

# Антиалкогольна профілактика серед учнів та студентів навчальних закладів у процесі залучення їх до здорового способу життя

*Юрій Володимирович ВІНТЮК*

*Національний університет «Львівська політехніка», Львів.  
E-mail: yurvin@ukr.net*

## 1. Вступ

Проблему формування здоров'я підростаючого покоління неможливо вирішити без розв'язання завдання залучення підлітків і молоді до здорового способу життя (ЗСЖ). Лише власна активність особистості в даному напрямку зробить успішними зусилля урядовців, лікарів, освітян та батьків із виховання працездатної молодшої зміни. Дане завдання не раз перебувало в центрі уваги як науковців, педагогів, так і широких кіл громадськості. Результати власних досліджень можливостей його вирішення в сучасних умовах були опубліковані в ряді праць із даної тематики [1–9] та ін. Характерною особливістю сучасних підходів до вирішення вказаного завдання є широке впровадження здоров'язберігаючих технологій, передусім у закладах системи освіти. Дані технології передбачають також проведення заходів, спрямованих на запобігання вживання алкоголю серед цільової аудиторії, зокрема, тих, хто навчається. Саме цей аспект проблеми буде розглянуто в даній роботі.

**Мета роботи:** ознайомити з результатами апробації технології залучення підлітків та молоді до здорового, тверезого способу життя, а також досвідом, набутим в ході її розробки та застосування.

Оскільки огляд літератури, в т.ч. останніх публікацій з даної тематики неодноразово здійснювався раніше, зокрема, у вказаних публікаціях, у цьому викладі він не наводиться. Запропонована технологія

була апробована на студентах Національного університету «Львівська політехніка», а згодом успішно застосована у кількох загальноосвітніх школах м. Львова, керівництво яких погодилося на участь в експерименті з її впровадження. Оскільки остаточної обробку одержаних результатів ще не здійснено, у т.ч. їх кількісний та якісний аналіз (а також не завершено стандартизацію використаних методик, анкет та опитувальників, не розроблено рекомендації зі застосування запропонованої технології тощо), далі наведено лише наявні результати апробації технології та попередні висновки. Кінцеві результати та остаточні висновки з проведеного дослідження передбачено помістити в подальших публікаціях.

## **2. Вихідні передумови дослідження**

З досвіду попередньої багаторічної роботи в даному напрямку (в основному з учнями старших класів загальноосвітніх шкіл і студентами) встановлено, що окремі заходи дають лише тимчасові, нестійкі результати, далекі від бажаних. Тому на практиці доцільно використовувати комплексний підхід, в якому антиалкогольна профілактика є лише однією зі складових. Відтак, всі заходи з формування установки на тверезий спосіб життя проводилися в межах реалізації єдиної технології залучення молоді до ЗСЖ [9]. Саме про компоненти роботи, реалізовані в ході впровадження даної технології, що були спрямовані на формування тверезого способу життя, йдеться в даному викладі.

Передусім необхідно також відзначити специфіку залучення даного контингенту до ЗСЖ: ні учні шкіл, ні студенти не мають узалежнення від алкоголю, а тому немає необхідності використовувати методики для подолання алкогольного узалежнення, відтак всі заходи зводяться до проведення профілактики вживання алкоголю. Розроблена технологія складається з наступних етапів, що послідовно реалізуються в ході її впровадження [9]; на кожному з етапів вирішуються певні конкретні завдання.

## **3. Реалізація запропонованої технології**

**1 етап.** На цьому етапі реалізації технології передбачено проведення аналітичного емпіричного соціологічного дослідження про різні аспекти залучення тих, хто навчається, до ЗСЖ. Для цього піддослідним пропонується дати відповіді на питання анкети, спеціально розробленої для даного дослідження. В ній передбачено запитання, що

виявляють ставлення опитуваних до вживання алкогольних виробів (додаткову інформацію передбачено також отримати в ході подальших бесід із учнями та студентами): з якого приводу, де, коли, з ким, скільки, час залучення, періодичність вживання, загальний стаж і т. д. З'ясовувалося також, чи подобається їм вживати алкоголь, робиться це добровільно чи вимушено, наскільки усвідомлено, чи могли би вони відмовитися від вживання, хто заохочує, хто відмовляє, як ставляться до цього близькі люди і приятелі тощо. Який стан після вживання алкоголю, чи були неприємні наслідки, ситуації, пов'язані зі станом сп'яніння, а також наскільки обізнані опитувані з проблемою алкоголізму: формування uzалежнення, його проявами, супутніми захворюваннями та іншими небажаними наслідками.

Після збору необхідної інформації здійснюється обробка одержаних даних, які використовуються для планування подальших інформаційних заходів. Результати свідчать про те, що у піддослідних наявні переважно незрілі уявлення про предмет розгляду, тому на наступному етапі їм потрібно надати знання, необхідні у подальшому житті, які допоможуть їм сформувати адекватне ставлення як до свого здоров'я, ЗСЖ загалом, так і до вживання алкоголю. На жаль, серед учнів та студентів розповсюджені стереотипні уявлення про те, що «культурне» вживання алкоголю не завдає шкоди людині, а різні вина та пиво взагалі не можуть зашкодити тим, хто їх вживає. Не менше поширений серед них і міф про «користь» від поміркованого вживання алкоголю, а також про «зцілення» алкоголем від ряду захворювань, зокрема, застудних та ін. Найгірше те, що вони взагалі не уявляють свого життя в сучасному світі без алкоголю, без якого не обходяться не лише всі свята, але й взагалі будь-які події в житті. Переважна більшість молодих людей сьогодні не уявляють собі тверезого життя, часто не мають відповідного взірця для наслідування, це при тому, що майже всі задіяні в апробації технології учні та студенти були вихідцями із благополучних родин. Саме дана обставина стає найбільшою перешкодою в реалізації задуму залучення їх до тверезого способу життя.

**2 етап.** На наступному етапі здійснюється інформаційна кампанія по залученню до ЗСЖ, де також ряд заходів містять матеріали з проблеми uzалежнення від алкоголю. Так, учням і студентам необхідно надати інформацію про те, що таке алкоголь, історію та причини його появи і розповсюдження, поширення вживання в сучасному світі,

в Україні та даному регіоні зокрема, а також про наявні наслідки, зокрема, про шкоду, що завдає систематичне вживання алкоголю здоров'ю людини. Необхідно також надати знання про формування алкогольного uzалежнення, спричинені ним захворювання, необхідність та можливість протидії.

Загалом, призначення всіх заходів, що проводяться на даному етапі — сформувані інтерес учнів та студентів до даної проблеми, показати, що вона стосується як кожної окремої людини, так і всього нашого суспільства загалом. Особливо важливо відзначити те, яким повинно бути, могло би стати наше суспільство в разі подолання алкогольної проблеми серед населення; показати вплив вживання алкоголю, як «непомірного», так і «поміркоvanого», на життя кожної окремої людини, рівень її життєвих домагань, реальних досягнень, формування самооцінки та інших рис характеру. Вже на цьому етапі важливо розпочати дискусію з учасниками заходів, що проводяться; кожен повинен віднайти особистий інтерес і виробити власне ставлення до проблеми, обґрунтувати його й відстоювати, як в дискусіях, так і в реальних життєвих ситуаціях.

**3 етап.** Далі передбачено реалізацію заходів, спрямованих на формування в учнів та студентів мотивації до здорового, тверезого способу життя. При цьому реалізується власна розробка, яка була створена раніше і апробована під час роботи зі студентами, а згодом адаптована для роботи з учнями старших класів загальноосвітніх шкіл [2]. Запропонована програма заходів передбачає:

1. Формування відповідних потреб (ведення тверезого життя, формування самоповаги й відповідного ставлення оточуючих, збереження і зміцнення здоров'я тощо).
2. Ознайомлення з можливостями їхнього задоволення та очікуваними наслідками.
3. Формування мети: дотримання здорового, тверезого способу життя.
4. Постановка окремих завдань, спрямованих на її досягнення.
5. Реалізація поставлених завдань у повсякденному житті.
6. Контроль виконання і облік одержаних результатів.
7. Корекція завдань, у разі необхідності.
8. Подальші цикли реалізації програми залучення до здорового і тверезого способу життя.

Починається виконання програми із застосування методів групової роботи з учнями (чи студентами) [2]. На цьому етапі вирішуються наступні завдання, ряд з яких безпосередньо стосуються формування мотивації відмови від вживання алкоголю:

- постановка і актуалізація проблеми;
- інформування з різних аспектів проблеми;
- ознайомлення з запропонованою програмою залучення до здорового, зокрема тверезого способу життя;
- конкретизація окремих кроків програми;
- ознайомлення з процедурою контролю результатів;
- ознайомлення зі способами корекції програми;
- ознайомлення з процедурою підбиття підсумків.

Появу і актуалізацію необхідних мотивів (а також їхній прояв, якщо такі були раніше наявними) можна спостерігати відразу ж після отримання учнями чи студентами необхідної теоретичної інформації (в результаті усвідомлення ними наявного стану речей), що було підтверджено під час проведеного опитування. Проте будь-яке уявлення про реальність, що виникло в свідомості, не стає мотивом, якщо не спонукає до активності. Отже, хоча мотиви можуть виникати в результаті усвідомлення, подальше формування можливе лише у ході їхньої реалізації, за рахунок багатократної перевірки на практиці та накопичення позитивного досвіду (одержання і примноження бажаних результатів), корекції та подальшого поглиблення, розширення й розвитку [2].

**4 етап.** На наступному етапі технологія передбачає проведення індивідуальних заходів (зокрема, застосування оздоровчих методик; а в даному випадку — методик подолання алкогольного uzалежнення). Проте, оскільки, як було з'ясовано і відзначалося раніше, алкогольного uzалежнення в учнів шкіл (як і у студентів) не було виявлено, індивідуальні заходи (а саме: застосування методик для подолання алкогольного uzалежнення) з даного питання не проводилися, і мали інше спрямування, а саме реалізацію різних аспектів залучення молоді до ЗСЖ: здорового харчування, загартовування, оптимізації фізичних навантажень та ін. Проте, в разі необхідності, при наданні індивідуальних консультацій всім охочим надавалися також консультації з різних аспектів дотримання тверезого способу життя.

Незважаючи на те, що алкогольного uzалежнення в учнів та студентів виявлено не було, спостерігалось не тільки лояльне ставлення до

вживання алкоголю, яке взагалі є розповсюдженим у нашому суспільстві. У багатьох піддослідних виявлено підвищений інтерес до алкоголю, а в певної частини студентів — вживання слабоалкогольних сумішей, пива передусім, що можна розцінити як початкову стадію формування узалежнення. Причому стаж такого нездорового захоплення у ряду з них вже становив кілька років, що стало ще однією трудностю при реалізації запланованих заходів.

Крім цього, слід відзначити наступне. Методики подолання алкогольного узалежнення були освоєні (соціальними педагогами і соціальними працівниками, що були задіяні при впровадженні даної технології) раніше, при виконанні інших фахових завдань. Із усіх відомих були відібрані як найефективніші та такі, що можуть бути застосовані в наявних умовах: методика Г. Шичка [10], методика А. Карра [11] та програма «12 кроків» [12]. Хоча, як було відзначено, їхнє застосування не передбачалося, при проведенні запланованих заходів учням та студентам надавалася ознайомча інформація про різні методи та способи подолання алкогольного узалежнення.

**5 етап.** Далі здійснено оцінку результатів апробації технології, що передбачала аналіз даних спостереження (за діяльністю учнів та студентів у ході їхнього залучення до ЗСЖ), а також опитування думки учасників реалізованих у ході виконання запропонованої програми формування мотивів про їхні досягнення в сфері турботи про своє здоров'я; підбиття підсумків шляхом проведення узагальнення і формулювання висновків.

При проведенні спостереження було помічено, що в ході діяльності з виконання запропонованої програми стійкі результати досягалися за рахунок формування у задіяних осіб ряду відповідних якостей особистості. Передусім, було помічено формування стійких інтересів до проблеми здоров'я і турботи про нього. Це мало вияв у тому, що учні та студенти, задіяні в заходах, почали частіше і регулярніше проявляти зацікавленість інформацією з даної тематики: літературою, телепередачами — в яких розглядалися питання за даною тематикою, нерідко охоче обговорювали їх — тобто приділяли більше уваги і часу для поглиблення власної обізнаності з даного предмету.

Поступово у багатьох з них сформувалися звички (а також актуалізувалися в тих, у кого вони були сформовані раніше) які є необхідними для ЗСЖ: контролювати свою поведінку, вести активний спосіб життя і відпочинку, звертати увагу не лише на якість продуктів, води, що вико-

ристовується для приготування їжі, а також на вживання алкогольних виробів, приводи до цього, спожиту кількість, вплив на організм, психіку, наслідки тощо. Учні студенти на цьому етапі не тільки починали задумуватися над такими аспектами власного життя, які раніше вважали дріб'язковими і тому не звертали на них увагу; а й вчилися аналізувати власну поведінку у відповідних життєвих ситуаціях.

Згодом, у результаті виконання даної діяльності у багатьох із них стала формуватися і проявлятися схильність до занять нею. Це мало свій прояв у тому, що учні та студенти регулярно здійснювали види діяльності, які вимагали від них турботи про власне здоров'я: вживали лише здорову їжу, звикали контролювати свою поведінку, зокрема, відмовлялися від вживання алкоголю, виробляли корисні навички поведінки у відповідних ситуаціях і т. п. На інших найбільший вплив мав особистий приклад тих, хто раніше свідомо залучився до здорового та тверезого способу життя.

Далі в процесі реалізації технології і залучення до ЗСЖ у старшокласників та студентів, задіяних в заходах, почали формуватися певні переконання. Вони вже не тільки не намагалися спростувати або поставити під сумнів ті чи інші твердження, які висував та доводив викладач, але і самі висловлювали подібні положення, знаходили нові й нові докази на їхню користь, використовуючи при цьому самостійно здобуту інформацію.

Нарешті, у тих, хто був задіяний у запропонованих заходах, дедалі чіткіше став проявлятися відповідний, т. з. валеологічний, світогляд. Він мав вияв у тому, що при пошуку підходів до вирішення повсякденних завдань вони виходили з позицій збереження і зміцнення свого здоров'я, у т. ч. за рахунок відмови від вживання алкоголю. У них змінювалися життєві цінності, пріоритети, — це було пов'язано з тим, що належне місце в цій системі зайняла турбота про власне здоров'я.

Наявність стійких результатів, зафіксованих за допомогою спостереження, було підтверджено під час опитування учасників реалізованої в ході апробації технології програми, методом анкетування; в разі необхідності окремі нюанси було уточнено під час бесід з ними. Загалом, в процесі проведених заходів здійснювалося формування необхідних мотивів, інтересів, схильностей, звичок, знань і навичок, а загалом установки на тверезий спосіб життя. Тобто, можна стверджувати, що дана технологія дозволяє задати певний напрямок педагогічному процесу формування особистості учнів та студентів.

**6 етап.** На завершальному етапі впровадження технології передбачено здійснити опрацювання одержаних даних і сформулювати остаточні висновки, а також розробити рекомендації з її застосування тощо. В разі потреби передбачалося також внести певні зміни. Оскільки цю роботу ще не завершено, остаточні результати виконаної практично-дослідної роботи з впровадження даної технології, як і оцінка її ефективності буде опубліковано пізніше, після виконання наміченого.

#### **4. Висновки**

Проведена робота дає підстави зробити наступні висновки:

1. Залучення підлітків і молоді до здорового, тверезого способу життя може бути здійснено в результаті реалізації спеціальної технології, що передбачає проходження ними певних етапів формування необхідних компонентів їх особистості та спрямована на досягнення бажаного стійкого позитивного результату.

2. Розроблена та апробована технологія залучення підлітків та молоді до здорового, у т. ч. тверезого способу життя може бути реалізована в ході спеціальних заходів з учнями старших класів загальноосвітніх шкіл та студентами, спрямованих на надання їм необхідних теоретичних знань і формування необхідних практичних навичок.

3. Формування необхідних мотивів, а також їх зміцнення стає можливим у процесі їхньої реалізації на практиці, здобуття та примноження позитивних результатів, а також необхідного для цього позитивного власного життєвого досвіду; саме відповідні мотиви дають поштовх для подальшої самостійної активності особистості в даному напрямку.

4. Залучення підлітків та молоді до здорового, тверезого способу життя продовжується в ході подальшої практичної діяльності, в результаті якої у них формуються необхідні для цього якості особистості: відповідні інтереси, схильності, переконання, звички, а також формується валеологічний світогляд, які реалізуються в повсякденній активності.

Впровадження даної технології на державному рівні, її реалізація у широких масштабах передбачає надання певного напрямку всьому процесу виховання молоді, що дозволить утвердити здоровий і тверезий спосіб життя в нашому суспільстві.

Результати даної роботи передбачено використати — як окремий розділ — при укладанні спецкурсу «Основи здорового способу жит-

тя», який планується створити і запропонувати як учням старших класів загальноосвітніх шкіл, так і студентам всіх спеціальностей як факультатив. Передбачено також запропонувати відповідну програму для впровадження розробленої технології у широких масштабах, на загальнодержавному рівні, передусім у закладах системи освіти.

- [1] *Винтюк Ю.В.* Формування мотивації відмови від тютюнопаління у нікотинуозалежних осіб в студентському середовищі // *Здоровий спосіб життя*. — 2009. — № 35. — С. 12–17.
- [2] *Винтюк Ю.В.* Формування мотивації до здорового способу життя у студентів // *Здоровий спосіб життя*. — 2008. — № 25. — С. 12–16.
- [3] *Винтюк Ю.В.* Психологічні закономірності виникнення uzалежнь в шкільному віці та способи протидії їм // *Здоровий спосіб життя*. — 2008. — № 34. — С. 13–20.
- [4] *Винтюк Ю.В.* Соціально-педагогічні аспекти залучення підлітків і молоді до здорового способу життя // *III Український педагогічний конгрес*. — Львів, 2010. — С. 418–422.
- [5] *Винтюк Ю.В.* Психолого-педагогічні чинники формування uzалежнь у шкільному віці та налагодження діяльності з протидії їм // *Соціальна робота і сучасність: теорія та практика: Матеріали VI міжнародної науково-практичної конференції*. — К.: НТУУ «КПІ», 2010. — С. 153–154.
- [6] *Винтюк Ю.В.* Технологія подолання нікотинowego uzалежнення в молодіжному середовищі // *Здоровий спосіб життя*. — 2012. — № 65. — С. 16–22.
- [7] *Винтюк Ю.В.* Впровадження здоров'язберігаючих технологій у закладах системи освіти: потреби і можливості // *Здоровий спосіб життя*. — 2012. — № 66. — С. 18–23.
- [8] *Винтюк Ю.В.* Особливості залучення підлітків і молоді до здорового способу життя в сучасних умовах // *Здоровий спосіб життя*. — 2012. — № 67. — С. 15–20.
- [9] *Винтюк Ю.В.* Технологія залучення учнів шкіл до здорового способу життя // *Здоровий спосіб життя*. — 2012. — № 68. — С. 17–23.
- [10] *Латшичев В.В.* Самый надежный и правдивый метод избавления от любой вредной привычки. Метод Шичко. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; Владимир: ВКТ, 2008. — 214 с.
- [11] *Карр Аллен.* Легкий способ бросить пить / Пер. с англ. — М.: *Добрая книга*, 2007. — 272 с.
- [12] *Кирик Ю.* Алкоголь: Як вирватися із зачарованого кола. — Львів: *Свічадо*, 2007. — 128 с.