

3. Горашук В. Здоров'я учнів. Від чого воно залежить? / В. Горашук // Рідна школа. – 1998. – №1. – С. 70-74.
4. Денисенко Н.Ф. Впровадження програми з валеології / Н.Ф. Денисенко // Дошк. виховання. – 1998. – №9. – С. 7-8.
5. Российская педагогическая энциклопедия: В 2 т. – М.: Изд-во БРЭ, 1994-1995.
6. Рубинштейн С.Л. О воспитании привычек у детей / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1996. – 150 с.
7. Формування здорового способу життя: навч. посібник для слухачів курсів підвищ. кваліфікації / О. Яременко, О. Вакуленко, Л. Жаліло та ін. – К.: Укр. Інститут соціальних досліджень, 2000. – 232 с.

The problem of forming of positive attitude toward an own health at children of senior preschool age is examined in the article. The ways of improvement of methods of work from the noted problem in practice of work of preschool educational establishments.

**Key words:** health, healthy way of life, competence in the sphere of health, methods of study and educations, training, habit, health developing environment.

*Отримано: 4.10.2010*

УДК 613:159.9.019.4

*В. М. Марчук,  
В. Й. Мазур*

### **ПРОФІЛАКТИКА АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТВІВ ЯК ОСНОВА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ**

В даній статті зроблено спробу проаналізувати і дати характеристику розуміння можливостей профілактичної й психокорекційної роботи у закладах освіти, в тому числі фахівцями шкільної психологічної служби, важливе знання психологічних механізмів, що запускають адиктивну поведінку підлітків.

**Ключові слова:** адиктивна поведінка, профілактика, заклади освіти, психологічна служба, поведінка підлітків, наркотики.

**Актуальність теми.** Суттєве значення у формуванні адиктивної поведінки мають особливості взаємин у сім'ї, зокрема “деформованій”, де батьки весь час перебувають на межі розлучення, або асоціальній – з пияцтвом чи криміналом дорослих, жорстокими взаєминами членів родини. Підлітки при цьому стають “вуличними” та групуються з такими ж, як вони самі. Психоактивні речовини перетворюються на важливий ритуал, що об'єднує групу, полегшує комунікацію і сприяє самоствердженню. Проте ні склад родини, ні ступінь її “деформації” не є вирішальним фактором, що негативно впливає на юну особистість. Чимало адиктивних підлітків вирости в зовні міцних, повних родинах.

Зв'язок адиктивної поведінки з порушеннями сімейних відносин усвідомлюється батьками досить рідко, тільки в родинах з явними проблемами (пияцтво або психопатизація одного з батьків). Причиною поведінкових проблем є, на думку батьків, неслухняність або погана спадковість підлітка, відповідальність їх швидше декларується, ніж ретельно визначається.

Вітчизняні й зарубіжні дослідження мотивації підлітків у формуванні адиктивної поведінки та спробі побудувати ієрархію мотивів досить різняться. Мотиви, виявлені під час клінічного інтерв'ю з підлітками, що епізодично вживали наркотики, за даними А.Є. Лічко, такі:

– бажання не відставати від компанії, бути “як усі” в групі ровесників – 31%;

© В. М. Марчук, В. Й. Мазур, 2010

- намір пережити емоційно-приємний стан – “кайф” – 19%;
- пошук фантастичних ведінь, галюцинацій, бажання “спіймати глюки” – 12%;
- намагання забутися, відключитися від неприємностей – 10%;
- цікавість, бажання відчувти невідоме – 8%;
- вплив старшого за віком “звабника” – 7%;
- бажання показати одноліткам свої виключні якості – 6%;
- стимуляція творчості – 2%;
- заміна алкоголю – 2%;
- інші мотиви – 2%.

**Мега дослідження** – полягає у визначенні та науковому обґрунтуванні та розробці методичних рекомендацій для підвищення мотивації профілактики адиктивної поведінки у підлітків як основи формування здорового способу життя школярів.

Скласти виховну програму та корекційно-творчий виховний проект на реалізацію визначених конкретних цілей і завдань – створити на рівні діяльності учнівських колективів, а також усього навчального закладу оптимальну систему корекційно-виховних заходів, в якій методи й організація чітко підпорядковані логіці розвитку суб’єкта педагогічної взаємодії.

**Методи дослідження.** На основі інноваційних технологій створюють модель міжсуб’єктної взаємодії учасників навчально-виховного процесу.

Суть міжсуб’єктної взаємодії під час здійснення корекційно-виховної роботи зводиться до наступних актів:

А) корегування дій і зусиль суб’єктів виховного впливу (сім’ї, референтних груп, класного колективу та ін.) щодо конкретних вихованців;

Б) стимулювання активності в основних видах діяльності;

В) допомога окремим учням у складанні індивідуальних корекційних програм завдяки добору найбільш ефективних методів самовиховання тощо;

Г) створення соціально-психологічних ситуацій, які вимагають від учня здатності співвідносити між собою завдання вчорашнього, сьогоднішнього і завтрашнього дня, близькі і далекі перспективи.

**Обговорення результатів дослідження.** Необхідність дослідження саме психологічного аспекту проблеми профілактики алкоголізму та наркоманії неповнолітніх полягає в тому, що цей підхід дає можливість розкрити, з’ясувати закономірності виникнення uzалежнення від психотропних речовин.

Отже, головне завдання – зробити так, щоб людина сама не бажала вживати психотропні речовини. Для цього треба знайти психологічні механізми формування в особи прагнення до здорового способу життя.

Необхідно зупинитись на традиційних формах профілактичної роботи з попередження адиктивної поведінки – лекціях, бесідах. Малоефективність їх давно не є секретом. Причин цього існує декілька.

По-перше, підлітки помічають різницю між нормами тверезого життя, які декларують дорослі, і їхніми власними “алкогольними” традиціями. Їм здається, що дорослі їх просто залякують, бо вони ще “маленькі”. З останнім висновком адиктивні підлітки рішуче не згодні і демонструють симптом втрати контролю за кількістю вжитого алкоголю, який є результатом групового правила пити, “поки не впадеш”. Наслідування групових норм призводить до того, що нав’язується не просто вживання, а зловживання, яке існує вже при розвинутому алкоголізмі.

По-друге, соціальне оточення, в тому числі кінопродукція, телебачення, чисельні реклами пива, цигарок, алкоголю зовсім не переконують підлітка в тому,

що вживання психоактивних речовин – самогубство. Він не розуміє головного: чому тверезий спосіб життя – це дійсно перевага; навіщо тоді така кількість “шкідливих речей” навкруги?

Таким чином, профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх в Україні відбувається на громадських засадах. Проте дослідження доводять, що профілактика адиктивної поведінки на непрофесійному рівні не дає бажаних результатів, а часом призводить і до негативного ефекту. Замість того, щоб закликати “Навалимося всім миром на це лихо!” доцільніше організувати конкретну й кваліфіковану роботу за такими напрямками.

1. Превентивна освіта. Мета цього напрямку в тому, щоб кожна людина, ще не спробувавши жодної психотропної речовини, мала об’єктивні відомості про те, що це таке, які причини і наслідки вживання цих речовин.

2. Психокорекційна робота з підлітками “групи ризику”. Потрібно проводити спеціальну роботу, спрямовану на корекцію їх особистості.

3. Психологічна допомога дітям із сімей, обтяжених алкогольною залежністю. Діти алкоголіків мають серйозні проблеми.

4. Психологічна підтримка дружин, матерів або інших близьких людей, що проживають з алкоголіком (наркоманом).

5. Психокорекційна робота з дітьми алкоголіків.

Викладені напрями є основними напрямками професійного підходу до проблеми профілактики адиктивної поведінки.

Сучасний рівень розв’язання психологічних аспектів проблеми профілактики алкоголізму та наркоманії неповнолітніх заснований на таких принципах:

1. Інформацію про шкідливість вживання психотропних речовин не слід подавати дітям ізольовано, у вигляді лекцій.

2. Комплексне і систематичне викладання всіх знань у галузі превентивної освіти має стати частиною обов’язкового навчання у школі, розпочинаючи з молодших класів.

3. Превентивна освіта не повинна фіксуватися на якійсь одній ізольованій інформації, а має охоплювати всі фактори, що впливають на здоров’я.

4. У ході превентивної освіти пропаганда тверезості повинна концентруватися не на фіксації шкідливих наслідків вживання алкоголю, а на реальних перевагах, які дає тверезе життя.

Одні з головних труднощів – існуючі сьогодні в суспільній свідомості поблажливо-добродушне відношення до вживання алкоголю взагалі і думка про необразливість вживання алкоголю підлітками зокрема. Як справедливо відзначає Г.Г. Заїграв: “...у повсякденній свідомості міцно вкоренилося відношення до алкоголю як до предмета, що має визначену соціальну цінність, як до невід’ємного атрибута численних подій в особистому і громадському житті, відношення, при якому розпиття спиртних напоїв розглядається як прояв привітності, гостинності і поваги”. Це відношення засвоюється дітьми і підлітками. Більше того, самі батьки, як ми показали раніше, найчастіше є першими “алкогольними вихователями” своїх дітей. Саме вони прищеплюють їм “питні традиції”, підносячи першу чарку і вважаючи цілком припустимим вживання алкоголю підлітком. Змінити існуюче в суспільній свідомості спокійно-поблажливе відношення до вживання алкоголю неповнолітніми, насторожити суспільну думку у відношенні небезпеки вживання спиртного молоддю – справа складна, важка, але вкрай необхідна. Формування таких суспільних відносин зажадає, як справедливо вважає Г.Г. Заїграв, застосування комплексу культурно-виховних,

адміністративно-правових, медичних мір, спрямованих на поступове витиснення з повсякденного життя людей того, що викликає в них потребу в алкоголі. Широко і глибоко вкорінені "питним" звичаям необхідно протиставити широко поставлену пропаганду здорового способу життя, протиалкогольна освіта мас, свідоме, активне формування тверезих установок у підростаючого покоління.

Як свідчать дослідження останніх років, протиалкогольна робота в школах зводиться до поодиноких лекцій і охоплює тільки старших школярів. Однак прочитані лекції не завжди адаптовані до віку учнів і не викликають інтересу в школярів, скоріше навпаки, породжують негативне відношення до будь-яких заходів подібного роду. Близько половини учнів 10-х класів вважають, що проводити подібні лекції не потрібно: "Нудно" і "Не допоможе!". Природно, що такого роду просвітня робота не може дати гарних результатів.

Проведене нами обстеження учнів 8–10-х класів показало, що знання підлітків про вплив алкоголю на організм є загальними і поверхневими. На нашу думку, більшість школярів вважають алкоголь шкідливим для здоров'я, однак це не зупиняє їх від його вживання, причому чим старше школяр, тим менше він з цим вважається. Однієї з причин слабкої поінформованості і формального знання про шкоду пияцтва і алкоголізму є, як ми вже говорили вище, низький рівень протиалкогольної пропаганди серед населення взагалі і підлітків зокрема. Спеціальні дослідження, проведені Центральним науково-дослідним інститутом санітарної освіти, показали відносно невисокий відсоток поінформованості населення про шкідливі наслідки пияцтва і про заходи боротьби з алкоголізмом. Так, наприклад, за даними Д. Н. Лоранського, В. Д. Афанасьєвої, Л. В. Орловського, більше половини міських жителів не знали про неприпустимість вживання алкоголю неповнолітніми, майже 15% батьків допускали випивки дітей до 16-літнього віку. От чому "правильно піднесена, переконуюча аудиторію інформація про шкідливу дію надмірних доз алкоголю вже сама по собі є одним із засобів боротьби з пияцтвом і алкоголізмом" [3, с.38].

Основою протиалкогольної роботи серед неповнолітніх є юридичне закріплення принципу неприпустимості вживання алкоголю дітьми і підлітками.

Протиалкогольна робота серед неповнолітніх повинна бути спрямована на усунення або ослаблення факторів, що сприяють вживанню алкогольних напоїв неповнолітніми. Нагадаємо, що вживанню алкоголю підлітками сприяє цілий комплекс взаємозв'язаних факторів мікросоціального середовища. Несприятливі соціальні фактори (алкогольні звичаї в родині й ін.) сприяють ранньому первинному прилученню дитини до алкоголю і формування в неї позитивної установки на вживання алкоголю. Друзі і товариші, що схвально відносяться до вживання алкоголю, і тривале, беззмістовно проведене дозвілля на базі вже сформованої позитивної установки на вживання алкоголю сприяють розвитку і закріпленню звички до частого вживання спиртного.

Для ефективного впливу на ці "фактори ризику" необхідні комплексні зусилля на різних рівнях: культурно-виховному, соціальному, медичному, правовому. Насамперед це оздоровлення сімейно-побутового середовища дітей і підлітків (боротьба з внутрішньосімейним прилученням дітей і підлітків до алкоголю, робота з підвищення культури родини, посилення сімейного контролю за дітьми і т.д.), організація вільного часу дітей і підлітків. Як ми показали раніше, несприятливі сімейні фактори в значній мірі обумовлені зловживанням алкоголем батьками. Тому успішна боротьба з алкоголізмом і зловживанням алкоголем дорослих може істотно сприяти поліпшенню сімейної обстановки і зниженню тих

психічних відхилень у дітей, що обумовлені впливом алкоголю, що шкодить, на генеративну функцію батьків. Визначену роль у поліпшенні сімейного виховання може зіграти і проведення протиалкогольної освіти серед батьків учнів у школі. Але найпильнішої уваги вимагає організація вільного часу дітей і підлітків, оскільки беззмислово проведене дозвілля є ведучим “фактором ризику” у розвитку зловживання алкоголем підлітками. Потрібні активні форми залучення дітей і підлітків у різного роду секції, клуби, особливо це стосується педагогічно “запущених”, важких дітей. І родина, і класний керівник повинні знати, чим займається школяр у вільний час, допомогти йому організувати змістовне дозвілля з урахуванням його схильностей та інтересів. У силу психологічних особливостей підліткового віку – інтенсивного прагнення до створення підліткових груп – важливо розвивати для підлітків колективні групові форми змістовного дозвілля. Варто враховувати, що “важкі” підлітки найбільшу схильність і інтерес виявляють не до інтелектуальної діяльності, а до фізичних занять і вправ, вони охоче беруть участь у різного роду спортивних змаганнях, походах і т.д. Тому необхідно всіляко заохочувати захоплення таких дітей і підлітків спортом, організувати різні види колективного відпочинку зі спортивним нахилом.

В основу протиалкогольного виховання, як показує проведений нами експеримент у декількох школах з організації протиалкогольної освіти учнів, повинні бути покладені наступні принципи:

- протиалкогольна освіта як цілісна система протиалкогольного виховання проводиться протягом усіх 11 років навчання і спрямована на формування у свідомості дітей нетерпимого відношення до будь-яких проявів пияцтва й алкоголізму;

- програма протиалкогольного виховання повинна передбачати поступовість з урахуванням вікових і психологічних особливостей сторін негативного впливу алкоголю на здоров'я людини і життя суспільства в цілому;

- протиалкогольна робота в школі повинна проводитися переважно силами вчителів із запрошенням для читання окремих лекцій фахівців (медиків, юристів і ін.);

- протиалкогольна освіта повинна поширюватися і на батьків учнів.

З батьками першокласників проводять бесіду про роль і значення родини у вихованні негативних установок до алкоголю в дітей, про те, до яких пагубних призводить наслідків дозвіл давати школярам спиртного на свята. Надалі з батьками регулярно проводять лекції за протиалкогольного питання: “Про вплив алкоголю на дитячий організм”, “Малі дози алкоголю і наслідки”, “Алкоголь і здоров'я”, “До чого може призвести сильне однократне сп'яніння неповнолітнього”, “Алкоголь і порушення правопорядку підлітками” і т.д. Тематика лекцій для батьків повинна підбиратися з урахуванням віку дітей. У цих лекціях і бесідах використовують матеріали і інформацію, звичайно, у загальному виді, якими розташовують вчителів про учнів відповідного класу. У старших класах до проведення лекцій залучають фахівців: лікарів, юристів, і лекції нерідко проводять у формі питань і відповідей.

У 7-8-х класах лікаря і вчителі читають лекції про вплив алкоголю на різні органи і системи організму людини: на роботу легень і серця, органів травлення, на нервову систему, “алкоголь і здібності”, “алкоголь і спорт” і т.д. При проведенні даного циклу лекцій у 7-8-х класах бажано влаштовувати письмові анонімні опитування учнів з метою з'ясування, що ж вони засвоюють з лекцій. Потім ці матеріали можна використовувати в загальному виді в спеціальній лекції для

батьків: “Знання ваших дітей про шкідливий вплив алкоголю”. Одночасно учнів варто залучати до самостійної роботи. Підбирати матеріали до тем: “Алкоголь і нещасні випадки”, “Алкоголь і порушення правопорядку”, “Алкоголь і захворюваність”, виготовляти таблиці, наочні приладдя з даної тематики.

У 8-10-х класах читають лекції лікарі і юристи: “Алкоголь і потомство”, “Збитки, які завдає суспільству алкоголь”, “Відповідальність за порушення правопорядку в нетверезому стані” і т.д. Демонструються кінофільми. Тривалість лекцій і бесід у 5-8-х класах не повинна перевищувати 25-30 хвилин.

Крім спеціальних лекцій і бесід, педагогам необхідно проводити протиалкогольне виховання і під час предметного навчання. Широке коло дисциплін, досліджуваних школярами 5-10-х класів, цілком допускає використання такої методики. При будь-якому зручному випадку на уроках літератури, історії, географії, фізкультури, ботаніки і т.д. необхідно розкривати різні аспекти негативного впливу алкоголю. Так, при вивченні правил правопису використовувати для прикладу висловлювання відомих вчених, письменників щодо зла, заподіюваного вживанням алкоголю.

При вивченні історії древнього світу рекомендується загострити увагу учнів на звичаях найсуворішого стримування від алкоголю ще в Древній Спарті, Карфагені і т.д. Потрібно звернути увагу хлопців на відображення в давньоримській міфології уявлень про пагубний вплив алкоголю (наприклад, Юнона народила від п'яного Юпітера хромононого Вулкана і т.д.). При вивченні епохи середньовіччя розповісти учням, що в завоюванні і поневоленні народів Америки, Африки, Азії алкоголь зіграв далеко не останню роль. Можна навести чимало прикладів з художньої літератури, зокрема розповідь Проспера Меріме “Таманго” і т.д.

### **Висновки**

Успіх цієї роботи залежить від об'єднаних зусиль педагогічних і медичних установ, забезпечення чіткої взаємодії і наступності в роботі всіх соціальних інститутів і зацікавлених органів, координації всіх протиалкогольних заходів.

Отже, головними профілактичними напрямками є гуманізація системи навчання і виховання, що дасть змогу реалізувати кожній дитині, а також просвітницька робота серед батьків, покликана попередити негармонійні типи виховання. Звичайно, у формуванні адиктивної поведінки відіграють роль і фактори спадковості та стану здоров'я. Ця сторона проблеми достатньо висвітлена у науковій літературі.

### **Список використаних джерел:**

1. Бойко О.В. Становлення та розвиток поняття “здоровий спосіб життя” // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. Книга I. – К., 2000. – С. 117-124.
2. Войтенко В.М. Здоровий спосіб життя і рухова активність підлітків // Гуманістично спрямований виховний процес і становлення особистості: Зб. наук. праць. – К., 2001. – С. 64.
3. Вакульська Н.А. Батьки очима дітей // Матеріали V науково-практичної конференції “Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України”. – Кіровоград, 1999. – С. 197–199.
4. Гріневич І.І. Сутність здорового способу життя: історично-педагогічний аналіз проблеми / І.І.Гріневич // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2001. – № 1. – С. 92-99.
5. Жабокрицька О.В. Самопзнання як засіб виховання у підлітків основ здорового способу життя // Наукові записки. – Випуск 45. Частина I. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2002. – С. 129–134.

6. Закопайло С.А. Компоненти здорового способу життя старшокласників / С.А.Закопайло// Фізичне виховання в школі. – 2001. – №3. – С. 52-53. – 2002. – №1. – С. 54-55.
7. Зубалій М.Д. Соціокультурні фактори фізичного виховання шкільної молоді / М.Д.Зубалій, Л.Д.Гурман // Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. – Хотин – Кам'янець-Подільський, 2000. – С. 26
8. Кузьменко В.Ю. Виховання у підлітків позитивного ставлення до здорового способу життя // Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. – Ніжин, 2002. – № 4. – С. 102-104.
9. Козак С.П. Самовиховання як шлях до здорового способу життя підлітків // Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. – Хотин –Кам'янець-Подільський, 2000. – С. 26
10. Мельник С.В. Теоретичні основи формування у підлітків здорового способу життя // Теоретико-методичні проблеми навчання і виховання: Зб. наук. праць. – К.: Фенікс, 2000. – С. 52-60.
11. Охрімчук С.Ю. Рухова активність як основний компонент соціально здорового способу життя // Соціологічна наука і освіта в Україні: Зб. наук. праць / Укл. В.І.Судаков, М.В.Туленков. – К.: МАУП, 2000. – Вип. I. Концептуальні засади становлення та розвитку соціологічної науки і освіти в Україні. – С. 13.
12. Язловецька О.В. Самооцінка школярами духовного розвитку й культури здоров'я // Збірник "Наукові записки" – Випуск XXV. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград: Центрально-Українське вид-во, 2000. – С.185–195.

The article deals with the analyses of the possibilities of prophylactic and psycho-corrective work and its characteristics in the educational establishments, including the specialists of the school psychological service as well as the knowledge of psychological mechanisms which give the start of the addictive behavior of teenagers.

**Key words:** addictive conduct, prophylaxes, educational establishments' psychological service, teenager's behavior, drugs.

*Отримано: 4.11.2010*

УДК 613.83-053.5

*Т. М. Погребняк*

### **ОБГРУНТУВАННЯ ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОМАНІЇ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

Створення умов для здорового способу життя, активізація профілактичної діяльності у системі охорони здоров'я передбачає запровадження системи соціально-економічного стимулювання здорового способу життя, трансформування гігієнічного виховання населення у державну систему безперервного навчання, що здійснюватиметься на всіх етапах соціалізації особистості. Збереження здоров'я дітей та підлітків є пріоритетним напрямком цієї політики.

**Ключові слова.** Здоровий спосіб життя, профілактична діяльність, охорона здоров'я, соціально-економічне стимулювання, гігієнічне виховання, соціалізація особистості, психоактивні речовини, наркоманія, діти, підлітки.

**Актуальність.** Однак дані медичної статистики свідчать про те, що зростання в Україні кількості дітей та підлітків, які зловживають наркотичними та психоактивними речовинами, набуло характеру епідемії, зумовивши низку нових