

УДК 37.09

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

© Цыбиков Дашинима Владимирович

кандидат педагогических наук, доцент,

Бурятский государственный университет имени Доржи Банзарова

Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24 а

E-mail: dvikov64@mail.ru

Статья посвящена исследованию результатов профилактики вредных привычек среди студентов педагогического вуза в рамках учебной дисциплины «Собриология». Цель исследования — определить количество студентов, практикующих трезвый образ жизни после выполнения зачетных требований, основанных на психолого-педагогическом методе Г. А. Шичко. Автор применяет данный метод как средство профилактики вредных привычек. Для получения зачета по дисциплине предусматривается заполнение 30-ти дневников самоанализа перед сном. Опыт работы показывает, что большинство студентов в силу ряда причин не готовы выполнять зачетные требования дисциплины, которая не входит в учебный план. Поэтому автор считает, что только те студенты, которые в рамках внеучебной работы сделали сознательный выбор в сторону трезвого образа жизни, выполнили зачетные требования. Однако в рамках учебной дисциплины зачетные требования предусмотрены программой и являются обязательным условием получения зачета. В настоящей работе представлены результаты анонимного анкетного опроса студентов первой группы, получивших зачет по учебной дисциплине, которая включена в учебный план педагогического вуза.

Ключевые слова: вредные привычки, здоровый образ жизни, статистика, спецкурс «Собриология», внеучебная деятельность, метод Г. А. Шичко.

Введение

Развитие современного российского общества и социально-экономическая обстановка предъявляют высокие требования к физическому и психологическому здоровью человека. Существенным условием в решении данной проблемы является принятие человеком личной ответственности за собственное здоровье посредством соблюдения основ здорового образа жизни.

Общеизвестно, что одним из основных компонентов здорового образа жизни является профилактика и отказ от вредных привычек, масштабы распространения которых представляют серьёзную угрозу национальной безопасности современной России. При этом в последнее время наблюдается рост подросткового алкоголизма.

Статистика подросткового алкоголизма в России приводит следующие данные:

- родители приобщают детей к алкоголю в возрасте до 10 лет в 60% случаев.
- подростки, систематически потребляющие алкоголь, учатся неудовлетворительно (77%), удовлетворительно (22%) и хорошо (1%).
- подростки, принимающие алкоголь, редко читают или вовсе не читают, притом пик развития эрудированности приходится на старшие классы.
- 91% алкозависимых детей — выходцы из неблагополучных и социально неустойчивых семей.

- 53% алкозависимых детей не получают должное внимание и уход от своих родителей [6].

По результатам статистических опросов, большая часть школьников в возрасте 12–13 лет пробовали алкоголь (пиво, вино, коктейли). 54% учащихся 8–10-х классов самоотравляются спиртосодержащими изделиями с периодичностью один раз в месяц. Около 10% подростков аналогичным образом поступают несколько раз в месяц. 45% выпускников и студентов первых курсов самоотравляются алкогольными изделиями раз в месяц, 20% молодых людей — каждые две недели и около 30% — еженедельно. Только около 5 % старшеклассников и студентов ни разу не пробовали алкоголь [1]. По данным официальной статистики, на конец 2016 г. численность детей и подростков, состоящих на профилактическом учете в связи с отравлением алкогольными изделиями, имеющими тяжелые последствия, достигла 25 219, или 547,3 на 100 000 детей и подростков в возрасте до 17 лет [3]. При этом относительно о регулярном самоотравлении детей алкоголем многие родители не были информированы (в 58% случаев для возраста 10–14 лет, в 35% случаев для возраста 14–16 лет, в 11% случаев для возраста 16–18 лет) [2].

В связи с этим возникает необходимость в увеличении мер по снижению масштабов употребления алкоголя на душу населения и подготовке специалистов, способных квалифицированно организовать работу по профилактике вредных привычек, связанных с употреблением алкоголя, табака и наркотиков.

Цель исследования — определить процент студентов, практикующих трезвый образ жизни после выполнения зачетных требований, основанных на психолого-педагогическом методе Г. А. Шичко в рамках учебной дисциплины «Собриология».

Методы и организация исследования

В эксперименте приняли участие студенты первого курса ($n = 17$), которые в отличие от студентов старших курсов, занимавшихся внеучебной деятельностью, посещали дисциплину в рамках учебных занятий. Необходимо отметить, что с 2018/19 учебного года в Педагогическом институте Бурятского государственного университета для студентов первого курса, обучающихся по направлению подготовки 44.05.03 Педагогическое образование (в отличие от других направлений подготовки), в учебный план включена дисциплина «Собриология» (ЛК — 18 ч.; СРС — 18 ч.; форма контроля — зачет).

Как известно, метод Шичко основан на заполнении дневника самоанализа перед сном. Многократное письменное повторение ответов позволяет выработать отрицательный настрой по отношению к алкогольным и табачным изделиям, который дает возможность переосмыслить образ жизни и принять трезвую жизненную позицию. Следует отметить, что заполнение дневника предусматривает формулирование ответов на вопросы касательно алкогольной и табачной темы. При этом ответы должны соответствовать определенным правилам, которые способствуют не только закреплению учебного материала, но и изменению отношений к наркотическим изделиям.

В рамках учебной дисциплины «Собриология» студенты прослушали постоянный курс лекций: «Формирование алкогольной и табачной запрограммированности сознания»; «Производство алкогольных изделий»; «Метод Шичко: правила заполнения дневника самоанализа»; «Влияние алкоголя на мозг»; «Влияние алкоголя на наследственность»; «Алкоголь: мифы и реальность» [5].

Предметное поле работы было расширено за счет просмотра видеофильмов «Алкоголь и манипуляция сознанием» [7], «Вся правда о табаке и курении» [8], «Технология спаивания» [9], «Левашов об алкоголе» [10].

В качестве домашнего задания студенты заполняли дневник самоанализа. При этом для выполнения зачетных требований должны заполнить 30 дневников самоанализа, где каждый дневник проверяется преподавателем на предмет соответствия правилам заполнения. Следует отметить, что для прохождения полного курса по методу Г. А. Шичко с целью избавления от алкогольной и табачной зависимости человеку необходимо строго по графику заполнить 70 дневников самоанализа в течение шести месяцев.

Предполагается, что выполнение зачетных требований вышеизложенной дисциплины посредством заполнения дневника самоанализа вне зависимости от желания студентов позволит увеличить количество студентов, ведущих здоровый, трезвый образ жизни, также может косвенно повлиять на ближайшее окружение и общество в целом.

Результаты исследования и их обсуждение

За весь период внеучебной деятельности лекционные занятия прослушали 443 студента 3-го курса. Однако зачетные требования выполнили всего 38 чел. (8,7%). Итак, по годам обучения: 2013/14 учебный год, общее количество студентов — 109, получили зачет — 14 чел. (12,8%); 2014/15 учебный год, общее количество студентов — 66, получили зачет — 2 чел. (3%) — 2015/16 учебный год, общее количество студентов — 59, получили зачет — 5 чел. (8,5%); 2016/17 учебный год, общее количество студентов — 75, получили зачет — 6 чел. (8%); 2017/18 учебный год, общее количество студентов — 76 чел., получили зачет — 5 чел. (6,6%); 2018/19 учебный год, общее количество студентов — 33 чел., получили зачет — 2 чел. (6%); 2019/20 учебный год, общее количество студентов — 25, получили зачет — 4 чел. (16%). Следует отметить, что в 2019/20 учебном году был получен наибольший процент за все время проведения спецкурса, но и наименьший по количеству студентов. Поэтому количество студентов также вносит существенные коррективы в образовательную деятельность.

В настоящее время первая группа (17 чел.), которая прошла обучение в рамках учебного плана, обучается на втором курсе. Вторая группа первокурсников (21 чел.) приступила к учебному процессу во втором семестре (ЛК — 16 ч.; СРС — 56 ч.; форма контроля — зачет).

Для диагностического исследования студентов, получивших зачет по учебной дисциплине «Собриология» в предыдущем учебном году, нами проведен анонимный анкетный опрос, вопросы которого представлены с ответами:

1. Заполнили ли вы 70 дневников после окончания изучения дисциплины «Собриология»?

- а) да
- б) нет

Ответ: нет

2. После спецкурса употребляли ли вы алкоголь?

- а) 1–2 раза в месяц;
- б) 1–2 раза в течение 3 месяцев;
- в) 1–2 раза за 6 месяцев;

г) совсем не употреблял.

Ответ: а) 3 человека (17,6%); б) 7 человек (41,2%); в) 3 человека (17,6%); г) 4 человека (23,5%).

3. Если вы употребляли алкоголь, то при каких обстоятельствах?

Например, новый год, встреча с друзьями и т. д. _____

Ответы студентов представлены по степени снижения значимости мероприятия: встречи с друзьями, Новый год, праздники, дни рождения, дружеские посиделки, закрытие сессии и получение стипендии, горе.

4. Ваши рекомендации для дальнейшего совершенствования учебного процесса _____

Ответ: показывать фильмы о вреде алкоголя — 8 чел. (47%), ничего — 5 чел. (29,4%); ввести во все группы — 1 чел. (5,8%); пустая трата времени — 1 чел. (5,8%); не принуждать проходить курс — 1 чел. (5,8%); не проводить — 1 (5,8%). Следует отметить, что анонимное анкетирование проводилось спустя полтора года после получения зачета.

Полученные данные показывают, что больше половины студентов (76,5%) продолжили привычный образ жизни, несмотря на то, что были выполнены зачетные требования. На наш взгляд, это можно объяснить тем, что в рамках учебного плана зачетные требования дисциплины подлежат к обязательному выполнению вне зависимости от желания студентов. Поэтому для многих трезвый образ жизни не самоцель, а средство получения зачета. Следует отметить, что, по нашим данным, студенты, получившие зачет в рамках внеучебной работы, в большинстве случаев ведут трезвый образ жизни [4].

Тем не менее нашими исследованиями установлено, что в рамках учебного плана можно получить более высокие результаты (23,5%), чем от работы во внеучебное время, где наибольший результат (16%) был показан в 2019/20 учебном году. Следовательно, можно ответственно заявить, что многократное повторение позитивных утверждений, направленных на развитие личности в процессе заполнения дневника самоанализа перед сном, способствует формированию здорового, трезвого образа жизни студента.

Выводы

Для дальнейшего совершенствования профилактических мероприятий в рамках учебного плана необходимо:

— организовать просмотр фильмов о вреде алкоголя и табака в рамках учебных занятий, так как многие студенты пренебрегают возможностью просмотра фильмов в домашних условиях;

— уделить особое внимание тем обстоятельствам, которые приводят к употреблению алкогольных изделий;

— обратить внимание на рекомендации студентов.

При работе со студентами во внеучебное время, где есть выбор заполнять или не заполнять дневник самоанализа, необходимо:

— обратить внимание на лидеров, которые могут оказать влияние на ситуацию;

— знать, если лидер начал заполнять дневник, то вероятность того, что остальные приступят к работе, увеличивается;

— учитывать, что меньшее количество студентов дает больший эффект в деле профилактики вредных привычек;

— знать, что до 80% группы начинают заполнять дневник самоанализа ради интереса, но после заполнения 1–2-х дневников количество желающих продолжать обучение уменьшается. Постепенно этот список будет расти и в конце остается меньше 10% всей группы, которые завершат начатое дело;

— оказывать моральную поддержку всем студентам, которые продолжают заполнять дневник самоанализа.

Таким образом, полученные результаты позволяют совершенствовать методику преподавания дисциплины в рамках учебного плана, а также повысить уровень внеаудиторной работы. В совокупности профилактические мероприятия увеличивают количество студентов, ведущих здоровый, трезвый образ жизни. Возможно, из их числа вырастут методисты, владеющие психолого-педагогическим методом избавления от алкогольной и табачной зависимости по методу Г. А. Шичко, которые будут использовать его в профессиональной деятельности.

Литература

1. Бухало А. В., Гомазова О. А., Булычева О. С. Подростковый алкоголизм как угроза жизни // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. 2012. № 1. С. 53.

2. Егорченко С. П. Алкогольная зависимость: проблема биогенетическая или психосоциальная? Современные аспекты // Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2014. Т. 19. Вип. 2(32). С. 122–127.

3. Куликова О. С., Белишова А. П. Особенности Я-концепции и межличностных отношений подростков, склонных к употреблению алкоголя // Актуальные проблемы психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии: сб. науч. трудов. Саратов: Изд-во Саратов. гос. мед. ун-та, 2018. Вып. 16. С. 271–272.

4. Цыбиков Д. В., Лопсонова З. Б. Мониторинг профилактики вредных привычек у будущих педагогов // Вестник Бурятского государственного университета. Педагогика. Филология. Философия. Улан-Удэ, 2017. Вып. 4. Педагогика. С. 181–185.

5. Цыбиков Д. В. Особенности профилактики вредных привычек среди студентов педагогического вуза (2013/14 учебный год) // Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и наркологии: материалы XXIII Международной конференции-семинара. Нижний Новгород, 2014. С. 138–141.

6. URL: <https://www.blogoduma.ru/detskij-alkogolizm-v-rossii-statistika>

7. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Rmeg-ihEqB4>

8. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=FYXpz-YqzQo>

9. URL: https://www.youtube.com/watch?v=t4dlhGd_gXo

10. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=K1uLbc6X06Q>

FEATURES OF PREVENTION OF BAD HABITS AMONG STUDENTS
OF A PEDAGOGICAL UNIVERSITY: DIAGNOSTIC STUDY

Dashinima V. Tsybikov

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Buryat State University named after Dorzhi Banzarov

24 «a» Smolina St., Ulan-Ude, Russia, 670000

E-mail: dvikov64@mail.ru

The article is devoted to the problem of the prevention of bad habits associated with alcohol use among young people. The goal is to develop ways of preserving natural sobriety in the youth environment, and in case of its loss - restoration. To achieve this goal, the author approaches through the special course «Sobriology» based on the psychological-pedagogical method of G.A. Shichko, where it is planned to fill out 30 diaries of self-examination before bedtime. The results of preventive measures show that few manage to complete the course. According to the author, the passage of the full course allows: firstly, to increase the number of people leading a sober lifestyle; secondly, to reduce the level of adolescent alcoholism; thirdly, it is an example of a sober, healthy lifestyle for the younger generation, close environment and society as a whole. The author believes that full-time students lead a sober, healthy lifestyle and, if necessary, can become methodologists for getting rid of alcohol addiction.

Keywords: statistics, special course «Sobriology», extracurricular activities, method G. A. Shichko.