

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
І РОБОТА КУРАТОРА З ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В АКАДЕМІЇ .....	5
1.1 Аналіз проблем соціальної адаптації студентів до навчання в академії.....	5
1.2 Виявлення властивостей особистості в діяльності студентів.....	9
1.3 Психологічні особливості агресивної поведінки .....	11
1.3.1 Сутність та причини агресивної поведінки молоді.....	11
1.3.2 Види агресивних реакцій .....	13
1.4 Заходи та психологічні тести щодо корекції психологічних станів.....	14
2 МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ЗВИЧОК .....	1919
2.1 Профілактика та запобігання тютюнопалінню .....	19
2.1.1 Вплив паління на здоров'я людини.....	20
2.1.2 Профілактика тютюнопаління .....	21
2.1.3 Заходи боротьби проти паління .....	23
2.1.4 Корисна інформація.....	25
2.2 Алкоголізм та боротьба з ним.....	25
2.2.1 Історія алкоголю.....	26
2.2.2 Алкоголізм не звичка, а хвороба.....	27
2.2.3 Алкоголь і діти.....	29
2.2.4 Профілактика алкоголізму .....	30
2.2.5 Корисна інформація.....	31
2.3 Профілактика наркоманії.....	31
2.3.1 Причини виникнення наркоманії.....	32
2.3.2 Наслідки наркоманії .....	34
2.3.3. Шляхи подолання наркоманії .....	36
2.3.4 Корисна інформація.....	37
2.4 Профілактика ВІЛ-інфекції та СНІДу в Україні.....	38
2.4.1 Походження ВІЛ/СНІДу.....	39
2.4.2 Як уникнути передачі вірусу.....	40
2.4.3 Шляхи, якими ВІЛ не передається.....	41
2.4.4 Глосарій.....	41
2.4.5 Заходи щодо мотивації студентів до здорового способу життя .....	41
2.4.6 Корисна інформація.....	46
3 ЗАПОБІГАННЯ КСЕНОФОБСЬКИМ І РАСИСТСЬКИМ ПРОЯВАМ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	47
3.1 Сутність та причини ксенофобії .....	47
3.2 Походження расизму.....	48
3.3 Традиційний та сучасний расизм.....	50
3.4 Запобігання ксенофобії та расизму.....	52
3.5 Корисна інформація .....	53
4 ПРОТИДІЯ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ .....	54
4.1 Сутність та причини поширення торгівлі людьми .....	55
4.2 Боротьба з торгівлею людьми на національному та міжнародному рівні .....	57
4.3 Рекомендації щодо запобігання торгівлі людьми .....	58
5 СУТНІСТЬ УКРАЇНСЬКОГО РОДИННОГО ВИХОВАННЯ .....	59
5.1 Заходи щодо реалізації державної політики з метою підтримки сім'ї.....	64
5.2 Корисна інформація .....	70
6 РЕКОМЕНДАЦІЇ ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ, ПРИ ИХ СОВЕРШЕНИИ ИЛИ ЗАХВАТЕ ЗАЛОЖНИКОВ.....	72

## ВСТУП

Історично склалося, що реалізація виховної роботи у студентських групах здійснюється через інститут кураторів. Це управлінська ланка, яка взаємодіє з іншими у системі позааудиторної виховної роботи і забезпечує її організацію на рівні студентської академічної групи. Результатом діяльності куратора є набуття молодю людиною соціального досвіду поведінки, формування національної самосвідомості, ціннісних орієнтацій і розвиток індивідуальних якостей особистості.

Здобуваючи знання, уміння та навички у вищому навчальному закладі, студенти зустрічаються з проблемою пристосування до умов навчання, освоєння незнайомого до нині навчального середовища, способу життя, форм і методів роботи.

На жаль, даний процес соціальної адаптації студенти в основному долають самостійно. і це, в значній мірі приводить до негативних явищ: погіршення здоров'я, низької успішності, антисоціальної поведінки тощо. Особливо складно навчатися, студентам, які приїхали з інших міст, а тим більше – студентам із сільської місцевості. Саме тому виникає потреба в цілеспрямованій допомозі куратора студентам першого курсу навчання в раціональній організації їх життєдіяльності та оптимальній соціальній адаптації – успішного пристосування студента до соціально обумовленого середовища навчання та спілкування.

Нові вимоги суспільства диктують і нові підходи, зокрема у вирішенні вищезазначеної проблеми.

# І РОБОТА КУРАТОРА З ОПТИМІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ В АКАДЕМІЇ

Адаптація студентів до навчального процесу у ВНЗ – складне явище, що має різні напрямки: адаптація до нового культурного середовища (місто, ВНЗ, гуртожиток), колективу, діяльності (навчальної, громадської, виробничої та ін.). Таким чином, діяльність студента є основним шляхом формування особистості майбутнього спеціаліста з вищою освітою.

## 1.1 Аналіз проблем соціальної адаптації студентів до навчання в академії

**Перша** проблема – це подолання стресового стану, пов'язаного з пристосуванням до нових умов навчання. З цією проблемою до деканату та куратора звернулось 30% першокурсників.

*Студенти скаржаться на те, що їм важко адаптуватись до умов навчання у ВНЗ: звикнути до нових форм навчання таких, як лекції, вони не встигають законспектувати матеріал, який викладає лектор; кредитно-модульної оцінки знань тощо.*

Значні труднощі викликає підготовка до семінарських занять. Студенти часто не встигають опанувати літературу, яка подається для підготовки, конспектують багато зайвого матеріалу. Це відбувається тому, що весь текст статті чи розділу здається їм потрібним через неповне розуміння суті питань, які подавались до семінару. Часто першокурснику важко відшукати потрібну літературу або виділити ті книги, які є найбільш необхідними для підготовки і, як наслідок, у студентів виникають панічно-тривожні стани, вони звинувачують себе у тому, що не можуть зрозуміти матеріал; з'являється внутрішнє незадоволення, страх відповіді, невпевненість у підготовці до заняття. Виникають надмірні переживання, які можуть супроводжуватись головним болем, безсонням та іншими психосоматичними симптомами.

Виникнення таких станів пов'язане з кризою переходу до нової соціальної ситуації розвитку, з особистою неготовністю частки студентів реалізувати себе у новому соціально-освітньому середовищі, з низькою фрустраційною толерантністю, з операційною неготовністю до самостійної освітньої діяльності. У перші місяці навчання студенти ще недостатньо оволоділи технікою скорочень, що заважає конспектувати лекції. Також на адаптацію впливають і деякі характерологічні особливості студентів, наприклад, ригідному, педантичному студенту важко одразу звикнути до швидкої мови лектора, до необхідності самостійного контекстного опанування термінології дисципліни, що вивчається, до вправного ігнорування певних відволікаючих факторів, які впливають на концентрацію, стійкість уваги, заважають зосередитись.

Крім зазначених факторів, причини виникнення невротичних переживань полягають у невідповідності, суперечності попередніх очікувань і реальної ситуації навчання. Через короткий проміжок часу студенти помічають, що не всі викладачі дотримуються однакового стилю викладання. У кожного існує свій підхід щодо проведення навчального процесу, роботи зі студентами, стилю спілкування. У деяких він принципово відрізняється від усталеного (це стосується не лише спілку-

вання, а й проведення лекцій чи семінарських занять). Пам'ятаючи ще шкільні порядки і звичаї, студенти сподіваються на те, що викладач приділить увагу кожному індивідуально, проте ці сподівання не виправдовуються, адже викладач не має змоги працювати з кожним студентом окремо. Принципово бажана соціальна ситуація самостійної активності для майже третини першокурсників набуває психотравматичного значення.

**Друга** проблема – подолання труднощів спілкування та взаємодії з одногрупниками, які виникають під час навчальної діяльності. Кількість студентів-першокурсників, що звернулася до куратора та деканату з комунікативними проблемами, складає 20 %. До цього контингенту належать ором'язливі, інтровертовані (відлюдні), невпевнені юнаки та дівчата. Проблема особливо загострюється у випадку невдалої спроби встановити контакт з одногрупниками. Ситуація невдалого контакту особливо гостро переживається вразливими студентами з сензитивними та психостенічними рисами характеру. Адже для кожного є дуже важливим відчуття підтримки групи у перші дні перебування у ВНЗ, зустріти однодумців, приєднатись до тих, хто почувається впевнено у новій ситуації, стати єдиним цілим з усіма членами групи.

Як відомо, кожна студентська група, як і будь-яка інша, створює свої певні закони, правила, яких повинні дотримуватися всі її члени. Недотримання цих правил і канонів приводить до зневаги, ігнорування колективом такого члена групи. Дуже гострою в контексті професійно-особистісного становлення проблема стає тоді, коли група обирає за еталонний стиль навчання з середньою (або низькою) успішністю, не прагне підвищити успішність і регулярно відвідувати заняття. Студентам, які не є конформними, які не мають бажання дотримуватися думок та вимог інших, досить важко звикнути до перебування у такій групі. Деякі першокурсники бояться виявляти активність на заняттях через побоювання виділитися з колективу, їх лякає невдоволення, яке виявляють деякі члени групи. Це – перешіптування за спиною, висловлення невдоволення на адресу такого першокурсника. У деяких випадках таке ставлення спричиняє виникнення латентного конфлікту, який стосується взаємовідносин у групі. Така ситуація ставить юнака чи дівчину перед вибором: бути й надалі активним і відчувати невдоволення групи, чи стати таким, як більшість, тобто прийняти «правила гри» інших. Ці обставини можуть викликати внутрішній конфлікт особистості.

Студенти-першокурсники, які не змогли встановити контакт з групою, почувають себе відторгнутими, обмеженими в життєдіяльності колективу, їм не вистачає дружньої підтримки, у них виникає відчуття самотності і відчуженості.

Досить часто причиною виникнення такої проблеми є те, що людина не може одразу отримати той статус у групі, який був у шкільному класі чи попередньому колективі.

Перша зустріч куратора з першокурсниками дуже важлива для встановлення довірливих міжособистісних стосунків зі студентами. Особливо важливо для куратора врахувати усі особливості демографічного складу академгрупи. Так, за наявності іногородніх студентів важливо поінформувати їх про поведінку в місті, правила перебування у гуртожитку, допомогти у організації режиму дня, а також застерегти від неправильного розподілу матеріальних коштів. У процесі бесіди зі

студентами, куратор інформує першокурсників про місце розташування та графік роботи служб вищого навчального закладу, якими, при необхідності, вони можуть скористатися (бібліотека, медпункт або прикріплена до академії поліклініка, гардероб, спортзали, гуртки, соціально-психологічний кабінет, деканат та ін.).

Особливості діяльності студента яскраво виявляються вже на першому курсі. Перехід від навчання в середній школі до навчання у ВНЗ характеризується різкою зміною умов, за яких здійснюється діяльність. Змінюється навчальний матеріал, викладацький склад, відбувається зміна оточуючого середовища в аудиторії, навчальному закладі, за місцем проживання та ін. Усі зміни певним чином впливають на психічний стан студентів і в решті решт впливають на хід навчальної та громадської діяльності.

На перших курсах найбільший відсоток відрахування (в основному через неуспішність). Причини цього такі: перш за все відсутність послідовності в системі навчання і виховання між середньою і вищою школою, невміння першокурсників самостійно організувати свою працю в нових для них умовах; порушення студентами режиму сну, харчування, відпочинку, аврали під час сесій, недостатня допомога і керівництво самостійною роботою першокурсників з боку викладачів; слабкий контроль деканатів і студентських громадських організацій. У той же час певна частина першокурсників не знає, ким би вони хотіли бути і де працювати, і що свою спеціальність вони обрали виходячи з ситуації, яка склалася (вплив батьків, вчителів, приклад друзів і т.ін.).

Рекомендовано кураторам ознайомити студентів зі структурою академії (табл.1.1), громадськими організаціями (рис.1.1), органами студентського самоврядування (рис.1.2), профкомом студентів, аспірантів та докторантів ЗДІА.

Таблиця 1.1 - Структура Запорізької державної інженерної академії

<b>Підрозділ</b>	<b>Функції</b>
6 основних факультетів	Здійснюють підготовку фахівців за 20 спеціальностями денної та заочної форм навчання
Металургійний коледж	Здійснює підготовку молодших фахівців за 6 спеціальностями
Гідроенергетичний коледж	Здійснює підготовку молодших фахівців за 10 спеціальностями
Центр безперервної освіти	Здійснює підвищення кваліфікації та перепідготовку фахівців промисловості; підготовку для вступу до ЗДІА на підготовчих курсах та підготовчому відділенні
26 кафедр	Забезпечують навчання студентів з гуманітарних, природничо-наукових та професійних дисциплін, є центрами навчальної, методичної та науково-дослідної роботи
16 відділень	Забезпечують підготовку фахівців за 16 спеціальностями денної та заочної форм навчання
Навчальний відділ	Забезпечує організацію навчального процесу та проведення методичної роботи на кафедрах академії, а також організацію та впровадження новітніх навчальних технологій у навчальний процес
Загальний відділ	Забезпечує зв'язок між ректоратом, деканатами та структурними підрозділами академії.

Відділ кадрів	Забезпечує вирішення кадрових питань.
Організаційно-виховний відділ	Забезпечує організацію та проведення організаційно-виховної роботи серед студентів академії
Відділ зв'язків з громадськістю та реклами	Забезпечує зв'язок з громадськістю, організує рекламні компанії діяльності академії та окремих факультетів, кафедр, спеціальностей
Аспірантура	Здійснює підготовку кандидатів та докторів наук
Науково-дослідний сектор	Забезпечує організацію і проведення наукових досліджень кафедрами і науково - дослідними лабораторіями, координує роботу наукових підрозділів академії.
Науково-технічна бібліотека	Має фонд понад 500 тисяч томів
Відділ із міжнародних зв'язків	Забезпечує співробітництво із закордонними ВНЗ- партнерами, обмін студентами, участь у конкурсах, які проводяться різними фондами з метою одержання грантів на міжнародне співробітництво у науковій та навчально-методичній сферах
Інформаційно-обчислювальний центр	Забезпечує організацію, керівництво, координацію, контроль і здійснення робіт для забезпечення безперебійного функціонування і розвитку інформаційно-комп'ютерної інфраструктури ЗДІА
Адміністративно-господарська частина	Забезпечує технічні та побутові потреби академії

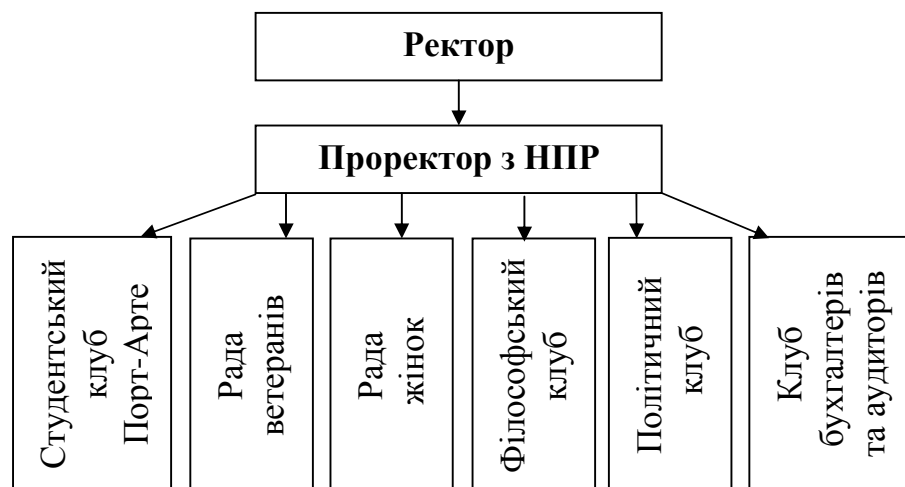


Рисунок 1.1 – Структура громадських організацій



Рисунок 1.2 – Структура органів студентського самоврядування

## 1.2 Виявлення властивостей особистості в діяльності студентів

В управлінні діяльністю студента важливу роль відіграє зворотній зв'язок, який містить інформацію про успішність студентів, їх громадську діяльність, культуру поведінки. Набагато менше в ній виявлені знання направленості, темпераменту, характеру, здібностей, психічних процесів і станів студентів як психологічних передумов ефективності їх діяльності. У той же час вивчення цих передумов, врахування їх ролі в діяльності студентів у значній мірі визначають виховну роботу зі студентами.

Направленість – одна з важливих властивостей особистості студента. Вона виражається в цілях і мотивах його поведінки, потребах, інтересах, ідеалах, установках, переконаннях. Аналіз діяльності студента допомагає розкрити те, чого він прагне, чому і в ім'я чого він цього хоче – словом, допомагає розкрити механізм цілеспрямованості його багатогранної діяльності. Направленість може носити суспільний характер, є нестійкою (повністю залежить від ситуації) або ж стійкою (визначити лінію поведінки). Прагнення студентів до успішного оволодіння вузівською програмою, стійка направленість застосовувати свої знання, здібності і досвід на користь суспільству, показати себе в майбутньому творчим спеціалістом – важливе індивідуально-психологічна передумова успіху та ефективності його діяльності у ВНЗ.

В основі направленості особистості лежать її потреби, які можуть бути матеріальними (потреба в харчуванні, одязі, повітрі, житлі та ін.). Потреби передбачають своє подальше задоволення і породжують захоплення, бажання, прагнення, емоційний стан, які примушують студента виявляти активність. Однією з важливих потреб є потреба в спілкуванні. У студентів перших курсів вона виявляється особливо помітно: у деяких з них перериваються особисті контакти, що склалися до вступу у ВНЗ. Спілкуючись студенти пізнають не тільки інших, але і себе, опано-

вують досвід соціального життя. Потреба в спілкуванні сприяє встановленню різносторонніх зв'язків, розвитку товаришування, дружби, стимулює обмін знаннями і досвідом, думкою, настроєм і переживаннями.

Важливим показником розвитку направленості студентів є постановка ними суспільно важливої мети, що стосується навчання, і вироблення особистої професійної цілеспрямованості. Мотиви, що розвиваються, спонукають студента до постановки все більш значних цілей, а через них задоволення його духовних потреб.

Важливою психологічною передумовою успіху діяльності студента є інтереси, різнобічні за змістом: до викладачів, предметів, спорту, музики, техніки і т.ін. Вони розрізняються також за стійкістю, широтою, впливом на діяльність. Зацікавленість студента своєю майбутньою професією викликає у нього активність, творчість, прагнення скоріше і краще оволодіти спеціальністю. Слабкість або відсутність такої – одна з психологічних причин низької успішності студента. Пізнавальні інтереси можуть розвиватися, але можуть і загасати. Причиною її загасання до навчання можуть бути виникнення великих труднощів, недоліків у методиці навчання, організації навчальних занять і т.ін.

На діяльність студента впливають схильності, які визначаються інтересом. Схильність як виражена тенденція займатися якою-небудь діяльністю задовольняє, головним чином, пізнавальну потребу, потребу в діях. Більшість студентів мають схильність до участі в діяльності різного роду: до роботи в наукових гуртках, громадській роботі, культурно-масовій діяльності, до занять спортом і т.ін.

Головне, що розкриває характер студента, – це вчинки і дії, особливо поведінка в колективі, успішність і громадська робота. Практично важливим є питання про недоліки характеру (ліннощі, недисциплінованість, жорстокість та ін.), причини появи і шляхи їх подолання тим чи іншим студентом. Характер формується в процесі діяльності залежно від її мотивів і загального ставлення студента до оточуючого середовища.

У діяльності студентів яскраво виявляються здібності, тобто такі їх психологічні особливості, які дозволяють вдало оволодіти програмою ВНЗ, ефективно удосконалюватися як майбутнім спеціалістам. До структури здібностей входять увага, спостереження, виявлення якості мислення, пам'яті, уяви і т.д. Здібності студентів розвиваються разом із вдосконаленням їх уваги, пам'яті, творчої уяви, мислення та інших психічних процесів і властивостей особистості. Не можна бути здібним педагогом, лікарем, інженером, фізиком, не будучи спостережливим, не маючи запасу знань, не володіючи живою уявою, гарною пам'яттю, глибоким мисленням, не виявляючи зацікавленості до своєї роботи.

Однією з передумовою гарного розвитку здібностей у студентів є їх обізнаність щодо своєї майбутньої професії, наполегливість, розуміння відповідальності за свою підготовленість. Для того, щоб розвивати свої здібності, навіть талановиті люди повинні наполегливо працювати. Корисно самих студентів націлити на самовиховання здібностей.

Успішно навчатися у ВНЗ, свідомо готуватися до майбутньої професійної діяльності – означає розвивати необхідні здібності, удосконалювати свої розумові якості.



### 1.3 Психологічні особливості агресивної поведінки

**Феномен агресії** завжди привертав до себе увагу суспільства. Тому й не випадково, що перші спроби проаналізувати це явище, зрозуміти його причини здійснювалися ще в донауковий період – у сфері релігії.

Поява на початку ХХ століття двох потужних теоретико-методологічних напрямів – психоаналізу і біхевіоризму – зумовила два основні підходи до проблеми агресії: як до природженої властивості (вчення про «танатос» З. Фрейда) і як реакції на несприятливий зовнішній стимул (концепція «фрустрації – агресії» Д. Долларда і Н. Міллера).

Проблема агресивної поведінки особистості вже майже півстоліття є об'єктом досліджень у різних гуманітарних науках (психології, біології, соціології, екології). Зміни в суспільстві, які викликали соціальні конфлікти, зростання насильства, поставили феномен агресії в центр уваги психології.

Те, що проблема агресивної поведінки особистості є однією з актуальних як у психологічній, так і в інших гуманітарних (соціологія, кримінологія) і природничих науках (медицина, біологія, фізіологія тощо), обумовило появу низки методологічних проблем. Основною з них є наявність різних визначень, теорій, моделей.

Актуальність цього феномена в наш час обумовлюється такими факторами. По-перше, сама по собі агресія у юнацькому віці вже є серйозною психолого-педагогічною проблемою, адже призводить до «екстремальних» явищ (кримінальна поведінка тощо). По-друге, різні форми третирування людини можуть призводити до цілої низки небезпечних наслідків, починаючи з академічної неуспішності й закінчуючи появою психічних розладів. По-третє, явище агресії, яке було раніше проблемою переважно західних суспільств, в останні роки поширилось, на жаль, і в нашій країні.

Рекомендуємо кураторам провести бесіду зі студентами за таким **планом**:

- **Сутність та причини агресивної поведінки молоді**
- **Види агресивних реакцій**
- **Заходи щодо корекції станів**

#### 1.3.1 Сутність та причини агресивної поведінки молоді

**Агресія** – це поведінка, яка спричинює шкоду іншим людям. Агресія виявляється у побитті інших людей, у вербальних образах, погрозах, ворожих насмішках, жартах, а також містить непрямі форми фізичної та вербальної агресії (бойкот, ворожа міміка та жестикуляція).

Останнім часом увагу дослідників привертає нова форма агресії – «кібертретирування» (cyberbullying). Під ним розуміють форму поведінки, яка полягає у розсиланні повідомлень агресивного та образливого характеру з використанням нових інформаційних та комунікаційних технологій (Інтернет, мобільний телефон). Іншими формами кібертретирування можуть бути дії, які мають «хакерський» характер і спрямовані на те, щоб завдати шкоди персональним комп'ютерам жертв (зламування та зміна паролю, пошкодження персональних веб-сайтів тощо). Фактор фізичної сили, важливий у випадках звичайного (контактно-го) третирування, тут незначний; на перше місце виходять інтелектуальні здібності

й технічні вміння агресора що дозволяє агресорові зберегти свою анонімність і перетворити ситуацію переслідування на своєрідний «маскарад».

Дослідники виділяють комплекс демографічних, індивідуально-психологічних та соціально-психологічних факторів, які прямо чи опосередковано впливають на появу та особливості проявів агресії. Слід зазначити, що переважна більшість цих факторів збігається з уже відомими факторами агресивної поведінки (насильство в сім'ї, вплив асоціальних субкультур однолітків, характерологічні особливості тощо).

Одним з основних чинників набуття особистістю підвищеної агресивності вважається недовіра сімейного виховання, спостереження за моделями агресивної поведінки інших у реальному житті, на кіно- і телеекранах чи комп'ютерних іграх. Істотна роль у зародженні та формуванні готовності людини до агресії, а також у її реалізації належить і ситуативним чинникам, таким як вплив кліматичних умов, температури навколишнього середовища, підвищений шум, велике скупчення людей, неприємний запах та тіснота у приміщенні, дискомфорт, зазіхання на особистий простір, вороже соціальне середовище, біль, виникнення стресової ситуації, очікування помсти за власні агресивні дії, вживання алкоголю, сексуальне збудження.

Як особистісні фактори, що зумовлюють підвищення рівня агресивності, розглядають такі: підвищену ворожість та подразливість, підвищений рівень стривоженості та депресії, підвищену емоційну реактивність, негативну афективність, перевищену самооцінку, певні особливості мотиваційної сфери, низький рівень розвитку інтелекту, антисоціальну спрямованість особистості, заздрісність, схильність приписувати оточуючим агресивні наміри тощо.

Серед чинників, які перешкоджають прояву агресивності, називають: можливість покарання за агресію, любов, дружні стосунки, а також такі особистісні якості, як: поміркованість, толерантність, завбачливість, безконфліктність, високий самоконтроль.

За даними дослідників, на процес розподілу ролей в агресивній ситуації впливають такі фактори: а) самооцінка власної поведінки в ситуаціях агресії; б) соціальне прийняття або неприйняття (ролі); в) соціальний статус. Також було виявлено, що існують гендерні відмінності у розподілі ролей в даних ситуаціях (чоловіки частіше виступають у ролі агресора, вони більше схильні до проявів агресії фізичного типу, а дівчата – до вербальної та соціальної).

Одним із найпоширеніших проявів агресивної поведінки є третирування інших людей.

Головні риси феномена третирування – його систематичність, регулярний характер прояву – на відміну від окремого агресивного вчинку. По-друге, в основі відносин між жертвою та агресором лежить нерівність фізичних або соціальних можливостей (різниця в силі чи в соціальному статусі); інакше кажучи, це насильство сильної людини над слабкою, взаємовідносини переслідувача і жертви.

Агресія призводить до збільшення форм девіантної поведінки серед молоді (вандалізм, крадіжки, вживання алкоголю, наркотиків); погіршенню соціально-психологічного клімату в закладах освіти. Оскільки агресивна ситуація за своїми характеристиками є різновидом інтенсивної тривалої стресової ситуації, то вона

має серйозні психологічні наслідки. Як жертви, так і самі агресори схильні до нервово-психічних розладів (різні розлади поведінки, депресії), що може призвести до скоєння кримінальних злочинів.

### 1.3.2 Види агресивних реакцій

**Фізична агресія** – використання фізичної сили проти іншої людини.

**Непряма агресія** – спрямована через іншу людину або групу людей.

**Роздратованість** ~ схильність до прояву негативних почуттів при найменшому збудженні (запальність, грубість).

**Негативізм** – опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.

**Образа** – заздрість і ненависть до оточуючих за справжні і вигадані дії.

**Вербальна агресія** – вираження негативних почуттів як через форму (крик, вереск), так і через словесні відповіді (погрози).

Усі форми агресивності мають одну спільну рису: вони викликані спробами контролювати ситуацію, впливати на неї з метою вдосконалення або себе, або свого оточення, включаючи близьких людей. Реакція у вигляді агресивної поведінки приводиться в дію вродженими і набутими механізмами, деякою внутрішньою мотивуючою силою.

#### **Форми агресії:**

- Недеструктивна агресія, тобто стійка неворожа самозахисна поведінка, спрямована часто на досягнення поставленої мети;

- Ворожа деструктивність, тобто злостива, неприємна поведінка, що завдає болю оточуючим. Ненависть, розлюченість, бажання помсти теж можуть бути формою захисту, однак породжують багато особистісних проблем і примушують страждати оточуючих.

Не можна залишати поза увагою і ситуативні фактори, які теж певною мірою виливають на виникнення агресії.

**Оцінка іншими людьми.** Було встановлено, що присутність інших людей вже сама по собі може або посилювати, або гальмувати агресію.

**Навмисність агресії.** Існує точка зору, що для початку агресії нерідко буває достатньо знати, що інша людина має ворожі наміри, хоча безпосередньо акту агресії не було.

**Сприйняття агресії.** Поширення відео- і телепрограм із сюжетами насильства роблять людину більш агресивною і жорстокою.

**Бажання помсти.** Як уже зазначалося, часто агресія може виникнути як відповідна реакція на поведінку оточуючих, тобто як акт помсти за щось.

Слід також згадати й організаційні фактори, що впливають на появу агресивної поведінки в закладах освіти. Сюди належать такі особливості, як: рівень уваги адміністрації закладу до проблеми насильства серед молоді, домінування суто навчальних цілей над проблемами особистісного розвитку людини, рівень розвитку системи супервізорства (західний аналог кураторства), при якій в студентське життя впроваджується норми, що толерантно ставляться до третирування або інших форм насильства.

#### 1.4 Заходи та психологічні тести щодо корекції психологічних станів

Чи не кожного дня людина стикається з нервовим напруженням, але неприємного осадку від стресових ситуацій можна позбутись досить швидко та легко.

Психологи пропонують ряд методів, які допомагають заспокоїтись після важкого нервового напруження.

Фізичні вправи та свіже повітря – найкращий спосіб розслабитись. Перше й основне, про що згадують усі без винятку фахівці, є незначне фізичне навантаження на свіжому повітрі. Можна вийти на вулицю та пройти квартал-другий у швидкому темпі. А якщо висота будівлі дозволяє, можна по сходах спуститись пішки на десять поверхів вниз і таким же чином піднятись нагору. У крайньому разі можна просто зробити кілька глибоких вдихів біля вікна.

Існує й багато інших способів відсторонитись від негативних емоцій. Хоча далеко не кожен може дієво застосувати такі методи, про них треба пам'ятати. Якщо ви маєте добру уяву, можна уявити собі порушника вашого душевного спокою в якій-небудь комічній ситуації, кумедному вигляді або безглуздій позі.

Ще один метод – аналітичне відтворення події, що відбулась. Для людей, мислячих раціонально, це може бути корисно, адже, осмисливши свої помилки під час бесіди, вони не допустять подібного в майбутньому. Але, як зазначають психологи, головне не заціклюватись на негативних моментах і не «накручувати» себе.

Заходи щодо удосконалення психологічних особливостей поведінки студентів наведені у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2 Заходи щодо удосконалення психологічних особливостей поведінки студентів

<b>Заходи</b>	<b>Термін</b>
Пізнання студентами своїх психологічних якостей. Проведення психологічного тестування.	Жовтень-грудень
Ролеві ігри з елементами тренінгу на кураторських годинах: <ul style="list-style-type: none"><li>• «Комунікативні навички»;</li><li>• «Психологія конфлікту».</li></ul>	Листопад Лютий
Індивідуальні консультації психологів ЗДІА	Протягом року
Психологічні тренінги для студентського активу: <ul style="list-style-type: none"><li>• «Формування команди та робота в команді»;</li><li>• «Формування лідерських якостей характеру»;</li><li>• «Особистісна ефективність»;</li><li>• «Планування. Керування часом»;</li><li>• «Прийняття рішень».</li></ul>	Вересень Жовтень Листопад Січень Березень

Заходи щодо соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у ЗДІА наведені у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3. Заходи щодо соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у ЗДІА

Заходи	Термін
Загальні збори для кураторів 1-го курсу	Вересень, лютий
Знайомство студентів 1-го курсу зі структурою академії (деканат, кафедри, бібліотека) Деканські години: «Соціально-психологічна адаптація студентів до навчального процесу»; «Ознайомлення студентів з органами Студентського самоврядування»	Вересень  Вересень
«Знайомство з бібліотекою» (бесіди під час запису до бібліотеки; екскурсії по бібліотеці) Бесіди з елементами тренінгу на кураторських годинах для студентів I-го курсу: «Життя у колективі, робота в команді» Бесіди в групах: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Самоорганізація студента в процесі навчання»;</li> <li>• «Як студенту організувати свої заняття»;</li> <li>• «Навички емоційної саморегуляції»</li> <li>• «Способи релаксації та боротьби зі стресом».</li> </ul> Міні-тренінг: «Психологічні особливості самомотивації навчальної діяльності» Бесіди з питань культури використання вільного часу та культури відносин серед студентів гуртожитку	Вересень- листопад  Листопад- грудень  Листопад Грудень Лютий Березень  Квітень- травень Протягом року

### Тест 1 Определение индекса групповой сплоченности Сишора

Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое, – можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще это сделать с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма – 19 баллов, минимальная – 5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

I. Как Вы оценили бы свою принадлежность к группе?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
5. Живу и существую отдельно от нее (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

II. Перешли бы Вы в другую группу, если бы предоставилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

1. Да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее, перешел бы, чем остался (2).
3. Не вижу никакой разницы (3).
4. Скорее всего, остался бы в своей группе (4).
5. Очень хотел бы остаться в своей группе (5).

6. Не знаю, трудно сказать (1).

III. Каковы взаимоотношения между членами «Вашей группы»?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).

2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)

3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).

4. Не знаю, трудно сказать (1).

IV. Какие у Вас взаимоотношения с руководством?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).

2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)

3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).

4. Не знаю (1),

V. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в Вашем коллективе?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).

2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)

3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).

4. Не знаю (1).

## **Тест 2 Методики изучения компетентности в общении Оценка уровня общительности (тест В.Ф. Ряховского)**

Тест содержит возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует используя три варианта ответов – «да», «иногда» и «нет».

Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет», «иногда».

### **Текст опросника**

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?

2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?

4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратится к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?

7. Верите ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с ним в бе-

седу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли Вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?

15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Оценка ответов: «да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков.

Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

### **Классификатор**

30-31 очко. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как больше всего страдаете, от этого Вы сами. Но и близким Вам людям нелегко, на Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25-29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19-24 очков. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 очков. У вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9-13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, быва-

ет, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете себя заставить не отступать.

4-8 очков. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете, необъективны. Серьезная работа не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.



## 2 МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА НЕГАТИВНИХ ЗВИЧОК

### 2.1 Профілактика та запобігання тютюнопаління

Тютюнопаління в наш час становить одну з найсерйозніших медикосоціальних проблем. Складність її вирішення – у невідповідності стандартного відношення до паління в суспільстві та його дійсним значенням у руйнуванні здоров'я людей.

Міжнародний досвід довів високу ефективність профілактичної роботи у боротьбі з епідемією тютюнопаління.

Усі форми споживання тютюну, включаючи паління цигарок, сигар, трубок, жувального або нюхального тютюну, а також вплив продуктів його згоряння на тих, хто не палить (пасивне або вимушене паління), значно підвищують захворюваність і передчасну смертність, що спричиняються більш як 20 різними хворобами.

Більшість досліджень показали, що ризик виникнення захворювань залежить як від кількості випалених цигарок, так і від тривалості паління. За оцінкою експертів ВООЗ від хвороб, пов'язаних з палінням, щорічно вмирає 4 мільйони людей у світі. Якщо ситуація з палінням не зміниться, в 2025 році щорічні втрати будуть складати вже 10 мільйонів чоловік.

Проблема тютюнопаління вкрай актуальна для України. Україна посіла перше місце в Європі за кількістю курців. У нашій країні у 2010 році нараховувалося більше 16 млн. курців і з кожним роком кількість викурених цигарок зростає.

За даними Міністерства охорони здоров'я України в сучасних умовах кожна п'ята жінка-активний курець. Особливо занепокоєє те, що ця шкідлива звичка припадає на вік до 35 років. За статистикою, щорічно від захворювань, спричинених тютюнопалінням у світі помирає понад 4 млн. людей, в країнах СНД 500 тисяч, в Україні 110 тисяч осіб, які насолоджувалися тютюновим димом.

Найстрашніше, що згубна дія тютюну не обмежується змінами в організмі курця. У закритому приміщенні під час куріння скупчується велика кількість тютюнового диму. Перебуваючи в цьому приміщенні, його вдихають і люди, які не палять. Підраховано, що людина, яка перебуває протягом години в накуреному приміщенні, вдихає стільки тютюнового диму, мовби викурила чотири сигарети. Слід зазначити, що пасивний курець потрапляє у такий же стан, що й курець. У людини, яка довгий час перебувала в накуреному приміщенні, з'являються ознаки нікотинної інтоксикації (отруєння): виникає головний біль, нудота, кволість.

**В Україні тютюнопаління є опосередкованою причиною кожного п'ятого випадку смерті осіб віком понад 35 років.**

Тютюн – найголовніший і найглобальніший вбивця. Тобто кожних 8 секунд на земній кулі помирає людина з цієї причини. Якщо відношення до тютюнопаління не зміниться, то за прогнозами експертів у 2030 році з цієї причини буде помрати понад 10 млн. чоловік.

Рекомендуємо кураторам провести бесіду зі студентами за таким **планом**:

- **Вплив паління на здоров'я людини.**
- **Профілактика тютюнопаління.**

### 2.1.1 Вплив паління на здоров'я людини

Куріння тютюну має майже 500-річну історію. Відкриття Христофором Колумбом в 1492 році Америки пов'язано з відкриттям європейцями багатьох нових для них рослин, серед яких був і тютюн. Незважаючи на заборону великого мореплавця, деякі з його моряків таємно привезли листя та насіння тютюну в Європу. Особливо популярним тютюн став в XVII –XVIII столітті.

Тютюновий дим – це вид забруднення повітря, що в сотні тисяч разів перевищує забруднення будь-якого металургійного чи хімічного комбінату, проте люди свідомо вдихають таке повітря. У абсолютно чистій атмосфері організм людини, що палить, зазнає такого токсичного впливу, ніби вона знаходиться в умовах, де забруднення в тисячі разів перевищує будь-які норми. Вдихати тютюновий дим у чотири рази шкідливіше, ніж вихлопні гази автомобіля безпосередньо з вихлопної труби. У тютюновому димі, крім слабого наркотику – нікотину міститься близько 200 особливо отруйних речовин – чадний газ, аміак, синильна кислота, сірководень, радіоактивні речовини, тютюновий дьоготь, бензпірен (сильний канцероген, тобто речовина, що спричиняє рак) та багато інших. Протягом останніх десятиліть тютюн став набагато отруйнішим, ніж скажімо в XIX ст., через те, що тютюнові листки активно поглинають з повітря шкідливі домішки, аерозолі, кількість яких дедалі збільшується. Такої атмосфери, яку створює для себе той, хто палить, немає в жодному суперзабрудненому промисловому центрі.

Особливої шкоди завдає куріння жіночому організму. Обстеження, проведені в Гарвардському університеті в США, свідчать, що серед жінок, які протягом 20 років випалювали 26 і більше цигарок за день, 80% померли від коронарних захворювань серця. У цій групі ризик смертельних нападів виявився в 5,4 рази більшим, ніж серед тих, хто не палить. Навіть одна – чотири цигарки на день збільшують ризик коронарних захворювань у 12,4 рази. Паління негативно впливає на ендокринну систему, особливо жіночу. У жінок, які курять, частіше виникають аменорея, кровотечі, зниження естрогенів в крові, рання менопауза. Абсолютно неприпустиме паління для вагітних жінок – це в 100% випадків призводить до ненормального розвитку дитини, появи аномалій, зокрема й генетичних, передчасного переривання вагітності тощо. Паління жінок під час вагітності спричиняє не тільки збільшення частоти ускладнень вагітності і випадків внутрішньоутробної смерті плода, зростання ризику викиднів і зниження маси тіла новонароджених, але й позначається на здоров'ї дитини протягом перших 7-9 років життя відставанням психічного і фізичного розвитку.

Величезної шкоди завдає пасивне паління, коли людина, що не палить, змушена вдихати повітря, отруєне тютюновим димом. Паління серед дітей і молоді здебільшого зумовлене намаганням стати схожим на дорослих чи кіногероїв, що палять. А тим часом на Заході паління стає немодним. Згідно з законом, прийнятим у Нью-Йорку в 1988 р., різко обмежується куріння в громадських місцях. Фірми, що мають понад 15 співробітників, ресторани, розраховані на 50 і більше місць, зобов'язані мати окремі приміщення для тих, хто палить, і тих, хто не палить. Порушення цих правил загрожує фірмі колосальними штрафами. З огляду на такий закон і додаткові витрати, які фірми несуть у зв'язку з оплатою лікування захворювань курців, багато з них перестали брати на роботу людей, що палять.

Паління цигарок негайно впливає на організм людини та створює довгострокові ефекти.

**Негайний вплив** є наслідком збільшення рівня адреналіну в крові та полягає у збільшенні частоти серцевих скорочень на 30%, артеріального тиску – на 5-10 мм рт. ст., уповільнення периферичного кровообігу, яке спричиняє зниження температури верхніх і нижніх кінцівок. **Довгострокові медичні ефекти** пов'язані зі смолами, які містять 43 канцерогена й коканцерогена і спричиняють злоякісні захворювання; окисом вуглецю та окисними газами, які сприяють розвитку серцево-судинних захворювань; подразнюючими засобами і ціаністим воднем, які обумовлюють виникнення бронхіту та емфіземи. Нікотин, як такий, не відіграє провідної ролі у розвитку захворювань, однак, з ним пов'язано виникнення залежності від нікотину, яка підтримує споживання тютюну і перешкоджає відмові від паління.

Паління спричиняє 30% всіх випадків смерті від онкологічних захворювань і 90% всіх випадків захворювання на рак легень. Зростання поширеності паління серед жінок призвело до того, що в деяких країнах рак легень, як провідна причина смерті від онкологічних захворювань у жінок випередив рак молочної залози. Тютюнопаління також істотно збільшує ризик розвитку інших форм раку: ротової порожнини, глотки, гортані, стравоходу, підшлункової залози, нирок, сечового міхура, шийки матки. Під впливом тютюнового диму відбувається хронічне подразнення слизової оболонки гортані, розвивається запалення голосових зв'язок, вони потовщуються, грубішають. Це призводить до зміни тембру голосу (грубий голос курця), що особливо помітно в молодих жінок.

Діти курців мають значно гірші імунологічні показники і тому вони більш схильні до частих вірусних та бактеріальних інфекцій.

Фізична та психологічна залежність від нікотину розвивається набагато швидше, ніж від алкоголю. Головною причиною виникнення і розвитку «тютюнового» кашлю стають краплі дьогтю, що осіли в легенях. Речовини, що містяться в тютюновому димі викликають запалення епітелію, що покривають дихальні шляхи, це призводить до підвищеного виділення секретії та слизу, що пов'язаний з виділенням мокротиння при кашлі.

Кумулятивним впливом хронічної тютюнової інтоксикації є зменшення очікуваної тривалості життя: 35-річна жінка, що палить, проживе на 5 років, а 35-річний чоловік, що палить, на 7 років менше, ніж їх однолітки, які не палять.

### **2.1.2 Профілактика тютюнопаління**

Україну відносять до країн з високою поширеністю паління. У наш час палять 51 % чоловіків працездатного віку в міській і 60% – у сільській місцевості.

Найбільша частота паління реєструється серед чоловіків віком 20-29 років. Розрахунки показують, що з цієї когорти молодих чоловіків 25% помруть передчасно внаслідок хвороб, пов'язаних з палінням, тобто з 3,5 мільйонів молодих людей зазначеного віку 587 тисяч не доживуть до 70 років.

За даними ВООЗ в Україні споживається 1,5% всіх цигарок у світі. У той же час, населення України складає не більше 0,85% населення Землі. Якщо в усьому світі на кожну людину припадає в середньому 870 випалюваних за рік цигарок, то в Україні – 1500-1800 або майже 4,5 цигарок в день, тобто приблизно в 2 рази

більше, ніж в середньому на земній кулі.

Один з пріоритетних напрямків діяльності викладачів ВНЗ – це робота з пропаганди здорового способу життя, профілактики негативних явищ у молодіжному середовищі.

Необхідно інформувати молодь про можливий ризик, пов'язаний з палінням, особисто для нього та його близьких. Виділяють такі види наслідків:

- найближчі наслідки: задишка, загострення бронхіальної астми, шкода під час вагітності, безплідність, тахікардія, підвищення артеріального тиску;
- віддалені наслідки: інфаркт міокарда, мозковий інсульт, рак легень та інших органів, хронічні обструктивні захворювання легень (хронічний бронхіт та емфізема), стійка втрата працездатності і необхідність сторонньої допомоги;
- ризик для присутніх: підвищення ризику розвитку раку легень і серцево-судинних захворювань у дружини/чоловіка; підвищення ризику розвитку дітей з недостатньою вагою; синдром раптової дитячої смерті, респіраторні інфекції, хвороби середнього вуха в сім'ях, де палить один із батьків.

Необхідно підкреслити, що вживання цигарок з низьким вмістом нікотину або використання інших форм тютюну (сигари, трубки) не усуває ці ризики.

Тютюнозалежність – хронічне захворювання, що потребує лікування. Досвід багатьох країн, які досягли значних успіхів у зниженні захворюваності і смертності від хронічних неінфекційних захворювань, довів, що саме зменшення поширеності паління вірогідно позитивно впливає на показники здоров'я. Викладачі найчастіше контактують з молоддю, яка палить, тому без їх активної участі у профілактиці паління неможливо досягти поставленого ВООЗ для всіх країн завдання: збільшити кількість осіб, що не палять.

Припинення паління – тривалий і складний процес. Підхід до кожної людини повинен бути індивідуальним і залежати від того, на якій стадії відмови перебуває курець.

При формуванні мотивації відмови від паління необхідно враховувати вік і причини паління пацієнта.

Основні причини паління і мотивація відмови залежно від віку курця наведені в таблиці 2.1.

Отруйність нікотину відчув кожний, хто взяв у рот першу в житті цигарку. Ніхто не може докурити першої цигарки до кінця. Цьому заважають запаморочення й нудота, а часом і ще неприємніші відчуття, такі як: інтенсивне слиновиділення, шум у голові, головний біль, серцебиття, загальна слабкість, тремтіння рук, блювання, пронос. У тяжких випадках людина непритомніє. Поступово організм пристосовується до нікотину і куріння не викликає таких неприємних відчуттів. Хоча отруєння організму триває, але довго воно ніяк не виявляється.

Нині ми не можемо говорити про паління молоді як про невинні пустощі. Паління – соціальне лихо. Через нерозуміння, сліпе наслідування моди, під впливом дорослих, ровесників підлітки починають курити – спочатку роблять одну затяжку, викурюють одну цигарку, а потім тягнуться до лиховісної пачки знову й знову. І так паління стає звичкою. А почати палити набагато легше, ніж кинути. Отож, краще не починати.

**Таблиця 2.1 Основні причини паління і мотивація відмови залежно від віку курця**

<b>Вік, роки</b>	<b>Причини паління</b>	<b>Мотивація відмови</b>
13-19	<ul style="list-style-type: none"> <li>• виглядати дорослим;</li> <li>• вплив однолітків, що палять;</li> <li>• оточення, реклама;</li> <li>• паління членів сім'ї.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звернути увагу на безпосередні негативні ефекти: дорого, знижує показники в спорті і фізичній культурі, неприємний запах із рота;</li> <li>• показати зв'язок між палінням і гострими захворюваннями (алергія, синусит, бронхіт)</li> </ul>
20-39	<ul style="list-style-type: none"> <li>• поліпшення ситуації спілкування;</li> <li>• стереотип поведінки;</li> <li>• антистресовий ефект паління;</li> <li>• незалежність, мода, привабливість;</li> <li>• фізична залежність;</li> <li>• оточення, реклама.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• звернути увагу на психологічні аспекти, допомогти вибрати здорову альтернативу;</li> <li>• пояснити зв'язок між палінням і гострими захворюваннями;</li> <li>• вказати на імовірність розвитку хронічних хвороб;</li> <li>• інформувати про лікування нікотинової залежності</li> </ul>

У ЗДІА приділяється велика увага проблемі боротьби з тютюнопалінням серед студентської молоді. Видано наказ № 128-01 від 14.03.2011р. **«Про заборону тютюнопаління, вживання алкогольних напоїв у приміщеннях, гуртожитках та на території ЗДІА».**

### **2.1.3 Заходи боротьби проти паління**

У таблиці 2.2 наведені Заходи Запорізької державної інженерної академії щодо виконання Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо обмеження споживання і продажу пива та слабоалкогольних напоїв» від 21.01.2010 року №1824-VI та наказу ЗДІА № 128-01 від 14.03.2011 р. до 2015 року.

Таблиця 2.2 Заходи Запорізької державної інженерної академії

на виконання Закону України «Про внесення змін до деяких законодавчих актів України щодо обмеження споживання і продажу пива та слабоалкогольних напоїв» від 21.01.2010 року №1824-VI та наказу ЗДІА № 128-01 від 14 03 2011 р. до 2015 року

№ п/п	Найменування заходу	Термін виконання
1.	Ознайомлення студентів з Наказом ректора ЗДІА «Про заборону тютюнокуріння, вживання алкогольних напоїв у приміщеннях, гуртожитках та на території ЗДІА» № 128-01 від 14.03.2011 року	2011-2015 рр.
2.	Профілактичні бесіди з протидії розповсюдженню негативних явищ у молодіжному середовищі	Лютий-вересень 2011-2015 рр.
3.	Профілактика негативних явищ серед студентів – мешканців гуртожитку	2011-2015 рр.
4.	Бесіди з питань дотримання правил внутрішнього розпорядку у гуртожитках ЗДІА	Лютий-вересень 2011-2015 рр.
5.	Лекції-бесіди наркологів обласного наркодиспансеру: «Несумісність паління та алкоголізму із насиченим студентським життям»; «Наркоманія – шлях до знищення нації»	2011-2015 рр.
6.	Тренінги для студентського активу: «Я зберезу себе» (протидія негативним явищам)	Березень вересень, 2011-2015 рр.
7.	Тренінги для студентів 1 курсу «рівний-рівному» на тему: «Безпечна поведінка молоді: тютюнопаління як девіантний елемент суспільства»	Лютий-вересень 2011-2015 рр.
8.	Проведення Дня здоров'я	Квітень, вересень, 2011-2015 рр.
9.	Лекції по факультетах: - «Несумісність паління та алкоголю з сімейним життям» - «Чотири аспекти здорового способу життя» - «Здоровий студент сьогодні — здорова нація завтра»; - «Формування культури здоров'я особистості» - «Про необхідність здорового способу життя та збереження репродуктивного здоров'я».	Квітень, жовтень, грудень 2011-2015 рр.
10.	Лекція лікарів-наркологів Червоного Хреста Ленінського району: «Паління – шлях до туберкульозу»	Жовтень 2011-2015 рр.

11.	Лекції університету медичних та гігієнічних знань «За здоровий спосіб життя» для студентів 1 курсу , які мешкають у гуртожитках на теми: - «Здорова людина – щаслива людина»; - «Гуртожиток – мій рідний дім (особиста гігієна, гігієна побуту)»; - «До Всесвітнього дня боротьби з туберкульозом»; - «Відношення молоді до тютюнопаління»; - «Наркоманія та її вплив на молодь»	Протягом року 2011-2015 рр.
12.	Загальноакадемічні акції: «День без паління» «Ми проти паління» «ЗДІА проти паління»	Грудень 2011-2015 рр.
13.	Участь у міській студентській соціальній акції «Почни новий рік без тютюну та алкоголю»	Грудень 2011-2015 рр.
14.	Бесіди на кураторських годинах: «Формування потреби у студентів до здорового способу життя»	Березень, жовтень 2011-2015рр.
15.	- Книжкові виставки до: - Всесвітнього дня боротьби з тютюнопалінням; - До Всесвітнього дня боротьби з туберкульозом; - Дня здоров'я; - Міжнародного дня боротьби з наркотиками та їх незаконним розповсюдженням	Протягом року 2011-2015 рр.
16.	Засідання Філософського клубу ЗДІА на тему: «Здоров'я як соціально-філософська проблема»	Квітень 2011-2015 рр.

#### 2.1.4 Корисна інформація

За консультацією звертатися до ОБВ (тел. **22-38-541**).

Якщо ти відчуваєш, що не в змозі подолати свої проблеми сам, знай, що у кожному місті є спеціалізовані заклади, де тобі допоможуть.

Запорізька обласна державна адміністрація управління у справах сім'ї, молоді та спорту (Телефон довіри **15-84**).

Якщо ти бажаєш позбутися згубної звички тютюнопаління, але сам цього зробити не зможеш, звернись за професійною допомогою до фахівців:

вул. Сєдова, 31 **(061) 233-50-74**.

#### 2.2 Алкоголізм та боротьба з ним

У сучасному світі людина керує складними машинами і автоматами, користується мобільним зв'язком, володіє комп'ютером, приймає важливі рішення в складних економічних та політичних ситуаціях. Саме тому вона мусить володіти комплексом медично-біологічних і соціальних якостей, які визначають її надійність у професійній діяльності, у розумовому та фізичному розвитку. Шкідливі звички негативно впливають на здоров'я, активність, розумову та фізичну працез-

датність, на оперативне мислення, увагу, пам'ять.

Алкоголь – це зло, що негативно впливає на розвиток економіки, культури як на суспільство в цілому, так і на кожну людину, зокрема. Вживання алкоголю ще нікого не зробило здоровим. В організмі немає жодного органу, на який би алкоголь діяв позитивно.

Алкоголіки халатно ставляться до роботи, прогулюють, псують обладнання і сировину, часто змінюють місце роботи, а більшість взагалі не працюють, а живуть за рахунок близьких людей і повністю деградують у соціальному відношенні. Серед п'яниць немає таких, щоби прагнули до самоосвіти, а навпаки залишають навчання. В алкоголіків руйнується інтелект, втрачається активність, ініціатива, праця або навчання не приносять задоволення, настає постійна втома. Таким чином алкоголізм спричинює фізичну і психічну деградацію особи.

Рекомендуємо кураторам провести бесіду зі студентами за таким **планом**:

- **Історія алкоголю.**
- **Алкоголізм не звичка, а хвороба.**
- **Алкоголізм і діти.**
- **Профілактика алкоголізму.**

### **2.2.1 Історія алкоголю**

Алкоголь – не що інше як етиловий чи винний спирт, який має вигляд безколірної прозорої рідини характерного смаку і запаху. За своєю дією алкоголь є наркотичною речовиною. Він утворюється внаслідок спиртового бродіння злаків та овочів, які містять цукристі речовини. Це жито, пшениця, картопля та інші культури.

Алкогольні напої відомі людству вже давно. Ще в сиву давнину для вгамування спраги люди вживали солодкі соки плодів (винограду, пальм тощо). Свіжий сік додавав енергії, бадьорості. Поряд з цим було відзначено, що, залишений на зберігання у відкритих жбанах, солодкий сік міняв свої смакові якості та зовнішній вигляд. Коли пили такий перестояний сік, змінювався настрій, з'являлася бадьорість, безтурботність. Наші пращури, не знаючи справжньої причини, пояснювали це дією вищої сили і вважали, що стан сп'яніння – це зближення з богом.

Вийшло так, що спочатку людина відчула на собі дію переброджених соків і тільки значно пізніше дізналася, що цей своєрідний вплив на самопочуття та поведінку, зумовлений наявністю алкоголю.

Стародавні араби використовували його як ліки. Ось чому і досі вживання спиртного супроводжується побажанням «за здоров'я».

У Древній Спарті, щоб відвернути від вживання алкоголю, молодим патриціям показували спеціально споєного раба. Огидний стан цього п'яного діяв як профілактичний засіб.

Ще в давні часи люди спостерігали, що у п'яниць діти народжуються із психічними та фізичними дефектами. Древньогрецький лікар Гіппократ вважав, що причиною таких захворювань, як ідіотизм і епілепсія, є вживання вина в день зачаття. У багатьох країнах в давнину забороняли під страхом тяжкої кари вживати міцні напої молодят у день весілля.



Римляни писали на стінах алкоголіків слова Плутарха: «П'яниці породжують п'яниць».

### **2.2.2 Алкоголізм не звичка, а хвороба**

Вживання алкогольних напоїв викликає у людини стан ейфорії, душевного задоволення, зняття стресу. Це пояснюється дією алкоголю на мозок – гальмуються його центри, пов'язані з формуванням емоцій. Сп'яніння організму викликає етиловий спирт. Частина випитого алкоголю виводиться з організму через шкіру, а частина надовго залишається в організмі. У мозковій тканині алкоголь затримується 15 днів. Він негативно впливає на функції і структуру всіх органів і систем.

Особливо небезпечно отруєння організму викликають спиртні напої домашнього чи кустарного виготовлення. Наприклад, у самогоні є такі отрути, як: метиловий спирт, ефіри, фурфурол, сивушні масла тощо. Метиловий спирт дуже токсичний. У домашніх умовах він не відділяється від винного, має такий самі запах і смак, розчиняється у воді, горить синім полум'ям. Метил викликає сп'яніння із запамороченням, втрату свідомості, може викликати втрату зору. Ефіри – це наркотичні речовини з гірким неприємним запахом. Фурфурол паралізує дихальні шляхи людини, а сивушні масла викликають отруєння з головними болями і станом пригніченості.

Алкогольним сп'янінням називають грубе порушення нормальної функції головного мозку. Спочатку сп'яніння порушує діяльність кори великих півкуль головного мозку, яка забезпечує всі психічні функції, а потім й інші відділи центральної нервової системи. Вживання навіть невеликих доз спиртного затрудняє передачу нервових імпульсів, призводить до розладу активного мислення.

Розрізняють три ступені гострого алкогольного сп'яніння: початкову, середню і важку.

Початковий ступінь сп'яніння виявляється у відчутті тепла, легкого запаморочення. Поведінка людини майже не змінюється, але з'являється самовпевненість. Посилюється серцебиття, розширюються зіниці, судини обличчя. Зовнішні рухові розлади непомітні, але координація рухів дещо порушується, уповільнюється реакція на зовнішні подразники.

Середній ступінь сп'яніння настає при вживанні великої кількості алкоголю. П'яний нервується, йому властиві спалахи гніву, озлобленості, буяння, він втрачає почуття відповідальності за свої вчинки, прихильний до вихвалання і агресії. Часто в такому стані людина порушує громадський порядок, здійснює хуліганські вчинки і навіть злочини. Порушується координація рухів, тому з такими людьми часто трапляються нещасні випадки на виробництві, на вулиці, у побуті. Після отверезіння, з'являється в'ялість, сонливість, головний біль.

Важкий ступінь сп'яніння настає при вживанні дуже великої дози алкоголю. Для цього стану характерні дві фази: збудження і гальмування. У першій фазі мова стає невиразна, рухи нескоординовані, вчинки беззмістовні, нерідко агресивні. Фаза гальмування виявляється у в'ялості, сонливості і закінчується глибоким наркотичним сном. У такому стані людина не реагує навіть на сильні больові подразники, вона може заснути на вулиці, а в холодну пору року замерзнути. Після пробудження людина майже не пам'ятає, що з нею було, з'являється сильне бажання

випити ще. У людини можлива нудота, блювота та інші ознаки отруєння.

У наслідок неодноразового прийняття алкогольних напоїв у людини закріплюється умовний рефлекс. Після забуття і пробудження у п'яниць настає важкий стан похмілля, симптоми якого знімаються при повторному вживанні спиртних напоїв. Це головна ознака хронічного алкоголізму. Вона супроводжується синдромом астенії – втомою, непрацездатністю. Організм хворий, але алкоголік не усвідомлює своєї хвороби та її причин.

Хронічний алкоголізм, або алкогольна наркоманія – хвороба, при якій у людини з'являється неймовірний потяг до спиртних напоїв, спостерігається симптоми астенії і абстиненції та інші алкогольні розлади. Самопочуття алкоголіка дуже пригнічене, він невпевнений у собі, часом кається, лякається. Характер різко погіршується, сон стає короткочасним і поверхневим, він бачить жахливі сни. Водночас підвищується опір організму до алкогольного отруєння. У стадії побутового п'янства звичайні дози алкоголізму вже недостатні. Ще одна ознака алкоголізму – ослаблення захисних рефлексів – блювоти, нудоти, слиновиділення. При вживанні великих доз алкоголю спостерігаються галюцинації, гострі психози, втрата пам'яті, з'являється нестійкий мотив поведінки, хворий здійснює вчинки, не властиві йому раніше. У минулому щирий, милосердний, добрий чоловік стає байдужим, аморальним, озлобленим. В алкоголіка відсутня цілеспрямованість. Він ніколи не доводить розпочату справу до кінця.

В останній стадії алкоголізму різко знижується опірність до великих доз алкоголю. Хворі почувають себе погано, у них порушується кровообіг, з'являються гострі розлади серцево-судинної системи, печінкова недостатність. Їх зовнішній вигляд нагадує хворих, яким властива психічна і соціальна деградація.

Також спиртні напої подразнюють слизову оболонку шлунку. Шлунковий сік виділяється з невеликою кількістю ферментів і високою місткістю соляної кислоти. Подразнюючи слизову оболонку шлунку, він разом зі спиртом стимулює відчуття апетиту. Спирт зневоднює клітини, викликає запалення і ущільнення тканин, при цьому засвоєння вітамінів ускладнюється. У п'яниць порушується вуглеводний обмін. Білки, вітаміни і мікроелементи надходять до організму у недостатній кількості. Порушуються функції травлення. Постійне вживання алкоголю призводить до гострого або хронічного гастриту, що супроводжується різким болями, відчуттям печії, неприємним запахом з рота, головними болями. У алкоголіків пропадає апетит, вони п'ють, не закусуючи, а це дуже виснажує організм. Алкоголь всмоктується в кров. Кров з місткістю алкоголю поступає до печінки, що спричинює запалення печінки – гепатит і загальне отруєння організму. Заключним етапом хронічного алкогольного отруєння печінки є цироз – важка невиліковна хвороба.

Після всмоктування в кров і проходження через печінку, алкоголь потрапляє в загальний кровообіг, шкідливо впливає на судини і серце.

Наукові дослідження доводять, що у алкоголіків дуже швидко і сильно пошкоджується серцево-судинна система. Часте вживання алкоголю призводить до переродження серцевого м'язу. Алкоголь підвищує скипання крові, що спричинює утворенню тромбів, внаслідок чого відбувається омертвіння тканин (некроз). Алкоголь викликає паталогічні процеси не тільки в серці, але і в артеріях та судинах. Вживання спиртного спричинює розширення судин, їх запалення – тромбофлебіт.

Кожний випитий келих підвищує артеріальний тиск, що є причиною багатьох серцево-судинних захворювань.

Але найбільше від алкогольної інтоксикації потерпає мозок (кора великих півкуль). У алкоголіків мозок зменшується в об'ємі. Токсичне враження головного мозку виявляється не тільки в гострій або хронічній деградації особистості. Особистість стає примітивною, понижується її ініціативність, погіршується пам'ять. Розлади пам'яті можуть бути такі, що хворий стає повним інвалідом. Виникають різні форми алкогольних психозів. Хворий в стані алкогольного психозу небезпечний для оточуючих, часто він небезпечний і для себе, схильний до самогубства. Алкоголікам властивий поліневрит. Поліневритом називається запалення периферичних нервів. Найчастіше пошкоджуються ноги. Спочатку з'являються неприємні поколювання, потім свербіж, губиться чутливість. М'язи стають в'ялими, стопи звисають і хворий не може ходити. Алкоголіки середнього віку часто хворіють поліенцефалітом. Це важке захворювання характеризується порушенням мови, підвищенням температури, провалами пам'яті, галюцинаціями, втратою свідомості.

При систематичному вживанні спиртного відбуваються зміни в дихальній та інших системах організму, відбуваються розлади статевої системи.

### 2.2.3 Алкоголь і діти

Серед населення існує думка, що діти не хворіють алкоголізмом. Але дослідження показують, що цією хворобою можуть хворіти діти грудного віку, якщо їх виносила і годує мати – алкоголічка. За статистичними даними ускладнена вагітність протікає у 28% жінок, що вживають алкоголь, недоношені діти народжуються у 34% жінок, а мертві плоди - у 25% жінок.

Сучасна наука розрізняє такі основні шляхи впливу алкоголізму чоловіків і жінок на їх нащадків:

*тератогенний.* Народження неповноцінної дитини, завдяки вживанню жінкою в перші тижні вагітності спиртних напоїв. Алкоголь, проникаючи через плаценту, може проявити пряму токсичну дію на клітини ембріону і плоду, викликаючи різні аномалії, що одержали назву алкогольний синдром або алкогольна ембріонація.

*мутагенний.* Різні пошкодження хромосом, розтяжки і розриви, утворення кільцевих хромосом статевих клітин у результаті хронічного зловживання алкоголю батьками. У плода замість двох статевих хромосом утворюється три, що призводить до народження розумово відсталої дитини.

*соматогенний.* Пов'язаний з травмами і хронічними захворюваннями батьків-алкоголіків, що негативно впливає на розвиток плоду.

*грудні діти* хворіють на алкоголізм через кров і молоко матері.

Якщо вплив батька на плід визначається тільки в момент зачаття, то на розвиток зародку більше впливає організм матері. Переповнена алкоголем та його токсичними продуктами кров матері легко проникає крізь плаценту до крові плоду, порушує обмін речовин, що призводить до викиднів, передчасних родів, народження розумово відсталих дітей.

Вплив алкоголю на дитину не обмежується внутрішньоутробним періодом. Спиртне, випите матір'ю, що годує дитину, потрапляє в молоко, в організм

малюка, наносить йому непоправне лихо. Діти, що народилися від п'яниць, навіть не страдаючи психічною патологією, ростуть ослаблені, нервозні, замкнені, злобні, жорстокі. У них з'являються розлади сну, відчуття страху.

Таким чином, факторами, що впливають на дітей, є токсичне враження статевих залоз родичів-алкоголиків при хронічній інтоксикації алкоголем; гостре отруєння статевих клітин при зачатті, внутрішньоутробне отруєння плоду в матері, що зловживає алкоголем, алкогольне отруєння малюка через грудне молоко матері-алкоголички.

На дитячий організм алкоголь діє сильніше і небезпечніше, ніж на дорослий. Адже в цьому віці розвиваються всі життєво важливі системи. Так у молодшому шкільному віці завершується формування системи травлення, печінки. При вживанні алкоголю уражається слизова оболонка шлунково-кишкового тракту, затримується травлення. Алкоголь потрапляє в кров, потім у печінку, паралізуючи всі життєво важливі функції. Дитина стає схильна до захворювання хвороби Боткіна.

Трохи пізніше завершується формування серцево-судинної системи, серця, капілярного кровообігу, координації серцевої і судинної діяльності. Алкоголь уражує серцево-судинну систему, що призводить до дистрофії міокарду, збільшення тиску.

У середньому шкільному віці збільшуються розміри і форми грудної клітини, легень, м'язів. Вживання алкоголю спричинює запальні процеси в трахеї, бронхах.

У період формування статевої системи вживання алкоголю затримує її розвиток. Хронічне вживання алкоголю підлітками призводить до ранньої імпотенції.

#### **2.2.4 Профілактика алкоголізму**

Виходячи з соціологічних досліджень, визначають основні завдання антиалкогольної пропаганди серед молоді:

поширювати серед молоді знання про негативну дію алкогольних напоїв на організм людини з точки зору:

- а) загальнобіологічної – дія алкоголю на організм людини, її органи і системи;
- б) генетичної – дія алкоголю на спадковість організму, потомство;
- в) медичної дії алкоголю на здоров'я людини і тривалість її життя;
- г) соціологічної – дія алкоголю на діяльність, працездатність людини, сімейні стосунки, виховання дітей.

Людина мусить усвідомити, що алкоголь несумісний із здоровим способом життя.

Формувати у молодих людей психологічні гальма наслідування дурним прикладам однолітків, батьків, знайомих.

Ознайомити молодь із правовими нормами боротьби з пияцтвом. Негативне ставлення до алкоголю повинно починатися ще у шкільному віці. За статистикою більше 80% людей почали вживати алкоголь в шкільному віці. Необхідно формувати у дітей психологічну нетерпимість до алкоголю та інших шкідливих звичок. Кожна людина повинна дотримуватися норм моралі, виконувати конституційні обов'язки, поважати права інших осіб, але критично ставитися до вчинків, здійсне-

них людьми в нетверезому стані.

Психіатрія затверджує, що в 89% випадків причиною алкоголізму є щиросередечний стан особистості, а воно прямо залежить від соціального статусу, від якості життя і від визначеності становища людини в цьому світі (читай: від наявності або відсутності мети свого існування). Видимо, останній фактор і сприяє моторошному ростові алкогольної залежності серед молоді. Варто згадати і той факт, що сьогодні ТВ-реклама безперешкодно пропагує алкоголь, – це одна з причин того, що пити починають діти... Величезна кількість молодих людей уже до двадцяти років стають або алкоголіками, або сильно питущими.

Цей вибір існував завжди, але за поширенням ВІЛ та СНІДу пити чи не пити, палити чи не палити – стає вибором життя. Тому необхідно мобілізувати всі можливості для допомоги молодій людині у свідомому самовизначенні.

У ЗДІА широко здійснюється антиалкогольна компанія серед студентської молоді. Кураторам рекомендовано провести зустрічі студентів-першокурсників та студентів, які мешкають у гуртожитках з фахівцями.

### **2.2.5 Корисна інформація**

Якщо ти відчуваєш, що не в змозі подолати свої проблеми сам, знай, що у кожному місті є спеціалізовані заклади, де тобі допоможуть.

Запорізька обласна державна адміністрація управління у справах сім'ї, молоді та спорту (Телефон довіри **15-84**).

Якщо ти бажаєш позбутися згубної звички вживання алкоголю, але сам цього зробити не зможеш, звернись за професійною допомогою до фахівців.

вул. Седова, 31 **(061) 233-04-21**

### **2.3 Профілактика наркоманії**

Епідемія наркоманії в Україні набуває все більшого розмаху: за даними експертів нині кількість споживачів психоактивних речовин сягає понад 500 тисяч осіб переважно молодого віку. У світі нині немає жодної країни, яка б могла доказово заявити, що їй вдалося подолати це зло. На жаль, не є винятком й Україна.

За даними соціального опитування п'ята частка молодих людей знайомі з дією наркотиків. Серед них найбільший відсоток складають студенти ВНЗ. Поясненням може бути те, що наркотики, як дороге задоволення, більш доступні забезпеченим і самостійним студентам.

Аналіз показників у гендерному розрізі показує, що хлопці частіше, ніж дівчата вживають наркотики. У місті молоді люди вживають наркотики вдвічі частіше, ніж на селі. При цьому, з кожним роком збільшується кількість молоді, що захоплюється наркотиками.

Людина не народжується наркоманом. Що ж штовхає її на перший крок зближення з наркотиками? Звідки беруться в суспільстві наркомани і токсикомани? Багато соціологів, психологів, лікарів намагаються дати відповіді на ці запитання. Однак однозначної відповіді немає. Причини наркоманій, шляхи і механізми їх поширення складні та різноманітні.

Лікування наркоманії в більшості випадків не приносить успіху. Застосовані в спеціалізованих клініках методики дійові лише при активній позиції самого хворого. Але й у таких випадках після одужання частими є рецидиви. Також були марними всі зусилля у боротьбі з виробництвом і збутом наркотиків.

Боротьба з наркоманією ведеться, передусім, на законодавчому рівні: практично в усіх країнах передбачені жорсткі кримінальні санкції за виробництво і розповсюдження наркотичних речовин. Тим часом силові заходи не усувають причин наркоманії. Величезне значення має широка пропаганда здорового способу життя, життя без наркотиків. Але більшість дослідників проблеми все ж схиляються до думки, що набагато дієвіше (й важче) забезпечити в суспільстві соціальні умови, що не сприяли б зловживанню наркотиків. Особливо це стосується головної групи ризику – молоді.

Питання наркоманії ще постало перед суспільством з прадавніх часів. Ніхто і не підозрював, що ця хвороба призведе до великих втрат, а найголовніше до втрати молодих, енергійних, талановитих особистостей, у руках яких знаходиться майбутнє нашої держави.

Боротьба з наркоманією наразі не втрачає своєї актуальності. На жаль, наркобізнес дедалі популяризується у сучасному суспільстві, а страждає від цього, у першу чергу, молодь. Адже подібна «прибуткова справа» не зважає на вік споживачів. Проте реальна ціна, яку має сплатити суспільство у майбутньому, – знищений генофонд.

Рекомендуємо кураторам провести бесіду зі студентами за таким **планом**:

- **Причини виникнення наркоманії.**
- **Наслідки наркоманії.**
- **Шляхи подолання наркоманії.**

### **2.3.1 Причини виникнення наркоманії**

**Наркоманія** (від грецьких слів *narke* – заціпеніння, сон, і *mania* – божевілля, пристрасть, потяг) – ненормальний стан організму, викликаний вживанням певних речовин (наркотиків). Суттєвими ознаками наркоманії є непереборна тяга до прийому наркотиків (пристрасть до них) і тенденція підвищення кількості прийнятої речовини.

«Непереборний потяг» пов'язаний з психічною (психологічною), а інколи фізичною (фізіологічною) залежністю від наркотиків. Розрізняють позитивну прихильність – прийом наркотику для досягнення приємного ефекту (ейфорія, відчуття бадьорості, підвищений настрій) і негативну прихильність – прийом наркотику для того, щоб позбутися поганого самопочуття. Фізична залежність означає тяжкі і навіть болючі відчуття, хворобливий стан при перерві постійного прийому наркотиків (так званий абстинентний синдром, ломка). Від цих відчуттів рятує поновлення прийому наркотиків.

Серед причин виникнення й розвитку наркоманії найчастіше називають особливості характеру, психічні та фізичні розлади, вплив різних соціальних чинників. Нерідкими є також випадки виникнення наркоманії серед хворих, змушених тривалий час приймати наркотичні речовини в медичних цілях. Багато лікарських засо-

бів, які застосовуються в офіційній медицині (в основному снодійні, заспокійливі і знеболюючі), можуть викликати важкі форми наркотичної залежності, що є серйозною проблемою їх застосування. У деяких країнах вживання наркотиків пов'язано з певними релігійними і культурними традиціями (жування індіанцями листя коки, паління гашишу в мусульманських країнах).

Найістотнішими причинами вживання наркотиків є цікавість, бравада, прагнення до незвичайних відчуттів, вплив оточення. При цьому стає очевидним, що цікавість підігривається більш «досвідченими» товаришами і доповнюється власною самовпевненістю та наївністю початківця. Бажання випробувати незвичайні відчуття, спробувати щось, про що знають інші, підсилюється прагненням бути як усі, не виглядати білою вороною. Сприятливою умовою при цьому є відсутність батьківського контролю за життям і дозвіллям дитини.

Оточення значно впливає на ставлення молодого людини до наркотиків. Разом з тим стає очевидною важлива роль у цьому процесі такої особистісної риси, як конформізм. Він робить молоду людину, з одного боку, податливішою впливові оточення, з іншого боку – обумовлює некритичне мислення, зайву самовпевненість, браваду, що штовхають його на «героїчні» вчинки.

Наступний фактор викликає потребу молодого людини справитися зі стресом, змінити фізичний стан. При цьому очевидно, що використання наркотиків як способу справитися з навантаженням є деяка данина молодіжній моді. Так, часто молоді люди відповідають, що наркотики допомагають їм підбадьоритися, набути робочого стану, що вживати наркотики – це круто, що наркотики дають змогу мати кайф, зазнати незвичайних відчуттів.

Ще один фактор показує вплив інформації на ставлення молодих людей до наркотиків. Відсутність знань про наслідки вживання наркотиків, а також перекручені цінності та пріоритети стають благодатним ґрунтом для впливу інформації, що створює позитивне ставлення молоді до наркотиків.

Аналіз причин залучення до вживання наркотиків у групах з різним освітнім статусом показує, що з приводу таких причин, як: цікавість, самовпевненість, прагнення до незвичайних відчуттів і провокуючий вплив середовища думка представників усіх груп однакова. В ієрархії причин вони займають перші місця. Студенти як більш суттєво відзначили моральність самих батьків, відсутність нормальних орієнтирів у житті, цікавої справи, яка б захопила, зацікавила, а також можливість за допомогою наркотиків зняти стрес. Імовірно, актуальність названих причин дійсно пояснюється фізичними і психічними навантаженнями, що їх доводиться переживати сучасному студенту.

Останнім часом виявлено, що неспокійний стан людської психіки має і хімічну природу. Виявлено хімічні «фактори неспокою». Таким чином, виявляється зв'язок між наркоманією та екологічними зсувами, забрудненням повітря, води та неправильним застосуванням хімії, які негативно впливають на організм у цьому напрямку. Це свідчить про значну складність і різноманітність причин розвитку та поширення наркоманії, що ще раз підтверджує ту велику небезпеку, яку наркоманія несе з усіх боків у різних виявах.

Підсумовуючи можемо сказати, що причини наркоманії умовно можна поділити на соціальні, соціально-психологічні та психологічні. Американські лікарі

Ясковіц і Оснос із Нью-Йоркського центру дезінтоксикації вважають, що формуванню наркомана сприяють такі причини: а) ринок, що вільно постачає наркотики; б) середовище, що сприяє або допускає застосування наркотиків; в) певний індивідуальний нахил до вади.

### **2.3.2 Наслідки наркоманії**

Багато вчених розуміють шкоду, завдану наркотиками, і беруть контроль над їх вживанням. І чим ширше стали розповсюджуватися наркотичні засоби, тим швидше приходило розуміння й усвідомлення хворобливих наслідків їх вживання.

Сучасні вчені і лікарі-практики отримали безліч доказів шкідливої дії наркотиків. Наукові факти диктують необхідність позбутися добросердного ставлення до прийому наркотичних речовин. Наркотики мають наркотичну і токсичну дію. Наркотична дія виявляється в тому, що вони роблять людину психічно-, а потім фізичнозалежною. Токсична дія виявляється в отруйних властивостях наркотиків. Однак хода наркоманії не чутна, а сліди її спочатку не помітні. Наркоманія – це важка хвороба психіки і всього організму, яка без лікування веде до деградації особистості, повної інвалідності та передчасної смерті. Однак до цього захворювання, на відміну від інших, людина себе призводить сама, стаючи заложником через власну дурість й необережність. По-перше, численні дослідження дії лікарських засобів свідчать про те, що на одні й ті ж самі дози здорові люди реагують інакше, ніж хворі. Дію медичного препарату розраховано лише на організм у стані хвороби, тому, що прийом ліків хворою людиною веде до її одужання, а здоровою – до отруєння організму і порушення його функцій. По – друге, наркотичні препарати не можна приймати потроху, оскільки це в корені суперечить їх природі. Ейфорійна дія багатьох медичних препаратів часто настає лише в разі перевищення терапевтичної дози або порушення способу їх введення. Необхідно назавжди запам'ятати, що найбільша небезпека полягає саме під час першого прийому наркотику, у першому шприці!

На вітвар наркоманії в жертву приносяться власне здоров'я, здоров'я дітей, щастя близьких, це завдає шкоди оточуючим і всьому суспільству. Прийомом наркотиків людина прирікає себе на повільне самогубство. Кінець наркоманії завжди драматичний – це життєва катастрофа. Наркотичні речовини руйнують всі органи, але передусім вони згубно впливають на центральну нервову систему, яка є для них основною мішенню, тому наркотики називають нейротипними отрутами. Після вживання наркотику мозок людини буквально ним просочується. Наркотична речовина вільно проникає в мозок і насичує його тканину. Це спричиняє нейротоксичні явища: настають кисневе голодування і порушення провідникової регуляції між основними центрами нервової системи. Великі дози наркотику спричиняють втрату чутливості, параліч нервових закінчень, а також загибель незамінних, з найменшим механізмом нервових клітин мозку. Наркотики вражають насамперед найскладніший вищий відділ нервової системи – кору головного мозку. Послаблення психічної діяльності, її занепад відбуваються у наркоманів набагато швидше, ніж у алкоголіків. У цьому разі передусім змінюється ядро особистості наркомана, порушуються головні людські риси, нівелюються індивідуально-особистісні особ-



ливості, різноманіття психічного життя. У тих осіб, які почали вживати наркотики у період становлення особистості (у підлітковому віці), протягом 2-5 років формуються стійкі паталогічні особистісні зміни, їх поведінка стає психоподібною, часто поєднуються з антисоціальними і асоціальними діями. Якщо наркоманом стають у пізнішому віці, деформація особистості менш виражена, але спостерігається значне зниження пам'яті не лише на поточні дії, але й збіднюється запас знань. Наркоманія призводить до зниження інтелекту. Сильно знижуються здібності до вищих асоціацій, творчості. Коло інтересів різко звужується і обмежується основною метою – добути наркотик.

Настрій надто нестійкий – він різко коливається від дратівливості до апатії, від депресії і туги до короткого стану добросердя. Згодом емоції тьмяніють. Наркотики, потрапляючи до організму, дезорганізують сприйняття кольору, форму предметів, звуків, втрачається відчуття часу і простору. У деяких випадках можливе формування хронічних психозів, що нагадують шизофренію, з маренням, галюцинаціями. У разі пригнічення функції ендокринних залоз знижується основний обмін, внаслідок цього знижується температура тіла, виникають симпатяоадреналінові кризи, що спричиняють головний біль, серцебиття, збліднення обличчя, остуду підвищення або зниження артеріального тиску. Внаслідок постійної інтоксикації може розвинутися цукровий діабет й інші ендокринні захворювання, сповільнюється ріст і розвиток м'язової системи, страждає статева функція. У чоловіків розвивається статеве безсилля, у жінок відмічають розлади менструального циклу, викидні, передчасні роди.

У дитини, народженої від матері – наркоманки, з перших годин життя виявляють ознаки наркоманії. Її організм вимагає тих наркотиків, які він отримував з кров'ю від матері. Позбавляючись наркотику після народження, вона реагує на це судомою, плачем або іншими проявами, властивими дорослим наркоманам у стані абсистенції. Часто ці діти народжуються з фізичною потворністю або фізичними відхиленнями, у них спостерігається затримка психічного розвитку аж до вираженого недоумства, крім того часто такі новонароджені бувають не життєздатні.

У наркоманів, особливо в тих, які вдихають наркотичні отруєння, вражаються органи дихальної системи, пригнічується їх функція. У цьому разі страждають як верхні дихальні шляхи, так і легені. Наркомани часто страждають на такі специфічні й інфекційні захворювання, як: вірусний гепатит, стафілококовий ендокардит, сифіліс, правець, пневмонія, запалення вен (тромбофлебіт), гнійничкові та інші захворювання шкіри. У наркоманів часто бувають захворювання, які здоровим людям не властиві.

Щоб визначити наслідки дії наркотиків, не завжди потрібне лікарське обстеження, іноді за зовнішнім виглядом можна визначити характер захворювання. Насамперед впадає в очі фізичне виснаження. Наркомани худі, бліді, виснажені, виглядають набагато старшими за свій вік, сонливі, втомлені, мляві, до всього байдужі. Обличчя їх спотворені ранніми зморшками, жовтуватого-сірого відтінку, шкіра витончена, поступово робиться сухою, старою, лущиться, часто пігментована. Нерідко розвивається екзема. Організм зневоднений, позбавлений необхідного запасу вітамінів і білків.

У наслідок порушення живлення волосся наркомана, як правило, рано сивіє, вони лисіють, рідке волосся втрачає блиск, стає ламким. Порушення трафіку відбивається і на нігтях: нігтьові пластинки по товщині, зморшкуваті, ламкі, розшаровуються. Зуби вражаються карієсом. «Гнилі» зуби і парадантид – звичне явище у зовнішності молодого наркомана. Через декілька років прийому наркотиків молодих людей не має більшої частини зубів.

Усе це свідчить, що наркоманія – дуже важке захворювання, що здебільшого призводить до ранньої інвалідизації і різкого скорочення тривалості життя. З упевненістю можна сказати, що кожна нова ін'єкція затягування або прийом у середину наркотичних речовин неминуче скорочують життя. Непомітно підточуючи і руйнуючи весь організм наркотичні отрути скорочують життя в 4-5 разів. Як правило, третина наркоманів вмирають протягом 5 років після початку вживання наркотиків, звичайно середній вік життя хронічного наркомана не перевищує 30 років, тому що організм не може витримати постійного виснаження. Смертність серед любителів наркотиків дуже висока.

### **2.3.3. Шляхи подолання наркоманії**

Подолати наркоманію можна тільки у тому разі, якщо підходити до проблеми комплексно. Перш за все, треба підвищити рівень життя населення.

Наркоманія – медико – соціальна проблема, тому вимагає комплексного підходу як у клінічному, так і в соціальному плані. Не можна ізольовано формувати свідомість людини, не змінюючи свідомості навколишнього середовища. А це означає, що для боротьби з наркоманією також як і з іншими соціальними хворобами, необхідним створення здорових соціальних умов, політичної стабільності, оздоровлення загальноекономічної і духовно-етичної атмосфери в нашій країні.

Державний комітет України у справах сім'ї та молоді повинен забезпечити просвітницькі заходи через мережу спеціалізованих служб для дітей, молоді, їхніх батьків з питань профілактики наркоманії, пропаганди здорового способу життя та формування практичних навичок протистояння шкідливому впливу наркотиків.

Основний напрям боротьби з наркоманією в нашій країні – це профілактика захворювання. Треба проводити боротьбу з наркоманами не лише там, де вони є, але і там, де можуть з'явитися. Профілактика – це складна система комплексних державних і суспільних, соціально-економічних і правових, методико-санітарних, психолого-педагогічних і психологічних заходів. За суттю вона являє собою комплекс заходів, спрямованих на забезпечення високого рівня здоров'я людей, їх творчого довголіття, усунення різних причин захворювань, поліпшення умов праці, побуту і відпочинку, охорону навколишнього середовища.

Нині відбувається перебудова структури нелегального обігу наркотиків, зрощення міжнародних злочинних угруповань з аналогічними кримінальними структурами в Україні. З'являються підпільні лабораторії з виготовлення нових видів наркотиків. Такі реалії сьогодення наркозлочинності в Україні. Тому правоохоронні органи розробили комплекс заходів, спрямованих на випередження та протидію розповсюдження наркотиків у державі, а зусилля передусім спрямовують на ліквідацію організованих груп наркозлочинців.

Активна протидія наркотизації суспільства стала одним зі стратегічних напрямків діяльності органів внутрішніх справ і розглядається як істотний чинник стабілізації загальної криміногенної ситуації в державі.

На думку багатьох фахівців, повністю наркоманію не знищити, адже наркомани у країні були і будуть. Можливо лише зменшити кількість залежних. Для вирішення цього питання необхідно дивитися у корінь самої проблеми, необхідно з'ясувати причину і створити умови, щоб у майбутньому вона не призвела до небажаних результатів. Ні лікування, ні досконале законодавство не розв'яже повністю проблему наркоманії.

Питанню наркоманії необхідно приділяти більше уваги у кожній сім'ї, школі, у навчальних закладах, на підприємствах, популяризувати знання про шкоду наркотиків серед молоді, передусім у періодичній пресі, на радіо – і телепередачах, у науково-популярній літературі.

Проблеми можуть бути вирішені лише тоді, коли суспільство буде з належною увагою до них ставитися, докладаючи усіх зусиль до їх викорінювання, то наркоманію можна буде перемогти. І саме тоді матиме результат і лікування, і буде впливати на людей чинне законодавство. Адже відомо, якщо особа залежна, то ніякі діючі нормативні акти не можуть їй завадити в отриманні наркотичних або психотропних речовин.

Необхідно терміново і активно розпочинати боротьбу з наркоманією, як органам державної влади, так і громадянам України, використовуючи для цього весь арсенал доступних засобів.

Також важко подолати наркоманію без широкої інформатизації населення, яку мають взяти на себе ЗМІ. Способів, за допомогою яких можна дати відсіч цьому лихові, чимало. Але головне – кожен громадянин має усвідомити: ця проблема у будь-який момент може торкнутися його та його сім'ї, навіть якщо вона нині є цілком благополучною.

Людина, яка зіткнулася з проблемою наркоманії, може звернутися по допомогу до батьків, викладачів, лікарів.

Не домогтися успіху без відповідної виховної роботи! Тому деканам, заступникам деканів з виховної роботи, особливо кураторам треба уважно ставитися до цієї проблеми. Звертати увагу на стан здоров'я, настроїв студентів, знати їх проблеми, проводити просвітницьку роботу та залучити до заходів, які проводяться у ЗДІА на відповідну тематику.

#### **2.3.4 Корисна інформація**

За консультацією можна звернутися до ОБВ (тел. 22-38-541) та лікаря-нарколога обласного наркологічного диспансеру Снегурової Н.Є (тел. 22-38-541).

Якщо ти відчуваєш, що не в змозі подолати свої проблеми сам, знай, що у кожному місті є спеціалізовані заклади, де тобі допоможуть.

Запорізька обласна державна адміністрація управління у справах сім'ї, молоді та спорту (Телефон довіри **15-84**).

Отримати первинну консультацію та допомогу можна у лікаря-нарколога у м. Запоріжжі.

Запорізький обласний клінічний наркологічний диспансер, регістратура  
вул. Сєдова, 31 (061) 233-50-74  
Підлітковий кабінет  
вул. Кам'яногорська, 8 (061) 34-37-32

#### 2.4 Профілактика ВІЛ-інфекції та СНІДу в Україні

Україна стоїть на межі загальнонаціональної епідемії ВІЛ/СНІД. Викликає занепокоєння той факт, що за останні п'ять років кількість випадків ВІЛ-інфекції в Україні зросла у 20 разів, і зараз за оцінками фахівців в Україні живуть близько 400 000 інфікованих осіб, – майже 1% дорослого населення. Це офіційна статистика, зареєстрована в Українському центрі профілактики і боротьби зі СНІДом МОЗ України. А міжнародні експерти вважають, що ВІЛ-позитивних у нас значно більше.

Наслідки такого високого рівня поширеності можуть загрожувати більшій частині соціально-економічних досягнень країни за роки незалежності, чи звести їх нанівець.

На жаль, Україна вважається країною з дуже високою інфікованістю вірусом, її середовище характеризується високим рівнем поширеності, й вірус може розповсюджуватися швидко, особливо серед молоді. Зараз переважну більшість інфікованих в Україні становлять молоді люди у віці від 20 до 39 років. Якщо швидко не вдається до ефективних дій, кількість випадків ВІЛ-інфекції може досягти в Україні 1,5 мільйона до 2010 року.

Перші випадки СНІДу були зареєстровані в 1981 р. у США. Хвороба, почавшись з декількох випадків у середовищі гомосексуалістів, уже через рік була зареєстрована в 16 країнах у 711 чоловік, через 5 років – у 113 країнах у 72 504 чоловік.

Щоб краще уявити собі масштаби епідемії СНІДу, нерідко використовують аналогію з айсбергом. Виявлених на сьогоднішній день хворих вважають верхівкою айсберга. Підводна його частина, найближча до поверхні, умовно позначає нерозпізнану групу хворих і осіб з так названими СНІД – асоційованими захворюваннями – приблизно 5-6 на кожен розпізнаний випадок. Основна глибоководна частина айсберга – це люди, у яких поки немає ніяких ознак хвороби, але вони вже заражені ВІЛ і в недалекому майбутньому в них варто очікувати розвитку хвороби. За оцінкою вчених, таких людей у 50-100 разів більше, ніж виявлених хворих на СНІД.

Особливістю хвороби є багатогранність її впливу на медичні, демографічні, соціально-економічні, політичні аспекти кожного суспільства, що ставить ВІЛ/СНІД на рівень планетарного лиха, збитки від якого порівнюють із наслідками світових воєн.

Із суто медичної проблеми охорони здоров'я ВІЛ/СНІД перетворився на проблему соціального розвитку та національної безпеки.

Рекомендуємо кураторам провести бесіду зі студентами за таким **планом**:

- **Походження ВІЛ/СНІДу.**
- **Як уникнути передачі вірусу.**
- **Профілактика захворювання.**

### 2.4.1 Походження ВІЛ/СНІДу

Поріг ХХІ століття людство переступило з рядом жахливих хвороб. ВІЛ і його кінцева стадія СНІД – одні з них. Зусилля вчених спрямовані на винайдення ефективних методів подолання СНІДу, однак поки що передчасно говорити про успіх, про перемогу над вірусом ВІЛ.

ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини. Потрапляючи в організм людини, він викликає смертельне інфекційне захворювання, назване прийнятим у міжнародній практиці терміном «ВІЛ-інфекція». Хвороба протікає довго, має кілька стадій, останню з яких з різноманітними клінічними проявами позначають терміном «синдром набутого імунодефіциту» (СНІД). Термін «синдром» позначає сукупність симптомів хвороби. Тому в кожному випадку ВІЛ/СНІДу відзначалася глибока поразка імунної системи, а саме її недостатність. У цьому випадку говорять про «імуний дефіцит».

За даними епідеміологів переважна більшість випадків захворювання на ВІЛ відбувається від безладних статевих зв'язків. Також небезпечними групами ризику щодо ВІЛ-інфікування є ін'єкційні наркомани, проститутки. Передача ВІЛ від матері до дитини за останні кілька років також зросла зі швидкістю, що лякає.

Українська молодь є достатньо обізнаною щодо існування такої хвороби, як СНІД. Простежується залежність поінформованості від типу навчального закладу, де навчається молодь. Рівень зростає з підвищенням статусу навчального закладу.

Найперша версія походження ВІЛ пов'язана з мавпами. Її висловив більше 20-ти років тому американський дослідник Б. Корбетт. На думку цього науковця, ВІЛ вперше потрапив у кров людини в 30-х роках минулого сторіччя від шимпанзе – можливо, через укусу тварини або в процесі розподілу людиною туші. У цієї версії є серйозні аргументи. Один з них – в крові шимпанзе знайдено вірус, який, потрапивши в людський організм, може спричинити виникнення захворювання, що схоже на СНІД.

На думку іншого дослідника, професора Р. Гері, СНІД є набагато старшим: його історія налічує від 100 до 1000 років. Один з найсерйозніших аргументів на користь цієї гіпотези – саркома Капоші, описана на початку ХХ сторіччя угорським лікарем Капоші як «рідкісна форма злякисного новоутворення», свідчила про наявність у хворого вірусу імунодефіциту.

Багато науковців вважають батьківщиною СНІДу Центральну Африку. Ця гіпотеза, у свою чергу, поділяється на дві версії. Згідно першої, ВІЛ давно існував в ізольованих від зовнішнього світу районах, наприклад, в племінних поселеннях, у джунглях. З часом, коли міграція населення зросла, вірус вирвався «назовні» і почав швидко поширюватися. Друга версія полягає в тому, що вірус є наслідком впливу на організм людини підвищеного радіоактивного фону, який зареєстрований у деяких районах Африки, які багаті на поклади урану.

Порівняно нещодавно виникла ще одна гіпотеза, автором якої є Е. Хупеору: вірус з'явився на початку 50-х років минулого сторіччя як наслідок помилки науковців, які працювали над створенням вакцини від поліомієліту. Помилка була в тому, що для виробництва вакцини використовувалися клітини печінки шимпанзе, які, ймовірно, містили вірус, аналогічний ВІЛ. Одним з найвагоміших аргументів на користь гіпотези є той факт, що ва-

рики, де на сьогодні найвищий рівень інфікування вірусом імунодефіциту.

І, нарешті, остання з відомих версій, не доведених але й не спростованих, – ВІЛ був створений в результаті генно-інженерних маніпуляцій, у процесі розробки чергового типу зброї.

#### **2.4.2 Як уникнути передачі вірусу**

На сьогодні ступінь поширення вірусу є таким, що люди з ВІЛ є і у нашому місті, і, цілком імовірно, у колі наших знайомих та друзів. Ми можемо знати про це, а можемо і не знати. Існує можливість як проігнорувати проблему ВІЛ/СНІДу та розвиток епідемії, так і можливість замислитись над цією проблемою. Розвиток епідемії у більшій своїй частині відбувається через те, що багато хто з нас вважає, що ВІЛ не може їх торкнутися. Як наслідок, люди стають ВІЛ-позитивними тільки тому, що не знали, як уникнути передачі вірусу, або знали, але вирішили за непотрібне дотримуватись цієї тактики.

Тільки від нас самих залежить – змінити свою поведінку і залишитись здоровою людиною або не думати про свій власний ризик передачі ВІЛ та імовірність стати ВІЛ-позитивним.

Науковці постійно отримують додаткову інформацію про ВІЛ. Винаходять ліки, які дозволяють ВІЛ – позитивним людям жити довго, не зазнаючи втрат в якості життя. Розробляють схеми прийому препаратів, що допомагають ВІЛ-позитивним жінкам народжувати здорових дітей. Створюють тест-системи, які виявляють вірус з усе більшою і більшою точністю.

Епідемія не стоїть на місці, але й наука рухається вперед. І тільки знання можуть зупинити поширення ВІЛ.

ВІЛ-інфекція – це стан, за якого в крові людини є наявний вірус. ВІЛ-інфекція протікає протягом багатьох років. Якщо ВІЛ-інфекцію не лікувати, то через 6-10 (іноді до 20) років імунітет – здатність організму протистояти різним хворобам – поступово знижується і розвивається СНІД – синдром набутого імунодефіциту.

Наявні на сьогодні методи лікування (високоактивна антиретровірусна терапія або ВААРТ) дозволяють людині з ВІЛ-інфекцією (ВІЛ-позитивному/ній) зберігати нормальний рівень імунного захисту, тобто запобігають виникненню СНІДу протягом багатьох років.

Таким чином, лікування надає ВІЛ-позитивній людині можливість прожити довге та повноцінне життя. Людина залишається ВІЛ-позитивною, але СНІД не розвивається. За умови лікування також знижується ризик передачі вірусу.

Кожна людина здатна запобігти передачі вірусу. Лікарі визначили всі можливі механізми передачі вірусу і повідомили про них суспільству. Але кількість людей, які живуть з ВІЛ/СНІДом, продовжує збільшуватися.

Епідеміологи вважають, що за умови дотримання певних застережних засобів ВІЛ-інфіковані можуть бути повноцінними членами суспільства, практично без обмежень спілкуючись з оточуючими.

Найпоширеніший шлях розповсюдження ВІЛ-інфекції – використання наркоманами брудних шприців для ін'єкцій. Одним із запобіжних заходів є безкоштовне поширення серед наркоманів шприців, що дозволяє істотно зменшити небезпе-

ку інфікування під час ін'єкції. В цілому українська молодь не має чітких уявлень щодо доцільності забезпечення наркоманів чистими шприцами за рахунок держави, а отже, заходи у цьому напрямі можуть знайти розуміння і підтримку лише серед частки молодих людей. Приблизно така ж картина спостерігається й стосовно відношення до поселення і навчального закладу, де навчаються ВІЛ-інфіковані.

Другим за впливовістю чинником поширення ВІЛ-інфекції є практика надання сексуальних послуг за гроші. Істотно зменшити ризик ВІЛ-інфікування у середовищі комерційного сексу можливо за рахунок використання під час статевого акту запобіжних засобів, серед яких одним з найбезпечніших є презерватив.

### **2.4.3 Шляхи, якими ВІЛ не передається**

ВІЛ не передається при звичайних побутових контактах з людьми. Цей факт доведено науковими дослідженнями, медичною практикою та багаторічним досвідом мільйонів людей. Неушкоджена шкіра є нездоланим бар'єром для вірусу. Тому **ВІЛ не передається через рукостискання та обійми.**

Вміст вірусу у слині є незначним. **Тому ВІЛ не передається через поцілунок.** Інколи кажуть, що ризиком є наявність ранок у роті, але в такому випадку для передачі вірусу необхідна наявність у кожного з партнерів відкритої рани, що кровоточить, у ротовій порожнині.

Недостатньо вірусу для його передачі ані в слюзовій рідині, ані в поті, ані в сечі, ані в калі. Більше того, речовина, яка міститься у цих субстанціях, лізоцим, здатна зруйнувати зовнішню оболонку вірусу і зробити його неактивним. Тому **ВІЛ не передається при спільному користуванні ванною та туалетом.**

У травному тракті вірус гине, і якщо рідина, що містить вірус, потрапляє в шлунок людини, зараження, як правило, не відбувається. Тому **ВІЛ не передається при спільному використанні столових приборів та посуду.**

Вірус швидко втрачає життєздатність під впливом дії факторів навколишнього середовища – ультрафіолету, високої температури тощо. Тому **ВІЛ не передається через повітря, при спільному користуванні меблями, телефонною слухавкою та ін.**

**ВІЛ не передається через укуси комах.** Комар не може бути джерелом зараження, тому що при укусі він упорскує людині не кров попередньої жертви, а власну слину.

Упродовж усіх цих років Україна докладала багато зусиль для подолання епідемії ВІЛ/СНІДу, демонструючи політичну волю до активних дій, консолідацію зусиль державних, міжнародних і неурядових організацій, людей, що живуть із ВІЛ/СНІДом. Україна підписала Декларацію про відданість справі боротьби зі СНІДом, прийняту Генеральною Асамблеєю ООН (2001р.) і відзначила шляхи виконання її рішень.

### **2.4.4 Глосарій**

**Антиген** - речовина (зазвичай органічного походження), що стимулює імунну відповідь організму. Імунна система розпізнає цю речовину як чужорідну і виробляє антитіла для боротьби з нею.

**Антиген р24** - білок, що входить до складу ядра ВІЛ. За допомогою аналізу на антиген р24 визначається наявність цього вірусного білка в крові та інших рідинах і тканинах тіла. Позитивний результат аналізу на антиген р24 свідчить про активне розмноження ВІЛ.

**Антиретровірусна (АРВ) терапія** - комбінація препаратів, за допомогою яких можна призупинити ВІЛ так, що інфекція на деякий період не буде розвиватися у СНІД.

**Віріон** - частинка вірусу.

**ВІЛ** - вірус імунодефіциту людини, що, на думку багатьох спеціалістів, пригнічуючи імунну систему, призводить до захворювання СНІДом. Належить до лентівірусів, підгрупи ретровірусів.

**Вірусне навантаження** - характеристика кількості ВІЛ у крові. Чим більше ВІЛ у крові, тим швидше і з більшою імовірністю відбувається зменшення кількості СД4 і тим більшим є ризик розвинення симптомів чи появи у найближчі декілька років інших захворювань.

**Гормон** - активна хімічна речовина, що утворюється в одній частині організму і переноситься з кров'ю в іншу, до якого-небудь органу чи тканини, щоб подати хімічний сигнал для зміни їхньої структури або функцій.

**Гострий ретровірусний синдром** - період гострої первинної ВІЛ-інфекції протягом трьох місяців після зараження.

**Гранулоцити** - білі кров'яні клітини імунної системи, що містять гранули токсичних речовин, за допомогою яких поглинають та перетравлюють чужорідні мікроорганізми.

**Гуморальна імунна реакція** - імунна реакція, що здійснюється завдяки посередництву В-лімфоцитів і включає виробництво антитіл.

**Деменція** - при СНІДі: неврологічне захворювання з різними клінічними виявами (втрата координації рухів, різкі зміни настрою, порушення здатності критично сприймати власні і чужі дії, на пізніх стадіях – прогресуюча втрата пам'яті, продуктивності мислення та індивідуальних рис особистості).

**Дендритні клітини** - тип клітин імунної системи, що мають довгі, схожі на пальці щупальця, якими вони захоплюють чужорідні об'єкти. Дендритні клітини можуть сприяти початку розвитку ВІЛ-захворювання. Виконуючи функції «патруля», вони переносять вірус з місця його первинного вторгнення до лімфовузлів, де зараженню підлягають інші клітини.

**ДНК** - дезоксирибонуклеїнова кислота. Складова частина ядра клітини, що містить генетичний код. Головна складова частина хромосом, які є носіями спадкових ознак.

**Імунітет** - неприйняття організмом інфекційних та неінфекційних агентів і речовин: бактерій, вірусів, отрути та інших продуктів, чужорідних для організму.

**Імунна система** - сукупність органів, тканин і клітин, що забезпечують розвиток імунної відповіді.

**Імунна відповідь** - дія імунної системи у відповідь на вторгнення чужорідних речовин.

**Імунодефіцит** - нездатність деяких ланок імунної системи нормально функціонувати, у результаті чого знижується опірність організму людини до інфекцій-



них агентів і підвищується ймовірність розвитку різних захворювань, до яких в іншому випадку пацієнт не був би схильний.

**Імуномодулянти** - природні або синтезовані речовини, які стимулюють, направляють чи відновлюють нормальну імунну відповідь.

**Імуностимуляція** - метод лікування, суть якого полягає у відновленні чи зміцненні пошкодженої імунної системи.

**Інтерферон** - захисна речовина білкового походження, що виробляється організмом у відповідь на проникнення вірусної інфекції. Інтерферон виробляють уражені вірусом клітини, щоб захистити здорові клітини від інфікування.

**Інфекція** - стан, коли в організм проникає чужорідний агент, який розмножується і спричиняє хвороботворний процес.

**Клітини СД4 (або тимус-залежні чи Т-лімфоцити)** - білі кров'яні тільця, які відповідають за реакцію імунної системи на деякі мікроорганізми, зокрема бактеріальні, грибові та вірусні інфекції. Кількість СД4 - це кількість тимус - залежних лімфоцитів у кубічному міліметрі крові. Найважливішою інформацією, що може надати кількість СД4, є загальний стан імунної системи - його погіршення чи покращання.

**Лейкоцити** - білі клітини крові, які можуть переходити з кровообігом у тканини тіла і навпаки.

**Лентівіруси** - «повільні» віруси, для яких характерний довготривалий період між інфікуванням і появою перших симптомів хвороби.

**Мікроби** - мікроскопічні живі організми, до яких відносяться бактерії, найпростіші та грибки.

**Перинатальна (вертикальна) трансмісія ВІЛ** - передача ВІЛ-інфекції від матері дитині.

**Провірус** - генетичний матеріал вірусу в формі ДНК, який проник у геном організму-хазяїна. Коли ВІЛ у латентній формі знаходиться в клітинах людського організму, він є провірусом.

**Резистентність** - здатність організму, мікроорганізму чи вірусу втрачати чутливість до ліків.

**Ремісія** - тимчасове послаблення чи зникнення симптомів захворювання.

**Реплікація** - розмноження, повторення.

**Ретровіруси** - клас вірусів, які копіюють генетичний матеріал, використовуючи РНК як шаблон для виробництва ДНК.

**РНК** - молекула, що являє собою одинарний ланцюжок з нуклеотидів.

**Симптом** - будь-які відчутні зміни в організмі чи його функціях, виявлені на основі скарг хворого (суб'єктивний симптом) чи під час обстеження (об'єктивний).

**Синдром** - комплекс симптомів.

**СНІД** - синдром набутого імунодефіциту. Завершальна стадія ВІЛ-інфекції.

#### **2.4.5 Заходи щодо мотивації студентів до здорового способу життя**

У таблиці 2.3 наведені Заходи щодо мотивації студентів до здорового способу життя та профілактики негативних звичок

Таблиця 2.3 Заходи щодо мотивації студентів до здорового способу життя та профілактики негативних звичок

Заходи	Термін
Деканські та кураторські години для студентів 1-го курсу з робітниками наркодиспансеру, Центру здоров'я та інших медичних закладів: Практичні заняття Червоного Хреста Ленінського району: «Поведінка в екстремальних ситуаціях: надання першої медичної допомоги»	Вересень-грудень Вересень-грудень
Лекції-бесіди Запорізького обл. Центру з профілактики та боротьби зі СНІДом: «Профілактика ВІЧ-інфекції, наркоманії, венеричної хвороби» Лекції-бесіди наркологів обласного наркодиспансеру: «Наркоманія – шлях до знищення нації»; День боротьби зі СНІДом. Конкурс стіннівок Тренінги: <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Я збережу себе»;</li> <li>• «Здоров'я молоді»;</li> <li>• «Сучасні проблеми молоді, наслідки впливу шкідливих речовин»;</li> <li>• «Вплив психоактивних речовин на молодь».</li> </ul> Лекції університету медичних та гігієнічних знань «За здоровий спосіб життя» для студентів 1-го курсу : <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Здорове покоління – майбутнє нації»;</li> <li>• «Гуртожиток – мій рідний дім (особиста гігієна, гігієна побуту)»;</li> <li>• «Профілактика інфекційних захворювань»;</li> <li>• «Перша медична допомога. Догляд за хворим»;</li> <li>• «Ставлення молоді до тютюнопаління»;</li> <li>• «Що треба знати про ВІЛ та СНІД?»;</li> <li>• «Морально-статеве виховання молоді». Репродуктивне здоров'я молоді;</li> <li>• «Профілактика ОРВІ та грипу»;</li> <li>• «До Всесвітнього дня боротьби з туберкульозом»;</li> <li>• «Аборт та його наслідки»;</li> <li>• «Наркоманія – небезпека для здоров'я та життя»;</li> <li>• «Профілактика харчових отруень»;</li> <li>• «Профілактика алергічних захворювань»;</li> <li>• «Донорство. Ти можеш врятувати життя».</li> </ul>	Листопад  Вересень-грудень 1 грудня  Вересень Грудень Лютий Травень Вересень  Вересень Жовтень  Жовтень Листопад Листопад Грудень Грудень  Лютий Лютий Березень Березень  Квітень
Лекція для студентів 1-го курсу головного лікаря санаторію-профілакторію ЗДІА	Вересень
Заходи щодо зменшення шкідливого впливу тютюну на здоров'я молоді: Ознайомлення студентів 1-го курсу з Наказом ректора ЗДІА щодо заборони тютюнопаління в академії Психологічні тренінги для студентського активу: «Я збережу себе» (проти дія негативним явищам).	Вересень  Вересень, березень

<p>Тренінги для студентів 1-го курсу «рівний-рівному»: «Безпечна поведінка молоді: тютюнопаління як девіантний елемент суспільства».</p> <p>Лекції по факультетах:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Несумісність паління та алкоголю з сімейним життям»;</li> <li>• «Чотири аспекти здорового способу життя»;</li> <li>• «Здоровий студент сьогодні — здорова нація завтра»;</li> <li>• «Формування культури здоров'я особистості»;</li> <li>• «Про необхідність здорового способу життя та збереження репродуктивного здоров'я».</li> </ul> <p>Лекція лікарів-наркологів Червоного Хреста Ленінського району: «Туберкульоз - чума ХХІ століття».</p> <p>Лекції університету медичних та гігієнічних знань «За здоровий спосіб життя» для студентів 1-го курсу , які мешкають у гуртожитках на теми:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Здорова людина – щаслива людина»;</li> <li>• «Гуртожиток – мій рідний дім (особиста гігієна, гігієна побуту)»;</li> <li>• До всесвітнього дня боротьби з туберкульозом;</li> <li>• «Відношення молоді до тютюнопаління»;</li> <li>• «Наркоманія та її вплив на молодь»</li> </ul>	<p>Вересень-травень (1 раз на місяць)</p> <p>Протягом року.</p> <p>Жовтень</p> <p>Грудень</p> <p>Лютий Лютий Березень Квітень</p>
<p>Загальноакадемічні акції:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «День без паління»,</li> <li>• «Ми проти паління»,</li> <li>• «ЗДІА проти паління»</li> </ul> <p>Конкурс стіннівок: «Ми без паління».</p> <p>Участь у міській студентській новорічній акції «Почни Новий рік без тютюну та алкоголю».</p> <p>Бесіди на кураторських годинах: «Формування здорового способу життя».</p> <p>Книжкові виставки до:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Всесвітнього дня боротьби з тютюнопалінням;</li> <li>• До Всесвітнього дня боротьби з туберкульозом;</li> <li>• Дня здоров'я;</li> <li>• Міжнародного дня боротьби з наркотиками та їх незаконним розповсюдженням.</li> </ul> <p>Кураторські години:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Якщо хочеш бути здоровим...»;</li> <li>• «Формування здорового способу життя».</li> </ul> <p>Бесіди на кураторських годинах ФЕУ «Формування здорового способу життя»</p> <p>Акція вшанування пам'яті загиблих від СНІДу</p> <p>Участь у проведенні Дня здоров'я</p> <p>Профілактична бесіда з мед. працівниками та медичний огляд студентів</p> <p>Створення сприятливих умов життєдіяльності осіб з обмеженими фізичними можливостями у гуртожитках ЗДІА</p>	<p>Лютий</p> <p>Лютий Грудень</p> <p>Березень-травень Травень Лютий</p> <p>Травень Квітень</p> <p>Лютий</p> <p>Березень</p> <p>Березень</p> <p>Грудень Вересень, квітень</p> <p>Вересень, квітень</p> <p>Протягом року</p>

Бесіди у студентських групах про категорії людей з обмеженими фізичними можливостями	Лютий-квітень
Книжкові виставки до: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом;</li> <li>• Всесвітнього дня боротьби з тютюнопалінням;</li> <li>• Дня здоров'я;</li> <li>• Всесвітнього дня боротьби з наркотиками та їх незаконним розповсюдженням.</li> </ul>	Грудень Травень Квітень Червень

#### 2.4.6 Корисна інформація

Дізнатися більше про СНІД і життя з ВІЛ/СНІД можна на сайті Всеукраїнської Мережі ЛЖВ [www.network.org.ua](http://www.network.org.ua) та за телефоном Всеукраїнської безкоштовної гарячої лінії з питань ВІЛ/СНІД **0-800-500-451**

Запорізьке обласне відділення ВБО "Всеукраїнська мережа ЛЖВ"  
Офіс організації: м. Запоріжжя, вул. Рекордна, 26, офіс 307  
Телефон організації: **0612 322591**, факс: **0612 322591**  
Електронна адреса: [ruslan0312@ukr.net](mailto:ruslan0312@ukr.net), [mnemosira@mail.ru](mailto:mnemosira@mail.ru),

Запорізький обласний центр з профілактики та боротьби зі СНІДом – кабінет довіри вул.Сталеварів, 28 тел. **34-44-36, 34-11-22**

Комунальна установа «Запорізький обласний центр з профілактики та боротьби зі СНІДом» Запорізької обласної ради  
69006, м. Запоріжжя, вул. Добролюбова, буд. 23,  
тел.: (061) 236-83-05, факс: (061) 236-88-65  
E-mail: [m-aids\\_zp@mail.ru](mailto:m-aids_zp@mail.ru)  
Головний лікар - Казека Віталій Григорович

## 3 ЗАПОБІГАННЯ КСЕНОФОБЬСЬКИМ І РАСИСТСЬКИМ ПРОЯВАМ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Новим ганебним явищем сучасного життя, з яким зіткнулося чимало країн, у тому числі Україна, стали злочини, скоєні на ґрунті расизму та етнічної неприязні.

Расизм як політика – це дискримінація особистостей, суспільних груп або частини населення, або ж груп людей. У найгірших своїх проявах це політика переслідувань, принижень, завдання ганьби, насильства, нагнітання ворожнечі та неприязні, поширення відомостей, що паплюжать людину або частину людей; завдання шкоди за ознакою раси чи етнічного походження (видимої різниці в зовнішності).

Злочини, скоєні на ґрунті расизму та ксенофобії – нове явище для української громади, тому воно потребує прискіпливої уваги органів влади, громадських організацій, місцевих адміністрацій, навчальних закладів, так як проблема росту проявів ксенофобії та расизму з кожним роком стає актуальнішою. Слід привернути увагу до наступних тривожних тенденцій в нашій країні:

- зростання злочинів на ґрунті ненависті (збільшення кількості нападів на людей інших етносів, релігійних або соціальних груп);
- зростання мігрантофобії: пропаганда (у тому числі, офіційна) забобонів відносно мігрантів як «загрози добробуту і безпеці держави»;
- збільшення кількості локальних конфліктів і зіткнень на етнічному ґрунті;
- підміна понять «антифашизм» і «патріотизм» – націоналізмом, у тому числі, радикальним.

Деякі вважають, що расизм властивий людям в тій мірі, в якій їм властива ксенофобія – боязнь чужого і ворожість до чужого. Але ксенофобія спонтанна, расизм же припускає деяку зв'язкову сукупність поглядів.

Расизм у наші дні вербує собі нових і нових прихильників, більшість з яких про це навіть не здогадується.

Рекомендуємо кураторам провести бесіду зі студентами за таким **планом**:

- **Сутність та причини ксенофобії.**
- **Походження расизму.**
- **Традиційний та сучасний расизм.**
- **Запобігання ксенофобії та расизму.**

### 3.1 Сутність та причини ксенофобії

**Ксенофобія** від грецьких слів ξυνοϛ (*ксенос*), що означає "чужинець", "незнайомиць", та φόβος (*фобос*), що означає "страх" – це а) хворобливий стан, що виявляється у нав'язливому страхі стосовно чужинців чи просто чогось незнайомого, чужоземного; б) страх перед чужоземцями та ненависть до них.

Розрізняють дві основні форми ксенофобії. Перша спрямована на групу всередині суспільства, що вважається чужою та шкідливою для суспільства, наприклад, нові емігранти, біженці, трудові мігранти, євреї. Об'єктом другої форми ксенофобії є головним чином культурні елементи, що вважаються чужими. Усі культури підпадають під чужоземний вплив, але культурна ксенофобія є часто вузько-

направленою на певні прояви такого впливу, наприклад, поширення нетрадиційної для даної країни релігії.

**Расизм** (англ. racism; нім. Rassismus; угор. rassizmus/ fajgyűlölet; рос. расизм.) – світогляд, а також політичні теорії і практики, що на ньому ґрунтуються, які засновано на уявленні про поділ людей на біологічно різні групи на основі видимих особливостей зовнішнього вигляду як то колір шкіри, структура та колір волосся, риси обличчя, будова тіла і т.п., тобто на раси, і різному ставленні до людей та їх спільностей залежно від їх приналежності до цих груп (рас). Згідно з расистськими теоріями, люди різних рас розрізняються за соціально-біологічною поведінкою. Тобто до зовнішніх ознак «прив'язуються» важливі психологічні, розумові та фізичні особливості, або ж робляться грубі узагальнення на зразок: «усі негри ліниві», «усі жиди жадібні» і т.п. Ця різниця, як стверджують послідовники расистських теорій, зумовлена механізмами спадковості, і не зникає повністю у результаті виховання, соціалізації та інших культурних процесів.

Причиною расизму як явища є ксенофобія. Власне расизм у значній мірі і є ксенофобією за ознакою видимої різниці у зовнішності. Як різновид ксенофобії расизм є ірраціональною, але природною реакцією людей на чуже та невідоме. Однак лише ксенофобією расизм аж ніяк не вичерпується.

### 3.2 Походження расизму

Расизм як ідеологія виник у період колоніалізму, коли європейські держави захопили значні території, населені людьми різко відмінних від європейців антропологічних типів. Виникла потреба, з одного боку, пояснити чому всюди у світі європейці захоплюють чужі країни, а не навпаки, а з іншого боку, виправдати таку політику. Найпростіше пояснення полягало в проголошенні одної раси «повноцінною», а інших «неповноцінними», тобто по суті в позбавленні неєвропейців права називатися справжніми людьми, та пояснення переваги європейців як вродженої.

Історію расизму ведуть з епохи великих географічних відкриттів. Можна назвати точний час його виникнення – 1492-1498 роки: відкриття Америки та Індії. Дотепер «білі» люди (європейці, араби, бербери, євреї) не стикалися з людьми, різно відмінними від них на візуальному рівні. Люди ж, яких європейські мореплавці побачили в Америці, Південній Африці і Західній Індії, не просто вірили в інших богів і говорили іншими мовами, але мали шкіру іншого кольору.

Політику іспанських і португальських колонізаторів Південної Америки з XV по XVIII ст., включно, інакше як геноцидом назвати не можна. Але люди, що його творили, вважали себе християнами. Із суперечностей між християнськими нормами і волаючою нехристиянською практикою було б не виплутатися, якби колонізатори не вдалися до вчення, згідно якого об'єкти «небілого» походження, – не зовсім люди або якщо і люди, то не зовсім повноцінні. Расизм виступив як ідеологія колонізації, як «теорія», що додавала колоніалізму легітимність. Він розчленував людство на групи, одні з яких, через свою перевагу, приречені до панування, інші, через свою збитковість, – до підкорення.

У XVIII сторіччі, у рамках біологічної науки виникла теорія полігенезу – походження людства від різних праотців. І хоча ця теорія достатньо швидко бу-

ла спростована (Дарвіном, зокрема), спроби наукового обґрунтування расизму робилися аж до кінця XIX століття. Проте задовго до того, як расизм став випробувати себе на ґрунті науки, він існував у релігійно-міфологічних версіях. Приреченість «негра» до рабства у «білої людини» зводили до Книги Мойсея. В трьох сиnah Ноя – Сімі, Хамі і Іафеті – бачили праотців трьох гілок людства, або трьох «рас»: від Іафета пішли білі, або європейці, від Сіма – семіти, а від Хама – негри. Приреченість нащадків Хама до рабства біля нащадків Іафета і Сіма обґрунтовувалася прокляттям Ноя сину Хама Ханаану («І сказав: проклятий Ханаан; раб рабів буде він у братів своїх».)

У руслі цієї міфології Георгій Хорніус у 1666 році писав про три раси – яфетську, семітську і хамітську.

Задля справедливості варто помітити, що сам термін "раса" не завжди був аксіологічно навантажений. Перші спроби антропологічної диференціації людства – від Берньє (в 1684) і Карла Ліннея (в 1735) – у більшості своїй носили ціннісний нейтральний характер. Учені прагнули упорядкувати антропологічні відомості, звівши різноманіття людства до кінцевого набору великих груп. Так, у класифікації І. Канта людство поділяється на чотири раси: «білу», «негритянську», «монгольську» (вона ж – «хунну», вона ж – «калмицька») та «індійську», або «індостанську». На думку французького анатома Кувьє, людських рас три – біла (кавказька), чорна (ефіопська) і жовта (монгольська). Цей підхід став згодом пануючим, хоча серед антропологів намітилися значні розбіжності. Андерс Ретціус (1796-1860), наприклад, визнавав існування тільки двох рас – долицефальної (з подовженим черепом) і брахіцефальної (з коротким черепом), а Іоганн Фрідріх Блюменбах (1752-1840) налічив п'ять рас – кавказьку, ефіопську, американську, монгольську і малайську. Те, що кількість рас у різних теоріях коливалася від двох до двадцяти не випадковість. Зовнішність – дуже ненадійний критерій класифікації. Його ненадійність постійно визначалася в тому, що ознаки, закріплені за однією «расою», виявлялися в іншій, що один і той же народ виявлявся одночасно належним до різних «рас».

Але рушійна сила расизму лежить не в інтелектуальній, а в політичній площині, його аргументи черпаються не у сфері науки, а у сфері ідеології. Мотив активності расистів – легітимація панування, моральне і, по можливості, теоретичне обґрунтування статус-кво, що склалося в ході колонізації.

Зрозуміло, що расистські теорії були особливо в ходу в країнах, де на них був політичний і суспільний попит. У 1860-і роки з Лондонського Етнографічного товариства виділилася група вчених, утворили Антропологічне товариство. Засновник цієї організації Джеймс Хантінг написав книгу під назвою «Місце негра в природі», де затверджувався біологічно низький статус африканця у відношенні до європейця. Книгу із захопленням зустріли плантатори з південних штатів Північної Америки, що чинили опір відміні рабства.

Расистська теорія ніколи не приховувала свого інструментального характеру: вона обслуговувала расистську практику. Зміст цієї практики складав перш за все коннубій – заборона браків між представниками «вищих» і «нижчих» рас. До речі, коннубій був скасований у Сполучених Штатах не так вже давно. Це формально. А неформально, негласно ця заборона не скасована й дотепер. Один з великих дослі-

дників расизму Олівер Кокс висунув у 1940-і роки тезу, згідно з якою ця ідеологія складає структурний момент капіталізму взагалі. Світогляд, який виправдовує і обґрунтовує субординацію одних груп населення («чорних» і «кольорових») над іншими («білим»), необхідним чином вбудовано у функціонування капіталістичної економіки. Свідомство тому – расовий (і етнічний) розподіл праці. Інституціоналізація расової дискримінації не могла не привести до того, що економічні і соціальні відмінності між групами набули характер культурних відмінностей. Для тих, хто впродовж сторіч належав до «нижчих», виробилися коди соціальної комунікації, принципово відмінні від кодів, якими користувалися «вищі»: свій діалект, свої кумири, свої цінності, свої поведінкові стандарти. Відмінності, обумовлені перш за все соціальними чинниками (роздільною освітою, зокрема), з'явилися як «природні» – відмінності в «ментальності», психологічному складі і т.п. Відмінності, що є результатом дискримінації, стали виглядати як її джерело.

Іронія ситуації в тому, що у природність відмінностей повірили не тільки ті, що пригноблюють, але і пригноблені. Починаючи з 1960-х років, з'явилися могутні «антирасистські» рухи, теоретичний багаж яких складає все той же расизм, тільки з переверненими «плюсом» і «мінусом».

### 3.3 Традиційний та сучасний расизм

Расизм, що практикувався аж до кінця XIX сторіччя (рецидив якого мав місце в Німеччині між 1933 і 1945 рр.), можна назвати традиційним, або класичним. Він відрізнявся наївною прямолінійністю; простодушно постулював першість «білого» над «небілим» у всіх областях – ментальної, естетичної, культурної. Крістіан Майнерс (1747-1840), наприклад, відверто позначає відомі йому дві раси як «прекрасну», або білу, і «огидну», або чорну.

Густав Лебон (1841-1931) у своїх широко відомих «Психологічних основах еволюції народів» говорить про чотири раси: примітивну (пігмеї, австралійські аборигени), нижчу (темношкірі), середню (китайці, монголи, семіти) і вищу (індоєвропейці). І, нарешті, найзнаменитіший теоретик і практик «класичного» расизму Адольф Гітлер був переконаний у тому, що на світі живуть представники трьох рас: засновники культури (арійці), носії або розповсюджувачі культури (неарійські народи, наприклад, слов'яни), і руйнівники культури (перш за все євреї і цигани).

Холокост, інспірований нацизмом, підвів межу в історії і теорії расизму. Расизм як ідеологія і як практика був підданий загальному остракізму. Після 1945 року уславитися расистом означало виключити себе з цивілізованого суспільства. Єдиною країною, що відкрито проводила в другій половині XX століття расистську політику, залишалася ЮАР, яка в останні десятиріччя свого існування піддавалася міжнародному бойкоту. ООН прийняла ряд резолюцій, направлених на подолання рецидивів расизму. У розвинених країнах прийняті антирасистські закони. Настало століття політичної коректності. Журналісти і телеведучі суворо стежать за проявами расизму в пресі та мас-медіа. Расизм став табу, порушити яке не можна, не поставивши на карту репутацію. Словом, расизм, як здається, загнаний в кут, і його прихильникам нічого не залишається як перевиховуватися. Проте реальне положення справ виглядає зовсім не так.



З перемогою політкоректності расизм не здав ні дюйма своїх позицій. Але расистів наших днів важко запідозрити в расизмі. На рівні декларованих тез вони абсолютно коректні. Але їх мовчазні припущення по суті співпадають з допущеннями, на яких засновували свої ідеї класики расизму. Граф Гобіно і його однодумці вірили, зокрема, в те, що біологічні відмінності суть джерело соціокультурних відмінностей. Вони встановлювали відношення детерміації між «расою» (біологічною приналежністю) і «цивілізацією» (культурною приналежністю). Вони вважали, що мислення і поведінку індивідів визначено (або, точніше, приречено) сутнісними характеристиками груп, яким ці індивіди належать. Якщо відкинути віддаючий анахронізмом термін «раса», то перед нами сукупність постулатів, беззастережно сучасних інтелектуалів, що поділяються сьогодні чималою частиною, не говорячи вже про так звану масову аудиторію. Відмінності між великими людськими групами (так званими расами) носять фундаментальний характер і тому принципово не можуть бути подолані.

Отже расизм, причому не в метафоричному, а у прямому розумінні цього слова, продовжує залишатися повноправним гравцем на полі сьогоднішніх дискусій.

Представники так званої расово-антропологічної школи (Гобіно, Чемберлен та ін.) тим і відрізнялися від антропологічної науки свого часу, що констатація відмінностей у тілесній конституції служила їм достатньою підставою для філософсько-історичних і культурно – філософських спекуляцій. Наприклад, для висновків про різні «долі» і «призначення» різних рас, а зрештою – для заперечення єдності людського роду.

Суть расизму – в інтерпретації відмінностей (соціальних, культурних, психологічних, політико-економічних) як природних, а також у закріпленні зв'язку між Відмінністю і Пануванням. Расизм спочатку інтерпретує відмінності як «природні», а потім пов'язує їх з існуючими відносинами панування. Групи, що стоять вище за інші в соціальній ієрархії, стоять там за «природним» правом переваги.

Явище сучасного расизму не є ані недавнім винаходом, ані суто європейським. Як вид ксенофобії расизм притаманний людям здавна.

Расизм має в різних країнах свої форми через специфічні особливості: історичних, культурних, інших соціальних чинників. Сучасні расисти стверджують, що всі раси і культури повинні жити окремо один від одного на своїх «історичних територіях», що вони не повинні змішуватися, щоб не втратити свою ідентичність і самобутність. Але, повторюємо, наукового підтвердження існуванню різних рас не існує. Біологам вдалося розпізнати тільки одну – людську.

Сучасний расизм носить рафінований, або, сублімований характер. Сублімований расизм рішуче відходить від біологізму. Проте, сучасні адепти цієї ідеології стверджують, по суті, те ж, що і їх простодушні попередники: природність – і тому неусувність – відмінностей.

Логіка «інферіорізації» (від англ. inferior – неповноцінний) остаточно поступається місцем логіці диференціації. Звідси і предикат сучасного расизму, запропонований французьким соціологом Пьером Тагуєвим, – диференційний. Представники іншої групи не нижче нас. Вони суттєво відрізняються, причому радикально інші. Їх інакшість означає принципову несумісність з нами, хай коріння цієї ін-

акшості і не в крові (не в генах, не в біологічній будові), а в «дусі». Або, користуючись більш сучасною термінологією – в культурі. «Культура» при цьому – евфемізм. Сором'язливий, політично коректний заміник того, що раніше називали природною конституцією.

Класичний расизм вважав, що цінності західноєвропейської (білої) людини вважалися загальними і, відповідно, обов'язковими для людства як такого. З цього виходило, що всім, хто до цих цінностей не дозріє, останнім необхідно прищепити. Сублімований расизм відмовився від цієї ідеї. Він помітно пом'якшав. Не треба нікому нічого нав'язувати, говорять його прихильники. Для усіх повинно залишатися право на інакшість. Хай всі живуть там, де народилися. Ніяких змішень. Ніяких розмивань меж. Причому розмивати межі недозволено не тому, що від цього постраждає чистота крові, а тому, що постраждає інакшість. Культурна своєрідність – те, що робить «нас» і «їх» несхожими – понесе збиток.

Неважко помітити, що рух цього вельми рафінованого аргументування прямує тим же мотором, що приводив в рух «класичний» расизм. Цей мотор – страх змішення.

Расисти, звичайно, не перестають бути расистами тому, що їх переконання піддаються публічному остракізму. Проте сама невідворотність такого остракізму не так вже мало означає. Такі уявні нашої публіці сміхотворними заповіді політкоректності, як негласна заборона називати чорношкірих неграми або вихідців з Азії азіатами, на перевірку зовсім не безпредметні. Річ у тому, що слова – це що відклалися в дискурсі формули, способи освоєння і організації соціальної реальності. За тим, хто, кого і як називає, зрештою стоять відносини влади. І якщо суспільство хоче щось змінити, то починати слід зі зміни мови.

### **3.4 Запобігання ксенофобії та расизму**

Як відповідь на ситуацію, яка склалася в Україні, Міністерство внутрішніх справ України розробило та затвердило план заходів щодо протидії расизму на період до 2015 року. У Департаменті карного розшуку МВС України створено окремий відділ з напрацювання й реалізації стратегії боротьби із етнічною злочинністю. Ведеться співпраця з міжнародними та громадськими організаціями в цій сфері.

Але кожний громадянин нашої держави також має зробити все від нього залежне, щоб зупинити расизм:

- брати активну участь у різноманітних антирасистських акціях, заходах, круглих столах, громадських слуханнях, дебатах за участю неурядових організацій, медіа, представників уряду та громадськості;
- розсилати антирасистські матеріали (які можна знайти звернувшись до корисних Інтернет-ресурсів) друзям, знайомим;
- проводити кампанії, спрямовані на підвищення громадської обізнаності та визнання важливості проблеми ксенофобії та етнічної нетерпимості в країні, а також сприяння визнанню проблеми урядом країни та правоохоронними органами;
- бути толерантним у відношенні до представників національних меншин, біженців, мігрантів;
- повідомлення про випадки прояву ксенофобії, расової ненависті та

насильства, а також про випадки пропаганди расизму та ксенофобії;

- проведення освітніх курсів для молоді на тему толерантності;
- створення та розповсюдження друкованих інформаційних матеріалів, таких як буклети, брошури, підручники, листівки на тему ксенофобії (в рамках більшого проекту);
- проведення моніторингу дій скінхедів, крайніх правих шовіністичних угруповань, інших екстремістських груп;
- проведення на місцевому рівні соціологічних досліджень та опитувань з питань ставлення громадян до ксенофобії та расизму;
- допомога жертвам цих злочинів.

### **3.5 Корисна інформація**

**Гарячі лінії проекту "Центри консультування мігрантів"**

**0-800-505-501** – безкоштовно по Україні зі стаціонарних телефонів

**527** – безкоштовно для абонентів life:), Київстар, МТС та Beeline

#### **Центри консультування мігрантів (ЦКМ) в Україні**

##### **Харків**

**Харківський обласний благодійний фонд «Соціальна служба допомоги»**

вул. Гвардійців Шеронінців, 116

Харків, 61195

тел: (057) 752-81-25 ; (057) 7-199-617

факс: (057) 7-12-30-16; (057) 7-12-48-89

[itl2074@online.kharkov.ua](mailto:itl2074@online.kharkov.ua)

[migration@max.net.ua](mailto:migration@max.net.ua)

##### **Одеса**

**Південноукраїнський центр молодих юристів**

вул. Терешкової, 43; офіс 2

Одеса, 65000

тел. (048) 728-27-02 ; (048) 760-16-16

факс: (048) 760-16-16

[lawcentre2@gmail.com](mailto:lawcentre2@gmail.com)

##### **Тернопіль**

**Тернопільський міський жіночий клуб «Відродження Нації»**

бульвар Шевченка, 1

Тернопіль, 46001

тел: (0352) 52-39-52

факс: (0352) 52-57-05

[сma\\_ternopil@mail.ru](mailto:сma_ternopil@mail.ru)

[www.migration-info.org.ua](http://www.migration-info.org.ua)

##### **Ужгород**

**Закарпатська громадська жіноча організація «Веста»**

вул. Льва Толстого, 31

Ужгород, 88018  
тел.: (03122) 3-20-91  
факс: (0312) 67-27-10  
[vsabadosh.sabadosh@gmail.com](mailto:vsabadosh.sabadosh@gmail.com)

**Вінниця**

**Молодіжний центр «Форум»**  
вул. Космонавтів, 30, офіс 410  
Вінниця, 21021  
тел./факс: (0432) 56-01-53  
[mcforum@vinnitsa.com](mailto:mcforum@vinnitsa.com)  
[www.mcforum.vinnitsa.com](http://www.mcforum.vinnitsa.com)

**Вінниця**

**Вінницька обласна правозахисна організація «Джерело надії»**  
1 туп. Петрусенко, 8-а,  
Вінниця, 21010  
тел.: (0432) 69-03-10  
факс: (0432) 53-10-94  
[allasourse@mail.ru](mailto:allasourse@mail.ru)

**Львів**

**Всеукраїнський благодійний фонд «Запорука»**  
79005, м. Львів,  
вул.Ів.Франка, 15, I поверх.  
тел.: (032) 260-07-81;  
e-mail: [iaryna@zaporuka.com.ua](mailto:iaryna@zaporuka.com.ua)

*Представництво Міжнародної організації з міграції (МОМ) в Україні*  
*Загальний сайт Представництва МОМ в Україні: [www.iom.org.ua](http://www.iom.org.ua)*  
*Електронна пошта: [iomkiev@iom.int](mailto:iomkiev@iom.int)*

**4 ПРОТИДІЯ ТОРГІВЛІ ЛЮДЬМИ**

У світі поширюється работоргівля... І це не згадка про страшний період рабства у прадавні часи. Серед найголовніших порушень прав людини в сучасному світі актуальним є злочин, який має багато назв – «біле рабство», «торгівля людьми», «контрабанда людьми». За оцінками експертів, щорічно 1-2 млн. людей стають «живим товаром». Наприкінці ХХ сторіччя з його проявами зіткнулась і Україна.

Складна економічна ситуація в Україні, високий рівень безробіття, недосконалість законодавства та правова необізнаність громадян є основними умовами, що сприяють цьому явищу. Прагнучи кращої долі, люди їдуть за кордон шукати кваліфіковану роботу. Спритні ділки щороку використовують сотні таких шукачів.

Наша держава – це країна, з якої, як правило, здійснюється експорт жінок на світові ринки інтимного бізнесу – у Туреччину, Італію, Польщу, Іспанію, Німеччину, країни колишньої Югославії, Угорщину, Чехію, Грецію, Російську Федерацію, Об'єднані Арабські Емірати, Ізраїль, Сполучені Штати Америки та інші країни. У міжнародній системі Україна визначена як країна-постачальниця жінок. Саме громадянки України зараз складають значну частину живого «товару» на відкритих і таємних ринках Європи та Азії. Ряд експертів одностайно висловлюються про те, що торгівля людьми є однією з галузей кримінального бізнесу, що розвивається найбільш стрімкими темпами в світі; у цій індустрії домінують добре організовані кримінальні синдикати; одержані прибутки йдуть на фінансування інших різновидів злочинної діяльності, у тому числі торгівлі наркотиками та зброєю.

На сьогодні проблема боротьби з торгівлею людьми (особливо жінками) стала надзвичайно актуальною для нашої держави. Україна, як і більшість країн Центрально-Східної Європи, вже має досить тривалий сумний досвід втрати значної кількості жінок і дівчат, вивезених з її території за кордон, де вони стають жертвами різноманітних методів та форм експлуатації, найпоширенішою з яких є примушення до заняття проституцією.

Негативний вплив від торгівлі людьми полягає ще й у поширенні венеричних захворювань, СНІДу, формуванні моральної деградації та відчуженості особистості, втрати родинних зв'язків, зруйнуванні суспільної моралі, небезпечному «звиканні» громадської свідомості до негативного явища, поширенні депресивних синдромів та суїцидальних тенденцій, зростанні агресивності та жорстокості. Торгівля жінками сприяє знищенню генофонду нації, оскільки злочинними угрупованнями втягуються у проституцію лише фізично здорові та найпривабливіші дівчата.

Рекомендуємо кураторам провести бесіду зі студентами за таким **планом**:

- **Сутність та причини поширення торгівлі людьми.**
- **Боротьба з торгівлею людьми на національному та міжнародному рівні.**
- **Рекомендації щодо запобігання торгівлею людьми.**

#### **4.1 Сутність та причини поширення торгівлі людьми**

Поняття «торгівля людьми» охоплює широке коло соціальних явищ. Предметом торгівлі може бути будь-яка особа незалежно від статі та віку: чоловіки – з ме-

тою експлуатації в праці, діти – з метою використання у жебрацтві, жінки – для сексуального рабства, будь-які особи – для вилучення і трансплантації органів.

**Торгівля людьми** означає здійснення з метою експлуатації вербування, перевезення, передачі, приховування або одержання людей шляхом погрози силою, її застосування або інших форм примусу, викрадення, шахрайства, обману, зловживання владою, вразливістю положення або шляхом підкупу у вигляді платежів або вигод, для отримання згоди особи, що контролює іншу особу. (Протокол про попередження та припинення торгівлі людьми, особливо жінками й дітьми, і покарання за неї, який доповнює Конвенцію ООН проти транснаціональної організованої злочинності.)

З наведених вище визначень випливає, що торгівля людьми – це сукупність таких ознак: вербування, перевезення, передача, продаж, усиновлення (удочеріння) у комерційних цілях, використання в порнобізнесі, використання у військових конфліктах, залучення до злочинної діяльності, трансплантація чи насильницьке донорство, примус до заняття проституцією, рабство і ситуації, подібні до рабства, примусова праця, залучення в боргову кабалу, використання шантажу, погроз, насильства.

Проблема торгівлі людьми – одного з найнегативніших явищ сучасного суспільства – уперше була піднята правозахисниками на початку ХХ століття. У той час особливу увагу приділяли жінкам з Великобританії, яких змушували до проституції в країнах континентальної Європи. Так з'явився термін «біле рабство», який пізніше поширився на загальне поняття торгівлі людьми.

З тих пір феномен торгівлі людьми піддається постійному аналізу і є предметом багатьох суперечок і дискусій. Однак якщо подивитися на більшість документів, публікацій, виступів з проблеми, то стане очевидно, що часто поняття «торгівля людьми» обмежується «торгівлею жінками». При цьому в більшості випадків мова йде про торгівлю жінками з метою використання в проституції, порнобізнесі, сексуальній сфері тощо.

Як свідчить історія, проблема торгівлі людьми має глибоке коріння і суспільство на різних етапах свого розвитку по-різному ставилось до неї. Але лише на початку ХХ століття розпочинається міждержавна робота, у рамках якої, світове співтовариство розглядає торгівлю людьми як проблему боротьби із злочинністю.

За своєю природою торгівля людьми майже у всіх випадках має транснаціональний організований характер, оскільки в процесі її здійснення залучаються представники злочинного світу різних країн, а потерпілих від цих злочинів можуть переміщувати через цілий ряд державних кордонів.

Економічні проблеми, незадовільний стан ринку праці, значний рівень безробіття і низький рівень життя населення спонукають громадян України шукати роботу за кордоном. Легально щорічно працевлаштовується за кордоном 50-60 тис. осіб. Але нині майже 4 млн. громадян України працюють за кордоном нелегально. Більшість виїжджають за туристичними чи приватними візами, працюють без необхідних документів, дозволів та контрактів, а це робить їх безправними, і стає причиною потрапляння в тенета торгівців людьми. Тому завданням загальнодержавної ваги є боротьба з цим явищем, підтримка і захист українських громадян за кордоном.

Загалом загострення проблеми торгівлі людьми в Україні зумовлене низкою соціально-економічних, правових та організаційних чинників, а саме:

- Низькі заробітки більшої частини населення, загальне зниження життєвого рівня та матеріальна незабезпеченість;
- Нестача робочих місць, безробіття, особливо серед молоді (у першу чергу жінок);
- Активізація діяльності міжнародних злочинних угруповань;
- Корумпованість представників різних гілок влади.

#### **4.2 Боротьба з торгівлею людьми на національному та міжнародному рівні**

Важливими кроками для вдосконалення міжнародного співробітництва у сфері протидії торгівлі людьми стали Міжнародна Конвенція про боротьбу з торгівлею білими рабіннями від 4 травня 1910 року; Міжнародна Конвенція про Заборону торгівлі жінками й дітьми від 30 грудня 1921 року з поправками, внесеними Протоколом, затвердженим Генеральною Асамблеєю ООН 20 жовтня 1947 року; Міжнародна Конвенція про Заборону торгівлі неповнолітніми жінками від 11 жовтня 1933 року зі змінами, внесеними в неї вищезгаданим Протоколом.

Започаткування ефективного міжнародного механізму було закладено у 1949 році Генеральною Асамблеєю ООН шляхом прийняття Конвенції про боротьбу з торгівлею людьми і експлуатацією проституції третіми особами, яка набрала чинності в Україні 15 лютого 1955 року.

Сучасним міжнародно-правовим документом щодо протидії торгівлі людьми є Конвенція ООН проти транснаціональної організованої злочинності та Протокол про попередження і припинення торгівлі людьми, особливо жінками і дітьми, і покарання за неї. У грудні 2000 року м. Палермо (Італія) Україна, спільно з іншими 124 країнами світу, підписала ці міжнародні документи і ратифікувала 4 лютого 2004 року на сесії Верховної Ради України.

Правоохоронні органи України зіткнулись зі злочинами, пов'язаними з торгівлею людьми на початку 90-х років минулого століття. Україна намагається якомога активніше залучатися до процесу міжнародного співробітництва у сфері боротьби з торгівлею людьми, а також до загальної боротьби з міжнародною організованою злочинністю. Слід відзначити, що Україна (як на міжнародному, так і на національному рівні) застосовує багатовекторний підхід до проблеми боротьби з торгівлею жінками. Як правило, це виявляється у поєднанні стратегій боротьби з торгівлею жінками як такою, боротьби з нелегальною міграцією та боротьби з міжнародною організованою злочинністю. З метою посилення боротьби з цим видом транснаціональної організованої злочинності, у березні 1998 року Верховна Рада України приймає Закон «Про внесення змін та доповнень до деяких законодавчих актів України», у зв'язку з яким Кримінальний кодекс України було доповнено статтею, яка передбачала покарання за торгівлю людьми (ст.124-1 КК України). У квітні 2001 року Верховна Рада України приймає новий Кримінальний Кодекс України, який набув чинності з 1 вересня 2001 року, до складу якого увійшла стаття 149

«Торгівля людьми або інша незаконна угода щодо передачі людини».

У 1999 році створено Координаційну Раду по боротьбі з торгівлею жінками та дітьми при Уповноваженому Верховної Ради України з прав людини.

У 2000 році в структурі Департаменту карного розшуку МВС України та в обласних управліннях внутрішніх справ створено спеціалізовані підрозділи по боротьбі зі злочинами, пов'язаними з торгівлею людьми.

Указом Президента України від 18.02.2002 року №143 «Про заходи щодо подальшого зміцнення правопорядку, охорони прав і свобод громадян» визначено, що боротьба з торгівлею людьми є одним із пріоритетних напрямків діяльності правоохоронних органів України.

З метою ефективного попередження торгівлі людьми в Україні успішно діють ряд міжнародних організацій та мережа громадських об'єднань.

Зокрема, було завершено роботу над договорами з Лівією про правові відносини і взаємну правову допомогу в цивільних і кримінальних справах; з Таїландом про правову допомогу у кримінальних справах; з Російською Федерацією, Білорусією, Туркменистаном і Бразилією про передачу засуджених осіб; з Єгиптом та Індією про правові відносини і правову допомогу в цивільних справах.

### **4.3 Рекомендації щодо запобігання торгівлі людьми**

Наша країна плідно працює для запобігання торгівлею людьми. Але ми самі повинні бути уважними і обережними.

Тим, хто мріє отримати гарну роботу за кордоном, слід звернути увагу на таку інформацію: торгівці людьми діють через агенції з працевлаштування, фірми шоу-бізнесу та служби знайомств. Також вони розміщують брехливі оголошення в газетах та на стендах, звертаються з пропозиціями просто на вулиці, допомагають матеріально, щоб затягнути людину в боргову кабалу. Часто торгівцями живим товаром виявляються добрі знайомі чи друзі, причому значний відсоток серед них – жінки. Найчастішими формами експлуатації є нелегальна секс-індустрія, примусова праця, сурогатне материнство, втягнення в злочинну діяльність та примусове донорство. Пам'ятайте, що жертвами стають як жінки, так і чоловіки, а також неповнолітні діти.

Якщо Ви або Ваші знайомі вирішили поїхати за кордон, пам'ятайте про такі рекомендації:

- **Ніколи нікому у жодному разі не віддавайте свої ідентифікаційні документи крім офіційних службовців!** Завжди отримуйте та сплачуйте за свій закордонний паспорт, візи та проїзні документи самі. Це врятує Вас від боргової кабали та стане на перешкоді торгівцям людям використати Ваші документи для вчинення інших злочинів.

- Обов'язково візьміть із собою копію внутрішнього та закордонного паспортів. У разі необхідності ці копії можуть спростити процедуру отримання документів на повернення в Україну.

- Ви можете отримати додаткову інформацію, зателефонувавши до громадських організацій, що протидіють торгівлі людьми в Україні.

- Переговори про працевлаштування за кордоном, навчання, туристичні подо-



рожі чи шлюб не ведіть наодинці з агентом. Запросіть взяти участь у переговорах свою довірену особу, члена сім'ї чи близьку людину. Перевірте, чи має агент або фірма ліцензію на посередництво у працевлаштуванні за кордоном. Таку інформацію можна перевірити в Державному центрі зайнятості Міністерства праці та соціальної політики України за телефоном **044-289-50-97** щоденно після 17:00.

- З метою працевлаштування за кордоном необхідно укласти трудовий договір зрозумілою для вас мовою. Такий договір оформляють у двох примірниках, один з яких залишається у Вас.

- Якщо Ви їдете за кордон законно працювати, необхідно отримати робочу візу. Туристична або гостьова віза не дає права на роботу. Ви можете стикнутися з нелегальним становищем, експлуатацією та принизливою депортацією з країни.

- Термін законного перебування на території іноземної держави вказаний у візі. Не користуйтеся послугами незнайомих, які пропонують послуги щодо продовження цього терміну.

- Залиште своїм родичам та друзям декілька копій таких документів: внутрішнього паспорта України, закордонного паспорта, візи, контракта, свідоцтва про народження, проїзних документів та фотографії. До того ж повідомте їм телефонні номери свого роботодавця, своїх друзів за кордоном, консульства (посольства) України та місця потенційного проживання.

- Якщо за кордоном Ви потрапили у важку ситуацію, зверніться по допомогу до посольства або консульства України в країні перебування або зателефонуйте до Міністерства закордонних справ України.

- Вам відомий випадок шахрайства у сфері працевлаштування за кордоном? Маєте сумніви в сумлінності посередника? Ви зазнали трудової експлуатації за кордоном? Зателефонуйте до відповідного відділу за:

а) телефоном довіри Департаменту боротьби зі злочинами, пов'язаними з торгівлею людьми **МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**(044) 254-76-04** (пн-пт з 10-00 до 18-00)

б) з питань оформлення документів, пов'язаних з поїздками за кордон, звертайтеся до **СFL-ЦЕНТРУ МІНІСТЕРСТВА ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ**  
**(044) 238-15-50** (цілодобово)

в) для перевірки легальності роботи посередника з працевлаштування за кордоном звертайтеся до **МІНІСТЕРСТВА ПРАЦІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ УКРАЇНИ** **(044) 289-50-97** (щоденно з 17-00 до 18-00), (у п'ятницю з 17-00 до 17-45)

г) в екстрених випадках телефонуйте на Гарячу лінію Робочого апарату **НАЦІОНАЛЬНОГО ЦЕНТРАЛЬНОГО БЮРО ІНТЕРПОЛУ** **(044) 254-98-36** (цілодобово)

## **5 СУТНІСТЬ УКРАЇНСЬКОГО РОДИННОГО ВИХОВАННЯ**

Родинне виховання є серцевиною виховного процесу. В Україні воно має достатній потенціал, оскільки його досвід накопичувався з давніх давен і тому має глибоке історичне коріння. Сучасні науковці відзначають факт, що «виникнення і розвиток української сім'ї досліджені ще недостатньо». Окремі з них, розкриваючи суть проблеми за існуючими джерелами, зацентрували увагу на наступному: «У період матріархату та екзогамії дітей до п'яти-шести років виховувала мати. Після утвердження патріархату створилась моногамна сім'я, а разом з нею і так звані будинки молоді, куди батьки віддавали дітей на виховання». Аналізуючи процес розвитку сім'ї вони стверджують про поширення у східних слов'ян у V-VI століттях великої патріархальної родини. Із впровадженням християнства на Русі та відкриттям шкіл відбувалася ізоляція дітей (які навчались) від впливу їх батьків. До того ж, найбагатших родинах (у період феодалної роздробленості Київської Русі) матері не годували своїх дітей молоком, а віддавали їх найманим мамкам.

З плином часу у межах великої сім'ї стали утворюватись пари, що призвело до укладання шлюбів. Організація парного шлюбу пройшла свої стадії розвитку. У період виникненням шкіл зросла потреба участі батьків у вихованні сина чи доньки. Моногамний шлюб набув поширення. За звичаями українців хлопці одружувалися після служби в армії чи досягнення 21 року. Дівчата мали право вступати в шлюб з 16-18 років. У народі схвально ставилися до ранніх шлюбів. У науковому обґрунтуванні «... шлюб – це дозволена і регульована суспільством форма взаємин між чоловіком і жінкою, що визначає їх права і обов'язки по відношенню один до одного і до дітей».

В українських родинах існували традиції обрання майбутнього чоловіка чи жінки: у шлюб вступали рівні за походженням люди, здебільшого однієї національності. Вони мали отримати батьківське благословення. У випадку порушення цих норм молодята позбавлялись приданого. Обов'язковою вимогою до них була відсутність будь-якого родинного зв'язку. Шлюби укладались між молодими людьми за взаємною згодою, хоча серед мотивів вибору наречених в українців часто існувало врахування економічної вигоди. Серед народу побутують прислів'я і приказки, які стосуються шлюбного питання: «Сухар з водою, аби, серце, з тобою», «Коли любиш – так женись, а не любиш – відступись», «Не допоможуть і чари, як хто кому не до пари» й інші.

Важливим є той факт, що «... церковне вінчання в Україні до кінця XIX століття не було дозволом на спільне сімейне життя. Якщо шлюб у церкві та весілля відбувалися не в один день, то повінчані молоді жили окремо – кожний у своїх батьків – до весілля». Він підтверджує усвідомлення і сприйняття українцями значення моральності вчинків і взаємостосунків. До того ж «... церковне вінчання в Україні тривалий час було притаманне лише пануючому класові».

Виховання у кожній конкретній родині включає реалізацію досвіду багатьох поколінь близьких по крові людей. Поняття «родина» трактується як «... природний осередок найглибших людських почуттів: тут народжується і поглиблюється любов до матері і батька, бабусі і дідуся, роду і народу, пошана до рідної мови, історії, культури». Для кожної родини важливим було і є питання помешкання чи рідної домівки (оселі). Житло в Україні називали господою, а подтужжя – господарями. Господа мала не абияке значення у виховному процесі. Про неї відгуку-

валися з повагою і гордістю: «У своїй хаті своя правда, і сила, і воля», «Своя стріха – своя втіха», «Своя мазанка ліпша любої світлиці» і т. п.

Найвпливовішими вихователями у родині вважалися батьки. Народ шанує тих батьків, які поряд з вимогливістю і справедливістю проявляють чуйність до синів та дочок і, водночас, засуджує ухиляння від батьківських обов'язків. Про батьківство і материнство поширено багато народних висловів: «Мати однією рукою б'є, а другою гладить», «Умієш дітей родить – умій же їх і вчить», «Гни дерево, пока молоде, учи дітей, поки малі», «Не той батько, що зродив, а той, що до ума довів», «Учи сина, як годуєш, бо тоді вже не навчиш, як тебе годуватиме».

Діти були і є бажаними: про них мріяли, їх пестили, за ними тужили, ними пишалися. В українській педагогіці здавна побутують істини, закладені у змісті народних прислів'їв та приказок: «Де діти, там радість», «Діти – окраса дому», «Без гілок не дерево, без дітей – не сім'я», «Діти – основа щастя» тощо.

На наш погляд, справедливо зазначено: «Правильне виховання – це наша щаслива старість, погане виховання – це наше майбутнє горе, це – наші сльози, це – наша провина перед іншими людьми, перед усією країною».

Українська родинна педагогіка сьогодні розглядається як окрема галузь педагогічного знання, яка містить у собі узагальнений досвід вітчизняного виховання і досліджує його актуальні аспекти, які є суттєвими для нинішніх і наступних поколінь. Вона тлумачиться як «... національний варіант загальнолюдської педагогічної культури, яка в своєрідній формі виражає навчально-виховний досвід, інтереси й прагнення мас». У її науково-термінологічному апараті багато понять, напрацьованих самим народом. Вона сприяє насиченню наукової педагогіки гуманістичними ідеями, вимогами до особистості, спроможними впливати на її становлення в сучасному світі.

Родинна педагогіка впливає на якість виховання дітей у сім'ї, посилює його національну спрямованість. Вона сприяє розвитку позитивної реакції на перевірені часом засоби виховного впливу, які через спілкування передаються від пращурів до правнуків.

Розглядаючи проблему втілення народних ідей у практику сучасного родинного виховання маємо зазначити, що українська родина як «... компонент системи соціального формування особистості» втілює у собі її духовні, моральні, фізичні, матеріальні надбання, а батьківське виховання з його традиціями є джерелом сімейних цінностей.

Апробовані часом функції сім'ї потребують збереження в умовах сьогодення, оскільки серед молоді бувають суперечки щодо життєвих цінностей, які стосуються, перш за все, здоров'я, матеріальної забезпеченості, високого заробітку, а, загалом, благополуччя. В цих умовах важливо не втратити духовності, відчуття міри. І тому українці виділили серед функцій сім'ї найважливіші: економічну, виховну, етнічного відтворення, природного відтворення, сексуально-емоційну і експресивно-рекреаційну.

Економічна функція «... забезпечувала матеріальні засади її (сім'ї) існування, організацію домашньої праці та споживання». Забезпечуючи її чоловік, здебільшого, виступав організатором виробництва, а дружина – домашніх справ. Одночасно вона була його помічником. Діти у залежності від віку виконували посильні ро-

боти в господарстві.

Виховна функція спрямована на трансформацію родинного досвіду і впливу на формування у дітей ціннісних орієнтацій. Важливим її аспектом вважалось вироблення у підростаючого покоління пошани до праці. Не дивно, що факт народження дитини у сім'ї сприймався з радістю як поява на світ ще одного помічника. Необхідним було також забезпечення розумового розвитку дитини. В народі говорили: «Не краса людину красить, а розум», «Без розуму ні сокирою рубати, ні личака зв'язати».

Функція етнічного відтворення полягала у формуванні «... у членів сім'ї національної свідомості», сприянні «нагромадженню та передачі національно-культурних цінностей». Завдяки їй у часи військових, політичних, економічних і інших негараздів в Україні було збережено етнотрадиції, рідну мову, ставлення до духовно-моральних цінностей.

Функція природного відтворення покликана підтримувати біологічну неперервність суспільства. Народження дітей українці розцінювали як особливий «дар Божий». Відтворення себе в дітях було мрією кожного з них. Про нащадків говорили: «Діти -найбільша радість у світі», «Діти як рожеві квіти», «Хата з дітьми - базар, а без дітей – пустка».

Сексуально емоційна функція задовольняла потреби подружжя в спільному інтимному житті і «... була тісно пов'язана з функцією дітонародження». В українців інтимне життя до шлюбу і поза ним не підтримувалось церквою і людьми. В багатьох родинах і посьогодні існує переконаність у такому підході до організації сім'ї.

Експресивно-рекреаційна функція «... формує емоційно-психологічний мікроклімат сім'ї, сприяє зняттю напруження у внутрісімейних відносинах, стресових станів у членів сім'ї». Вона є регулює відносини членів родини і сприяє їх збереженню. Ця функція підтверджена у народі відомим афоризмом «"Нашо клад, коли в сім'ї лад».

Представлені нами в змісті лекції функції сім'ї не є остаточно дослідженими. Вони теж підлягають корекції у зв'язку із змінами в політичному та суспільному житті країни.

На наше переконання, не можна залишити поза увагою тих негативних впливів, які мають місце у сучасному родинному житті. До них відносимо зниження матеріального рівня, руйнування моральних устоїв, послаблення інтересу до походження національних святинь, нехтування їх значенням в історії власного народу. «Наркотична залежність, алкоголізм, самогубство, аборти, розумові відхилення, дивіантна поведінка, хворі та занедбані діти, сироти при живих батьках, кількість розлучень та одиноких серед дорослих постійно зростає, що вказує на невирішеність проблеми та невміння ефективно будувати стосунки». Значущим є той факт, що до сфери важливих цінностей молодь відносить стосунки з друзями та керівництвом за місцем зайнятості, інтимне життя, тощо. За цих умов важливим стає відродження традиційного статусу української родини, в якій панує вірність, любов до дітей, відповідальність за їх долі, піклування про дідусів і бабусь, дотримання найсуттєвіших норм християнської моралі.

Визначний український вчений Іван Огієнко писав: « ... виховувати своїх ді-

тей треба у повній батьківській любові, з повним терпінням. Світ іде вперед, а з ним і діти наші потребують поступу». Він доводив про важливу роль рідної мови, історії, народного мистецтва, народних ігор, національних традицій, звичаїв і обрядів як основних засобів родинного виховання. В його баченні родинне виховання має базуватись на вітчизняному фольклорі, літературних і мистецьких засадах. Це сприяє формуванню основних складових духовності особистості: національного мислення, естетичних смаків, етичних навиків, правосвідомості тощо.

В українській родині у дітей завжди виховувалась любов до віри, повага до церкви, яка у всі віки регламентувала доброзичливі стосунки між людьми, розвивала у них патріотичні почуття, милосердя, розуміння свого оточення, підтримку народних обранців.

Неможливо не погодитись з думкою про те, що «Актуалізований сучасною релігійною свідомістю імператив вірності стимулює і підтримує відповідну моральну активність у різноманітних галузях світовідношення, допомагає людині наших часів, не впадаючи в гріхове самостверження, боронити неповторність власного покликання, відстоювати унікальні цінності своєї культури, прерогативи людини як такої».

У родинях постійно дотримувались таких моральних заповідей: «Шануй батька твого і матір твою, щоб тобі було добре і щоб ти довго прожив на землі», «Люби ближнього як самого себе»; шанували моральні чесноти – мудрість, справедливість, мужність, стриманість; поважали «дев'ять плодів Святого Духа»: любов, радість, мир, терпеливість, добротливість, милосердя, віру, лагідність, поміркованість.

Батько і мати прагнули з наймолодшого віку формувати у синів і доньок національну свідомість, задовільняти духовні потреби, впливати на стан морального і фізичного здоров'я та загартування, психологічний і інтелектуальний розвиток тощо.

У дітей з розвиненою національною свідомістю виробляються стійкі мотиви приналежності до нації, держави, але водночас, вони здатні й до розуміння проблем інших етносів, допомоги їм у разі необхідності. Результатом батьківського виховання є і сформована у дитини система поглядів, переконань, ідеалів, покликаних впливати на її цілісну орієнтацію.

Виховання в українській родині спрямоване на вироблення у молоді шанобливого ставлення до матері, дівчини, жінки, бабусі; готовність допомагати найменшим, хворим, потерпілим від всілякого лиха; здатність співчувати, жаліти, остерігати тощо. «Сучасна ситуація у сфері сімейних стосунків (зростання кількості самотніх людей як наслідок зменшення народжуваності та значної кількості розлучень, неповні сім'ї, діти, залишені власними батьками та ін.) свідчить про те, що потенційні можливості сім'ї у вихованні в дитини потреби гуманного ставлення до близьких людей значною мірою залишаються не використаними», – стверджують сучасні вчені. Духовний світ особистості та її інтелектуальна сфера є наслідком виховання в родині.

У наш час, коли багатьом сім'ям варто виправити допущені у вихованні дітей помилки, до основних завдань родинного виховання належать:

- створення у сім'ї атмосфери доброзичливості;

- турбота про всебічний розвиток дітей (інтелектуальний, духовний, фізичний тощо);
- формування у нащадків високих духовних і моральних якостей;
- піклування про розвиток трудових навичок і здібностей, творче ставлення до праці;
- залучення їх до активного громадсько-політичного життя.

Реалізація цих завдань потребує застосування засобів родинного виховання, серед яких на першому місці рідна мова, традиції, звичаї, обряди, символи, природа рідного краю і його історія, приклади героїчного минулого представників свого родоводу та гідності, просвітницької та освітньої самодостатності вітчизняного духовенства. Батькам потрібні особливі знання, розуміння деталей і подробиць життя для правильної реалізації вказаних нами засобів.

На наш погляд, у процесі родинного виховання важливо дотримуватись конкретних принципів, реалізація яких уможливорює отримання позитивних результатів. Загальновизнаними принципами виховання в родині були і залишаються гуманізм, природовідповідність, культуровідповідність, врахування вікових та індивідуальних особливостей, вимогливість, самостійність, ініціативність.

Пріоритетами сім'ї у вихованні зростаючих поколінь залишаються визнання її як духовного центру формування особистості, усвідомлення беззаперечного впливу батьківської мудрості, забезпечення реалізації набутого від попередників життєвого досвіду, поширення знань про моральні цінності свого народу та сприяння їх засвоєнню, попередній розвиток релігійних почуттів молоді тощо.

Виконання основних завдань, дотримання провідних принципів, використання засобів, розуміння суті пріоритетів родинного виховання сприяють утвердженню гуманістичних стосунків у процесі виховного впливу.

### **5.1 Заходи щодо реалізації державної політики щодо підтримки сім'ї**

У таблиці 5.1 наведені Заходи щодо реалізації державної політики щодо підтримки сім'ї, підготовки молоді до подружнього життя.

Таблиця 5.1 Заходи щодо реалізації державної політики щодо підтримки сім'ї, підготовки молоді до подружнього життя

№ п/п	Назва заходу	Виконавці	Строки виконання
1	Проведення лекцій та семінарських занять з питань правової підтримки студентських сімей	кафедра українознавства, організаційно-виховний відділ	2010-2015
2	Участь в обласному конкурсі «Студент року» у номінації «Студентська сім'я року».	організаційно-виховний відділ, заступники деканів з НВР, Студ. сенат	2010-2015
3	Створення бази даних студентських сімей Запорізької державної інженерної академії.	профком студентів та аспірантів	2010-2015

4	Запровадження єдиного обліку багатодітних сімей та сімей, які опинилися в складних життєвих обставинах, шляхом ведення відповідного банку даних.	організаційно-виховний відділ, заступники деканів з НВР, куратори академічних груп	2010-2015
5	Проведення деканської години: «Любов і взаєморозуміння як основа сімейних відносин».	організаційно-виховний відділ, заступники деканів з НВР, каф. філософії, Студ. сенат	2010-2015
6	Проведення кафедрою українознавства конкурсу творчих студентських робіт «Рідна мати моя».	кафедра українознавства	2010-2015
7	Засідання Студентського сенату ЗДІА на тему: «Шлюбний договір» Сімейного кодексу України».	Студ. сенат	2010-2015
8	Проведення Круглих столів: - «Українське суспільство у вимірах сімейного виховання студентської молоді»; - «Родинні цінності в контексті національних традицій»; - «Кохання, шлюб, сім'я – сучасні проблеми, перспективи розвитку»; - «Сучасна студентська сім'я. Особливості і проблеми»; - «Толерантне ставлення Старого Завіту до любові, шлюбу та сім'ї».	кафедра українознавства	2010-2015
		кафедра. українознавства	2010-2015
		кафедра філософії	2010-2015
		ОВВ, Студ. сенат	2010-2015
		кафедра філософії	2010-2015
9	Проведення лекцій-бесід: - «Обряди та звичаї в українській родині»; - «Шлюб. Права та обов'язки подружжя у Сімейному Кодексі України»; - «Сімейні відносини. Соціально-юридичний захист»	каф. українознавства	2010-2015
		кафедра менеджменту організацій	
		жіночий кризовий Центр «Гармонія»	
10	Бесіди-лекції у студентських групах: -«Планування родини, кохання, шлюб»; - «Несумісність паління та алкоголю з сімейним життям»; - «Духовний світ родинного життя»; - «Духовна і культурна спадщина родин – скарбниця мудрості і любові»; - «Цінності і моральні закони сімейного життя»	організаційно-виховний відділ, куратори груп, Студ. сенат	2010-2015

11	Психологічне тестування у межах навчальних планів з психології формування спрямованості до створення сім'ї в майбутньому .	кафедра філософії	2010-2015
12	Соціально-психологічний тренінг за принципом «рівний-рівному» «Цінності та відносини у студентській сім'ї»	психолог ОБВ Студ. сенат	2011-2015
13	Проведення: - аналізу досвіду роботи вищих навчальних закладів; - необхідних соціальних досліджень з відродження та популяризації народних традицій, зміцнення української сім'ї.	організаційно-виховний відділ, заступники деканів з НВР, куратори груп	2011-2015
14	Святкування Дня матері в ЗДІА	Жіноча рада ЗДІА	травень 2011-2015
15	Сприяння висвітленню у газеті «Академія» ЗДІА стану реалізації сімейної політики в Україні (академії), популяризації багатодітних сімей академії.	редактор газети «Академія»	2010-2015
16	Розповсюдження в академії соціальної реклами щодо позитивного іміджу сім'ї та її соціальної підтримки, популяризація сімейного способу життя	організаційно-виховний відділ	2010-2015
17	Книжкові виставки: - до Міжнародного дня сім'ї; - до Дня Матері; - «Цінності української родини – традиції і сучасність»; - «Сім'я у світовому вимірі: український вибір»; «Подружнє життя – важливий напрям гендерної соціалізації»	бібліотека	2010-2015

У таблиці 5.2 наведені заходи щодо збереження репродуктивного здоров'я молоді.

Таблиця 5.2 Заходи щодо збереження репродуктивного здоров'я молоді

№ п/п	Назва заходу	Виконавці	Строки виконання
-------	--------------	-----------	------------------



1	Проведення інформаційно-просвітницької роботи серед молоді, спрямованої на її підготовку до сімейного життя і відповідального батьківства, популяризацію здорового способу життя.	організаційно-виховний відділ, заступники деканів з НВР, куратори академічних груп	2010-2015
2	Створення умов для активного розвитку масової фізичної культури та спорту, зокрема розширення доступу студентської молоді до фізкультурно-спортивних і оздоровчих закладів, клубів у ЗДІА.	кафедра фізичного виховання та спорту, спортивний клуб ЗДІА	2010-2015
3	Проведення спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходів.	кафедра фізичного виховання та спорту, спортивний клуб ЗДІА	2010-2015
4	Лекція-бесіда для студентів 1-го курсу на тему: «Соціально-психологічне здоров'я особистості»	психолог академії	2010-2015
5	Проведення лекцій-бесід лікаря-гінеколога для студентів, які мешкають у студентських гуртожитках: «Сучасні методи контрацепції».	організаційно-виховний відділ, Запорізький міський центр «Здоров'я»	2010-2015
6	Проведення лекцій-бесід в студентських групах щодо профілактики наркоманії та інших шкідливих звичок спеціалістами обласного клінічного наркодиспансеру на тему: - «Профілактика наркоманії»; - «Скажи наркотикам «Ні!»»; - «Соціальні наслідки наркоманії»; - «Психостимулятори та їх небезпека»; - «Так ли безобидна конопля?»»; - «Пивний алкоголізм та його наслідки»; - «Несумісність паління та алкоголізму з насиченим студентським життям»	організаційно-виховний відділ, залучені спеціалісти з громадських організацій	2010-2015
7	Проведення інформаційно-просвітницьких заходів, спрямованих на запобігання епідемії ВІЛ/СНІДу, збереження здоров'я, пропагування переваг здорового способу життя: «Наркоманія, СНІД – шляхи до знищення нації»; «СНІД – чума XXI століття»	організаційно-виховний відділ, залучені спеціалісти громадських організацій	2010-2015
8	Акція «SOS! Врятуй Україну від СНІДу!»	Студентський сенат	2010-2015

9	Соціально-психологічний тренінг за принципом «рівний-рівному» з питань репродуктивного здоров'я «Безпечна поведінка молоді»	Психолог ОБВ Студентський сенат	2010-2015
10	Книжкові виставки до: Всесвітнього дня боротьби зі СНІДом; Всесвітнього дня боротьби з тютюнопалінням; до Дня здоров'я; Міжнародного дня боротьби з наркотиками та їх незаконним розповсюдженням	Директор бібліотеки ЗДІА	2010-2015
11	Розповсюдження плакатів щодо наочної агітації дотримання здорового способу життя та запобігання шкідливим звичкам	Залучені спеціалісти облнаркодиспансеру, Запорізького обласного Центру здоров'я, Запорізької організації Товариства Червоного Хреста	2010-2015
12	Моніторинг стану здоров'я студентської молоді з 1 по 5 курси	Лікарі оздоровчого пункту та санаторію-профілакторію ЗДІА	2010-2015

У таблиці 5.3 наведені заходи щодо реалізації державної політики для забезпечення гендерної рівності.

Таблиця 5.3 Заходи щодо реалізації державної політики для забезпечення гендерної рівності

№ п/п	Назва заходу	Виконавці	Строки виконання
1	Лекції-бесіди з питання державної політики щодо сім'ї, демографічної ситуації, гендерної рівності.	організаційно-виховний відділ, заступники деканів з НВР, куратори академічних груп	2010-2015
2	Лекції викладача-психолога кафедри філософії ЗДІА «Гендерний підхід у соціально-педагогічній роботі зі студентською сім'єю, яка перебуває у стані конфлікту».	кафедра філософії	2010-2015
3	Викладання кафедрою МО модульних курсів: - «Гендерна проблематика політико-владних структур»; -«Соціологія гендерної рівності»	кафедра менеджменту організацій	2010-2015
4	Лекції з елементами тренінгу Центру громадських соціальних ініціатив до Всесвітньої акції «16 днів протидії гендерному насильству»	організаційно-виховний відділ, психолог Центру громадських соціальних ініціатив	2010-2015

5	Лекції для студентів I курсу з елементами тренінгу з метою розповсюдження інформації щодо протидії насильству в сім'ї та торгівлі людьми: «Подоласмо насилля та торгівлю людьми разом»	організаційно-виховний відділ, психолог Центру громадських соціальних ініціатив	2010-2015
6	Соціально-психологічний тренінг за принципом «рівний-рівному»: «Гендерна інформованість та чутливість»	Психолог ОБВ, Студентський сенат	2010-2015
7	Організація зустрічі з директором жіночого кризового Центру «Гармонія» Лазаревою Т.П.: «Сімейні відносини. Соціально-юридичний захист».	організаційно-виховний відділ, жіночий кризовий центр «Гармонія»	2010-2015
8	Утвердження рівних прав жінок і чоловіків та рівних можливостей для їх реалізації як основного права людини.	адміністрація академії, ОБВ, профком студентів та аспірантів, Студ. сенат	2010-2015
9	Проведення конкурсу студентських і аспірантських наукових робіт з гендерної проблематики та підготовка конференції на цю тематику	кафедра менеджменту організацій	2010-2015
10	Проведення культурно-мистецьких акцій, читацьких на науково-практичних конференцій, спрямованих на піднесення ролі жінки та утвердження гендерної культури у суспільстві	кафедра менеджменту організацій, організаційно-виховний відділ, бібліотека, Студентський сенат	2010-2015
11	Організація фотовиставки «Жінки - митці Запорізької державної інженерної академії».	жіноча рада ЗДІА	2011-2015
12	Сприяння висвітленню у засобах масової інформації ходу виконання державної програми з утвердження гендерної рівності в ЗДІА.	відділ зв'язку з громадськістю та реклами, жіноча рада ЗДІА	2010-2015
13	Висвітлення у засобах масової інформації, газеті «Академія», на сайті академії заходів для виконання державної програми з утвердження гендерної рівності у ЗДІА.	відділ зв'язку з громадськістю та реклами, редактор газети «Академія»	2010-2015
14	Книжкові виставки: - до Всесвітньої акції «16 днів протидії гендерному насильству»; - «Утвердження рівних можливостей жінок і чоловіків - основне право людини»	директор бібліотеки	2011-2015

## 5.2 Корисна інформація

### ЗАПОРІЗЬКИЙ ЦЕНТР СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ для СІМ'Ї, ДІТЕЙ та МОЛОДИ

69037, м. Запоріжжя, вул. Рекордна, 24; тел. (061) **224-70-09**;

e-mail: [css@ukrpost.ua](mailto:css@ukrpost.ua)

69089, м. Запоріжжя, бул. Центральний, 20; тел. (061) **236-22-65; 236-25-94;**

**233-90-86; 236-25-67**; e-mail: [ZMCSSSDM@zr.ua](mailto:ZMCSSSDM@zr.ua)

69089, м. Запоріжжя, вул. Комінтерна, 7; тел. (061) **223-62-02**;

e-mail: [zrcssm@ukrpost.ua](mailto:zrcssm@ukrpost.ua)

#### "Телефон Доверія» —15-84.

Запорожский областной центр социально-психологической помощи

Адрес: 69104 г.Запорожье, ул.Северокольцевая, 22а

Телефоны: **213-88-20 213-88-21**

Руководитель: Курагченко Ирина Евгеньевна

Клініка, дружня до молоді – дерматолог, венеролог, психолог, педіатр, гінеколог.

Для дітей та молоді від 1- до 24 років.

пр.Леніна, 72 тел. **764-23-07, 764-18-72**

Лікувально-діагностичний центр – анонімне обстеження на венеричні захворювання.

вул. Кірова, 67 тел. **764-12-33, 764-75-15, 764-31-57**

Запорізький міський шкірно-венерологічний диспансер

Північне шосе, 2 тел. **236-46-76**

Запорізький обласний центр реабілітації репродуктивної функції людини

69001, г. Запоріжжя, вул. Дивногорська, 5. Тел: (061) **224-05-80**.

Тел./факс: 224 00 10

Керівник: Авраменко Наталія Вікторівна

Анонімний кабінет

вул. Седова, 3 тел. **213-21-26**

Запорізька жіноча організація «Центр громадсько-соціальних ініціатив»

Тел./факс (0612) **62-51-11**

e-mail: [cgsi@yandex.ru](mailto:cgsi@yandex.ru)

## **6 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ДЕЙСТВИЯМ ГРАЖДАН ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКИХ АКТОВ, ПРИ ИХ СОВЕРШЕНИИ ИЛИ ЗАХВАТЕ ЗАЛОЖНИКОВ**

6.1 Действия при обнаружении подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством

***Помните:*** внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки и т.п.

Если обнаруженный предмет не должен, как вам кажется, находиться "в этом

месте и в это время" не оставляйте этот факт без внимания.

Если вы обнаружили забытую или бесхозную вещь (сумку, пакет, портфель) в **общественном транспорте**, опросите людей, находящихся рядом. Постарайтесь установить, чья она или кто мог ее оставить. Если хозяин не установлен, немедленно сообщите о находке водителю или кондуктору.

Если подозрительный предмет вы обнаружили **в подъезде своего дома**, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен - немедленно сообщайте о находке в милицию.

Если вы обнаружили подозрительный предмет **в учреждении**, немедленно сообщите о находке администрации.

Во всех перечисленных случаях: Отключите свой мобильный телефон и попросите это сделать всех окружающих:

- не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку;
- зафиксируйте время обнаружения находки;
- постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от данной находки;
- обязательно дождитесь прибытия сотрудников милиции;
- не забывайте, что вы являетесь самым важным очевидцем.

**Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с взрывными устройствами или предметами, похожими на взрывное устройство. Это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!**

**Обязательно разьясните детям, что любой предмет, найденный на улице или в подъезде, может представлять опасность.**

Взрывные устройства могут также быть установлены в транспортном средстве или закреплены на теле террориста-самоубийцы.

#### **Какие транспортные средства можно считать подозрительными?**

- номерные знаки кажутся самодельными или передние и задние знаки не совпадают;
- транспортные средства, подозрительно припаркованные на длительное время посередине площадки или на месте не предназначенном для парковки, а также транспортные средства надолго оставленные около вашего дома неизвестными лицами

#### **Какие подозрительные признаки могут указывать на террориста-самоубийцу?**

- одежда несоответствующая сезону, под которой как будто что-то находится;
- неестественное поведение человека в местах большого скопления людей, если он пытается смешаться с толпой, проявляя нервозность, напряженное состояние;
- медленная походка с осматриванием по сторонам, либо подозрительное перемещение бегом;

- явное стремление избежать встречи с сотрудниками правоохранительных органов.

**В случае если вы что-то заподозрили:**

- немедленно позвоните по телефону в милицию и сообщите как можно больше информации о подозреваемом или транспортном средстве;
- если это возможно, во время разговора по телефону попытайтесь следить за подозреваемым или транспортным средством на безопасном расстоянии;
- дождитесь приезда сотрудников правоохранительных органов.

**6. 2 Действия в случае совершения террористического акта (взрыва):**

- немедленно покиньте место происшествия, направляясь на улицу или в укрытие;
- держитесь подальше, насколько это будет возможным, от высоких зданий, стеклянных витрин или транспортных средств;
- если поблизости находятся сотрудники правоохранительных органов, следуйте их указаниям.

**Что следует делать, когда террористический акт закончился?**

Если сотрудники правоохранительных органов еще не приехали:

- немедленно позвоните милицию;
- не создавайте толпу и не присоединяйтесь к ней;
- немедленно покиньте место происшествия, так как вокруг могут находиться дополнительные взрывные устройства;
- если вы располагаете какой-либо информацией, что сможет помочь задержать подозреваемых и определить местонахождение транспортного средства, причастного к происшествию немедленно сообщите об этом в милицию.

**6. 3 Действия при получении информации об эвакуации**

Сообщение об эвакуации может поступить не только в случае обнаружения взрывного устройства и ликвидации последствий совершенного террористического акта, но и при пожаре, стихийном бедствии и т.п.

Получив сообщение от представителей властей или правоохранительных органов о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и четко выполняйте их команды.

Если вы находитесь в квартире, выполните следующие действия:

- возьмите личные документы, деньги и ценности;
- отключите электричество, воду и газ;
- окажите помощь в эвакуации пожилых и тяжелобольных людей;
- обязательно закройте входную дверь на замок - это защитит квартиру от возможного проникновения мародеров;
- возвращайтесь в покинутое помещение только после разрешения ответственных лиц.

**6.4 Действия при захвате в заложники**

Любой человек по стечению обстоятельств может оказаться заложником у преступников, которые могут добиваться как получения выкупа, так и достижения

политических целей и т. п.

Во всех случаях жизнь заложника становится предметом торга для террористов.

Если вы оказались заложником, рекомендуем придерживаться следующих правил поведения:

- не допускайте действий, которые могут спровоцировать нападающих к применению оружия и привести к человеческим жертвам;
- инициативно не вступайте в переговоры с террористами;
- переносите лишения, оскорбления и унижения, не смотрите в глаза преступникам, не ведите себя вызывающе;
- при необходимости выполняйте требования преступников, не противоречьте им, не рискуйте жизнью окружающих и своей собственной, старайтесь не допускать истерик и паники;
- на совершение любых действий (сесть, встать, попить, сходить в туалет) спрашивайте разрешение;
- если вы ранены, постарайтесь не двигаться, этим вы сократите потерю крови.

### **ПОМНИТЕ: ВАША ЦЕЛЬ - ОСТАТЬСЯ В ЖИВЫХ.**

Будьте внимательны, постарайтесь запомнить приметы преступников, отличительные черты их лиц, одежду, имена, клички, возможные шрамы и татуировки, особенности речи и манеры поведения, тематику разговоров и т.д. Если вас перевозят на транспорте или ведут куда-либо, старайтесь запомнить, куда и как долго. Осмотрите место, в котором вы находитесь. Определите укрытие, за которым можно спрятаться в случае перестрелки.

Помните, что, получив сообщение о вашем захвате, спецслужбы уже начали действовать и предпримут все необходимое для вашего освобождения.

Во время проведения спецслужбами операции по вашему освобождению неукоснительно соблюдайте следующие требования:

- лежите на полу лицом вниз, голову закройте руками и не двигайтесь;
- если вы услышите хлопки от использования спец. подразделением световых гранат или шашек со слезоточивым газом, закройте глаза и не трите их, задержите дыхание;
- ни в коем случае не бегите навстречу сотрудникам спецслужб или от них, так как вас могут принять за преступника;
- беспрекословно выполняйте команды сотрудников спец. подразделений, принимающих участие в вашем освобождении;
- если есть возможность, держитесь подальше от проемов дверей и окон.

**ЕСЛИ ВАМ СТАЛО ИЗВЕСТНО О ГОТОВЯЩЕМСЯ ИЛИ СОВЕРШЕННОМ ПРЕСТУПЛЕНИИ, НЕМЕДЛЕННО СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ В ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЕ ОРГАНЫ СБУ ИЛИ МВД ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА.**

**Рекомендуемые зоны эвакуации и оцепления при обнаружении взрывного**



### устройства или предмета, подозрительного на взрывное устройство

1	Граната РГД-5	Не менее 50 метров
2	Граната Ф-1	Не менее 200 метров
3	Тротиловая шашка массой 200 граммов	45 метров
4	Тротиловая шашка массой 400 граммов	55 метров
5	Пивная банка 0,33 литра	60 метров
6	Мина МОН-50	85 метров
7	Чемодан (кейс)	230 метров
8	Дорожный чемодан	350 метров
9	Автомобиль типа "Жигули"	460 метров
10	Автомобиль типа "Волга"	580 метров
11	Микроавтобус	920 метров
12	Грузовая автомашина (фургон)	1240 метров

### 6.5 О порядке приема по телефону сообщений, содержащих угрозы террористического характера

Правоохранительным органам значительно помогут для предотвращения совершения преступлений и розыска преступников следующие ваши действия:

- постарайтесь дословно запомнить разговор и зафиксировать его на бумаге;
- по ходу разговора отметьте пол, возраст звонившего и особенности его (ее) речи: голос: громкий/тихий, низкий/высокий;
- темп речи: быстрая/медленная;
- произношение: отчетливое, искаженное, с заиканием, шепелявое, с акцентом или диалектом;
- манера речи: развязная, с издевкой, с нецензурными выражениями;
- обязательно отметьте звуковой фон (шум автомашин или железнодорожного транспорта, звук теле-, радиоаппаратуры, голоса и др.);
- отметьте характер звонка: городской или междугородный;
- обязательно зафиксируйте точное время начала разговора и его продолжительность.

#### **Постарайтесь в ходе разговора получить ответы на следующие вопросы:**

Куда, кому, по какому телефону звонит этот человек?

Какие конкретные требования он (она) выдвигает?

Выдвигает требования он (она) лично, выступает в роли посредника или представляет какую-то группу лиц?

На каких условиях он (она) или они согласны отказаться от задуманного?

Как и когда с ним (с ней) можно связаться?

Кому вы можете или должны сообщить об этом звонке?

Постарайтесь добиться от звонящего максимально возможного промежутка времени для принятия вами и вашим руководством решений или совершения каких-либо действий.

Если возможно, еще в процессе разговора сообщите о нем руководству объекта, если нет - немедленно по его окончании.

Не распространяйтесь о факте разговора и его содержании. Максимально ограничьте число людей, владеющих информацией.

При наличии автоматического определителя номера (АОН) запишите определившийся номер телефона в тетрадь, что позволит избежать его случайной утраты.

При использовании звукозаписывающей аппаратуры сразу же извлеките кассету (мини-диск) с записью разговора и примите меры к ее сохранности. Обязательно установите на ее место другую.

### **Правила обращения с анонимными материалами, содержащими угрозы террористического характера**

1. После получения такого документа обращайтесь с ним максимально осторожно. По возможности, уберите его в чистый плотно закрываемый полиэтиленовый пакет и поместите в отдельную жесткую папку.

2. Постарайтесь не оставлять на нем отпечатков своих пальцев.

3. Если документ поступил в конверте - его вскрытие производите только с левой или правой стороны, аккуратно отрезая кромки ножницами.

4. Сохраняйте все: сам документ с текстом, любые вложения, конверт и упаковку, ничего не выбрасывайте.

5. Не расширяйте круг лиц, знакомившихся с содержанием документа.

6. Анонимные материалы направляются в правоохранительные органы с сопроводительным письмом, в котором указываются конкретные признаки анонимных материалов (вид, количество, каким способом и на чем исполнены, с каких слов начинается и какими заканчивается текст, наличие подписи и т.п.), а также обстоятельства, связанные с их распространением, обнаружением или получением.

7. Анонимные материалы не должны сшиваться, склеиваться, на них не разрешается делать надписи, подчеркивать или обводить отдельные места в тексте, писать резолюции и указания, также запрещается их мять и сгибать. При исполнении резолюции и других надписей на сопроводительных документах не должно оставаться давленных следов на анонимных материалах.

8. Регистрационный штамп проставляется только на сопроводительных письмах организации и заявлениях граждан, передавших анонимные материалы в инстанции.

### **6.6 Действия студентов и сотрудников академии при угрозе террористических актов (при обнаружении подозрительных предметов)**

Если вы стали свидетелем проявлений террористического характера, а именно: обнаружили взрывоопасное устройство, стали свидетелем похищения человека, имеете информацию о заложниках, немедленно звоните по телефонам что приведены в таблице

Управління безпеки України в Запорізькій області	764-46-50 764-46-58
Управління внутрішніх справ в Запорізькій області	239-84-84, або – 102 239-40-16
Управління МНС в Запорізькій області	787-94-68, або – 101
Спецпідрозділ «Кобра»	63-56-23 (цілодобово)
Відділ охорони ЗДІА	4-22
Штаб цивільного захисту (цивільної оборони)	3-91

Ни в коем случае не исследуйте предмет самостоятельно.

При возможности, оградив место находки, дождитесь сотрудников отдела охраны.

Если Вы, находясь на территории академии, заметили подозрительных людей, немедленно сообщите об этом на пост охраны или дежурным.

**Помните, от Вашей бдительности может зависеть жизнь и здоровье окружающих.**

Длительный звуковой сигнал, на протяжении **3-х минут**, подается в случае возникновения чрезвычайных ситуаций не связанных с выбросом ядовитых веществ. Услышав такой сигнал Вам необходимо, не создавая паники, покинуть здания академии, выйдя на улицу, где Вы получите все необходимые разъяснения.