

УДК 37.013.78

doi: 10.18101/1994-0866-2017-4-181-185

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОФИЛАКТИКИ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК  
У БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ

© *Цыбиков Дашинима Владимирович*

кандидат педагогических наук, старший преподаватель,  
Бурятский государственный университет  
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а  
E-mail: dvikov64@mail.ru

© *Лопсонова Зинаида Баторовна*

кандидат педагогических наук, доцент,  
Бурятский государственный университет  
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а  
E-mail: lopsonova@mail.ru

В статье авторы рассматривают весьма актуальную проблему современной молодежи — алкогольную зависимость. К решению вопроса они подходят посредством спецкурса «Собриология». Представлена технология организации учебного процесса в учебном заведении, и методика профилактики вредных привычек на основе психолого-педагогического метода Г. А. Шичко. Результаты многолетнего исследования дают основание считать, что профилактические мероприятия с применением этого метода могут стать эффективным средством воспитания будущих педагогов.

Авторы пришли к выводу, что многие студенты осознают вредное воздействие алкоголя на организм человека, а также на общество в целом, но не все готовы изменить привычный образ жизни. Однако работу в этом направлении следует продолжать, чтобы подготовить будущих педагогов, способных проводить профилактические мероприятия в своей профессиональной деятельности.

**Ключевые слова:** опрос молодежи; возраст приобщения; метод Г. А. Шичко; «Собриология»; мониторинг; дневник самоанализа.

Введение. В современном мире такая зависимость, как алкоголизм, является одним из основных факторов ухудшения социально-экономического благополучия общества. Согласно данным общероссийского опроса молодежи, проведенного Министерством образования и науки России в 2002 г. по репрезентативной выборке, алкогольные «напитки» (включая пиво) потребляют 80,8% подростков и молодежи. Тревожит тот факт, что в последние годы снижается возраст приобщения молодежи к алкоголю, например, в период с 1993 по 2003 г., снизился с 16 до 13 лет [16], также снизился средний возраст употребления алкоголя с 14 до 10 лет [18]. Исследование, проведенное в четырех вузах Республики Бурятия, показало, что в той или иной степени употребляют алкоголь 84,3% студента [2]. Данные статистики актуализируют необходимость целенаправленной организации и проведения профилактической работы в учебных заведениях.

Основной целью нашего мониторинга является выявление степени эффективности использования психолого-педагогического метода Г. А. Шичко в профилактике вредных привычек в рамках спецкурса «Собриология», реализуемого среди студентов Педагогического института БГУ.

Методология. В научных изданиях представлен широкий спектр профилактических мероприятий, способствующих приобщению разных слоев населения к здоровому образу жизни. Проблема профилактики вредных привычек в молодежной среде рассмотрена в работах Д. Д. Еникеевой, Д. В. Колесова, З. В. Коробкиной, Н. Ю. Максимовой, А. Н. Маюрова, Е. Г. Москвитиной, Н. А. Сироты, С. А. Сушинского, Ф. Г. Углова, В. М. Ялтонского и др.

В работах Коробкиной З. В., Маюрова А. Н., Сушинского С. А. и Углова Ф. Г. психолого-педагогический метод Г. А. Шичко рассматривается как эффективное средство освобождения от алкогольной зависимости.

Следует отметить, что метод, разработанный Г. А. Шичко, является больше психолого-педагогическим, чем медицинским, т. к. он основан на механизме воздействия на сознание и подсознание человека правдивой информацией с последующим анализом прожитого дня в виде написания дневника (ответы на специальные вопросы) и определения установки на самовнушение перед сном. В процессе письма задействуется особая зона мозга, так называемая ретикулярная активирующая система (РАС), которая играет важную роль в жизнедеятельности организма человека, обеспечивая функцию запоминания, а также активацию коры головного мозга [1]. При многократном воздействии на РАС посредством письма желаемое состояние становится содержанием сознания. А сознание, в свою очередь, по С. И. Ожегову, это «состояние человека в здравом уме и памяти, способность отдавать себе отчет в своих поступках, чувствах». Использование данного метода предполагает не только приобретение знаний по алкогольно-табачной зависимости, но и возможность приобрести навыки по избавлению от вредных привычек других людей. Именно с этой точки зрения данный метод актуален в работе с будущими педагогами.

Ход работы. Программа полного курса обучения включает лекционные занятия и заполнение дневников самоанализа. Содержание занятий со студентами проходило следующим образом: в течение одной недели студенты в свободное от учебных занятий время слушали курс лекций по собриологии (от лат. *sobrietas* — трезвость и греч. *logos* — учение, наука) — науки о путях достижения трезвости [10]. После лекционных занятий они выполняют домашнее задание путем заполнения дневника самоанализа перед сном, который ежедневно сдается преподавателю на проверку. Следует отметить, что проверка дневника самоанализа направлена на соблюдение определенных правил заполнения. Студент имеет два рабочих дневника, один из которых сдается преподавателю на проверку, а на другом продолжается запись. Основная задача преподавателя — обучить студентов правилам заполнения для того, чтобы в дальнейшем они могли работать самостоятельно. А преподаватель, в свою очередь, получает возможность начать работу с другой группой. Более подробно методика работы со студентами рассмотрена в диссертационном исследовании [14].

Программа полного курса обучения включает курс лекций и заполнение определенного количества дневников самоанализа (далее в тексте обоснование количества дневников).

Результаты исследования. Большой интерес представляют наблюдения за студентами, уже освоившими полный курс обучения. Беседа с ними позволяет определить причины и мотивы освоения программы спецкурса «Собриология». Так, одна группа студентов считают нецелесообразным тратить время на такое обучение, т. к. они не причисляют себя к людям, подверженным влиянию вредных привычек (91,3%). Вторая группа студентов (8,7%) осознают необходимость изучения данного курса молодежью и проявили осознанное отношение к занятиям по собриологии.

Д. В. Цыбиков, З. Б. Лопсонова. Мониторинг результатов профилактики вредных привычек у будущих педагогов

В таблице представлены результаты исследований, проведенные за время работы со студентами старших курсов. В изучение спецкурса были вовлечены студенты, обучающиеся на третьем курсе, в 2013/14 учебном году их составило 109 человек. Из них всего 14 человек прошли полный курс обучения, что составляет 12,8% общего количества третьекурсников. В 2014/15 учебном году обучалось 66 студентов, и только 2 студента заполнили необходимое количество дневников самоанализа (3,03%). В 2015/16 учебном году обучалось 59 студентов, и 5 студентов в полном объеме завершили курс обучения (7,5%). В настоящее время на третьем курсе обучается 75 студентов. Все группы прослушали курс лекций, из них 6 человек заполнили необходимое количество дневников самоанализа, что составило 8%. Также несколько студентов возобновили самостоятельную работу по заполнению дневников самоанализа.

Таблица

Результаты исследований, проведенные  
в рамках изучения спецкурса «Собриология»

№	Наименование средств и методов работы	2013–2014	2014–2015	2015–2016	2016–2017	Итого
		Общее количество студентов				
1	Прослушивание лекций	109	66	59	75	309
2	Количество студентов, прошедших полный курс обучения					
3	Заполнение 30 дневников	14 чел	2 чел	5 чел	6	27
4	Результат мониторинга (количество студентов в %)					
5	Количество студентов, ведущих трезвый образ жизни после завершения полного курса	85,7%	100%	100%	100%	96,4%

Примечание: количественные данные п. 5 могут меняться в зависимости от решения человека.

Мониторинг проведенного эксперимента осуществлялся нами по телефону, т. к. все, кто прошел полный курс обучения, оставляют номер телефона для связи. Итак, за весь период работы со студентами третьего курса (общее количество прослушавших курс составило 309 чел.), только 27 человек заполнили необходимое количество дневников самоанализа (8,7%). Следующий этап мониторинга проводился со студентами, которые прошли полный курс обучения по «Собриологии». Как показали результаты исследований, 25 респондентов (всего 8% общего количества) отметили, что ведут абсолютно трезвый образ жизни, а 2 респондента отметили, что все-таки заполнили недостаточное количество дневников, также у 3 респондентов не удалось получить достоверные данные, несмотря на современные технические возможности.

Обсуждение. Г. А. Шичко отмечал, что «алкоголизм начинается не с первой выпитой рюмки, а с первой, увиденной в руках родителей». Данное высказывание позволяет заметить, что положительную установку на потребление алкоголя и табака дети все же получают от родителей. В большинстве почти у каждого человека наблюдается положительное отношение к употреблению алкоголя и табака. Поэтому профилактическое мероприятие в первую очередь должно быть направлено на изменение отноше-

ния к алкогольным и табачным изделиям. Как показывает практика, очередная декларация о том, что алкоголь и табак оказывают вредное воздействие на организм человека, не дает ожидаемого результата.

Психолого-педагогический метод Г. А. Шичко один из результативных способов освобождения от вредных зависимостей, так как способствует изменению отношения к алкогольным и табачным изделиям на бессознательном уровне. Широкое использование данного метода с целью профилактики вредных привычек в молодежной среде станет действенным средством формирования трезвого, здорового образа жизни.

Для достижения существенных результатов в решении обозначенных выше проблем следует обратить внимание на вопрос подготовки педагогических кадров. На наш взгляд, профилактика вредных привычек с использованием метода Г. А. Шичко дает определенный результат. Опыт работы убедительно доказывает, что мы приобщаем молодых людей к трезвому, здоровому образу жизни, в перспективе из них вырастут учителя, способные возвращать будущее трезвое поколение.

Заключение. Таким образом, мы пришли к выводу, что многие студенты осознают, что употребление алкогольных и табачных изделий оказывает вредное воздействие на здоровье, но, вместе с тем, большинство из них весьма консервативны и не желают менять привычный образ жизни [13]. Однако с учетом полученных результатов и рекомендаций студентов, которые прошли обучающий курс с пользой, считаем, что работу в этом направлении необходимо продолжать. Опыт работы показал, что необходимо совершенствовать программу факультативного занятия по спецкурсу «Собриология». Соответственно, постоянно совершенствовать программу факультативных занятий по данному спецкурсу, способы и технологии организации индивидуальной работы со студентами, а также создавать здоровьесберегающую образовательную среду в вузе.

#### *Литература*

1. Адам Д. Восприятие, сознание, память. Размышления биолога / пер. с англ. Н. Ю. Алексеевко; под ред. и с предисл. Е. Н. Соколова. — М.: Мир, 1983. — 152 с.
2. Дугарова Е. Н. Проявление алкогольной девиации в студенческой среде: дис. ... канд. социол. наук. — Улан-Удэ, 2011. — 168 с.
3. Еникеева Д. Д. Как предупредить алкоголизм и наркоманию у подростков: учеб. пособие для студ. сред. и высш. пед. учеб. заведений. — М.: Академия, 1999. — 144 с.
4. Колесов Д. В. Развитие психики и природа наркотизма. — М.: Педагогика, 1991. — 312 с.
5. Коробкина З. В., Попов В. А. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодежи: учебное пособие. — М.: Академия, 2002. — 192 с.
6. Максимова Н. Ю. Психологическая профилактика алкоголизма и наркомании несовершеннолетних: учебное пособие. — Ростов н/Д.: Феникс, 2000. — 384 с.
7. Маюров А. Н., Маюров Я. А. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле — здоровый дух: учеб. пособие для ученика и учителя. 7–11-е классы. — М.: Педагогическое общество России, 2006. — Кн. 1. — 126 с.
8. Москвитина Е. Г. Формирование положительного имиджа здорового образа жизни // Культура. Наука. Образование. — 2007. — № 4. — С. 122–133.
9. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Профилактика наркомании и алкоголизма: учеб. пособие. — 2-е изд., стер. — М.: Академия, 2007. — 176 с.
10. Собриология. Наука об отрезвлении общества / А. Н. Маюров [и др.]; под ред. А. Н. Маюрова. 3-е изд., перераб. и доп. — М.: Концептуал, 2013. — 480 с.
11. Сушинский С. А. Я выбираю трезвость! — М.: МГИУ, 2008 — 172 с.

Д. В. Цыбиков, З. Б. Лопсонова. Мониторинг результатов профилактики вредных привычек у будущих педагогов

---

12. Углов Ф. Г. Самоубийцы. — СПб., 1995. — 72 с.

13. Цыбиков Д. В. Особенности профилактики вредных привычек среди студентов педагогического вуза (2013/14 учебный год) // Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии: материалы XXIII Междунар. конф.-семинара. — Н. Новгород, 2014. — С. 138–141.

14. Цыбиков Д. В. Формирование ценностного отношения студентов к здоровому образу жизни в образовательном процессе педагогического вуза: дис. ...канд. пед. наук. — Улан-Удэ, 2013. — 200 с.

15. URL: <http://alco.boltai.com/topics/43280229320/Alkogolnaya-statistika-Rossii> (дата обращения: 13.04.2017).

#### MONITORING OF THE RESULTS OF PREVENTING BAD HEALTH HABITS AMONG FUTURE TEACHERS

*Dashinima V. Tsybikov*

Cand. Sci. (Education), Senior Lecturer, Buryat State University  
24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia  
E-mail: [dvikov64@mail.ru](mailto:dvikov64@mail.ru)

*Zinaida B. Lopsonova*

Cand. Sci. (Education), A/Prof., Buryat State University  
24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia  
E-mail: [lopsonova@mail.ru](mailto:lopsonova@mail.ru)

The article deals with the urgent problem of alcohol dependence in the modern youth environment. We tackle the problem using the means of a special course "Sobriology". The educational facilities and the technique for preventing bad health habits according to Shichko's psychoeducational method are presented. The results of a long-term study show that the preventive measures based on this method can be effective means of educating future teachers. We have concluded that many students realize the harmful effects of alcohol on the human body, as well as on the whole society, but they are not ready to change their way of life. However, work in this area should be continued with a view to prepare future teachers with knowledge and experience of preventive work.

*Keywords:* youth opinion poll, age of alcohol use initiation, Shichko's method, "Sobriology", monitoring, diary of introspection.