають знижену працездатність: у 55% - середній рівень працездатності; у 35% - високий рівень працездатності.*

*Для удосконалення системи профілактики несприятливого впливу комп'ютерної техніки на психофункціональний стан організму запропоновано комплекс оздоровчих заходів.*

**Ключові слова:** *комп'ютер, школяр, безпека життєдіяльності, психофункціональний стан, комп'ютерна залежність, зоровий аналізатор, розумова працездатність.*

Стаття посвячена изучению психофункционального состояния организма школьников-пользователей компьютерной техникой. Учеными исследовано, что широкое применение компьютерной техники в общеобразовательных заведениях привело к увеличению процента лиц с отклонениями в соматическом и психическом здоровье.

С помощью анкетирования проведено исследование среди старшеклассников по уровню их увлеченности компьютером. Выяснено, что подавляющее большинство школьников не придерживаются гигиенических нормативов по работе на компьютере, во внеурочное время предпочитают занятия компьютерными играми. Во время работы на компьютере наибольшей нагрузки испытывает нервная система, зрительный анализатор и костно-мышечный аппарат.

Определено функциональное состояние зрительного анализатора и уровень умственной работоспособности школьников. Установлено, что 38% школьников – пользователей ПК имеют сниженную остроту зрения. При этом школьники с миопией чаще жалуются на усталость глаз после работы за компьютером. Среди основных причин нарушения остроты зрения в учащихся путем опроса было выявлено несоблюдение требований по работе с компьютерной техникой, чтение в неудобной позе при плохом освещении.

При исследовании умственной работоспособности школьников с помощью корректурной пробы В. Анфимова установлено, что 10% школьников – пользователей ПК имеют пониженную работоспособность: у 55% - средний уровень работоспособности; у 35% - высокий уровень работоспособности.

Для усовершенствования системы профилактики неблагоприятного влияния компьютерной техники на психофункциональное состояние организма предложен комплекс оздоровительных мероприятий.

**Ключевые слова:** компьютер, школьник, безопасность жизнедеятельности, психофункциональное состояние, компьютерная зависимость, зрительный анализатор, умственная работоспособность.

*The article studies the psychological and functional state of the body of PC users among school agers. The researchers have observed that the wide spread use of PC devices in schools has lead to increased proportion of individuals with deviations in somatic and psychological health.*

*The survey based research was conducted among senior schoolchildren studying the level of their PC dependence. It has been identified that the majority of schoolchildren do not comply with PC users' hygiene standards and prefer to switch on to PC games instead. The central nervous system, visual system and musculoskeletal apparatus are most affected during PC sessions.*

*The functionality level of the visual system and intellectual functionality level of schoolchildren have been identified. It has been observed that 38% of PC users have reduced visual acuity, particularly 22% of PC users have it below normal – 0,7 – 0,9 D; 16% of PC users have visual acuity 0,6D. The schoolchildren suffering myopia more frequently report eye fatigue while using PC. Among main reasons for deterioration of visual acuity the survey identified: failure to comply with PC usage regulations, incorrect posture and inadequate lightning while reading.*

*While studying schoolchildren's intellectual efficiency by using V.Y. Anfimov corrective sample it has been sighted that 10% of schoolchildren PC users have high level of efficiency; 55% have medium level of efficiency and 35% have high level of efficiency.*

*In order to improve the system of prevention of PC negative impact on psychological and functional body conditions, the set of recreational activities has been proposed.*

**Key words:** PC., schoolchildren, safety of vital activity, psycho-functional state, PC dependence, visual analyzer, intellectual efficiency.

**Постановка проблеми.** XXI століття – час інформаційних технологій. Наука тісно пов'язана з ефективним функціонуванням органів управління та інформації, у зв'язку із чим широкі і масові використання комп'ютерів не лише в навчальному процесі, а й під час позашкільного дозвілля дітей є закономірним. У ряди користувачів комп'ютерної техніки залучаються школярі різних вікових груп, незважаючи на рівень їхнього нервово-психічного розвитку та стану здоров'я.

Особливою проблемою є вплив електромагнітних полів (ЕМП) комп'ютера на організм дітей і підлітків, який знаходяться в процесі інтенсивного росту і розвитку. Екологія такого впливу може призвести до непередбачуваних відхилень від нормативних психофункціональних

показників та стану здоров'я дітей і підлітків. Це питання залишається поки що малодослідженим та недостатньо вивченим. Водночас використання комп'ютерів у загальноосвітніх навчальних закладах актуалізувало проблему впливу комп'ютера на несформований організм школярів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз наукових джерел свідчить, що питання впливу комп'ютера на здоров'я досліджувалося вченими різних галузей науки – медицини, гігієни, екології, психології, педагогіки.

Статистичні дані ВООЗ відмічають, що у 92% користувачів ПК виникають скарги на різні неприємні відчуття і стомлюваність (відчуття печії в ділянці очей, дискомфорт і хворобливість у ділянці повік і очного яблука; дратівливість, головний біль, безсоння, тривога). У 68% випадків виявлені несприятливі об'єктивні наслідки: зниження гостроти зору, астенія – зорова втома, алергічні захворювання [ВООЗ, 1998].

Дослідник М. Безруких розглянув низку питань стосовно впливу комп'ютера на соматичне та психічне здоров'я дитини [Безруких, 2003].

Проблема безпеки спілкування дитини з комп'ютером розкрита в дослідженні М. Степанової [Степанова, 2000].

Гігієнічні аспекти охорони здоров'я школярів під час роботи з персональними комп'ютерами висвітлено в низці публікацій науковців Інституту гігієни та екології імені О. Марзєєва НАМН України, у яких зазначається, що за останні п'ять років кількість навчальних дисциплін, у вивченні яких застосовується комп'ютер, збільшилася майже в 5 разів, а кількість дітей, котрі навчаються на комп'ютері, – більше, ніж у 10 разів. До 90% кабінетів комп'ютерної техніки розміщені в непридатних для роботи з комп'ютерами приміщеннях із незадовільними гігієнічними умовами, лише 30% із них обладнані спеціальними меблями; у 100% навчальних закладів відсутні кабінети комп'ютерної техніки для учнів молодшого шкільного віку; більше, ніж в 1/3 шкіл, наповнюваність класів на уроках становить 18-26 і більше учнів, і тому за одним робочим місцем на комп'ютері одночасно працюють 2-3 учні; режим роботи учнів не відповідає віковим можливостям організму дітей у 69,7% випадків; до роботи на комп'ютері залучаються учні з відхиленнями в стані здоров'я; відсутні обґрунтовані регламенти часу роботи на комп'ютері для дітей молодшого шкільного віку, в тому числі хворих [Полька, 1998]. Дослідження Н. Польки присвячено також вивченню функціонального стану і працездатності молодших школярів при різній тривалості неперервної роботи на персональних комп'ютерах [Полька, 1998].

Психологічні дослідження, зокрема вітчизняних науковців, свідчать, що комерційні комп'ютерні ігри західного виробництва, які домінують сьогодні на ринку, культивують у зростаючої особистості агресивно-індивідуалістичну мораль. Як зазначає дослідниця Н. Дзюба, агресивні реакції найбільш виражені в підлітків, але закладаються й закріплюються вони ще в ранньому дитинстві. Робота за комп'ютером, а особливо з ігровими програмами, також супроводжується сильним

нервовим напруженням, оскільки вимагає швидкої реакції. Короткочасна концентрація нервових процесів викликає у школяра втому. Працюючи за комп'ютером, він переживає своєрідний емоційний стрес [Дзюба, 2001]. У дослідженні Т. Розумової висвітлено питання стосовно формування комп'ютерної залежності та її впливу на організм дітей і підлітків [Розумова, 2002]. Рекомендації стосовно упередження комп'ютерної залежності у підлітків висвітлені в публікації І. Смирнової [Смирнова, 2004].

Дослідження та оцінка психофункціонального стану організму старшокласників – користувачів комп'ютерної техніки розкрито в публікації Н. Коцур [Коцур, 2012].

Проаналізувавши результати численних досліджень, дослідниця Т. Малєєва зробила висновок про те, що найбільш уразливими місцями при роботі з комп'ютерною технікою у школярів виявилася нервова, ендокринна, кістково-м'язова системи та зоровий аналізатор [Малєєва, 2003].

**Мета написання статті** полягає у вивченні та оцінці психофункціонального стану організму школярів - користувачів ПК.

У процесі дослідження було поставлено такі завдання:

- проаналізувати рівень захопленості школярів комп'ютером та формування в них «комп'ютерної залежності»;
- оцінити функціональний стан зорового аналізатора школярів – користувачів ПК;
- визначити рівень розумової працездатності школярів – користувачів ПК;
- запропонувати комплекс заходів щодо організації занять з використанням комп'ютерів для школярів у загальноосвітніх закладах.

**Методи дослідження.** Для дослідження рівня захопленості школярів комп'ютерною технікою та формування в них комп'ютерної залежності застосовувався *метод анкетування*. Оцінка функціонального стану зорового аналізатора здійснювалася за допомогою *суб'єктивних та об'єктивних показників* (визначення гостроти зору за допомогою таблиці Головіна-Сівцова). Рівень розумової працездатності школярів оцінювався за допомогою *коректурної проби* – таблиці В. Анфімова.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проводилося серед школярів 9-х класів м. Переяслава-Хмельницького. Усього дослідженням було охоплено 82 особи.

З метою з'ясування рівня захопленості та формування комп'ютерної залежності у школярів нами була розроблена анкета, яка включала 20 запитань.

За результатами проведеного анкетування з'ясувалося, що 68% учнів мають удома комп'ютер; 95% уміють працювати за ним, при цьому 9% учнів почали працювати на комп'ютері з 4-5 років, 38% – із 6-9 років, 32,5% – з 10-12 років, 21,5% – із 13 років.

За гігієнічними нормативами школяр повинен проводити за комп'ютером не більше 2-3 години на день. Серед учасників анкетування щодня проводять за комп'ютером не більше 3 годин 65,4%, від 4 до 10 годин у день – 18,6%; не працюють за комп'ютером – 16%.

Із правилами безпеки для здоров'я під час роботи з комп'ютерною технікою ознайомлені близько 70% анкетованих, але дотримуються їх лише 50 %. Звичайно, ці дані є сумнівними, оскільки у відповідь на запитання про те, які саме правила безпеки для здоров'я ти знаєш, нами були отримані такі відповіді: «граю не більше 3-х годин», «не лізти в незнайомий сайт – можна підхопити вірус», «виключаю комп'ютер по першому голосу мами» та ін.

У комп'ютерні ігри грають 90% учнів, постійно грають 68,6%, від 4 до 6 годин у день – 12% і від 6 до 10 годин – 6,1%. Про постійне бажання грати в комп'ютерні ігри повідомили 5,5% учнів. Цікаво, що 22% учнів люблять ігри, у яких присутні терор і насильство, а 3,2% учнів грають на комп'ютері в карти. Серед опитаних 36% учнів заявили, що їм важко відірватися від комп'ютерної гри. Цей факт свідчить про можливість виникнення в них «комп'ютерної залежності». Близько 23% відповіли, що вони відвідують ігрові зали, де проводять від 0,5 до 6 годин, що 4,9% учаться – від 3 до 10 годин на день.

У позаурочний час віддають перевагу комп'ютеру над спортом 30,5% учнів, спілкуванню з другом – 13,3% учнів; 45,4% учнів вибрали читання книги і 83,7% – прогулянку замість комп'ютера; 18,6% відповіло, що безпосередньому спілкуванню вони віддають перевагу на користь спілкуванню через комп'ютер. Порушення зору спостерігаються у 25% учнів. Гімнастику для очей роблять лише 46,6% учнів, із них 17,2% роблять її один раз у день, 5,5% – двічі, 3,7% – три рази на день.

За даними наших досліджень, лише 25,2 % опитаних підлітків стверджують, що вони не втомлюються, працюючи за комп'ютером. 8,5% втомлюється вже через 15-30 хвилин, 18,2 % - через 1 годину, 48,5 % - протягом кількох годин, 17,7 % відчують біль у спині, 20,1 % - біль у м'язах шиї, 38,4 % - головний біль, 60,3 % - дискомфорт очей, 38,7 % - загальний дискомфорт, у 10,9 % падає зір.

Хлопчики проводять за комп'ютером більше 2-х годин частіше дівчаток, зокрема в навчальні дні – 4,6% проти 0%, у вихідні дні – 12,4% проти 4,7%, під час канікул – 19,4% проти 9,1%. Це вірогідно пов'язано з появою почуття азарту, яке хлопчики відчують частіше, ніж дівчатка. Отримані дані свідчать, що навіть серед школярів існують гендерні відмінності у сприйнятті такої діяльності.

Отже, у контексті запропонованого дослідження мова йде не лише про комп'ютерну залежність як таку, але й про те, яким чином вона розвивається в підлітковому віці та які існують ризики порушення процесу становлення особистості підлітка за умови надмірного захоплення комп'ютером.

Дослідження зорового аналізатора проводилося як за суб'єктивними показниками (наявність астенопії), так об'єктивними (визначення гостроти зору).

Слід зазначити, що такі симптоми, як паління в очах; відчуття «піску» в очах; біль у ділянці очних яблук і лоба; біль при рухові очей; почервоніння очних яблук, об'єднують терміном «астенопія» (відсутність сили зору). Указані скарги зустрічаються у значного відсотка користувачів ПК і залежать як від часу безперервної роботи за екраном, так і від її характеру. У частини користувачів астенопія виявляється через 2 години, у більшості - через 4 години і практично у всіх - через 6 годин роботи за екраном. Меншим навантаженням вважається читання інформації з екрану дисплея, більшими навантаженням - її введення. Найбільше загальне стомлення викликає робота в діалоговому режимі. Особливо велике навантаження на зір спричиняє комп'ютерна графіка - виконання і коректування робочих креслень за допомогою ПК.

Водночас у школярів погіршувалася робота органу зору, страждала функція ближнього зору, знижувалася лабільність зорового аналізатора. Так, величина показника «найближча точка акомодатії» знижувалася в 5 разів, стійкість акомодатії зменшувалася на 24% проти 15% на традиційних уроках. Нерідко виникав спазм акомодатії, що свідчить про перенапруження ціліарного м'яза ока.

У процесі дослідження гостроти зору було встановлено: 38% школярів - користувачів ПК мають понижену гостроту зору, зокрема у 22% осіб - гострота зору нижче норми – 0,7 – 0,9 Д; у 16% осіб - гострота зору 0,6 Д.

При порівнянні скарг, пов'язаних з роботою за ПК у школярів з нормальною і пониженою гостротою зору, були виявлені певні тенденції: діти з міопією частіше скаржаться на втому очей після роботи за ПК (34,4% і 22,3% відповідно), біль у ділянці очей (27,6 і 14,7%), почуття важкості в голові (15,3% і 10,6%), порушення сну – труднощі засинання після роботи за ПК у вечірні години (25,3% і 13,2%).

Серед основних причин порушення гостроти зору в учнів шляхом опитування нами було виявлено: недотримання вимог щодо роботи з комп'ютерною технікою, читання в незручній позі при поганому освітленні.

Через 1 місяць після впровадження комплексу вправ для очей було перевірено їх ефективність і встановлено: у 15% школярів, що мали гостроту зору 0,7-0,9 Д, відмічалася зниження спазму акомодатії і покращення гостроти зору.

Як показали дослідження, легше піддається корекції за допомогою фізичних вправ для очей близорукість невеликого ступеня, причиною якої є спазм акомодатії ока.

При дослідженні розумової працездатності школярів за допомогою коректурної проби В. Анфімова було встановлено: 10% школярів –

користувачів ПК мають знижену працездатність: у 55% - середній рівень працездатності; у 35% - високий рівень працездатності.

Наші дослідження, проведені серед школярів старших класів, показали, що їх робота за ПК, не дивлячись на відносно короткостроковість (1-2 академічних години), приводить до більшого стомлення, чим звичайні традиційні уроки тієї ж тривалості. Водночас несприятливий тип реакції центральної нервової системи (ЦНС) на сигнали, що пред'являються, відмічався в 73 % школярів-користувачів ПК. У процесі роботи за комп'ютером щільність занять падала від 1-ї до 2-ї години на 23%, тривалість відволікань наростала до 26%, збільшувався руховий неспокій і збудження – зовнішні ознаки стомлення, що розвиваються.

Після роботи на ПК більшість учнів (85%) скаржилися на неприємні відчуття в ділянці очей, втому очей і м'язів плечового поясу. Тим часом ті ж школярі після традиційних занять аналогічної тривалості відзначали лише загальну втому.

За результатами досліджень, можна сказати, що більшість школярів не знають норм роботи за комп'ютером, недостатньо піклуються про своє здоров'я, проводячи за комп'ютером дуже багато часу, що може привести до виникнення різних захворювань, зокрема нервово-психічних.

Ураховуючи результати дослідження, для удосконалення системи профілактики несприятливого впливу комп'ютерної техніки на функціональний стан організму школярів нами розроблений наступний комплекс заходів щодо організації занять із використанням комп'ютерів для школярів у загальноосвітніх навчальних закладах:

1. Для зниження втоми і запобігання нервово-психічного напруження у школярів – користувачів ПК необхідно суворо дотримуватися гігієнічних вимог щодо роботи з комп'ютерною технікою (ДСанПіН 5.5.6.009-98).

2. Забезпечити оптимальні гігієнічні умови праці в навчальних приміщеннях комп'ютерної техніки.

3. Під час упровадження комп'ютерних технологій здійснювати індивідуально-диференційований підхід до школярів, які мають функціональні відхилення та порушення в стані здоров'я та розробити для них норми безпечної роботи на ПК.

4. З метою мінімізації впливу комп'ютерів на функціональний стан організму школярів слід упроваджувати комплексну систему індивідуальної профілактики, проводити ряд оздоровчих та корекційних вправ як в умовах школи, так і в позаурочний час.

5. Для запобігання формуванню «комп'ютерної залежності» у школярів та ризиків порушення процесу становлення особистості підлітка за умови надмірного захоплення комп'ютером налагодити тісну співпрацю педагогів, психологів, батьків, соціальних працівників, правоохоронних органів та ін.

**Висновки.** Дослідження функціонального стану організму школярів при роботі за комп'ютером свідчать про необхідність розробки проблеми безпечного використання ПК в навчальному процесі та наукового обґрунтування раціональної організації занять із погляду БЖД, вікової фізіології і шкільної гігієни. Важливість розробки вказаної проблеми зв'язана, з одного боку, з відсутністю достатньої інформації про вплив ПК на організм дітей і підлітків, а з іншого – з наявними даними про специфіку впливу роботи ПК на організм школярів - користувачів ПК. Упровадження удосконаленої системи профілактики несприятливого впливу комп'ютерної техніки на організм школярів дозволить попередити розвиток донозологічних змін та формування клінічно оформлених патологічних станів нервової системи, зорового аналізатора, опорно-рухового апарату, виникнення психопатологічних порушень та комп'ютерзалежної поведінки.

#### ЛІТЕРАТУРА

- Безруких, 2003* – Безруких М. М. Комп'ютер і здоров'я дитини /М. М. Безруких. - М. : Вентана-Графф, 2003. – 132 с.
- ВООЗ, 1998* – Видеодисплейные терминалы и здоровье пользователей //ВООЗ. – Женева, Москва. - 1998. - 150 с.
- Дзюба, 2001* – Дзюба Н. Електронні ресурси дитячих бібліотек України / Н.Дзюба // Світ дитячих бібліотек. – 2001. - № 1. – С. 19-25.
- Малєєва, 2003* – Малєєва Т. Книга і комп'ютер в інформаційному суспільстві: сучасне і майбутнє // Світ дитячих бібліотек. – 2003. – № 2. – С. 14-16.
- Коцур, 2012* – Коцур Н. И. Безопасность жизнедеятельности школьников при работе с компьютерной техникой : медико-психологические аспекты / Н. И. Коцур // Мир гуманитарного и естественнонаучного знания: материалы I Международной науч.-практ. конф. – Краснодар, 2012. – С.226 - 242.
- Полька, 1998* – Полька Н. С. Гігієнічні аспекти охорони здоров'я школярів під час роботи з персональними комп'ютерами / Н. С. Полька // Комп'ютер у школі та сім'ї. – 1998. – №4. – С.43-46.
- Полька, 1998* – Полька Н. С. Функциональное состояние и работоспособность младших школьников при различной продолжительности непрерывной работы на персональных комп'ютерах / Н. С. Полька // Гигиена населенных мест. – Киев, 1998. – Вып. 33. – С. 307-312.
- Разумова, 2002* – Разумова Т. Комп'ютерна отрута / Т. Разумова // Наука й життя. – № 6. – 2002. - С. 23-26.
- Смирнова, 2004* – Смирнова І. Залежність від віртуального миру: як уберегти підлітків від цієї напасті? / І. Смирнова // Директор школи. – 2004. – № 6. – С. 95 – 100.
- Степанова, 2000* – Степанова М. Дитина й комп'ютер: проблеми безпеки спілкування / М. Степанова // Директор школи. – 2000. – № 5. – С. 81.

#### REFERENCES

- Bezrukykh, 2003* – Bezrukykh M. M. Kompiuter i zdorovia dytyny / M. M. Bezrukykh. – M. : Ventana-Hraff, 2003. – 132 s.
- VOOZ, 1998* - Vydeodyspleinye termynaly y zdorove polzovatelei //VOOZ. – Zheneva, Moskva. – 1998. – 150 s.
- Dziuba, 2001* - Dziuba N. Elektronni resursy dytyachykh bibliotek Ukrainy / N.Dziuba // Svit dytyachykh bibliotek. – 2001. - № 1. – S. 19-25.
- Malieieva, 2003* - Malieieva T. Knyha i komp'iuter v informatsiinomu suspilstvi: suchasne i maibutnie // Svit dytyachykh bibliotek. – 2003. - № 2. – S. 14-16.
- Kotsur, 2012* - Kotsur N. I. Bezopasnost zhyznedeiatelnosti shkolnykov pry rabote s kompiuternoї tekhnikoї: medyko-psykholohycheskye aspekty / N. Y. Kotsur //Myr humanytarnoho y



- estestvennonauchnoho znanaya: materyaly I Mezhdunarodnoi nauch.-prakt.konf. – Krasnodar, 2012. – С.226-242.
- Polka, 1998* - Polka N.S. Hihienichni aspekty okhorony zdorov'ia shkoliariv pid chas roboty z personalnymy komp'uteramy / N. S. Polka //Komp'uter u shkoli ta sim'i. - 1998. - №4. - S.43-46.
- Polka, 1998* – Polka N. S. Funktsyonalnoe sostoianye y rabotosposobnost mladshykh shkolnykov pry razlychnoi prodolzhytelnosti nepreryvnoi raboty na personalnykh komp'uterakh / N. S. Polka // Hyhyena naseleennykh mest.– Kyev, 1998. - Vyp. 33. - S. 307-312.
- Razumova, 2002* - Razumova T. Kompiuterna otruta / T. Razumova // Nauka i zhyttia. - № 6. – 2002. - S. 23-26.
- Smyrnova, 2004* -- Smyrnova I. Zalezhnist vid virtualnoho myru: yak uberehty pidlitkiv vid tsiiei napasti? / I. Smyrnova // Dyrektor shkoly. - 2004. - № 6. - S. 95 – 100.
- Stepanova, 2000* – Stepanova M. Dytna i kompiuter: problemy bezpeky spilkuvannia /M. Stepanova // Dyrektor shkoly. - 2000. - № 5. - S. 81.

Надійшла до друку 12.08.2014.

**УДК 159.9 + 37.01**

**Світлана Соболева**

### **АКАДЕМІЧНА ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

*У статті розглянуто основні наукові підходи до вивчення феномена прокрастинації, що трактується, як своєрідна емоційна реакція людини на плановані або необхідні справи. Визначено сутність академічної прокрастинації як психолого-педагогічної проблеми. Проаналізовано основні причини виникнення прокрастинації, серед яких: занепокоєння, страх невдачі чи успіху, перфекціонізм; непокоєння зовнішньому оточенню; прагнення до збільшення та зниження рівня напруги; тимчасова мотивація; порушення перцептивно-семантичної організації часу. За результатами дослідження, виявлено головні причини академічної прокрастинації серед студентів, як-то: відсутність мотивації до навчання, стрес як наслідок невпевненості і страху перед майбутнім, відсутність умінь будувати ієрархію цілей і цінностей та планувати навчальну діяльність, лін, неефективне керівництво з боку викладачів, недостатність прямої комунікації та надлишок віртуальної, зовнішні відволікаючі фактори.*

*Характеризовано основні види щоденної, невротичної, компульсивної, академічної прокрастинації та прокрастинації у прийнятті рішень. Зазначено, що головною особливістю академічної прокрастинації у студентському середовищі є поширення «напружених» прокрастинаторів, яким притаманні страх невдачі, боязнь продемонструвати свою некомпетентність чи брак знань та умінь, невизначеність життєвих цілей, нерішучість.*

*Висвітлено найбільш поширені наслідки академічної прокрастинації, що впливають на якість навчання та життя студента і призводять до зниження рівня якості успішності, підвищення рівня тривожності.*

*Запропоновано методи боротьби з академічною прокрастиною, серед яких: індивідуальний підхід до студентів, введення оптимальної системи заохочень, сприяння розвитку академічних зв'язків та взаємодопомоги між студентами, застосування ефективних систем планування та форм виконання самостійної роботи.*

**Ключові слова:** прокрастинація, прокрастинатор, академічна прокрастинація, студентське середовище, перфекціонізм, мотив, мотивація, тайм-менеджмент.

*В статье рассмотрены основные научные подходы к изучению феномена прокрастинации – своеобразной эмоциональной реакции человека на планируемые или необходимые дела. Определена сущность академической прокрастинации как психолого-педагогической проблемы. Проанализированы основные причины прокрастинации, такие как: беспокойство, страх неудачи или успеха, перфекционизм; неповиновение внешнему окружению; стремление к увеличению и снижению уровня напряжения; временная мотивация; нарушение перцептивно-семантической организации времени. По результатам исследования выявлены основные причины академической прокрастинации среди студентов: отсутствие мотивации к*