

Шляхи розвитку тверезого способу життя у майбутніх фахівців

Федір Михайлович КАЛІНЧУК

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Аналізуються питання тверезого та здорового способу життя і результати проведеної роботи з викладання науки про тверезу людину та суспільство в цілому. Матеріал і висновки дозволяють простежити та уявити всю складність вирішення нагальних проблем серед населення України, дітей та молоді. Разом з тим даються деякі слушні рекомендації тому, хто займається вихованням та навчанням.

Погіршення стану здоров'я українського народу є реальною загрозою для майбутнього нашої держави та її національної безпеки. Особливе занепокоєння викликає стан духовності і фізичного здоров'я у дітей та молоді. Вкрай небезпечною є суцільна алкоголізація дітей та молоді. Вочевидь, формування алкогольної залежності відбувається в суспільстві у конкретних соціальних групах, і тому алкоголізація особистості є специфічним проявом загального процесу соціалізації, а її розгляд має проводитись з точки зору врахування соціальних, психолого-педагогічних закономірностей.

Зараз стає зрозумілим, що соціально-політичний та економічний розвиток будь-якої держави обов'язково має супроводжуватися збереженням і відновленням довкілля, розвитком психологічної та соматичної цілісності людини (котра сприймається як мета й вища цінність, а не як засіб), інакше під загрозу ставиться життєдіяльність суспільства в цілому і кожної людської істоти зокрема. Ключовим принципом взаємодії людського суспільства і природи мають бути не споживачтво й насильство, а гармонійне співіснування. Сьогодні слід усвідомлювати, що невирішені екологічні проблеми людини (що виявляються у площині як її зовнішньої, так і внутрішньої життєвої активності) становлять серйозну небезпеку повноцінному існуванню будь-якої країни. Україна вже відчула це на практиці. Демографічна ситуація ускладнюється

з кожним роком. У 2000 році народжуваність в Україні була вдвічі нижчою за ту, яка необхідна для простої репродукції (відтворення) населення. Це ж стосується й демографічної ситуації у всьому світі. Екологічний стан довкілля, природного та соціального оточення може вважатися одним з чинників поширення вживання наркотиків серед молоді в Україні: кількість наркозалежних щорічно зростає приблизно на 45%, а ВІЧ-інфікованих — у 6,3 рази, серед яких 86% є наркоманами. При цьому близько 1% населення України зараз ВІЧ-інфіковані. Лише 20% дитячого населення країни здорове.

Філософський аналіз феномену здоров'я людини розглядається у працях Е.М. Кудрявцева, Ю.П. Лісіцина, Л.П. Сущенко; медико-біологічний рівень викладено в дослідженнях М.М. Амосова, В.І. Войтенко, З.М. Шкиряк-Нижник; соціально-педагогічний представлено у роботах В.П. Петленко, Г.І. Царегородцева, Д.А. Изуткіна, Л.Г. Матроса та ін. Загальними теоретичними передумовами для розв'язання нами цієї проблеми стали дослідження соціально-психологічних чинників соціалізації особистості (Г. Лебон, Г. Тард, В.М. Бехтерев, Г.М. Андреева, Є.С. Кузьмін, В.М. Куліков, В.В. Новіков, В.Є. Семьонов, Г. Клоус та ін.).

Досить важливе значення для розуміння проблеми алкоголізації особистості мають роботи в дитячій і підлітковій наркології та наркоманії (Б.С. Братусь, П.І. Сидоров, В.С. Бітецький, В.В. Колесов, В.Л. Романова, В.В. Гульдман, В.І. Петракова та ін.). Для більшого розуміння проблеми, яку ми розглядаємо, варто ознайомитися з роботами традиційно наркологічного, нозоцентричного характеру (Б.М. Гукікова, Н.Я. Копит, Ц.П. Короленко, В.Ю. Зав'ялова, П.І. Сидорова, Е.Є. Бехтель та ін.).

Залишаються недостатньо вивченими і не мають широкого застосування ідеї провідних учених (І.М. Сеченова, І.П. Павлова, Н.Є. Введенського, Ф.Г. Углова, Г.А. Шичка, О.М. Маюрова, В.М. Ловчева та ін.) про впровадження в суспільстві культури тверезого способу життя [1–5].

Між тим, алкогольна залежність формується зазвичай за допомогою спілкування, несе на собі відбиток міжособистісних, групових і міжгрупових взаємодій. У ній відображаються культурні стереотипи і феномени, але психолого-педагогічний та соціально-психологічний аспект формування алкогольної залежності ще не став предметом спеціальних наукових досліджень. Саме тому пошуки оптимального

вирішення проблеми здорового способу життя в педагогіці продовжуються. Провідні науковці в галузі медицини, педагогіки, психології перебувають в постійному пошуку оптимального варіанту покращення духовного, морального, фізичного здоров'я в суспільстві. Потрібно зауважити, що завжди існували та існують причини, які не дають правильно побудувати процес формування здорової, тверезої особистості і суспільства.

Відтак, актуальним постає організація навчально-виховних заходів, які спрямовані на формування у студентів знань та навичок здорового, тверезого способу життя.

Саме тому **метою статті** є аналіз та обґрунтування шляхів розвитку тверезого способу життя у майбутніх фахівців.

Займаючись практичною діяльністю у сфері виховання, думаю, варто розповісти про одне із своїх практичних занять і поділитися враженнями від роботи, яка охопила близько п'ятисот студентів одного із провідних університетів України.¹ Сподіваюсь, мене легко зрозуміють ті, хто здатний робити подібне і ті, хто повністю відпрацював курс собріології.

Хочу сказати, як дорослі, так і молодь по-різному реагують на отриману інформацію. Ми умовно поділили всіх своїх слухачів на чотири групи (незалежно від освіти, соціального статусу, вченої степені, займаної посади тощо), а саме за сприйняттям собріології як науки про тверезе, духовно-моральне життя.

Під час проходження семінарських занять людина має свідомо вибрати, чи долучитися їй на практиці до тверезого способу життя. Це не так легко сприйняти, адже майже всі молоді та дорослі люди вже сформували певний життєвий світогляд, який витворив їхній спосіб життя. Він сформувався під впливом певних знань, які дали їм переконання у виборі способу життя. Це вже, як то кажуть, «в крові» людини. Практично все суспільство вражене алкогольною ідеологією, яку сповідують, за нашими висновками, 90–92% дорослих жінок та 93–95% чоловіків, майже аналогічна ситуація серед молоді. Трохи краща ситуація серед дітей, хоча навіть за таких обставин висновки ВООЗ невтішні: ми посідаємо перше місце в світі по дитячому алкоголізму. Алкогольна проблема в країні виглядає глобальною катастрофою, якої не було впродовж минулих тисячоліть. За останніх декілька десятиліть

¹Очевидно, йдеться про Національний університет «Острозька академія».

років залежність від алкоголю та кількість випитого зростає в десятки разів.

Ті, хто досконало познайомився з програмою собріології, знають, про що йде мова. Трохи краща ситуація з курінням: як не як, цю шкідливу звичку люди більше засуджують, та й державні мужі, здавалося б, більше приділяють уваги цій проблемі. Щодо розпусти, яка успішно розвивається паралельно з кількістю випитого алкоголю та скуреного тютюну, то це все, разом взяте, вже є питанням національної безпеки.

Розпушта просто топить суспільство, збираючи врожай у вигляді депресій, самогубств, безпліддя, як жіночого, так і чоловічого, різних статевих хвороб, народження неповноцінного потомства, сирітства, всіляких збочень, ревнощів, розлучень, божевілля, аморальності, бездуховності та інших негативних явищ, пов'язаних із цими та іншими шкідливими звичками.

Чому ж всі потуги освіти, медицини та всіх інших інстанцій, які так чи інакше приймають участь у вихованні дітей та молоді, є майже марними?

Все це розшифровується доволі зрозумілим текстом на уроках собріології, де одразу ж даються дієві рекомендації для виправлення становища не тільки окремої людини, а й суспільства в цілому. Програма собріології чітка та науково обґрунтована. Над нею працювало декілька поколінь видатних вчених з світовими іменами: В.М. Бехтерев, І.Н. Введенський, І.П. Павлов, І.М. Сеченов, Ф.Г. Углов, Г.А. Шичко, О.М. Маюров, В.Г. Жданов та багато інших.

Як же сприймається програма з «Культури здоров'я»² різними людьми починаючи з першого заняття? Для мене як викладача дуже важливо донести до аудиторії часто складну інформацію максимально просто і доступно. Близько 30–32% людей сприймають інформацію вже з першого заняття цілком нормально, з розумінням. Це, як правило, люди високого морального та духовного рівня розвитку, які ведуть або хочуть вести максимально наближений до пропонованого спосіб життя. Зазвичай ці люди перебували в пошуку почутої інформації для того, щоб аргументувати свій вибір здорового способу життя, щоб захиститися від шкідливої алкогольної, тютюнової ідеології та ідеології розпусти, аморальності, інших негативних впливів.

²Робоча програма з собріології для студентів вищих навчальних закладів «Культура здоров'я та формування тверезого, здорового способу життя», яку підготував Ф.М. Калінчук.

На жаль, багато з цих людей вже до чогось долучилися через власну запрограмованість; будучи мало обізнаними, куштували алкоголь, пробували палити. Вони, як правило, жалкують про те, що не мали змоги раніше прослухати такі семінарські заняття. Але не втрачають надію позбутися негативу і активно працюють на заняттях. Часто люди цієї групи здатні прийняти тверезий, здоровий спосіб життя хоча б для того, щоб отримати можливість та моральне право бути особистим прикладом для інших.

Таким людям одразу багато що стає не тільки зрозумілим, вони починають глибоко усвідомлювати важливість ведення тверезого, здорового способу життя і свою значимість в суспільстві. Хоча, як вони самі зізнаються, на перше заняття йшли неохоче, ніби підозрюючи, що там їм будуть давати ті ж примітивні, засмічені знання, які давали в школі, можливо, наркологи, психологи чи професійно не підготовлені вчителі.

Саме тут ми маємо дякувати тим, від кого залежала обов'язкова присутність студентів на парах. Адже кому потрібні якісь там невідомі семінарські заняття з того, що, здавалося б, відоме всім з пелюшок.

Кожне заняття студенти першої групи сприймають доволі радісно та з розумінням. Майже не задають запитань, хіба що індивідуально, на які обов'язково отримують відповідь. Уважніших слухачів, ніж ці люди, годі й шукати, вони зігрівають та надихають викладача, особливо на перших заняттях, які є доволі важкими в психологічному плані, адже проблеми, про які говорить викладач, дуже специфічні і на перший погляд виглядають надто суперечливими.

В кінці курсу багато хто саме з цих людей свідомо вибирав тверезе життя, хоча, на жаль, не всі. Але то право вибору людини.

Друга група слухачів, близько 40–42%, сприймає почуту інформацію не відразу. Часто намагаються ставити запитання у досить доброзичливій формі і, що цікаво відмітити, хочуть почути на нього логічну правдиву відповідь. Рідко, але обережно заперечують, відчувуючи, що заперечення не зовсім правдиве або не має під собою наукового підґрунтя чи звичайної логіки. Отримана інформація має бути ними дещо опрацьована, перш ніж визнати її за істину. Такі люди часто єднаються з першими, вони досить близькі по духу та типу мислення, але обережніші у висновках, особливо, якщо це стосується важливого вибору. Уважно слухають інформацію, з цікавістю ходять на заняття. Це доволі легка група людей, але вони вже не дають розслаблятися.

Вимагають більше та краще аргументувати подану інформацію. І хоча їх влаштовує більше логіка, ніж наукові дані, вони все-таки цікавляться можливістю отримати додаткову інформацію з літератури, відео тощо.

В кінці занять близько половини таких слухачів здатні обрати тверезий спосіб життя, решта жаліється на недостатню кількість занять, щоб стати свідомими тверезниками.

Третя група людей складає 10–12%. Ці слухачі з перших почутих фраз сприймають інформацію про тверезе, морально-духовне життя через призму шаленої критики. Більшість з них замикаються в собі, про свої вподобання розповідають не охоче. Вони піддають сумніву майже все, що не співпадає з їх переконаннями. Як правило, у цих людей замість запитань виникають суцільні заперечення, а коли вони задають запитання, то зазвичай бояться отримати логічну, правдиву відповідь. Дуже підозрілі до самого викладача як носія тверезого світогляду, мовляв, «не може бути, щоб він сам був такий, як говорить, щось тут не те», «а раптом викладач — сектант чи ще хтось, на їх думку, неправильний». Тут спрацьовує не науковий підхід до почутої інформації, а соціально-побутовий: «люди кажуть не так». На мою думку, у цих людей слабо розвинуте логічне мислення і саме це не дає їм можливості отримати інформацію співставити зі своїми знаннями і вибрати більш логічне та правильне. Крім того спрацьовують власні амбіції, адже серед цих людей, як не дивно, багато формальних і неформальних лідерів. Часто вони бояться, що люди першої і другої групи, яким вони часто нав'язують власні думки та власний спосіб життя, усвідомивши почуте, оберуть тверезе життя, залишивши їх у меншості.

Не дивлячись ні на що, дуже вдячний цим людям, вони вдосконалюють викладача. Але це і наш головний біль, щоб ці люди відвідували заняття, не залишившись на самоті зі своїми амбіціями та примітивними знаннями про тверезий, здоровий спосіб життя. Саме тут важливою є обов'язковість відвідування занять, якраз для того, щоб і амбіційні люди могли продовжувати пізнання альтернативної до їх переконань інформації. Практика показує, що з кожним заняттям враження у них змінюються на більш позитивні або й зовсім позитивні. Програма з собріології є цілісною, а педагогіка та психологія потребує саме логічної повноти і певної послідовності, щоб скласти підсумкове враження, а не нашпиговувати людину хаотичною інформацією.

Найбільшою проблемою, і навіть трагедією, є відсутність когось із цих людей на занятті. Що ця людина, яка не допрацювала тієї логічної

повноти, буде думати та говорити про існування тверезого світогляду, не важко здогадатися. Часто вони вдаються до спотворення почутої інформації, вперто трактуючи її на свій розсуд, інколи намагаючись переконати в своїх думках інших, навіть тих, хто разом з ними проходить заняття. Спостерігати за цим дуже боляче, але ми знаємо, яким буде кінцевий результат для тих, хто відпрацює курс повністю. І якби не той щасливий, позитивний кінцевий результат, потрібно бути просто божевільним, щоб робити цю невдячну справу.

Такі люди не часто стають на шлях тверезого життя, для них це занадто короткий строк — з п'яти занять, щоб змінити свій алкоголізований світогляд. Вони стають доволі обізнаними людьми і просто перестають бути противниками тверезого життя. Але якщо так сталося, що вони все-таки наперекір всякій статистиці обрали тверезе життя, то активності їхньої діяльності у пропаганді тверезості, духовності та моральності може позаздрити будь-хто.

Четверта група найменша і складає всього 3–7%. Сказати, що ці люди категорично не сприймають тверезого життя та всього того, що з ним пов'язане — то не сказати нічого. Вся почута інформація сприймається абсолютно негативно. Велика образа здатна затьмарити розум цієї людини, і тоді що не говори, все не так. Така людина сидить, «як на голках», їй хочеться постійно заперечувати і прямо зараз. Але вона все ж розуміє, що не все здатна грамотно, логічно заперечити, користуючись соціально-побутовими аргументами, та й одноклубники мовчать. Таких людей відчуваєш всім своїм еством. Саме вони в групі є найпроблемнішими, і вся увага, енергія та знання направлені виключно на них.

Це люди, на яких найбільше чекаєш, найбільше за них молишся, щоб молитва дійшла до них, минаючи гордішливий, затьмарений сліпим внутрішнім протестом розум. У цих людей поміркованість захована за власними амбіціями. Їм страшно навіть подумати, що хтось може почути викладача і, не дай Бог, змінити себе, коли їм того не хочеться, адже, змінившись, люди стануть кращими, що ж тоді робити їм із своїми амбіційними та п'яними переконаннями... На нашу думку, саме ці люди потребують найбільшої і невідкладної допомоги, але вони, на жаль, так не думають.

Серед них багато лідерів, і не тільки неформальних. Дуже часто вони використовують свій авторитет, створюючи спротив проведенню курсів, шукаючи підтримки у третьої групи, яка більш здатна їх підтримати, особливо після першого заняття, коли ще не все зрозуміло.

Слухачі першої та другої груп рідко їх підтримують, особливо після декількох занять, коли вже багато чого стає відомим і слухачі починають відрізняти одне від одного.

Рідко хто із четвертої групи приходять на наступні заняття, якщо то можливо пропустити. Намагаються після заняття підбурити інших студентів не ходити, бо краще, коли нас багато, або бодай ще хтось проти. Ці люди дуже активні і ще більше активізуються, шукаючи захисту своїм амбіціям серед однодумців (благо таких шукати не потрібно, це переважна більшість людей, не обізнаних у собріології).

Такі слухачі курсу здатні спотворити (що часто і роблять) почуту на заняттях інформацію до невпізнання, на свою, звичайно, користь. Працюють підпільно, позаочі, боячись осуду, відчуваючи свою неправоту і нездатність захистити свої переконання, хоча мають на це не тільки право, але й можливість.

Аналізуючи та підводячи підсумки проведеної роботи, слід зауважити наступне:

- з самого початку, коли оголошується тема семінарського заняття, переважна більшість студентів чи дорослих людей, не сподіваючись почути щось нове та прогресивне, неохоче йдуть на заняття, і це одна із перешкод донести до них інформацію з собріології;
- практика показує, що курс з собріології має бути обов'язковим, як частини валеології чи ОБЖ, адже ці предмети мають один із розділів, який безпосередньо стосується шкідливих звичок та морального виховання, а уроки християнської етики покликані прививати духовні цінності;
- дуже важливим питанням є підготовка викладачів собріології. Саме вони, професійно володіючи мистецтвом тверезого життя, використовуючи власний досвід та особистий приклад, здатні долати соціально-побутові міфи про негативні звички і на достатньому рівні максимально переконливо доносити науково обґрунтовану інформацію до слухачів.

Судячи з відгуків студентів, по завершенню п'ятиденних занять досить великий відсоток тих, хто відпрацював заняття добросовісно, свідомо обирають тверезе, морально-духовне життя.

За нашими даними вибрали тверезий спосіб життя (із майже п'ятисот студентів) близько 160 чоловік, відмовилися від куріння близько 18 чоловік, допомогли відмовитися від куріння своїм друзям 5 чоловік.

Але всі ці люди ще потребують морально-інформаційної підтримки для зміцнення духу та тверезих переконань, щоб успішно протистояти оточенню, яке не змінилося і має досить сильний негативний вплив навіть на тих, хто свідомо обрав тверезий спосіб життя. Решта, в тому числі категоричні та амбіційні, залишились при своїх переконаннях, але вже не заперечують можливості жити тверезим, здоровим життям. Думаю, їх вибір ще попереду, адже саме за них найбільше болить душа, коли бачиш, до яких жахливих наслідків призводить вживання алкоголю, паління цигарок, розпуста та аморальний спосіб життя.

І насамкінець. Яскравим прикладом зміни світогляду по відношенню до тверезого, здорового способу життя є відгук (у скороченні) одного студента:

«Молодь — це прогресивна маса людей, яка не хоче жити за принципами старого життя, яка прагне демократії, свободи і є рушійною силою змін у суспільстві. Я належу саме до цієї групи людей і я теж зажадав змін у своєму житті, яке вважалося досить правильним, але, як виявилось пізніше, не аж настільки, як повинно було б. Сталося це після вивчення курсу „Культура здоров'я“.

До цього я поєднував своє життя з вживанням алкоголю, розпустою, залучався також до цигарок, не відаючи, наскільки це шкідливо для здоров'я. Звичайно, я не жив так з раннього дитинства, але коли побачив, як живуть мої однолітки, друзі, почав долучатися до всього цього, не маючи прикладу якогось іншого життя.

Переломним у моєму житті стало вивчення вищезгаданого курсу, на якому я пізнав антипод свого правильного життя — це тверезий спосіб життя. Я дуже радий, що сталося це ще в досить ранньому віці, в 17 років, коли я ще не був переконаний в тому, що живу досить правильно і не потребую жодних інновацій.

Звичайно ж, я міг би відмовитися від ідей нового життя, але з першої лекції настільки перейнявся ідеями цього курсу, настільки був здивований викладеною інформацією, що відступати просто не мав права. Я усвідомив, що це та істина, яку я так довго шукав, але ніяк не міг знайти. Тоді, без жодних вагань, прийняв цю істину, повністю відкрив себе для неї. І коли я тверезо подивився на життя, яке зараз ведуть мої друзі, знайомі, рідні, яким я сам недавно жив, я взявся за голову і запитав у себе: „Невже ти справді хотів жити таким життям?“. Звичайно ні, просто алкоголь затьмарив мій розум, мою свідомість, а найголовніше — совість. Адже совість — це

регулятор вчинків кожної людини. Пригнічуючи совість, людина не усвідомлює, що вона робить, не відповідає за свої вчинки, дії, слова, які нерідко пригнічують інших.

Тепер я знаю, що зробив правильний вибір і дуже радий цьому. Тепер я можу навчати інших жити тверезо, адже виховувати тверезість мають право лише ті, хто сам веде тверезий спосіб життя.

Тверезий спосіб життя — це перший крок до пізнання самого себе, це основа, на якій потрібно будувати свою сім'ю, своє майбутнє, народжуючи здорове потомство, будуючи здорове майбутнє свого роду.

Я живу тверезо!

З повагою, Ваш студент Р.»

Я вірю в тверезу, здорову Україну, якщо у неї ще є такі сини!

Вперше опубліковано: *Калінчук Ф.М.* Шляхи розвитку здорового способу життя у майбутніх фахівців // *Бористен.* — 2011. — № 3. — С. 20–23.

- [1] *Введенский И.Н.* Опыт принудительной трезвости. — Москва. Издание Московского Столичного Попечительства о Народной Трезвости, 1915. — 32 с.
- [2] *Дроздов И.В.* Геннадий Шичко и его метод. — Л., 1991. — 60 с.
- [3] *Углов Ф.Г.* Самоубийцы. — СПб.: Возрождение России. 1995. — 120 с.
- [4] *Долой пьянство.* Сборник статей священника Г. Петрова — Киев, 1991. — 86 с.
- [5] *Собриология* / Под ред. проф. А.Н. Маюрова. — Н. Новгород: Издатель Гладкова, 2009. — 440 с.