

Scientific Journal  
\*  
Multidisciplinary Approach

# American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research

2019 / 3 (14)



Initiated by Ukraine and Ukrainians Abroad Not-for-profit Corporation  
New York NY, USA, 2016



American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research. Issue: 3 (14).

Publ.: Ukraine and Ukrainians Abroad Not-for-profit Corporation, New York NY, USA (7/2019–9/2019). 116 p.

Scientific journal «American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research» is a peer reviewed open access journal, which is co-published in the USA.

The main principle of the journal is to promote communication among scientists from different countries worldwide.

The main research areas are as follows: Biological Sciences; Historical Sciences; Economic Sciences; Philosophical Sciences; Philological Sciences; Jurisprudence; Pedagogical Sciences; Medical Sciences; Psychological Sciences; Social Sciences; Political Science; Governance; Cultural Studies; Social Communication; Cross-Sectoral Research. The journal is published quarterly in two languages: English; Ukrainian.

Published and distributed by:

UKRAINE AND UKRAINIANS ABROAD INC. DOS ID #: 4905826 Initial DOS Filing Date: MARCH 02, 2016  
County: NEW YORK Jurisdiction: NEW YORK Entity Type: DOMESTIC NOT-FOR-PROFIT CORPORATION  
Current Entity Status: ACTIVE

Entity Address Information DOS Process:

NADIYA BURMAKA  
170 WEST 82 STREET  
NEW YORK, NEW YORK, 10024

#### Editor in Chief:

**Burmaka N.** – Ph.D. in Psychology, Professor at the International Academy of Sobriety, Full Member of EuANH (Scotland, UK), Honorary member of East European Scientific Analytics Federation of International Academy of Science and Higher Education (London, UK), Ukraine and Ukrainians Abroad Not-for-profit Corporation.

#### Chief Scientific Editors:

**Maksymenko S.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, Academician of NAPS of Ukraine, Academician EANS (Germany), G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAPS of Ukraine.  
**Skiba V.V.** – Dr.Sc. in Medicine, Professor, Kyiv Medical University of UAFM, Ukraine.

#### Executive Secretary:

**Lnov V.** – Ph.D. in Psychology, Professor, Full Member of EuANH (Scotland, UK), G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAPS of Ukraine.

#### Editorial / Expert's Board

**Chiladze G.** – Doctor of Law, Doctor of Economics, Professor, National Research Analytics Federation, Georgia.

**Danyluk I.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine.

**Dubaseniuk O.** – Dr.Sc. in Pedagogy, Professor, Zhytomir Ivan Franko State University, Ukraine.

**Gryganskyi A.** – Ph.D. in Biology, Duke University, Durham, USA.

**Gryganska I.** – Ph.D. in Psychology, Kyiv Medical University of UAFM, Ukraine.

**Iserman R.** – Honorary Dr. Sc. in Political Psychology. Full Member of EuANH (Scotland, UK), Family Health International Not-for-profit Corporation, USA.

**Kocharian O.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, V.N. Karazin Kharkiv National University, Ukraine.

**Mamedov Z.** – Dr.Sc. in Biology, Professor, A.I. Karaev Institute of Physiology of Azerbaijan National Academy of Sciences, Azerbaijan.

**Mykhaylov B.** – Dr.Sc. in Medicine, Professor, Kharkiv Medical Academy of Postgraduate Education, Ukraine.

**Rushai A.K.** – Dr.Sc. in Medicine, Professor, Kyiv Medical University of UAFM, Ukraine.

**Sosin I.** – Dr.Sc. in Medicine, Professor, Kharkiv Medical Academy of Postgraduate Education, Ukraine.

**Tsekhmister Ya.** – Dr.Sc. in Pedagogy, Professor, Full Member of EuANH (Scotland, UK), O.O. Bogomolets National Medical University, Ukraine.

**Yatsenko T.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, Academician of NAPS of Ukraine Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, Ukraine.

**Yatsenko V.** – Dr.Sc. in Medicine, Professor, National Technical University of Ukraine «Kyiv Polytechnic Institute», Ukraine.

#### Editors / Reviewers:

**Balabanova L.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, National University of Civil Protection, Ukraine.

**Belikova M.** – Ph.D. in Medicine, Associate Professor, National University of Physical Education and sports, Ukraine.

**Chepeleva N.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, Academician of NAPS of Ukraine, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAPS of Ukraine, Ukraine.

**Chernavska T.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, Odessa I.I. Mechnikov National University, Ukraine.

**Hall A.** – Honorary Dr.Sc. in Political Psychology in Psychology of Management, USA.

**Hovorun T.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, John Paul II Catholic University of Lublin, Poland.

**Hulbs O.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, Kramatorsk Institute of Economics and Humanities, Ukraine.

**Kalashnik I.** – Ph.D. in Psychology, Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, Ukraine.

**Kireyeva Z.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, Odessa I.I. Mechnikov National University, Ukraine.

**Khrapkina V.** – Dr.Sc. in Economics, Professor, Full Member of UAES, National University of Kyiv-Mohyla Academy.

**Kokun O.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAPS of Ukraine, Ukraine.

**Lantukh V.** – Dr.Sc. in History, Professor, Kramatorsk Institute of Economics and Humanities, Ukraine.

**Malecha A.** – Ph.D. in Psychology, Professor, Uniwersytet Szczeciński, Poland.

**Miroshnyk O.** – Ph.D. in Philology, Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy, Ukraine.

**Moliako V.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, Academician of NAPS of Ukraine G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAPS of Ukraine, Ukraine.

**Orlova O.** – Ph.D. in Pedagogy, Municipal institution «Zhytomyr OIPPO» of Zhytomyr Regional Council, Ukraine.

**Rodyna N.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, Odessa I.I. Mechnikov National University, Ukraine.

**Shevtsov A.** – Dr.Sc. in Special Education Sciences, Ph.D. in Physics and Mathematics, Professor, Corresponding Member of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Ministry of Education and Science of Ukraine.

**Slyusarevskii M.** – Ph.D. in Psychology, Professor, Corresponding member of NAPS of Ukraine, Institute of Social and Political Psychology of NAPS of Ukraine, Ukraine.

**Smulson M.** – Dr.Sc. in Psychology, Professor, Corresponding member of NAPS of G.S. Kostyuk Institute of Psychology of NAPS of Ukraine, Ukraine.

**Smagin I.** – Dr.Sc. in Pedagogy, Professor, Municipal institution «Zhytomyr OIPPO» of Zhytomyr Regional Council, Ukraine.

**Syomkina T.** – Dr.Sc. in Economics, Professor, Academician UAES, State University of Telecommunications.

**Tolstoukhov A.** – Dr.Sc. in Philosophy, Professor, Academician of NAPS of Ukraine, National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Ukraine.

**Vlasova O.** – Dr. Sc. in Psychology, Professor, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ukraine.

**Yevdokymova N.** – Dr.Sc. in Psychology, V.O. Sukhomlinsky Mykolayiv National University, Ukraine.

**Zabrotskyy M.** – Prof., Ph.D. in Psychology, Honorary Doctor of Zhytomir Ivan Franko State University; Israel.

**The publishers and editors do not accept responsibility for the beliefs expressed by the authors based on their research and personal beliefs.**

© Ukraine and Ukrainians Abroad Not-for-profit Corporation, New York NY, USA, 2019

© Authors of articles, 2019



# Content

EDITOR'S COLUMN .....	4
<b>Maksymenko S.</b> THE SYSTEMIC OF PSYCHE AND THINKING .....	5
<b>Asanov E., Dyba I., Asanova S., Polygushko L., Belikova M., Golubova J.</b> EFFICIENCY AND DURATION OF ACTION OF HYPOXIC TRAININGS IN ELDERLY PATIENTS WITH COPD: EFFECT ON VENTILATION AND GAS EXCHANGE IN THE LUNGS .....	15
<b>Danyiuk I., Kozytska I., Shykovets S.</b> PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF LANGUAGE USE AMONG UKRAINIAN MIGRANTS IN POLAND SPEAKING DIFFERENT NATIVE LANGUAGES .....	23
<b>Kuchynska L.</b> MAINTAINING GOOD PROFESSIONAL HEALTH OF PEDAGOGICAL STAFF AT PRESCHOOL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AS A SCIENTIFIC PROBLEM [in Ukrainian] ..	31
<b>Miroshnyk O.</b> DISCOURSE ON VIOLENCE AND REVENGE IN TARAS SHEVCHENKO'S EARLY HISTORICAL POETRY («IVAN PYDKOVA», «GAMALIA», «TARAS'S NIGHT») [in Ukrainian].....	35
<b>Orlova O.</b> THE PROBLEM OF IMPLEMENTING THE SUSTAINABLE DEVELOPMENT IDEAS IN EDUCATIONAL PROCESS AT PRESCHOOL INSTITUTIONS [in Ukrainian] .....	43
<b>Rudenko A., Mitchenko M., Kornilina E., Hrytsenko L.</b> SPECIFIC IMMUNITY STRESS AND AUTOIMMUNE REACTIONS IN WOMEN SUFFERING FROM ACUTE UNCOMPLICATED PYELONEPHRITIS .....	48
<b>Sosin I., Burmaka N., Honcharova O., Babenko Ye., Chuev Yu.</b> GENERAL-THEORETICAL AND PERSONIFIED RATIONALE OF APPLICATION MATERIAL FOR THE UTILITY MODEL IN UKRAINE IN THE FIELD OF CLINICAL ADDICTOLOGY.....	55
<b>Sosin I., Kocharyan O., Burmaka N., Gryganska I., Burmaka Ie., Lozynskiy V., Konchenkova I., Hosroshvili M.</b> PSYCHOTHERAPY AND PSYCHOEDUCATION OF THE STATES OF DEPENDENCE: THEORETICAL AND PRACTICAL COURSE (Part Two) A HEALTHY FAMILY IS A HEALTHY COUNTRY (Practical Course) [in Ukrainian] .....	63
FAMINE-GENOCIDE.....	106
<b>Marochko V.</b> THE HOLODOMOR OF 1932-1933 [in Ukrainian] .....	107
CHARITY.....	114



## Nadiya Burmaka

*Ph.D. in Psychology, MD, Professor*

*Full member of European Academy of Natural History (Scotland, UK)  
and International Academy of Natural History (EC)  
President of «Ukraine and Ukrainians Abroad», USA*

### Editor's Column

*Dear Ukrainian community!*

*Dear colleagues, friends, authors and readers of the journal!*

We would like to introduce you the 14 issue of the interdisciplinary periodical «American Journal of Fundamental, Applied and Experimental Research» to your attention, which is registered in the United States by the «Ukraine and Ukrainians Abroad» in cooperation with the Society of Psychologists of Ukraine and G. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine.

The study published in this edition outline the current problems of medical, cognitive-behavioral and social sciences and resonate with the challenges of today.

In the article of prof. S. Maksymenko the idea of the scientific and applied effectiveness of genetic methods (experimental genetic method and genetic modeling method) based on theoretical and methodological analysis and experimental empirical materials (along with longitudinal ones) that allow to explore both higher mental functions and personality traits.

Prof. E. Asanov and co-authors inform about the results of the impact of interval normobaric hypoxic training on elderly patients with chronic obstructive pulmonary disease.

Prof. I. Danylyuk and co-authors introduce the results of the study of the influence of ethnolinguistic identity on the formation of linguistic image, as well as the psychological well-being and health of Ukrainian-speaking and Russian-speaking Ukrainian migrants in Poland. The findings are significant for ethnic, cross-cultural and political psychology.

Researches of scientists O. Orlova and L. Kuchynska are devoted to the solution of problems of preschool education at the present stage.

Volumetric microbiological, molecular genetic and serological studies of the reactions of the immune system in women with acute uncomplicated pyelonephritis are presented by a team of scientists led by prof. A. Rudenko.

The effectiveness of pathogenetically substantiated intensive traditional pharmacotherapy in the case of relief of hypertoxic form of intoxicating conditions with alcohol addiction was investigated by a team of scientists led by prof. I. Sosin.

The second (final) part of the work of a group of scientists under the guidance of prof. I. Sosin on the psychology of addictive behavior is presented. The productive and proactive assertive skills and models of personality behavior are formed in a conceptually grounded training program of preventative guidance through psychoeducational technologies.

Our constant prayer is with those who are defending  
Ukraine's borders today.

### Колонка редактора

*Вельмиповажна українська громадо!*

*Шановні колеги, друзі, автори журналу та читачі!*

Вашій увазі пропонується 14-й випуск міждисциплінарного періодичного видання «Американський журнал фундаментальних, прикладних і експериментальних досліджень», зареєстрованого у США організацією «Ukraine and Ukrainians Abroad» в партнерстві з Товариством психологів України та Інститутом психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України.

Розміщені в дійсному виданні дослідження окреслюють актуальні проблеми медичних, когнітивно-поведінкових та соціальних наук і резонують з викликами сьогодення.

У статті проф. С. Максименка обґрунтована ідея наукової і прикладної ефективності генетичних методів (експериментальний генетичний метод і генетико-моделюючий метод) на основі теоретико-методологічного аналізу та експериментально-емпіричних матеріалів (поряд з лонгitudinними), які дозволяють досліджувати як вищі психічні функції, так і риси особистості.

Про результати впливу інтервального нормобаричного гіпоксичного тренування на пацієнтів похилого віку з хронічним обструктивним захворюванням легень повідомляє проф. Е. Асанов із співавторами.

Проф. І. Данилюк із співавторами знайомлять із результатами дослідження впливу етнолінгвістичної ідентичності на формування мовного образу, а також психологічного благополуччя та здоров'я україномовних та російськомовних українських мігрантів у Польщі. Результати є значимими для етнічної, крос-культурної та політичної психології.

Дослідження науковців О. Орлової та Л. Кучинської присвячені вирішенню проблем дошкільної освіти на сучасному етапі.

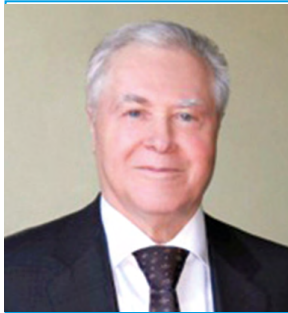
Об'ємні мікробіологічні, молекулярно-генетичні та серологічні дослідження реакцій імунної систем у жінок, хворих на гострий неускладнений пієлонефрит представлено колективом науковців під керівництвом проф. А. Руденко.

Ефективність патогенетично обґрунтованої інтенсивної традиційної фармакотерапії при купіруванні гіпертоксичної форми запійних станів при алкогольній залежності досліджено колективом науковців на чолі з професором І. Сосиним.

Представлена заключна частина роботи групи науковців під керівництвом проф. І. Сосіна з проблеми психології залежної поведінки. В концептуально обґрунтованій тренінговій програмі превентивного спрямування через психоедукаційні технології формуються продуктивні та проактивні асертивні навички та моделі поведінки особистості.

Наша постійна молитва з тими, хто сьогодні захищає  
кордони України.

## THE SYSTEMIC OF PSYCHE AND THINKING



### **Maksymenko S. D.**

Full member NAES of Ukraine,  
Dr.Sc. in Psychology, Professor,

Director of G. S. Kostyuk Institute of psychology of the NAES of Ukraine

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

*The article presents the results of systematic study of the human psyche. The genetic methods and mechanisms of personality design are considered. The methodological component according to which the person is a form of existence of the human psyche, which represents the integrity of self-development, self-determination, conscious subject activity and self-regulation, has its own unique and unique inner world. A genetically rising contradictory unit of personality that is constantly evolving and forming is a want. It acts as an information and energy property of man, which is the expansion of life in ontogenesis and phylogeny. The principles of constructing EGM (experimental genetic method) and Genetic-modeling methods (GMM) are substantiated. It has been proved that these methods are the most adequate in psychology (along with longitudinal), which make it possible to investigate both higher mental functions and personality traits.*

*Based on theoretical – methodological analysis and experimentally – empirical materials, the idea of scientific and applied productivity of genetic methods (EGM, GMM), research of the paradigm of systemic of the psyche in science was confirmed. It is proved that these methods are the area of psychological knowledge that can provide prediction of the development of the systemic of the personality psyche.*

**Key words:** *systemic of the psyche, self-determination, life, personality, mental functions, psyche, psychology of training, principles of constructing methods of EGM, experimental genetic method, mental processes, genetic modeling method, GMM, need, source and driving force of personality development.*

*У статті представлені результати систематичного вивчення психіки людини. Розглянуто генетичні методи і механізми конструювання особистості. Проаналізовано методологічну складову, згідно з якою людина є формою існування людської психіки, яка представляє собою цілісність саморозвитку, самовизначення, свідомої предметної діяльності і саморегуляції, має свій власний і унікальний внутрішній світ.*

*Генетично зростаюча суперечлива одиниця особистості, яка постійно розвивається і формується, – це нужда. Вона діє як інформаційна та енергетична властивість людини, яка є експансією життя в онтогенезі і філогенезі. Обґрунтовано принципи побудови ЕГМ (експериментальний генетичний метод) і генетико-моделюючий метод (ГММ). Доведено, що ці методи є найбільш адекватними в психології (поряд з лонгітюдними), які дозволяють досліджувати як вищі психічні функції, так і риси особистості.*

*На основі теоретико-методологічного аналізу і експериментально-емпіричних матеріалів обґрунтована ідея наукової і прикладної продуктивності генетичних методів (ЕГМ, ГММ), дослідження парадигми системної психіки в науці. Доведено, що ці методи є областю психологічних знань, які можуть забезпечити прогнозування розвитку системної психіки особистості.*

**Ключові слова:** *системність психіки, самовизначення, життя, особистість, психічні функції, психіка, психологія навчання, принципи побудови методів, експериментально-генетичний метод, психічні процеси, генетико-моделюючий метод, нужда, джерело і рушійні сили розвитку особистості.*

***The Personality does not arise but created.***

*S. D. Maksymenko*

### **Introduction**

The need for further improvement of the education system up to its radical reform is connected with the growth of the pace of economic and social changes in society, among which, in the recent time, the humanistic trend is increasingly prevalent due to the understanding of the role of the human factor in these processes. And if the existing education system followed the needs of the economy and managed to prepare staff for all areas of the economy, then the transition to the post-industrial phase of its development radically changes the requirements for the function of the system of education and, accordingly, the content, methods of teaching and training of pedagogues: «product». The new system of education should not be narrow specialists, but creative individuals who have systemic thinking.



The insufficient systemic effect of modern education is conditioned by shortcomings in theoretical ideas about educational activity. It is most often regarded as intellectual and cognitive activity. Hence its goal is to give students the necessary scientific knowledge and skills for life. The educational activity is artificially diverted from the system of other activities of the child.

The main causes of the crisis in the education system have been the rapid increase in the total amount of scientific information that needs to be mechanically mastered daily, the teacher training system focused on the reproductive transfer of information to students, rather than on the development of their creative thinking and communicative qualities for teamwork, and the lack of learning technologies, capable of providing mass training of specialists in creative professions, whose range is growing rapidly.

It does not provide a system of education and the possibility of active participation of the subject in public relations and in their own life-creativity, the ability to self-realization in a rapidly changing world.

Such a change in conceptual provisions requires an in-depth study of the patterns of personality formation.

In different approaches to personality it is necessary to note the quality of self-regulation and self-development, as fundamental for a person whose level of self-development is determined by self-determination. Among the ambiguities that affect the formation of self-determination, especially the level of development thinking.

Commented on our definition. It emphasizes the main thing: the nature of the human psyche – personal. The supreme, known to us, level of development of being, endowed with reflection, and therefore capable of reflecting everything else being and itself, is embodied and becomes a valid way of existence of a person. One can say and vice versa: human life in the world is a real way (form) of the existence of the higher psyche. We do not find in the world other forms of existence of a higher level of the psyche, except personality. You can, of course, say that objects and phenomena of culture are another, specifically transformed way of its existence. This is true, but they are the embodiment of personality. Predomination, that is, an additional transfer of the mental (ideal) to the substantive (material) carry personality, leaving in the subject, capturing in it all the unique originality of this person – the author.

The personality and systematic nature of the human psyche means, on the other hand, that any individual mental process becomes very complex. It has its own laws and qualities, but along with this, it reflects the whole integrity of the individual. Therefore, when studying a separate psychic phenomenon (thinking, emotions, memory, etc.), only a special and artificial abstraction allows the researcher to draw conclusions about him in a «pure», so to speak, form. In fact, this is always – the thinking of a person, her emotions or any other phenomenon. This influence of integrity (its design) on a concrete phenomenon is not something «trivial», outsider. After all, if we talk about thinking, in fact, its indicators are determined not only by the peculiarities, in fact, the intellectual sphere: the motives of activity, goals, values, inclinations, stable and temporary emotional states, even somatic health – all this together defines the functioning of any mental function (Maksimenko, 2013).

The problem of the mechanisms of the development of systemic and psyche, the functioning and self-realization of the person lies in the area of reality, which belongs to the actual psychology, and the social and pedagogical influences that implement these mechanisms. Consider now what specific arsenal of means has modern age and pedagogical psychology to solve the problem in such a statement.

The basic condition for the purposeful formation of the personality is the organized system of educational activities. This applies, first, to the formation of theoretical thinking, the ability to learn, to master the abilities, it is advisable to operate with theoretical knowledge. Among the factors that influence the development of personality, is not the most important system thinking.

Understanding that the system of the psyche as a whole, consciousness and the unconscious in particular are the functional organs of the subject, arising during its adaptation to the world, therefore, studying the laws of mental phenomena beyond the activity does not make sense, from the first half of the twentieth century. became a fundamental concept in psychology.

Since the psyche cannot exist outside of its carrier, for the study of the psychological unit, which preserves all the basic properties of the whole, we were chosen by the person: «And in this incarnation it – it does not decompose further. The human psyche is personal, and this expression means that any study of any partial process or phenomenon will be adequate only when it is considered to be a meaningful branch of the individual, and only then it becomes understandable (note that this is not taken into account in psychology further) than a declaration)» (Maksimenko, 2006).

Such a choice of «units» in the system of the psyche is based on the cultural-historical theory of L. S. Vygotsky and the position of P. Ya. Galperin, according to which the human psyche is a holistic socio-cultural and semiotic entity that develops in the process of activity and communication (Vygotsky, 1996; Halperin, 1976). In this case, «the complex contradictory interaction of biological and social is meaning to be considered in two planes – as factors acting on the personality and as factors that form the personality and ensure its existence and development» from within. (Maksimenko, 2006).

The development of personality as a systemic psyche occurs in various types of activities, including during the development of new types of cognitive activity, especially in the educational, and possible subject to its system principles, as determined by us:

1) the principle of analysis in units should ensure the allocation of a «cell» – a psychological unit that retains all the basic properties of the whole. The first such «cell», the first real «unit» of the existence and development of the human psyche – is the person itself;

2) the principle of historicism, considering the unity of the genetic and experimental lines in the study, «translates» the accumulated experience of mankind in the subject and the study task as a means of solving a educational problem. As a result of this assignment there is a new mental structure of the highest level of difficulty (unit of consciousness). To assign the subject of cultural achievements of society educational activity as a subject must correspond to the actual internal structure of the mental process itself;

3) the principle of system (the principle of holistic consideration of mental entities) proposes to consider mental phenomena, mental education as processes, as the transformation of «things in the process» linking the subject-transformative activity with the knowledge that it generates, and ensuring the transition from the less developed concept to more advanced;

4) the principle of designing (the principle of active modeling, reproduction of the forms of the psyche in special conditions) defines the conceptual forms for designing an experiment in order to identify the laws of the genesis of such mental processes, which in the inner world of the individual is not yet, but should be formed as a result of the logical processing of the development of new types of cognitive activities that constitute the essence of human culture. The content of such an experiment should be a system of object-transformative actions, the implementation of which simulates the really functioning processes and will form an individual system of psychological neoplasms. (Maksimenko, 2006, 2014).

On these principles, our experimental genetic method (EGM), built by us, is a «method of psychological study of the process of constructing higher mental functions, which are assigned by the subject in the process of transforming it into a certain content» (Maksimenko, 2006). The EGM consists of the theory in which it arose, the design (simulation) that transforms (forms) the experiment, and the diagnosis (fixation) as intermediate, and, to some extent, the ultimate psychological neoplasms of the developing personality (Maksimenko, 2006).

The emergence of such a method «became possible as a result of mutual assimilation of two important theological ideas for psychology – the principle of development and the principle of objective-experimental study of the psyche» (Maksimenko, 2006, p. 58), understanding the psyche as a historical product, as a concrete expression in it the predominance of the social component.

The theoretical comprehension of the experience of experimental training carried out in the framework of the approach leads to the need to isolate the system of principles for constructing an experimental genetic study, as well as to identify the sequence of the main logical and operational structures that implement it.

The purpose of human genetic psychology is to study the conditions in which the process of transforming the content and forms of its own psychic phenomena, states of consciousness and methods of action can reach such a level of perfection of the psychic mechanisms of activity in which there is the ability to discover or inventions, to create artistic images. In other words, the goal is to find the laws of genesis from the original content of undifferentiated human sensitivity to the mechanisms of creativity.

In this case, conducting experimental research is aimed at finding new ways of developing and educational education. New training criteria are revealed. These studies, in turn, influence the practice of the work of the mass school. Efforts of teachers and psychologists in recent years were aimed at revealing patterns of formation of formation of students with a full-fledged educational activity, its structure, that is, its adequate needs, motives, ways of action.

The method of experimentally-genetic study of the internal connections of teaching methods with the nature and type of mental development of the child is based, as is known, on the concept of Vygotsky's

mental development of the child, according to which specific forms of the psyche were originally given in the form of social samples. Only in the learning process, aimed at assimilating these samples, is the mental development of man.

A qualitatively new stage in the development of psychology, due to the transition to genetic methods of research, is characterized by the synthesis of the actual psychological study with the design of new forms of attribution of students of socio-cultural values, new effective forms of educational process, through which it becomes possible to reveal the laws of mental development of the human future. Genesis of personality is a specific transformation of the structural components of the activity mediated by the mechanism of internalization into structural properties and personality traits. That is, in other words, personality at the same time and the implementer of activity (as a form of manifestation of its potentials), and the activator of the process of functioning of activity, which transforms into the mental qualities of the person himself.

It should be noted now that we have a certain array of experimental data that allows us to say that the fundamental difference between functioning and development is that the latter always and necessarily involves the creation of a new inter-functional system, which only happens when the person acts as the subject of the doctrine, that is, he treats him personally. Indirectness of the development of higher mental structures in a cultural context means that objects of culture are assigned to a child in a form of teaching in the form of specific means.

The object of culture is a product of human activity and, it is a coded and rounded reflection of the psyche of mankind. Development is only when a child in a specific form of his own activity «dissociates», «unfolds» and makes his own this substantiated psyche (depersonalization), thus forming his own.

As already emphasized, we managed to show that the objects of appropriation are not at all limited by theoretical concepts; on the contrary, their range is quite wide, and each of them in its own way is included in the development process, defining its versatility and uniqueness (it is necessary to add here the uniqueness of the existing internal the mental structures of each child).

In the future (after the internalization), they form in constitution the constituent structures, forming «around themselves» what is called inter-functional psychological systems, and cardinaly affect the subsequent behavior of the subject. So, there is what we call the personal mediation of educational activity and the phenomenon of «double mediation» of mental development – now it is mediated by both the cultural context (external) and the personal (internal). This genetic mechanism, in our opinion, is a valid ground for self-development. On the other hand, it is here that «the convergent» problems of the age and individually specific in the genesis of man.

Scientific data suggests that we are dealing with the phenomenon of designing (self-designing!) of higher mental functions in the unique space of the social development situation. Here in a single knot the actual genesis is bound up, which takes place according to objective laws, a kind of activity of the individual and a system of socio-pedagogical conditions of functioning and development. Awareness of this leads to the search for a methodical procedure that would allow to more adequately investigate and understand this complex phenomenon. We believe that such a procedure should become a genetic modeling method (as a modification of the genetic).

In general, it should be noted that the proposed content unit of the analysis of the genesis of the psyche, namely, «functioning-development» (which was established, we emphasize again, in experimental research), will significantly expand the field of application of the genetic method, mainly in his genetic modeling modifications. The latter will contribute to a more objective and meaningful understanding of the nature of the human psyche.

The main methods of research in genetic psychology are observation and experiment, and the latter is subdivided into two types: the experiment that states and the experiment that generates. The methods of research, which contemplatively stated, have largely exhausted their productive forces, and their place was occupied by active methods, built on the principles and in the form of experimental teaching. The study of problems of mental development through the forming experiment has brought some positive results. Theoretically and practically proved that the forming experiment, by its very nature, is the type of real educational process. The purpose of the forming experiment is to provide better results than those achieved in the school by traditional ways of education and upbringing. Thus, it is conditioned by the needs of the school and is motivated by the need to improve the educational work, increase its efficiency.

Thus, in line with the achieved results and new tasks, it becomes possible and necessary not only to work out new modifications of the method, but also to substantially expand the scope of its application, which



is possible due to the principles of application of the genetic method developed by us and the elaboration of procedural procedures. One cannot restrict himself to research on the formation of educational activities at junior school age, and only in the field of assimilation of theoretical concepts. It is necessary to study the specifics of the source contradictory «functioning-development» relation in different age groups, including adults; to study the peculiarities of the «interaction» of these phenomena with individual psychological and even neuro-typological peculiarities of man, to develop experimental research in the field of psychology of education and communication. Very promising in this context is the field of pathopsychology and boundary states of personality.

The integrity of the individual manifests itself in its ability to self-development, self-determination, conscious subject matter and self-regulation, to the creation of its unique inner world. Therefore, in the person are formed fundamentally new mechanisms, which are deliberately controlled by the man himself and provide self-determination.

In general, it should be noted that the proposed content unit of the analysis of the genesis of the psyche, namely, «functioning-development» (which was established, we emphasize again, in experimental research), will significantly expand the field of application of the genetic method, mainly in his genetic modeling modifications. The latter will contribute to a more objective and meaningful understanding of the nature of the human psyche.

Developed by L. S. Vygotsky and brilliantly implemented by his disciples and followers of the experimental genetic method remains the only option (in addition to Longitude), this is not a stimulus-reactive procedure, but it is aimed at the formation (and study of this process) of individual abilities through internalization, and cannot be due to the fact that so it is designed to cover the process of becoming a unique integral person. A new approach to the study of personality is, in fact, in overcoming these shortcomings and reductions. However, as L. S. Vygotsky, a new approach requires a new method. We believe that such a genetic modeling method may become so. Our long theoretical and analytical work on establishing the essence of this method confirms this assumption.

The essence of the genetic modeling method is that it allows you to model the genesis of a holistic personality. It considers the immutable position of psychology that any psychological phenomenon (function) can be studied only by studying it in the process of development (becoming). At the same time, the method can influence the development of the individual, although this influence relates to another, unusual interpretation of this process. Scientific evidence shows that when studying the formation of a person, we are dealing with the phenomenon of designing (self-designing!) Of higher mental functions in a unique the spacious social development situation. Here in a single whole the true genesis, which follows the objective laws, the peculiar activity of the individual and the system of socio-pedagogical conditions of its functioning and development, are connected. Awareness of this leads to the search for a new methodical procedure that would allow to more adequately investigate and understand the complex phenomenon. We think that such a procedure can become a genetic modeling method (as a modification of the genetic method).

Principles of constructing a method reflect the nature of the existence of the object of study. Technology of the method (principle of unity of genetic and experimental lines development) involves conducting research in the most «natural» conditions of the existence of the individual and creating an actual space of realization by the very personality of numerous possibilities of modeling their own development and existence. The living being, which begins in the maternal womb,

That is, the first «flesh from the flesh» is the product of two human beings. Social (the entire immense experience of generations, conceived and concentrated in two loving beings – parents) is embodied in a strange creature – a new biological being, but not only biological, namely, biosocial. Need is also the bearer of the eternal experience of man (and as a biological, and as a social being) and, at the same time, it is the source of personal activity – an activator whose energy never fades away, as it is embodied and restored in a new life.

System-structured and functional analysis methods by themselves can be enough tools for research and scientific explanation. But only by studying the conditions of origin and laws of the development of the structures of the psyche and consciousness, one can know their nature and the laws of functioning, in order to guide them in the teaching of man.

A comprehensive, in-depth analysis of human existence, as well as numerous theoretical ideas about it, allows us to determine in this aspect: the source of self-development (and, consequently, of the individual as a whole) is the need as energy-information of the intrinsic quality that provides the expansion of life in onto- and phylogeny.

Need serves as the only source of intentional force, whose activity «launches» the complex system of «personality» and ensures its development as self-development. She, this force, is a unique bearer of the dynamics of life human life. Need is not just an existence, and not just ontogeny; precisely the need determines the unique phenomenon of life and its development: the evolution of life is directed, and it is aimed at the direction of constant complication and progress.

Need, therefore, is the genetically outgoing relationship that constitutes in a single dichotomous pair of maturation of a biological species and the psychological manifestation of social influences, which generates a personality. As a matter of fact, the social appears «on stage» twice: first, as a distributed function between two individuals, then the appropriation of human abilities takes place and the law comes into force, but in another form (in adolescence). Here the need comes in the social context of the continuation of the family. It is she who defines the «second» generation of personality.

It is understandable why we are induced to theoretical and methodological analysis of the mysterious phenomenon of the birth-continuation of human life itself. The striking moment here is the introduction into the categorical grid of the concept of need. Why do we turn to this? This is a method of studying the development of personality. The fact that the category needs to be an explanatory principle in relation to the modeling nature of the human psyche, and then we can talk about the method of studying the person.

Understanding the need for the only contradictory integrity of the biological and social gives the opportunity to more sensibly consider its specific generations of psychological means, social aspirations and other structures, the formation of which determines the direction and the very existence of the individual. Returning to the analysis of various theories, we note that, in our opinion, they simply «cover» individual moments and aspects of the existence and development of needs (G. S. Kostyuk, P. Ya. Galperin, J. Piaget, L. S. Vygotsky). Directed by various theoretical paths, scientists came to the same (although not explicating the situation) – the mechanism of generating a mental rooted in need. The need, therefore, is the genetically original education that constitutes in a single dichotomous pair of maturation of the biological individual and the psychological manifestation of social influences that the person generates. In other words, the social appears «on the stage» twice: first, as a divided function between two individuals, then the appropriation of human qualities takes place and the law of needs enters into force, but in another it is active-embodies the form.

Our understanding of the category of misery allows us to speak not so much about the appropriation as the modeling: the mental, driven by the need, causes a special – the personal effect of man. This action in the beginning (in early ontogenesis) is extremely affective (but still it is personal, unique and unique in planning and execution). Meeting this action with the object generates not only the satisfaction of this «site» of need, it generates knowledge. So, there is a cognitive need that develops further into the intellect, forming, in the final analysis, a holistic cognitive sphere of personality.

But pay attention – we say that everything begins with the expression of need, that is, from its own activity, and this is precisely this, and not at all «pressure» and doomedness to the social environment, causes the process of internalization. Consequently, in a somewhat right way, VP Zinchenko, when he writes that extraterritorialization occurs in time earlier than internalizations. But in order to empirically investigate this, an adequate method, a genetic modeling experiment, is needed.

The genetic modeling method is aimed at studying the most holistic personality that is self-evolving. In connection with this, there was a need to find «units» of a completely different nature, and it was established that such is the need as the contradictory initial unity of the biological and social, which predetermines the existence of the individual. Principles of constructing the method reflect the nature of the existence of the object of study: social, the impossibility of obtaining the final (final) empirical quest for the inner world of man (reflexive relativism). The technology of the method (the principle of the unity of the genetic and experimental lines of development) involves conducting research in the most natural conditions of the existence of the individual and creating an actual space of realization of the personality of numerous possibilities of modeling their own development and existence.

We remain unchanged the name of the first principle of our method – the 1st principle of analysis by units (studying on the basis of the logical-psychological analysis of the contradictory unit – the need, which holds in itself in an abstraction in an undeveloped form the primacy of the whole: biological and social).

Another important principle of the genetic modeling method of personality research reflects its original nature. It is a principle of unity of biological and social. The status of the principle of the scientific method does not allow only declaring this unity, since in this case it ceases to be a principle. Need to clearly understand what exactly is meant by what is meant by unity?

The third principle is creativity. «Meetings» with the numerous and varied objects and phenomena do not simply generate needs; they determine the purpose-setting and development of their own and unique means of achieving goals. It is, in fact, creativity. At one time, A. Adler postulated the existence of a special instance in the individual – «creative I» which ensures the existence of man for his own purposes and desires, the formation of his life paths and styles.

To adhere to the principle of creativity in the analysis (and in the study) of a person means «to take» its existence, in its unique directional unity, in which it only exists. And this means to really consider the ambiguity, unexpectedness and unpredictability of the individual. On the other hand, this means paying attention to the fact that not everything is unambiguous and predictable. All that we try to get in modern experiments, in fact, is not even a concrete case, but a true artifact. And in this – the main drawback of research in the field of personality psychology. We regard the latter as very important, first and foremost, methodically, and therefore we formulate the following 4th principle – reflexive relativism, which captures the fundamental impossibility of establishing precise measurements and fixing ultimately higher uniquely creative personality traits.

The last 5th principle of the genetic modeling method of personality research is the unity of the experimental and genetic lines of development. In our opinion, this is a very significant moment in the characteristics of not only our method, but also the general state of things in the cultural-historical theory. How to set in the analysis of meaningful «units» of personality? Let us turn again to «exact imagination»: the genesis, existence, design, self-development of the individual is provided with a special and unique biosocial force – a need. Need as a contradictory, mobile and energy unity of biological and social, as the embodiment and the possibility of further infinite embodiment of human to human, as what simulates and implements the movement of the individual, and is the original universal alliance – the bearer of the personal nature of the human psyche. In its «deployment», the need «meets» with the social and biological factors of the person's environment and sets the meaningful points – units of the thesaurus of the individual. They, these units, are the nodes of the structure, and at the same time – the lines of personality development.

We proceed from the fact that the need is the initial energy basis of the individual, biosocial in nature. Ontogenesis of a person begins much earlier than she is born physically. Its beginning – objectification – the fulfillment of the needs of two people who love each other. There is a new form of existence of need, which (need) simply cannot exist without a material carrier (at least, modern science does not know another way of existence of biosocial need, except its existence as a sociobiological energy basis of human personality).

1. Thus, the first attributive content is a desirable need for its heterogeneity: the biological and social here initially constitute a contradictory but inseparable unity.

2. Consequently, the second attributive property needs is its ability to develop (self-development).

3. The analysis of the phylogeny and ontogenesis of the living testifies, as already indicated, that endless flow is in need, its self-development is not accidental and chaotic. He has a direction. And it is aimed at the constant complication and increase of integration. This movement is completed in the conditions of the Earth, «exit» requires a position of opportunity to realize itself (reflection). But it is possible to say responsibly that this is not a valid final stage of becoming necessary: just humanity arose at this stage and the need was reflected to itself. But the motion continues ... Thus, the third attribute of desiring is that its development is directed and represents orthogenesis.

4. The fourth important attribute property of need is its ability to generate. This creative quality is manifested in everything connected with life, and this is, indeed, a real miracle (O. F. Losev). But we will dwell here on the most significant. The meeting of two branches of need, embodied in the living creatures of different sex, generates a qualitatively new need (information and energy new), which continues in the existence of a new living creature. This act is the only integral subject of the need for living nature. If we talk about a person, we are faced with a «second» reality: the need of a person can create both a new person and a qualitatively new product (creativity).

5. The fifth attributive property of need lies in the fact that it exists only in the form of incarnation into the living being that it generates.

6. The sixth attributive property needs to be considered its affiliated nature. In this paper it is shown that the true form of existence is need for love.

7. Finally, it should be noted that the seventh essential attribute sign is the need for the infinity of its existence. Completed (end) is the existence of the organism, the personality as the bearer and the fulfillment of need. But thanks to the Meeting and through it, the need continues to exist and is endless in time. It seems

to us that the analysis of this attributive property will, among other things, open new aspects of the meaning of time in life.

Concluding and summing up the conversation about the genesis of the implementation of the personality, I decided to make an opinion on the prospects of studying the personality psychology. Genetic-psychological analysis of theories of personality, and most importantly the dynamic unity of biological and social as a contradictory unit of personality, fixed in need, allows us to talk about the development of the actual theoretical foundations of the genetic model of existence and psychological growth of personality.

Personality genesis is a specific transformation of the structural components of the activity of the mediation mechanism in the structural properties and personality quality. That is, in other words, personality at the same time and the implementer of activity (as a form of manifestation of its potentials), and the activator of the process of functioning of activity, which transforms into the mental qualities of the person himself.

Personality is a form of existence of the human psyche and represents the integrity, capable of self-development, self-determination, conscious subject activity and self-regulation, and has its unique and unique inner world – subjectively interpreted, saturated with the modalities of personality experiences reflecting the outside world.

One of the brightest manifestations of personality is its individuality – a peculiar, unique combination of such psychological features of man as character, temperament, peculiarities of the course of mental processes (perception, memory, thinking, speech, feelings, freedom), especially its motivational sphere.

The purpose of human genetic psychology is to study the conditions in which the process of transforming the content and forms of its own psychic phenomena, states of consciousness and methods of action can reach such a level of perfection of the psychic mechanisms of activity in which there is the ability to discover or inventions, to create artistic images. In other words, the goal is to find the laws of genesis from the original content of undifferentiated human sensitivity to the mechanisms of creativity.

System-structured and functional analysis methods by themselves can be enough tools for research and scientific explanation. But only by studying the conditions of origin and the laws of the development of the structures of the psyche and consciousness, you can know their nature and regularities of functioning, so that they conduct a controlled learning process.

The discovery of the mechanisms of arbitrary regulation of cognitive processes and the link that produces this regulation was most elaborated by J. Piaget. In order for mental operations to be reversed (that is, in order for us to be able to restore their progress from the beginning to the end), they must first of all be focused on finding a specific solution to a specific task: «Social life contributes to making mental processes reversible and triggering this appearance logical thinking» (Piaget, 1969).

The ability of the human psyche to control its cognitive processes and thus manage its cognitive activity, to be over the process, «beyond it» (meta), most clearly formulated by John Fleyvell, defining as metacognition – «cognition of knowledge» (Flavell, 1976).

The development of J. Flavell and his followers became the subject of a theoretical and experimental study of a new direction – «metacognitive psychology» (Taylor, 2002; Brown, 1987; Kluwe, 1987). In his work, D. Ridley, P. Schatz, R. Glanz and S. Vainingstein define meta-cognitions as a process of using reflection to consciously study their thinking, awareness of their own strategies of mental activity. Metacognition includes planning, the selection of strategies for activities and the monitoring of cognitive activity (Ridley, Schuts, Glanz, Weinstein, 1992).

In the terminology of the systematic approach, a person by its origin, development and criterion of controllability, being a socio-biological entity, can be regarded as an autonomous natural-artificial (socio-cultural) self-developing system, that is, it behaves creatively: it sets itself the goals and objectives, it models itself and realizes its own development, finding solutions to new problems that are absent from its experience, and acting for the system of cognitive processes as a metasytem.

The ability of the psyche to perform the metacognitive process – the process of managing processes – and thus manage its cognitive activity includes active control over the executable subject cognitive processes and their interaction in the direction towards the goal.

To provide the psyche with such an ability will be only such technology learning, which will focus on the art of using knowledge, to develop a style of thinking that allows you to analyze problems in any field of life and succinctly find their most accurate and economical solution. To move to a conscious mastery of mental operations, the educational process on the material of any educational subject should be organized as a group research activity on «extraction» of new knowledge for students and aimed at understanding how the problem was solved. As a

result of work in the group, the generalized methods of mental activity and communicativeness are formed in the student, and the need to conduct research and solve emerging problems – aversiveness and ability to learn.

The key element of such a process is a creative teacher, it is with his preparation that the reform of the education system should begin. His role is a systematic and purposeful organization of problem situations on the material of educational subjects, setting tasks for students and, if necessary, providing them with assistance. To create a problematic situation is not enough: it is necessary to «equip» students with a methodological tool – a technology for analyzing problem situations and a concise search for the most effective solutions. For this purpose, the tools of the theory of solving inventive tasks, developed in the technical creativity in the form of non-rigid algorithms, which focused on creative thinking strategies, are used to develop systems thinking skills.

These algorithms can be considered as models of system thinking, actualized in the process of decision by the subject of specially selected tasks and carry directly the methods of building higher mental functions, which are assigned by the subject in the process of converting it to a certain content. Their use in the search for the exercises proposed in this tutorial guides thinking on a detailed analysis of the causes of the problem, the function of the elements from which it is formed, the relationships between the elements, which, as a result, quickly creates an informed sequence of mental operations in finding solutions to the problem situation and thus – system thinking.

Organized in this way educational activity serves as the main principle of purposeful formation of personality. This applies, first, to the formation of theoretical thinking, the ability to learn, to master the abilities, it is advisable to operate with theoretical knowledge.

We would very much like to overcome the simplistic logic-mechanistic approach to defining the structure of the individual. Approach, on which G. Olport noticed that each researcher artificially introduces to the structure of the person any psychic phenomena, from those which he more «like». It seems to us that this artificiality overcomes one short, but fundamentally meaningful thought – the structure of the individual emerges as a kind of reflection of the world in which one will have to live ... I would like this idea to not go beyond the attention of those who are interested in the psychology of personality.

### References:

- Brown A. L. (1987). Metacognition, executive control, self-regulation and other more mysterious Mechanisms. *Metacognition, Motivation and Understanding*. Ch. 3, New Jersey.
- Flavell J. H. (1976). Metacognitive Aspects of Problem Solving. *The Nature of Intelligence*. Hillsdale / ed. by L. B. Resnick. N. Y.
- Galperin P. Ya. (1976). *Vvedenie v psikhologiyu* [Introduction to Psychology]. M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 150 p.
- Kluwe R. (1987) Executive Decisions and Regulation of Problem Solving Behavior. *Metacognition, Motivation and Understanding* / ed. by F. Weinert & R. Kluwe. New Jersey.
- Leontev A. N. (1983). *Deyatelnost. Soznanie. Lichnost* [Activity. Consciousness. Personality] Izbr. psikh. trudy: v 2 t. Tom 2. M.: Pedagogika. 94-231.
- Luriya A. R. (1974). *Ob istoricheskom razvitiy poznavatelnykh processov* [On the historical development of cognitive processes]. M. Nauka, 171 p.
- Maksymenko K. S. (2015). *Lichnostno-orientirovanna terapiya emotsionalnykh rasstrojstv pri somatogeniyakh* [Person-oriented therapy of emotional disorders in somatogeny]. Kiev: Izdatelskij Dom «Slovo», 352 p.
- Maksymenko K. S. (2018). Psikholingvistichna koncepcziya i model movlennyevogo vplivu O. O. Leontyeva ta yiyi znachennya dlya aktualizacziyi suchasnykh problem spilkuvannya [Psycholinguistic concept and model speech influence OO Leontiev and its value for actualization of modern problems of communication]. *Psikholingvistika*. V. 24(1). 220-235.
- Maksymenko S. D. (2006). *Genesis sushhestvovaniya lichnosti* [The Genesis of the Existence of the Person]. K.: Izdatel'stvo OOO «KMM». 240 p.
- Maksymenko S. D. (2013). *Psikhologiya uchinnyya lyudini: genetiko-modelyuyuchij pidkhid: monografiya* [Psychology of human learning: a genetic modeling approach: a monograph]. K.: Vidavnychij Dim «Slovo». 592 p.
- Maksymenko S. D. (2014). Genetiko-modelyuyuchij metod doslidzhennya osobistosti [Genetic modeling method of personality research] *Zbirnik naukovikh pracz. PSIKHOLOGICHNI NAUKI*. Vipusk 2.13 (109). 8-15.
- Maksymenko S. D. (2015). *Genesis of Personality Existence*. Monography, Montrea. 365 p.

- Maksymenko S. D., Yevtukh M. B., Tskekhmister Ya. V., Maksymenko K. S., Lazurenko O. O. (2012). *Psychology and Pedagogics: Text-book* K.: Publishing house «Slovo». 520 p.
- Maksymenko S., Serdiuk L. (2016). Psychological Potential of personal self-realization [Psychological Potential of Personal Self-Realization]. *Social Welfare. Interdisciplinary Approach*, 6 (1), 93-100.
- Piazhe Zh. (1969). *Izbrannye psikhologicheskie trudy* [Selected Psychological Works]. M.: Pedagogika, 659 p.
- Ridley D., Schuts P., Glanz R., Weinstein C. (1992). Self-regulated Learning: the Interactive Influence of Metacognitive Awareness and Goal-setting. *J. of Experimental Education*. № 60.
- Taylor S. (2002). Better Learning through Better Thinking: Developing Students Metacognitive Abilities. *J. of College Reading and Learning*. November.
- Vygotskij L. S. (1996). *Psikhologiya razvitiya kak fenomen kultury* [Developmental psychology as a phenomenon of culture]. M.; Voronezh: APSN.

## EFFICIENCY AND DURATION OF ACTION OF HYPOXIC TRAININGS IN ELDERLY PATIENTS WITH COPD: EFFECT ON VENTILATION AND GAS EXCHANGE IN THE LUNGS



**Asanov E. O.**

D.Sc. in Medicine

State Institute «Institute  
of Gerontology named by  
D. F. Chebotarev NAMS of Ukraine»

[eoasanov@ukr.net](mailto:eoasanov@ukr.net)



**Dyba I. A.**

Ph.D. in Medicine

State Institute «Institute  
of Gerontology named by  
D. F. Chebotarev NAMS of Ukraine»

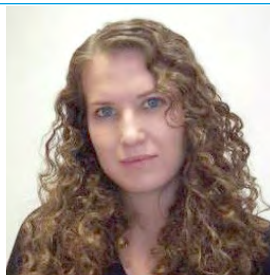
[idyba@ukr.net](mailto:idyba@ukr.net)



**Asanova S. O.**

medical representative  
of the pharma company  
"Zdravo"

[asanova@zdravo.in.ua](mailto:asanova@zdravo.in.ua)



**Polygushko L. G.**

postgraduate student

National Technical University of  
Ukraine "Igor Sikorski Kyiv  
Polytechnic Institute"

[lyuba13@mail.ru](mailto:lyuba13@mail.ru)

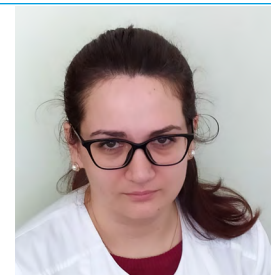


**Belikova M. V.**

Ph.D. in Medicine,  
Associate Professor

National University of Physical  
Education and sports, Ukraine

[belikova.maria@gmail.com](mailto:belikova.maria@gmail.com)



**Golubova J. I.**

junior scientific researcher

State Institute «Institute  
of Gerontology named by  
D. F. Chebotarev NAMS of Ukraine»

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

32 elderly patients with COPD were examined. Of these, 16 people received real interval normobaric hypoxic training and 16 people received simulated hypoxic training. The effects of hypoxic training on ventilation function of the lungs and pulmonary gas exchange were evaluated immediately. The studies were performed before, after and after a month of course application of training.

It was established that the course application of INHT leads to a decrease in bronchial obstruction, improved ventilation and increased gas exchange in the lungs in elderly patients with COPD. In this case, the effect of INHT persists for a month. The dependence of the effectiveness of the effect of INHT on bronchial patency on the clinical symptoms in elderly patients with COPD has been established. At the same time, there is no effect of clinical symptoms on the dynamics of blood saturation in elderly patients with COPD using INHT.

**Key words:** ventilation, pulmonary gas exchange, COPD, aging, hypoxic training.

Обстежено 32 пацієнтів похилого віку з ХОЗЛ. З них 16 людей пройшли реальну інтервальну нормобаричну гіпоксичну підготовку, а 16 людей пройшли імітаційну гіпоксичну підготовку. Вплив гіпоксичного тренування на вентиляційну функцію легень та легеневий газообмін оцінювали негайно. Дослідження проводилися до та після місяця курсового застосування тренінгу. Встановлено, що курсове застосування ІНГТ призводить до зниження бронхіальної обструкції, поліпшення вентиляції та збільшення газообміну в легенях у літніх пацієнтів із ХОЗЛ. У цьому випадку ефект ІНГТ зберігається протягом місяця. Встановлено залежність ефективності впливу ІНГТ на бронхіальну прохідність від клінічної симптоматики у літніх пацієнтів із ХОЗЛ. У той же час не спостерігається впливу клінічних симптомів на динаміку насичення крові у літніх пацієнтів із ХОЗЛ, які застосовують ІНГТ.

**Ключові слова:** вентиляція, легеневий газообмін, ХОЗЛ, старіння, гіпоксичні тренування.

## Introduction

Chronic obstructive pulmonary disease (COPD) is one of the leading causes of death worldwide. According to the WHO, more than 250 million people worldwide suffered from COPD in 2016, and the incidence continues to increase (World Health Organization. Newsletters. [Electronic resource]). COPD places a heavy burden on the economy. So, if in the USA in 2010 the cost of caring for patients with COPD cost more than 32 billion. dollars, then in 2020, they are expected to be 49 billion. dollars (Ito, Barnes, 2009; Faiss, Girard, Millet, 2013; Sinex, Chapman, 2015).

The increase in the prevalence of COPD is closely related to the aging of the population. Along with smoking, air pollution, aging, the population has a significant impact on the incidence of COPD (COPD national action plan. National Heart, Lung and blood Institute. [Electronic resource], Fukuchi, 2009). Moreover, the proportion of elderly patients in the age structure of the incidence of COPD continues to grow. This is due, in particular, to the fact that slow progression is a distinctive feature of COPD (Ito, Barnes, 2009). On the one hand, morphofunctional age-related changes in the body, contribute to the development of COPD, and, on the other hand, more and more data is accumulating that the characteristic changes in COPD are signs of aging (Brandsma, de Vries, Costa, 2017). Experimental data appear confirming the similarity of changes in the lungs during aging and COPD (Fukuchi, 2009). Moreover, according to some researchers, there is a pathogenetic similarity of accelerated aging of the lungs and COPD. Moreover, accelerated aging of the lungs contributes to the progression of COPD (Ito, Barnes, 2009).

Changes that develop in the respiratory apparatus during aging increase the pathogenetic predisposition and make it heavier during the COPD. This can explain the fact that COPD in most cases affects middle-aged and elderly people (Dvoretzky, 2005; Dyer, 2012). The importance of age-related changes has been noted in the international protocols on COPD (Global Strategy for the Diagnosis, Management, and prevention of COPD (2019 report) [Electronic resource]).

In the process of aging, structural changes in the respiratory system develop, which naturally cause progressive deterioration of lung function. In elderly and old people, mucociliary clearance is impaired, elastic properties of the lungs and surfactant activity decrease, bronchial permeability worsens, the surface of alveolar-capillary diffusion of gases decreases, and the early volume of airway closure increases (Dyer, 2012). These involutive changes lead to the development of arterial hypoxemia and tissue hypoxia. Hypoxia, a characteristic sign of aging, reduces the stability of the homeostasis of the body and leads to an increased risk of disease or death. At the same time, arterial hypoxemia and tissue hypoxia are key factors in the pathogenesis of COPD (Global Strategy for the Diagnosis, Management, and prevention of COPD (2019 report) [Electronic resource]).

Thus, the pathogenetic similarity of aging and COPD suggests the possibility of a therapeutic effect on elderly patients with COPD by geriatric agents. At the same time, the limited use of drug therapy in old age makes it advisable to use drug-free methods of exposure in this category of patients.

In this regard, interval normobaric hypoxic training (INHT) is attracting attention not only as a drug-free method for treating various pathological conditions, but also as an effective geriatric means. INHT – periodic breathing with a hypoxic mixture under normal barometric pressure – is used to develop a complex of adaptive reactions to hypoxia in the body (Kolchinskaya, Tsyganova, Ostapenko, 2003). This leads to increased efficiency of the functioning of the respiratory system, gas exchange, blood circulation in response to a hypoxic stimulus (Kolchinskaya, Tsyganova, Ostapenko, 2003; Asanov, Slipchenko, Polyagushko, 2017). The effect of INHT is manifested not only in the activation of respiration, pulmonary gas exchange, and systemic blood flow, but also in the improvement of microcirculation, increased activity of respiratory enzymes and antioxidant systems, and inhibition of lipid peroxidation (Kolchinskaya, Tsyganova, Ostapenko, 2003). The effect of INHT leads to an improvement in the oxygen regime of the body, including at the cellular level, which has a positive effect on energy supply and metabolism.

The data of numerous studies demonstrate the positive effect of INHT on the functioning of various body systems (Kolchinskaya, Tsyganova, Ostapenko, 2003; Faiss, Girard, Millet, 2013). Hypoxic training, due to its complex action, has been widely used in preventive, clinical and sports medicine (Kolchinskaya, Tsyganova, Ostapenko, 2003; Asanov, Slipchenko, Polyagushko, 2017; Faiss, Girard, Millet, 2013; Sinex, Chapman, 2015). So, in particular, in sports medicine hypoxic training is used to increase the endurance of athletes (Faiss, Girard, Millet, 2013). Moreover, it was shown that the use of INHT is more effective than being at altitude (Global Strategy for the Diagnosis, Management, and prevention of COPD (2019 report) [Electronic resource]).





In clinical medicine, INGTs are quite successfully used in the treatment of diseases of the cardiovascular system, lung diseases, gastrointestinal tract, endocrine pathology, as well as in obstetric practice in preparing for childbirth (Goranchuk, Sapova, Ivanov, 2003; Kolchinskaya, Tsyganova, Ostapenko, 2003). The experience of using INGT has shown their effectiveness as a geroprotective agent when used in the elderly with accelerated aging of the respiratory system. Currently, it has been proven that various types of hypoxic training is an effective form of treatment and rehabilitation of patients, even without the use of drugs (Goranchuk, Sapova, Ivanov, 2003; Dvoretzky, 2005; Asanov, Slipchenko, Polyagushko, 2017).

It should be noted that the use of INGT in COPD is pathogenetically justified. In fact, the therapeutic activity of INHT is due to the development of adaptive reactions and an increase in the body's resistance to hypoxia. It is thanks to this that the nonspecific resistance of the organism increases. In COPD, also arterial hypoxemia and tissue hypoxia are a trigger factor causing the development of compensatory reactions. Obvious commonality of the mechanisms of response to hypoxia in COPD and during INHT.

In previous studies, we studied the effect of INHT in elderly people with COPD. In particular, it has been shown to increase resistance to hypoxia, improve ventilation, pulmonary gas exchange, central and peripheral hemodynamic functioning in elderly patients with COPD as a result of INHT use (Asanov, Slipchenko, Polyagushko, 2017). However, the question of the effectiveness and duration of the effect of INHT when used in elderly people with COPD has not been studied. Therefore, an attempt was made to study the effectiveness of influencing ventilation and pulmonary gas exchange, as well as the duration of the effect of INHT in their use in elderly patients with COPD.

**Surveyed and methods.** Elderly patients with COPD (32 people), without exacerbation, with disease duration from 8 to 25 years old, I – II Art. bronchial obstruction (GOLD I – II), clinical groups A and B. The type and severity of impaired pulmonary ventilation function were assessed by spirometry and the flow – forced expiratory volume curve on a Spirobank device (Mir, Italy). The diagnosis of COPD was established in accordance with the recommendations of the GOLD and the Order of the Ministry of Health of Ukraine No. 555 dated 06.27.2013.

Throughout the study, the examined patients received standard therapy, which included a 2 long-acting agonist, as well as the use of salbutamol on demand as an emergency drug to relieve symptoms of COPD. Moreover, bronchodilator therapy was prescribed at least two months before inclusion in the study.

All examined patients with COPD were divided into two groups: a group (16 people) that received real INHT and a group (16 people) that received simulated workouts. The studies were performed before, after and after a month of course application of training. The course of hypoxic training consisted of 10 daily sessions, each session included three five-minute cycles of hypoxic exposure, which alternated with five-minute episodes of normoxia.

The most important components of the therapeutic effect of INHT necessary to achieve the desired effect are the training level of hypoxia, the number and duration of hypoxic exposure. On the one hand, a low level of hypoxic exposure will not cause the expected therapeutic effect. On the other hand, a high level of hypoxia increases the risks of developing adverse events. This is especially important in terms of age, given the fragility of homeostasis and the frequent development of polymorbidity in elderly patients. It becomes clear the importance of determining the optimal level of hypoxic exposure during INHT.

There are two approaches in determining the level of hypoxia for INHT. In the first case, the level of hypoxia is determined based on the average group data for a given age and / or pathology. In another case, the level of hypoxia is selected individually. It is obvious that an individual selection of the training level of hypoxia is more preferable, since it allows to reduce the risk of developing adverse events and to ensure the maximum possible therapeutic effect.

Therefore, in this study, the selection of a training level of hypoxia was carried out individually. For this, a hypoxic test was carried out with a gradual decrease in the oxygen concentration in the inhaled gas mixture and monitoring of the cardiorespiratory system (Asanov, Slipchenko, Polyagushko, 2017).

Another important factor in hypoxic training is the frequency of exposure. It is known that interval hypoxic action forms a structural trail of adaptation, causes systemic, tissue and cellular reactions, due to which therapeutic effects are realized. Due to the short-term interval dosed hypoxic effect, the negative effect of hypoxia on the body does not have time to develop. At the same time, compensation mechanisms from the respiratory, cardiovascular and other body systems are turned on. The works of A. Z. Kolchinskaya et al. when evaluating the total effect, a higher efficiency of the interval effect was shown, compared with constant hypoxia (Kolchinskaya, Tsyganova, Ostapenko, 2003). In clinical practice, various researchers most often use 2-8

intervals of hypoxic effects (Goranchuk, Sapova, Ivanov, 2003; Kolchinskaya, Tsyganova, Ostapenko, 2003); Lozano, Naghavi, Foreman, 2012; Sinex, Chapman, 2015). In old age, as our observations show, the most optimal is the use of 3-4 intervals of hypoxic stimulation (Asanov, Slipchenko, Polyagushko, 2017; Osmak, Asanov, 2014). Therefore, in this study, during each training session, 3 intervals of hypoxic stimulation were performed.

Hypoxic training was carried out using the modified automated software-hardware complex «Gipotron-M» (APAK «Gipotron-M», Ukraine). This device and the software for it are the domestic development of Kiev scientists NTUU "KPI them. I. Sikorsky.» The device is intended for conducting hypoxic training and determining the reaction to hypoxia (Asanov, Slipchenko, Polyagushko, 2017). The hardware and software component of the device allows you to control the state of the cardiorespiratory system of the body, which ensures the greatest efficiency and safety when studying the reaction to hypoxia and conducting hypoxic training. Thanks to modern, multifunctional and convenient software, the use of APAK "Gipotron-M" is possible both in medical institutions, sanatoriums, and health centers for rehabilitation and treatment, as well as for scientific purposes.

Statistical analysis was performed using the program Statistica 6.0 (StatSoft, USA). All studied parameters had a distribution close to normal and therefore parametric analysis methods were used. The average values of the indicators (M) and their errors (m) were calculated. Differences in the average values of the indicators were evaluated by student's criterion. One-way analysis of variance was also used using the Fisher F-test.

### Research results and discussion

The effectiveness of pulmonary gas exchange due to ventilation and bronchial patency is critical to the quality of life in patients with COPD. In this case, the state of ventilation and pulmonary gas exchange is determined not only by the effectiveness of therapeutic measures, but also by the severity of pathological changes in the respiratory apparatus, against which the treatment is carried out.

Analysis of the study revealed a significant decrease in ventilation function of the lungs and bronchial obstruction in elderly patients with COPD (Table 1). An obvious consequence of bronchial obstruction and impaired ventilation was a decrease in the effectiveness of pulmonary gas exchange in elderly patients with COPD. The manifestation of the revealed changes in pulmonary gas exchange was the development of arterial hypoxemia, which was manifested by a decrease in SpO<sub>2</sub> in the examined elderly patients with COPD (see table 1).

Management of modern COPD therapy is aimed at the trigger mechanism of this pathology – bronchial obstruction. Therefore, the state of bronchial patency and ventilation function of the lungs was evaluated in elderly patients with COPD immediately after the use of INHT and in dynamics after a month of observation.

The additional inclusion of INHT in basic therapy led to a slight decrease in bronchial obstruction in elderly patients with COPD. Evidence of this was an increase in their speed indicators, reflecting patency of the bronchi (see table. 1). An improvement in bronchial patency immediately after the course application of INHT naturally led to an improvement in the ventilation function of the lungs in the examined patients. An increase in lung function efficiency was reflected in an increase in FVC (see table 1). Moreover, the increase in FVC occurred mainly due to ERV (see table 1).

Analysis of the structure of VE revealed an improvement in the pattern of respiration in elderly patients with COPD after a course of INHT. This was manifested in VT growth with a slight decrease in RR (see table 1). These changes in the breathing pattern can be considered favorable, since they are energetically beneficial. It is also important that the use of INHT contributed to increasing the reserve capacity of the respiratory apparatus. This statement is confirmed by an increase in MVV in elderly patients with COPD immediately after the course application of INHT (see table 1).

The revealed changes in the ventilation function of the lungs and bronchial obstruction in elderly patients with COPD are a consequence of the adaptive effect of hypoxic training. As a result of interval hypoxic exposure, on the one hand, the respiratory center is trained, and, on the other hand, the force of contraction of the respiratory muscles increases. In addition, an increase in bronchial patency may also be due to sympathetic effects on the bronchi due to stressful hypoxic effects.

The result of improved ventilation and bronchial obstruction in elderly patients with COPD according to the results of the use of INHT was a decrease in the level of arterial hypoxemia. A demonstration of this was an increase in SpO<sub>2</sub> in the examined patients after INHT (see table 1). In patients who received simulated

training against the background of traditional therapy, changes in ventilation function and gas exchange in the lungs were not observed (Table 2).

By the first month of observation, in the group of patients receiving INHT, improvement in bronchial patency remained, mainly at the level of large bronchi. This was evidenced by indicators FEV1, MEF25. The effectiveness of ventilation function of the lungs in elderly patients with COPD decreased slightly after a month of observation after a course of INHT. So, a decrease in the FVC indicator was detected. After a month of observation in elderly patients with COPD, the reserve capacity of the lungs slightly decreased, however, they were still higher than the initial ones. At the same time, positive changes in the pattern of respiration and minute ventilation of the lungs persisted for a month after INHT in elderly patients with COPD (see table 1).

A study of the state of pulmonary gas exchange in the examined patients in dynamics one month after the INHT course showed that the decrease in the severity of arterial hypoxemia continued to persist one month after the INHT course. This statement follows from an analysis of the dynamics of the blood saturation index in the examined elderly patients with COPD (see table 1).

As you know, blood saturation is an integral indicator of pulmonary gas exchange. In this case, the efficiency of gas exchange in the lungs is due, on the one hand, to ventilation of the lungs and bronchial patency, and, on the other hand, to diffusion ability and perfusion of the lungs. Earlier, in a number of studies, we demonstrated the positive effect of INHT on diffusion capacity and perfusion of the lungs. Therefore, it is obvious that an increase in blood saturation and a decrease in the severity of arterial hypoxemia in elderly patients with COPD are due to an improvement in the ventilation-perfusion ratio due to increased bronchial patency, improved ventilation, and increased lung perfusion as a result of INHT.

The positive effect of INHT on ventilation and pulmonary gas exchange can be described by the following mechanism. A periodic decrease in oxygen tension in arterial blood during interval hypoxic training leads to irritation of the chemoreceptors of arteries and stimulation of the respiratory center in the medulla oblongata. This, in turn, causes the activation of ventilation and pulmonary gas exchange.

As you know, the effectiveness of a therapeutic method of exposure is largely determined by the clinical manifestations of the disease. Therefore, it was of interest to evaluate the effect of hypoxic training on bronchial patency depending on the severity of clinical manifestations in elderly patients with COPD. For this, a one-way analysis of variance was performed on the influence of the disease symptomatology factor («many» or «few» symptoms — clinical group A or B) on the FEV1 shifts immediately after the use of INHT in the examined patients.

The results obtained indicate significant differences ( $p < 0.05$ ) in the effect of INHT on bronchial patency between clinical groups A and B of the examined patients (Table 3). Moreover, the effect of INHT on bronchial patency in patients with severe symptoms of the disease was significantly more effective. In the dynamics after a month of observation, these differences were somewhat smoothed out, however, remained statistically significant (Table 4).

On the contrary, the F-criterion for dependent samples allowed us to conclude that the severity of symptoms (clinical group) had insignificant effects on blood saturation in examined elderly patients with COPD both immediately and a month after the use of INHT (see tables 3, 4).

It should be noted that conducting hypoxic training was quite safe. The examined patients did not experience discomfort and did not have any side effects.

The safety of hypoxic training was provided largely due to the design features and modern software of the Hypotron M hypoxicator. The design of the device and the software make it possible to determine an individual reaction to hypoxia and to monitor the performance of the cardiovascular and respiratory systems during hypoxic training. This allows you to minimize or completely avoid the development of side effects.

## Conclusion

Thus, the studies conducted allowed us to establish a positive effect of INHT on the ventilation function of the lungs and gas exchange during their use in elderly patients with COPD. In this case, the effect of INHT is maintained for a month. The dependence of the effectiveness of the effect of INHT on bronchial patency on clinical symptoms was revealed in elderly patients with COPD. At the same time, there is no effect of clinical symptoms on the dynamics of blood saturation in elderly patients with COPD using INHT. Conducting INHT using the automated software and hardware complex "Hypotron-M" is efficient and safe.

Table 1

**Dynamics of indicators of ventilation function of the lungs and pulmonary gas exchange in elderly patients with COPD using INHT (n = 16)**

Indicators	Initial state	Immediately after INHT	One month after INHT
VT, л	0,47 ± 0,02	0,54 ± 0,02*	0,53 ± 0,02*
RR, min <sup>-1</sup>	17,63± 0,31	16,44± 0,25*	16,75 ± 0,26*
IRV, л	1,51 ± 0,05	1,60 ± 0,05	1,55 ± 0,05
ERV, л	0,75 ± 0,04	0,90 ± 0,04*	0,88 ± 0,04*
VE, л/min	8,22 ± 0,34	8,95 ± 0,38	8,90 ± 0,34
MVV, л/min	76,84 ± 4,74	93,81 ± 4,38*	90,53 ± 4,11*
FVC, л	2,73 ± 0,07	3,05 ± 0,06*	2,96 ± 0,06*
FEV <sub>1</sub> , л/sec	1,66 ± 0,05	1,84 ± 0,05*	1,80 ± 0,05*
FEV <sub>1</sub> / FVC	0,61 ± 0,02	0,60±0,02	0,61±0,02
PEF, л/sec	3,53 ± 0,15	4,04 ± 0,15*	3,91 ± 0,16
MEF <sub>25</sub> , л/sec	1,78 ± 0,10	2,20 ± 0,12*	2,12 ± 0,11*
MEF <sub>50</sub> , л/sec	1,37 ± 0,09	1,69 ± 0,10*	1,61 ± 0,10
MEF <sub>75</sub> , л/sec	1,16 ± 0,10	1,44 ± 0,09*	1,34 ± 0,10
SpO <sub>2</sub> air, %	94,94 ± 0,32	96,06 ± 0,24*	95,75±0,20*

\* differences compared with the initial state are significant, p < 0.05.

Table 2

**Dynamics of indicators of ventilation function of the lungs and pulmonary gas exchange in elderly patients with COPD using simulated hypoxic training (n = 16)**

Indicators	Initial state	Immediately after INHT	One month after INHT
VT, л	0,45 ± 0,02	0,47 ± 0,02	0,46 ± 0,02
RR, min <sup>-1</sup>	17,43± 0,36	16,50± 0,28	16,81 ± 0,33
IRV, л	1,53 ± 0,04	1,55 ± 0,04	1,54 ± 0,05
ERV, л	0,76 ± 0,05	0,75 ± 0,04	0,76 ± 0,04
VE, л/min	7,90 ± 0,39	7,79 ± 0,26	7,72 ± 0,33
MVV, л/min	76,81 ± 4,22	77,43 ± 4,46*	77,23 ± 4,18
FVC, л	2,76 ± 0,06	2,77 ± 0,07	2,75 ± 0,05
FEV <sub>1</sub> , л/sec	1,66 ± 0,07	1,68 ± 0,07	1,64 ± 0,06
FEV <sub>1</sub> / FVC	0,61 ± 0,03	0,61±0,03	0,60±0,03
PEF, л/sec	3,46 ± 0,16	3,45 ± 0,17	3,43 ± 0,17



MEF <sub>25</sub> , l/sec	1,76 ± 0,06	1,79 ± 0,06	1,72 ± 0,07
MEF <sub>50</sub> , l/sec	1,29 ± 0,05	1,30 ± 0,05	1,27 ± 0,05
MEF <sub>75</sub> , l/sec	1,09 ± 0,05	1,11 ± 0,05	1,07 ± 0,05
SO <sub>2</sub> air, %	94,81 ± 0,32	95,00 ± 0,21	94,75 ± 0,18

\* differences compared with the initial state are significant, p < 0.05.

Table 3

**Shifts in bronchial patency and pulmonary gas exchange in elderly patients with COPD of different clinical groups after the use of INHT**

Indicators, shifts	Group A	Group B
Δ FEV <sub>1</sub> , l	0,14 ± 0,01	0,23 ± 0,01*
Δ SO <sub>2</sub> , %	1,00 ± 0,29	1,25 ± 0,27

\* p < 0.05 (one-way analysis).

Table 4

**Shifts in bronchial patency and pulmonary gas exchange in elderly patients with COPD of different clinical groups one month after the use of INHT**

Indicators	Group A	Group B
Δ FEV <sub>1</sub> , l	0,11 ± 0,01	0,18 ± 0,02*
Δ SO <sub>2</sub> , %	0,75 ± 0,34	0,88 ± 0,32

\* p < 0.05 (one-way analysis).

### Referens

- Asanov E. O., Slipchenko V. G., Polyagushko L. G. (2017) Occurrence of interval normobaric hypoxic trenuvany in the sick of an elderly wise with chronic obstructive seizure of legends (methodical recommendations). Kiev.
- Brandsma C. A., M. de Vries, R. Costa (2017) Lung ageing and COPD: is there a role for ageing in abnormal tissue repair? *European Respiratory Review*. V. 26. P. 1700-1773.
- Centers for Disease Control and Prevention. *Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD)*. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.cdc.gov/copd/infographics/copd-costs.html>
- COPD national action plan*. National Heart, Lung and blood Institute. [Electronic resource]. Access mode: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/education-and-awareness/COPD-national-action-plan>
- Dvoretzky L.I. (2005) *Maintaining an elderly patient with COPD*. Moscow. Litterra. 216 c.
- Dyer C. (2012) The interaction of ageing and lung disease. *Chron. Respir. Dis*. V 9, № 1. P. 63–67.
- Faiss R., Girard O., Millet J. P. (2013) Advancing hypoxic training in team sports: from intermittent hypoxic training to repeated sprint training in hypoxia. *British Journal of Sports Medicine*. V. 47. P. 45-50.
- Ford E. S., Murphy L. B., Khavjou O. (2015) Total and state-specific medical and absenteeism costs of COPD among adults aged ≥ 18 years in the United States for 2010 and projections through 2020. *Chest*. V. 147 (1). P. 31-45.
- Fukuchi Y. (2009) The aging lung and chronic obstructive pulmonary disease: similarity and difference. *Proc Am Thorac Soc*. V. 1;6(7). P. 570-572.
- Global Strategy for the Diagnosis, Management, and prevention of COPD (2019 report) [Electronic resource]. Access mode: [www.goldcopd.org](http://www.goldcopd.org).

- Goranchuk V. V., Sapova N. I., Ivanov A. O. (2003) *Hypoxic therapy*. Elbi-SPb LLC, 536 c.
- Ito K., Barnes P. J. (2009) COPD as a disease of accelerated lung aging. *Chest*. V. 135(1). P. 173-180.
- Kolchinskaya A. Z., Tsyganova T. N., Ostapenko L. A. (2003) *Normobaric interval hypoxic training in medicine and sports*. M.: Medicine, 2003. 408 c.
- Lozano R., Naghavi M., Foreman K. (2012) Global and regional mortality from 235 causes of death for 20 age groups in 1990 and 2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*. V. 380 (9859). P. 2095–2128.
- Osmak E. D., Asanov E. O. (2014) Vegetative regulation in case of psychoemotional stress in conditions of hypoxia in elderly people with physiological and accelerated aging: the effect of hypoxic training. *Likarska sprava*. №5-6. C. 100-105.
- Sinex J. A., Chapman R. F. (2015) Hypoxic training methods for improving endurance exercise performance. *Journal of Sport and Health Science*. V. 4(4). P. 325-332.
- World Health Organization. Newsletters. [Electronic resource]. Access mode: [http://www.who.int/ru/newsroom/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-\(copd\)](http://www.who.int/ru/newsroom/fact-sheets/detail/chronic-obstructive-pulmonary-disease-(copd)).

## PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES OF LANGUAGE USE AMONG UKRAINIAN MIGRANTS IN POLAND SPEAKING DIFFERENT NATIVE LANGUAGES



**Danyliuk I. V.**

D.Sc. in Psychology, Professor,  
Taras Shevchenko National  
University of Kyiv  
Ukraine  
[dank07@ukr.net](mailto:dank07@ukr.net)



**Kozytska I. V.**

Ph.D. in Psychology  
Taras Shevchenko National  
University of Kyiv  
Ukraine  
[ikozytska@ukr.net](mailto:ikozytska@ukr.net)



**Shykovets S. O.**

Ph.D. student in Psychology,  
Taras Shevchenko National  
University of Kyiv  
Ukraine  
[shykovetss@ukr.net](mailto:shykovetss@ukr.net)

*The article presents results of the study and practical analysis of the phenomenon of the influence of ethnolinguistic identity on the formation of the language image, as well as the psychological well-being and personal health of Ukrainian-speaking and Russian-speaking Ukrainian migrants in Poland. The article attempts to reveal the value of the welcoming status of linguistic identity as a means to achieve the psychological well-being of a personality in a modern multicultural society. The prospects for studying the impact of ethnolinguistic identity and psychological well-being and the personal health of representatives of Ukrainian language communities and migrant groups with prediction of possible spheres of application of the obtained results are also described. During the empirical research, the psychological peculiarities of language use of Ukrainian migrants in Poland speaking different native languages were studied. As a result of a data analysis on the basis of the description of statistics, we have described the general situation in the psychological sphere of language use among Ukrainian migrants in Poland speaking different native languages. These results provide the basis for further researches on the psychological peculiarities of language use with a wider cultural context and inclusion into a sample both male and female representatives. The results of the research may be useful in the context of an implementation of the programs of psychological support for migrants. The results may be significant for the field of ethnic, cross-cultural and political psychology.*

**Key words:** ethnolinguistic identity, psychological components of ethnolinguistic identity, psychological well-being of personality, personality health, welcome status of ethnolinguistic identity, ethnolinguistic communities.

*У статті представлені результати дослідження та практичного аналізу явища впливу етнолінгвістичної ідентичності на формування мовного образу, а також психологічного благополуччя та здоров'я українськомовних та російськомовних українських мігрантів у Польщі. У статті була здійснена спроба розкрити значення вітального стану мовної ідентичності як засобу для досягнення психологічного благополуччя особистості в сучасному мультикультурному суспільстві. Описані також перспективи вивчення впливу етнолінгвістичної ідентичності та психологічного самопочуття та особистісного здоров'я представників українських мовних спільнот та груп мігрантів з прогнозуванням можливих сфер застосування отриманих результатів. Під час емпіричного дослідження вивчалися психологічні особливості використання мови українськими мігрантами у Польщі, які розмовляють різними рідними мовами. В результаті аналізу даних на основі опису статистики було зображено загальну ситуацію в психологічній сфері використання мови серед українських мігрантів у Польщі, які розмовляють різними рідними мовами. Ці результати служать основою для подальших досліджень психологічних особливостей використання мови з ширшим культурним контекстом та включення до вибірки як представників чоловічої, так і жіночої статі. Результати дослідження можуть бути корисними в контексті реалізації програм психологічної підтримки мігрантів. Результати можуть бути важливими для галузі етнічної, крос-культурної та політичної психології.*

**Ключові слова:** етнолінгвістична ідентичність, психологічні компоненти етнолінгвістичної ідентичності, психологічне благополуччя особистості, здоров'я особистості, вітальний стан етнолінгвістичної ідентичності, етнолінгвістичні спільноти.

**Introduction.** According to the 2012 Eurobarometer Report «Europeans and their languages», within the European Union there are only twenty-three (twenty-four since 2013) officially recognized languages, but actually there are more than sixty (actually many more) indigenous regional and minority languages, as well as numerous non-indigenous languages spoken by migrant communities whose status remain entirely unrecognized and legally unprotected and whose continuity and intergenerational transmission are at

high risk. This situation represents, in fact, the result of strong homogenization process in European recent history. The situation at the level of separate European states (for example Poland) is not much different. Historical, social, political, and geopolitical developments of the last sixty years have transformed Poland from a multilingual, multicultural, and multiethnic society into one of the most homogenous nation-states in Europe. At the same time, the number of immigrants is increasing and will likely continue to do so in the future. Their economic impact cannot be overestimated, both in term of their productivity and the costs related to their physical and psychological health.

This multicultural and multilingual Europe needs to develop and implement wise strategies that successfully respond to the threats to its linguistic and cultural diversity as well as the challenges posed by linguistic mobility. Only by doing so, can it achieve a high level of general well-being and economic sustainability, while cultivating cultural and linguistic diversity, understood as a fundamental societal asset. The proposed project responds to these challenges, combining necessary research with the construction of practical solutions and recommendations aimed at applicability and socio-economic impact.

There is a lack of awareness, at the state, societal, economic, and educational levels, of the broad and varied benefits of preserving linguistic-cultural diversity and promoting stable multilingualism; and this constitutes an obstacle to their applicability in these spheres. The advantages are linked to the human capacity for problem solving and creative thinking: «in the face of present-day economic and technological change, opening up vast prospects for creation and innovation, particular attention must be paid to the diversity of the supply of creative work» (Wilczak, 2016; Bialystok, 2001).

A broad scope of psycholinguistic research has shown that bilingual children and adults have expanded cognitive potential, reflected in greater flexibility and capacity for task-solving and in higher intellectual and social skills (Bialystok, 1999; Bialystok, Martin, 2004; Bialystok, Senman, 2004; Costa, Hernández, Sebastián-Gallés, 2008). The use of more than one language in children as young as two years, seems to be crucial in enhancing the executive control responsible for the selection and utilization of the data necessary to solve problems and achieve goals (Roccas, Brewer, 2002). It also offers significant advantages to the elderly, hindering cognitive decline and possibly delaying the onset of symptoms of dementia (Bialystok, Craik, Luk, 2012). Minority children going through immersion education in their mother tongue always match or surpass their peers participating in programs based on the usage of a dominant language, both in classroom performance and standardized testing; in posterior academic education they tend to show much better results.

Ukrainians are the largest immigrant group in Poland. Some of them fled the conflict in Eastern Ukraine, others came to work in Poland due to difficult financial situations. Still others came to study at Polish universities. It is estimated that there are between 800,000 and 1,000,000 Ukrainians working in Poland (Wilczak, 2016). This is approximately 2–2.5% of the country's population, a figure that represents a dramatic increase compared to the 150,000 Ukrainians reported in Poland in 2009. Ukrainian is among the nations that are disliked in Poland. Although during last twenty years, attitudes toward all of Poland's neighbors have become more favorable, the general perception of Ukrainians has worsened in the last year.

Similarly, hate speech targeting Ukrainians in Poland has risen in the last years. In 2014 only one in five Poles reported having witnessed hate speech directed at Ukrainians, but in 2016 the number had risen to one in four. There was an even steeper rise in the amount of anti-Ukrainian hate speech on the Internet: 46% of young people had contact with it in 2014 while in 2016 it was 71%. Thus, Ukrainians in Poland might expect to experience discrimination. We must determine if this results in fear, and if it is a factor in the decision of many Ukrainians to avoid speaking their language in public. We must also examine how this relates to psychological well-being, health and economic productivity.

**Materials and Methods.** Research suggests that language revitalization and the use of the mother tongue throughout the stages of an individual's development are not only closely linked to improvements in psychological well-being and higher self-esteem, but also to higher indexes of health; there appears to be a strong correlation between language loss, deterioration in indigenous health, symptoms associated with post-traumatic stress, and elevated suicide rates (Chandler, Lalonde, 1998; O'Shannessy, 2011; all, Moselle, 2013). Heritage languages play an important protective role in addressing health crises and lowering behavioral risk factors.

We propose that the mechanism of these kinds of positive changes is the so-called «social cure»; it is known that affirmation of one's social identity improves psychological well-being and allows one to deal with stress, illness and trauma. Furthermore, improvement in health indexes has significant economic consequences.





In order to obtain sample that is highly comparable across language contexts for analytical rigor in addressing the overall project objectives, we designed and employed a standard set of data collection procedures and analytical framework in all language contexts, with limited exceptions. In the synchronic context, a core elicitation kit designed to obtain quantitative linguistic data, information about language attitudes and ideologies, linguistic proficiency, mental and physical health indices, and economic standing was deployed to age-stratified, gender-balanced samples in all communities in the sample. Additionally, these data was supplemented with more qualitative ethnographic data, as well as historical data where possible. This data set was not only elucidate correlations among various factors of language loss, general well-being, and economic sustainability, but allowed for the identification of causality chains that could be tested with a longitudinal design (i.e. testing same people once and again after some time).

**Goals of article.** The purpose of the article is to study the phenomenon of the influence of ethno-linguistic identity on the language use as an aspect of psychological well-being and personal health on the basis of the analysis of experience of Ukrainian-speaking and Russian-speaking Ukrainian migrants in Poland.

**Results.** During the empirical research, we have studied the psychological peculiarities of language use of Ukrainian migrants in Poland speaking Ukrainian and Russian language.

As a result of a data analysis on the basis of the description of statistics, we have described the general situation in the psychological sphere of language use among Ukrainian migrants in Poland speaking Ukrainian and Russian language.

Thus, in the field of ethno-linguistic vitality when comparing the representations of the Ukrainian and Russian speaking Ukrainian migrants, we obtained some significant differences. Here we briefly summarize them.

The calculation of the Group strength index followed by a comparative analysis of the statistical significance of the index differences between these speakers using the Student t-criterion gave the results that are shown in the Table 1.

Table 1

**The comparison of Ukrainian migrants in Poland speaking Ukrainian and Russian language' Group strengthindex**

Index	Speakers	Average indicator	Significance of differences by the Student t-criterion
Group strength	Ukrainian Russian	4,23 2,05	$p < 0, 05$

As it can be seen from the Table 1, among the Ukrainian speaking Ukrainian migrants in Poland the Group strength index seems to be significantly higher than among the Russian speaking Ukrainian migrants in Poland.

The calculation of the Language strength index followed by a comparative analysis of the statistical significance of the index differences between these speakers using the Student t-criterion gave the results that are shown in the Table 2.

Table 2

**The comparison of Ukrainian migrants in Poland speaking Ukrainian and Russian language' Language strengthindex**

Index	Speakers	Average indicator	Significance of differences by the Student t-criterion
Language strength	Ukrainian Russian	5,07 3,13	$p < 0, 05$

As it can be seen from the Table 2, among the Ukrainian speaking Ukrainian migrants in Poland the Language strength index seems to be significantly higher than among the Russian speaking Ukrainian migrants in Poland.

The calculation of the Collective Angst index followed by a comparative analysis of the statistical significance of the index differences between these speakers using the Student t-criterion gave the results that are shown in the Table 3.

Table 3

**The comparison of Ukrainian migrants in Poland speaking Ukrainian and Russian language' Collective Angstindex**

Index	Speakers	Average indicator	Significance of differences by the Student t-criterion
Collective Angst	Ukrainian Russian	5,15 2,25	$p < 0, 05$

As it can be seen from the Table 3, among the Ukrainian speaking Ukrainian migrants in Poland the Collective Angst index seems to be significantly higher than among the Russian speaking Ukrainian migrants in Poland.

The calculation of the Linguistic Angst index followed by a comparative analysis of the statistical significance of the index differences between these speakers using the Student t-criterion gave the results that are shown in the Table 4.

Table 4

**The comparison of Ukrainian migrants in Poland speaking Ukrainian and Russian language' Linguistic Angstindex**

Index	Speakers	Average indicator	Significance of differences by the Student t-criterion
Linguistic Angst	Ukrainian Russian	4,37 2,04	$p < 0, 05$

As it can be seen from the Table 4, among the Ukrainian speaking Ukrainian migrants in Poland the Linguistic Angst index seems to be significantly higher than among the Russian speaking Ukrainian migrants in Poland.

The calculation of the Acculturational stress in a for acculturational stress indexes for discrimination/prejudice; multi-cultural relations; isolation; work; language followed by a comparative analysis of the statistical significance of the index differences between these speakers using the Student t-criterion gave the results that are shown in the Table 5.

Table 5

**The comparison of Ukrainian migrants in Poland speaking Ukrainian and Russian language' Accult\_stressindex**

Index	Speakers	Average indicator	Significance of differences by the Student t-criterion
Accult_stress discrimination/prejudice	Ukrainian Russian	4,04 3,03	$p < 0, 05$
Accult_stress multi-cultural relations	Ukrainian Russian	4,13 3,27	$p < 0, 05$
Accult_stress isolation	Ukrainian Russian	3,03 3,03	$p > 0, 05$
Accult_stress work	Ukrainian Russian	3,57 3,57	$p > 0, 05$
Accult_stress language	Ukrainian Russian	4,00 3,00	$p < 0, 05$

As it can be seen from the Table 5, among the Ukrainian speaking Ukrainian migrants in Poland the Accult\_stress discrimination/prejudice; Accult\_stress multi-cultural relations and Accult\_stress language index seems to be significantly higher than among the Russian speaking Ukrainian migrants in Poland. In the same time the Accult\_stress isolation and Accult\_stress work indexes are medium in meaning and seem to be similar for both groups of Ukrainian migrants in Poland.

**Discussions.** In the duration of the research, we analyzed the the psychological peculiarities of language use of Ukrainian migrants in Poland speaking Ukrainian and Russian language. The results show us significant differences among those two groups of respondents in the field of ethnolinguistic vitality and psychological well-being.

Thus significant differences of the Group strength index show us Ukrainian speaking migrants as more inclined to apprise own group (language, cultural, national) as more important for them than the groups of others.

Significant differences of the Language strength index show us Ukrainian speaking migrants as more inclined to apprise own language (also cultural and national identity) as more important for them than the languages and identities of others.

Significant differences of the Collective Angst index show us Ukrainian speaking migrants as more inclined to have strong emotions about own group (cultural, national) and to show respect and care about it as more important for them.

Significant differences of the Linguistic Angst index show us Ukrainian speaking migrants as more inclined to have strong emotions about own language and to show respect and care about it as more important for them.

Also these facts might suggest that Ukrainian identity of Ukrainian migrants in Poland speaking Ukrainian language is under more intensive pressure than the Ukrainian identity of Ukrainian migrants in Poland speaking Russian language.

This fact gives us more reasons for the further analysis of identity differences among Ukrainian migrants in Poland speaking Ukrainian and Russian language.

Among the Ukrainian speaking Ukrainian migrants in Poland the Accult\_stress discrimination/prejudice; Accult\_stress multi-cultural relations and Accult\_stress language index seems to be significantly higher than among the Russian speaking Ukrainian migrants in Poland. In the same time the Accult\_stress isolation and Accult\_stress work indexes are medium in meaning and seem to be similar for both groups of Ukrainian migrants in Poland.

**Conclusions.** These results provide the basis for further researches on the psychological peculiarities of language use with a wider cultural context and inclusion into a sample both male and female representatives. The results of the research may be useful in the context of an implementation of the programs of psychological support for migrants. And also the results may be significant for the field of ethnic, cross-cultural and political psychology.

The impact and practical applications of the results of the proposed project would reach into:

(a) academic research oriented toward the protection of linguistic and cultural diversity, stimulating social benefits and protecting human rights with special regard to the discriminated minority and migrant-groups,

(b) the policies of the state,

(c) educational institutions,

(d) local governments and NGOs,

(e) healthcare strategies, and

(f) economy.

It will also have the potential to contribute to the development of a civil, inclusive society.

A better understanding of processes, hitherto unstudied in the European context, is not only aimed at providing a cross-case diagnosis, but also well-thought recommendations for dealing with consequences of language loss and associated deterioration of well-being and health in minority and migrant communities. With a better understanding of the role language plays in general health and economic standing, practical models and policy recommendations can be developed in favor of healthy multilingualism. Summing up, a broad applicability and impact of our project will be achieved in several interconnected ways:

- Proposing specific strategies for language maintenance/revitalization, for dealing with the effects of discrimination and trauma as well as for increasing the well-being of the groups and communities included in the project;



- Creation of more general (but precise) guidelines for language, educational, and migration policy as well as for economic strategies involving the potential of minority/migrant communities and groups;
- Proposing significant improvements to the European Charter for Minority Languages, its national implementation, national legislation dealing with minority groups and languages, and other international-conventions;
- Providing practical, useful solutions and know-how for multilingual European and world heritage with regard to language maintenance and revitalization programs and their place in educational systems;
- Raising the effectiveness of research and innovation in direct response to key societal challenges related to minority groups' rights, linguistic-cultural diversity, and language policies, accomplished by setting new goals and social as well as cultural responsibilities for academia in the research within the social sciences and humanities;
- Raising awareness of the benefits of successful dealing with such issues as language endangerment, trauma and discrimination linked to language and culture loss, especially in the context of national and European minority and migrant groups.

We will propose specific solutions and strong recommendations for language, educational (at both state and local levels), and migration policies, efficiently supporting «healthy» use of minority language and contributing to well-being, sustainability and productivity of minority groups/migrants; we will especially focus on conditions favoring balanced multilingualism and respecting human/civil/linguistic rights. In-depth diagnosis based on cross-linguistic evidence, and working closely with psychiatrists and health practitioners we will also provide guidelines for prevention and treatment of psychological consequences/PTSD linked to linguistic discrimination and loss. Finally, along with collaborating NGOs, foreign partners, community stakeholders and specialists in economy, we will propose case-specific strategies for reversing the language shift in close connection with stimulating activities and initiatives of economic potential for individuals (and their self-esteem and professional performance), local groups, and entire communities. Pilot implementations will be carried out together with local stakeholders.

## References

- Ball, J., Moselle, K. (2013). *Contributions of Culture and Language in Aboriginal Head Start in Urban and Northern Communities to Children's Health Outcomes: A Review of Theory and Research*. Division of Children, Seniors & Healthy Development, Health Promotion and Chronic Disease Prevention Branch, Public Health Agency of Canada.
- Bialystok, E., Martin, M. M. (2004). Attention and inhibition in bilingual children: evidence from the dimensional change card sort task. *Developmental Science* 7, 325–339.
- Bialystok, E., Senman, L. (2004). Executive processes in appearance-reality tasks: the role of inhibition of attention and symbolic representation. *Child Development*, 75, 562–579.
- Bialystok, E. (1999). Cognitive complexity and attentional control in the bilingual mind. *Child Development*,
- Bialystok, E. (2001). *Bilingualism in development: Language, literacy, and cognition*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bialystok, E., Craik, F. I. M., Luk, G. (2012). Bilingualism: consequences for mind and brain. *Trends in Cognitive Sciences* 16 (4), 240–250.
- Chandler, M., Lalonde, C. (1998). Cultural Continuity as a Hedge against Suicide in Canada's First Nations. *Transcultural Psychiatry*, 35, 191–219.
- Child Language Research and Revitalization Working Group. (2017). *Language documentation, revitalization, and reclamation: Supporting young learners and their communities*. Waltham, MA: EDC.
- Costa, A., Hernández, M., Sebastián-Gallés, M. (2008). Bilingualism aids conflict resolution: evidence from the ANT task. *Cognition*, 106 (1), 59–86.
- Danyliuk, I. V., Shykovets, S.O. (2018). An attitude to nature: the dichotomy «human – nature» or the measure of human domination over nature as a cultural indicator. *American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research*, 1(8), 10-17.
- Danyliuk, I. V., Shykovets, S. O., Mambetova, A. A. (2017). Psychological peculiarities of mentality of the representatives of the regional communities in Ukraine as a key point for understanding of social crisis in Ukraine. *International Journal of Education & Development*, 2(1), 8-12.
- Dorian, N. C. (1981). *Language death: The life cycle of a Scottish Gaelic dialect*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.



- Dorian, N. C. (1986). Abrupt transmission failure in obsolescing languages: How sudden they «tip» to the dominant language communities and families. In: V. Nikiforidu, M. V. Clay, M. Niepokuj & D. Feder (eds.) *Proceedings of the twelfth annual meeting of the Berkeley Linguistics Society* (pp. 72–83). Berkeley: Berkeley Linguistics Society.
- EUROPEANS AND THEIR LANGUAGES, Special Eurobarometer 386 / Wave EB77.1 Special Eurobarometer, European Commission [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_386\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_386_en.pdf)
- Fishman, J. A. (1991). *Reversing Language Shift: Theoretical and Empirical Foundations of Assistance to Threatened Languages*. Clevedon: Multilingual Matters.
- Fritsche, I., Jonas, E., Fankhänel, T. (2008). The role of control motivation in mortality salience effects on in-group support and defense. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95 (3), 524-541.
- Giles, H., Johnson, P. (1987). Ethnolinguistic identity theory: A social psychological approach to language maintenance. *International Journal of the Sociology of Language*, 68 (1), 69-99.
- Grinevald, C. (1998). Language Contact and Language Degeneration. In: F. Coulmas (ed.), *The handbook of sociolinguistics* (pp. 176–184). Blackwell Reference Online.
- Hogg, M. A. (2000). Subjective uncertainty reduction through self-categorization: A motivational theory of social identity processes. *European review of social psychology*, 11 (1), 223-255.
- Kim, S., Wang, Y., Deng, S., Alvarez, R., Li, J. (2011). Accent, perpetual foreigner stereotype, and perceived discrimination as indirect links between English proficiency and depressive symptoms in Chinese American adolescents. *Developmental Psychology*, 47 (1), 289-301.
- Maercker, A., Müller, J. (2004). Social acknowledgment as a victim or survivor: A scale to measure a recovery factor of PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 17 (4), 345-351.
- Mclvor, O., Napoleon, A., Dickie, K. (2009). Language and Culture as Protective Factors for At-Risk Communities. *Journal of Aboriginal Health* 5 (1), 6-25.
- Nettle, D., Romaine, S. (2000). *Vanishing Voices. The Extinction of the World's Languages*. Oxford: Oxford University Press.
- O'Shannessy, C. (2011). Language contact and change in endangered languages. In P. Austin & J. Sallabank (eds.), *The Cambridge Handbook of Endangered Languages* (pp. 78–99). Cambridge: Cambridge University Press.
- Oster, R. T., Grier, A., Lightning, R., Mayan, M. J., Toth, E. L. (2014). Cultural continuity, traditional indigenous language, and diabetes in Alberta First Nations: A mixed methods study. *International Journal for Equity in Health* 13 (1), 148–168.
- Poulin-Dubois, D., Blaye, A., Coutya, J., Bialystok, E. (2011). The effects of bilingualism on toddlers' executive functioning. *Journal of Experimental Children Psychology*, 108 (3), 567–579.
- Robbins, J. A., Dewar, J. (2011). Traditional Indigenous approaches to healing and the modern welfare of traditional knowledge, spirituality and lands: a critical reflection on practices and policies taken from the Canadian Indigenous example. *The International Indigenous Policy Journal* 2 (4), 1–17.
- Roccas, S., Brewer, M. B. (2002). Social identity complexity. *Personality and Social Psychology Review*, 6 (2), 88-106.
- Sasse, H. J. (1992). Theory of language death. In: M. Brenzinger (ed.). *Language Death* (pp. 7–30). New York: Mouton de Gruyter.
- Tajfel, H., Turner, J. C. (1979). An integrative theory of intergroup conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations* (pp. 33-47). Monterey, CA: Brooks-Cole.
- UNESCO (2002). Universal Declaration on Cultural Diversity, Cultural Diversity, Series No.1.
- Wated, G., Sanchez, J. I. (2006). The role of accent as a work stressor on attitudinal and health-related work outcomes. *International Journal of Stress Management*, 13 (3), 329-350.
- Wilczak, A. (2016). *One million Ukrainians in Poland: Who are they? Where do they work?*. *Polityka*, July 14 th. Retrieved from <http://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1664626,1,milion-ukraincow-w-polsce-kim-sa-gdzie-pracuja.read> [In Polish].
- Wilczak, A. (2016). *Milion Ukraińców w Polsce: Kim są? Gdzie pracują?*. *Polityka*, July 14th. Retrieved from <http://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/spoleczenstwo/1664626,1,milion-ukraincow-w-polsce-kim-sa-gdzie-pracuja.read>

## ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА



**Кучинська Л.**

методист з дошкільної освіти

Комунальний заклад «Житомирський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти»  
Житомирської обласної ради

[lilia.kuchynska@gmail.com](mailto:lilia.kuchynska@gmail.com)

*У статті розкрито наукові аспекти проблеми збереження професійного здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, яка є актуальною у педагогічній теорії і практиці. Здійснено аналіз основних понятійних категорій: «здоров'я», «професійне здоров'я», «професійне здоров'я педагога», «здоров'язбереження». Визначено, що поняття «здоров'я» характеризується складністю, багатозначністю та неоднорідністю складу. Доведено необхідність актуалізації проблеми збереження професійного здоров'я педагогічних працівників закладів дошкільної освіти, оскільки їх здоров'я є одним із факторів працездатності і показником «якості» професійної діяльності.*

**Ключові слова:** здоров'я; професійне здоров'я; здоров'язбереження; педагогічні працівники; заклад дошкільної освіти.

*The article describes the scientific aspects of such a problem as maintaining good professional health of pedagogical staff at preschool educational institutions; the issue that is relevant in pedagogical theory and practice. It analyses the main concepts of the current research such as: "health", "professional health", "teacher's professional health", and "maintaining good health". It underlines the complexity, ambiguity and heterogeneity in composition of such a notion as "health".*

*It introduces a number of contradictions, in particular, between the modern requirements of state preschool education policy aiming to modernize the educational process and the peculiarities of the teacher's profession being difficult and extremely intense in emotional, psychological and social terms.*

*The article points out the necessity to mainstream the problem of maintaining good professional health of pedagogical staff at preschool educational institutions because teachers' health is the key factor for their effective and successful professional activity.*

**Keywords:** health; professional health; maintaining good health; pedagogical staff; preschool educational institution.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями.** Проблема професійного здоров'я педагога була і є предметом вивчення багатьох науковців, дослідників минулого і сучасності. У сучасних ринкових умовах успіх самореалізації фахівця в професійній діяльності та його конкурентна спроможність залежать не лише від фахової обізнаності, а й від його фізичного, психічного, духовного, соціального здоров'я та відповідального ставлення до нього як до надважливої цінності.

Однак, на даному етапі наявний рівень збереження професійного здоров'я педагогів у закладах дошкільної освіти не відповідає поставленим освітнім завданням. Тому очевидною є потреба в науковому обґрунтуванні проблеми збереження професійного здоров'я педагогічних працівників, оскільки дана тема дослідження окреслює ряд суперечностей, зокрема між:

- сучасними вимогами державної політики в галузі дошкільної освіти до модернізації освітнього процесу через впровадження інноваційних технологій та особливостями професії педагога, яка є непростю і найбільш напруженою у емоційному, психологічному, соціальному плані;

- можливостями організації освітнього процесу у вирішенні проблеми збереження професійного здоров'я педагогічних працівників в закладах дошкільної освіти та недостатньою науково-методичною забезпеченістю.

Детальний аналіз наукової бази з досліджуваної теми дозволяє констатувати, що комплексну характеристику сучасного дослідження даної проблеми становлять: філософсько-педагогічне положення та теорія наукового пізнання про здоров'я особистості в окремих аспектах, зокрема, модернізація підготовки педагогічних працівників освітніх закладів (О. Дубасенюк, О. Антонова, С. Вітвіцька); проблема професійного здоров'я педагогів (В. Бобрицька, Г. Мешко, А. Маркова, Л. Мітіна, А. Гастева, А. Маклакова); формування культури здоров'я особистості (І. Брехман, О. Васильєва, Е. Вайнер, В. Горашук, О. Дубогай, С. Кириленко, Ю. Лісіцин, Л. Суцzenко та ін.); здоров'язбережувальне середовище освітніх закладів (О. Богініч, Л. Волошина, Т. Говорушина, Н. Денисенко, В. Єфімова, та ін.); формування здорового способу життя засобами фізичного виховання (В. Ареф'єв, Г. Власюк, Е. Вільчковський, М. Зубалій, М. Єфіменко та ін.).

**Метою статті** є наукове обґрунтування проблеми збереження професійного здоров'я педагогічних працівників шляхом аналізу актуалізованих базових категорій.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій**, присвячених розв'язанню даної проблеми дозволяє говорити про різні тлумачення основних базових понять, які використовуються в статті, а саме: «здоров'я», «професійне здоров'я», «здоров'язбереження».

Багатовекторність трактувань проблеми дослідження в наукових джерелах свідчить про те, що здоров'я – найголовніша цінність життя, воно займає найвищий ступінь в ієрархії потреб людини та є одним з найважливіших компонентів людського щастя і провідною умовою успішного соціального і економічного розвитку [4]. Але, незважаючи на його велику соціальну цінність, поняття «здоров'я» з давніх пір не мало конкретного наукового визначення. При цьому, більшість науковців, медиків, психологів (Ю. Александровський, В. Василенко, В. Казначеев, В. Ніколаєва, В. Воробйов) одностайні в тому, що на сьогоднішній момент відсутнє єдине загальноприйняте та науково обґрунтоване поняття «здоров'я індивіда».

Питання поняття «здоров'я» у своїх працях розкривали такі вчені, як Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брехман, Б. Рутенко, Д. Венедиктов, С. Горчак, Б. Льїн, Д. Ізуткін, Є. Кудрявцева, В. Ліщук, Ю. Лисицин, О. Мосткова, В. Петленко, Л. Попова, В. Сидоров, Л. Суцzenко, С. Чикін, Г. Царегородцев, А. Царенко та ін.

Комплексний аналіз наукової літератури дає можливість виділити найпоширеніші в сучасній науці підходи до визначення дефініції «здоров'я»: цілісне утворення, що складається з таких компонентів як фізичне, психічне, духовне, соціальне (Т. Андрющенко, В. Горашук, Н. Колотій, Л. Царенко, Ю. Жидецький, В. Язловецький); здатність організму людини до адаптації в умовах мінливого зовнішнього середовища (М. Агаджанян, Р. Баєвський, С. Єфімова, В. Колбанов, В. Петленко, С. Серіков та інші); багатовимірний динамічний стан (Л. Сварковська, В. Казначеев, В. Щедріна та інші); цілісна гармонійна єдність складових (компонентів, якостей) (І. Брехман, М. Гончаренко, І. Гундаров, І. Лисицин та інші); стан повного соціально-біологічного, психологічного й душевного комфорту (К. Крутій, О. Фунтікова); динамічний стан найбільшого фізичного й психоемоційного добробуту, в основі якого знаходиться гармонійне співвідношення взаємопов'язаних функцій і структур (Е. Буліч, І. Муравов); стан оптимальної саморегуляції організму та його динамічної взаємодії із середовищем (Д. Ізуткіна, А. Царегородцев).

На основі вивчення й узагальнення теоретико-методологічних концептів і різних позицій науковців (О. Анісімова, І. Гончарова, Б. Долинський, С. Лебедченко, Л. Мітіна, М. Смірнов та інші) стосовно понять «здоров'я» і «професійне здоров'я» визначаємо поняття «професійне здоров'я педагога» як інтегральну характеристику функціонального стану організму, глобальний психічний стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність та успішність педагогічної діяльності, здатність протистояти негативним факторам, що супроводжують цю діяльність [12, 106].

У загальному контексті виконання людиною професійної діяльності виділяють поняття «професійне здоров'я», яке вчені розглядають: як інтегральну складову загального здоров'я, що об'єднує в собі всі його основні аспекти (В. Бодров, Е. Вайнер, Е. Зеєр, М. Корольчук, В. Крайнюк, Р. Кричевський, А. Маркова, Л. Суцzenко та інші); як комплексну характеристику здоров'я людини у конкретних умовах професійної діяльності (Р. Березовська, О. Довгополова, А. Маклаков, Г. Нікіфоров, В. Подляшаник, В. Пономаренко, Б. Смірнов та інші); як здатність педагога зберігати та активізувати ще й регулятивні механізми, які забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості (Л. Мітіна); як «цілісний багатомірний динамічний стан організму, що дозволяє педагогу максимально реалізовувати свій творчий потенціал у професійно-педагогічній діяльності» (Б. Долинський) [10, 63].

Поняття професійного здоров'я інтегрує складні взаємовідносини людини з професійним середовищем і є мірою узгодженості соціальних потреб суспільства та можливостей людини в умовах професійної діяльності.

Науковці О. Асмаковець, О. Баранов, В. Бобрицька, В. Горащук, І. Дмитроченкова, Г. Заремба, Г. Зайцев, Л. Мітіна, Л. Татарнікова та інші в процесі психолого-педагогічних досліджень засвідчують наявність у педагогічних працівників високого рівня захворюваності, емоційного перевантаження, професійної втоми та пов'язаних з цим проблем професійних деформацій особистості педагога і, при цьому, низького рівня мотивації та загалом готовності до збереження та зміцнення власного здоров'я.

На початку ХХ ст. дослідники В. Кашкадамов, М. Рибніков, С. Рубінштейн, А. Шафранова та інші у своїх працях здійснили комплексний аналіз проблеми професійного здоров'я педагогічного працівника, умови та механізми виникнення в них професійної дезадаптації та довели, що праця педагога відноситься до розряду складних, стресогенних, найбільш напружених у психологічному плані, таких, що вимагають від людини великих резервів самовладання й саморегуляції.

У зазначеному контексті проведені у подальшому дослідження діяльності педагога засвідчили, що висока емоційна напруженість, потенційна афектогенність, наявність великої кількості факторів ризику, стрес-факторів, які постійно присутні в його педагогічній діяльності, не тільки спричиняють професійні деформації особистості, а й професійні захворювання, що можуть взагалі заважати здійсненню будь-якої професійної діяльності та її якості. Науковці Н. Кузьміна, А. Маркова, Л. Мітіна, В. Сластьонін та інші доводять, що професію педагогічного працівника можна віднести до групи ризику з низькими показниками соматичного та психічного здоров'я [13, 15]. Така позиція дослідників підтверджує думку стосовно розгляду професійного здоров'я як компонента духовно-моральних основ професійної діяльності, одного із факторів ефективної педагогічної діяльності та показника «якості» професійного життя.

Як свідчить аналіз наукових джерел, проблема збереження професійного здоров'я педагога тривалий час досліджувалася науковцями не як самостійна одиниця, а вивчалася у контексті збереження здоров'я людини в цілому, а саме у рамках формування культури здоров'я та здорового способу життя.

Категорії «здоров'я» та «здоров'язбереження» часто згадуються у працях Т. Андрющенко [2], В. Бобрицької [8], М. Виленського [9] та ін. З'ясовано, що в сучасній педагогічній науці поняття «здоров'язбереження» трактується вченими неоднозначно, зокрема, як: освітній процес, що передбачає створення безпечних і комфортних умов перебування педагогів та вихованців у закладі дошкільної освіти, запобігання стресів і перевантажень, встановлення суб'єкт-суб'єктних взаємин учасників педагогічного процесу, забезпечення цілісного розвитку особистості й, тим самим, сприяння збереженню та зміцненню здоров'я педагогів (О. Іонова, Ю. Лук'янова); розв'язання освітніх завдань з урахуванням стану здоров'я учасників освітнього процесу з метою його збереження й, за можливості, зміцнення (Г. Серіков); реалізація методів і засобів навчання відповідно до фізіолого-психологічних принципів збереження здоров'я (В. Суворова) тощо.

Разом з тим, як стверджують науковці М. Амосов, В. Кулініченко, М. Гончаренко та Є. Помиткін, збереження здоров'я, зокрема професійного, може відбуватися на біологічному (фізіологічному), психологічному, соціальному та духовному рівнях. Але визначальна роль належить духовній складовій здоров'я людини, її моральності, рівню розвитку свідомості, осмисленості життя й культури особистості, її ставленню до власного здоров'я та здоров'я інших.

Аспекти збереження професійного здоров'я педагогів вивчали такі дослідники, як Е. Зеєр, Н. Зимивець, Г. Мешко, Л. Мітіна, В. Оржеховська, Н. Патькова, Н. Пономаренко, В. Сухомлинський та ін. А. Маркова у своїх працях зауважує, що проблема збереження професійного здоров'я є проблемою як окремого фахівця, так і суспільства в цілому. Вона вважає, що для збереження власного професійного здоров'я людина має розробити свою власну життєву стратегію здоров'язбереження та постійно дотримуватися її [13].

В розрізі вивчення даної проблеми Л. Мітіна зазначає, що показником професійного здоров'я педагогів є такі компоненти, як: педагогічна спрямованість, педагогічна компетентність та емоційна (поведінкова) гнучкість. Педагог повинен бути готовий до адекватного емоційного реагування на поведінку своїх вихованців, а також мати здатність цінити їх думки, розуміти та приймати їх переживання [15].



Узагальнення поглядів дослідників щодо визначення поняття «здоров'язбереження» дозволяє визначити його як готовність особистості зберігати, зміцнювати та відновлювати власне здоров'я, підтримувати в нормі показники всіх складових частин здоров'я (фізичної, психічної, духовної, соціальної) у процесі здоров'язбережувальної діяльності.

З метою формування готовності педагогічних працівників закладів дошкільної освіти до збереження власного здоров'я, слід спонукати їх до здоров'язбережувальної діяльності, формування оптимальної професійної стійкості до стресів, а також розробки стратегій самостійного збереження здоров'я, що включають:

- накопичення системи знань про суть професійного здоров'я, його критерії, детермінанти «здоров'я – нездоров'я» та шляхи його збереження;
- підтримання позитивної «Я» – концепції педагога як професіонала та активізація саногенного мислення, яке відтворює ціннісне і відповідальне ставлення педагогів до власного здоров'я;
- ознайомлення з основними принципами, засобами, формами здоров'язбережувальної діяльності та сучасними оздоровчими технологіями;
- самостійне проектування програм та систем збереження власного професійного здоров'я.

Перераховані вище життєві стратегії сприятимуть збереженню фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я педагогів закладів дошкільної освіти, а також забезпеченню педагогічного комфорту в освітньому процесі.

**Висновки.** Відповідно до мети даного дослідження було розкрито сутність актуалізованих базових понять у науковій літературі. Узагальнення даних вітчизняних і зарубіжних джерел свідчать про те, що педагогічна діяльність є найбільш напруженою у емоційному, психологічному, соціальному плані та впливає на стан професійного здоров'я педагога. Тому для забезпечення якісного освітнього процесу та ефективної професійної діяльності педагогів необхідно застосовувати конкретні стратегії спрямовані на збереження усіх аспектів здоров'я педагогічних працівників у дошкільних закладах.

Таким чином, констатуємо, що аналіз проблеми збереження професійного здоров'я педагогів та обґрунтування визначених педагогічних умов не вичерпує розкриття всіх її основних аспектів і потребує подальшого детального вивчення.

#### Список використаних джерел:

1. Амосов Н. М. Краткая энциклопедия Амосова. М : АСТ : Сталкер, 2005. 352 с.
2. Андрищенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2012. № 7. С. 123-127.
3. Бойченко Т. Є. Формування здоров'язбережувальної компетентності як умова розвитку обдарованості особистості. Вісник інституту розвитку дитини. Серія: Філософія. Педагогіка. Психологія. Київ, 2010. Вип. 9. С. 42-49.
4. Брехман И. И. Валеология. М. : ФиС, 1990. 208 с.
5. Бойко Ю. С. Науковий аналіз категорій «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» з позиції педагогічної аксіології [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/2877/1/%D0%90naliz%20katehorii%20C2%ABzdorovia%20C2%BB.pdf>
6. Бондар Т. В. Формування здорового способу життя молоді : навчальний посібник / Бондар Т. В., Карпенко О. Г., Дікова-Фаровська О. М. / За ред. О. О. Яременко. К. : Український інститут соціальних досліджень, 2005. С. 116.
7. Богініч О. Л., Борисова О. Л., Загарницька І. І. Підготовка вихователя до розвитку особистості дитини в дошкільному віці: монографія / О. Л. Богініч, З. Н. Борисова, І. І. Загарницька та ін.; за заг. ред. І. І. Загарницької. К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2009. 310 с.
8. Бобрицька В. І. Освітня політика України у сфері здоров'язбереження дітей та молоді [Електронний ресурс] / В. І. Бобрицька // Освіта і здоров'я підростаючого покоління НПУ імені М. П. Драгоманов : матеріали Міжнар. симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління». К., 2016. Вип. 1. С. 98-103. Режим доступу : [https://nenc.gov.ua/?page\\_id=184](https://nenc.gov.ua/?page_id=184)
9. Виленський М. Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни / М. Я. Виленский // Теория и практика физ. культуры. 1994. № 9. С. 9-11.
10. Долинский Б. Т. Визначення сутності поняття «здоров'я» та його роль у професійній діяльності вчителя початкової школи [Електронний ресурс] / Б. Т. Долинський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 136. С. 63-67. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN\\_2016\\_136\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2016_136_17)

11. Ігнащук О. В. Застосування історичного підходу в становленні уявлень про формування здорового способу життя / О. В. Ігнащук // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. Серія: Педагогіка і психологія; ч. 2. Вінниця, 2014. № 42. С. 117-121.
12. Лук'янченко М.І. Теоретичні засади педагогіки здоров'я / М. І. Лук'янченко // Проблеми гуманітарних наук. Філософія. 2013. № 31. С. 106-117
13. Маркова А. К. Психологія професіоналізму / А. К. Маркова. М., 1996. 312 с.
14. Мешко Г. М. Курс «Професійне здоров'я педагога» в системі підготовки майбутніх учителів до здоров'ятворчої діяльності / Г. М. Мешко. // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І. В. Козубовська. Ужгород : Говерла, 2014. Вип. 30. С. 98-100.
15. Мітіна Л. М. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепция, технология / Л. М. Митина // Нар образование. 1998. № 9-10. С.166-170.



## ДИСКУРС НАСИЛЬСТВА Й ПОМСТИ В РАННІЙ ІСТОРИЧНІ ПОЕЗІЇ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА («ІВАН ПІДКОВА», «ГАМАЛІЯ», «ТАРАСОВА НІЧ»)



**Мірошник Ольга**

кандидат філологічних наук, доцент  
Черкаський національний університет  
імені Богдана Хмельницького  
Україна

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

*The article explores the peculiarities of artistic realization of the discourse of violence and revenge in T. Shevchenko's early historical poetry «Ivan Pydkova», «Gamalia», «Taras's night». Shevchenko's interest in the historical theme is determined by the interest of the Romantic artists in the past, the desire to understand their meaning and the modern echoes. Artistic embodiment of this Shevchenko's desire is his early historical poetry. The poem «Ivan Pydkova» is an introduction to further tragic events, depicted in the poem «Gamalia», where the motive of lost freedom, longing for captivity, is clarified, which further clarifies the problem of ways to gain lost freedom. On the example of the story told from the past (the poem «Taras's night»), the kobzar singer seeks to convey to his contemporaries the answer – violence and revenge will not succeed in the fight for faith, freedom, and human values in general.*

**Keywords:** romanticism, historical work, present, past, violence, despair, revenge, national existence, passion, cause, consequence, destructiveness, evil, freedom, spirituality, faith, death, evil of invaders.

*У статті досліджено своєрідність художньої реалізації дискурсу насильства й помсти в ранніх історичних поезіях Т. Шевченка «Іван Підкова», «Гамалія», «Тарасова ніч». Шевченків інтерес до історичної теми зумовлює загалом інтерес митців-романтиків до минулих епох, прагнення збагнути їхні сенс і сучасні відлуння. Художнім втіленням такого Шевченкового прагнення вважаємо його історичну поезію. Поема «Іван Підкова» – це заспів до дальших трагічних подій, змальованих у поемі «Гамалія», де наскрізним є мотив утраченої свободи, туги в неволі, що далі вияскравлює проблему способів здобуття втраченої свободи. На прикладі розказаної історії з минулого (поема «Тарасова ніч») кобзар-співець прагне донести сучасникам відповідь – насильством і помстою не досягнеш успіху в боротьбі за віру, свободу, загалом людські цінності.*

**Ключові слова:** романтизм, історичний твір, сучасність, минуле, насильство, відчай, помста, національне буття, пристрасть, причина, наслідок, деструктивність, зло, свобода, духовність, віра, смерть, загарбницьке зло.

**Постановка проблеми.** Доба романтизму, прагнучи глибоко пізнати насамперед духовну сутність людини, світу, особливої ваги надавала національній історії, історичному минулому загалом – вочевидь, із тих же міркувань. Адже для романтиків «історичний процес не просто складається з окремих людських учинків, навпаки, він є виявом вищих сил, веде до вищої мети, проте має внутрішній сенс на всіх щаблях свого руху» [1, 178]. Тож кожна попередня епоха з усіма своїми досягненнями й помилками відлунує в наступних епохах – таким нерозривним і вкрай чутливим є часовий ланцюг, де кожна ланка є відповідальною за його цілісність.

Шевченкова історична поезія засвідчує той інтерес до минулого, митцеве прагнення віднайти в ньому відповіді на численні запитання, що їх продукує сучасність. Свідомість отієї часової неперервності вчуваємо і в «Тарасовій ночі», і в «Гамалії», і в «Гайдамаках», і в пізнішій невеликій поезії «За байраком байрак...», а також головне авторове запитання – чому славетне історичне минуле, колишні звияжні бої та перемоги завершилися так безславно? Сучасники забули, втратили державність і колишній звияжний дух, знову далися до підкорення й національного тотального приниження.

Кожний Шевченків історичний твір, більший (поема «Гайдамаки») чи менші («Тарасова ніч», «Гамалія», «За байраком байрак...» тощо) містять те саме запитання – і відповідь на нього. Виглядає так, ніби щоразу, звертаючись із цим болісним запитанням до різних подій у минулому, автор дістає одну й ту ж відповідь. Її можна прочитати, зокрема, в досліджуваних поемах «Гамалія», «Тарасова ніч».

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як украй справедливо й точно зазначає сучасний науковець С. Бугай, «Для того, щоб вповні осягнути й осмислити феномен Т. Шевченка, неповторність

і багатогранність його слова, смислову й емоційну глибину образної системи, своєрідність художнього світу, потрібен творчий досвід не одного покоління. Кожна епоха творить свій образ поета, розкриваючи все нові грані його поетичного буття. Кожне покоління вносить посутні зміни у прочитання творчої спадщини митця, наближаючись до розуміння естетичної гармонії всієї поезії Т. Шевченка. Кожна людина по-своєму відчуває і переживає могутню емоційну силу живого Шевченкового слова. Над таємницями впливу цього слова, над особливостями глибоко індивідуального стилю митця, над принципами художнього освоєння ним фольклору й майстерністю своєрідної образності замислювались І. Франко, Л. Білецький, С. Єфремов, Д. Чижевський, Ю. Івакін, М. Шагінян, Г. Грабович, І. Дзюба, Ю. Шевельов, Д. Наливайко, В. Смілянська, Ю. Барабаш, Є. Нахлік, О. Забужко, Л. Новиченко та ін.» [2]. Справді, вкрай тяжко переоцінити силу дослідницької уваги та кількість наукових досліджень і літературознавчих інтерпретацій, часто непримиренної контрверсійності довкола Шевченкової творчості – від його й аж до нашої сучасності. Зокрема, й історичні поетові твори породжували активні їх рецепцію і потрактування. Впродовж кількох століть українське літературознавство (материкове й діаспорне) не втрачає снаги до невпинного повернення і знову й знову їх осмислення й переосмислення. Історичну поезію Т. Шевченка потрактували переважно як уславлення історичного минулого українського народу та його звитяжної боротьби супроти зовнішніх завойовників. Щоправда, траплялися й дещо інакші наголоси поміж цих інтерпретацій, що мали б спонукати глибше й осмислено, аналітично, а не емоційно прочитувати цей пласт поетової творчості: не так уславлення, як роздуми і спроба аналізу. Просто звернення до минулого заради уславлення – це було б надто просто для Т. Шевченка. Адже поетова бездержавна сучасність спонукала, скоріше, до запитань і роздумів. А історія – це те, що може дати всі відповіді на всі запитання й болі сучасності. Варто лише прагнути й уміти їх віднайти. Втім, як би там не було, скільки б списів не зламали минувші й сучасні літературознавці довкола Шевченкового художнього потрактування українського історичного минулого, результатом маємо ось що: «У творчості раннього періоду Т. Г. Шевченко оспівав героїчне минуле українського народу... Ліричні твори «Іван Підкова» й «Гамалія» змальовують героїчні морські походи запорізького козацтва проти турецьких загарбників. Ці твори є, як зазначив І. Я. Франко, «немов дзвінким погуком козацького героїства та відваги й енергії»... Образи своїх героїв автор замальовує в піднесеному героїчному плані» [3]. Або ж аналогічне: «Тема «Гамалія»: зображення успішного морського походу запорозьких козаків до Туреччини заради порятунку братів-християн. Показ у персоніфіковано-алегоричній формі військової доблесті, вправності запорозьких козаків. Ідея «Гамалія»: уславлення сили, мужності козаків-патріотів, для яких неволя, полон — це ганьба, а також згуртованості козацької громади» [4]. І ще безліч таких тверджень – і про цей Шевченків твір, і про решту. Це закріплені стереотипні сприймання Шевченкової творчості видається нині незрушним материком, та є надія уважним, аналітичним прочитанням поетових творів хоч трохи захитати його основу.

**Метою** цієї статті є проаналізувати дискурс насильства й помсти в ранніх історичних Шевченкових творах «Іван Підкова», «Гамалія», «Тарасова ніч».

**Виклад основного матеріалу.** Вже відразу помітною є різний ступінь достовірності зображуваних історичних постатей і подій у Шевченкових творах. Іван Підкова – реальна історична особа, до 1577 р. запорізький козак, потім один із керівників молдовської визвольної боротьби проти турецьких і татарських завойовників. Немає лише відомостей про його участь у морських походах [5, 594]. Тим часом Шевченків Гамалія не є історичною особою, це узагальнений образ козацького ватажка. В «Історії русів» згадано кількох Гамалій поміж козацької старшини XVII – XVIII ст., проте жоден не був очільником морських походів, як герой Шевченкової поеми [5, 605]. Але власне морські козацькі походи – це реальний історичний факт, і саме він є основою поеми «Гамалія». В основі поеми «Тарасова ніч» – знову реальні історичні подія і постать: перемога козаків над військом польської шляхти під час селянсько-козацького постановня 1630 р. на чолі з гетьманом нереєстрових запорозьких козаків Тарасом Федоровичем (Трясилом) під Переяславом (нині м. Переяслав-Хмельницький Київської області) в ніч на 55 травня 1630 р. [5, 595]. Загалом ідеться про час боротьби українців проти насадження католицизму та унії.

Отож, різний ступінь історичної достовірності. «Іван Підкова» й «Тарасова ніч» – звернення до конкретних осіб, часу й подій. «Гамалія» – на тлі конкретики розширення, універсалізація часопростору, і завдяки цьому ніби збільшення масштабів зображення й осягнення проблеми, підкреслення її позачасової актуальності для українців.

«Найсвітліший» твір із-поміж цих трьох – це, безперечно, «Іван Підкова». Тут іще немає крові, насильства й смерті, а є лише заспів до цих прийдешніх подій. Та вже у вступній частині автор спонукає

до роздумів, витворюючи контраст із двох часових площин – «колись» і «тепер»: «Було колись – в Україні Ревіли гармати; Було колись – запорожці Вміли панувати. Панували, добували І славу, і волю; Минулося – осталися Могили на полі» [5, 62]. Минуло поховало і минувшу славу, і свободу. І тепер «Високії ті могили Чорніють, як гори, Та про волю нишком в полі З вітрами говорять. Свідок слави дідівщини З вітром розмовляє...» [5, 62]. «Колись» – було «добре жити На тій Україні» [5, 62], «тепер» – «серце Хоч трохи спочине» [5, 62] лише від спогадів про те минуше добро. І вимальовується така модель, не раз повторена в наступних творах: колись було (слава, воля, звитяжні здобутки), а тепер нема. Що неминуче породжує запитання: чому? Чому все, що так звитяжно здобували предки, нині втрачено й забуто, й Україна знову «на розпутті» (як у «Тарасовій ночі») – поневолена, принижена, бездержавна? Шевченковою відповіддю на це запитання є, зокрема, його твори «Гамалія», «Тарасова ніч».

Тим часом ідеалізований, цілком романтичний герой Іван Підкова виводить своїх запорожців у морський похід: «А попереду отаман Веде, куди знає. Походжає вздовж байдака, Гасне люлька в роті; Поглядає туди-сюди – Де-де будь роботі? Закрутивши чорні уси, За вухо чуприну, Підняв шапку – човни стали. «Нехай ворог гине!» [5, 63]. Тож похід, поза всіляким сумнівом, буде успішним і переможним. Проте десь на обрії цих подій уже збираються лиховісні знаки майбутньої біди: «Чорна хмара з-за Лиману Небо, сонце криє, Синє море звірюкою То стогне, то виє, Дніпра гирло затопило» [5, 63]. На перший погляд класичний романтичний пейзаж є знаком невідвратної трагедії. Як чорна хмара з-за Лиману насувається на Чорне море, так «Висипали запорожці – Лиман човни вкрили. «Граї же, море!» – заспівали, Запінились хвилі. Кругом хвилі, як ті гори: Ні землі, ні неба. Серце мліє, а козакам Того тільки й треба» [5, 63]. Секунди до катастрофи, улюблений Шевченків прийом. Його не раз буде застосовано в дальших творах, зокрема, в «Гамалії», «Гайдамаках» – тож іще згадаємо про нього принагідно. Тепер же Іван Підкова скеровує своїх запорожців: «Не в Синопу, отамани, Панове молодці. А у Царград, до султана, Поїдемо в гості!» [5, 63]. Моторошну картину цих визвольних гостин буде масштабно розгорнено в «Гамалії» – логічному сюжетному подовженні історії, розпочатої в «Івані Підкові». Поєми «Гамалія» і «Тарасова ніч» мають виразний перегук на рівні мотивів і проблематики. Головні мотив і проблема «Тарасової ночі» – втрачена віра і способи її порятунку. «Гамалію» ж наскрізно проймає мотив втраченої свободи, туги в неволі, що далі вияскравлює проблему здобуття втраченої свободи – зокрема, знову ж таки, як і в «Тарасовій ночі», йдеться про способи.

Пісню поневолених у турецькому полоні козаків, що лунає на початку поеми «Гамалія», проймають два почуття. Перше – це туга за втраченою Україною, із якої нині «Ой нема, нема ні вітру, ні хвилі» [5, 175], яка, здається, забула про своїх поневолених синів («Чи там раду радять, як на турка стати, Не чуємо на чужині» [5, 175]). Друге – це туга за втраченою свободою: «Ой повій, повій, вітре, через море Та з Великого Лугу» [5, 175]. Саме згадка про козацьку місцевість на лівому березі Дніпра, що колись давно мала таку назву, сповнює козацький спів такої символіки. Сама лише згадка про Україну і про свободу – як видно, два рівнозначно життєво важливі, але нині втрачені опертя – здатна підняти занепалий дух: подув вітру з Великого Лугу має таку силу («Суши наші сльози, заглуши кайдани, Розвій нашу тугу» [5, 175]). А також сльози полонених козаків, що, вочевидь, виражають не слабкість, а силу – такий граничний ступінь горя і таку наснагу почуття нескорення, прагнення до свободи, що вражене доквілля метафоризується: «Босфор аж затрусився, бо зроду не чув Козацького плачу; застогнав широкий, І шкурою, сірий бугай, стрепенув, І хвилю, ревучи, далеко-далеко У синєє море на ребрах послав» [5, 175]. Далі від Босфора це потужне жадання свободи переймає море, далі Лиман, потім Дніпро, а Дніпро вже передає «Тюю журбу-мову» [5, 175] Лугові й Хортиці: «Чи спиш, чи чуєш, брате Луже? Хортице! сестро?» Загула Хортиця з Лугом: «Чую! чую!» І Дніпр укрили байдаки, І заспівали козаки» [5, 175]. Так геніально пластично-метафорично автор зображує єдність двох наймогутніших природних стихій – довколишньої та людської: настроїв, емоцій, почуттів, а далі й учинків. У творі ці дві стихії існують нерозривно, і в цьому неподільному зв'язкові визначальною є друга – людська, а доквілля – то надчутливий камертон, що реагує на найменший прояв людських діянь і віддзеркалює справжню їхню сутність. А також має здатність до передбачення, передчуває сутність майбутніх подій і жадливий масштаб іще не здійснених трагедій.

Саме таким передбаченням розпочинається власне історія козацької визвольної місії на чолі з Гамалією – романтичним героєм, для котрого розбухне море – то його стихія: «Попереду Гамалія Байдаком керує. Гамаліє, серце мліє: Сказалося море. Не злякає! – І сховались За хвилі – за гори» [5, 176]. Але злютована стихія – тут не так данина романтичній манері пейзажних замальовок, як реакція на ті події, що ще не відбулися, але вже виформовуються фатально-неминуче. Секунди до катастрофи – до цього прийому не раз вдається Т. Шевченко у своїй творчості (як, наприклад, у «Гайдамаках»): ще нічого не

сталося, але світ уже над прірвою. Він навіть не здогадується про те, що за мить станеться неминуче, ще існує за споконвічними законами буття, де все влаштовано гармонійно і прекрасно, але ми вже свідомі того, що лишаються миті – секунди до катастрофи. В «Гамалії» цей невмолимий нульовий відлік уже розпочато – козаки вже вирушили у визвольний похід і вже співають своєї визвольної пісні. Але вслухаймося в цей спів: чи саме про визвольні наміри тут ідеться? Про що завгодно, лише не про це! Це неприхована погроза, спочатку висловлена символічно: «У туркені, по тім боці, Хата на помості. Гай, гай! море, грай! Реви, скелі ламай! Поїдемо в гості» [5, 175]. Ось це моторошне «поїдемо в гості» вже навіює страх і відчуття невідворотності біди. А далі звучить головний намір визволителів – кровопролиття-помста, а також іще один – заперечений у пісні («Не кишені трусить» [5, 176]), але зреалізований насправді – грабунок, масштабно зображений наприкінці твору. Пісня також містить такий собі смисловий оксюморон – очевидний, втім, лише для читача: «Їдем різати, палити, Братів визволяти» [5, 176]. Для самих визволителів тут немає жодної несумісності, адже насильство, помста і свобода – для них це синонімічні ланки цілого (тоді як герой «Переяславської ночі» М. Костомарова, Анастасій, категорично поляризує ці поняття, заявляючи: «Бо нам не помсти треба, а слободи!» [6, 540]). Тож саме собою виникає запитання: то «різати, палити» чи «визволяти»? Вочевидь, далі бачимо, що перше. Жадання помсти й жадливого кровопролиття скоро запанують у людських душах і навколо, і якимось саме собою втрачиться головне завдання цього походу – визволення побратимів.

А тим часом лишаються секунди до катастрофи, збігають останні миті ще не порушеного світопорядку: «Дрімає в гаремі – в раю Візантія, І Скутар дрімає» [5, 176]. Але вже насувається смертоносна сила визволителів, і довкілля вже проймається жахом від передчуття неминучого: «Босфор клекотить, Неначе скажений, то стогне, то вие: Йому Візантію хочеться збудити» [5, 176]. Та море спиняє Босфорове прагнення погрозою (бо «Любило завзятих чубатих слов'ян» [5, 176]), промовляючи: «Хіба ти не знаєш, яких я несу гостей до султана?» [5, 176]. Це риторично-лиховісне запитання дуже скоро вибухне відповіддю – некерованою стихією люті й руйнації, сліпої помсти й насильства заради насильства. Ось яких гостей! А на разі – секунди до катастрофи. Спить Візантія, спить султан у гаремі, довкола рай – мир і гармонія. Лише полонені козаки не сплять, у свій, єдино правильний, спосіб здобуваючи свободу – «По-своєму бога в кайданах благають» [5, 176]. Звернення до Бога – то нарощення духовної сили, і через духовне зміцнення шлях до свободи справжньої – внутрішньої, необхідної передумови й першопричини, що без них не може йтися про жодну свободу зовнішню. Таке прохання-молитву – про силу до здобуття саме внутрішньої свободи – висловлюють в'язні: «О милий боже України! Не дай пропасти на чужині, В неволі вольним козакам! І сором тут, і сором там – Вставать з чужої домовини, На суд твій праведний прийти, В залізах руки принести І перед всіми у кайданах Стать козакові...» [5, 176 – 177]. Але молитву уриває на півслові інший заклик: «Ріж і бий! Мордуй невіру бусурмана» [5, 177]. Він дисонансом вривається в установлений порядок речей, розриваючи всі духовні зв'язки. Ось так щоразу складний шлях до духовного зростання й вивільнення людині перепиняє інший – простіший, доступніший, дієвіший, а тому привабливіший, але протилежний. І ось Гамалія – вже не романтичний, романтизований герой, а ватажок безжальної смертоносної сили, граничний вияв скаженої люті: «Гамалію, серце мліє: Скутар скаженіє! «Ріжте, бийте!» – на фортеці кричить Гамалія» [5, 177]. Так у Скутарі – щойно раю – розверзається пекло. Його приносять визволителі, і їхній ватажок – нині господар пекла («Гамалія по Скутарі – по пеклу гуляє» [5, 177]). Гамалія звільняє полонених побратимів (тепер вони – «сірі птахи», згадаймо схоже зіставлення, з відповідними акцентами, в «Тарасовій ночі», таке ж зіставлення ще буде і тут, трохи згодом). Здавалося б, визвольну місію здійснено. Але, знову ж, наголошує автор зображенням дальшого перебігу подій, не про визволення йшлося вже від самого початку. Тож цей акт звільнення, що мав би стати ключовим і переможним, насправді є лише незначущим і майже непомітним епізодом, він узагалі тепер не має жодної ваги. Запановує інша однастайна пристрасть – маховик люті й насильства стрімко набирає небувалих обертів – аж «ніч стрепенулась» [5, 177], аж автор своєрідно висловлює власне ставлення до подій – через залучення образу матері, що тут виконує роль морально-етичного маркера: «Не бачила стара мати Козацької плати. Не лякайся, подивися На бенкет козачий» [5, 177]. Мати – абсолютне втілення всіх ідеалів людяності – злякалася б, якби побачила діяння своїх синів-визволителів. Здобуття свободи – то відновлення справедливості, умовно, відновлення втраченого світопорядку, втраченого раю для людини. Тут же ідеться про те, як задля здобуття свободи рай було перетворено на пекло – шлях від свободи у зворотний бік. Велика помста стає згубною пристрастю і не лише не призводить до визначеної високої мети, а насамперед нищить людську душу. Ставши на цей шлях, найзвитяжніший визволитель, замість жаданих свободи, добра і справедливості, творить і цим помножує зло, цілком втрачає насамперед



власну свободу, потрапивши в залежність до власних негативних пристрастей. А відтак чи може раб стати визволителем?

Нічну темряву увиразнено зауваженням: «Темно всюди, як у будень» [5, 177]. Тьма запановує в людських душах, а відтак у довкіллі. Пекло довколишнє, символізоване як «свято чимале» [5, 177], – то є зовнішня проекція пекла в людських душах. І далі розгорнено картину тотального, граничного звірства, на яке, здається, людина не може бути здатною. Людина зі свідомою, просвітленою душею. Але ніч, де страшна різанина і сяйво пожеж заступають навіть місячне світло, символізує саме оте темне, інстинктивне, тваринне, що заповнює цілком душі месників і затьмарює їм світло людської свідомості й моралі. І знову – своєрідний вияв авторського ставлення до визволителів, через заперечення-наголошення на очевидному: «Не злодії з Гамалієм їдять мовчки сало Без шашлика» [5, 177]. Це явне, ніби аж навмисне заперечення виконує зовсім протилежну роль – ствердження, адже всі дії учасників визвольної місії засвідчують її грабіжницьку, душогубську сутність, злодійську вже за визначенням – адже Гамалія зі своїми козаками напали саме по-злодійськи, вночі, на слабого ворога.

Боротьба за свободу обертається граничним виявом людської жорстокості, кровожерності, пеклом: «Реве, лютує Візантія, Руками берег достає; Достала, зикнула, встає – І на ножах в крові німіє. Скутар, мов пекло те, палає; Через базари кров тече, Босфор широкий доливає» [5, 178]. Змальовуючи цю сцену «визволення», автор співчуває пониженому ворогові, й цим переакцентує потрактування цього образу – з ворога на безневинну жертву. Натомість посилюється негативний акцент у змалюванні образів козаків-визволителів – вони набувають уже виразних лиховісних, демонічних рис через ось такий народнопісенний (не раз ужитий ще в «Тарасовій ночі!») прийом зіставлення: «Неначе птахи чорні в гаї, Козацтво сміливо літає» [5, 178] – зіставлення й відповідні акценти тут є цілком очевидні. Це – авторське ставлення до зображуваних подій і до їх учасників, висловлене на повний голос. І вже відверто демонізовано образи козаків через асоціювання їх із самою нечистою силою, що не боїться навіть пекельного вогню – це ж бо для неї рідна стихія: «Ніхто на світі не втече! Огонь запеклих не пече» [5, 178]. І не демони-визволителі, а демони-грабіжники орудують в утвореному з раю пеклі: «Руйнують мури, срібло-злото Несуть шапками козаки І насипають байдаки» [5, 178]. Істинну правду співали вони на початку походу – «Не кишені трусить, Їдем різати, палить» [5, 176]. Справді, тотальні масштаби грабунку підтверджують попередні наміри – не обмежитися лише кишеньковими поборами. Звісно, після задоволення першорядної потреби – помсти-кровопролиття.

І ось усе скінчено, зруйновано вщент і пограбовано – «Горить Скутар, стиха робота» [5, 178]). Ніби втомлені тяжкою працею хлібороби з натрудженими руками й чистими помислами, «...хлопці сходяться, зійшлись, Люльки з пожару закурили» [5, 178]. Звична, рутинна робота, що не викликає жодних емоцій – лише праведну втому й душевне заспокоєння. Як утомлені хлібороби ідуть, співаючи, з поля додому, так утомлені визволителі-душогуби, наситившись кров'ю і пограбованими скарбами, «Пливуть собі, ніби з дому, Так буцім гуляють, Та, звичайне запорожці, Пливучи співають» [5, 178]. Та довкола – море крові, що її пролили запорожці, «червоні гори-хвилі» [5, 178]. І знову лунає пісня – символізація страшної людської деструктивності під гаслом визволення: «Вилітали запорожці На лан жито жати; Жито жали, в копи клали, Гуртом заспівали» [5, 178 – 179]. Дві пісні обрамлюють картину визволення-різанини – висловлення кривавого наміру й засвідчення його жаского втілення. Цю другу завершує славень отаманові Гамалії – «На весь світ великий, На всю Україну, Що не дав ти товариству Згинуть на чужині!» [5, 179]. Але тут іще запитання – про яку саме загибель ідеться? Ця боротьба за свободу обернулася на неймовірних масштабів грабунки, кровопролиття, звірство й ненависть супроти ворогів, тим часом власне про звільнення побратимів – як мету й жаданий наслідок цього походу – в цій кривавій колотнечі якось уже не йшлося. У творі немає виразно виписаного епізоду власне звільнення полонених козаків – реалізації головного завдання цього походу!

Чи став результатом порятунок свободи? Ні, бо помста й насильство – негативні пристрасті, що узалежнюють людину. А як можна врятувати те, чого вже давно не маєш у власній душі, і щоразу помстою-насильством лише віддаляєш стократ, майже за межі досяжного, дедалі глибше заборсуючись у тенетах деструктивної залежності? Якщо вести мову про загибель, то вона тут очевидна. Насамперед, очевидна для всіх і дуже втішна для месників-визволителів, – безліч убитих ворогів. Але є ще одна загибель, очевидна для вдумливого читача, – духовна. Козаки, задля благородної мети проявивши неймовірне звірство, пролили стільки крові, що вона затоплює весь світ: «Через базари кров тече, Босфор широкий доливає» [5, 178], а з Босфора кров витікає в море, і ось уже весь осяжний простір – це море крові, пролитої за свободу, море насильства й смерті в ім'я свободи. І визволителі – господарі цього

закривавленого мертвого світу: «Пливуть собі, а з-за хвилі Сонце хвилю червонить; Перед ним море миле Гомонить і клекотить. Гамаліє, вітер віє, Ось-ось наше море!.. І сховалися за хвилі – За рожеві гори» [5, 179]. Тут виразно акцентовано саме на тому, що ось цей мертвий, закривавлений простір є рідним для козаків-визволителів – таких самих мертвих душ. Тут, як і далі, в «Тарасовій ночі», ми прочитуємо історію про те, як на шляху до здобуття свободи людина не лише не здобуває її, а, цілком протилежно, втрачає насамперед власну внутрішню свободу, власну духовність, що дорівнює смерті.

Спів кобзаря, що розпочинає поему «Тарасова ніч» – це голос сучасності, звернений до минулого. Кобзар, а довкола нього «...хлопці та дівчата – Як мак процвітає» [5, 45] перебувають «на розпутьті» [5, 45] – так символічно окреслено вже в першому рядку сучасний Шевченкові стан України, історичне розпутьтя між безпросвітним станом бездержавності й національного пригноблення та одвічним прагненням до втілення національного буття. Кобзар співає про славне минуле, про те, чого давно не мають сучасники. Тому так спрагло оточили його слухачі, його пісня – то їхня внутрішня потреба дістати бажане і втрачене хоча б у слові. Саме про бажане і втрачене виспіває кобзар: «Була колись гетьманщина, Та вже не вернеться. Було колись – панували, Та більше не будем! Тії слави козацької Повік не забудем!» [5, 45]. Це виспівування героїчного минулого та його здобутків, пройняте болісним спогадом про втрачене, водночас породжує розпачливе запитання: чому? Чому так сталося, що мали вже, здавалося, все, і водночас утратили? На якому етапі цього славного минулого щось пішло не так? Де сталась ота фатальна помилка, що скасувала всі звитяжні здобутки?

І дальша оповідь кобзарєва про минувші події – конкретна відповідь на це вистраждане, зболене запитання. Починає він свою оповідь із констатації факту вкрай тяжкого становища України, котра «Зажурилась, заплакала, Як мала дитина» [5, 45]. І, вочевидь, що є на те всі підстави, адже ситуація складна аж до безвиході: «Ніхто її не рятує... Козачество гине; Гине слава, батьківщина; Немає де дітись» [5, 45]. І саме в той момент, коли ось така невтішна констатація породжує, знову ж, запитання: чому?, з'являється відповідь (цілком у Шевченковій манері – пряма, дослівна відповідь, – устигай лишень відчитувати!): «Виростають нехрещені Козацькі діти; Кохаються невінчані; Без попа ховають; Запродана жидам віра, В церкву не пускають» [5, 45]. Тож постають ключові причини граничного занепаду національного буття – втрата насамперед моральних особистісних цінностей, а відтак і загальнонаціональних (адже якою у своїй суті є душа нації як сукупність ось цих здеморалізованих душ?). А відтак – зрадництво, породжене скасуванням власної духовності. Спочатку зрадили себе, усунувши Бога з власної душі, а потім з легким серцем продали його жидам-чужовірцям. І це – основа, першопричина всіх національних нещастя. Адже на цю внутрішню розбалансованість і порожнечу прекрасно накладається зовнішнє завоювання – як неминучий наслідок, що не примусить довго очікувати себе. Спрацьовує закон: що слабкіша нація ізсередини, то легше її завоювати іззовні, то грізнішим і безжалісним буде зовнішній завойовник, як і в цій історії: «Як та галич поле криє, Ляхи, уніати Налітають, – нема кому Порадоньки дати» [5, 45]. Тож Україна опинилась у замкненому колі-безвиході, де запусковим механізмом його невпинного обертання стала першопричина – втрата віри й духовності, а логічним вислідом – загарбання, релігійне і національне гноблення ляхів-уніатів, що вже доводить до відчаю. Маємо запам'ятати цю вже встановлену закономірність, адже далі йтиметься про ті способи, в які заскочені цим нещастям українці намагаються його подолати.

Отож, доведені до відчаю і безвиході пануванням загарбницького зла, українці починають вдаватися до рішучих спроб позбавитись від нього – повстанська боротьба. Але загарбницька сила поглинає ці окремішні, хоча й рішучі, спроби, ніби велетенський, могутній коловорот, де все зникає, немов у безвісті: «Обізвався Наливайко – Не стало Кравчини! Обізвався козак Павлюга – За нею полинув!» [5, 45-46]. З історії відомо, що повстання під проводом Северина Наливайка і Павлюги (Павла Михновича Бута) було жорстоко придушено, а Наливайка (1597 р.) і Павлюгу (1638 р.) страчено у Варшаві. І ось, утретє, після двох трагічно невдалих спроб, «Обізвався Тарас Трясило Гіркими сльозами» [5, 46]. Це голос гіркого відчаю, несвідомий крик зболеної до краю душі, волення крізь гіркий плач: «Бідна моя Україно, Стоптана ляхами!» [5, 46]. Це сліпа емоція, що спрощує осягнення ситуації до схеми «жертва (Україна) – кати (ляхи)». Тут немає розуміння її глибинного сенсу – а саме, ось цієї першопричини внутрішньонаціональної, що, власне, і породила ось такий страшний наслідок. І цей крик сліпої емоції, що переростає у відчай, із минулого породжує такий же емоційно-розпачливий відгук у кобзаревій душі – він, як медіум, ніби відтворює дальшу промову Трясила, а водночас це звучить як і зболений, такий же несвідомий у своїм відчаї крик сучасності – її запитання до минулого: «Україно, Україно! Серце моє, ненько! Як згадаю твою долю, Заплаче серденько! Де поділось козачество, Червоні жупани? Де поділась доля-воля, Бунчуки, гетьмани? Де поділися? Згоріло, А чи затопило Синє море твої гори, Високі могили?» [5, 46]. І сучасники,



як і їхні предки, не мають відповіді на цей сліпий розпачливий крик у безвість: «Мовчать гори, грає море, Могили сумують» [5, 46]. Це сумують душі полеглих предків, їхня непошанована пам'ять, тому, що сучасники не зрозуміли їхніх помилок і не зробили висновків, і відтак – знову по колу, і знову – той самий наслідок: «А над дітьми козацькими Поганці панують» [5, 46]. Знову, як і давно, ситуація повторюється: діти козацькі, нащадки своїх славних предків, втратили дух свободи через оту ще давню неподолану причину – моральний особистісний і національний занепад, і знову, як наслідок, що є неможливим без оцієї базової першопричини, загарбницьке зло. Отак накреслено замкнене часове коло внутрішньої сліпоти, неусвідомленого національного буття й несвідомих, емоційних дій, що в історичних вимірах, у зламні, вирішальні моменти, спричинюють згубні, фатальні наслідки. Двічі в поемі і безліч разів загалом у своїй творчості Т. Шевченко чітко вибудовує послідовність цих двох причин національного нещастя – все починається з першої, з духовності, ізсередины окремішньої людської та національної душі. Зовнішнє ж поневолення – чи то польське, чи то російське – це лише симптом, а не причина хвороби. Біда в тому, що історія не вчить. Точніше, нащадки не бачать, не бажають бачити цих явних уроків. Тим часом саме історію боротьби Тараса Трясила за віру, проти польського покатоличення, як один із таких уроків, оповідає кобзар своїм сучасникам, із надією, що нарешті буде подолано цю історичну глухоту.

Оповідь про боротьбу Тараса Трясила – це історія саме про те, як неусвідомлені, розпачливі дії породжують трагічні, непоправні наслідки. Це загалом. Від свого розпачливого крику-плачу про долю України, стоптаної ляхами (себто, нагадаємо, від сліпої емоції, де немає бачення першопричини, від сліпої емоції, що є відчаєм), Тарас Трясило, природньо, так само імпульсивно переходить до прагнення дії – «Обіззавсь Тарас Трясило Віру рятовати» [5, 46]. І його спосіб порятунку віри – це історія особлива, показова й повчальна, саме тому вона є ключовою в кобзаревій пісні-оповіді. Адже це історія про мету і засоби її досягнення – про те, як найвищої, благородної мети намагались досягти у зовсім протилежний спосіб. Про те, як внутрішня сліпота не дала розгледіти глибинної причини і скерувала на боротьбу із наслідком. А також це історія про те, як із великого відчаю народжується велика помста (як історія Яреми в «Гайдамаках»), що стає згубною пристрастю і не лише не призводить до визначеної високої мети, а насамперед нищить людську душу. Це історія про те, як жертва перетворюється на ката і, замість, бажаних свободи, добра і справедливості, творить і цим помножує зло, цілком втрачає свободу, потрапивши в залежність до власних негативних пристрастей.

Отож, Тарас Трясило починає рятувати віру із ліквідації видимих винуватців: «А годі журиться! А ходім лиш, пани-брати, З поляками биться!» [5, 46]. І ось уже відразу видимий результат – «Од Лимана до Трубайла Трупом поле крилось» [5, 46]. Тут прозирає ще один, суто морально-етичний, християнський аспект: порятунок віри в який спосіб? – через порушення головної заповіді «Не убий!» То чи йдеться тут про порятунок віри, чи, вочевидь, про цілком протилежне? Отож, уже від початку цієї священної війни – дві фатальні хиби: боротьба із наслідком, замість причини; порятунок віри ціною порушення її ж головної заповіді. Але це лише початок, що стрімко виструнчується в страшний ланцюг злопомсти. У відповідь на вчинене насильство над поляками Конецпольський «Зібрав шляхту всю до купи Та й ну частовати» [5, 47]. А навзаєм – «Зібрав Тарас козаченьків Поради прохати» [5, 47]. Ця нарада козацька обернулася страшною різаниною, що сталася вночі, і це особливий символічний час: «Лягло сонце за горою, Зірки засіяли, А козаки, як та хмара, Ляхів обступали. Як став місяць серед неба, Ревнула гармата; Прокинулись ляшки-панки – Нікуди втікати! Прокинулись ляшки-панки, Та й не повставали: Зійшло сонце – ляшки-панки Покотом лежали» [5, 47]. Це картина тотального, граничного звірства, на яке, здається, людина не може бути здатною. Людина зі свідомою, просвітленою душею. Але ніч із місячним світлом – час страшної різанини – символізує саме оте темне, інстинктивне, тваринне, що заповнює цілком душі месників і затьмарює їм світло людської свідомості й моралі. У змалюванні цієї сцени кобзареве (і авторове) співчуття – на боці понижених ворогів. Натомість звідси і далі з'являється додатковий акцент у змалюванні образів наших борців за віру – вони набувають лиховісних, демонічних рис через ось такий народнопісенний, не раз повторений прийом зіставлення: «Налетіли чорні круки Вельможних будити; Зібралось козацество Богу помолитись» [5, 47]. Віднині бог у них спільний – бог смерті: для круків чужа смерть – це запурука їхнього життя; а для козаків – якому ж іще богові вони можуть молитися після того, як цієї неймовірною різаниною остаточно відмовились від Бога? І далі: «Закрякали чорні круки, Виймаючи очі; Заспівали козаченьки Пісню тії ночі» [5, 47] – зіставлення й відповідні акценти тут є цілком очевидні. Це – авторське ставлення до зображуваних подій і до їх учасників, висловлене на повний голос. А ще воно звучить у цьому неприхованому сарказмі: «Тії ночі кривавої, Що славною стала Тарасові, козацеству, Ляхів що приспала» [5, 47 – 48]. Тут навіть подвійний сарказм. По-перше, Тарас зі своїми козаками дістали тоді перемогу, напавши по-зłodійськи, уночі, на слабого

ворога. По-друге, знову – про національну сліпоту й історичну глухоту: ця боротьба за віру уславилась саме завдяки неймовірним масштабам кровопролиття, звірства й ненависті супроти ворогів, тим часом власне про віру – як мету й жаданий наслідок цієї боротьби – у цій кривавій колотнечі і для її учасників, і для нащадків якось уже не йшлося. Сучасники шанують цю минувшу війну насамперед і лише за неймовірних масштабів помсту ненависним ляхам-гнобителям. Але ніхто не замислюється про її результат і наслідки. Чи став результатом порятунок віри? Ні, бо як можна врятувати те, чого вже давно не було в людських душах, а помстою-насильством лише віддалено стократ, майже за межі досяжного? А якими ж є наслідки цієї священної війни за віру і проти ляхів-загарбників? Минуло двісті років від тих подій, а українці «й нині там», лише загарбник тепер – значно кривавіший, Москва, а замість покатоличення – насадження російського православ'я, значно жорстокішого й цинічнішого, великоімперського, анатомованого в поемі «Кавказ». Це – ілюстрація тієї фатальної ситуації, коли таке тягле в часі не-усвідомлення помилок поглиблює внутрішню темряву і помножує зовнішнє зло. Мабуть, це є те, що зветься кармою, і ще далеко до її подолання. Сучасники не бачать уроків історії. Вони шанують і захоплюються втраченим славним історичним минулим, але шанують – не те, тужать – не за тим: «Сидить вороно на могилі Та з голоду криче... Згада козак гетьманщину, Згада та й заплаче!» [5, 48]. Як ворон криче з голоду, бо вже давно не має собі поживи на кривавім полі, так і сучасники сліпо прив'язані до кривавих минулих сторінок, уславлюючи їх, не розуміючи їхніх згубних тодішніх і теперішніх наслідків. Так завершує кобзар свою пісню-оповідь і сумує, переживає творче розчарування («Щось руки не грають» [5, 48]). Бо розуміє, що і він не зміг донести збагненого уроку-відповіді на зболений крик-запитання сучасної України, що вкотре опинилась «на розпутті». Вкотре – не вперше і не востаннє, бо так щоразу діятиме невідпрацьована карма. Адже українці намагаються подолати загарбницьке зло, але цим заганяють себе у ще більший духовний занепад із усіма неминучими зовнішніми наслідками. Це все одно, що лікувати симптом хвороби, замість її причини.

Загалом, кобзаревий спів – це своєрідне обрамлення поеми, що розпочинає і завершує власне оповідь, воно має ключове значення для осягнення надчасових вимірів проблематики. Кобзар виконує важливу роль медіума, посередника між минулим і сучасністю. На початку твору кобзар-медіум звертається до минулого із запитанням. Наприкінці – вже донісши отриману відповідь самою розказаною історією, наштотується на стіну нерозуміння. Його сповнену глибинного сенсу оповідь слухачі-сучасники сприймають сліпо-сентиментально-емоційно («Кругом хлопці та дівчата слізючки втирають»), і ця сумна емоція вмить тане, як хмара на сонці: «Пішов кобзар по улиці – З журби як заграє! Кругом хлопці навприсядки» [5, 48]. І цей комунікативний розрив (минуле – сучасне, кобзар – слухачі) породжує в кобзаревій душі те, що зветься романтичною іронією – глибоке розчарування й іронізування і над сучасниками, і над собою: «Нехай буде отакечки! Сидіть, діти, у запечку, А я з журби та до шинку, А там найду собі жінку, Найду жінку, почастью, З вороженьків покепкую» [5, 48]. Вкотре не вдалося розірвати кармічного ланцюга. І лишився наслідок – причиною, а причина – захованою під численними часовими нашаруваннями наслідків.

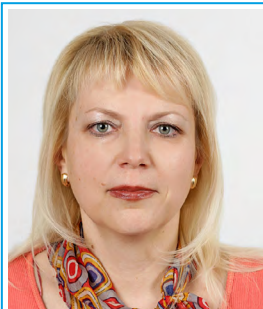
**Висновки.** Ранні історичні Шевченкові твори «Іван Підкова», «Гамалія», «Тарасова ніч» – це історії-уроки, що їх, поза сумнівом, прагнув донести митець своїм сучасникам. Розбіжність мети і засобів, неусвідомленість дій – ось головна причина всіх національних лих. Тому минає час і нищить, ховає в безодні забуття всі звитяжні завоювання, адже мали вони лише тимчасовий результат. Щоразу автор, на прикладі різних історій («Гамалія», «Тарасова ніч», «Гайдамаки») прагне донести до сучасників цю думку. Та, вочевидь, як той кобзар із «Тарасової ночі», відчуває комунікативний розрив із читачем. Розказані історії розчулюють, захоплюють, викликають тугу за минулим – що завгодно, лише не мають потрібного, бажаного ефекту осмислення й усвідомлення минулих помилок заради порятунку сучасників і нащадків.

#### Список використаних джерел:

1. Пахаренко В. Українська поетика. Наукове видання. Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2005. 350 с.
2. Бугай С. Шевченківський текст в інтерпретації Михайлини Коцюбинської // Режим доступу: [https://md-eksperiment.org/etv\\_page.php?page\\_id=3355&album\\_id=150&category=STATJI](https://md-eksperiment.org/etv_page.php?page_id=3355&album_id=150&category=STATJI) / Дата звернення: 18.09.2019.
3. Режим доступу: [http://ru.osvita.ua/vnz/reports/ukr\\_lit/16014/](http://ru.osvita.ua/vnz/reports/ukr_lit/16014/) Дата звернення: 18.09.2019.
4. Довідник цікавих фактів та корисних знань // Режим доступу: <https://dovidka.biz.ua/gamaliya-shevchenko-analiz/> Дата звернення: 18.09.2019.
5. Шевченко Т. Г. Кобзар / вступна стаття О. Гончара. К.: Дніпро, 1985. 647 с.
6. Костомаров М. Твори в 5 т. К.: Дніпро, 1995. Т. 1. Поезії; Драми; оповідання / упорядн., авт. передм. та приміт. В. Л. Смілянська. 538 с.



## ПРОБЛЕМА ВПРОВАДЖЕННЯ ІДЕЙ СТАЛОГО РОЗВИТКУ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ



**Орлова О.**

к.пед.н., старший викладач  
кафедри суспільно-гуманітарних дисциплін

Комунальний заклад «Житомирський обласний інститут  
післядипломної педагогічної освіти» Житомирської обласної ради

[orlovazhit2016@gmail.com](mailto:orlovazhit2016@gmail.com)

*У статті розкривається проблема впровадження освіти для сталого розвитку в освітній процес закладу дошкільної освіти на сучасному етапі. Обґрунтовано провідну роль педагогіки емпвауерменту як ефективного механізму та систему організації освітнього процесу в закладах дошкільної освіти. Визначено принципи сталого розвитку. Досліджено практичне значення впровадження ідей освіти для сталого розвитку в освітній процес закладу. Аргументовано значення партнерської взаємодії у формуванні моделей поведінки у дошкільників, орієнтованих на сталий стиль життя.*

**Ключові слова:** сталий розвиток, педагогіка емпвауерменту, сталий стиль життя, моделі поведінки, орієнтовані на сталий стиль життя.

*The article points out the problem of implementing sustainable development ideas in modern educational process at preschool institutions. It explains the key role of empowering pedagogy as an effective mechanism and system of organizing the educational process at preschool institutions. It specifies the main principles of sustainable development. The article describes the practical significance of implementing the sustainable development ideas in educational process at preschools. It underlines the importance of partnership and cooperation in helping young children to develop behavior patterns that lead to more sustainable living.*

**Keywords:** sustainable development, empowering pedagogy, sustainable lifestyle, behavior patterns that lead to more sustainable living.

На сучасному етапі модернізації системи освіти України та розвитку суспільства в цілому нагальною стає проблема впровадження в освітній процес закладів освіти ідей сталого розвитку. Потребою XXI століття є необхідність досягнення гармонії між людьми з одного боку і суспільством та природою – з іншого. Наскрізною лінією є формування особистості, яка має індивідуальне бачення свого місця у суспільстві, спонукання до самостійного отримання знань, вмінь та навичок, бажання діяти для формування моделей поведінки.

Головним завданням в цьому напрямку постає формування у майбутньому соціоприродної системи, здатної розв'язувати сукупність протиріч, що проявляється в наш час, а саме – між екологією і економікою, між розвинутими країнами і тими, що розвиваються, між теперішніми і майбутніми поколіннями, між багатими і бідними верствами населення, між уже сформованими потребами людей і їхніми розумними потребами тощо. Саме на таких засадах побудована освіта для сталого розвитку [6].

Відтак, головним питанням сталого розвитку є таке існування людини і суспільства, що вимагає перегляду взаємовідносин між людиною і природою в гармонії, а також соціальної справедливості і рівності.

Питання економічної самостійності, безпеки і сталого розвитку країн стають ключовими. Сталість є однією з найважливіших вимог здійснення зростаючої траєкторії розвитку будь-якої системи, у тому числі й соціальної. Модель сталого розвитку – це сформований спосіб життя, який складає основу довготривалого ощадливого розвитку людства.

Теоретичні основи сталого розвитку суспільства у своїх працях досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, а саме: Б. В. Буркинський, З. В. Герасимчук, М. В. Гребенюк, М. А. Голубець, Б. М. Данилишин, С. І. Дорогунцов, В. С. Міщенко, В. П. Прадун, В. Н. Степанов, А. Г. Тихонов, В. М. Трегобчук, С. К. Харічков, В. Я. Шевчук та інші.

Як зазначають Б. В. Буркинський, В. Н. Степанов, С. К. Харічков, реалізація концепції сталого розвитку базується на реальних соціально-економічних, географічних, екологічних та геополітичних передумовах кожної держави [1, 41].

М. А. Голубець вважає, що ідея сталого розвитку набула поширення в Україні, проте для її втілення в життя потрібно ще багато праці, часу та фінансів. Науковець вказує на недосконалість національної програми, на неадекватне усвідомлення концепції, завдань та невідкладної потреби їх реалізації [2, 12].

М. І. Долішній зазначає, що стратегія сталого розвитку повинна враховувати інтереси теперішніх та майбутніх поколінь, природні можливості кожної країни для вирішення демографічних і технологічних проблем, а також можливості міжнародного співробітництва в цьому напрямі [6, 7].

На думку Н. В. Павліхи, реалізацію концепції сталого розвитку слід розглядати через призму сталого просторового розвитку як динамічного процесу забезпечення ефективної ієрархічної взаємодії та зміни концентрацій функцій соціальних, економічних, екологічних, інноваційних, інформаційних елементів підсистем простору життєдіяльності людей для повного та доступного для всіх верств нинішнього та майбутнього поколінь людей задоволення їхніх різноманітних потреб [6, 26].

Питаннями впровадження ідей сталого розвитку в освітній процес закладів освіти займається О. Безсонова, Н. Гавриш, В. Карамушка, О. Орлова, О. Пометун, Н. Пустовіт, А. Степанюк та інші.

Мета статті – проаналізувати науково-педагогічні аспекти проблеми впровадження ідей сталого розвитку в освітній процес закладу дошкільної освіти.

Практичне значення впровадження ідей освіти для сталого розвитку полягає у отриманні важливих висновків, які можуть бути застосовані при розробці стратегії сталого розвитку в Україні, визначення місця та ролі кожної складової в системі чинників, які впливають на сталий розвиток країни, її національної безпеки.

В умовах перебудови освіти на неї покладають особливі надії щодо забезпечення сталого розвитку як одного з найважливіших завдань, що будь-коли стояло перед людством.

Н. Гавриш та О. Пометун зазначають, що особливості організації освіти для сталого розвитку в закладі дошкільної освіти зумовлені специфікою розвитку психічних процесів дошкільників, їхнім світоглядом. Основними складовими методикою впровадження освіти для сталого розвитку є самопізнання, самонавчання дітей через діяльність, спрямування їх на прийняття самостійних рішень у повсякденному житті, виконання дій у напрямі сталого розвитку [5].

Успішно реалізувати ідеї сталого розвитку, на думку практиків, можна за умови дотримання низки принципів: соціального загартування, радісної перспективи, принципу «тут і зараз», колективної підтримки та відповідальності.

Педагогам передусім необхідно переглянути та переосмислити особистісні погляди, дії та моделі поведінки орієнтовані на сталий стиль життя. Що в подальшому кардинально змінило їх ставлення і розуміння про необхідність переходу від некерованого стихійного розвитку до керованого, гармонійного, стабільного, безпечного у всіх відношеннях за умови збереження біосфери. Саме тому, педагог, який змінив своє ставлення до зазначеної проблеми, здатний сприяти формуванню у дошкільників мотивації до дій і моделей поведінки орієнтованих на сталий стиль життя.

У межах впровадження курсу було розроблено й запропоновано інноваційну педагогічну модель, що відповідає завданням та особливостям освіти для сталого розвитку як освітньої сфери. Найголовнішим напрямом є роль педагога та його готовність до впровадження ідей освіти для сталого розвитку. В першу чергу, мова йде про педагога-новатора, педагога-творця, який готовий змінити свій стиль життя, свою поведінку на шляху до сталого розвитку.

Педагогічну модель курсу побудовано на засадах одного з напрямів гуманістичної педагогіки – емпаурменту. Емпаурмент-педагогіка – це методологія навчання, за якої вихованцям надаються повноваження і відповідальність за рішення та дії, які вони приймають і виконують. Основою пропонованого навчання є педагогіка «емпаурменту» – одна з розповсюджених в Західній Європі течій гуманістичної педагогіки. Її основні принципи полягають у тому, що особистості, яка навчається, створюють умови для психологічного комфорту в процесі навчання, підвищення впевненості та відповідальності за його результати, набуття умінь контролювати ситуацію навчання, виникнення ентузіазму і почуття задоволення від групової та індивідуальної роботи та її результатів [6, 10].

Освітній процес, побудований за принципами педагогіки емпаурменту, покликаний допомогти дошкільникам не лише уявляти своє бажане майбутнє, а й активно його наближати власними діями і вчинками.

Тому головна увага зосереджена на формуванні у дошкільників екологічно, економічно, соціально доцільної поведінки та їхнього рішення щодо власних дій та стилю життя, а не на проблемах, які існують поза ними.

Основні принципи емпайермент-педагогіки:

- створення умов для формування впевненості у власних силах і можливостях та відповідальності за результати навчання;
- прийняття рішень дітьми щодо моделі поведінки;
- забезпечення психологічного комфорту дітям під час навчального-виховного процесу за допомогою спеціальних прийомів та за принципом вибору кожною дитиною моделі поведінки, яка відповідає певній ситуації;
- створення умов для появи у дітей ентузіазму та почуття задоволення від результатів групової та індивідуальної роботи, виконання дій і вироблення моделей поведінки, орієнтованих на сталий розвиток, що досягається насамперед завдяки постійному позитивному (як за формою, так і за змістом) зворотному зв'язку [6].

Під час освітнього процесу в дошкільних закладах при розгляді проблеми навколишнього середовища переважно домінують теоретичні знання. Впровадження ідей освіти для сталого розвитку дає можливість дітям визначити зв'язок між тим, що розглядається, та їхнім власним вибором моделей поведінки. Робота над темами пов'язана з прийняттям кожним дошкільником самостійного рішення щодо власної моделі поведінки та стилю життя.

О. Орлова та Т. Сімайкіна зауважують, що практичне значення інноваційного впровадження курсу полягає в наявності у педагогів закладів дошкільної освіти можливості удосконалювати роботу з вихованцями та їх родинами, змінювати власний стиль життя та особистісне ставлення до повсякденних речей; отримувати важливі результати роботи, цінні для розроблення стратегії сталого розвитку в Україні загалом [4].

Основну увагу, на думку авторів, під час організації освітнього процесу в зазначеному напрямку необхідно звертати на розвиток професійної компетентності педагога. Саме тому в даному напрямку визначено такі основні завдання: залучення педагогів до взаємонавчання; використання творчого потенціалу для активізації та розвитку творчих можливостей колег; використання лідерських здібностей педагогів для забезпечення їхніх потреб у визнанні; впровадження перспективного педагогічного досвіду в освітній процес закладу дошкільної освіти; співпраця між різними категоріями педагогів. Визначено також ефективні форми роботи з педагогами, а саме: тренінги, воркшопи, квести, методичні майстерні та методичні діалоги, самоосвіта, самовдосконалення, педагогічні «конструювання», самодіагностика, рефлексія тощо [4].

Одним із стрижнем є налагодження взаємозв'язку з батьками в контексті впровадження ідей сталого розвитку. Педагоги завжди мають бути готові позитивно ставитися до проявів батьківської ініціативи та творчості, активізувати та заохочувати їх до співпраці; сприяти формуванню у батьків моделей поведінки, орієнтованих на сталий стиль життя.

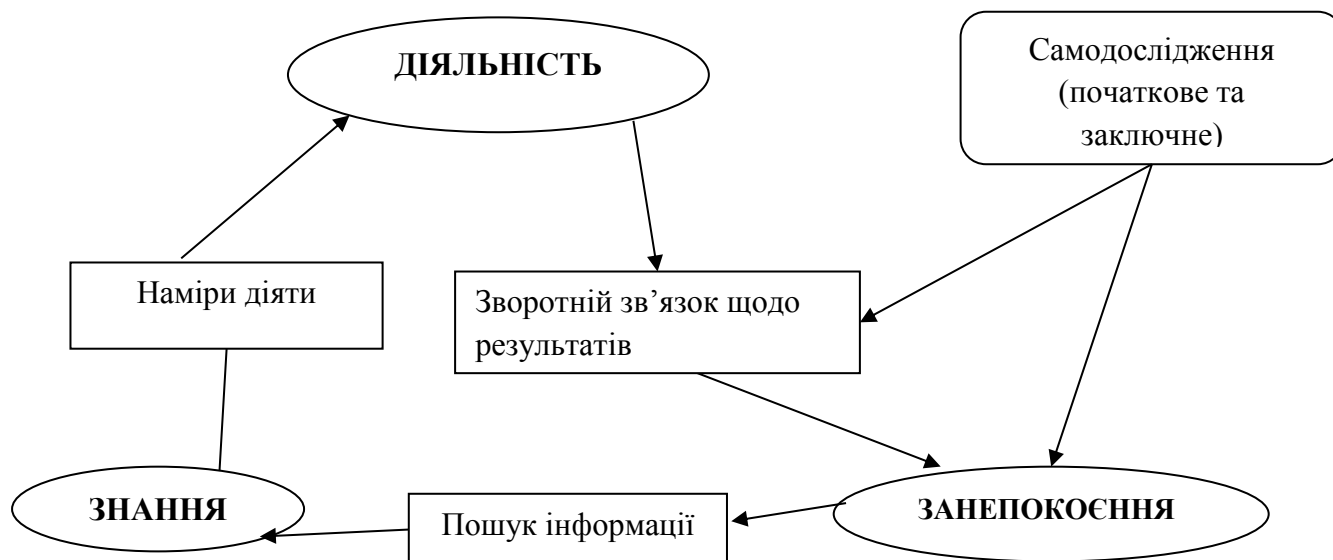
На думку О. Орлової та Т. Сімайкіної, активізація взаємодії з дітьми та дітей між собою сприяє залученню їх до діяльності в предметно-розвивальному просторі. Здійснити це можна через: діяльність дітей на ігрових майданчиках; створення міні-музеїв одного предмета; гурткова робота; організація та проведення сюжетно-рольової гри тощо [4].

Розуміння поняття *сталий розвиток* і *досвід діяльності, набутий дітьми*, сьогодні є важливим елементом підготовки до життя в сучасному інформаційному, полікультурному, демократичному суспільстві. Зазначимо, що стрижнем впровадження ідей освіти для сталого розвитку є самопізнання, самонавчання дітей під час діяльності, прийняття ними самостійних рішень у повсякденному житті, виконання дій у напрямку формування сталої поведінки.

Основою курсу є позиція дитини, як активної й творчої особистості, здатної пізнавати та самовдосконалюватися. Під час освітнього процесу дошкільники мають можливість сформулювати власні моделі поведінки і систему загальнолюдських цінностей, усвідомити, як повсякденний спосіб життя кожної людини та колективів впливає на стан довкілля. Ці положення потребують побудови принципово нової педагогічної моделі, яка буде направлена на активізацію діяльності насамперед завдяки мотивації дітей (занепокоєння) щодо певної проблеми, отримання інформації про способи, якими можна діяти для її розв'язання. Часто результат породжує мотивацію до нового циклу діяльності [4].

Отже, людська діяльність завжди починається з виникнення мотиву (занепокоєння) у вигляді інтересу, стурбованості, усвідомлення потреби тощо. Такий мотив може виникати як у процесі діяльності, так і під час осмислення результатів. Проте зазвичай людина активізується лише тоді, коли бачить результат або вірить у нього. Тому, коли дитина розуміє, що вона може ефективно (результативно) діяти, вона відчуває занепокоєння (мотив), шукає інформацію і готова свідомо сприйняти її, а потім і втілює задумане.

З погляду на вищезазначене концептуальні засади курсу, основані на педагогіці «емпаурменту», можна подати у вигляді схеми:



За такою схемою побудована кожна тема курсу, який розроблений починаючи з дошкільників до старшокласників.

Основне питання, на яке відповідають діти в результаті такого навчання: як кожен може вплинути на захист навколишнього середовища, яку користь принесуть мої розумні дії природі та мені особисто. Саме тому педагогіка «емпаурменту» є «могутнім» навіюванням і стрижнем у формуванні розумних дій і моделей поведінки.

Світовий педагогічний досвід визначає нову роль педагога у процесі такого навчання, а саме:

- створює підтримуюче навчальне середовище;
- заохочує рефлексивне мислення й діяльність дітей;
- мотивує навчання та засвоєння нових знань;
- організовує взаємонавчання;
- встановлює зв'язки між набутими знаннями і життєвим досвідом дітей;
- створює для дітей різноманітні можливості для розвитку та навчання;
- рефлексія діяльності [6].

Педагог покликаний в першу чергу занепокоювати дітей, допомагати формувати запитання з проблеми та сприяти їхнім діям у вирішенні питання або проблеми. Педагог виступає не передавачем інформації, а активним організатором та тренером з формування у дошкільників умінь та навичок навчатися самостійно впродовж життя.

Розмірковуючи над цим, педагог має взяти до уваги моделі поведінки дошкільників. Такий аналіз потрібен як для відстежування змін у поведінці дітей, так для того, щоб вибудовувати певну послідовність, етапи роботи, які можуть забезпечити кінцеву ефективність. Аналіз та інтерпретація інформації допомагають визначити, що треба робити далі.

З огляду на вищезазначене, такий підхід до побудови навчання потребує від педагога підготовки, насамперед психолого-педагогічної. Однак очевидне й інше. Гарний педагог сьогодні – це також людина з новими особистісними характеристиками й компетентностями, інколи зовсім неочікуваними з погляду наших традиційних уявлень про людей цієї професії. Це особистість, яка самовдосконалюється впродовж життя.

Освітня робота по впровадженню освіти для сталого розвитку в заклади дошкільної освіти повинна стати постійною. Лише за таких умов можливе досягнення високих практичних результатів і засвоєння дітьми бажаних моделей поведінки, що відповідають сталому стилю життя.

**Список використаних джерел:**

1. Буркинський Б. В. Еколого-економічні основи регулювання природопольовання і розвитку / Б. В. Буркинський, В. М. Степанов, С. К. Харичков // ИПРЭИ НАН України. Одеса: Фенікс, 2005. 575 с.
2. Голубець М. А. Фундаментальні питання регіональної політики сталого розвитку / М. А. Голубець // Соціально-економічні дослідження в перехідний період. Регіональна політика сталого розвитку: принципи формування, механізми реалізації (збірник наукових праць). Вип. 5 (XXXVI) / НАН України; Інститут регіональних досліджень. Львів, 2002. С. 12-18.
3. Долішній М. І. Роль стратегій соціально-економічного розвитку областей у реалізації сталого розвитку України // Соціально-економічні дослідження в перехідний період. Регіональна політика сталого розвитку: принципи формування, механізми реалізації (збірник наукових праць). Випуск 5 (XXXVI) / НАН України; Інститут регіональних досліджень. Львів, 2002. С. 3-11.
4. Орлова О. Дошкільникам – освіта для сталого розвитку / О. Орлова, Т. Сімайкіна // Вихователь-методист дошкільного закладу. 2015. № 10. С. 40-48.
5. Пометун О. Бути чи не бути – ось у чому питання / О. Пометун, Н. Гавриш // Вихователь-методист дошкільного закладу. 2015. № 10. С. 40-48.
6. Пометун О. І. Що таке «емпаурмент – педагогіка». Надихаємо на дію // Інформаційний бюлетень. 2008. № 1. С. 10-12.

## SPECIFIC IMMUNITY STRESS AND AUTOIMMUNE REACTIONS IN WOMEN SUFFERING FROM ACUTE UNCOMPLICATED PYELONEPHRITIS



**Rudenko A. V.**

D.Sc. in Biology,  
Professor

State University  
«Institute of Urology,  
National Academy of  
Medical Sciences of  
Ukraine», Ukraine  
[miclabor@gmail.com](mailto:miclabor@gmail.com)



**Mitchenko M. V.**

Ph.D.,  
Senior Researcher

State University  
«Institute of Urology,  
National Academy of  
Medical Sciences of  
Ukraine», Ukraine  
[kulibasukr@ukr.net](mailto:kulibasukr@ukr.net)



**Kornilina E. M.**

Ph.D.,  
Senior Researcher

State University  
«Institute of Urology,  
National Academy of  
Medical Sciences of  
Ukraine», Ukraine  
[elenkorni@gmail.com](mailto:elenkorni@gmail.com)



**Hrytsenko L. M.**

Ph.D. in Medicine,  
Associate Professor

Bogomolets  
National  
Medical  
University,  
Ukraine  
[larysa.hrytsenko@gmail.com](mailto:larysa.hrytsenko@gmail.com)

*Microbiological, molecular genetic and serological studies were conducted in 246 women of childbearing potential with acute uncomplicated pyelonephritis (AUP). The rates of urinary tract infections with classical bacteria (67.5%) and mollicutes (69.5%) were high. The frequency of detection of the above pathogens increased in patients with moderate and severe case of the clinical course of the AUP. In 54.5% of the patients, diagnostically significant titres of IgG antibodies to mollicutes (*M. hominis* and/or *Ureaplasma spp.*) were detected, with a higher rate in cases of the recurrent course of the AUP. No significant differences were found between patient groups depending on the variant of the clinical course of the disease. At the same time, 25.0% of patients showed elevated titres of autoantibodies to the membrane antigen of the renal parenchyma KIM-05-40, more often in patients with classical bacteria detected in the urinary tract. In 47.0% of female patients, there was a coincidence of diagnostically significant titres of IgG antibodies to mollicutes and elevated titres of anti-renal autoantibodies.*

*The identification of elevated titres of autoantibodies to the kidney parenchyma antigen in patients with the AUP indicates the development of a pathological process with profound structural and functional changes in the kidney tissue, the prognosis for which will depend on timely etiotropic therapy with eradication of all infectious pathogens of different taxonomic identity.*

**Keywords:** acute uncomplicated pyelonephritis, women of childbearing potential, classical bacteria, mollicutes, specific immunity stress, autoimmune reactions.

*Проведено мікробіологічні, молекулярно-генетичні та серологічні дослідження у 246 жінок дитородного віку, хворих на гострий неускладнений пієлонефрит (ГНП). Встановлена висока інфікованість сечових шляхів класичними бактеріями (67,5%) і молікутами (69,5%). Частота виокремлення згаданих збудників збільшувалася у хворих із перебігом середньої важкості і важким. У 54,5% хворих визначено діагностично значущі титри IgG-антитіл до молікутів (*M. hominis* та/або *Ureaplasma spp.*), з найбільшою частотою за рецидивуючого перебігу ГНП. Не встановлено значущих відмінностей між групами хворих залежно від варіанта клінічного перебігу захворювання. Одночасно у 25,0% хворих визначено підвищені титри аутоантитіл до мембранного антигену паренхіми нирки KIM-05-40, переважно за наявності у сечових шляхах класичних бактерій. У 47,0% пацієнток встановлено збіг діагностично значущих титрів IgG-антитіл до молікутів і підвищених титрів протиниркових аутоантитіл.*

*Визначення підвищених титрів аутоантитіл до антигену паренхіми нирки у хворих на ГНП вказує на розвиток патологічного процесу з глибокими структурно-функціональними змінами у тканині нирки, прогноз якого буде залежати від своєчасної етіотропної терапії, спрямованої на ерадикацію всіх інфекційних збудників різної таксономічної належності.*

**Ключові слова:** гострий неускладнений пієлонефрит, жінки дитородного віку, класичні бактерії, молікути, напруженість специфічного імунітету, аутоімунні реакції.



The development and progression of pyelonephritis (PN) are caused by the interaction of two factors: the patient's immune status and the biological properties of the pathogens. Such microorganisms as *Enterobacteriaceae* – *E.coli*, *Klebsiella spp.*, *Enterobacter spp.*, *Proteus spp.*, and gram-positive cocci – *Enterococcus spp.* and *Staphylococcus spp.* are known to be dominant among bacterial uropathogens. (Ignatova, 2001). Infectious pathogens can be external causes for the appearance of autoantibodies to the tissues of the human body, including kidney tissues, because is a modification of the antigenic epitopes of the macroorganism's own tissues takes place in the infectious-inflammatory process, which transforms them into autoantigens, thus, the immune system perceives them as «foreign» (Suchkov, Shogenov, Khitrov et al., 2007).

The role of ureaplasma, mycoplasma, and chlamydia in the development of PN is studied as well, as the infection rate for these pathogens has been increasing significantly in the general population in recent years. Chlamydia are absolute pathogens capable of invasion and dissemination, cause obligate intracellular energy and metabolic parasitism, have been known to cause primary infection (Savenkova, 2004). The pathogenicity of mycoplasma, which, unlike classical bacteria, are distinguished by the absence of the cell wall, is determined by their ability to bind closely to the cell membrane, resulting in the exchange of individual membrane components, and thus they can avoid immune surveillance by persisting in human and animal body for a long time. This results in violation of recognition of foreign antigens and synthesis of antibodies against the body's own cells, and development of an autoimmune process (Nemova, Orlina, 2010).

The effect of molecular mimicry – similarity in the structure of surface proteins of infectious pathogens (classical bacteria, mycoplasmas, ureaplasmas) with proteins of host tissues, which leads to cross-reactivity of the activated lymphocytes against antigens of pathogens and autoantibodies, creating conditions for production of anti-renal autoantibodies and damaging renal tissues (Shoenfeld, Rose, 2004). Some authors attribute them an active role in the development of the pathological process, while others, on the contrary, consider them a consequence of changes that occurred in the affected organ earlier, or attribute them the role of the pathological process markers (Maltsev, Mansurova, 2009). In compliance with the modern concepts, autoantibodies, destroying pathologically altered cells of their own body, provide its homeostasis, participate in the modulation of the activity of many enzymes, perform transport functions, etc. (Zaichik, Churilov, Utekhin, 2008; Zemskov, Zemskov, Karaulov, 2005). Most investigators believe that the autoimmune component in pyelonephritis patients should be considered as a stage of pathogenesis that does not rule out the leading role of the infectious and inflammatory nature of this disease. The development of pathological processes is accompanied by changes in organ-specific autoantibodies in the serum, which can be considered a marker feature (Poletaev, 2005).

The **objective of the study** was to investigate the humoral immune response to infectious agents and the degree of autosensibilization in patients with acute uncomplicated pyelonephritis, depending on the presence of pathogens of different taxonomic identity and variant of clinical course of the disease.

**Materials and methods.** 246 women of childbearing potential (mean  $25,6 \pm 2,4$  years of age) with acute uncomplicated pyelonephritis (AUP) were examined. Given the history of the disease, the patients were allocated into 3 groups: Group I consisted of 109 women who were newly diagnosed with the AUP, including concomitant acute cystitis; Group II – 51 women with newly diagnosed AUP and chronic recurrent cystitis, whether exacerbated or in remission; Group III – 86 women diagnosed with recurrent AUP, with a history of at least two attacks of acute infectious-inflammatory process in the kidneys, including concomitant cystitis, chronic or acute, regardless of the stage of the latter.

For the convenience of assessment of the clinical presentation of acute infectious-inflammatory process in the kidneys, the allocation to 3 variants of clinical course (VCC) of the AUP was applied as well: mild (n=105), moderate (n=90) and severe (n=51).

Taking into account the data of microbiological diagnostics (microbiological and molecular genetic studies), all patients were allocated into 4 groups depending on the identified pathogens of different taxonomic identity in the urinary tract (urine and swabs of the urethral mucosa): Group 1 included women with identified classical bacteria (CB) alone; Group 2 – patients with identified bacteria in combination with mollicutes; Group 3 – women with identified mollicutes alone, Group 4 – had no above mentioned pathogens detected.

Quantitative determination of bacteria and fungi was carried out by inoculation of the material (urine, scraping of the urethral mucosa) on solid media. Microbial count of each bacterial species was determined, pure cultures were isolated in the presence of associations. The identification of isolated bacteria and fungi

was carried out based on the Bergey's method (Pokrovskiy, Pozdeeva, 1999). The growth of mollicutes (*Mycoplasma hominis* and *Ureaplasma spp.*) was determined by culture-based and enzyme-linked method using Biomerieux test systems (France) in accordance with the instructions.

Specific nucleotide DNA sequences of *M.hominis*, *Ureaplasma urealyticum/parvum* were determined by polymerase chain reaction (PCR) using primers and equipment manufactured by DNA-technology, Biocom, and Amplisens (Russia) based on the manufacturer's instructions.

In 235 patients, a serological study of serum was carried out, which included the determination of IgG antibodies to *Ureaplasma spp.*, *M. hominis*, to type 1/2 herpes simplex virus (HSV), cytomegalovirus (CMV), *C. trachomatis* using test systems for enzyme immunoassay (EIA) (Calbiotech, Germany; DRG, Germany; Orgenics, Israel; Vector-Best, Russia). Optical density was tested according to the instructions with the help of the Stat Fax 2100 enzyme-linked analyser (USA). The following titres of IgG antibodies were considered to be the lower limit of the positive response: for mollicutes (*M.hominis* and *Ureaplasma spp.*) – >1:5, CMV – 1:400, HSV – 1:400, *C. trachomatis* – 1:40. Blood sampling was carried out during the manifest (overt) stage of the disease over the first day after the patients were admitted to the hospital.

At the same time, the level of IgG autoantibodies to the membrane antigen of the renal parenchyma KiM-05-40 (anionic protein of the membrane fraction of the kidney with a molecular weight of approx. 40 kDa) was determined in 68 patients with the APN using the certified EIA test system ELI-Nephro-Test (Russia). The control group consisted of 6 clinically healthy women, who had no diagnostically significant titres of IgG antibodies to the investigated pathogens at serological examination. The results were processed using standard variational statistics methods with the help of Statistica 2012 software, with regard to divergence based on the Student's t-test (Rebrova, 2006). Comparison of the nominal data was carried out using the contingency tables with the calculation of the non-parametric Pearson's chi-squared test ( $\chi^2$ ) citing the number of degrees of freedom (df) (Grzhibovskiy, 2008). A significance level of  $p < 0.05$  was considered valid for all statistical analysis procedures.

**Results and their discussion.** The use of the above methods for determination of the aetiological cause of the disease allowed establishing urinary tract infection with classical bacteria in 67.5% of cases and with mollicutes – in 69.5% of cases (Rudenko, Pasechnikov, Mitchenko et al., 2017). *Escherichia coli* was the main representative of the isolated bacteria (46.7%), among the mollicutes – *Ureaplasma spp.* (63.8%) with significant prevalence of *U.parvum* (50.4%).

In the analysis of urinary tract infection in patients with the AUP, depending on the medical history, it was established that the distribution of pathogens in terms of taxonomic identity was almost the same. When comparing the groups of patients with different VCC, an increase in the frequency of detection of bacterial and mollicutes associations was demonstrated in patients with moderate to severe course and, conversely, a decrease in the detection rate of classical bacteria and mollicutes in the monoculture (Table 1).

Statistically significant correlation was established between the frequency of detection of pathogens of different taxonomic identity in the urinary tract and groups of patients distributed based on the variant of clinical course ( $\chi^2=108.05$ ;  $df=6$ ;  $p < 0.001$ ): increase in the detection rate of bacteria from mild to severe course of the disease, from 41.9% to 83.4%, and 92.2% of cases, respectively; for mollicutes – from 51.4% to 76.7%, and 94.1%, respectively. Yet, no statistical difference was established when comparing the groups of patients with different AUP history ( $\chi^2=5.26$ ;  $df=6$ ;  $p=0.511$ ).

Due to the high frequency of detection of the mollicutes in the examined patients, it became imperative to find out, whether these pathogens may be involved in the development of the inflammatory process in the kidneys and urinary tract, which can be proven by the presence of diagnostically significant titres of specific antibodies.

It was proven that high (diagnostic) levels of specific IgG antibodies to mollicutes (ureaplasma and/or mycoplasma) in blood serum was observed in 128 of 235 (54.5%) female patients. Serological confirmation of an infection caused by ureaplasma was identified in 87 (37.0%) of the examined patients. A similar rate was observed for mycoplasma – in 87 patients. At the same time, in 46 patients (19.6%), diagnostic levels of specific IgG antibodies were detected for both *M.hominis* and *Ureaplasma spp.* It should be noted that the AUP in the examined women progressed during detection of diagnostically significant IgG antibodies to HSV (29.7%), CMV (33.5%), and *C.trachomatis* (19.9%). Therefore, detection of diagnostically significant titres of IgG antibodies to one or several pathogens in the AUP patients indicates a significant level of specific immunity stress, and the presence of these pathogens in the investigated biological material proves their involvement in the development of pathological process in the kidneys and the urinary tract.

Table 1

**Urinary tract infection in the AUP patients depending on the disease history  
and variant of clinical course (%)**

Seq. No.	Pathogens	AUP history			Variant of clinical course		
		Group I (n=109)	Group II (n=51)	Group III (n=86)	mild (n=105)	moderate (n=90)	severe (n=51)
1	Bacteria (monocultures)	22.9	21.6	22.1	33.3	18.9 Ñ *	5.9 Ñ
	of those – <i>E.coli</i>	20.2	9.8	15.1	25.7	12.2 Ñ	3.9 Ñ
2	Bacteria + mollicutes, of those:	44.9	43.1	46.5	8.6	64.5 Ñ *	86.3 Ñ
	– <i>E.coli</i>	34.9	29.4	26.7	4.8	47.8 Ñ	54.9 Ñ
	– <i>Ureaplasma spp.</i>	41.2	39.2	41.8	5.8	57.8 Ñ *	84.3 Ñ
3	Mollicutes ( <i>M.hominis</i> and/or <i>Ureaplasma spp.</i> monocultures)	25.7	19.6	25.6	42.8	12.2 Ñ	7.8 Ñ
	of those – <i>Ureaplasma spp.</i>	25.7	17.6	22.1	40.0	11.1 Ñ	7.8 Ñ
4	Bacteria and mollicutes undetected	6.5	15.7	5.8	15.2	4.4 Ñ	0 Ñ

Note:  $p < 0.05$  compared to patients with mild (Ñ) and severe VCC (\*)

It should be noted that the number of mycoplasma and/or ureaplasma seropositive patients in the group with recurrent AUP (Group III) exceeded the indicator relative to Group I and Group II with acute uncomplicated pyelonephritis, and even acquired significant differences due to patients with detected *M.hominis* in Group II (43.0% vs. 25.5%,  $\chi^2=4.13$ ,  $df=1$ ,  $p=0.042$ ). No statistically significant differences were found in the comparison of the above indicators in patients with different VCC (Table 2).

At the same time, the production of anti-renal antibodies was studied with a view of using them as possible biomarkers of the early stages of autoimmune kidney disease and determination of the risk factors for the progression of the pathological process, and transferring such patients to the group of dispensary follow-up.

Table 2

**Distribution of AUP patients with diagnostically significant levels of specific IgG antibodies to mollicutes, viruses, chlamydiae depending on the disease history and variant of clinical course**

Pathogen	Groups of patients depending on the AUP history						Groups of patients depending on the VCC					
	I		II		III		mild		moderate		severe	
	n/ n+	%	n/ n+	%	n/ n+	%	n/ n+	%	n/ n+	%	n/ n+	%
Mollicutes:	105/55	52.4	51/21	41.2*	79/52	65.8	100/54	54.0	87/43	49.4	48/31	64.6
<i>M. hominis</i>	105/17	16.2	51/7	13.7	79/17	21.5	100/20	20.0	87/12	13.8	48/9	18.8
<i>Ureaplasma spp.</i>	105/15	14.3	51/8	15.7	79/18	22.8	100/18	18.0	87/16	18.4	48/7	14.6
<i>M. hominis</i> + <i>Ureaplasma spp.</i>	105/23	21.9	51/6	11.8	79/17	21.5	100/16	16.0	87/15	17.2	48/15	31.2
HSV	93/24	25.8	47/13	27.6	72/26	36.1	90/22	24.4	77/28	36.4	45/13	28.9
CMV	93/32	34.4	47/15	31.9	72/24	33.3	90/25	27.8	77/29	37.7	45/17	37.8
<i>C. trachomatis</i>	90/20	22.2	45/10	22.2	71/11	15.5	86/12	14.0	75/17	22.7	45/12	26.7

Notes:

1. n/n + – number of studies/number of positive samples;
2.  $p < 0.05$  compared to patients in Group III (\*)



A study of the possible development of autoimmune reactions was conducted in 68 patients. Monitoring of the presence of autoantibodies against membrane antigen of the renal parenchyma KiM-05-40 revealed an increase of their level in 17 (25.0%) patients (Table 3). When screening the level of autoantibodies to the KiM-05-40 antigen, samples with an optical density ( $OD_{450}$ )  $\geq 0.417$  were considered to be elevated relative to the reference value.

Table 3

**Frequency of detection of autoantibodies to the renal parenchyma antigen KiM-05-40 and their titre in patients with the AUP**

Patient groups	n / n+	Elevated levels of antibodies, %	a-AT titre to KiM-05-40, $OD_{450}$ (M $\pm$ m)
Control group	5/0	0	0.28 $\pm$ 0.03
depending on the disease history			
Group I	30/8	26.7	0.37 $\pm$ 0.04
Group II	16/4	25.0	0.29 $\pm$ 0.05
Group III	22/5	22.7	0.30 $\pm$ 0.04
depending on the variant of clinical course			
Mild VCC	26/7	26.9	0.34 $\pm$ 0.05
Moderate VCC	26/7	26.9	0.33 $\pm$ 0.04
Severe VCC	16/3	18.8	0.31 $\pm$ 0.04
depending on the results of microbiological diagnostics			
Group 1	14/7	50.0	0.45 $\pm$ 0.07 <sup>•</sup> $\tilde{N}$ <sub>3,4</sub>
Group 2	34/8	23.5	0.33 $\pm$ 0.04 <sup>•</sup> <sub>4</sub>
Group 3	15/2	13.3 <sup>*</sup>	0.27 $\pm$ 0.03 <sup>•</sup> <sub>4</sub>
Group 4	5/0	0 <sup>*</sup>	0.18 $\pm$ 0.07
Total	68/17	25.0	0.33 $\pm$ 0.02

Notes: 1. n/n+ – number of tests/number of samples with high titre;

2.  $p < 0.05$  vs. patients in Group 3 and/or Group 4 (<sup>•</sup><sub>3,4</sub>) according to the Student's t-test;

3.  $p < 0.05$  vs. controls according to Student's t-test ( $\tilde{N}$ );

4.  $p < 0.05$  vs. patients in Group 1 according to Pearson's chi-squared test (<sup>\*</sup>)

No statistically significant differences compared to the control group were found in any group of patients during the analysis, depending on the disease history ( $\chi^2=0.105$ ,  $df=2$ ,  $p=0.949$ ), VCC ( $\chi^2=0.436$ ,  $df=2$ ,  $p=0.804$ ) and distribution of urinary tract infection ( $\chi^2=7.46$ ,  $df=3$ ,  $p=0.058$ ). In a detailed analysis of patient groups based on microbiological diagnostics data, it was established that Group 1 patients diagnosed with classical bacterial monoinfection had the highest detection rate of autoantibodies with high titre (7 of 14 screening samples, which was 50.0% of cases) compared to patients in Group 3 and 4 ( $\chi^2=4.55$ ,  $df=1$ ,  $p=0.033$  and  $\chi^2=3.96$ ,  $df=1$ ,  $p=0.047$ ). 8 samples of 34 were positive (23.5%) in patients of Group 2 (associations of classical bacteria and mollicutes). In patients of Group 3, where mollicutes monoinfection was detected, the detection rate of high titres of autoantibodies to KiM-05-40 was 13.3% of the cases.

A noticeable difference in the detection rate of autoantibodies, depending on the results of microbiological diagnostics, indicates that the presence of classical bacteria in the urinary tract contributed to the auto-sensibilization of the body to the antigen of the kidney parenchyma, which is why patients in Groups 1 and 2 were more likely to have elevated autoantibody titres to the KiM-05-40 antigen ( $p < 0.05$  compared to controls).

Currently, in patients with acute pyelonephritis, bacteria, as well as mollicutes primarily induce the activation of B lymphocytes, which leads to their proliferation and production of autoantibodies. Moreover, a number of bacteria can act as superantigens activating autoreactive lymphocytes. By producing autoantibodies, the body tries to protect itself from the destruction of tissue antigens that occurs as a result of the effect of infectious agents.

Considering the significant rate of detection of IgG-antibodies to mollicutes (54.5% of patients), a comparison of the results of serological studies (cases with diagnostic titres of specific IgG antibodies to mollicutes) with the results of the study of autoimmune reactions (cases of increased level of autoantibodies to the membrane antigen of renal parenchyma KiM-05-40).

The proportion of cases of coincidence of the presence of autoantibodies to the antigen of the renal parenchyma and the simultaneous increase of IgG antibodies to mollicutes (ureaplasma and/or mycoplasma) was 47.0% (8 of 17 patients). The absence in some of these patients (two of eight) of documentary confirmation of urinary tract infection with mollicutes is explained by the localization of these pathogens in the remote organs in the examined female patients – genitalia, respiratory tracts, etc. Our previous studies on the creation of experimental models of pyelonephritis and uterine inflammation have proven systemic lesions of organs in experimental animals, when *U.parvum* was used as the infectious matter (Rudenko, Romanenko, Mitchenko, Hrytsenko, 2019).

The highest detection rate of high autoantibody titres to the antigen of the renal parenchyma in the presence of bacterial monoculture and bacterial association with mollicutes in the studied biological material prompted a question, whether other agents – viruses, chlamydia – can be involved in the process as indicated by other authors (Lyndin, 2010; Varlamova, Dorshakova, Karapetyan, 2016). With this in mind, blood samples were studied in parallel to determine IgG antibodies to viruses and chlamydia, which may be involved in the development of autoimmune processes, including those in the kidneys. In the group of patients with established autoimmune reaction (n=17), diagnostically significant IgG titres to HSV were determined in 5 patients (29.4%), CMV – in 9 patients (52.9%), and *C.trachomatis* – in 4 (23.5%) patients. Exploring the role of these viruses in the pathogenesis of kidney diseases and the ability to cause the development of autoimmune reactions and the production of autoantibodies are the directions for future research.

Thus, the detection of elevated titres of serum autoantibodies to the membrane antigen of the renal parenchyma in patients with the AUP indicates profound structural and functional disorders of the kidney tissue with the possible triggering of autoimmune reactions. Hence the importance of timely etiotropic therapy in women of childbearing potential, patients with AUP, with the eradication of all infectious agents of different taxonomic identity, both classical bacteria and mollicutes.

### Conclusions

1. The conducted microbiological studies have proven high rates of urinary tract infection in patients with the AUP with classical bacteria (67.5%) and mollicutes (69.5%). An increase in the detection rate of both bacteria and mollicutes (mainly in associations) has been established when comparing groups of patients with different variants of the clinical course with increasing severity of the disease from mild to severe.

2. The diagnostic level of specific antibodies to mollicutes was established in 54.5% of patients with the AUP with the same frequency for mycoplasma and ureaplasma (37.0% each), which confirms the probability that *M.hominis* and *Ureaplasma spp.* are of aetiological importance in cases of acute uncomplicated pyelonephritis, especially during its recurrent course.

3. In a quarter of patients with the AUP, a significant increase in the autoantibodies titre to the membrane antigen of the kidney parenchyma KiM-05-40 was recorded. Most often, classical bacteria were found in the urinary tract in such patients (in 50% of cases).

4. Among patients suffering from the AUP with an increased level of autoantibodies to the membrane antigen of the kidney parenchyma, almost half of them (47.0%) were women, who simultaneously had diagnostically significant titres of IgG-antibodies to mollicutes (ureaplasma and/or mycoplasma).

5. Detection of elevated titres of serum autoantibodies to the renal parenchyma membrane antigen in patients with the AUP is indicative of the development of a pathological process with deep structural disorders in the kidney tissue, the prognosis of which will depend on timely etiotropic therapy with eradication of all infectious pathogens of various taxonomy.

### References:

- Grzhibovskiy A. M. (2008). Analiz nominalnykh dannykh (nezavisimyye nablyudeniya) [Analysis of nominal data (independent observations)]. *Ekologiya cheloveka*, 6, 58-68.
- Ignatova M. S. (2001). Evolyutsiya predstavleniy o mikrobno-vospalitelnykh zabolevaniyakh organov mochevoy sistemy. [The evolution of ideas about microbial inflammatory diseases of the urinary system.]. *Nefrologiya i dializ*. 2, 218-222.



- Lyndin A. A. (2010). Gerpesvirusnaya infektsiya i yeye rol v porazhenii pochek [Herpes virus infection and its role in kidney damage]. *Ros. vestnik perinatologii i pediatrii*, 6, 69-76.
- Maltsev S. V., Mansurova G. Sh. (2009). Pokazateli autoimmuniteta kak biomarkery riska razvitiya i khronizatsii piyelonefrita [Autoimmunity indicators as biomarkers of the risk of development and chronicity of pyelonephritis]. *Prakticheskaya meditsina*, 7 (39), 99-104.
- Nemova I. S., Orlina M. A. (2010). Rol' mikoplazm v urogenital'noy patologii [The role of mycoplasmas in urogenital pathology]. *Mezhdunarodnyy zhurnal prikladnykh i fundamental'nykh issledovaniy*, 1, 56-59.
- Pokrovskiy V. I., Pozdeeva O. K. (1999). *Meditsinskaya mikrobiologiya* [Medical Microbiology]. Moskva: GEOTAR MEDITSINA, 1200 p.
- Poletayev A. B. (2005). Cistema yestestvennykh autoantitel kak «zerkalo» funktsionalno metabolicheskogo sostoyaniya organizma [The system of natural autoantibodies as a «mirror» of a functionally metabolic state of organism]. *Materialy 1-y Moskovskoy mezhdunar. konf. «Yestestvennyy autoimmunitet v norme i patologii»*, 86-88.
- Rebrova O. Yu. (2006). *Statisticheskiy analiz meditsinskikh dannykh. Primeneniye paketa prikladnykh programm STATISTICA* [Statistical analysis of medical data. Application of the STATISTICA Application Package]. Moscow: Media Sphere, 3rd ed. 312 p.
- Rudenko A. V., Pasechnikov S. P., Mitchenko M. V. et al. (2017). Informatyvnyy mikrobiologicheskyy diahnozyk dlya pidvyshchennya efektyvnosti likuvannya hostroho neuskладnenoho piyelonefrytu u zhinok [The informative nature of microbiological diagnostics to improve the effectiveness of treatment of acute uncomplicated pyelonephritis in women]. *Zhurnal NAMN Ukrayiny*, 23, 3-4, 221-228.
- Rudenko A. V., Romanenko A. M., Mitchenko M. V., Hrytsenko L. M. (2019). Kidney ureaplasmosis in terms of evidence medicine (experimental study). *American Journal of Fundamental Applied & Experimental Research*, 1, 72-79.
- Savenkova M. S. (2004). Khlamidiynaya infektsiya na poroge tret'yego tysyacheletiya [Chlamydial infection at the threshold of the third millennium]. *Detskiye infektsii*, 1, 36-42.
- Suchkov S. V., Shogenov Z. S., Khitrov A. N. et al. (2007). Postinfektsionnyy autoimmunnyy sindrom: osobnosti patogeneza i sovremennyye protokoly klinicheskoy immunogenodiagnostiki [Postinfectious autoimmune syndrome: features of pathogenesis and modern protocols of clinical immunogenodiagnosis]. *Terapevticheskiy arkhiv*, 4, 71-76.
- Shoenfeld Y., Rose N. R. (2004). *Infection and autoimmunity*. Tel Aviv, Elsevier B. V., 268 p.
- Varlamova T. V., Dorshakova N. V., Karapetyan T. A. (2016). Virusy kak kofaktory protsessa narusheniya autoimmunnyy tolerantsnosti [Viruses as a cofactor of the process of autoimmune disorders tolerance]. *Uchenyye zapiski Petrozavodskogo gosudarstvennogo universiteta*, 8 (161), 14-19.
- Zaichik A. Sh., Churilov L. P., Utekhin V. J. (2008). Autoimmune regulation of genetically determined cell functions in health and disease. *Pathophysiology (Elsevier)*, 15 (3), 191-207.
- Zemskov A. M., Zemskov V. M., Karaulov A. V. (2005). *Klinicheskaya immunologiya* [Clinical immunology]. Moscow: GEOTAR-Media, 186-190.

## GENERAL-THEORETICAL AND PERSONIFIED RATIONALE OF APPLICATION MATERIAL FOR THE UTILITY MODEL IN UKRAINE IN THE FIELD OF CLINICAL ADDICTOLOGY



**Sosin I. K.**

Dr. Sc. in Medicine,  
Professor, Honored  
inventor of Ukraine,  
Academician  
of the NAS of Ukraine,  
Kharkiv Medical Academy  
of Postgraduate Education

[isosin@ukr.net](mailto:isosin@ukr.net)



**Burmaka N. P.**

Ph.D. in Psychology, Professor,  
president of "Ukraine and Ukrainians  
Abroad" USA

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



**Honcharova O. Yu.**

Ph.D. in Medicine, Associate Professor  
Kharkiv Medical Academy  
of Postgraduate Education, Ukraine

[olienagoncharova@ukr.net](mailto:olienagoncharova@ukr.net)



**Babenko Ye. Yu.**

Assistant of Addictology department  
Kharkiv Medical Academy  
of Postgraduate Education, Ukraine

[ordinator.narcolog@ukr.net](mailto:ordinator.narcolog@ukr.net)



**Chuiev Yu. F.**

Ph.D. in Medicine, Associate Professor  
Kharkiv Medical Academy  
of Postgraduate Education, Ukraine

[chuiev.yu@ukr.net](mailto:chuiev.yu@ukr.net)

*The method of relieving hypertoxic form of intoxication in alcohol addiction by prescribing pathogenetically grounded intensive conventional pharmacotherapy, which is distinguished with that for the purpose of improving the effectiveness and reducing of the treatment time, the polymodal pharmacological agent Zamexen 100-200 mg per dose intramuscularly 2-3 times a day for 5-7 days is administered for the new purpose, and the treatment is carried out against the background of psychotherapeutic potentiation.*

**Key words:** *addictology, alcohol dependence, paroxysmal intoxication states, amnesias, pathogenetic therapy, Zamexen.*

*Спосіб купірування гіпертоксичної форми запійних станів при алкогольній залежності шляхом призначення патогенетично обґрунтованої інтенсивної традиційної фармакотерапії, який відрізняється тим, що з метою підвищення ефективності та скорочення терміну лікування застосовується за новим призначенням препарат полімодальної фармакологічної дії Замексен в дозуванні 100-200 мг внутрішньом'язово 2-3 рази на добу протягом 5-7 днів, та лікування здійснюється на фоні психотерапевтичного потенціювання.*

**Ключові слова:** *аддиктологія, алкогольна залежність, пароксизмальні інтоксикаційні стани, амнезії, патогенетична терапія, Замексен.*

The utility model pertains to medicine, namely to addictology, and can be used to treat intoxication conditions at alcohol dependence.

Paroxysmal intoxication states in clinical addictology (code 10.26 «International Classification of Diseases» 10th Revision ICD-10) relate to the most probable diagnostic markers of alcohol dependence, and are specified by various clinical forms either concerning the rate of formation, severity, therapeutic resistance, or the appeared various post-alcoholic comorbid conditions.

In clinical addiction care, in cases of alcohol dependence, malignant (hypertoxic) intoxications are often registered, especially at the stage of their formation, the point being, that against the background of craving for alcohol and its daily abuse in relatively stable and small doses as well, the patient develops periods of paroxysmal exacerbation of compulsive craving syndrome, during which the patient absorbs especially great toxic doses of alcohol beverages till the onset of urgent somatic neurological, mental and psychological exhaustion, when the patient again turns to the habitual daily doses of alcohol. These manifestations meet the criteria of dual intoxication states of alcoholic origin. At the same time, clinical and pathophysiological signs of severe withdrawal syndrome («alcohol withdrawal syndrome», «abstinence syndrome») are observed, and its transformation into alcoholic delirium disorders and other complications are of high probability (Sosin, Kuprienko, Kuprienko, 2000).

Nowadays, the topical scientific and applied concerns of addictology are focused on the study of the clinical course of paroxysmal intoxication drinking at alcohol dependence and the search for the drugs with highly effective action, wide polymodality spectrum of pharmacological effect and scarce side effects, with the possibility of inclusion in the common standard treatment patterns (Sosin, Andrukh, Kuprienko et al., 1996; Kuprienko, 1999; Sosin, Kuprienko, Kuprienko, 2000; Sosin, Kuprienko, Kuprienko, Honcharova, 2002; Sosin, Chuyev, 2014; Strashok, Sosin, Honcharova, 2017).

In our study we set the creative objective to find a multimodality pharmaceutical agent which would be used with an innovation purpose in addictology, be targeted at the main pathogenetic links of alcohol-associated hyperintoxications, be more effective in addiction care practice, and show no complications in reduced time of intoxication relieving.

Clinical addictology offers pharmacological and non-pharmacological approaches to the treatment of intoxication conditions, which can be attributed to analogues of our proposed utility model (patent):

1. Carbamazepine for the treatment of intoxication conditions in alcohol dependence.

[Sosin, I. K., Kuprienko, I. V., Kuprienko, I. F., Honcharova, O. Yu. (2002). Dyferentsiyovane zastosuvannya karbamazepinu dlya likuvannya zapiynykh staniv pry alkoholizmi. Metodychni rekomendatsiyi MOZ Ukrainy. [Differentiated use of carbamazepine for the treatment of intoxication conditions in alcoholism. Ministry of Health of Ukraine Methodical recommendations] Kharkiv].

2. Complex application of anticonvulsants with psychotherapy for paroxysmal drinking states

[Kuprienko I. V., Kuprienko I. F. (1998). Psikhoterapevticheskoye oposredovaniye antikonvul'sivnogo preparata finlepsina pri kupirovanii zapoynnykh sostoyaniy v klinike alkogolizma [Psychotherapeutic potentiating of the anticonvulsant finlepsin in the treatment of intoxication conditions in the clinical course of alcoholism] // Voprosy pogranychnoy psikhologii, psikhoterapii, meditsynskoy psikhologii. Mat. nauch.-prakt. konferentsii, 4-5 iyunya 1998, g. Khar'kov. ( P. 40-41)].

3. Combined relieving of intoxication states by acupuncture with apomorphine

[Sosin, I. K., Gurevich, Ya. L., Mysko, G. N. (1983). Akupunktornoye potentsirovaniye vegetososudistogo deystviya malykh doz apomorfina pri kupirovanii zapoynnogo sostoyaniya i abstinentsnogo sindroma [Acupuncture potentiation of the autonomic vascular effect of small doses of apomorphine in relieving of the intoxication state and withdrawal syndrome] // Sb. nauchn. tr. KHMI. Khar'kov (P. 89-91)].

4. Differentiated intensive care for intoxication conditions

[Sosin, I. K., Kuprienko, I. V. (1996). Kryteryi urhentnosti alkohol'nykh zapoynnykh sostoyaniy y metody yntensyvnoy terapiy [Urgency criteria for alcoholic intoxication conditions and methods of intensive care] // Mater. 2-ho nats. konhresu anesteziolohiv Ukrainy. 7-y z'yizd anesteziolohiv Ukrainy. Kharkiv-Kyyiv (P. 231-232)].

The possible side effects, complications, inadequate effectiveness are the similar disadvantages which are characteristic to the above analogue works.

The closest prototype of our creative problem in its pathogenetic aspect is «A method of relieving intoxication states in patients with alcohol dependence» (Sposib kupiruvannya zapiynykh staniv u khvorykh na alkohol'nu zalezhnist' [A method of relieving intoxication states in patients with alcohol dependence]: Pat. 41156 Ukraine: IPC (2009); A61K 31/00; A61N 1/02 / Sosin, I. K., Misko, G. M., Chuev, Yu. F., Shapovalova, V. O., Shapovalov, V. V., Vasina, Yu. V., Skobelev, V. O., Druz', O. V., Kiosev, O. V., Skvira, I. M., Burmaka, N. P.; KhMAPE. – № u 200813499; Zayavl. 24.11.2009; Opubl. 12.05.2009, Bul. № 9), with the following procedure:

Intoxication conditions in alcohol dependent patients are relieved by complex pharmacological therapy with Halopril, a neuroleptic agent, 1 ml intramuscularly 1-2 times a day for 3-7 days, the therapy is carried out against the background of intravascular or transdermal laser therapy, 0.63 μm wavelength, 2 mW





radiation intensity, 30-40 minutes exposure, once a day, for a 3-5 procedures course of treatment, and along with 15 g single dose Enterosgel sorbent oral administration, three times a day for 1.5-2 hours before or 2 hours after meals and medications, for a 7-14-day course of treatment.

So, the prototype technique is carried out by the combined use of the pharmacological neuroleptic agent Halopril, Enterosgel sorbent and a concurrent intravascular laser therapy.

However, some limitations are specific for this prototype method: the neuroleptic agent Halopril can cause both individual intolerance of the active substance and side effects (Sosin, Shapovalova, Shapovalov, Misko, Chuev, Vasina, Druz', Skvira, Burmaka, Skobelev, Kiosev, 2012).

Zamexen (the active substance ethylmethylhydroxypyridinesuccinate) meets the criteria formulated in our utility model creative task. Zamexen is an inhibitor of free radical processes, a membrane protector, it has antihypoxic, stress protective, nootropic, anticonvulsant and anxiolytic effects. The drug increases the resistance of the body to the various harmful factors, oxygen-dependent pathological conditions (shock, hypoxia and ischemia, cerebral circulation impairments, intoxication due to alcohol and antipsychotics (neuroleptics).

Zamexen, as an antihypoxant, stimulates alternative, less oxygen-intensive adenosine triphosphate (ATP) synthesis, that is glycolysis, activates the Krebs cycle succinate oxidase component; activates the electron transporting and connective function of the cytochrome mitochondrial region under Nicotinamide adenine dinucleotide (NAD) dependent oxidation inhibition, promotes fast ATP resynthesis, restores synthesis of nitric oxide (NO) endogenous vasodilator, restores blood supply to cells; as a metabolic cardio-, neuro-, cytoprotectant contributes to the preservation of the structural integrity and functional activity of cells; as an antioxidant inhibits lipid peroxidation and the production of free radicals, binds peroxide lipid radicals and promotes their elimination, activates the antioxidant protection system, reduces the effects of reperfusion syndrome, restores the activity of pyridoxal-dependent enzyme as for suppression of the ammonia neurotropic poison production; as a membrane protector, membrane stabilizer accelerates the incorporation of phospholipids into the cell membrane, reduces the viscosity of cell membranes, increases their flowability, exerts a modulatory effect on membrane-bound enzymes, ion channels, and receptor complexes (Compendium, Zamexen: <https://compendium.com.ua/info/255262/zameksen/>).

The known in pharmacy and clinical medicine indications for the use of Zamexen solution are the acute cerebral circulation disorders; dyscirculatory encephalopathy; traumatic brain injury or the consequences of these injuries; mild cognitive impairment of atherosclerotic origin; neurocirculatory dystonia; anxiety disorders such as neurosis and neurosis-like states; acute myocardial infarction in complex treatment; primary glaucoma at various stages in complex treatment; acute poisoning with antipsychotic drugs; alcohol withdrawal syndrome in alcoholism with dominant autonomic and neurosis-like disorders; acute purulent inflammation in the abdominal cavity, such as acute necrotic pancreatitis, peritonitis in complex therapy.

Zamexen is contraindicated for those patients with hypersensitivity reactions to the components of this agent, acute renal or hepatic failure, and in childhood, as well.

Way of administration and dose: Zamexen is a medication used intramuscularly or intravenously (by stream or drop infusion), the dose for each patient is selected individually. It is diluted in 200 ml of saline sodium chloride.

For the treatment of alcohol withdrawal syndrome, the solution is administered at a dosage of 100-200 mg intramuscularly 2-3 times a day or intravenously by drop infusion 1-2 times a day for a period of 5-7 days.

**Results and discussion.** We observed at the clinical base of the Addictology Department of Kharkiv Medical Academy of Postgraduate Education at Communal non-commercial enterprise of Kharkiv Regional Council «Regional Addiction Care Medical Center» 3 patients with hypertoxic clinical picture of intoxication in the structure of alcohol dependence; their treatment schedule included *for the new purpose* Zamexen 2.0 ml (100 mg) twice a day at 9.00 and at 21.00 for 10 days.

***The personified clinical example of the effective result of the drug Zamexen in the relieving of intoxication in a patient with alcohol dependence is given.***

Patient A.I.S., male, 34, was hospitalized to the medical center accompanied by his wife.

**Complaints** at admission of extreme sweating, nausea, lack of appetite, headache, feeling of stress, anxiety, irresistible craving for alcohol.

**Past history.** Nothing special at the early development, family history is aggravated with his father's alcohol addiction. Secondary vocational education, locksmith, professional experience since the age of 20, often changed jobs, recently has not been working. He served in the army on time, full term. Married, lives

with the family, has a daughter of 3 years old, bad relationships in the family due to his alcohol abuse, the wife believes that «for the current situation, the divorce is inevitable», but she would like to preserve the family providing absolute husband's sobriety.

Tuberculosis, venereal diseases, viral hepatitis denies. Finger fracture 10 years ago (being drunk fell on stairs). No craniocerebral injuries, alcohol psychosis, allergic history registered. Has been smoking since the age of 18, about 20 cigarettes a day.

*Medical history.* Has been drinking alcohol since the age of 18, since the age of 25 began drinking frequently, used to drink 200-300 ml of vodka. Since the age of 28 started binge drinking for a few days, drank about 500 ml of vodka a day, experienced headache in the morning, extreme sweating, tremor; began drinking for crapulence in the morning 50-100 ml of vodka, after which «could do something, it became easier to stop shivering». Situational and quantitative controls were lost, and dependency syndrome was formed. The hangover syndrome is persistent, with somatic vegetative, neurological and psychic components.

A few years ago, on the holiday, he drank 1.5-2 l of vodka, felt very bad, but after boozing he went on drinking 1.0 l of vodka a day, «early-morning boozing, drank beer, vodka, home-distilled vodka without discrimination», after what «he began drinking almost every day bit by bit, being afraid of the development of alcoholomania delirium». The last year, he consumed alcohol almost daily at a dose of 100 ml of vodka.

Against the background of constant consumption, there were regular binges (once a month, lasting about a week, with a tolerance of 0.5-1.0 l of vodka), then again he «switched» to the every evening usual dose of 100 ml of vodka. He considers his condition of such daily alcoholization as a normal, not as an addiction, explaining that he does not come to blows, does not smash anything, always returns home. «After having a drink, I feel so calm, my hands stop shaking and sweating reduces immediately, I become such a kind man». According to his wife, she «even doesn't remember her husband not drinking at all, he drinks constantly, and their daughter and her are used to such a father, he really does not fight, he is quiet, goes to bed». «However, everything changes when the monthly week-long drinking bout comes».

The patient's wife assumes that his alcohol dependence psychologically plays a demoralizing role: «the husband buys nothing for his daughter, never presents gifts to his wife, shows no attention to her, the word «divorce» has been repeatedly said in the family, the last 2 years she sleeps separately from the husband, because after sleeping in one room, the wife has a headache in the morning, and dizziness, weakness, nausea appear».

Therefore, against the background of the constant consumption of small doses (100 ml) of alcohol, the patient has periodic heavy drinking bouts, when he abuses alcohol for a week with a tolerance of 0.5-1.0 l of vodka, which makes him emotionally labile, aggressive, dysphoric, he recollects the previous insults, fights, waists all his money on boozing, breaks dishes. These weekly binges (once a month) also served as a reason for his wife's ultimatum to consult an addictologist. Binge drinking results in significant memory problems: palimpsests and total amnesia of the intoxication period.

About a month before the present hospitalization, the patient went to an addiction care medical center for advice enforced by his wife. He was offered an inpatient treatment, which the patient flatly refused because «he can give up drinking himself, why he needs a hospital». He came to the addictologist for «an advice», expected «that the doctor would say that he can drink 100 ml a day, assured of no harm of small doses of alcohol, agreed to give up heavy drinking when he drinks a lot and has no self-control». According to his wife, he continued alcoholization by the previous pattern, the last week he was drinking heavily with tolerance of 0.5 -1.0 l of vodka. The last 500 ml vodka alcoholization occurred the previous day.

*Somatic status.* Increased nutritional status. Alcohol and acetone odor on breath. Hyperemic, puffy face, injected sclera, clean skin, vesicular breathing in lungs, muffled heart tones, pulse rate 92 beats per minute, blood pressure 110/80 mm Hg, abdomen is soft, painless, liver is 2.5 cm below the costal arch edge, Pasternatsky's symptom negative bilaterally.

*Neurological status.* No gross focal and meningeal symptoms revealed. The pupils D = S, nystagmus at the extremes of gaze, ptosis of eyelids, the tendon reflexes D = S, increased, reflex areas are extended. Ataxia in the Romberg's position, finger-to-nose test error.

Tremor of the extended fingers, eyelids, tongue, hyperhidrosis of the whole body is pronounced, profuse sweat on the forehead.

*Mental status.* The contact is productive, but replies the questions unwillingly, laconic. Focused comprehensively. Acute psychopathological symptoms were not detected. Emotionally labile, low mood. Formal criticism to his condition.

Having based on complaints, history, physical examination, the following diagnosis could be made: Alcohol dependence syndrome, atypical dipsomaniac conditions against the background of regular alcoholism.

*Examination plan.* Clinical blood test, urinalysis, blood sugar, RW, ECG, chest X-ray, consultation of specialists.

*Treatment plan:* sodium bicarbonate 200.0 no.2, sodium chloride 0.9% 200.0 + glutargine 4% 10.0 no. 6, Vit B1 2.0 no.10 intravenously, Vitamin B6 2.0 no.10 intramuscularly, Vitamin C 4.0 no.10 intravenously, Riboxinum 5.0 intravenously no.10, Zamexen 2.0 (100 mg) intramuscularly 2 times a day no.7, magnesium sulfate 5.0 intramuscularly no.10.

*Results of the study performed:*

Clinical blood test: hemoglobin 146 g/l, leukocytes 8.5 g/l, ESR 10 mm/h, neutrophils: rod nuclear cells 10%, segmental leukocytes 68%; eosinophils 2%, lymphocytes 13%, monocytes 7%.

Glucose content blood test 4.4 mmol/l.

Biochemical blood analysis at the day 1 in the hospital: total bilirubin 31.4  $\mu\text{mol/l}$ , ALT 2.78 mmol/h/l, AST 1.53 mmol/h/L, AP (alkaline phosphatase) 2377.0 nmol / s/l, GGT 3.34  $\mu\text{cat / l}$ , total protein 84.4 g/l, thymol test 7.70 U,  $\beta$ -lipoproteins 48 conventional units, total cholesterol 7.09 mmol/l.

Dynamics of biochemical blood profile during therapy at the treatment day 14: total bilirubin 24.2  $\mu\text{mol / l}$ , ALT 1.64 mmol / h/l, AsAT 1.12 mmol / h/l, AP 2137.0 nmol / s / l, GGT 2.16  $\mu\text{cat / l}$ , total protein 82.6 g / l, thymol test 8.4 U,  $\beta$ -lipoproteins 34 conventional units, total cholesterol 6.14 mmol / l. That is, total bilirubin, ALT, AST, and GGT levels improved, but they remained at a level that exceeds normal values.

*Electrocardiography:* heart rate is 71 beat per minute. The electrical axis of the heart is 87 degrees, vertical position. Non-paroxysmal ventricular tachycardia (polymorphic extrasystoles).

EEG shows adhesions as some signs of paroxysmal readiness.

At the day 1 of alcohol withdrawal, the complaints of severe tremor, sweating, headache, anxiety, fear, lack of appetite were registered, the patient told the doctor that such feelings he'd already experienced at home. Expressed craving for alcohol. He was irritable, aggressive, responded to psychological tests either with irritation or with unconcealed lying, hypertrophied «positive answers», «everything is OK». A psychotherapeutic correction was performed. Treatment was continued.

Already at the treatment day 2 the condition improved, he slept at night, became calmer, appetite appeared, and he said that «he was light of heart». Sweating, severe tremor, headache, craving for alcohol persisted.

At the treatment day 3 he registered a significant improvement of the condition, complained of periodic nausea, weakness, headache, sweating. Acute psychopathological symptoms were not detected, the night was quiet, the appetite was sufficient. He denied the craving for alcohol.

Five days after the start of the therapy, the patient's condition improved significantly, no acute psychopathological symptoms were seen, he willingly received the treatment, believed and agreed to «go through a complete course of treatment». Complained of weakness, tremor, sweating, headache. The individual potentiating psychotherapy sessions were performed.

In the department, due to the effect of the complex relieving therapy with Zameksen, the patient developed clear and accelerated positive dynamics of the intoxication condition showing the accelerated regression of the intoxication pathological signs. He did not break the inpatient stay regulations, showed external signs of interest concerning the state of his health, the undergone psychological tests, manipulations, results of laboratory and instrumental examinations. Realizing the interpretation of the results of psychological testing, she believed that he answered all the tests correctly, did not miss any question, confused the GAM («General condition», «Activity», «Mood») psychological test and the Quality of Life test with the IQ level tests.

*Monitoring of psychological examination during the therapy.*

The patient was examined by the means of GAM («General condition», «Activity», «Mood») technique at the days 1, 7 and 14 of the relieved intoxication state.

At the day 1, the score of «General condition» was 2.4; «Activity» 1.8; «Mood» 1.6. According to all three scales, a significant decrease (mean normal values 5.0-5.5) of the parameters were registered, the least result at the scale «Mood», the least scores at levels at the 'Broken', 'Bad mood', 'Disappointed', 'Gloomy'. However, when he was asked 'Healthy', he marked maximal 7 points. He repeatedly emphasized that he wanted to go through the full course of treatment. The next day, after his conversation with his wife, she reported that the husband «indeed boasted that he answered all the questions correctly and demonstrated very high test results».

At the treatment day 7, increased scores in all scales were registered: «General condition» 2.5, «Activity» 2.8, «Mood» 2.0 – the lowest score at the therapy day 7 – «Mood», the lowest values in the scales 'Disappointed', 'Gloomy', 'Exhausted', 'Tired', 'Dissatisfied'.

On the day 14 there was a significant improvement in the levels of «General condition» 3.2, «Activity» 3.6, «Mood» 3.1, but normal values were not reached by either of the criteria.

The technique «The Quality of Life Index»: on the day 1 the score was 58, but in his answers he demonstrated some elements of insincerity, falsehood, he often repeated «I'm fine». On the treatment day 7 «The Quality of Life Index» scored 36, the patient's answers were more balanced, he often replied «bad» or «very bad», «I do not care», and no answers «everything is fine», «excellent» were registered. On the day 14 the score was 48, the patient answered calmly, emotionally smoothly, thought more, reflected, weighed the answer, often answered «well», «normally», «I would like to be better». The lowest score was concerning the «Interpersonal interaction», «Public and official support», «Spiritual fulfilment».

The patient was discharged from the department of the addiction care medical center in satisfactory condition at the day 15.

*Three months' follow-up:* the patient do not consume alcohol, found an employment, family relationships have been improved, but not established completely. According to his wife, this sober lifestyle is «the first time in many years».

**Conclusions.** Zamexen used for its new purpose for the complex relieving of intensified («atypical», «hypertoxic») form of intoxication conditions in the clinical course of alcohol dependence, allows to improve significantly the treatment effectiveness.

#### References:

- Sosin, I. K., Kuprienko, I. V., Kuprienko, I. F. (2000). Klinicheskiye osobennosti sovremennykh form zapoynykh sostoyaniy u bol'nykh alkogolizmom [Clinical features of modern forms of binge drinking in patients with alcoholism] // *Ukrains'kiy medichniy al'manakh*. (2). S. 152-154.
- Sosin, I. K., Andruk, G. P., Kuprienko, I. V., et al. (1996). Zapoynyye sostoyaniya v geneze alkogol'nogo deliriy: programma nauchnykh issledovaniy [Intoxication states in the genesis of alcoholic delirium: a scientific research program] // *Istoriya Saburovoy dachi. Uspekhi psikiatrii, nevrologii, neyrokhirurgii i narkologii: Sb. nauchn. rabot. Kharkov*. (3). S. 534-536.
- Kuprienko, I. V. (1999). Novyye podkhody k lecheniyu zapoynykh sostoyaniy u bol'nykh alkogolizmom [New approaches to the treatment of intoxication conditions in patients with alcoholism] // *Ukrains'kiy visnik psikhonevrologii*. 7, 1 (19). S. 93-95.
- Sosin, I. K., Kuprienko, I. V., Kuprienko, I. F. (2000). Kliniko-patogeneticheskoye obosnovaniye primeneniye antikonvul'santov v intensivnoy terapii zapoynykh sostoyaniy u bol'nykh alkogolizmom [Clinical pathogenetic rationale for the use of anticonvulsants in the intensive care for intoxication conditions in patients with alcoholism] // *Problemi medichnoy nauki i osviti. Naukovo-praktichniy zhurnal* (1). S. 57-61.
- Sosin, I. K., Kuprienko, I. V., Kuprienko, I. F., Honcharova, O. Yu. (2002). Dyferentsiyovane zastosuvannya karbamazepinu dlya likuvannya zapiynykh staniv pry alkogolizmi. *Metodychni rekomendatsiyi MOZ Ukrayiny*. [Differentiated use of carbamazepine for the treatment of intoxication conditions in alcoholism. Ministry of Health of Ukraine Methodical recommendations]. Kharkiv.
- Sosin, I. K., Chuyev, Yu. F. (2014). *Narkolohiya: Natsional'nyy pidruchnyk (za redaktsiyeyu Sosina I. K., Chuyeva Yu. F.)*. [Addictology] Kharkiv: Vydavnytstvo «Kolehium».
- Strashok, O. O., Sosin, I. K., Honcharova, O. Yu. (2017). *Syndrom vidminy alkoholyu: Intehrovani pidkhody do kupiruyuchoyi terapiyi*. [Alcohol withdrawal syndrome: Integrated approaches to the relieving therapy] Monohrafiya. Kharkiv: Kolehium.
- Sosin, I. K., Kuprienko, I. V., Kuprienko, I. F., Honcharova, O. Yu. (2002). Dyferentsiyovane zastosuvannya karbamazepinu dlya likuvannya zapiynykh staniv pry alkogolizmi. *Metodychni rekomendatsiyi MOZ Ukrayiny*. [Differentiated use of carbamazepine for the treatment of intoxication conditions in alcoholism. Ministry of Health of Ukraine. Methodical recommendations.] Kharkiv.
- Kuprienko I. V., Kuprienko I. F. (1998). *Psikhoterapevticheskoye oposredovaniye antikonvul'sivnogo preparata finlepsina pri kupirovanii zapoynykh sostoyaniy v klinike alkogolizma* [Psychotherapeutic potentiating of the anticonvulsant finlepsin in the treatment of intoxication conditions in the clinical course of alcoholism] // *Voprosy pogranichnoy psikiatrii, psikhoterapii, meditsinskoj psikhologii. Mat. nauch.-prakt. konferentsii, 4-5 iyunya 1998, Khar'kov*. (S. 40-41).



- Sosin, I. K., Gurevich, Ya. L., Mysko, G. N. (1983). Akupunktornoye potentsirovaniye vegetososudistogo deystviya malykh doz apomorfina pri kupirovanii zapoynogo sostoyaniya i abstinentnogo sindroma [Acupuncture potentiation of the autonomic vascular effect of small doses of apomorphine in relieving of the intoxication state and withdrawal syndrome] // Sb. nauchn. tr. KHMI. Khar'kov (S. 89-91).
- Sosin, I. K., Kuprienko, I. V. (1996). Kryteryi urhentnosti alkohol'nykh zapoynnykh sostoyanyy y metody yntensyvnoy terapiy [Urgency criteria for alcoholic intoxication conditions and methods of intensive care] // Mater. 2-ho nats. konhresu anesteziolohiv Ukrayiny. 7-y z»yizd anesteziolohiv Ukrayiny. Kharkiv-Kyyiv (S. 231-232).
- Sposib kupiruvannya zapiynykh staniv u khvorykh na alkohol'nu zalezhnist' [A method of relieving intoxication states in patients with alcohol dependence]: Pat. 41156 Ukraine: IPC (2009); A61K 31/00; A61N 1/02 / Sosin, I. K., Misko, G. M., Chuev, Yu. F., Shapovalova, V. O., Shapovalov, V. V., Vasina, Yu. V., Skobelev, V. O., Druz', O. V., Kiosev, O. V., Skvira, I. M., Burmaka, N. P.; KhMAPE. – № u 200813499; Zayavl. 24.11.2009; Opubl. 12.05.2009, Bul. № 9.
- Sosin, I. K., Shapovalova, V. O., Shapovalov, V. V., Misko, G. M., Chuev, Yu. F., Vasina, Yu. V., Druz', O. V., Skvira, I. M., Burmaka, N. P., Skobelev, V. O., Kiosev, O. V. (2012). Sposib kupiruvannya zapiynykh staniv u khvorykh na alkohol'nu zalezhnist' [The method of relieving intoxication conditions in patients with alcohol dependence] // Informatsiynny lyst pro novovvedennya v systemi okhorony zdorov'ya. № 356. MOZ Ukrayiny, Kyyiv.

# ПСИХОТЕРАПІЯ ТА ПСИХОЕДУКАЦІЯ СТАНІВ ЗАЛЕЖНОСТІ:

## ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА ПРАКТИЧНИЙ КУРС

### Модуль 2: Тренінговий курс

В розділі представлено навчальні та тренінгові матеріали з проблеми психології залежної поведінки на прикладі психоeduкації та корекції алкогольної адикції. Проте досвід апробації програми переконливо засвідчує, що її зміст може бути екстрапольовано на широкий загал хімічних та поведінкових залежностей. Авторами, при розробці тренінгової програми, враховано основні положення нарративної психології. У світлі нарративного підходу залежна особистість розглядається як система неструктуралістських характеристик, які залежать від певних умов та передбачають сформованість ціннісного апарату. Зазначено, що одним з підґрунть реальності залежного індивіда є втілення колективного (родового, середовищного) досвіду у формі мовних одиниць, які передаються із покоління в покоління та у такий спосіб фіксуються у пам'яті індивідів як латентні моделі залежної поведінки. В цьому контексті авторами акцентується увага також на трансгенераційному підході. Пропонований матеріал є концептуально обґрунтованою програмою превентивного спрямування, в якій за допомогою психоeduкаційних технологій формуються продуктивні та проактивні асертивні навички та моделі поведінки. Асертивна поведінка розглядається як потужний ресурс соціалізації та ресоціалізації особистості.

Принциповою новизною і вдалою знахідкою є подання найбільш складних наркологічних знань з класичної клінічної дисципліни через призму українського народного фольклору: казки, приказки, примовки, прислів'я, жарти та анекдоти. Врахування засад етнопсихологічного підходу до викладу сприяє засвоєнню матеріалу не лише як системи знань, а як системи смислів та моделей поведінки, що відповідають нормам української моралі.

Програма містить комплекс сучасних психолого-педагогічних методик, які складаються з двох змістовних модулів:

Теоретичний курс, у якому подані знання щодо механізмів розвитку алкогольної залежності, її форм і клінічних проявів, наводяться вітчизняні та зарубіжні варіанти тестування наявності хвороби, розглядаються групи ризику.

Тренінговий курс – інтерактивне навчання, спрямоване на формування знань, умінь, навичок психофізичного тренування емоційної стійкості, трансформації емоцій у конфліктних ситуаціях, допомагає формуванню відповідальності за власні вчинки.

Вивчення матеріалу підсумовується колективною рефлексією бачення продуктивної та деструктивної поведінки до початку розгляду матеріалу і при завершенні вивчення теми.

Зміст та основні положення програми можуть використовуватися у якості як самостійного факультативного курсу занять, так і як структурна складова таких дисциплін, як «Наркологія», «Психіатрія», «Психологія», «Соціально-психологічний тренінг», «Новітні психологічні технології», «Групова психокорекція та психотерапія», «Психологія самосвідомості та самоаналізу», «Психологічне консультування», «Сімейна психологія та психотерапія», «Основи безпеки життєдіяльності», «Психологія спілкування», «Культура розумової праці» та ін. Матеріали, що пропонуються, успішно впроваджено в навчальний процес ВНЗ МО України. Емпірично верифіковано технології психопрофілактичної та психокорекційної допомоги в консультативній та медико-психологічній реабілітаційній практиці. Водночас матеріал розділу може стати ефективним бібліотерапевтичним ресурсом самопізнання, розуміння природи власних тенденцій до залежної поведінки та станів.

The educational and training materials on the issue of psychology of dependent behavior are provided in the chapter on the example of psychoeducation and correction of alcohol addiction. But the experience of testing the program clearly shows that its contents can be extrapolated to the general public of chemical and behavioral addictions. The authors took into account the basic provisions of narrative psychology in the development of training programs. In the light of the narrative approach the dependent person is seen as a system of nonstructuralistic characteristics, depending on certain conditions and meaning the formed value apparatus. It is noted that one of the background for reality of dependent individual is the embodiment of the collective (family, environmental) experience in the form of language units that are passed from generation to generation and thus are recorded in the memory of individuals as latent models of dependent behavior. In this context, the authors also focus on transgenerative approach. The proposed material is conceptually reasonable preventive orientation program (assertive approach) in which, using psychoeducative technologies, productive and proactive assertive skills and models of behavior are formed. Assertive behavior is seen as a powerful resource of socialization and re-socialization of the individual.

The principal novelty and lucky find is the presenting of the most difficult narkological knowledge of classical clinical discipline through the lens of Ukrainian folklore: fairy tales, proverbs, sayings, jokes and anecdotes. Taking into account the principles of ethno-psychological approach to the presentation helps the absorption of material not only as a system of knowledge, but as a system of meanings and models of behavior, which correspond to standards of morality of Ukrainians.

The program contains a set of modern psychological and pedagogical methods, which consist of two content modules:

Theoretical course, in which the knowledge of the mechanisms of alcohol dependence, its forms and clinical manifestations, domestic and foreign options for testing of presence of the disease are presented, groups of risk are considered.

Training course – interactive training aimed at forming knowledge and skills of mental and physical training of emotional stability, transformation of emotions in conflict situations, helps to form a responsibility for one's own actions.

The study of the material is summarized by the collective reflection of vision of productive and destructive behavior prior to consideration of the material and at the conclusion of the study of the theme.

Content and guidelines of the program can be used as a separate optional course classes, and as a structural component of such disciplines as «Narcology», «Psychiatry», «Psychology», «Social-psychological training», «New psychological technologies», «Group psychokorrection and psychotherapy», «Psychology of self-consciousness and self-awareness», «Psychological counseling», «Basis of safety», «Psychology of communication», «Culture of mental work» and others. Offered materials are successfully implemented in the educational process of Higher Educational Institutions of Ministry of Education of Ukraine.

Empirically are verified the technologies of psychopreventive and psychocorrective assistance in consultative and medical-psychological rehabilitation practice. However, the material section can be an effective Bibliotherapeutic resource of self-knowledge, understanding of the nature of one's own tendencies to dependent behavior and states.



**Тренінговий курс:** розвиток навичок і вмінь подолання особистісних і професійних поведінкових ризиків за допомогою спеціально змодельованих життєвих ситуацій.

**Автори-упорядники:**

Сосін І. К., Кочарян О. С., Бурмака Н. П., Григанська І. В., Бурмака Є. В., Лозинський В. С., Конченкова І. Є., Хосрошвілі М. С.

*Методичні матеріали навчального семінару для викладачів і тренерів*

## «ЗДОРОВА РОДИНА — ЗДОРОВА КРАЇНА»

### СТРУКТУРА ТРЕНІНГУ

№ п/п	Назва вправи (вид роботи)	Необхідні матеріали	Орієнтовна тривалість
<b>П Е Р Ш И Й Д Е Н Ь</b>			
1.1	«Що в імені тобі моєму?»	Картки (15x20) для виготовлення бейджиків; маркери, фломастери, шпильки за кількістю учасників	10 хв.
1.2	«Тут затишно, цікаво, креативно»	Фліп-чарт, маркери, програми і план занять	5-7 хв.
1.3	«Мої очікування від тренінгу»		5-7 хв.
1.4	«Життя: цілі, бар'єри, досягнення...»	Аркуші паперу на зразок А4, олівці, фломастери, ручки (за кількістю учасників)	20-25 хв.
1.5	Рухавка «Чемпіон»		10 хв.
1.6	«Весь світ на долоні»	Фліп-чарт, аркуші паперу, маркери, ручки за кількістю учасників	15 хв.
1.7	«Які з бар'єрів вам видаються найгіршими за наслідками»	Картки з переліком можливих перепон, фліп-чарт, аркуші паперу (за кількістю учасників), ручки (за кількістю учасників)	10-15 хв.
1.8	«Старт»	Картки з завданням	15-20 хв.
1.9	Рухавка «Відлуння»		10 хв.
<b>Перерва «Вітамінка»</b>			30 хв.
1.10	«Зустріч з чарівником»	Аркуші паперу, ручки за кількістю учасників	15-20х в.
1.11	«Намалюй алкоголіка»	Фліп-чарт, маркери	15-20 хв.
1.12	Рухавка «Так!»		10 хв.
1.13	«Південь-північ»	Великі аркуші паперу, маркери, шпильки, картки для емблем	15 хв.



1.14	«Великий обманщик» або «Міфи і факти про алкоголь»	Фліп-чарт, таблиця з інформацією про алкогольні міфи за кількістю груп, маркери, аркуші паперу, ручки (за кількістю учасників), інформаційні листи (за кількістю сформованих груп)	15-20 хв.
1.15	«Реклама»	Аркуші паперу, фломастери за кількістю учасників	15 хв.
<b>Обід</b>			<b>40-60 хв.</b>
1.16	«Так невинно і весело все починалося...»	Текст міні лекції за кількістю учасників	5-7 хв.
1.17	«Дзеркало долі»	Текст інформаційної частини, картки з описом ситуацій (за кількістю груп)	25 хв.
1.18	«Цвях компанії» або «Прикольний хлопець»	Текст міні-лекції за кількістю учасників	15-20 хв.
1.19	Рухавка «А я сяду в кабриолет»		10 хв.
1.20	«І пили воно довго...» Інформаційна частина	Картки з завданням за кількістю створених груп; таблички	20 хв.
1.21	«Спогади про долі»	Аркуші паперу, ручки	25-30 хв.
1.22	«Людина завжди має вибір»	Аркуші паперу, ручки, ножиці	15-20 хв.
1.23	Рухавка «Але-ап!» (тигр, слон, ведмідь)	Картки з назвами тварин	10 хв.
1.24	«Прощавай, розуме...»(стадії сп'яніння)	Роздатковий матеріал з текстом інформаційної частини, роздатковий матеріал з прикладами прислів'я, приказок, жартів та анекдотів (за кількістю учасників)	25 хв.
1.25	«Вечір з ведучим популярного ток-шоу»	Картки з завданням, аркуші паперу, ручки за кількістю учасників	30 хв.
1.26	Рухавка «Калейдоскоп»		10 хв.
<b>Перерва «Вітамінка»</b>			<b>20-30 хв.</b>
1.27	« Антиреклама»	Великі аркуші паперу, маркери, фломастери, ручки	30 хв.
1.28	«Обмін думками»		15 хв.
<b>ДРУГИЙ ДЕНЬ</b>			
2.1	«Живий куточок»		10 хв.
2.2	«Мені сподобалось...»	Фліп-чарт, маркери	5-7 хв.
2.3	«Очікування»	Фліп-чарт, маркери	5-7 хв.
2.4	«Свято у ляльок»	Старі журнали, кольоровий папір, ножиці, маркери	20-25 хв.
2.5	Рухавка «Швидше в коло!»		10 хв.



2.6	«Мить чудова...»		20-25 хв.
2.7	«Не так бажалося, як склалося»		20-25 хв.
<b>Перерва «Вітамінка»</b>			<b>20-30 хв.</b>
2.8	«Сам собі режисер» («Сценарій свята, як я його бачу»)	Кольоровий папір, великі аркушу паперу, фломастери, маркери, клей, ручки, костюми (за вимогою)	45 хв.
2.9	Рухавка «Репетиція оркестру»		10 хв.
2.10	«Вхід вільний»	Картки з умовними соціальними статусами, таблички з написами, що відображають соціальні можливості	20-25 хв.
2.11	«Що громада, то і я!»		20-25 хв.
<b>Обід</b>			<b>1 година</b>
2.12	«Рибка і листочок»	Аркуші паперу, ручки за кількістю учасників, фломастери, кольорові олівці	15-20 хв.
2.13	«Дякую, ні!»		25-30 хв.
2.14	Рухавка «Космічний корабель»		10 хв.
2.15	«5 кроків відмови»	Фліп-чарт, ручки, маркери	45 хв.
<b>Перерва «Вітамінка»</b>			<b>20-30 хв.</b>
2.16	«Як відмовитися і не образити друга?»	Плакат, таблиця, картки з описом ситуацій.	20-25 хв.
2.17	«Стоп-кадр!»	Аркуші паперу, ручки за кількістю учасників	20-25 хв.
2.18	Рухавка «Формула-1»		10 хв.
2.19	«Човен»	Аркуші паперу, ручки (за кількістю учасників), фліп-чарт, маркери	20-30 хв.
2.20	«Лист другу»		10-15 хв.
2.21	«Як гарно, що ми всі разом сьогодні тут»	Магнітофон, музичні записи, свічка	15 хв.

## ПЕРШИЙ ДЕНЬ

### 1.1 «Що в імені тобі моєму?»

*Мета:* познайомити учасників тренінгу між собою, сприяти створенню теплої і доброзичливої атмосфери в групі для більш плідної подальшої роботи.

*Необхідні матеріали:*

- картки (15х20 см) для виготовлення бейджиків,
- маркери,
- фломастери,
- шпильки за кількістю учасників

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує учасникам оформити бейджики (написати своє ім'я, або варіант (форму) свого імені, який найбільш їм подобається і пришпилити до власного одягу). Надалі вправу продовжують в колі. Кожен учасник (за принципом годинникової стрілки) називає ім'я

попереднього учасника і, або говорить комплімент, або називає рису характеру, яка на його думку, притаманна власникові імені. Умова – комплімент або риса характеру повинні починатися на першу літеру імені наприклад: Рая – романтична, Катя – красива, Андрій – акуратний, Коля – коректний тощо).

*Обговорення:*

- Що було приємніше: слухати про себе, чи говорити про іншого?
- Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

### 1.2 «Мені зручно буде, якщо...»

*Мета:* створити атмосферу довіри, доброзичливості в тренінговій групі, надати інформацію про принципи роботи групи.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує учасникам оголосити принципи роботи тренінгової групи, які, на їх думку, сприяють створенню доброзичливої і ділової атмосфери водночас. Всі принципи тренер/тренерка записує на фліп-чарті, які потім вивішуються на стіні і лишаються на ній там на весь час роботи тренінгової групи.

- Добровільність (добровільна активність, право промовчати)
- Гендерна рівність
- Позитивність
- Толерантність
- Не давати оцінок
- Лаконічність
- Правило «Stop»
- Конфіденційність
- Правило піднятої руки
- Персоніфікація («Я-повідомлення»)
- Пунктуальність.

*Обговорення:*

- Який принцип, на ваш погляд, є найголовнішим?
- Чи вважаєте ви, що прийняті принципи сприяють плідній роботі групи?

### 1.3 «Мої очікування від тренінгу»

*Мета:* допомогти сформулювати свої очікування від тренінгу, сприяти подальшому знайомству учасників один з одним.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує учасникам стисло (не більш, чим за одну хвилину) розповісти про себе все те, що вони вважають необхідним, назвати причини, з яких вони вирішили взяти участь у роботі тренінгу; проговорюються очікування від тренінгу.

*Обговорення:*

- Які почуття виникали у вас під час виконання вправи?

### 1.4 «Мої цілі в житті і перепони на шляху їх досягнення»

*Мета:* сприяти формуванню умінь конкретизувати життєві цілі, а також перепони, які можуть виникнути на шляху їх досягнення.

*Необхідні матеріали:*

- аркуші паперу на зразок А-4,
- олівці,
- фломастери,
- ручки (за кількістю учасників).

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує учасникам намалювати або зобразити символічно свої життєві цілі і перепони, які на їх погляд можуть виникнути на шляху їх досягнення і прокоментувати власні малюнки.

*Обговорення:*

- Що вам було важче зобразити – цілі чи перепони?

– Як ви вважаєте, які з перепон мають об'єктивний (не залежать від ваших здібностей), а які суб'єктивний (зумовлені вашими особистими рисами) характер?

– Чи побачили ви щось спільне в малюнках інших учасників?

### 1.5 Рухавка «Чемпіон»

*Мета:* сприяти подальшому знайомству учасників тренінгу і створенню дружньої, доброзичливої атмосфери в групі.

*Хід гри:* учасники/учасниці стають в доволі просторі коло, щоб не заважати під час гри один одному. Тренер/тренерка пропонують їм гру з віртуальними баскетбольними, волейбольними, тенісними (тощо) м'ячами. Зазвичай розпочинає гру тренер/тренерка. Він/вона має назвати ім'я будь-якого учасника/учасниці, одночасно оголошуючи при цьому, який саме м'яч буде задіяний, і рухами імітує цю передачу.

Наприклад: «Сергій! Волейбол!»

Учасник/учасниця, якому/якій був адресований м'яч, теж рухами імітує, що відбиває (або ловить) його і, в свою чергу, продовжує гру аналогічним чином (називає ім'я наступного учасника/учасниці, оголошує, який саме м'яч буде передавати, і рухами імітує цю передачу).

*Примітка для тренера/тренерки:*

1. Для поживлення гри бажано, щоб учасники/учасниці передавали інший м'яч, а не той, що отримали, а темп гри за кожним разом прискорювався.

2. Рекомендується гру продовжувати доти, доки кожен з учасників/учасниць не зробить по дві-три передачі.

### 1.6 «Весь світ на долоні»

*Мета:* сприяти формуванню уміння систематизувати цілі за сферами існування людини і за їх шляхами досягнення.

*Необхідні матеріали:*

- фліп-чарт,
- аркуші паперу,
- маркери,
- ручки за кількістю учасників.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників в групи по 3-4 особи і пропонує методом неструктурованого мозкового штурму визначити сфери життєдіяльності людини.

Бажано сформулювати думки учасників/учасниць таким чином, щоб вони згуртувалися в наступні напрямки:

- сім'я;
- здоров'я;
- фінансові досягнення;
- соціальне становлення;
- дозвілля, захоплення.

Від кожної групи виступає висунутий нею лідер, котрий дає загальну характеристику цілям і перепонам за зразком:

«У Марійки і Наталки збігаються фінансові наміри – вони обидві хочуть мати по гарному великому будинку, а ось професійні наміри різні. Наталка бажає присвятити своє життя науці, а Марійка хоче бути осередком свого домашнього вогнища, вона мріє присвятити своє життя сім'ї»

або

«У Віктора і Діми збігаються погляди на здоров'я – для того, щоб в сучасному суспільстві досягнути успіху, необхідно мати неабияке здоров'я. Але Віктор вважає, що поки молодий, потрібно все попробувати потрошку: алкоголь, паління, для «кайфу»- «травку». Ось коли вже досягнеш середнього віку, то можна буде вести здоровий спосіб життя, навіть, в санаторії відпочити...».

Після цього на основі групових характеристик створюється загальне визначення цілей і перепон, яке тренер/тренерка записує на фліп-чарті.

**Обговорення:**

- Досягненню цілей в яких сферах людського існування ви надаєте найбільшого значення і чому?
- Які почуття виникали у вас під час виконання вправи?
- Що було легше визначати – цілі чи перепони?

**1.7 «Які перепони здаються вам найгіршими за наслідками?»**

*Мета:* допомогти формуванню розуміння того, що саме хімічні залежності можуть стати найстрашнішими і найнепоправнішими для долі людини.

**Необхідні матеріали:**

- картки з переліком можливих перепон,
- фліп-чарт,
- аркуші паперу (за кількістю учасників),
- ручки (за кількістю учасників).

*Хід вправи:* тренер/тренерка роздає картки з завданням (ДОДАТОК № 1) кожному учаснику/учасниці і пропонує вибрати з переліку одну-дві перепони, які, на їх розгляд, можуть стати фатальними для всіх або більшості прагнень людини, і навіть можуть практично ліквідувати майбутнє. Якщо учасник вважає, що не всі важливі перепони зазначені на картках, він може доповнити список, орієнтуючись на своє бачення життя.

**Обговорення:**

- Чому саме ці перепони ви зазначили?
- Чи можете ви привести приклади, коли саме ті з перепон, які ви зазначили, не дали можливості людині реалізувати свої прагнення?
- Які почуття виникали у вас під час проведення вправи?

**1.8 «Старт»**

*Мета:* моделювання ситуації, яка допомагає учасникам тренінгу відчувати себе в різних соціальних статусах.

**Необхідні матеріали:**

- картки з завданням.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує всім учасникам гри стати в шеренгу за умовною лінією. Кожен з них отримує картку (ДОДАТОК № 2), на якій зазначено певний соціальний статус, що пропонується, як роль. (Умова: картки не показують один одному; соціальні ролі повторюються в залежності від кількості учасників).

Далі тренер зачитує заздалегідь підготовлені запитання (ДОДАТОК № 3). Якщо учасник/учасниця гри вважає можливим для своєї ролі дати позитивну відповідь, то він робить один крок вперед; якщо негативну – залишається на місці, причому потрібно рахувати власні кроки (можна за допомогою загнутих пальців).

Після того, як зачитаються всі питання, учасники опиняються на різних відстанях від стартової лінії. Тренер/тренерка запитує, хто скільки кроків вважав за можливе зробити, а потім пропонує по черзі виголосити ролі, які вони отримали і виконували. Учасників/учасниць просять пояснити, якими міркуваннями вони керувалися при прийнятті того чи іншого рішення, оцінюючи можливості своєї соціальної ролі.

Тренер/тренерка коментує результати гри і звертає увагу на те, що соціальні, матеріальні та іншого ґатунку надбання залежать не тільки від стартових можливостей (запропонованих ролей), а, здебільшого, від особистісної самооцінки і здатності не довіряти запропонованим суспільством певним соціальним стереотипам.

**Обговорення:**

- Як змінилося ваше ставлення до запропонованих соціальних ролей після закінчення вправи?
- Які почуття виникали у вас під час проведення вправи і які почуття виникли у вас після закінчення вправи?

*Примітка для тренера:* по закінченню гри обов'язковий вихід з ролей.

### 1.9 Рухавка «Відлуння»

*Мета:* допомогти зняти емоційну і фізичну напругу.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників/учасниць в дві команди, які шикуються в колони, після чого пропонує одночасно передавати слово, починаючи з тих членів команд, які очолюють колону, до тих, які її завершують, таким чином, щоб звук від гучного ставав все тихішим (як луна в горах). Слова для відлуння пропонуються тренером/тренеркою.

*Примітка для тренера/тренерки.* Гру можна повторювати декілька раз, бажано при цьому використовувати слова з позитивним значенням, (наприклад: «молодці», «чемпіони», «переможці», «дружба» «ми зможемо» тощо).

*Обговорення:*

- Що вам більше сподобалося – промовляти голосно чи пошепки?
- Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

### **Перерва «Вітамінка» – 20-30 хв.**

### 1.10 «Зустріч з чарівником»

*Мета:* сприяти формуванню вміння визначати сильні і слабкі риси своєї особистості; визначати цілі, планувати досягнення.

*Необхідні матеріали:*

- аркуші паперу,
- ручки за кількістю учасників.

*Хід вправи:* тренер/тренерка сповіщає групу, що до них завітав знаменитий і всесильний чарівник. В нього є магічна скринька, в якій він тримає чудодійний апельсин, з допомогою якого людина може надбати ті риси і якості, яких вона тільки забажає.

Уявіть, людина була сором'язливою, але вжила чарівний фрукт – і ось вона вже душа компанії: яскрава, дотепна, впевнена в собі, розповідає веселі історії, сипле жартами, до її думки прислухаються. Подобаються вам такі метаморфози?

Або, наприклад, у когось не вистачає сміливості виказати свій оригінальний стиль, не наважується виокремитися з натовпу, одягається під загал, («як всі»), що робить його/її стандартним, невиразним. Та ось людина вжила скибочку чудодійного фрукта – і стає помітною, яскравою серед будь-якого товариства. Її стиль починають наслідувати. Як вам таке перетворення?

А що б ви хотіли змінити в собі?

Я пропоную вам виконати таке завдання: уявіть, що кожен з вас отримав від чарівника скибочку «чарівного апельсина». Які перетворення ви б хотіли відчувати в собі? Що, на вашу думку, допомогло б здійсненню ваших мрій?

Подумайте про них. Напишіть про свої роздуми і побажання. Це перший етап гри (роботи).

Другий етап – уявіть, що все так і сталося, як ви бажали. А тому напишіть листа чарівникові і розкажіть, як внаслідок дії чарівного апельсина змінилося ваше життя (риса характеру).

*Примітка для тренера/тренерки.*

Зазвичай в групі знаходяться учасники, які відмовляються від допомоги чарівника. Тому обговорення варто розпочати із запитання: «Чи всім стала в нагоді допомога чарівника?»

Тоді почати обговорення з тими, хто зголосився скористатися «чарівним апельсином» і тільки після цього звернутися із запитаннями до тих членів групи, які вважають, що зможуть коректувати власну особистість самостійно.

*Обговорення:*

(Орієнтовні запитання до тих, хто готовий звернутися по допомогу до чарівника):

- Чи було у вас бажання збільшувати перелік рис, які ви хотіли б надбати за допомогою «чарівного апельсина»?
- Чи могли б ви досягти бажаних особистісних перетворень без допомоги чарівника?
- При наявності яких рис особистості ви б могли досягти бажаних змін без допомоги «чарівного апельсина»?

(Орієнтовні запитання до тих, хто відмовився від допомоги чарівника):

- Хто відмовився від «чарівного апельсина»? Чому?
- Ви вважаєте себе досконалим, чи думаете, що за всі свої перевтілення ви відповідаєте самі?
- А що ви хотіли б змінити в своїй особистості?
- Чи робите ви щось для того, щоб ці зміни вже почалися?
- Що саме ви робите?

### 1.11 «Намалюй алкоголіка»

*Мета:* сприяти створенню відповідного емоційного стану для проведення наступних вправ; звернути увагу учасників на існування певних суспільних стереотипів стосовно алкоголіків і алкоголізму.

*Необхідні матеріали:*

- фліп-чарт,
- маркери.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників в групи по 5-6 осіб і пропонує кожній з них створити загальний портрет алкоголіка, причому кожний учасник малює те, що він вважає притаманним для алкоголіка (ніс, очі, зморшки, елементи одягу, побуту тощо).

Після закінчення роботи групи презентують «портрети».

*Обговорення:*

- Чому саме цей елемент малюнку ти зобразив/зобразила?
- Де ти чув/чула або бачив/бачила про такі характерні риси алкоголіка?
- Які почуття виникали у вас під час проведення вправи?
- Які почуття викликає у вас намальований портрет алкоголіка?
- Хто з вас думав в цей час про якусь конкретну людину?

### 1.12 Рухавка «Так!»

*Мета:* допомогти учасникам тренінгу зняти емоційну і фізичну напругу.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує за допомогою рухів імітувати певні дії. Наприклад: «Давайте поплаваємо» («Погладимо сорочку», «Поп'ємо сік з пакету», «Пограємо в бадмінтон» тощо). Перед тим, як виконувати рухи, всі учасники повинні голосно і з ентузіазмом крикнути: «Так!».

*Примітка для тренера/тренерки.*

Дії можуть по черзі виголошувати учасники.

*Обговорення:*

- Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

### 1.13 «Південь-північ»

*Мета:* сприяти формуванню свідомої, активної життєвої позиції, на користь здорового способу життя; уміння протистояти міфам про алкоголь.

*Необхідні матеріали:*

- великі аркуші паперу,
- маркери,
- шпильки,
- картки для емблем.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників в дві альтернативні групи – «Південь» (за емблему можна взяти, наприклад, зображення квітки) і «Північ» (за емблему може слугувати зображення сніжинки). Після того, як обидві групи виготовлять емблеми і пришпилять їх до одягу, тренер/тренерка пропонує групі «Південь» знайти всі аргументи проти вживання алкоголю, групі «Північ» – всі аргументи за вживання алкоголю.

Учасники, обрані групами, презентують роботу груп.

Після презентації тренер/тренерка підсумовує роботу групи, пояснюючи походження кожного з міфів про алкоголь (*ДОДАТОК № 3*).

*Обговорення.*

*Запитання до групи «Північ»:*

– Ваші аргументи за вживання алкоголю можна вважати вашими? Вони для вас є дійсно переконливими? Чому?

*Запитання до групи «Південь»:*

– Ви готові дійсно зробити ваші аргументи вашими? Ви вважаєте їх життєво необхідними?

*Запитання до всіх учасників:*

– На ваш погляд, які аргументи більш переконливі і чому?

– Чи допоможе вам аргументація проти вживання алкоголю активно протидіяти алкогольним міфам в компанії, почуватися більш впевненим в ситуаціях, пов'язаних з вживанням алкоголю?

### 1.14 «Великий обманщик» або «Міфи і факти про алкоголь»

*Мета:* сприяти формуванню уміння розрізняти факти і міфи про алкоголь для визначення в подальшому пріоритетів на користь здоровому способу життя.

*Необхідні матеріали:*

- фліп-чарт,
- таблиця з інформацією про алкогольні міфи (*ДОДАТОК № 4*) – за кількістю груп,
- маркери,
- аркуші паперу,
- ручки (за кількістю учасників),
- інформаційні листи (*ДОДАТОК № 5*) – за кількістю сформованих груп.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників/учасниць тренінгу в три-чотири групи. Кожна група отримує перелік характеристик алкоголю, що побутують в свідомості багатьох людей (*ДОДАТОК № 5*), які потрібно класифікувати, користуючись інформацією з *ДОДАТКУ № 4*, таким чином:

- Відомості, які, на думку учасників, є фактами про алкоголь;
- Відомості, які, з точки зору учасників, є міфами про алкоголь;
- Відомості про алкоголь, яких немає в інформаційному листі.

*Примітка для тренера/тренерки.* Бажано, щоб інформація, поміщена в *ДОДАТКУ № 4*, залишилась на видному місці до завершення тренінгу.

*Обговорення:*

- Що нового ви дізналися про алкоголь під час виконання вправи?
- Який з міфів про алкоголь ви вважаєте найпопулярнішим і чому?
- Що саме з фактів про алкоголь вразило вас найбільш?
- Чи вважаєте ви, що знання, отримані під час виконання цієї вправи, можуть в певній мірі змінити ваше відношення до алкоголю?

### 1.15 «Реклама»

*Мета:* сприяти формуванню розуміння того, що сучасна реклама алкогольних виробів ґрунтується саме на використанні міфів про алкоголь, а самі замовники подібної рекламної продукції намагаються запевнити глядачів, що спиртне є втіленням щастя і здоров'я, корисності і успішності тощо.

*Необхідні матеріали:*

- аркуші паперу,
- фломастери за кількістю учасників.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників в декілька груп і пропонує їм згадати рекламу алкогольних напоїв і визначитися:

- Який міф про алкоголь використали автори реклами?
- Адресність реклами (на яку групу населення розрахована ця реклама)?

*Примітка для тренера/тренерки.* Приклади рекламних закликів:

«Це наш найкращий студент» (про пиво)

«Славутич» – пиво найкращих часів».

«Мягков» – про молодих інтелектуалів, вчених, яким алкоголь допомагає в житті, науці, які одружились з красунями і демонструють екрану всі ознаки успішності.

«Дядя Ваня» – про людину в літах, яка завдяки алкоголю зберегла здоров'я.  
 «Союз-Віктан» – хочеш бути лідером, успішною людиною – пийте «Союз-Віктан».  
 Реклама Чернігівського пива – за участю братів Кличко.  
 Тощо.

*Обговорення:*

- Чи можна вважати рекламу алкогольних виробів талановитою?
- На які соціальні і вікові групи розрахована кожна з цих реклам?
- Чи відповідають дійсності обіцянки рекламодавців алкогольних виробів?
- Чи виникло у вас або у ваших друзів бажання скористатися «добрими» порадами реклами?
- Які форми застосування реклами алкогольних виробів ви ще зустрічали? (ручки, кульки, піствики, чашки тощо)
- Чи змінилось ваше відношення до алкогольної реклами? Якщо змінилось, то в чому?

**Обід 40-60 хв.**

### 1.16 Міні-лекція «А все починалось так невинно і весело...»

*Мета:* надати загальну інформацію про алкоголізм, його ознаки і форми.

*Необхідні матеріали:*

– Текст міні-лекції – за кількістю учасників (*ДОДАТОК № 6*),

*Хід вправи:* тренер/тренерка проводить міні-лекцію.

*Обговорення:*

- Чи змінилося щось в вашому розумінні терміну «алкогольна залежність»?
- Чи змінилося ваше відношення до проблеми алкогольної залежності?
- Чи захотілося вам змінити щось в вашому ставленні до алкоголіків?
- Які життєві ситуації згадувалися вам під час міні-лекції? Чи асоціювалися вони з певними людьми?
- Що б ви хотіли сказати або побажати цим людям?

### 1.17 «Прогноз долі»

*Мета:* надати інформацію про групи ризику; сприяти формуванню мотивації до ведення здорового способу життя; сприяти формуванню вмінь застосування одержаної інформації в повсякденному житті.

*Необхідні матеріали:*

– текст інформаційної частини (*ДОДАТОК № 7*);

– картки з описом ситуацій – за кількістю груп (*ДОДАТОК № 8*).

*Хід вправи:* тренер/тренерка надає інформацію про групи ризику.

#### **Інформаційна частина: «Кому ж не поталанило?»**

*Алкогольна залежність може спричинитися за певних обставин у кожного. Наприклад, варто зазначити, що часте вживання спиртного сприяє прискореному формуванню алкоголізму у будь-якої людини. Але є категорії людей, у яких такі узалежнення виникають особливо швидко. І кому ж не поталанило?*

*Тим, у кого в роду два чи одне покоління пили («Діди пропили печінку онуків» — французький вислів).*

*Тим, хто мали черепно-мозкові травми, перенесли нейроінфекції, або ж діставали часті мікротравми мозку (представники агресивних видів спорту, учасники частих бійок тощо). Це вони: «вип'ють 100 грамів, а накоять на три літри»).*

*Людам із нестійким типом нервової системи або з її ураженнями (за неврозів та деяких форм психопатій) алкоголізм часто розпочинається з таких приводів: «Вип'ю, щоб заспокоїтися» або «Вип'ю, і життя здається кращим»).*

*До групи ризику належать також представники певного психологічного типу — «інтраверти», тобто люди дуже емоційні, вразливі, які, до того ж, ховають свої переживання в собі. Вони схильні раніше, ніж інші, впадати у відчай і зневірюватися. Це саме про них кажуть: «П'ють ті, хто шукали Бога і не знайшли Його».*



Всі жінки входять в групу ризику, тому що імунна система захищає їх гірше, чим чоловіків, від згубної дії алкоголю.

А якщо у когось із ваших знайомих збігаються декілька чинників (мали і батьків-алкоголиків, і черепно-мозкові травми), тоді ризик швидкого розвитку алкоголізму набагато збільшується.

**Після інформаційної частини тренер/тренерка об'єднує учасників у групи по 4-5 особи. Кожна група отримує текст інформаційної частини (ДОДАТОК № 7) і 2-3 картки з описом життєвих ситуацій (ДОДАТОК № 8). Учасникам пропонується визначити, до якої групи ризику слід віднести головного персонажа ситуації.**

*Обговорення:*

- Що нового ви дізналися про алкогольну залежність?
- Чи можете ви навести приклади з життя своїх знайомих або друзів, які відносяться до групи ризику?
- Яким чином знання, отримані в цій вправі, допоможуть вам в повсякденному житті?
- Які почуття виникали у вас під час виконання вправи?

### **1.18 «Цвях компанії» або «Прикольний хлопець»**

*Мета:* сприяти закріпленню інформації про ознаки алкогольної залежності, більш детально познайомитися з особливостями стадійного розвитку хвороби; сприяти формуванню вмінь застосування одержаної інформації в повсякденному житті.

*Необхідні матеріали:*

- текст міні-лекції – за кількістю учасників (ДОДАТОК № 9).

*Хід вправи:* тренер/тренерка проводить міні-лекцію.

*Обговорення:*

- Що нового ви дізналися про таке захворювання, як алкогольна залежність?
- Чи можете ви згадати своїх знайомих, які вже мають стадію алкогольної залежності?
- Чи змінилося ваше ставлення до цих людей після міні-лекції? Якщо змінилося, то яким чином?
- Які почуття виникали у вас під час проведення вправи?
- Чи можете ви навести приклади з художньої літератури, з народної творчості (анекдоти, прислів'я, приказки) в яких впізнається певна стадія алкогольної залежності?

### **1.19 Рухавка « А я сяду в кабріолет»**

*Мета:* сприяти розвитку умінь співпраці в колективі і згуртованості групи.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників/учасниць в дві групи і пропонує кожній з них «створити» будь-яку (на їх розсуд) машину з таким урахунком, щоб кожен учасник/учасниця рухом і звуком зображав яку-небудь частину автомобіля, одночасно намагаючись втрапити в ритм рухів інших учасників групи.

Після того, як машини «запрацюють», групи по черзі починають їх демонстрацію.

*Примітка для тренера/тренерки.* Для більш організованого, жвавого, веселого, проведення гри можна супроводжувати демонстрацію командами: «Швидше», «Ще швидше», «Уповільнити хід», «Зупинитися».

*Обговорення:*

- Чи сподобалась вам робота в колективі?
- Чи важко було вам підтримувати ритм і темп роботи?
- Чи шкода було вам «розібрати» машину?
- Які почуття виникли у вас під час проведення гри?

### **1.20 «І пили вони довго...»**

*Мета:* сприяти формуванню вмінь застосування одержаної інформації про особливості алкогольної залежності в повсякденному житті; показати, що народ завжди розумів небезпеку алкогольної залежності, що знайшло своє відображення в приказках, прислів'ях і анекдотах.

**Необхідні матеріали:**

– картки з завданням за кількістю створених груп (*ДОДАТОК № 10*).

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників в групи по 4-5 осіб. Кожній групі тренер/тренерка пропонує картки з завданням – рознести анекдоти, прислів'я і приказки відповідно до стадій захворювання.

**Обговорення:**

– Що нового ви дізналися про розвиток такої хвороби, як алкогольна залежність?

– Чому саме анекдоти, прислів'я і приказки, на ваш погляд, було обрано для ілюстрації матеріалу, що вивчається?

– Які почуття виникали у вас під час проведення вправи?

**Примітка для тренера/тренерки.**

Для зручності роботи тренера/тренерки додатковий матеріал №10 рознесено по стадіях. Для виконання вправи в тренінговій групі, додатковий матеріал № 10 рекомендовано проділити на три частини:

1) прислів'я і приказки

2-3) анекдоти.

Бажано щоб кількість анекдотів в кожній частині була однаковою, а стадії алкоголізму представлені рівномірно.

**1.21 «Спогади про долі»**

*Мета:* сприяти закріпленню знань про алкогольну залежність, її форми та стадії шляхом аналізу життєвих ситуацій долі знайомих або родичів, які полюбляють випити або й навіть вже мають алкогольну залежність.

**Необхідні матеріали:**

– аркуші паперу,

– ручки.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднують учасників в пари. Учасники обговорюють в парах долі тих знайомих або родичів (не називаючи їх імен), хто любить випивати або навіть уже має алкогольну залежність. Бажано, по можливості, відслідкувати зміни їхньої поведінки (використовуючи знання, які учасники/учасниці отримали в попередній вправі).

**Обговорення:**

– Що нового ви дізналися про проблему алкогольної залежності?

– Як змінилося ваше відношення до алкоголіків взагалі і конкретно до тих людей, долі яких ви згадували під час виконання вправи?

– Чи змінилося ваше ставлення до алкоголю в вашому особистому житті?

– Які почуття виникали у вас під час проведення вправи?

**Примітка для тренера/тренерки:**

1. Бажано направляти думки учасників на відстеження поведінки людини, яка впивається, в напрямку від:

«дотепний» до «похабний»,

«розумний» до «банальний»,

«розкутий» до «нав'язливий» до «причепливий»,

«сміливий» до «агресивний»,

«нова компанія» до «не завжди гарні знайомства».

2. Необхідно відслідкувати, щоб жоден герой розповіді не постав як людина, у якої не було або немає надії на краще майбутнє.

**1.22 «Людина завжди має робити вибір...»**

*Мета:* сприяти формуванню розуміння того, що в разі вибору будь-якої хімічної залежності втрати є набагато більшими, чим надбання.

**Необхідні матеріали:**

– аркуші паперу,

- ножиці,
- ручки (за кількістю учасників).

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує учасникам розділити аркуш паперу на 4 частини, в кожну з яких вписати по:

- 4 найзаповітніші мрії;
- 4 найлюбіші справи;
- 4 найлюбіші речі;
- 4 найближчих людей, контакти з якими вони хотіли б зберегти протягом всього життя.

Далі хід вправи проходить під такого змісту коментар тренера/тренерки.

*Тренер/тренерка:*

**- Кажуть, що кожен вибір – це і надбання, і втрата.**

**Дійсно, за все в житті потрібно платити. В випадку, коли ви вибираєте якесь задоволення, воно теж потребує плати. Коли ж це хімічні узалежнення – плата особливо велика.**

Зараз я візьму на себе роль хімічного задоволення. Ви маєте знати, що ви вільні вибрати будь-яке задоволення, в тому числі й хімічне, але в такому випадку взамін мусите віддати мені якусь із ваших карток. Всього по одному найменуванню. Причому на ваш вибір. З чим ви найлегше розстаєтесь? Подумали? Назад не повернеш, думайте добре. Вибрали? Ну от і добре. Все, віддали. Давайте подивимось, хто що віддав насамперед. (Коротеньке обговорення).

Але ви все ще хочете задоволення, і чим раз, то більшого. Це потребує додаткової плати. Я мушу взяти у вас ще по одній вашій мрії, а чи по одній улюбленій справі, або ж ви повинні розстатися з кимось зі своїх близьких і чимось зі своїх речей. Вибирайте.

*(Коротке обговорення).*

А чи чули ви про те, що з хімічними залежностями справи складаються таким чином, що з часом ви прагнете все більших задоволень за рахунок наркотичних речовин? Потрібна більша доза, а для цього потрібно більше коштів, більше часу і, зрештою, потрібні більші жертви. Ви залежні від хімічної речовини, ви вже не є господарями своєї долі, тому я (бо я граю роль хімічної залежності) на свій вибір беру у вас по одному найменуванню з усіх ваших чотирьох карток. І це вже як кому випало і як у кого склалося. Подивіться. З чим ви залишились? (Коротеньке обговорення).

А ви не зупиняєтесь. Ви вже раби вашої залежності. І то завше таке буває, якщо людина хоче мати від життя тільки втіху. І якщо й досі ви прагнете хімічних задоволень, я маю відібрати у вас те, що ви ще тримаєте в руках...

*Обговорення:*

- Що було вам найважче віддавати?
- Які почуття ви зараз переживаєте?
- Чи знаєте ви людей, які все втратили, тому що були хімічно залежними?
- Чи є в вашому оточенні люди, з якими ви б хотіли обговорити тему хімічних залежностей?
- Чи маєте ви знайомих або родичів, які змогли здолати алкогольну або іншу хімічну залежність?

*Примітка для тренера/тренерки.* Обов'язковий вихід з ролей.

### **1.23 Рухавка «Але-ап!» («Тигр, слон, ведмідь»)**

*Мета:* допомогти зняти емоційну і фізичну напругу.

*Необхідні матеріали:*

- Картки з назвами тварин (слон, ведмідь, тигр)

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників/учасниць в три групи, кожній з яких пропонується витягти картку з назвою тварини, не оголошуючи її. Групи мають за 3-5 хв. придумати і по черзі продемонструвати цирковий концертний номер (за допомогою рухів, подібних до рухів «їх» тварини). Всі інші вгадують, виступ якої саме тварини вони дивляться.

*Обговорення:*

- Чи легко було працювати в групі?
- Яку тварину, на ваш погляд, було зображено найбільш достовірно?
- Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

### 1.24 Міні-лекція «Прощавай, розумце...»

*Мета:* надати інформацію про стадії сп'яніння, сприяти закріпленню мотивації зробити свій вибір на користь здорового способу життя.

*Необхідні матеріали:*

– роздатковий матеріал з текстом інформаційної частини – за кількістю учасників (*ДОДАТОК № 11*);

– роздатковий матеріал з прикладами прислів'їв, приказок, жартів та анекдотів – за кількістю створених груп (*ДОДАТОК № 12*).

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників в групи по 4-5 осіб, роздає їм картки з інформацією (*ДОДАТОК № 11*) про ступені сп'яніння та картки з анекдотами, прислів'ями і приказками, і пропонує класифікувати їх згідно ступенів сп'яніння (*ДОДАТОК № 12*).

*Примітка для тренера/тренерки.* Для зручності роботи тренера/тренерки додатковий матеріал №11 рознесено по стадіях сп'яніння, для виконання вправи в тренінговій групі додатковий матеріал (прислів'я та прикази) роздається довільному вигляді.

*Обговорення:*

- Що нового ви дізналися про алкогольну залежність?
- Чи знайомий вам стан сп'яніння і як ви можете його класифікувати після виконання вправи?
- Чи впізнали ви поведінку кого-небудь з вашого оточення під час їх сп'яніння?
- Чи можете ви, орієнтуючись на отримані знання, проаналізувати конкретні приклади зміни в поведінці людей, які вживають алкоголь?
- Які почуття виникали у вас під час виконання вправи?

### 1.25 Вечір з ведучим популярного ток-шоу»

*Мета:* сприяти формуванню розуміння того, що свідомий вибір здорового способу життя є одним з головних гарантів становлення майбутніх особистостей і здобуття їх життєвих досягнень.

*Необхідні матеріали:*

- картки з завданням,
- аркуші паперу,
- ручки за кількістю учасників.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників в групи по 4-5 осіб. Кожна група обирає ведучого популярного ток-шоу (можна придумати назву для ток-шоу) і гостя студії – цікаву людину, 30 років, яка отримала запрошення на передачу.

Учасникам гри пропонуються картки (*ДОДАТОК № 13*), на яких зазначені певні риси характеру і деякі соціальні характеристики умовної особистості, згідно яких учасники розробляють:

- життєвий сценарій «особистості»;
- інтерв'ю з цією особистістю примірно за такими пунктами;
- досягнення (які, що саме допомогло їх досягнути);
- втрачені можливості;
- плани на майбутнє (мрії, бажання);
- люди, які допомогали або чинили перепони тощо.

Після розробки сценарію долі кожна група презентує своє інтерв'ю.

*Обговорення:*

- Що було більш цікавим – розробляти життєвий сценарій або прописувати інтерв'ю?
- Як ви вважаєте, чому з однакових умов запропонованого завдання (рис характеру і соціальних характеристик) склались різні життєві сценарії ваших героїв?
- А чи є можливим таке в справжньому житті?
- Чи сприяють різні хімічні залежності досягнути успіху і зробити його довготривалим явищем?
- Які приклади негативного впливу наркотичних речовин на життя письменників, політиків, акторів, зірок, популярних людей вам відомі?
- Які почуття виникали у вас під час проведення вправи?

*Примітка для тренера/тренерки:*

1. Картки з однаковим завданням пропонуються двом групам.

2. Бажано на роль популярних ведучих обирати учасників, які більш активно проявили себе і в інших вправах.

3. Обов'язковий вихід з ролей.

### 1.26 Рухавка «Калейдоскоп».

*Мета:* сприяти розвитку уміння взаємодії між учасниками тренінгу.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям згадати дитячу іграшку «Калейдоскоп», в якій комбінується безліч варіантів яскравих малюнків, і пропонує групам пограти в такий собі «живий калейдоскоп». За командою тренера/тренерки учасники/учасниці мають дуже швидко збиратися в відповідні групи. Наприклад: «Швидко знайдіть тих учасників, у яких:

- однаковий колір волосся
- однаковий колір очей
- у кого є брати
- у кого є сестри
- єдині діти збираються у свою команду
- у кого є жовтий (зелений, синій, чорний тощо колір в одязі)
- у кого гарний настрій".

На виконання кожної команди відводиться по 1 хв.

*Обговорення:*

- Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

### **Перерва «Вітамінка» – 20-30 хв.**

#### 1.27 «Антиреклама»

*Мета:* сприяти закріпленню умінь аналізувати рекламу спиртного з точки зору міфів і фактів про алкоголь.

*Необхідні матеріали:*

- великі аркуші паперу (за кількістю груп),
- маркери,
- фломастери
- ручки.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує «дозняти» рекламу, завершивши її таким чином, яким насправді може закінчитися (і, як не прикро, найчастіше закінчується в дійсності) вживання пропонуваного в рекламному ролику алкоголю. Наприклад, найкращий студент – той, що п'є пиво – не встигає по програмі і в нього погіршується рейтинг, або взагалі не здає сесію тощо. Групам пропонується зіграти свій рекламний «ролик».

*Обговорення:*

- Які почуття виникали у вас під час виконання вправи?
- Чи перекликається створений вами «ролик» з якими-небудь відомими Вам історіями з реального життя?
- Яким чином знання, отримані на тренінгу, допомогли у створенні вашого авторського «ролика»?

#### 1.28 «Обмін думками»

*Мета:* узагальнити враження дня, підсумувати одержані знання; налаштувати учасників на творче продовження роботи над заданою темою наступного дня.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує згадати перший день роботи і висловити свої думки, почуття, які виникали у них під час проведення тренінгових вправ.

*Обговорення:*

- Чия висловлена думка здалась вам найбільш цікавою?
- Які з вправ особисто вам видалися найбільш дієвими?
- Які почуття виникли у вас під час обговорення?

## ДРУГИЙ ДЕНЬ

### 2.1 «Живий куточок»

*Мета:* сприяти створенню дружньої, доброзичливої атмосфери в групі.

*Хід вправи:* робота в колі. Тренер/тренерка пропонує кожному учаснику/учасниці назвати своє ім'я і, за допомогою прийомів пантоміми (можна їх «озвучити»), зобразити яку-небудь тваринку-друга, яку він/вона привів/привела показати групі. Інші члени тренінгової групи повинні вгадати, яку саме тваринку їм «показують».

*Обговорення:*

- Чи легко було вам виконувати вправу?
- Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

### 2.2 «Мені сподобалось...»

*Мета:* допомогти учасникам налаштуватися на подальшу роботу в тренінговій групі.

*Необхідні матеріали:*

- фліп-чарт;
- маркери.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує учасникам згадати принципи, за якими будувалася робота тренінгової групи в попередній день і, або сам/сама, або хтось з учасників/учасниць записує їх на фліп-чарті.

*Примітка для тренера/тренерки.* Бажано вивісити аркуш з переліком принципів на видному місці, де вони мають знаходитися протягом всього часу роботи тренінгової групи.

*Обговорення:*

- Чи сприяли принципи, прийняті на минулому занятті, почуватися більш впевнено і комфортніше під час роботи в групі?
- Чи сприяли принципи більш дієвій роботі групи?

### 2.3 «Очікування»

*Мета:* надати можливість учасникам/учасницям сформулювати свої очікування щодо роботи в тренінговій групі.

*Необхідні матеріали:*

- Фліп-чарт;
- Маркери.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям сформулювати і проговорити свої очікування від роботи в тренінговій групі, враховуючи отримані на попередньому занятті інформацію, знання та уміння. Очікування записуються на фліп-чарті і залишаються на видному місці протягом всього часу роботи групи.

*Обговорення:*

- Як змінилося ваше відношення до проблем, які обговорювалися на минулому занятті?
- Які почуття виникли у вас під час проведення вправи?

### 2.4 «Свято у ляльок»

*Мета:* звернути увагу учасників/учасниць на існуючі в суспільстві певні стереотипи стосовно організації свят, розваг.

*Необхідні матеріали:*

- старі журнали,
- кольоровий папір,
- ножиці,
- маркери.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників в групи по 4-6 осіб, пропонує вирізати ляльку і, використовуючи старі журнали і кольоровий папір, зібрати їй одяг на пляж, в театр, на роботу, на спортивні змагання, на дружню вечірку, свято тощо і прогностично визначити:

- Чи буде лялька вживати алкоголь?
- В яких саме епізодах її життя вживання алкоголю (згідно існуючих в суспільстві стереотипів) є необхідним (хоч і, можливо, небажаним нею)?

*Обговорення:*

- Які почуття виникли у вас під час проведення вправи?
- Чи помічали ви, як реагують оточуючі на випадки, коли хтось в своїй поведінці або звичаях виходить за рамки звичних для більшості уявлень?
- Чи доводилось кому-небудь із вас особисто опинитися в подібних ситуаціях?
- Які ще ситуації ви можете навести як приклад, коли існуючі соціальні стереотипи змушують людину вибирати той чи інший варіант поведінки?
- Чи змінилось ваше відношення до існуючих соціальних стереотипів стосовно вживання алкоголю під час виконання вправи?

## 2.5 Рухавка «Швидше в коло!»

*Мета:* сприяти розвитку умінь комунікації, допомогти зняти емоційну і фізичну напругу учасникам тренінгу.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує всім після його/її команди, поданою за допомогою звукового сигналу (дзвоник, свисток, дудка тощо) збиратися в групи, що за кількістю учасників/учасниць відповідають названій цифрі і швидко виконати проголошену дію. Для зразка:

«Три – взятися за руки і тричі підняти їх в гору.

«Два – ляснути себе по плечу і крикнути «Ура!»

«Шість – виставити уперед праве плече і тричі тупнути правою ногою.

«П'ять – підняти брови і тричі підскочити».

«Вісім» – погладити по голові учасника, що стоїть від вас справа і потиснути руку сусіду, який стоїть зліва».

«Всі – зібратися всередині кімнати, покласти руки на плечі сусідів, зробити крок уперед і голосно крикнути: «Молодці!»

*Примітка для тренера/тренерки.* Для уникнення зіткнення учасників/учасниць тренінгу необхідно враховувати площу кімнати.

*Обговорення:*

– Яка дія вам найбільш сподобалась?

– Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

## 2.6 «Мить чудова»

*Мета:* сприяти формуванню розуміння того, що отримувати позитивні емоції, плідно працювати і досягати життєвих успіхів можливо без вживання наркотичних речовин, в тому числі і без спиртного.

*Хід вправи:* робота в парах або трійках. Тренер/тренерка пропонують учасникам/учасницям згадати чудові миттєвості свого життя, коли вони отримували позитивні емоції, раділи світу і людям без вживання алкоголю.

*Обговорення:*

– Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

– Як ви вважаєте, чи можуть люди, які є алкогольно залежними, радіти світу без вживання алкоголю?

– Чи можна стверджувати, що алкоголь сприяє збідненню емоційного життя людини?

– Які конкретні приклади цього ви можете навести?

## 2.7 «Не так бажалося, як склалося»

*Мета:* допомогти учасникам/учасницям зрозуміти різницю між мріями про свято і реальним святом, якщо свято відзначається традиційним вживанням алкоголю.

*Хід вправи:* робота в колі. Тренер/тренерка пропонують учасникам/учасницям згадати приклади зі свого життя або життя друзів і знайомих, коли їх сподівання від свята не виправдались в

повній мірі, або, навіть, коли свято було «зіпсовано» обставинами, пов'язаними зі вживанням спиртного, і залишило після себе неприємні відчуття.

*Обговорення:*

- Які почуття виникали у вас під час проведення вправи?
- Чи є серед вашого оточення люди, котрих ви, хоч і любите, але не бажаєте бачити на власних торжествах в зв'язку з їх непрогнозованою поведінкою під час сп'яніння?

*Примітка для тренера/тренерки.* Необхідно м'яко відмежовувати випадки, коли свято було «зіпсованим» з причин, непричетних до вживання алкоголю.

### **Перерва «Вітамінка» – 20-30 хвилин.**

#### **2.8 «Сам собі режисер»**

*Мета:* сприяти формуванню уміння знаходити альтернативу стереотипним відношенням стосовно організації визначних подій, державних, народних і особистих свят.

*Необхідні матеріали:*

- кольоровий папір,
- великі аркуші паперу (за кількістю груп),
- фломастери,
- маркери,
- клей,
- ручки,
- костюми (за вимогою).

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників/учасниць в групи по 5-6 осіб і пропонує розробити власний ексклюзивний сценарій або існуючих свят, або свята, яке б вони хотіли запровадити. Після закінчення роботи групи презентують свої сценарії.

*Обговорення:*

- На ваше бачення ситуації, якщо раптом запрошені на свято люди не уявляють його без алкоголю, що їм можна запропонувати?
- Ви хотіли б бачити на вашому святі людей, які знаходяться в певній стадії сп'яніння? Чому?
- Які почуття виникали у вас під час «проведення свята»?
- Які із моментів сценаріїв ваших колег по тренінгу ви б хотіли втілити на ваших власних святах?

#### **2.9 Рухавка «Репетиція оркестру»**

*Мета:* зняти емоційну і фізичну напругу.

*Необхідні матеріали:*

- Аудіокассета чи диск із записом популярної музики.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує учасникам уявити себе в ролі славетних диригентів, які зараз проводять репетицію оркестру. Можливо, у деяких диригентів, оркестри грають бездоганно і диригувати ними дуже приємно, у інших – музиканти фальшують, а деякі – майже сплять. Уявіть собі кожний свій оркестр і, як тільки зазвучить музика, починайте диригувати.

*Примітка для тренера.* Гра триває доти, доки звучить музикальний запис, кожен «диригент» може диригувати своїм оркестром, як завгодно, руками, ногами, головою, тощо.

*Обговорення:*

- Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

#### **2.10 «Вхід вільний»**

*Мета:* сприяти вихованню відповідального ставлення до власної поведінки; допомогти формуванню розуміння того, що соціальний статус може стати в житті своєрідним ярликом, який робить людину соціально вразливою.

*Необхідні матеріали:*

- картки з умовними соціальними статусами;



– таблички з написами, що відображають соціальні можливості.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує всім учасникам зробити «екскурсію в майбутнє». Гра проводиться таким чином. Потрібно вибрати з запропонованих карток (*ДОДАТОК № 14*) будь-яку і пришпилити її до одягу.

Потім тренер/тренерка підводить всіх учасників до прикріплених в різних місцях кімнати табличок (*ДОДАТОК № 15*) і сповіщає всім, що таблички є умовним входом до майбутнього і він/вона може впустити в кожні двері всіх бажаючих, які вважають, що вони можуть увійти за своїм статусом (або якщо вони зможуть довести свою спроможність увійти в ці двері). Інші учасники/учасниці в цей час спостерігають за грою і, враховуючи стереотипні уявлення суспільства про можливості людей того чи іншого соціального статусу, або погоджуються з правильністю вибору колеги, або ж заперечують його.

*Обговорення:*

– Чому ви вважали, що саме ваш ярлик («соціальний статус») дає вам можливість увійти або не увійти в ті чи інші двері?

– Як ви почувалися, коли ваш соціальний статус не давав вам можливості увійти в ці двері?

– Чи легко носити на собі «ярлики»?

– Чи відчували ви, що «ярлики» провокують відповідне відношення з боку суспільства, і ваше – до цілей і досягнень, які вам пропонував вхід у двері?

– Які почуття виникли у вас під час проведення вправи?

*Примітка для тренера/тренерки.* Обов'язковий вихід з ролей.

## 2.11 «Що громада, то і я»

*Мета:* сприяти формуванню розуміння сили впливу близького оточення людини на рішення, які вона приймає, та на її поведінку в цілому.

### Інформаційна частина:

*Людина живе серед людей. Англійський поет Джон Дон, який жив в кінці 16-го – на початку 17-го століття, сказав фразу, яка стала всесвітньовідомим афоризмом: «Я не одинокий острів, тому що існують різні типи взаємин». Що мав на увазі славетний поет, яким чином і що саме зі своїх стосунків з оточенням він хотів пояснити? Що це означає – не бути одиноким островом в світі людей?*

*Ми постійно взаємодіємо один з одним. У когось наслідуюмо досвід, з кимось навчаємося чи працюємо, певні люди створюють коло наших друзів, знайомих, родину. В процесі такого спілкування ми формуємо звички, виробляємо стереотипи поведінки, набуваємо ті чи інші якості. Я як важливо, щоб поряд з нами завжди були люди з вищими людськими якостями. Бо від оточення в дуже великій мірі залежить, якою людиною ми станемо – доброю чи не дуже, а інколи – чи й взагалі вдбудемося як людина. Підтвердженням цього є ось які факти.*

*Відомі випадки, коли маленька дитина внаслідок якихось трагічних обставин опинялася серед звірів і зростала серед них. Так ось, якщо людське дитя проводило серед звірів хоч би декілька років, воно практично не могло повернутися в суспільство людей повноцінною особистістю. Зазвичай така дитина вмiла те, що вмiли звірі, серед яких вона зростала – могла бігати на карачках, дряпатися, кусатися, знаходити їжу і воду, майже у всьому повторювала звички тарин. Як не прикро, такі діти не можуть навчитися говорити, користуватися ложкою в процесі прийому їжі, та навіть стояти або ходити прямо зазвичай для них було неможливим.*

*Важко переоцінити значення впливу оточення на життя і долю людини. В залежності від того, хто був поряд з нами, коли ми зростали, ми набували тих чи інших якостей. Хіба не доводилось вам спостерігати випадки, коли в сім'ї діти наслідують вміння та звички батьків? Наприклад: мама шиє або в'яже – дівчатка вмiють шити чи в'язати, татко водить машину – син з раннього дитинства при звичається до керма, хтось любить рибалку чи спорт – діти теж унаслідують ці захоплення.*

*Це ж стосується і друзів. Друг захоплюється футболом чи колекціюванням – і ось уже й вам цікаві ці справи. Але ж вплив може бути різним. Добре, якщо захоплення ваших друзів сприяють позитивному розвитку вашої особистості. Та буває і інакше, коли погані звички, вади характеру чи негативна поведінка переймається тими, хто поряд з такою людиною. Недарма давні римляни стверджували: «Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто є ти». Наш народ теж*

ілюструє подібний досвід в приказках, прислів'ях («З ким поведешся, того наберешся», «Спізнайся з дурнем – сам дурнем станеш», «З собакою ляжеш – з блохами встанеш»).

Тому є важливим, кого ви обираєте своїми друзями. Бо ви вчитесь один у одного, і добре, якщо тільки позитивному. Чи спостерігали ви, за яких обставин швидше псуються фрукти бо овочі? Коли яблуко згниє швидше – коли лежить поряд з іншими здоровими яблуками, чи коли поряд знаходяться гнілі фрукти?

Звичайно, це не означає, що коли приятель попав в погану компанію, потрібно перестати з ним здороватися й почати обходити його десятою дорогою. Та коли людина на ваші поради повернутися до здорового способу життя не реагує, варто обрати собі в друзі когось іншого. Що ж до колишнього приятеля – порадьтеся з дорослими (батьками, вчителем, лікарем тощо) хто і що може йому допомогти.

**Хід вправи:** робота в парах або трійках. Тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям згадати приклади з життя друзів, знайомих, які під впливом впливом оточення змінювали свої звички, поведінку, або й долю.

**Примітка для тренера/тренерки.** Зазвичай учасники/учасниці наводять приклади як негативного, так і позитивного впливу, що ще яскравіше підкреслює вплив оточення на життя людини, особливо в дитячому та підлітковому віці.

**Обговорення:**

- Яка особистість може протистояти впливу оточення? За яких умов?
- Які почуття виникали у вас під час проведення вправи?

## **ОБІД – 1 година**

### **2.12. «Рибка і листочок»**

**Мета:** сприяти формуванню вміння відстоювати свою точку зору.

**Необхідні матеріали:**

- аркуші паперу,
- ручки за кількістю учасників,
- фломастери,
- кольорові олівці.

**Хід вправи:** тренер/тренерка пропонує учасникам/учасницям намалювати один або декілька малюнків (за бажанням), в яких можна простежити долю листочка, що пливе за течією, і долю рибки, яка живе в річці.

Після того, як група завершить малюнки, тренер/тренерка перед презентацією робить їх обговорення, звертаючись до учасників/учасниць такими словами:

– Буття людини часто називають річкою життя. Ріки бувають різні: глибокі і не дуже, стрімкі і більш спокійні, з прямим і звивистим річищем... Так і людські долі – вони різні, здебільшого непрості. В значній мірі доля людини залежить від того, яку позицію вона має в житті: чи вона пливе за течією, як підхоплений листочок, чи вона сама скеровує свої дії, подібно рибці, яка може плити як за течією, так і проти, обминаючи небезпечні місця. Образ рибки – це уособлення поведінки відповідальної людини, яка думає про своє майбутнє.

Відповідальна людина не боїться нести відповідальність за кожен свій вчинок, за свою поведінку протягом всього життя. Адже варто пам'ятати, що не буває «дріб'язкових» рішень. Всі наші дії взаємопов'язані, вони нанизуються одне на одне, поєднуються з іншими «дріб'язковими» рішеннями, утворюючи негативні або й геть погані звички, що, в свою чергу, формує скам'янілості характеру, через які може спотикатися наша доля.

**Обговорення:**

- Чи були в вашому житті ситуації, коли ви поводитись або як рибка, або як листочок? Якого гатунку ситуацій було більше?
- Яка позиція особисто для вас була більш комфортною і, навіть, більш безпечною (прогнозованою)?
- Які почуття виникали у вас під час виконання вправи?

### 2.13 «Дякую, ні!»

*Мета:* сприяти закріпленню умінь аналізувати життєві ситуації стосовно можливих наслідків.

*Необхідні матеріали:*

- картки з завданням,
- аркуші паперу,
- ручки за кількістю учасників.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників/учасниць групи по 4-5 осіб і пропонує їм вибрати картки з описом певних життєвих ситуацій (*ДОДАТОК № 16*), обговорити їх і запропонувати можливі, безпечні для учасників/учасниць, варіанти вирішення цих ситуацій, використовуючи інформацію, отриману під час роботи в тренінговій групі. Кожна група презентує свою роботу. За бажанням членів групи, ситуацію можна зіграти.

*Обговорення:*

- Чому ви вибрали саме такий варіант вирішення ситуацій?
- Чи можете ви навести приклади з життя своїх знайомих (не називаючи імен), які схожі на запропоновані ситуації?
- Яким чином ви б вирішили ситуацію, яка була запропонована іншим групам?
- Які почуття виникали у вас під час виконання вправи?

### 2.14 Рухавка «Космічний корабель»

*Мета:* сприяти формуванню навичок творчо підходити до вирішення кожної ситуації; сприяти закріпленню вміння співпрацювати в колективі.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників/учасниць в дві групи і пропонує їм відправитися в космічну подорож на найсучаснішому і найнадійнішому кораблі, який вони самі побудують за допомогою відтворення певних поз, рухів і звуків. За бажанням можна придумати назву кораблю. Потім групи демонструють роботу свого корабля в різних швидкісних режимах.

*Обговорення:*

- Чи сподобалась вам професія «конструктора космічних кораблів»?
- Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

### 2.15 « 5 кроків відмови»

*Мета:* допомогти підліткам навчитись розпізнавати види неприємних і небезпечних ситуацій та їх можливі наслідки.

*Необхідні матеріали:*

- фліп-чарт,
- ручки,
- маркери.

#### **Інформаційна частина: «А п'яниць – карали ...»**

*В історії всіх країн світу можна знайти відголоски боротьби з алкогольною залежністю. Правителі навіть найжорстокіші, бачили, що пияцтво спотворює душу і тіло людини. Тому використовували різні методи, щоб застерегти людей від спиртного. Ось деякі приклади.*

*У древній Спарті спеціально сплювали полонених рабів і показували юнакам-спартанцям, щоб усилити відразу до вина і призирство до п'яниць.*

*В Англії на початку минулого століття матросів, викритих у пияцтві, вдягали в брудний одяг, вішали їм на шию таблицю з написом «п'яниця» і змушували виконувати саму чорну роботу.*

*У Єгипті п'яниць виганяли з країни. А під час бенкетів, щоб не забували про отрутний вплив алкоголю, ставили на стіл череп людини.*

*У 1220 році до нашої ери китайський імператор Ву Венг видав едикт, відповідно до якого всі особи, захоплені під час п'ятики, віддавалися до страти.*

*У древній Індії стримування від алкоголю вважалося обов'язковим для всіх каст. Людей викритих у пияцтві, напували розплавленим сріблом, свинцем і міддю.*

*Магомет, основоположник мусульманської релігії, забороняв пити вино. Тих, хто порушував заборону, били ціпками: вільну людину – 40 разів, раба – 80.*

*Карл Великий, імператор франків, поводився з п'яницями в такий спосіб: у перший раз їх карали в закритому приміщенні, потім – привселюдно. Якщо ж ці міри не допомагали, п'яниць страчували.*

*У столиці Мексики – Мехіко, у тридцять роки за розпорядженням префекта поліції кожного п'яницю, що лежить на вулиці, і весь процес його доставки у витверезник знімали спеціальні кінооператори. Якщо це ставалося вперше, після того як п'яниця витверезився, фільм демонстрували йому одному. Коли ж така міра не допомагала і людина напивалася знову, її знімали ще раз і показували фільм знайомим і родичам. У тих же випадках, коли і цей засіб не давав бажаного ефекту, фільм випускали на екрани столиці. Усі витрати по зйомці подібних кіновитворів стягувалися з «головного героя».*

*Сто років тому в Росії в Самарській губернії існував древній засіб: не ховати людину, що вмерла від пияцтва. Її кидали або в річку, або заривали в лісі. По повір'ю, похорон алкоголіка по християнських звичаях міг викликати неврожай чи посуху.*

*У Швеції з 1965 року почала діяти, так названа, гетерборгська система, що полягала в тім, що кожний, хто торгував спиртними напоями, одержував 6 відсотків прибутку. Решта грошей відраховувалася на боротьбу з алкоголізмом. Людина, яку поліція затримувала двічі в рік у стані сп'яніння, позбавлялась права на соціальне забезпечення, на страхування і допомогу у випадку хвороби.*

*У Швейцарії, де кожен сьомий житель випиває за день не менше літра вина, заборонена алкогольна реклама, суворіше стало законодавство. Першим постраждав кухар, який наважився додати спиртне в десертні тістечка, що готувалися на державний обід: на нього відкрили судову справу.*

*В наш час, коли виробництво досягає гігантських масштабів, а реклама настільки нахабно й безсоромно нав'язує про алкогольний спосіб життя, надзвичайно актуальним є наявність вміння відмовлятися від неприємних і/або ризикованих пропозицій.*

*Хід вправи:* група вільно (але враховуючи рекомендації, які подані в примітках) висловлює свої думки стосовно теми, а тренер/тренерка або хтось з учасників/учасниць записує сказане на фліп-чарт. Для кращого застосування матеріалу бажано розглянути якусь одну типову ситуацію, використовуючи для його схему, запропоновану в ДОДАТКУ № 17.

*Примітка для тренера/тренерки.* Бажано так спрямовувати думку учасників/учасниць, щоб в ході мозкового штурму:

а) була визначена наявність або відсутність небезпеки запропонованого заходу:

– Чому

– Де?

– Яка мета?

б) були продумані наслідки неприємних і/або небезпечних ситуацій з таких позицій:

– Правова відповідальність;

– Відповідальність перед школою;

– Відповідальність перед сім'єю?

– Психологічне сприйняття вчинку;

– Фізичні наслідки вчинку.

в) скерувати дискусію так, щоб в результаті були вироблені п'ять кроків відмови від неприємних і/або ризикованих пропозицій за наступної схемою:

– Повторіть пропозицію в голос, – серйозно і, якщо це бачите дієвим, зі здивуванням у голосі або, начебто жартом, перепитайте ще раз;

– Назвіть причини, з приводу яких ви відмовляєтесь приймати участь в сумнівному заході; наполягайте на них;

– Відмовтеся рішуче і впевнено («ні» значить «ні»), але без агресії і роздратування в голосі;

– Запропонуйте іншу, цікаву і безпечну ідею;

– Залиште двері відкритими («якщо наступного разу ви запропонуєте щось більш прийнятне, я з радістю приєднаюсь до вас»).

*Якщо ситуація з самого початку є або з розвитком стає небезпечною, інколи найкращий вибір – вихід з неї. Коли вичерпані всі можливості – треба тікати.*

**Обговорення:**

- Які ще приклади з життя знайомих і друзів можуть слугувати ілюстрацією до цієї класифікації (не називаючи імен)?
- Чи доводилося вам в реальному житті використовувати якісь із «кроків відмови»?

**Перерва на каву -20-30 хвилин****2.16 «Як відмовитися і не образити друга?»**

*Мета:* допомогти підліткам оволодіти навичками відмови на сумнівні пропозиції друзів, не ображаючи їх і не розриваючи з ними стосунків; сприяти формуванню вміння застосовувати отримані знання в повсякденному житті.

*Необхідні матеріали:*

- плакат,
- таблиця «5 КРОКІВ ВІДМОВИ» (ДОДАТОК № 17),
- картки з описом ситуацій (ДОДАТОК № 18).

*Хід вправи:* учасники/учасниці тренінгу об'єднуються в пари. Кожна пара отримує картку з описом ситуації (ДОДАТОК № 18), причому для порівняння засвоєння вмінь ситуації можуть повторюватися. Учасникам/учасницям пропонується обговорити і зіграти ситуації з врахуванням навичок відмови (бажано, щоб кожен зіграв дві ролі: того, хто вмовляє, і того, хто відмовляє).

*Обговорення:*

- Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

**2.17 «Стоп-кадр»**

*Мета:* сприяти закріпленню умінь відмови в певних ситуаціях.

*Необхідні матеріали:*

- аркуші паперу;
- ручки за кількістю учасників.

*Хід вправи:* тренер/тренерка об'єднує учасників в групи по 4-5 осіб і пропонує учасникам згадати випадки зі свого життя (або життя своїх друзів), коли вони не змогли відмовитися від сумнівних пропозицій товаришів або знайомих.

Групи обговорюють всі згадані випадки, вибирають найбільш, з їх точки зору, типовий і «повертаються» в нього за допомогою умовного «стоп-кадру», щоб «переграти» вибрану ситуацію, використовуючи отримані в попередній вправі знання про п'ять кроків відмови.

По завершенні роботи команди пропонують увазі групи своє бачення в світлі вивченого можливий розвиток подій ситуації з минулого.

*Обговорення:*

- Чи видається вам можливим використання знань, надбаних під час роботи в тренінговій групі?
- Якби вам дійсно довелося пережити ситуацію ще раз, чи готові ви (враховуючи отримані знання) вирішити її інакше.
- Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

**2.18 Рухавка «Формула – 1»**

*Мета:* допомогти учасникам зняти емоційну і фізичну напругу, налаштуватися на роботу в наступній вправі.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує учасникам уявити себе славетними гонщиками, які беруть участь в найвідоміших гонках у світі в «Формула-1». Для цього потрібно зробити наступне: стати в коло, покласти руки на умовне кермо спортивного боліду, натиснути ногою на газ і зімітувати звук працюючого двигуна «р-р-м-м». А тепер можна рушати! Напрямок руху боліду визначається поворотом голови «гонщика» в ту чи іншу сторону.

Той учасник/учасниця, який продовжує гру, повинен також відтворити звучання двигуна і, в свою чергу, подивитися в сторону наступного «гонщика». Але, як відомо, на тих трасах доволі часто зустрічаються небезпечні повороти, на яких обов'язково потрібно гальмувати. Гальмування супроводжується звуком «в-в-ж-з». «Гонщики» на свій вибір або пригальмовують, або міняють напрямок руху і скеровують «автомобіль» в іншу сторону зі звуком «р-р-м-м».

*Примітка для тренера/тренерки.* Бажано надати можливість всім «гонщикам» двічі пройти «трасу» і закінчити її загальним гальмуванням зі звуком «в-в-ж-з».

*Обговорення:*

- Що вам сподобалось більше – «гальмувати» і міняти напрям чи їхати слідом за кимось?
- Які почуття виникли у вас під час виконання вправи?

## 2.19 «Човен»

*Мета:* сприяти формуванню вмінь активної протидії розповсюдження хімічних залежностей, вирішення цієї проблеми на різних етапах її виникнення; надати інформацію про громадськість і державні організації, до яких можна порекомендувати звернутися своїм друзям або знайомим, в яких виникли проблеми з алкоголем.

*Необхідні матеріали:*

- аркуші паперу,
- ручки (за кількістю учасників),
- фліп-чарт,
- маркери.

### Інформаційна частина.

*Уявіть собі, що ви є експертом з питань безпеки морських перевезень і подорожей. До вас звернувся губернатор невеличкого мальовничого острова, який знаходиться в Тихому океані. Економіка острова була стабільна завдяки морському туризму. Але два роки тому стався землетрус, і в протоці, яка веде до острова, з'явилися небезпечні рифи та течії. Кораблі і яхти, які пливають до острова, отримують серйозні пошкодження, а декілька яхт навіть затонуло. І хоча команди і туристів було врятовано, інформація про ці випадки почала розповсюджуватися, тому туристів значно поменшало. Якщо не розробити терміново план дій по забезпеченню максимальної безпеки подорожей, економіка острова зруйнується. Губернатор просить, зважаючи на значно зменшені прибутки острова, допомогти знайти найбільш дієвий і найбільш економічний спосіб вирішення ситуації.*

*Хід вправи:* після інформаційної частини тренер/тренерка об'єднує учасників в три-чотири групи, кожна з яких отримує завдання – розробити дії, що мають забезпечити безпеку морських подорожей до острова.

Після обговорення кожна група презентує свої проекти.

*Примітка для тренера:* можливі варіанти дії:

- Служба лоцманів, що проводять кораблі і яхти крізь протоку;
- Служба спеціалістів-водолазів, що допомагають зняти кораблі і яхти з рифу;
- Морські картографи, що розроблять нові карти протоки;
- Служби диспетчерів, що будуть надавати необхідну інформацію;
- Вчені, що розроблять технологію і план побудови дамби, що підніме рівень води і зробить безпечним прохід в протоці;
- Всі мешканці острова приймуть посильну участь у розробці проекту (ідея, фінанси, безпосередньо будівництво дамби).

*Обговорення:*

- Які заходи допоможуть врятувати людей та кораблі від небезпеки?
- Які заходи можуть взагалі усунути небезпеку?
- Що ви можете сказати про порівняльну ефективність і перспективність кожного з запропонованих заходів?
- Що можуть зробити для власної безпеки команди яхт і кораблів; туристи?

- Що можуть зробити для свого благополуччя мешканці острова?
- Які почуття виникали у вас під час проведення вправи?
- Які аналогії з темою тренінгу виникали у вас під час виконання вправи?

## 2.20 Лист другу»

*Мета:* сприяти формуванню умінь використовувати отриману на тренінгу інформацію в подальшому повсякденному житті.

*Необхідні матеріали:*

- аркуші паперу А-4;
- ручки за кількістю учасників.

*Хід вправи:* тренер/тренерка пропонує учасникам написати листа своєму справжньому або умовному другу і поділитися з ним враженнями від тренінгу і, якщо вони продумані і заплановані, змінами щодо подальших особистісних життєвих планів. Після цього тренер/тренерка пропонує кожному з бажаючих зачитати свого листа.

*Обговорення:*

- Чи допоможе вам отримана на тренінгові інформація почуватися більш впевненішим в деяких життєвих ситуаціях?
- Чи допоможе вам отримана на тренінгові інформація активно протидіяти проалкогольним традиціям?
- Які почуття виникали у вас під час виконання вправи?

## 2.21 «Як гарно, що ми всі разом сьогодні тут»

*Мета:* допомогти учасникам/учасницям сформулювати свої враження від роботи в групі; узагальнити надбані знання, уміння, навички; розглянути можливі перспективи застосування надбаних знань, умінь в подальшому житті.

*Необхідні матеріали:*

- магнітофон,
- музичні записи,
- свічка.

*Хід вправи:* тренер/тренерка, тримаючи в руках запалену свічку, пропонує учасникам/учасницям поділитися своїми враженнями щодо роботи в тренінговій групі і оцінити, наскільки виправдалися їх очікування.

*Примітка для тренера/тренерки:*

1. Свічка передається по колу до рук того учасника/учасниці, котрий/котра в цей момент ділиться своїми враженнями.
2. Бажано акцентувати увагу групи на тих коментарях учасників/учасниць, де відзначається зміна відношення до проблем вживання алкоголю та інших наркотиків, бачення в іншому світлі поведінки кого-небудь з оточення, бажання ствердитися в здоровому способі життя самому та допомогти у цьому своїм близьким.

**Додаток 1 (до вправи 1.7)**

брак коштів  
 відсутність впливових родичів чи друзів  
 неможливість в найближчому часі щось змінити в суспільстві  
 страх не витримати конкуренцію  
 негаразди в сімейному житті  
 проблеми зі здоров'ям  
 банкрутство  
 злі наміри ворогів або заздрісників  
 обставини з розряду «форс-мажор»  
 брак сили волі  
 задалегідь неправильно вибраний життєвий шлях  
 залежності (алкогольна, наркотична тощо)

**Додаток 2 (до вправи 1.8)****Соціальні ролі**

Неповнолітня мати  
 Неповнолітній батько  
 Сирота  
 Біженець  
 Алкоголезалежний/алкоголезалежна  
 Наркозалежний/наркозалежна  
 Дитина (підліток) з малозабезпеченої сім'ї  
 Дитина з неблагополучної сім'ї  
 Підліток (дитина) з чорним кольором шкіри  
 ВІЛ-інфікований/ВІЛ-інфікована  
 Підліток із забезпеченої сім'ї  
 Дитина з особливими потребами, батьки заможні  
 Дитина/підліток з маленького, віддаленого від міста села  
 Дитина з багатодітної сім'ї  
 Дитина, батьки якої алкоголезалежні люди

**Додаток № 3 (до вправи 1.8)**

*Питання до учасників/учасниць:*

- В мене буде багато друзів?
- Можу розраховувати на взаєморозуміння і підтримку батьків?
- Можу ходити в платний гурток?
- Можу ходити в платну спортивну секцію?
- Можу навчатися в ліцеї, гімназії?
- Можу стати студентом вищого навчального закладу?
- Зможу отримати престижну спеціальність в майбутньому?
- Зможу поїхати на відпочинок за кордон?
- Можу мати вдома комп'ютер?
- Можу купувати собі ласощі, якщо захочу?
- Можу придбати модний одяг?
- Можу займатися спортом і досягти успіху?
- Можу регулярно ходити на дискотеку?
- Можу купувати квіти на концерти?
- Можу звернутися по допомогу до міліціонера?



- Чи можу бути поінформований в своїх правах?
- Почуваю впевненість в завтрашньому дні?
- Знаю, як вберегтися венеричних захворювань?
- Знаю, куди потрібно звернутися за консультацією про репродуктивне здоров'я?
- Можу придбати власне житло?

**Додаток № 4 (до вправ 1.13, 1.14)**

*Зерно пшениці, яке пролежало більше 3000 років в гробницях фараонів, дає сходи і колоситься, тоді як зерно, зволожено алкоголем, ніколи не проросте.*

МІФИ	ФАКТИ
<b>Алкоголь звеселяє (нехай проживу менше, зате весело)</b>	<p>У деяких людей дійсно на початку їх алкоголізації проявляється так звана алкогольна ейфорія. Вона виникає внаслідок отруйної наркотичної дії етанолу (етиловий спирт), найбільш яскраво маніфестується в першій стадії алкогольної залежності. В другій стадії алкогольної залежності ейфорія («алкогольний кайф») проявляється все менше, дія спиртного здебільшого зводиться до стимулюючої («Не похмелюсь, не можу працювати»), в третій стадії вона практично повністю відсутня – спиртне тут слугує в основному тільки в якості знеболюючого. Це трапляється тому, що для формування ейфорії («кайфу») затрачуються резерви імунної системи – тобто тої енергії, яка забезпечує стабільність захисних сил організму.</p> <p>Часте вживання спиртного призводить до вичерпування захисних сил організму, тому рівень здоров'я швидко знижується.</p> <p>Багато вчених-медиків дотримується думки, що відчуття ейфорії у більшості питущих людей виробляється як результат засвоєного з дитинства міфу про звеселяючу дію спиртного. Підтвердженням цієї гіпотези слугують наступні приклади.</p> <p>Велика група підлітків від 14-до 18 років, яку попросили описати стан, що виник у них після першого вживання алкоголю, так характеризувала свої відчуття: «Наче чимось м'яким вдарили по голові; немов би надихався чадного газу; виникло відчуття печії в стравоході, в шлунку, почалась нудота; відчував головокружіння, все пливло в якомусь танку перед очима».</p> <p>Коли дорослим чоловікам ввели внутрішньовенно розчин етилового спирту, не попереджаючи про те, що це за речовина, і попросили описати свої відчуття, то всі учасники досліді розказували тільки про сонливість, нудоту, важкість в голові і в тілі, головний біль.</p> <p>В випадку, коли учасникам експерименту повідомляли, що їм вводять розчин спирту, вони починали поводитися відповідно до своїх уявлень про дію алкоголю (намагалися демонструвати оточуючим веселість, піднесений настрій, деяку грайливість тощо).</p>
<b>Алкоголь покращує комунікацію</b>	<p>Алкоголь гальмує роботу тих мозкових центрів, які відповідають за вищу діяльність людини (інтелект, совість, можливість критичної оцінки ситуації, рівень культури тощо). Тому часто трапляється так, що люди, які зібрались на дружню бесіду за чаркою, закінчують сваркою або й бійкою. Ці ж причини зводять в одну компанію людей з різним культурним і інтелектуальним рівнем.</p>
<b>Алкоголь убиває мікроби</b>	<p>96% спирт в медицині використовується як засіб для дезинфікації, при умові, що його концентрація дорівнює 70%. Щоб знешкодити (убити) мікроби в внутрішньому середовищі, потрібно випити не менш, чим 10 літрів спирту (саме тоді його концентрація дорівнюватиме 70%).</p>
<b>Алкоголь знімає втому</b>	<p>Фізична втома у людини проявляється головним болем, неприємними відчуттями в м'язах, суглобах тощо. Фізичну втому може зняти тільки відпочинок. Але алкоголь має, як і кожен інший наркотик, властивість знеболювати, тому після вжитого спиртного у людини можуть виикати суб'єктивні відчуття полегшення загального стану. Та це триває недовго, і після протверезіння стан організму зазвичай тільки погіршується.</p>
<b>Алкоголь має зігрівальний ефект</b>	<p>Під дією алкоголю розширюються поверхневі кровоносні судини. Це викликає короточасне відчуття приливу тепла до поверхні шкіри. Але розширені судини більш інтенсивно віддають тепло, і це небезпечно тим, що, по-перше, значно швидше, чим без вживання алкоголю, охолоджується тіло, а, по-друге, відчуття внутрішнього тепла (дія алкоголю зсередини) не дає людині можливості відчути своєчасно холод, як попереджуючий сигнал. Тому п'яні люди частіше замерзають, навіть при не дуже низькій температурі. Недарма народна мудрість забороняла кучеру взимку випивати хоч би краплю спиртного перед дорогою.</p>

**Пиво слабкоалкогольний  
напій, корисний для  
здоров'я (рідкий хліб),  
воно покращує роботу  
мозку**

Пиво інтенсивно знищує клітини головного мозку. Через 5 років вживання пива спостерігається зниження розумових процесів, значно погіршується пам'ять, проявляється дратівливість. Щоденне вживання навіть 200 мл пива протягом трьох років завищує на 40% ризик захворювання на рак грудей у жінок та дівчат. У чоловіків пиво швидко призводить до так званої фемінізації (переродження статі). У них починають збільшуватися молочні залози, жир відкладається по жіночому типу, до того ж, вони швидко стають імпотентами. Бісмарк узагальнив ці явища такою фразою: «Від пива чоловіки стають лінивими, нерозумними і безсилими».

#### Додаток № 5 (до вправи 1.14)

веселощі  
відпочинок  
розумна порада  
вдалий анекдот  
смількість  
розкутість  
інтелект  
задоволення  
доречність  
комунікація  
гарно проведений час  
здоров'я  
кмітливість  
гарні знайомства  
нова компанія  
доросле життя  
шанований громадянин

#### Додаток № 6 (до вправи 1.16)

Скажіть, будь ласка, хто із вас ще ані разу не скуштував спиртного?

А хто скуштував хоч би один-два рази?

Я хочу запропонувати вам розмову про те, з чого розпочинається і як розвивається алкогольна залежність.

Вам, напевно, доводилося бачити подібне – інколи трапляється так, що людина не може контролювати себе за вживання спиртного. Або п'є багато, або в неї поведінка змінюється, або і те, і те трапляється разом. Тобто, у людини розвивається хвороба, і вона має назву — алкоголізм.

Побутує думка, що алкоголік — це нечупарно зодягнена, а то й геть занедбана людина. Із червоним обличчям, синім носом і тремтячими руками, — вони стовбичать біля «ганделиків», — сподіваючись на дармову випивку, чи оті, які метикують «на трьох» і ночують здебільшого на лаві в міському парку або під парканом (погляньте ще раз на «портрети» алкоголіків, які ви малювали).

Так, — це алкоголізм, але вже у прикінцевій його формі, коли врятувати людину дуже важко. Хіба що за допомогою медицини продовжується на якийсь час тлінне існування нещасного на цій землі. Хвороба розпочалася ще куди-но раніше.

Але ж як серцеві хвороби, або цукровий діабет, так і алкоголізм розвивається поступово, часто непомітно для питущого, переходячи з однієї стадії в іншу.

Варто згадати форми цієї підступної хвороби. Їх три:

- запійний алкоголізм;
- систематичний алкоголізм;
- перемерзівний – або його ще називають навзмісний – алкоголізм.

Я розкажу вам трішки детальніше про кожну із них.

### ЗАПІЙНА ФОРМА АЛКОГОЛІЗМУ

Спочатку людина випиває протягом не більше одного-двох днів, але досить систематично, — наприклад, один раз на місяць. Згодом запої стають тривалішими, а перерви між ними — коротшими. Поміж запоями хворі байдужі до вигляду і запаху спиртного. І цю обставину вони використовують для аргументації своєї відмови від лікування. Мовляв, я просто «нахідний» п'яниця — на мене «находить». Алкоголік — це той, хто п'є щодня, а ось я — цілковито здорова людина: хочу п'ю, а не хочу — не п'ю. І навіть намагаються відтягати запої.

Але хвороба є хвороба. Вже змінена ферментативна діяльність печінки, та й алкогольний обмін речовин вимагає свого. Рано чи пізно, а час запою настає неминуче.

### СИСТЕМАТИЧНИЙ АЛКОГОЛІЗМ

Хворі на систематичну форму алкоголізму випивають нехай і потрошку, але майже кожного дня.

Якщо умови праці вимушують утримуватися від алкоголю вдень, то ввечері «прикладання до пляшки» мусить відбутися обов'язково.

Медичною мовою таке називається «відстрочене похмілля». Цікаво, як люди із цією формою алкоголізму мотивують відмову від лікування. Вони кажуть, що алкоголік — це та людина, що п'є запоями, а я — дозу знаю. Я — потроху, хоча і кожного дня.

Пропозиція «А ви спробуйте взагалі не пити хоча б місяць-два» — відкидається із непідробним здивуванням: «А навіщо? Те я завжди зумію зробити».

«Систематичний» алкоголік звичайно спивається за схемою:

**після роботи — на роботі — замість роботи.**

### ПЕРЕМЕЖІВНИЙ (НАВЗМІННИЙ) АЛКОГОЛІЗМ

Ця форма хвороби поєднує в собі ознаки як систематичного, так і запійного алкоголізму.

Людина може перебувати «напідпитку» місяць-два, а то й більше. П'є потроху, переважно вже по роботі. Але, якось перепивши, поринає у запій.

Психічна деградація особистості за цієї форми хвороби зазвичай помітна вже на ранніх її етапах.

Чи є поміж вас у залі хтось, хто боявся б спитися? Котрим по декількох роках необхідно буде лікуватися від алкоголізму?

На жаль, згідно до статистики, як засвідчують наукові дослідження, — щовосьмий у нас стає алкоголіком.

Хвороба має свої ознаки. Хай вони послугують умовними маркерами в свідомості, вказуючи на те, що стурбуватися комусь потрібно вже, можливо, зараз. А дехто згадає родичів або знайомих. Ось деякі з відмітин алкогольної залежності:

1. Спиртне вже не викликає нудоти, запаморочення та інших неприємних відчуттів: організм немовби звикає до нього, і уживання навіть великої дози алкоголю, яка викликає високий рівень сп'яніння, вже не викликає захисної реакції — блювання.

***УВАГА! Підвищується толерантність до спиртного!***

2. Втрачається контроль над «своєю дозою». Ви замірялися випити трохи, а випили стільки, скільки влізло («по зав'язку»). Прийнята доза не дає відчуття сп'яніння, а лише викликає непереборне і неконтрольоване бажання пити ще й ще.

*«Випив менш, чим хотілось, та все ж більше, чим міг»  
(Із вранішніх спогадів питущої людини)*

***УВАГА! Втрачається контроль над кількістю вжитого алкоголю!***

1. «Травматики», а також ті, у кого в роду пили, раніше за інших мають зміни поведінки за сп'яніння. Частішають вияви агресії, злостивості, з'являються провали в пам'яті, зростає схильність до антисоціальних вчинків тощо. Інколи спостерігається аутоагресія (самопаплюження, схильність до самозгубств).

***УВАГА! Все більше і більше втрачається ситуаційний контроль!***



Скільки нас у залі? Полічіть, а після цього вдивіться в обличчя друзів. Хто із вас через 10-15 років, а то й раніше, матиме синювате і набрякле обличчя, мішки під очима, у кого вранці будуть зрадливо тремтіти руки? Для кого пляшка стане важливішою за працю, захоплення, сім'ю?

А коли будете повертатися додому і побачите по дорозі людей зі згаслим поглядом, неголевих, у неохайному одязі, — вдивіться в них уважно: чи це не ваше майбутнє?

Ті ж дослідження засвідчують, що на кожного офіційно зареєстрованого алкоголіка маємо додати ще як мінімум чотирьох незареєстрованих. То скільки ж усього зіп'ються? І хто?

— Ви?

— Ви?

— Або ви?

### Додаток № 7 (до вправи 1.17)

#### ХТО НАЛЕЖИТЬ ДО ГРУПИ РИЗИКУ?

Ті, у кого в роду два чи одне покоління пили.

Ті, хто мали враження мозку (постраждали від черепно-мозкової травми; мали чисельні мікротравми мозку – боксери, борці, ті, хто часто приймає участь в бійках; перенесли нейроінфекції – менінгіт, енцефаліт, арахноїдит).

Люди із нестійким типом нервової системи або з її ураженнями (за неврозів та деяких форм психопатій алкоголізм часто розпочинається з таких приводів: «Вип'ю, щоб заспокоїтися» або «Вип'ю, і життя здається кращим»).

Представники психологічного типу — «інтраверти», тобто люди дуже емоційні, вразливі, які, до того ж, ховають свої переживання в собі. Їм здається, що спиртне робить їх більш комунікабельними і привабливішими.

Всі жінки і дівчатка – жіночий організм практично втриє-вп'ятеро слабкіше протистоїть алкоголізації.

Люди, які часто вживають спиртне. Це послаблює захисні функції організму і алкогольна залежність розвивається швидко або набагато швидше.

### Додаток № 8 (до вправи 1.17)

#### КАРТКИ З СИТУАЦІЯМИ

##### Ситуація № 1

Друзі Дмитра говорять, що той багато став пити останій час, що це може погано вплинути на його подальше життя: робота, здоров'я, особисте життя – все це може перетворитися на проблему. А Дмитро тільки сміється і відповідає, що в його сім'ї пив дід, і тато п'є, і нічого страшного з ними не сталося.

##### Ситуація № 2

Настя – молода приваблива дівчина, працює в рекламній агенції. Колектив дружній: всі дні народження, свята відмічають разом в офісі. Майже кожний тиждень якась вечірка і Настя з задоволенням бере в ній участь.

##### Ситуація № 3

Сашко з дитинства займається спортом. Спочатку грав в футбольній команді, потім почав займатися дзюдо, боксом. В нього багато друзів, майже кожного вечера вони ходять гуляти по місту, відвідують кафе, клуби, дискотеки. Останім часом друзі почали скаржитися на те, що з Сашком, коли той вип'є, стає небезпечним спілкуватися. Він робиться агресивним, починає «чіплялитися» до друзів, до незнайомих людей, створює небезпечні ситуації для себе і оточуючих.

##### Ситуація № 4

Михайло навчається в університеті. Він дуже веселий, розумний, дотепний, його люблять і поважають всі однокурсники, тому часто запрошують на дні народження, на вечірки. Інколи Мишко вживає алкоголь більш, ніж звичайно, і тоді він починає згадувати деякі епізоди свого дитинства.

Коли йому було 12 років, він брав участь у бойових діях, тому що на той час його родина жила в Придністровській республіці.

### Ситуація № 5

Рита дуже пишається своїм батьком. Він офіцер, має нагороди і відзнаку за те, що брав участь у ліквідації наслідків аварії на ЧАЕС.

Вихідні дні вся родина: мама, тато і Рита завжди проводили разом. Вони їхали в ліс, ходили на річку, відвідували вистави в театрі, ходили в кіно, на концерти. Інколи ходили в гості до знайомих і родичів. Але останім часом батько став все частіше пропонувати або завітати до когось у гості, або запросити до себе, посняючи це тим, що дуже втомлюється за тиждень, що йому потрібно «розслабитися», а краще всього це виходить з друзями за чарочкою.

### Ситуація № 6

Костя найбільше у світі любив швидко мчати на мотоциклі зі своїми друзями-рокерами вечірніми вулицями міста, а потім до пізньої ночі, а то й до світанку сидіти в пивбарі, згадуючи всі деталі нічних пригод. Траплялося так, що інколи навіть після кухля пива Костя сідав за кермо свого чорного «-----». І саме в такому стані одного разу Костя не помітив вчасно вантажівку, яка перегородила вулицю на розвороті.

Хлопець був непритомний декілька годин. Довелось провести в лікарні два тижні, а потім ще місяць лікуватися в реабілітаційному центрі.

Батьки дуже переживали, і навіть постарішали на очах за цей час. Костя пообіцяв їм більше ніколи не вживати спиртне, навіть за кермо мотоцикла не сідати. Але друзі, з якими він час від часу зустрічався, кепкували з його відмови вживати спиртне. Вони запевняли, що та аварія – то збіг обставин, а пиво – це тільки слабоалкогольний напій, що в ньому багато вітамінів, тому воно корисне всім, навіть після лікарні. До того ж, не обов'язково пити багато – а так, баночку чи кухлик...

### Ситуація № 7

Батьки Романа розлучилися, коли йому було 12, тому він деякий час (поки батьки розмінювали житло) жив у бабусі у іншому місті. Роман багато переживав в зв'язку з цими обставинами: жалко було і за татком, і за мамою, не міг уявити, як це воно жити тепер – окремо один від одного. Він ніяк не хотів вірити в це. До того ж, стосунки в новій школі не склалися. Роман замкнувся, став неговірким, уникав зустрічей з ровесниками.

І навіть коли мама через півтора року забрала його назад до себе, в старій школі він не став шукати дружби з колишніми товаришами, уникав вечірок. Йому було більш до вподоби сидіти за комп'ютером або, замкнувшись у своїй кімнаті, слухати музику. Тому ніхто й не здивувався, коли після дев'ятого класу Роман вибрав професію, пов'язану з обслуговуванням комп'ютерної техніки.

На другому курсі навчання у коледжі Костя непомітно для себе зблизився з Світланою – вони жили в одному районі і часто добиралися додому в одному транспорті, вона інколи просила його пояснити ту чи іншу тему, вони зустрічалися в бібліотеці. У Світланки було багато друзів і знайомих, вони запрошували її з Романом на вечірки, в нічні клуби, де зазвичай пили трохи вина або шампанського («для гарного настрою»). Потрохи почав пробувати і Роман – щоб сприймали в компанії за свого...

### Додаток № 9 (до вправи 1.19)

Медицина нашої країни тривалий час виокремлювала три стадії алкоголізму.

#### І стадія. «Веселий хлопець» або «Душа компанії».

Збільшується стійкість до кількості вживаного спиртного, зникає блювотний рефлекс, відсутній похмільний (абстинентний) синдром.

Зростає лабільність нервової системи (людина стає вразливою емоційно: швидше і глибше дратується або радіє, стає більш примхливою, може проявлятися тонкосльозість тощо). Виявляють себе і все більше прогресують брехливість, егоїзм, хвастощі, знижується здатність критично оцінити свій стан. Підвищується психологічна орієнтованість на алкоголь: випивати подобається, думки про

спиртне викликають приємне збудження, людина жвавішає, їй весело, життя чудове. Людина квапить інших не тільки тоді, коли готуються до чаркування, а й під час застілля, першою піднімає чарку (так званий «симптом випередження кола»). Будь-яка подія може слугувати за привід.

### II стадія «Я п'ю – все мені мало».

Збільшення дози алкоголю досягають апогею і можуть довго утримуватися на цьому рівні, погіршується пам'ять.

З'являється похмільний синдром після великої пиятики головний біль, розбитість, слабкість, запаморочення, нудота. Різко підвищується дратівливість. Виробляється велика чутливість органів нюху на запах спиртного, – хворі інтуїтивно знаходять всі місця, де родичі ховають пляшки.

Збільшуються запої або систематичне п'янство, як наслідок – тяжкі психічні розлади, стани марення, немотивована схильність до самогубства. Різко погіршується стан здоров'я взагалі. Яскраво демонструють себе психологічна залежність, прогресує руйнування особистості, частішають абсурдні або асоціальні вчинки.

Алкоголік вдається до будь-яких хитрощів, — лише добути б щось для «похмілки» (пропивання заробітної платні, позичання грошей в борг, винесення речей з дому).

Зникає відчуття кількісного контролю, приєднується втрата відчуття ситуативного контролю (управління транспортом в стані алкогольного сп'яніння, вживання алкоголю у випадкових компаніях тощо).

### III стадія «Обережно, двері зачиняються».

Прогресує виснаження всіх органів і систем організму, відбуваються незворотні зміни, загострюються всі наявні захворювання, все частішають напади депресії. Наростають фізичні і психічні зміни особистості. Ще більше, ніж раніше, знижується критика стосовно себе та своєї хвороби. Недбалство і безтурботність змішуються із брутальним цинізмом та примітивним алкогольним гумором. Емоційна сфера стає вкрай нестійка: сльозливість або розчулення тут же можуть змінитися на дратівливість, злостивість і навіть агресію. Навально руйнуються виробничі та родинні стосунки, навіть там, де вони хоч якось жевріли. Часто хворий не потребує друзів до пляшки і п'є сам на сам.

*(«Товариство невелике, зате добре», — сказав чоловік, п'ючи вино на самоті.)*

## Додаток № 10 (до вправи 1.20)

### I стадія

Сьогодні я розповім вам, як стати душею компанії!

Для цього вам буде потрібно пляшка горілки і ...I, мабуть, все!

\*\*\*\*\*

П'яний чоловік пізно повертається додому. Відкриває двері спальні і говорить:

— Кохана, починай на мене кричати, а то я не бачу, де ліжко.

\*\*\*\*\*

Стоїть захмелілий чоловік перед кондиціонером і говорить: — От час біжить.

\*\*\*\*\*

Чоловік п'є в трьох випадках: коли погано – від горя, коли добре – з радості і коли все нормально – від нудьги.

\*\*\*\*\*

Німець: Я щовечора випиваю три банки пива...

Росіянин: Ого, це ж цілих дев'ять літрів!!!

\*\*\*\*\*

— Тату, а на яких деревах пиво росте?

— Пиво на деревах не росте, його добувають!

\*\*\*\*\*

— Ех, і чому я такий п'яний, коли дурень?!

**II стадія**

Якщо ви можете лежати, ні за що не тримаючись, значить ви ще не п'яні.

\*\*\*\*\*

Приходить п'яний мужик додому.

Дружина говорить: Де ти знов блукав?

Чоловік: Не повіриш. Йду, раптом із-за кута машина вилітає і на мене... Очухався, а отут на мене кінь, бац – копитом у чоло... Через 15 хвилин устаю, а отут літак крилом бабах...

Дружина: Бреши, бреши побільше.

Чоловік: Не віриш – запитай у карусельщика!

\*\*\*\*\*

Один іншому: Прикинь, виходжу вчора із шинку, йду по вулиці, ні кого не торкаю і отут БАБАХ – позаду удар по голові, я обертаюся – асфальт!

\*\*\*\*\*

У вино-горілчаного магазину лежить чоловік.

— Ви п'яні чи з вами щось трапилося? – запитує міліціонер.

— Ні те, ні інше. Я тут у рекламних цілях...

\*\*\*\*\*

П'яний стоїть на вулиці і кричить в усе горло: Чудо, я тільки що бачив НЛО!

— Так ви дійсно бачили літаючу тарілку? – уточнює в нього літній чоловік з величезними вусами.

— Я можу вам запрягтися в цьому, мадам!

\*\*\*\*\*

Помічено, що якщо перед випивкою з'їсти півкіло вершкового масла – то нудити буде від масла, а не від горілки.

\*\*\*\*\*

Приходить чоловік (М) у магазин, запитує продавця (П).

М: А що у вас на прилавку стоїть в таких красивих коробочках?

П: Йогурт.

М: Ой! Йоооогурт!!! Дві пляшки горілки, будь ласка!

\*\*\*\*\*

Дружина ранком лає чоловіка:

— Ти що, вчора пив?

— Не пам'ятаю, а що?

— Ти валявся як остання свиня! Я не могла відірвати тебе від підлоги!

— Жах, невже клей?!

\*\*\*\*\*

— Вам каву з коньяком?

— Без.

— Без коньяку?

— Без кави.

\*\*\*\*\*

Телефонний дзвоник у квартирі. Молодий чоловік знімає трубку. На іншому кінці лунає радісний жіночий голос: Любий, мені отут ніколи... Ми отут з дівчатами відзначаємо... Забери сина з пологового будинку...

\*\*\*\*\*

Весілля. Стомлені гості, що знесли від лементів «Гірко!», танців і традиційних весільних жартів, сидять за столом. Один з родичів, наливаючи собі чарку:

— Ех! Треба ж кому-небудь починати! – заїжджає кулаком в око сусіду...

\*\*\*\*\*

— На завтра нічого не плануйте – буде фуршет.

— Так фуршет же сьогодні!

— От я і говорю, на завтра нічого не плануйте

\*\*\*\*\*

Просипається мужик з моторошного похмілля:

— Так учора була п'ятниця, завтра субота... Господи!!! А сьогодні що за день???



\*\*\*\*\*

Сидить мужик у барі, – п'яний – далі нікуди, але треба додому йти, а то дружина прибіє. Хоче встати зі стільця – не виходить.

«Що це таке, напився – встати не можу!» Але додому йти треба.

Абияк сповз на підлогу, знову встати намагається – не може!

«Добре, хай так – поповзу!»

Виповзає з бара на вулицю, там встати пробує – а ніяк! Поповз так.

Приповзає додому, заліз абияк на ліжко, заснув. Ранком дружина його будить:

— А, знову вчора як темна ніч був!!!

— Так ти чого, краплі в рот не брав!

— Так? Знову ранком дзвонили з бару, ти в них свою інвалідну коляску забув!!!

\*\*\*\*\*

Дружина з обуренням говорить чоловіку: Знов напився! Учора я була просто щаслива, побачивши тебе тверезим!

Чоловік: А сьогодні моя черга бути щасливим.

\*\*\*\*\*

У дільницю привезли п'яного. Той обурюється:

— Я вимагаю, щоб сказали, чому ви доставили мене сюди?

— Ви доставлені як учасник п'яного бешкету, – відповідає сержант.

— У, так це міняє справу! – вигукує п'яний, потираючи руки. –

Коли починаємо?

\*\*\*\*\*

— Вань, давай по 100 грам?

— Ні, я не можу пити... У мене 3 причини не пити: по-перше, я зав'язав, по-друге, я за кермом. А по-третє, 200 грам я вже прийняв...

\*\*\*\*\*

Чоловік прокидається ранком з похмілля, підходить до дзеркала, довго вдивляється в нього, потім запитує у відображення:

— Хочеш, я вгадаю, як тебе звати?

\*\*\*\*\*

— Ну не кричи, – заспокоює п'яний чоловік дружину. – Я не такий дурень, я ж не свої гроші пропив...

— А чиї ж?!

— Кума. Ті, що він нам на дрова позичив!

\*\*\*\*\*

— Татку, а як відрізнити п'яного від неп'яного?

— Ну ось, бачиш, два дядьки стоять? П'яному б здалося, що їх чотири.

— Татку, але там же один дядько!

\*\*\*\*\*

Якщо, дивлячись вранці у дзеркало, ви бачите опухлу, неголену фізіюномію з погаслим поглядом, значить, позавчора ви усе-таки вирішили випити 50 грамів для апетиту.

\*\*\*\*\*

Бармен говорить знайомому:

— Яке горе! Учора вмер один з наших постійних клієнтів.

Чудова людина. Щодня випивав у нас не менше 30 кухлів пива і 2 літрів горілки.

— І від чого вмер?

— Поняття не маю.

\*\*\*\*\*

Спілкуються двоє підпилих чоловіків. Один скаржиться іншому на те, що, коли вип'є, його дружина додому не пускає. Другий: А ти роби як я. Як тільки двері відкриваються, я їй накидаю піджак на голову. Поки вона не бачить, у якому я стані, устигаю проскочити.

— Непогана думка, спробую.

Після ще двох пляшок відправилися по хатах. Той, що вирішив спробувати, підходить до дверей. Постукав. Двері відкрилися. Швидко знімає піджак і кидає. Але не попадає. Недовго думаючи



знімає сорочку і метає в двері. Знову не потрапив. Робити нічого, зняв штани і кинув у двері .....

Двері закрилися, тролейбус поїхав.

\*\*\*\*\*

Чоловік повертається додому з полювання і дзвонить дружині з вокзалу:

- Мила, це я. Їду додому.
- Як полювання, любий?
- Усе нормально, місяць не будемо купувати м'ясо.
- Ти убив лося?
- Ні, пропив зарплату.

\*\*\*\*\*

- Татку, мама сказала, що тепер горілка дорога, і ти будеш менше пити.
- Помиляєшся, синок, це ви з мамою тепер будете менше їсти...

\*\*\*\*\*

- Що з тобою трапилося?
- Терористи... Вони захопили мій шлунок і вимагають пива.

\*\*\*\*\*

- Ти знаєш, скільки разів я вже бував у гостях і жодного разу не їв торт!
- Що, не любиш солодкого?
- Так ні, просто, коли його подають на стіл, я звичайно вже під столом...

### III стадія

- Пішли, пива вип'ємо, посидимо, поговоримо...
- Йдемо краще горілки вип'ємо – полежимо, помовчимо..

\*\*\*\*\*

У бар входить джентльмен і, показуючи на мертвацьки п'яного відвідувача, говорить:

- Мені, будь ласка, те ж саме.

\*\*\*\*\*

Двоє п'яниць повільно просуваються уздовж вулиці: один повзе, а інший ще йде, тримаючи за пліт.

- Ти мене поважаєш? – запитує той, що йде.
- Я пишаюся тобою! – відповідає повзучий.

\*\*\*\*\*

Розмова двох алкоголіків:

- У добі 24 години. У шухляді пива 24 банки. Думаєш, це просто так собі – просто збіг обставин?

\*\*\*\*\*

Дружина – чоловіку: Сьогодні йдемо в гості. Постарайся не упасти обличчям в салат!

\*\*\*\*\*

«Жити так більше не можу. Відмовляюся. Твоя печінка».

\*\*\*\*\*

Розмовляють двоє алкоголіків. Один розповідає:

- Цікаво, чому мені дали кличку Джин? Напевно тому, що я багато чого можу?
- Ні, Джин, просто як тільки хтось починає відкривати пляшку, ти відразу з'являєшся.

\*\*\*\*\*

Поет розмовляє зі своїм другом, закоренилим алкоголіком:

- Любов, вона така багатогранна. І начебто вона гірка на смак, але ми до неї тягнемось ледве чи не усе своє життя. Нам від неї приємно, але іноді буває погано.
- Ну ти прямо як про горілку в склянці.

\*\*\*\*\*

Зустрілися два мужики, довго не бачилися.

- Підемо, зустріч відзначимо, стільки часу не бачилися.



— Та ні, я пити зав'язав.  
 — Чому?!!!!!  
 — Ну, пам'ятаєш минуле літо?  
 — Так.  
 — А я ні!

\*\*\*\*\*

Хворий показує лікарю чорний обідраний язик.  
 — Боже мій, що з вами сталося?  
 — Та так, нічого особливого. Просто я півлітра горілки розлив на асфальт.

\*\*\*\*\*

Хіба горілка не коштовність?  
 Півлітра – це ж дві з половиною тисячі карат!

\*\*\*\*\*

Дзвоник у двері: – Лікаря-похметолога викликали? – Так. – На що скаржитесь? – Та ось, лікарю, запої замучили... – І часто вони у вас?

— Так разів чотири в рік. – І подовгу? – Так місяців по три...

\*\*\*\*\*

Ранок. Забігайлівка. Величезна юрба прагнучих похмелитися. Заходить перший. Уся юрба запитує:

— Ну як, холодна?  
 Перший, не відриваючись від склянки, махає головою: «Ні».

Уся юрба знову запитує:

— Ну як, тепла?

Перший, не відриваючись від склянки, махає головою: «Ні».

Уся юрба хором:

— А яка?

Той, відриваючись від склянки:

— ПРИЄМНА!!!

\*\*\*\*\*

— А ви теж лежите на цвяхах? – допитувались кореспонденти в українського йога.

— А то! Як вип'єш, так на чому тільки не валяєшся. На цвяхах, на битих пляшках, під плотом, у калюжі...

\*\*\*\*\*

Батько сидить на кухні і п'є. Підходить дочка:

— Татку, а можна я візьму порожню пляшечку, здам і куплю хлібця?

— Візьми, здай. Що б ви отут без мене їли?

\*\*\*\*\*

— Татку, я хочу булочку.

— Я теж хочу булочку, синок, але грошей вистачає тільки на горілку.

## Стадії алкоголізму

### I стадія

З пивка голівонька болить, з вина прокидатись тяжко – (I-II стадія)

В лихий час п'ю і квас, а побачу пиво, не пройду мимо – (I-II стадія)

Руки золоті, та горло погане – (I-II стадія)

Хто вино любить, той сам себе губить – (I-II стадія)

### II стадія

Перед хмілем падко, в хмілю солодко, з похмілля гидко

Бувай здорове, розуме, побачимось аж завтра.

Хто багато п'є, той сам себе б'є.

Їхав у ліс, а став біля шинку.

Овдію, Овдію! П'єш цілу неділю, а я тобі, Овдію, та й нічого не вдію.

Де п'ють, там і б'ють.

Чоловік у горілці, як собака у скаженівці. ( II-III стадія)

В голові – неначе в млині! ( II-III стадія)

Як до праці – руки дрижать, а як чарочку, то парочку. ( II-III стадія)

Як ті п'яниці щодня п'ють! Добре, що ми попривикали! ( II-III стадія)

Тпру! Скрипить: треба дьогтю купити, а чи пропити? ( II-III стадія)

П'яному і море по коліна. ( II-III стадія)

Що у тверезого на умі, те у п'яного на язиці. ( II-III стадія)

Хто п'є до дна, тому не бачить добра. ( II-III стадія)

### III стадія

Хміль не вода – чоловіку біда.

Горілка усьому доброму зlodійка.

Не винце, так пивце – аби мокре було.

Чарочки та рюмочки доведуть до сумочки.

Е ні, дьогтю купити. Ні, хай скрипить. Краще пропити! Гей, воли!

Неминайкорчма, Непролийкрапля. (Прізвища алкоголиків)

Та ся, він би маму свою пропив.

Чорно п'є.

Сам п'ю, сам гуляю, сам стелюся, сам лягаю!

## Додаток № 11 (До вправи 1.24)

### Інформаційна частина

Етиловий спирт, який міститься в кожному спиртному виробі, є речовиною, що отруєє і змінює діяльність всіх органів і систем. Але в найбільшій мірі це стосується функцій головного мозку.

Отруєння мозку алкоголем розрізняють за формами і за стадіями.

Зараз я розкажу вам про найбільш типову, її ще називають клінічною, форму сп'яніння. А ще є атипова і патологічна форми, та про них пізніше.

Клінічна форма алкогольного сп'яніння, або, правильніше сказати, отруєння етиловим спиртом розвивається з певною послідовністю змін в поведінці і реакціях.

Той, хто п'є навіть для покращення настрою, сам себе обманює. Стан сп'яніння, зазвичай, триває декілька годин і поділяється на 6 етапів або ступенів.

1-й ступінь сп'яніння (отруєння) – штучна веселість. На цьому етапі з'являються надмірні збудженість, балакучість, зухвалість або пустощі, галасливість, самовпевненість.

2-й ступінь сп'яніння (отруєння) – буйність. Призводить до підвищеної дратівливості, запальності, розлюченості, з'являється схильність до скандалів, бійки. Буйність не завжди проявляється, – якщо деяких сп'янілих людей не чіпати, вони можуть поводитися спокійно.

3 ступінь сп'яніння (отруєння) – паралічність. Збудженість змінюється все наростаючим гальмуванням. Характерними ознаками є сильне порушення координації рухівних актів: мова, жести, ходи.

4-й ступінь сп'яніння (отруєння) – божевілля. Стан високого отруєння мозку алкоголем. Втрачається узгодженість мозкової діяльності, свідомість пригнічена. Тому божевільно сп'янілий не розуміє, що говорить, робить, інколи він мурмоче всілякі нісенітничі. Здатність мислити порушена або ж навіть повністю втрачається. Власне, ознаки божевілля спостерігаються і в трьох попередніх ступенях, але найбільш яскраво проявляється в четвертій.

5-й ступінь сп'яніння (отруєння) – алкогольний сон. Сп'янілий не повністю втратив чутливість, його можна навіть розбудити якимось чином і поставити на ноги, але рушійні акти в нього порушені.

6-й ступінь сп'яніння (отруєння) – наркозність. Алкогольний сон переходить в алкогольний наркоз, сп'янілий повністю втрачає чутливість, тому він може втонути в ванній і в калюжі, згоріти в полум'ї пожежі, викликаній запаленою цигаркою, що випала з рота.

Ми з вами вели мову про типову форму отруєння алкоголем, але в житті не завжди буває так.

Деякі люди, а особливо часто ті, котрі мають спадкову схильність до алкогольної залежності, або ж перенесли черепно-мозкові травми, найчастіше дають атипові форми. Атипова форма



алкогольного отруєння мозку – це коли ступені сп'яніння розвиваються непослідовно або ж деякі з них зовсім випадають. Наприклад, без всяких веселощів відразу наступає паралічність або, що ще страшніше, божевілля чи наркозність. Причому атипові форми можуть спостерігатися у будь-кого, навіть у тих, хто довгий час мав тільки клінічні (типові) прояви сп'яніння.

Ще більш загрозливим явищем є так звана патологічна форма сп'яніння. Розвивається вона раптово, нерідко навіть після вживання найменших доз спиртного, особливо якщо це спиртне є підробкою. Тоді людина стає абсолютно непередбачуваною в своїх діях. Найчастіше ця форма отруєння стає приводом для відкриття кримінальних справ. Що варто відмітити – сам хворий нічого не пам'ятає з того, до чого він був причетний.

Підсумовуючи, необхідно зазначити, що ніколи не можна бути впевненим в тому, як швидко і яким чином проявить себе отруєння алкоголем. Щоб не спалювати долю і не сплюндрувати плани на майбутнє, варто якомога надовше відтягнути перше вживання спиртного. А в разі, коли воно вже відбулося, спробуйте зробити свої зустрічі з «зеленим змієм» як можна рідшими і нетривалими.

## Додаток № 12 (до вправи 1.24)

### 1 ступінь сп'яніння (отруєння алкоголем):

Краще одну краплю в рот, як дві на землю.  
В лихий час п'ю і квас, а побачу пиво – не пройду мимо.  
На гріш вип'є, а на карбованець галасує.  
Спершу горілка людей розважає, а тепер сама засумувала.  
П'яні і діти нехотя правду скажуть.  
Мало чого буває, що п'яний співає.  
Ні рак, ні жаба, а просто п'яний нахаба.

### 2 ступінь сп'яніння (отруєння алкоголем):

Не бити кума, не пити пива.  
Сьорбне чоловік чарку – наче сказиться.  
Горілка багато шкоди робить: вона і розум затьмарить і на зле штовхає.  
Заробив на хребет і в губу.  
Де п'ють, там і б'ють.  
Як п'є, то не проливає, як б'є, то добре влучає.  
Спасибі Богу, що дня доробили та й нікого не побили.  
Від п'яного поли врїж, а втікай.  
Лихо горлом влізло.  
До рота не донесе.  
Напала брага на ворога.  
Пий, та не вий, а підпивши, колотнечі не починай.

### 3 ступінь сп'яніння (отруєння алкоголем):

Горілка з ніг людей збиває.  
Прилип, як п'яний до тину.  
У п'яниці коли не очі сині, так спина в глині.  
Обпився, як павук.  
Ложки до рота не донесе  
Оре носом.  
У п'яти вступило.  
Язика не поверне, неначе він йому повстаний  
Підгуляв, що і з копит збився.  
То сторч, то боком, але дійшов.  
Хліб на ноги ставить, а горілка з ніг валить.  
Казала горілка: «Ой, хто мене займає, -у голову зайде, руки ноги одбере і додому дороги не знайде.

**4 ступінь сп'яніння (отруєння алкоголем):**

Горілка без вогню розум спалить.

П'яний та дурний – рідні брати.

Прощай розум, завтра побачимось.

Не шкода горілки випитої, а шкода розуму пропитого.

П'яний собі розум відбирає.

Хто стане горілкою свій розум мить, той його ще гірше забруднить.

В голові – неначе в млині.

П'яний гірше скаженого пса.

**5 ступінь сп'яніння (отруєння алкоголем):**

Пив не наживо, а на смерть.

Душа міру знає – вип'є, а потім лежить.

Гуляй душа в тілі, поки кості цілі.

П'яний, аж валяється.

Хто по повній наливає, той під тинном спочиває.

П'яному і калюжа по вуха.

Горілка мене родила, горілка мене хрестила, вона мене і в гроб ужене.

Люди п'яні голову гублять.

Хоч йому зуби вибери.

**Додаток № 13 (до вправи 1.25)****ВЕЧІР В ТЕЛЕСТУДІЇ****Картка № 1 (2 екз.)**

*Риси характеру.*

Наполегливість, цілеспрямованість, вміння аналізувати ситуацію, інтелектуальність, комунікабельність, доброзичливість, самостійність, вміння знаходити компроміс, вміння знаходити мету.

Цікавість до всього нового, бажання все в житті спробувати.

*Соціальна характеристика:*

З родини з середнім статком, сім'я повна, але батьки не займаються вихованням підлітка, а тільки карають за негативні, з їх точки зору, вчинки.

Друзі-старшокласники, студенти перших курсів, більш за все люблять розважатися в клубах, на дискотеках, мріють виграти в лотерею, або знайти скарб.

**Картка № 2 (2 екз.)**

*Риси характеру.*

Веселий, енергійний, любить співати, талановитий і співає в рок-групі початківців, улюблена група «Nirvana». Привабливий фізично, кумир дівчат, може займатися тільки тими справами, які до вподоби. Не вміє визначати пріоритети, не завжди доводить справу до кінця. Мріє одного ранку прокинутися зіркою.

*Соціальна характеристика:*

З родини з високим матеріальним станом. Батьки вважають його найталановитішою дитиною, дуже пишаються сином, намагаються виконувати всі його забаганки, завжди ладні його виправдати.

Друзі – різні, але більш до вподоби веселі, музикально обдаровані, які намагаються бути схожими на рок-зірок, вважають, що будь-які наркотики (алкоголь, маріхуана, героїн) позитивно впливають на уяву і прояви натхнення.

**Картка № 3 (2 екз.)**

*Риси характеру.*

Некомунікабельний (а), самотній, вразливий, інтелектуальний (здібності до математики), вміє визначати мету, але інколи не вистачає наполегливості для її досягнення. Мріє мати багато друзів, матеріальний статок, престижну освіту і роботу.

**Соціальні характеристики:**

Виховує мати, тато пішов з родини, не спілкується з сином (дочкою), вважає першу сім'ю «помилкою молодості». Мати намагається створити сімейний добробут працює на двох роботах, син (донька) допомагає їй в міру своїх можливостей. Вони гарно розуміють один одного.

Друзі – тільки один(а) друг, з яким вони ходили в один садок, школу, і мріють поступити в університет на факультет інформатики. Більш за все подобається вдвох складати комп'ютерні програми.

**Картка № 4 (2 екз.)****Риси характеру.**

Впертість, енергійність, цілеспрямованість, але відсутнє вміння коректувати мету відповідно до змін життєвих обставин, жорстокість, впевненість в своїй правоті. Є лідером серед друзів і в сім'ї, заради лідерства ладен принизити іншу людину, висміяти її за помилки. Вважає, що будь-яку проблему можна вирішити за пляшкою алкоголю мріє стати економістом, щоб працювати в фірмі батька.

**Соціальні характеристики:**

Батьки – заможні, нові росіяни, вважають, що саме завдяки своїм можливостям, їх дитині можна все, за гроші можна виправити любую помилку, отримати престижну освіту (не дуже втомляючись за підручником) і мати свою фірму. Батько є авторитетом для сина (дочки), вважає, що людина має право на «красиве життя» (ресторани, казино тощо).

Друзі – з заможних сімей, хизуються машинами, одягом, освітою, тим що спробували багато наркотичних речовин для «крутості» і стильності.

**Картка № 5 (2 екз.)****Риси характеру.**

Доброзичливість, бажання всім подобатися, гарні здібності до малювання, почуття краси, поступливість, відсутність вміння казати «ні», комунікабельність, невпевненість у собі. Мріє стати відомим модельєром.

**Соціальні характеристики:**

Батьки працюють на телебаченні, займаються своєю кар'єрою, богемний стиль життя. Не займаються вихованням дитини, але намагаються модно і стильно вдягти, дати освіту в престижному університеті, дуже пишаються досягненнями своєї дитини, але дратуються, якщо дитина не перша, не особлива.

Друзі – більше подобається спілкуватися з тими, що з «простих» сімей, на їх тлі легше бути першим, особливим.

**Додаток № 14 (до вправи 2.10)****Соціальний статус:**

Алкоголезалежний

Дитина з заможної родини

Дитина вулиці

Дитина з дружньої родини

Наркозалежний

Дитина з малозабезпеченої родини

Сирота

Біженець

Дитина з ослабленим здоров'ям

Дитина з якостями лідера

Дитина, поведінка якої залежить від думки інших, з низькою самооцінкою

Дитина, в оточенні якої переважно друзі з хімічними залежностями

Дитина, що звикла часто говорити неправду

Дитина, яка займається спортом

Тренер Школи Рівних Можливостей

**Написи на табличках:**

Лицей  
 Дискотека  
 Престижна освіта  
 Здоров'я  
 Навчання за кордоном  
 Високооплачувана робота в престижній фірмі  
 Іномарка  
 Квартира  
 Медичне страхування  
 Власний бізнес  
 Впевненість у майбутньому  
 Можливість допомагати іншим  
 Багато друзів  
 Щаслива сім'я

## Додаток № 16 (до вправи 2.13)

## КАРТКИ З ОПИСОМ СИТУАЦІЙ

**Картка № 1**

Кирил і Ігор товаришували з дитинства: разом ходили в дитячий садок, потім в школу, грали в футбол. Коли хлопці перейшли в 11 клас, батьки Ігоря купили квартиру в новому районі міста. Він сумував за своїм районом, друзями, і спочатку майже кожні вихідні приїжджав до Кирила в гості. Але з часом в Ігоря з'явилися нові знайомі, і спілкування зі старими друзями все більше зводилося до телефонних розмов. На свій день народження Ігор запросив Кирила, і познайомив його зі своїми новими друзями – веселими, дотепними хлопцями і дівчатами. Кирила здивувала кількість алкогольних напоїв на святковому столі і те, як звично гості проголошували тости і пили за них. Але найбільше його вразило те, що Ігор який був раніше проти вживання алкоголю, сам пропонував випити і з задоволенням «підтримував» компанію, і навіть, коли помітив, що Кирил не п'є, пожартував: «Ти мене не поважаєш?» Через деякий час коли дівчата запропонували потанцювати, Кирил помітив, що деякі хлопці і Ігор вийшли на балкон, йому також захотілося подихати свіжим повітрям і він вирішив приєднатися до хлопців. Ігор і компанія курили одну цигарку на всіх, яку вони передавали по колу, хтось із хлопців протягнув цигарку Кирилу...

**Картка № 2**

Рита все життя скільки себе пам'ятає мріяла стати моделлю, вона ,навіть, уві сні бачила себе на подіумі в найкращому одязі від Кутюр. Вона на відмінно закінчила школу при модельній агенції, майже одразу отримала роботу. Дівчина була щаслива, адже її найзаповітніша мрія здійснилася. Навіть те, що їй і іншим дівчатам доводилось брати участь в презентаціях, фуршеттах, банкетах, спочатку їй подобалось. Але все частіше з'являлися біля неї деякі молоді і не дуже молоді чоловіки, які дуже наполегливо пропонували їй випити з ними келих гарного вина, яке покращує настрій і робить життя веселішим...

**Картка № 3**

Мишкові 14 років, він дуже веселий і дотепний хлопець, в нього багато друзів і в місті де він живе з родиною, і в селі, в якому він відпочиває кожне літо, у дідуся з бабусею. Цього літа «городських», як їх жартома називали в селі, приїхало багато. Кожного вечора в місцевому клубі лунала сучасна музика і веселий молодий сміх. Одного разу до Мишка, який з друзями про щось розмовляв, підійшов місцевий хлопець Олексій, який вже двічі встиг побувати в в'язниці і якого всі поבוювалися і поважали. Він привітався із ними, як з дорослими людьми і запропонував всім випити за знайомство. Хлопці були приємно вражені, що ця людина поводиться з ними, як з рівними. Тільки Мишко спочатку відмовився, і Олексій глузливо погодився, що «маленьким» горілка зашкодить...

**Додаток № 17 (до вправи 2.15)**

<b>1. Задавай питання:</b> Визначте, може ця ситуація небезпечна:	Чому? Де? Яка мета? «А що ми там будемо робити?» «Ти все гарно обміркував?» «В тебе є дозвіл?»
<b>2. Назвіть безпеку, класифікуйте її.</b>	
– Правове порушення	Заборонено законом. Неприємності з міліцією.
– Неприємності в школі	Може бути неприємна розмова з класним керівником
– Сімейні негаразди	В нашій сім'ї так не поводяться (не в правилах нашої сім'ї)
– Психологічні незручності	Я буду почуватися ніяково
– Фізичні	Шкідливо для здоров'я
<b>3. Визначте наслідки:</b>	Якщо нас спіймають?
– Правові	Мене мають заарештувати
– Наслідки в школі	Директор може звільнити від занять, батьків запросять в школу.
– Сімейні наслідки	Мої батьки не дозволять мені поїхати з класом на екскурсію, ходити на дискотеку, тощо.
– Психологічні	Я знову буду погано почуватися з приводу того, що прийняв рішення, яке мені зовсім не подобається, під тиском друга.
– Фізичні	Отруєння наркотичними речовинами, травами.
<b>4. Запропонуйте альтернативу:</b> При необхідності починайте віддалятися	(Чому б нам не піти в кіно, на дискотеку, тощо) тобто запропонуйте соціально прийнятні форми розваг.
<b>5. Залиште двері за собою відчинені</b>	Якщо зміниш свою думку, подзвони мені.

**Додаток № 18 (до вправи 2.16)****Ситуація № 1**

Друг пропонує тобі заробити «легкі» гроші: він знає кіоск, двері якого можна просто відкрити.

**Ситуація № 2**

Ви збираєтесь на дискотеку, друг пропонує вам пляшку «Лонгера»: «Це стильно і безпечно, тому що це сік».

**Ситуація № 3**

«В мене є цигарка з травою, не хочеш спробувати? Це дуже весело і круто!»

**Ситуація № 4**

«Моїх батьків немає вдома, а я знаю, де мій батько ховає ключ від бару, ми можемо навіть піти з уроків. Алкоголь – це класно!»

**Ситуація № 5**

Сьогодні іспит і ти дуже хвилюєшся. Твій друг пропонує тобі пігулку: «Вип'єш – перестанеш хвилюватися, пройде втома.»

**Ситуація № 6**

Твоя найкраща подруга лише вчора познайомилась із хлопцем, а сьогодні вона вже пропонує тобі разом з нею завітати до нього додому.

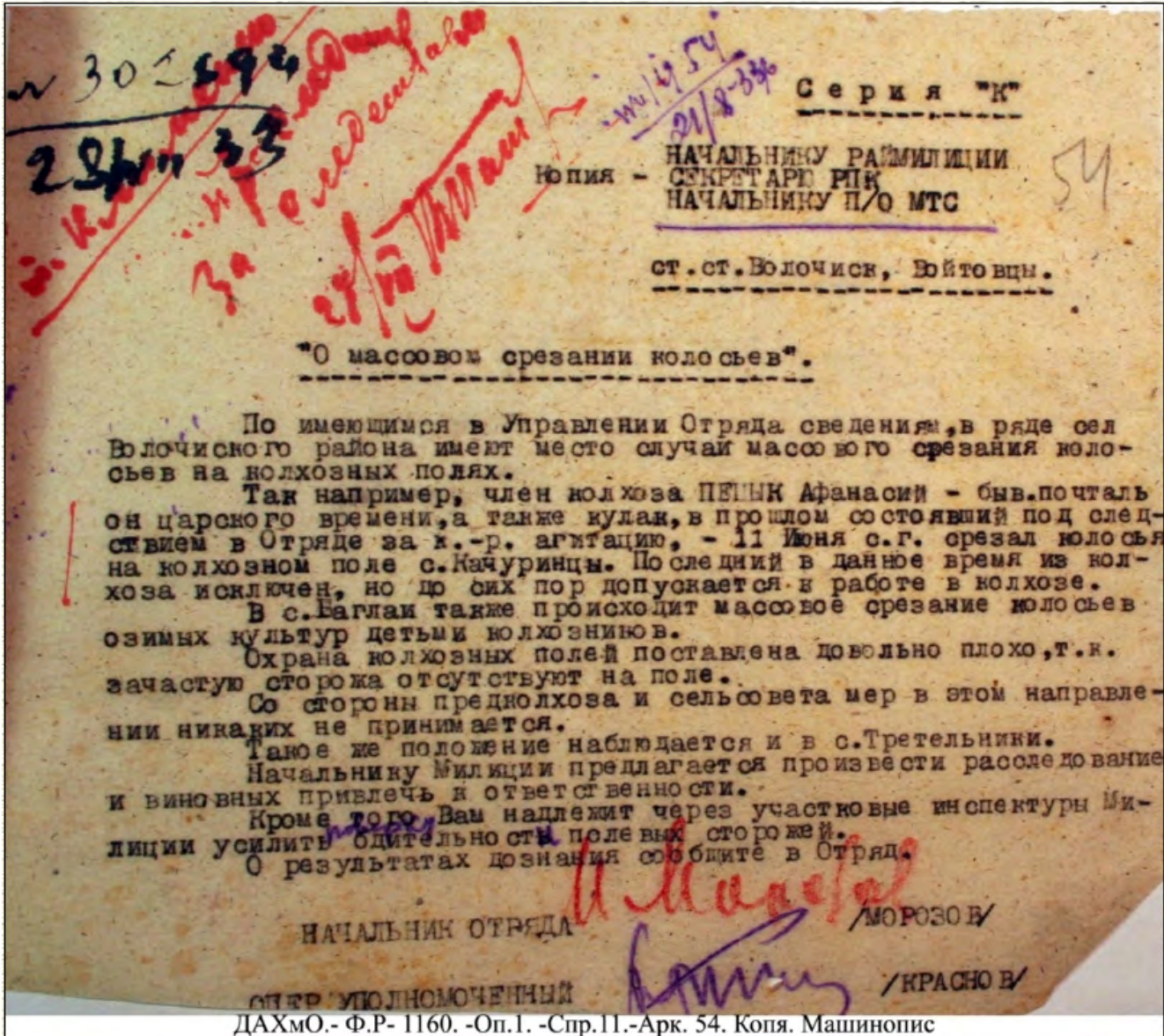


**Список використаних джерел:**

1. Алкогольная и наркотическая зависимость : Практическое руководство для врачей / Г. М. Этин, А. Г. Гофман, А. П. Музыченко, Е. Н. Крылов. М. : Медпрактика. 2002. С. 261.
2. Андреева Т. И. Смерть в колыбели... Как ее предотвратить? / ред. К. Красовский. К., 2003. 65 с.
3. Бурмака Н. П. Сквозь радугу стакана. Черкасы : ФЛП Пономаренко Р. В., 2012.
4. Бурмака Н. П. Засоби подолання ігрової та комп'ютерної залежності // Гармонія людини. Інформаційні аспекти здоров'я, здорового способу життя, акмеології та соціоніки сучасної людини : Матеріали третього науково-практичного семінару з міжнародною участю. Київ, 2013.
5. Бурмака Н. П. Путь к причалу: как помочь пьющему человеку. Житомир : ЧП «Рута». 2002. 120 с.
6. Бурмака Н. П. Сучасний стан проблем залежності людини та методи позбавлення від них, з урахуванням сучасних наукових досягнень науки у пропаганді здорового способу життя, гармонізації особистості та акмеології // Гармонія людини. Інформаційні аспекти здоров'я, здорового способу життя, акмеології та соціоніки сучасної людини : Матеріали третього науково-практичного семінару з міжнародною участю. Київ, 2013.
7. Бурмака Н. П., Кірик Т. В., Гуртова (Григанська) І. В. Основи психології : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2007. 196 с.
8. Бурмака Н. П. Статеворольові чинники формування алкогольної адиктивної поведінки // Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 10. Харків : ХДПУ. 2003. С. 10-14.
9. Кононенко О. Антологія українського анекдота «Українська веселка». Харків : Вид-во «Фоліо», 2013. 256 с.
10. Лінський І. В. Епідемія залежності від психоактивних речовин в Україні. Нові результати популяційно-екологічного аналізу даних диспансерного обліку / І. В. Лінський, О. І. Мінко, Е. Б. Первомайський // Вісник психіатрії та психофармакотерапії. 2007. № 2. С. 44-58.
11. Наркологія : Національний підручник / За редакцією проф. І. К. Сосіна, доц. Ю. Ф. Чуєва). Харків : Колегіум, 2014. 1500 с.
12. Сосин И. К., Бурмака Н. П., Чуев Ю. Ф., Гончарова Е. Ю. Доказательная медицина и фармация: Тату-аддикция: Новый аспект субстациональной зависимости в наркологии // Український вісник психоневрології. Т. 21, вип. 2 (75), додаток, 2013. С. 165-129.
13. Територія успішності : методичний посібник для навчальних семінарів та тренінгів / Авторі-упорядники: Н. П. Бурмака, Є. П. Бурмака, І. В. Гуртова (Григанська), О. С. Кочарян, О. А. Орлова, Т. М. Смагіна, М. С. Хосрошвілі. Житомир : Вид-во Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2015. 104 с.
14. Українські прислів'я та приказки. Мудрість народна. Збірник 19 / уп. М. Пазяк. К. : Дніпро, 1975.
15. 5000 прислів'їв та приказок / Укл. Л. К. Вознюк. К. : Вид-во «Підручники і посібники», 2017. 224 ст.
16. Fuzy Jetta, RN, MS. *The Home Health Aide Handbook* (Adapted from Dr. William Leahy's). Hartman Publishing Inc. 2006.
17. Sparling P. B., Redican Ke. J. *iHealth an Interactive Framework*. Access mode : <https://issuu.com/zoqqa588/docs/download-ihealth-an-interactive-fra> 2015. P. 512.
18. Recovery Coach Academy. *Transformed People... Recovery Coach Trainings/2015/* Access mode : <https://careersofsubstance.org/communicate-collaborate/calendar/recovery-coach-academy-10>
19. Feldman R. S. *Understanding Psychology*. Ninth Edition. 2009. Access mode : <https://www.textbooks.com/Understanding-Psychology-9th-Edition/9780073370194/Robert-S-Feldman.php>
20. Walsh C., MacMillan H. L., Jamieson E. The relationship between parental substance abuse and child maltreatment. Findings from the Ontario Health Supplement. *Child Abuse and Neglect*, 27 (12), 2003.



# ГОЛОДОМОР



<https://archives.gov.ua/Sections/32-33/HmeIn/index.php?5>

*Є речі, про які давно сказано, але їх треба повторювати постійно.*

*Гіркої пам'яті «Закон про 5 колосків» дозволяв безкарно розстрілювати або висилати до Сибіру (щонайменше на 10 років, без права помилування) навіть тих, хто, щоб не померти з голоду, наслідився зрізати на колгоспному полі колоски. У середині 30-х років практику засудження селян за кілька колосків або навіть за вибране з мишиної нірки зерно публічно визнав прокурор Вишинський: «засуджувались колгоспники і працюючі одноосібники за качан капусти... колгоспники – за декілька колосків».*

*На початок 33-го року, за 5 місяців дії «Закону про 5 колосків», було засуджено 54 645 осіб. 2110 з них – до вищої міри, розстрілу.*

Закінчення. Початок читайте у попередньому номері.

## ГОЛОДОМОР 1932-1933 рр.



### Марочко В. І.

доктор  
історичних наук,  
професор,  
провідний  
науковий  
співробітник  
Інституту історії  
України  
Національної  
академії наук  
України,  
заслужений діяч  
науки і техніки  
України

*Пропонуємо Вашій увазі фрагменти історичної праці керівника Центру досліджень геноциду українського народу, дослідника історії кооперативного руху в Україні другої половини XIX — першої третини XX ст., аграрних відносин, голоду-геноциду 1932-1933 рр. та масових політичних репресій в Україні, одного з фундаторів та очільників Асоціації дослідників голодоморів в Україні доктора історичних наук Василя Марочка.*

*Грунтуючись на історичних дослідженнях, автор оповідає про одну з найтрагічніших сторінок української історії — геноцид українців в 1932-1933 рр. шляхом спланованого комуністичною владою голодомору. На документах висвітлюється тактика й стратегія уряду СРСР та керівництва ВКП(б) на знищення українського села, руйнівні наслідки насильницької колективізації в Україні, рух опору проти примусового створення колгоспів та непосильних податків, особливості й перебіг голодомору, випадки людоїдства. Автором запропонована методика підрахунку реальних жертв геноциду голодом.*

## ЛЮДОЇДСТВО

### ДО 15-Х РОКОВИН ЖОВТНЯ

Історики сперечаються стосовно кількості жертв голодомору, але є події і явища, які затьмарюють будь-яку статистику. До них можна віднести масові випадки людоїдства в українському селі 1933 р., хоча вони траплялися і весною 1932 р. Наукові тлумачення (антропофагія, некрофагія, кнібалізм) не передають глибини трагедії та мутації людської психіки. У божевільних очах людоїда смерть втрачала страх і святість, спокуту і гріх, біль і співчуття.

Документи зафіксували сотні випадків людоїдства в Україні, розслідуванням яких займалося ГПУ. Людоїдів викривали сусіди, сільські ради, постраждали батьки. Матеріали кримінальних справ

людоїдів однозначно свідчать про те, що причиною скоєного був голод. Справи зберегли реальні прізвища канібалів, а фотографії – їхні опухлі від голоду обличчя. Реєстраційні книги смерті органів загсів містять записи: «зарізано люди́дом», «батько зарізав і з'їв», «зарізано для їжі».

Спалах люди́дства припадає на весну – початок літа 1933 р. Поїдання людей були зафіксовані в усіх областях УСРР. Так, у с. Байдівка Старобільського району Донецької області 37-річна жінка харчувалася трупом її померлого чоловіка. Небіжчика нікому було поховати, а в неї не вистачило фізичних сил «вирити могилу». 5 травня 1933 р. в с. Бойки Решетилівського району Харківської області жінка разом з дорослою донькою, яка мала немовля, задушили його і зварили. В Охтирському районі 20 травня того ж року чоловік з дружиною заманили до хати бездомну 8-річну дівчинку, яку зарізали. Жінка-людоїдка зізналася: «Я та мій чоловік З.К. заманили до себе в хату дівчинку років восьми В.М., затянули їй на шиї мотузку і зашморгнули, а потім мій чоловік перерізав цій дівчинці шию, для того, щоб зійшла кров, після чого м'ясо варили та їли».

У с. Тарасівці Великописарівського району напівбожевільна мешканка села вбила для споживання трьох безпритульних дітей: хлопчика 3-х років і двох дівчаток 6-ти та 10-ти років. У селі Горошино Оболонського району на початку травня 1933 р. батько, скориставшись відсутністю дружини, зарізав малолітнього сина, тілом якого харчувався декілька днів. У протоколі його допиту від 25 травня зазначено обставини цього ганебного акту: «Приблизно з перших чисел травня місяця в мене не стало зовсім чого їсти, і я 3 травня цього року зарізав свого сина О. восьми років. Зарізав я його за таких обставин: дружина моя була в селі Чернече Семенівського району на ярмарку, де вона пробула 3 дні. Я в ці дні був дома сам зі своїми дітьми. Вночі під 3 травня мої сини Г. та О. лягли спати на лежанку, де і завжди сплять. Я задумав тієї ночі зарізати свого меншого сина О. з метою вживання до їжі. Для цього я сина Г. відправив спати на піч, а сам взяв кухонний ніж, якого ще вдень нагострив, і перерізав горло синові О. Коли я різав сина О., то він міцно спав і жодного разу навіть не крикнув. Труп О. я поклав у ночовки, які приготував ще вдень – і ці ночви заховав під підлогу, щоб не бачив старший мій син Г. Коли настав ранок і мій син Г. запитав, де О., то я відповів йому, що О. пішов на хутір Зикринці до двоюрідного брата. Батько-людоїд, котрий явно збожеволів, пояснював слідчому ГПУ психологічні мотиви вчинку: «Раз риба поїдає рибу, то може поїдати і людина людину». У селі, де він мешкав, давно велися розмови про люди́дство.

На Дніпропетровщині, де голодомор охопив кожне село, факти люди́дства фіксували районні управління ГПУ. У с. Константинівка Мелітопольського району «селянин-одноосібник», якому було всього 20 років, спочатку харчувався трупом померлої матері, а трохи згодом – тілом померлої дитини, після чого і сам помер. У квітні 1933 р. двоє братів та дружина спочатку зрізали колоски, бо так ї не дочекалися розподілу хліба за трудовні, а потім з голоду вдалися до «полювання» за людьми. «Ми вирішили вбивати людей, – зізналися вони слідчому, – і м'ясо вбитих вживати до їжі».

У с. Тихонівка Терпінянського району 35-річна мати поховала двох померлих від голоду дітей, а доньку зарізала, щоб прогодувати себе та ще одну маленьку доньку. Чоловік цієї жінки перебував тоді на курсах трактористів, а повернувшись, не знайшов дітей. Довідавшись про сімейну трагедію, заявив про скоєне вбивство органам влади, переповідаючи обставини жахиття: «Я повернувся з курсів трактористів, де навчався з березня 1932р., і, зайшовши до хати, застав лише лежачу в ліжку жінку, а в хаті не було старшого сина М., і коли я став балакати з дружиною, то вона мені розповіла, що двоє дітей померли, а доньку Л. вони задушили і з'їли». Його син, якого ГПУ чомусь назвало «сином куркуля», переповів обставини скоєного: «Не пам'ятаю якого числа я разом з моєю мамою Г. А. С. задушили мою сестричку Л. 4-хроків. Мати тримала руки і ноги, а я міцно придавив горло, потім відрубали ноги, руки, поварили і з'їли ми дівчинку за 4 дні. Мати моя їла 'ясо дівчинки, правда, небагато, а я більше їв сам. Коли душив сестричку, то вона не кричала, ну троці вирізала мати знизу до підборіддя, розрізали пополам м'ясо і покладали в казан та варили». Мати зізналася, що до вбивства її змусила голодна смерть двох дітей та нестерпне голодування її 12-річного сина та її самої.

У селах Сосонка, Якушинці, Гавришівка, Хмельове Вінницького району люди́дство було поширене в лютому-серпні 1933 р. Випадки поїдання людей органи ГПУ та сільські ради зафіксували

**Сосонка** рада **Винницького** району, **12** червня місяця 1933 р. № **63**

1. Прізвище померлого **Ромашенко** його ім'я **Симон** по-батькові **Миколайович**

2. Де постійно жив (назва району та села або міста, вул., буд. №) **с. Сосонка**

3. Помер(ла) **12 червня** міс. 1933 р. Чоловік жінка (підкреслити)

5. Вік **3** (скільки повних років мав)

6. Для дітей, що померли, не доживши до 1 р., точно зазначити: а) народилося " " міс. 1933 р.  
б) якою у матері була померла дитина: перша, друга, або в) батьки дитини живуть укупі, чи може розійшлася, батько помер, покинув родину, розлучилися тощо г) вік матері років.

7. Громадянство померлого 8. Національність **Українець**

9. Родинний стан померлого: парубок, дівчина, удівець (а), одружений (а), розлучений (а) — (підкреслити).

10. Чи здобував прожиток сам, а як не сам, то хто утримував

11. а) Ремесло, промисел, посада та спеціальн. за ними. б) Якщо жив на кошти держави чи громадськ. організації, зазначити на які саме (пенсія, стипендія тощо). в) Якщо жив з інш. джерел, точно зазнач. з яких саме.	<b>Хлібороб</b>
12. Стан за заняттями: робітник, служб., ремісник, кустар-кооперат., (чл. артіль) чи ні, торговець, помічник у заняттях родини тощо — зазначити який саме. Для сільських господарств: одноосібник чи член колгоспу (комун., с.г. артіль, ССЗ'у)	<b>одноосібник</b>
13. Назва підприємств, установи чи закладу, зазначити яке виробництво, де працює, служить або господарює	<b>в себе</b>

14. Де помер (удома, в лікарні, дит. домі тощо) Якщо вдома, то чи користувався з лікарської допомоги померлий (так, ні) 15. Причина смерті — зазначити докладно: **даремно**

**батько для імі.**

Додано лікарську довідку № Чим може запис укладено на оголошеного від суду за померлого (так, ні).

„Союзоргучет“ Л, 144x203

**Сосонка** рада **Винницького** району, **12** червня місяця 1933 р. № **64**

1. Прізвище померлого **Захарович** його ім'я **Земчук** по-батькові **Миколай**

2. Де постійно жив (назва району та села або міста, вул., буд. №) **с. Сосонка**

3. Помер(ла) **12 червня** міс. 1933 р. Чоловік жінка (підкреслити)

5. Вік **2** (скільки повних років мав)

6. Для дітей, що померли, не доживши до 1 р., точно зазначити: а) народилося " " міс. 1933 р.  
б) якою у матері була померла дитина: перша, друга, або в) батьки дитини живуть укупі, чи може розійшлася, батько помер, покинув родину, розлучилися тощо г) вік матері років.

7. Громадянство померлого 8. Національність **Українець**

9. Родинний стан померлого: парубок, дівчина, удівець (а), одружений (а), розлучений (а) — (підкреслити).

10. Чи здобував прожиток сам, а як не сам, то хто утримував

11. а) Ремесло, промисел, посада та спеціальн. за ними. б) Якщо жив на кошти держави чи громадськ. організації, зазначити на які саме (пенсія, стипендія тощо). в) Якщо жив з інш. джерел, точно зазнач. з яких саме.	<b>Хлібороб</b>
12. Стан за заняттями: робітник, служб., ремісник, кустар-кооперат., (чл. артіль) чи ні, торговець, помічник у заняттях родини тощо — зазначити який саме. Для сільських господарств: одноосібник чи член колгоспу (комун., с.г. артіль, ССЗ'у)	<b>одноосібник</b>
13. Назва підприємств, установи чи закладу, зазначити яке виробництво, де працює, служить або господарює	<b>в себе</b>

14. Де помер (удома, в лікарні, дит. домі тощо) Якщо вдома, то чи користувався з лікарської допомоги померлий (так, ні) 15. Причина смерті — зазначити докладно: **даремно**

**дочка**

Додано лікарську довідку № Чим може запис укладено на оголошеного від суду за померлого (так, ні).

„Союзоргучет“ Л, 144x203

Актові записи про смерть дітей по с. Сосонка Вінницького району, 1933 р. ДАВО, Ф.Р-927, оп.1, спр.182, арк.6. <https://archives.gov.ua/Sections/32-33/Vinn/index.php?9>



в селах Кам'янського, Любашівського, Врадіївського районів Одеської області. Масовим і звичним явищем був канібалізм для селян Букського, Володарського, Черняхівського, Звенигородського, Сквирського, Андрушівського, Фастівського, Брусилівського, Лугинського, Тетіївського, Попельнянського, Лисянського, Богуславського, Ставищанського, Рокитнянського та інших районів Київської області.

За останній час, – наголошувалося у звіті облвідділ ГПУ, – ми помічаємо значне зростання труподства і людодства. Щоденно з районів одержуємо 10 і більше донесень. Зазначалося, що в уражених голодом селах «з кожним днем міцніє думка, що можна вживати для харчування людське м'ясо». До цього ганебного явища селян спонукав голод. Зокрема, в с. Оленівка Фастівського району мати задушила двох рідних дітей димом, щоб прогостувати себе та старшу доньку. Але та відмовилася їсти м'ясо своїх сестричок. У с. Гостра Могила Ставищанського району «середняк-одноосібник» вимушено вивіз хліб на заготівельний пункт, потім вбив 14-річну доньку та 12-річного сина, щоб прогостувати решту дітей і самого себе.

Голодний психоз і тривале недоїдання спричинили мутацію моралі. Селяни-канібали втралили людський вигляд. Їх судили, тому що вони вчинили моральний і кримінальний злочин, але чи були вони злочинцями? Що спонукало їх до людодства? ГОЛОДОМОР!

Вампірами ХХ століття були не селяни, а Сталін, Молотов, Косіор, Постишев. Вони запровадили систему масового фізичного винищення українського народу, в генетичній пам'яті якого людодство завжди належало до найтяжчих гріхів.

## ШКОЛИ БЕЗ ДІТЕЙ ТА ВЧИТЕЛІВ

Найвразливішою соціальною групою сільського населення, яка масово постраждала від голоду, були діти. Першими відчули кістляву ходу голодомору діти інтернатних установ 180 районів УСРР, бо інтернати цинічно позбавили централізованого продовольчого постачання.

Уже взимку 1932 р. діти с. Полонисте Бабанського району Вінницької області перестали ходити до школи. Студент одного з київських технікумів Григорій Ткаченко писав у червні 1932 р. Сталіну проте, що молоде покоління «буде хворе, кволе й безсиле та й того залишиться живим 50%». Україну охопила масова безпритульність дітей. Десятками тисяч вони блукали вулицями міст у пошуках їжі. Лише у травні 1933 р. в Харкові підібрали з вулиць 12 тисяч безпритульних дітей. Італійський консул в Харкові Серджіо Граденіго повідомляв 31 травня 1933 р. в Москву до посольства Італії про жахіття на вулицях столиці України: «Одна дитина смоктала молоко з грудей мертвої матері з посірілим обличчям. Люди говорили: «Це пуп'янки соціалістичної весни. Щойно минулого тижня було організовано бригаду для збирання безпритульних дітей. Справді, крім селян, які напливають у місто, тому що в селах не мають більше жодної надії вижити, б також і діти, яких сюди привозять і залишають тут батьки, а самі вертаються до села, щоб там померти. Ми бачили 10-річних дітей, які були за маму для 4-х або 3-річних».

На початку червня 1933 р. Наркомат охорони здоров'я УСРР доповідав ЦК Компартії про те, що в 66 районах Київської області голодувало станом на



Опухла дитина. Харків. 1933 р.

березень 398 тис. осіб, з них 179 тис. діти, а в квітні – 494 тис., з яких 262 тис., тобто більше половини, становили діти. Понад 20 тис. цих дітей медики визнали безнадійними. У 14 районах Дніпропетровської області продовольчої допомоги потребували 250 тис. дітей. В Уманському районі, судячи з доповідних записок Київського облвідділу ГПУ, помирали головним чином діти, а серед померлих від голоду селян Мелітопольського району вони становили половину.

Смертність дітей в українському селі стала причиною неповноцінного навчального року. В архівах збереглися звіти відділів народної освіти про «явку» учнів. На 1 вересня 1933 р. 28 шкіл Харківської області не почали навчання, тому що не було педагогів та дітей. У Чорнухінському районі за парти не сіли 50%, у Зеньківському 61%, у Липецькому 69% учнів. Діти були голі й босі, фізично виснажені. На початку вересня 1933 р. не потрапили до школи 62% школярів першого та четвертого класів, 58% учнів 5-7 класів, 69% старшокласників Красноградського району. У міських школах Ново-Празького району Дніпропетровської області явка учнів становила 97%, а в сільських – 54%. І це за даними районних відділів освіти Харківської області, які були дещо завищеними, позаяк їх керівники боялися репресій за «зрив навчального року», адже третина школярів області не з'явилася до школи, а в окремих районах – половина. Переважна більшість цих школярів померла.

У вересні 1933 р. до школи не прийшли 52% школярів Остерського, 70% Варвинського, 77% Березанського, 74% Коропського, 54% Мало-Дівицького районів Чернігівської області. Значна частина з них померла, а решта лежала пухлими або поповнила лави безпритульних. До школи не прийшло від 93 до 98% вчителів у Варвинському, Березнянському, Мало-Дівицькому та Менському районах, які не мали централізованого постачання та матеріальної підтримки від колгоспів. Укрколгоспцентр зобов'язав забезпечувати сільських педагогів лише за умов, якщо район було колективізовано на 68%.

Навесні 1933 р. райвідділи освіти подали звіти про «неохоплення дітей школами», зазначивши національний склад та роки народження. Виявилося, що серед народжених у 1921-1926 рр. до школи не потрапили лише у Дніпропетровській області 34 тис. школярів українців, 4 тис. росіян та 187 євреїв. У с. Богданівка Павлоградського району школу покинули 213 учнів. У Межівському районі близько 2 тис. школярів, які народилися 1926 р., тобто мали на 1933 р. 7 років, не потрапило до школи. На Донеччині навесні 1933 р. поза школою опинилося понад 88 тис. учнів українців та 31 тис. росіян. На початку 1932/33 навчального року в області було 447 тис. учнів, а протягом року школу залишили 103 тис. дітей, тобто кожний четвертий. На Київщині початкову школу не відвідувала половина дітей.

Кількість учнів шкіл у 1931-1933 рр. зменшилася на 1 млн 71 тис. осіб. До 1932 р. в Україні не було середніх шкіл, тому в навчальному 1932/33 р. набрали близько 10 тис. старшокласників. До семирічки записали 4,7 млн учнів, з них до початкової школи – 3,7 млн та 1 млн школярів до 5-7-х класів. Враховуючи дані райвідділів про те, що школи відвідувало 50%, особливо на селі, матимемо загальну цифру «відсіювання» учнів на час пекельного голодомору в Україні – 2,5 млн осіб.

## ТРАГІЧНА СТАТИСТИКА ГОЛОДОМОРУ

Історики називають різні цифри померлих від голоду селян – від 3 до 7 млн, а деякі навіть до 10 млн осіб. Спираючись на матеріали перепису населення 1937 р., можна виявити загальну смертність у сільських районах України протягом 1932-1933 рр., яка становила близько 6 млн осіб. Антиукраїнське спрямування терору голодом цілком очевидне. Нагадаю, що за переписом 1926 р. етнічні українці становили 88% з 23,6 млн сільського населення УСРР. У 36 округах з 41 в УСРР українці становили від 70 до 99%, з них у 18 округах – 90-99%. Отже, голодомор було організовано проти українців.

Термін голодомор означає масову смертність від голоду, але ніхто не наважився назвати критерії масовості: десять осіб протягом дня в одному селі чи сто тисяч в Україні на місяць. Смерть близької людини – трагедія, а мільйонів – статистика. Мільйони померлих від голоду українських селян – не статистика, а наслідок злочинної політики радянської держави, їх підступно і цинічно закатували голодом у рідних домівках, селах, перетворених на колгоспні резервації.

Шокує масовість голоду вже в першій половині 1932 р. Наприкінці лютого 1932 р. Г. Петровський інформував ЦК КП(б)У про важке продовольче становище в районах Вінницької, Дніпропетровської,

Київської, Одеської та Харківської областей, а в червні 1932 р. він повідомив Сталіну про те, що голодом, котрий розпочався у грудні 1931 р., охоплено 100 районів України, тобто майже третина, що становило близько 8 млн сільського населення. Інформаційний сектор ЦК КП(б)У, доповідаючи про «катастрофічний стан в Уманському районі, використовував 20 травня 1932 р. такі визначення: «смертність носить масовий характер», «недоїданням охоплені всі села району», «в селі Фурманка лише з 1 до 5 травня вмерло від голоду 24 чоловіки», «немає такого дня, коли б не вмерло 5-6 чоловік від голодної смерті».

Села цього району не були винятком. Секретар Київського обкому партії Микола Демченко, відвідавши південні райони області, визначив райони першої та другої черги, які вимагали термінової допомоги. До першої черги потрапили 16 районів, у яких станом на січень-лютий мешкало майже 1,5 млн осіб. Селяни тут масово потерпали від голоду, особливо діти, тому в листі Демченка передбачалося «надати до допомогу для харчування 50% дитячого населення, а районам другої черги – 25% дитячого населення». Список районів другої черги він викреслив. У 12 районах Вінницької області, які «перебувають в найбільш тяжкому стані», налічувалося 983 тис. осіб. У телеграмі С. Косіора від 21 травня 1932 р. до Харківського обкому партії згадувалися 8 районів, які «перебувають у найбільш тяжкому стані», а через місяць до них долучили ще 5 районів, відтак голод охопив близько 800 тис. осіб. До категорії «тяжких», тобто районів, у яких була зафіксована масова смертність населення, потрапили 5 районів Одеської та 5 районів Дніпропетровської областей, а це понад мільйон осіб. В інформаційних зведеннях партійних органів зустрічалися слова: «відсутність хліба у більшості колгоспів», «16 сіл району без хліба», а це десятки і сотні тисяч людей, тому голод був масовим.

Отже, за неповними даними про загальну кількість «тяжких районів», весною 1932 р. лише у Вінницькій, Дніпропетровській, Київській, Харківській, Одеській областях голодувало щонайменше 4,3 млн селян. Населення решти районів також голодувало, але ЦК КП(б)У виявив «гуманність» лише до 20 районів, ухваливши 21 травня постанову про надання допомоги: відправити 17 вагонів азовської тюльки, кондитерські вироби, консерви, 600 т проса. Дивний раціон для голодних селян. 17 червня 1932 р. ЦК К П (б)У наважився відправити телеграму до ЦК ВКП(б) з проханням надати 800 тис. пудів хліба для харчування тих колгоспників, які займалися вирощенням цукрових буряків, але за тиждень одержали відповідь політбюро ЦК ВКП(б): «додаткового завезення хліба на Україну не здійснювати».

Смертність від голоду стала масовою в українських селах. Зокрема, у червні 1932 р. секретар Харківського обкому партії Р. Терехов інформував ЦК КП(б)У про те, що в селах Семенівського, Кобеляцького, Чутівського, Глобинського, Нехворощанського, Оржицького районів випадки голоду мали «виразні характеристики», тобто смертність від 60 до 116 осіб та сотні пухлих, крім того, факти голоду зафіксовано ще в 34 районах з 82 виходить, що голод лютував у 40-ка районах, а це майже половина районів області. Харківська область мала тоді 1,5 млн міського та 6,2 млн сільського населення. Отже, голод, якщо брати до уваги лише згадані райони, вразив близько 3 млн сільського населення, яке було приречене на голодну смерть.

Упродовж другої половини 1932 р., коли хлібозаготівельні молотовські комісії з їх «чорними дошками» остаточно позбавили селян продовольства, голод охопив всю Україну, а про його жахливі наслідки свідчать доповідні записки партійних та радянських органів, які почали з'являтися у 1933 р. Опубліковані документи ЦК КП(б)У, доповідні записки облвиконкомів та обласних відділів ГПУ дозволяють з'ясувати географію голоду за адміністративними районами, підрахувати кількість ураженого голодомором населення. 15 лютого 1933 р. голова Київського облвиконкому Микола Василенко, доповідаючи урядові про катастрофічний стан у селах області, назвав 21 район, де зафіксували «масове недоїдання», «випадки опухання», «людодїства» та голодної смерті. 1 березня, тобто двома тижнями пізніше, начальник Київського облвідділу ГПУ доповідав начальнику ГПУ УСРР про наслідки голодування людей у 42 районах області, або 829 населених пунктах. Станом на лютий 1932 р., тобто за рік до апогею голоду, у них мешкало 3,2 млн осіб, що становило половину сільського населення області. Органи ГПУ виявили 26,5 тис. голодуючих сімей. Наркомат охорони здоров'я інформував ЦК КП(б)У про динаміку голодування на Київщині: 25 березня – 398 тис., 5 квітня – 475 тис., 15 квітня – 494 тис. осіб.



Сумна статистика катастрофи. До найбільш уражених були віднесені: Богуславський район (30917), Білоцерківський (30536), Попельнянський (20000), Бабанський (19064) райони. У Ставищенському, Оратівському, Букському, Обухівському, Ржищевському, Уманському, Рокитнянському, Сквирському, Тальнівському, Тетіївському районах голодувало від 11 тис. до 16 тис. селян у кожному, а в решті районів – до 10 тисяч осіб. Райони за ступенем ураження голодомором були поділені на три групи: до першої, тобто «тяжкої», потрапило 34, до другої – 17, до третьої – 15 районів. Київська область мала 66 районів, відтак близько 7 мільйонів сільського населення опинилося в зоні голодної смерті.

На Вінниччині в лютому 1933 р. було зафіксовано масову смертність у 14 районах, 12 березня – у 20, 17 травня – у 38 районах, поділених на чотири групи за ступенем ураження.

Сільські райони України відрізнялися кількістю сільського населення, відтак і його загальною смертністю. На початку березня 1933 р. голод охопив як мінімум 40 із 49 районів Дніпропетровської області, яка мала 3,2 млн селян. На Донеччині він уразив 29 районів, на Одещині – 14, хоча Одеська область мала 2,6 млн селян, а Донецька – 1,1 млн. У звітах ГПУ наводяться страхітливі цифри уражених сільських рад Донеччини – 336 (738 населених пунктів). Зазначалося також, що протягом 1932 р. факти масового голодування «замовчувалися», а в 1933 р. місцеві органи влади постійно інформували центр про голодування селян.

Кожен звіт свідчив про «високу смертність» сільського населення. Голова Харківського облвиконкому Ілля Шелехес доповідав ЦК КП(б)У про те, що «у більшості випадків смерть абсолютно не реєструється в органах загсів», хоча були села, де за останні 3 місяці померло 450-600 тис. осіб». Для очищення вулиць і домівок від трупів було виділено спеціальні підводи. Для Харківської області, яка мала 7,7 млн населення, з них 6,2 млн сільського, цифра 600 тис. померлих за три місяці – була цілком достовірною.

У жовтні 1933 р. В. Молотов та Л. Каганович, заручившись підтримкою Сталіна, розпочали «велике переселення» білоруських та російських колгоспників в Україну. Протягом трьох місяців переселили майже 22 тис. селянських господарств: до Одеської – 6750, Донецької – 3527, Харківської 4800, Дніпропетровської – 6679, але їх виявилось надто мало, щоб «замаскувати» наслідки геноциду. Переселяли з Білорусії та Росії, де голоду, крім заселеної українцями Кубані та Поволжя, не було.

Повністю історичну працю можна прочитати на сторінці:

[http://shron1.chtyvo.org.ua/Marochko\\_VasyI/Holodomor\\_1932-1933rr.pdf](http://shron1.chtyvo.org.ua/Marochko_VasyI/Holodomor_1932-1933rr.pdf)



# CHARITY

MEDICAL CENTER OF NADIYA BURMAKA

HARITABLE ORGANIZATION  
"UKRAINIAN CHARITABLE FUND "NADIYA"

NON-FOR-PROFIT CORPORATION  
UKRAINE AND UKRAINIANS ABROAD



BRANCH 125 OF UKRAINIAN NATIONAL WOMEN'S LEAGUE OF AMERICA

Thanks to the initiative and activity of the volunteers of these organizations, we were able to purchase the visual aids for training for the warriors-participants of the Joint Forces Operations, also to help the disabled and the elderly people in Zvenigorodsky, Rotmystrivsky and Khmelnytsky geriatric centers and provided significant material assistance to the family of the visually impaired.



## UKRAINE AND UKRAINIANS ABROAD

Зустрічі із українськими волонтерами  
психологами із питань:  
допомога у родинних ситуаціях,  
проблеми комунікації,  
емоційні дисбаланси,  
хімічні і субстантні залежності.

170 West 82 Street New York, NY, 10024  
E-mail: ua-usa@usa.com  
tel.: 1 (929) 444 1684 ; 1 (919) 536 9702

Звертаємось до всіх небайдужих сердець!  
Допоможемо немічним в Україні:  
просимо прийняти участь у зборі  
ходунків, колясок, роллерів, волкерів,  
памперсів та всього іншого для догляду.

(Прохання дарунки приносити за попереднім узгодженням по телефону)

We appeal to all not indifferent hearts!  
Let's help disabled in Ukraine.

Please participate  
in the collection of walkers, strollers,  
rollers, diapers and other things for care.

Please bring donations after the previous  
arrangement by phone

**Dear Colleagues!**

Serial interdisciplinary periodical "American Journal of Fundamental, Applied and Experimental Research" / "Американський журнал фундаментальних, прикладних і експериментальних досліджень" invites for publication of works scientists who have scientific and academic degrees, degree applicants and students, whose scientific achievements are approved by academic councils/faculty councils of higher education institutions and have the appropriate expertise.

The magazine was founded in the USA for the realization of goals and objectives of the organization "Ukraine and Ukrainians Abroad" and designed to guide the global scientific community with fundamental and practically significant achievements of professionals who are interested in theoretical and applied problems of the following research areas:

*Biological Sciences, Cross-Sectoral Research, Cultural Studies, Economic Sciences, Governance, Historical Sciences, Jurisprudence, Medical Sciences, Pedagogical Sciences, Philological Sciences, Philosophical Sciences, Political Sciences, Psychological Sciences, Social Communication, Social Sciences.*

Editorial Board is presented by scientists who have scientific degrees and titles in Austria, Azerbaijan, Georgia, Israel, Poland, USA and Ukraine.

The manuscripts to the journal are accepted in English, and if the author wants, the article can be duplicated in Ukrainian in the electronic version of the journal (in such case author should send two manuscripts: in English and Ukrainian).

The quality of scientific material and its presentation should meet modern international standards. Articles are thoroughly checked for plagiarism. Editorial Board takes articles fully prepared for publication and submitted electronically.

The author is responsible for the accuracy of information, relevance of links in the text, adherence to the provisions of the law that protects the copyright and property rights, adherence to general codes of ethics and research ethics. Editorial staff reserves the right to amend the articles without changing the basic content.

Accepted for consideration by the editorial staff:

- Author's articles that meet the demands of modernity, original text, the essence of which is submitted for publication in a special edition in an article for the first time.

- Author's articles that have been published in another periodical, the originality and authenticity of the text representation of which allows to recommend to reprint this article (if not restricted by copyright) that is reasonable in relation to relevance and practical importance of content of the article, the novelty of which has not decreased over time (if the research of other authors do not refute the results).

- The original experimental works, which give a complete picture of the evidence obtained and contain materials that characterize their authenticity.

- Methodical articles containing original methodological developments and ways of application in social, humanitarian, health, natural areas.

- Review articles – in addition to what has been discussed before, and with the need of verification metatheoretical comprehensive analysis of new scientific research (opinions, achievements, generalizations). Review article should be devoted to the dynamics and prospects of development of a particular science industry or market segment / practice, cover and integrate the experience of several scientific paradigms / schools, or have an interdisciplinary approach.

- Short reports about inventions or outstanding events in various scientific fields.

All materials are considered and reviewed by our editorial board, as well as independent experts prior to publication.

By submitting a manuscript and an application to the: [Journal@usa.com](mailto:Journal@usa.com), the author agrees with the procedures of admission and review of manuscripts, that the Editorial Board put forth for consideration.

The magazine "American Journal of Fundamental, Applied and Experimental Research" is published quarterly, four times a year, within the last month of the current quarter.

More detailed information on the structure and sequence of articles' organizing can be found on our website:

[www.ajfaer.org](http://www.ajfaer.org)

For payment in **UAH**:

**2600 1051 520 874**

**PJSC CB "PRIVATBANK" USREO (EDRPOU): 39817613;**

**MFO (soft code): 354347**

**All-UKRAINIAN CHARITABLE FOUNDATION**

**"FUND of CHARITABLE "NADIYA".**

For payment in **USD**:

**CORRESPONDENT BANK (INTERMEDIARY BANK): ALLOYA CORPORATE F.C.U., 184 SHUMAN BLVD., suite 400, NAPERVILLE, IL 60563; Tel#: (800) 342-4328; ABA # 221381715**

**CREDIT TO (Beneficiary Bank): SELF RELIANCE (NY) F.C.U., 108 Second Ave New York, NY 10003; ACC # 226078379**

**FINAL CREDIT TO (Beneficiary): Name: UKRAINE AND UKRAINIANS ABROAD INC.; Number: 4665600 (saving)**

*Payment of publications are required to repay expenses paid by organization for publishing and postal services.  
Оплата публікацій необхідна для погашення витрат, внесених організацією, на видавничі та поштові послуги.*

**170 West 82 Street New York, NY 10024 USA;**

**Tel.: 1 (919) 536-9702, 1 (929) 444-1684**

**[www.ajfaer.org](http://www.ajfaer.org),  
[Journal@usa.com](mailto:Journal@usa.com)**

**Вельмишановні колеги!**

Багатосерійне міждисциплінарне періодичне видання "Американський журнал фундаментальних, прикладних і експериментальних досліджень" / "American Journal of Fundamental, Applied and Experimental Research" запрошує до публікації праць вчених, які мають наукові та академічні ступені, здобувачів наукових ступенів, а також студентів, наукові здобутки яких схвалені вченими радами / радами факультетів вищих навчальних закладів та підтверджені відповідними експертними оцінками.

Журнал заснований у США для реалізації мети і завдань організації «Ukraine and Ukrainians Abroad» і призначений для ознайомлення світової наукової громадськості з фундаментальними і практично значимими напрацюваннями фахівців, які цікавляться теоретичними та прикладними проблемами з наступних наукових напрямків:

*Біологічні науки, економічні науки, історичні науки, політурологія, медичні науки, міжгалузеві дослідження, педагогічні науки, культурні науки, психологічні науки, соціальні зв'язки, соціальні науки, управління, фізико-математичні науки, філологічні науки, філософські науки, юриспруденція.*

Редакційна рада представлена вченими, які мають наукові ступені та звання у США, Україні, Австралії, Австрії, Азербайджані, Грузії, Ізраїлі, Польщі.

Рукописи до журналу приймаються англійською мовою і, за бажанням автора, стаття може бути продубльована українською мовою (у такому випадку автор надсилає два рукописи: англійською та українською мовами).

Якість наукового матеріалу та його подання мають відповідати сучасним міжнародним вимогам. Статті ретельно перевіряються на плагіат. Редакція приймає статті, повністю підготовлені до друку і подані в електронному варіанті.

Автор несе відповідальність за точність надання інформації, відповідність посилок у тексті, дотримання положень Закону, що оберігають авторські та майнові права, Кодексів загальнонаукової етики та етики проведення наукових досліджень. Редакція залишає за собою право вносити поправки до статей, не змінюючи основного змісту.

Редакцією до розгляду приймаються:

- Авторські статті, які відповідають вимогам новітності, оригінальності тексту, основний зміст яких подається до друку в спеціалізованому виданні у вигляді статті вперше.

- Авторські статті, які вже були надруковані в іншому періодичному виданні, оригінальність та автентичність подання тексту яких дозволяє рекомендувати статтю для передруку (якщо це не обмежено авторськими правами), що є доцільним у зв'язку з актуальністю та практичною значимістю змісту статті, новизна якої з перебігом часу не знизилась (якщо дослідження інших авторів не спростовують отримані результати).

- Оригінальні експериментальні роботи, які дають повне уявлення про отримані фактичні дані і містять матеріали, що характеризують їх достовірність.

- Методичні статті, які містять оригінальні методичні розробки та шляхи їх використання у соціальних, гуманітарних, медичних, природничих сферах діяльності.

- Оглядові статті – як доповнення до того, що було розглянуто раніше, і з необхідністю верифікації, метатеоретичного комплексного аналізу нових наукових досліджень (поглядів, досягнень, узагальнень). Оглядова стаття повинна бути присвячена динаміці і перспективам розвитку певної галузі науки або сегмента ринку / практики, охоплювати та інтегрувати досвід кількох наукових парадигм / шкіл, або мати міждисциплінарний підхід.

- Короткі інформаційні повідомлення про винаходи або видатні події у різних наукових галузях.

Всі матеріали перед публікацією розглядаються і рецензуються нашою редколлегією, а також незалежними експертами.

Надсилаючи рукопис та заявку на адресу: [Journal@usa.com](mailto:Journal@usa.com), автор погоджується з процедурами прийому та розгляду рукописів, що висуваються редколлегією до розгляду.

Журнал "American Journal of Fundamental, Applied and Experimental Research" виходить щоквартально, чотири рази на рік, не пізніше останнього місяця поточного кварталу.

*Більш детально ознайомитися зі структурою та послідовністю організації статті ви можете на нашому сайті:*

[www.ajfaer.org](http://www.ajfaer.org)

Перерахування **в гривнях** здійснюється за номером рахунку:

**2600 1051 520 874**

в ПАТ КБ ПриватБанк м. Черкаси; Код ЄДРПОУ: 39817613;

МФО 354347

Благодійна організація

**"Всеукраїнський благодійний фонд "Надія".**

В **доларах США** за вказаними нижче реквізитами:

Scientific Journal

\*

Multidisciplinary Approach

# American Journal of Fundamental, Applied & Experimental Research

2019 / 3 (14)

## SCIENTIFIC-METRIC BASES AND REPOSITORIES

ResearchBib: <http://journalseeker.researchbib.com/view/issn/2474-9400>

Directory of Indexing and Impact Factor (DIIF): <http://www.diif.org/moreinfo.php?jid=10391>

ISSUU You Publish: <https://issuu.com/>

International Innovative Journal Impact Factor (IIJIF): <http://iijif.com/>

INTERNATIONAL scientific indexing: <http://isindexing.com/>

AcademicKeys: [https://www.academickeys.com/all/choose\\_discipline.php?go=journals](https://www.academickeys.com/all/choose_discipline.php?go=journals)

Google Scholar: <https://scholar.google.com.ua/>

Academic Resource Index Research Bib: <https://www.researchbib.com/>

Index Copernicus: <https://journals.indexcopernicus.com/search/details?id=47359>

## Founders and Publishers:

UKRAINE AND UKRAINIANS ABROAD, INC.

County: NEW YORK

Jurisdiction: NEW YORK

Entity Type: DOMESTIC NOT-FOR-PROFIT CORPORATION

Current Entity Status: ACTIVE

170 WEST 82 STREET

NEW YORK NY, 10024

Tel.: +1 (919) 536 9702, + 1 (929) 444 1684

+380 68 816 31 91

E-mail: [Journal@usa.com](mailto:Journal@usa.com)

[www.ajfaer.org](http://www.ajfaer.org)

