

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра соціальної роботи та освітніх і педагогічних наук

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «бакалавр»

на тему:

**Профілактика тютюнопаління серед підлітків в закладах
загальної середньої освіти**

Виконала:

здобувачка вищої освіти, 42 групи
заочної форми навчання
спеціальності 231 Соціальна робота
Димитрова Анна Олегівна

Науковий керівник:

канд. пед. наук, доцент
Платонова Оксана Георгіївна

Чернігів – 2026

Роботу подано до розгляду «_____» _____20____року.

Здобувачка

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Науковий керівник

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри

(назва кафедри)

протокол № _____ від «_____» _____20____року.

Здобувачка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТЮТЮНОПАЛІННЯ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	7
1.1. Профілактика тютюнопаління серед підлітків як соціально-педагогічна проблема	7
1.2. Психолого-педагогічна характеристика підлітків.....	9
1.3. Особливості профілактичної роботи з підлітками в закладах загальної середньої освіти.....	12
РОЗДІЛ 2	
ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ТЮТЮНОПАЛІННЯ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	15
2.1. Форми і методи профілактичної роботи щодо тютюнопаління підлітків в закладах загальної середньої освіти.....	15
2.2. Емпіричне дослідження схильності підлітків до тютюнопаління на базі закладу загальної середньої освіти №9 м. Чернігова.....	17
2.3. Практичні рекомендації щодо проведення профілактичної роботи серед підлітків в закладах загальної середньої освіти.....	25
ВИСНОВКИ.....	28
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	30
СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ.....	33
ДОДАТКИ.....	36

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві проблема збереження та зміцнення здоров'я дітей і підлітків набуває особливої уваги. Одним із найбільш поширених негативних явищ є тютюнопаління, яке несе в собі серйозні загрози як фізичному, так і психічному здоров'ю. Особливо тривожним є те, що знайомство з тютюновими виробами часто відбувається в підлітковому віці, коли формується система цінностей, поведінкові установки та стиль життя особистості.

Заклади загальної середньої освіти відіграють ключову роль у формуванні здорового способу життя учнів, адже саме в освітньому середовищі підлітки проводять значну частину свого часу, взаємодіють із однолітками та педагогами, отримують знання і соціальний досвід. Саме тому профілактика тютюнопаління серед підлітків у школі є важливим напрямом соціально-педагогічної діяльності.

Актуальність даної проблеми підтверджується і нормативно-правовими документами України, зокрема законами «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», «Основи законодавства України про охорону здоров'я», а також державними програмами, зокрема Національною молодіжною стратегією до 2030 року, спрямованими на формування здорового способу життя та профілактику шкідливих звичок серед підлітків та молоді. Вони визначають необхідність системної роботи щодо запобігання тютюнопаління серед учнівської молоді.

Проблема профілактики тютюнопаління серед підлітків привертала увагу багатьох вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, питання формування шкідливих звичок у підлітковому віці, впливу соціального середовища та ефективних профілактичних заходів досліджували такі українські вчені як, О. Безпалько, І. Зверєва, А. Капська, В. Оржеховська, Т. Алексеєнко, Л. Коваль та інші. У їхніх працях розкрито соціально-педагогічні аспекти профілактики адиктивної поведінки, роль школи та сім'ї

у формуванні здорового способу життя, а також визначено ефективні форми і методи профілактично роботи з учнівською молоддю. Зарубіжні дослідники також акцентували увагу на комплексному підході до профілактики тютюнопаління, який включає освітні, психологічні та соціальні компоненти.

Наукові роботи Н. Максимової, О. Ткача, О. Яременко присвячені дослідженню впливу тютюнопаління на здоров'я молодих людей, з'ясуванню соціальних наслідків цього явища.

Різні аспекти розвитку теорії та практики профілактики тютюнопаління є предметом вивчення таких науковців як Л. Завацька, І. Карпова, М.Галагузова, С. Грищенко, Н. Жигайло, В. Курбатов, П. Паленок, Л. Тюття, Н. Щербак, Н. Якса.

Питаннями взаємодії соціальних інститутів у здійсненні профілактики тютюнопаління у молодіжному середовищі займалися А. Радущин, В.Скуратівський. Феномен соціальної реклами, її вплив на формування особистості молоді особистості. Роль у процесі профілактики тютюнопаління стало предметом наукових розвідок Л. Федотової, Р.Харриса.

Аналіз наукової літератури свідчить про наявність значної кількості теоретичних напрацювань у цій сфері зазначеної проблематики, проте існує потреба в удосконаленні практичних підходів до профілактики тютюнопаління з урахуванням сучасних соціальних викликів, змін у поведінці підлітків та новітніх інформаційних технологій.

Актуальність проблеми підтверджується й статистичними даними. За інформацією Міністерства охорони здоров'я України, значна частина підлітків має досвід куріння, а вік першої спроби тютюну поступово знижується. За результатами Міжнародного дослідження Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), яке проводилося у період з 2022 по 2024 рік за ініціативою Всесвітньої організації охорони здоров'я, в Україні спостерігається доволі високий рівень поширення тютюнопаління серед підлітків 13-15 років, причому значна частина з них регулярно вживає як традиційні, так і електронні тютюнові вироби. Окрему занепокоєність

викликає зростання популярності вейпів та електронних сигарет, які підлітки помилково вважають безпечними альтернативами курінню.

Таким чином, актуальність проблеми, її соціальна значущість та недостатня розробленість ефективних профілактичних механізмів у закладах загальної середньої освіти зумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: ***«Профілактика тютюнопаління серед підлітків в закладах загальної середньої освіти».***

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та розробити практичні рекомендації щодо профілактики тютюнопаління серед підлітків у закладах загальної середньої освіти.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні засади профілактики тютюнопаління серед підлітків та здійснити їх психолого-педагогічну характеристику.
2. Охарактеризувати особливості профілактичної роботи з підлітками в закладах загальної середньої освіти.
3. Розглянути форми і методи профілактики тютюнопаління серед підлітків в закладах загальної середньої освіти.
4. Провести емпіричне дослідження та розробити практичні рекомендації щодо підвищення ефективності профілактики тютюнопаління серед підлітків.

Об'єкт дослідження – профілактика тютюнопаління серед підлітків.

Предмет дослідження – профілактика тютюнопаління серед підлітків у закладах загальної середньої освіти.

З метою розв'язання поставлених завдань були використані **такі методи дослідження:**

– *теоретичні:* аналіз та узагальнення психолого-педагогічної, соціально-педагогічної літератури з теми дослідження; аналіз нормативно-правових документів; систематизація наукових підходів для визначення рівня профілактичної роботи щодо тютюнопаління серед підлітків в закладах загальної середньої освіти.

– *емпіричні*: анкетування, спостереження, бесіди з учнями та педагогами, аналіз практичного досвіду соціального педагога щодо роботи в закладі загальної середньої освіти стосовно профілактики тютюнопаління.

Теоретичне та практичне значення дослідження полягає у аналізі проблеми тютюнопаління серед підлітків та вдосконаленні підходів до профілактичної роботи закладів загальної середньої освіти. Отримані результати можуть бути використані педагогами, соціальними педагогами, психологами та адміністрацією закладів загальної середньої освіти з метою підвищення ефективності профілактичної роботи, та формування у підлітків свідомого ставлення до власного здоров'я.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були апробовані на Міжнародній науковій конференції «XVI Сіверянські соціально-психологічні читання» (23 березня 2026 р., м. Чернігів), тема доповіді «Профілактика тютюнопаління серед підлітків в закладах загальної середньої освіти».

X Міжнародній науково-практичній конференції для молодих науковців «Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення» (25 травня 2026 р., м. Ніжин), тема доповіді «Профілактика тютюнопаління серед підлітків в закладах загальної середньої освіти».

Публікації: Димитрова А. О. Профілактика тютюнопаління серед підлітків в закладах загальної середньої освіти. *Збірник тез X Міжнародної наукової-практичної конференції для молодих науковців «Науковий вимір соціально-педагогічних проблем сьогодення»* (25 травня 2026 р., м. Ніжин).

Структура кваліфікаційної роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, словника основних термінів, додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 41 сторінка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ ТЮТЮНОПАЛІННЯ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

1.1 Профілактика тютюнопаління серед підлітків як соціально-педагогічна проблема.

У сучасних умовах розвитку українського суспільства збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління є одним із найважливіших завдань держави, що безпосередньо впливає на її демографічний, економічний та інтелектуальний потенціал. Особливу тривогу викликає стрімке поширення серед учнівської молоді деструктивних форм поведінки, зокрема адикцій, серед яких тютюнопаління залишається однією з наймаштабніших загроз. Трансформація сучасної культури споживання нікотину (поява вейпів, електронних сигарет, систем нагрівання тютюну) та специфічні стресові чинники воєнного стану актуалізують розгляд профілактики тютюнопаління серед підлітків як комплексної соціально-педагогічної проблеми.

Підлітковий вік у психолого-педагогічній науці традиційно визначається як кризовий період інтенсивного фізичного дозрівання, формування самосвідомості, пошуку ідентичності та зміни референтних груп. Прагнення до емансипації від контролю дорослих, підвищена конформність перед однолітками, емоційна нестабільність та бажання самоствердитися часто штовхають підлітка до експериментів із психоактивними речовинами (ПАР). У контексті соціальної роботи паління розглядається не просто як індивідуальна шкідлива звичка, а як девіантна соціальна практика, що формується під впливом мікро- та макросоціального середовища (сім'я, школа, медіапростір). Соціально-педагогічний вимір проблеми тютюнопаління полягає у суперечності між:

Декларованими суспільними цінностями здорового способу життя та агресивним маркетингом нікотиновмісних продуктів, адаптованих під молодіжні субкультури (яскраві дизайни, різноманітні смаки вейпів). Високим рівнем формальної поінформованості підлітків про шкоду нікотину та низьким рівнем усвідомлення реальних ризиків для власного здоров'я («ілюзія невразливості»).

Потребою у впровадженні інноваційних інтерактивних профілактичних технологій та збереженням у багатьох закладах освіти застарілих, виключно методів залякування або лекційних методів роботи.

У науковій літературі (праці О. Безпалько, І. Зверевої, Н. Зимівель, С.Харченка) профілактика в соціальній роботі трактується як науково обґрунтована система заходів, спрямованих на усунення чинників ризику, попередження виникнення девіацій та формування просоціальної поведінки. Стосовно підліткового віку, профілактична діяльність набуває вираженого соціально-педагогічного характеру, оскільки вона поєднує інформування, виховання, соціальну адаптацію та психологічну підтримку особистості.

Ефективна соціально-педагогічна профілактика тютюнопаління в умовах закладу загальної середньої освіти має базуватися на диференціації трьох рівнів:

Первинна профілактика – орієнтована на всю учнівську аудиторію, яка ще не має досвіду паління. Її мета – формування стійкої антитютюнової життєвої позиції, навичок критичного мислення та резистентності (вміння чинити опір) до тиску однолітків.

Вторинна профілактика – спрямована на підлітків «групи ризику» (тих, хто вже експериментував із палінням або виховується в родині, де палять). Робота фокусується на ранньому виявленні адиктивної поведінки та корекції психосоціальних причин потягу до нікотину.

Третинна профілактика – передбачає допомогу підліткам із сформованою залежністю з метою мінімізації шкоди та подолання звички.

Специфіка реалізації соціально-педагогічної профілактики у сучасних реаліях м. Чернігова також вимагає врахування хронічного психоемоційного напруження школярів, викликаного безпековими ризиками та періодичним дистанційним або змішаним навчанням. Стрес стає одним із провідних мотивів для першої спроби паління підлітками як хибний спосіб «заспокоєння» чи «регуляції емоцій». Відтак, роль соціального робітника в закладі освіти трансформується: профілактичні програми мають включати не лише інформування про шкоду нікотину, а й навчання підлітків копінг-стратегіям (здоровим методам подолання стресу та тривоги).

Таким чином, профілактика тютюнопаління серед підлітків як соціально-педагогічна проблема є багаторівневою системою взаємодії школи, сім'ї та громади. Вона потребує від соціального робітника відмови від менторського тону на користь партнерських, інтерактивних технологій, які здатні сформувати у підлітка свідому відповідальність за власне здоров'я в умовах нестабільного соціального середовища.

1.2. Психолого-педагогічна характеристика підлітків.

Ефективність соціально-педагогічної профілактики тютюнопаління в умовах загальноосвітньої школи безпосередньо залежить від глибини врахування вікових, психофізіологічних та соціально-психологічних особливостей об'єкта впливу. Підлітковий вік (охоплює період від 11–12 до 14–15 років, що відповідає учням середніх та старших класів) у сучасній науці розглядається як один із найскладніших та найкритичніших етапів онтогенезу особистості. Цей період характеризується переходом від дитинства до дорослості, масштабною перебудовою всіх систем організму та докорінною зміною соціальної ситуації розвитку.

Анатомо-фізіологічний аспект підліткового віку пов'язаний із процесом пубертату – бурхливим статевим дозріванням, нейроендокринними змінами та інтенсивним ростом. Нерівномірність розвитку серцево-судинної та

опорно-рухової систем часто призводить до підвищеної втомлюваності, лабільності нервової системи, різких перепадів настрою, дратівливості та емоційної нестабільності. Прагнучи компенсувати внутрішній дискомфорт та хронічний стрес, підлітки схильні шукати швидкі та доступні засоби саморегуляції, якими, за хибними уявленнями, часто стають тютюнові вироби або електронні сигарети.

У психологічному вимірі центральним новоутворенням підліткового віку є формування «почуття дорослості» – особливої форми самосвідомості, яка виявляється у прагненні підлітка, щоб до нього ставилися не як до дитини, а як до дорослого. Оскільки внутрішніх психологічних та соціальних ресурсів для справжньої дорослості підліток ще не має, він починає копіювати зовнішні атрибути поведінки дорослих. У багатьох підліткових субкультурах паління (традиційне чи використання вейпів, систем нагрівання тютюну) асоціюється із незалежністю, авторитетом та зрілістю.

Провідною діяльністю у підлітковому віці стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Відбувається переорієнтація авторитетів: вплив батьків та педагогів тимчасово слабшає, а думка референтної групи однолітків набуває вирішального значення. Прагнення бути визнаним у компанії, страх опинитися в соціальній ізоляції або стати об'єктом насмішок зумовлюють високий рівень конформності підлітків. Якщо в підлітковій мікрогрупі паління є нормою або ознакою високого статусу, дитина з високою ймовірністю здійснить першу спробу куріння під прямим або прихованим тиском оточення, щоб довести свою приналежність до групи («бути як усі»).

Педагогічна характеристика підлітків вказує на суттєві зміни в пізнавальній та мотиваційній сферах. У цьому віці активно розвивається теоретичне та критичне мислення, здатність до рефлексії та прогнозування наслідків своїх дій. Проте, через віковий егоцентризм підліткам притаманний феномен «ілюзії невразливості» (переконавання, що негативні наслідки, хвороби чи залежність можуть трапитися з кимось іншим, але не з ними).

Саме тому традиційні педагогічні методи залякування («куріння вбиває», демонстрація уражених органів) часто виявляються неефективними, адже підлітки сприймають ці загрози як надто віддалені у часі.

З погляду соціальної роботи, підлітковий вік є періодом високої соціальної вразливості та ризику формування девіантної поведінки через низку психологічних протиріч:

- прагнення до суверенітету, свободи та одночасний прояв конформності, залежності від думки друзів;
- бажання виділитися, проявити свою індивідуальність та водночас панічний страх відрізнятись від однолітків;
- потреба у визнанні з боку дорослих та демонстративне заперечення їхніх вимог і правил (підлітковий негативізм).

Окрему увагу в межах психолого-педагогічної характеристики підлітків слід приділити гендерним особливостям перебігу цього вікового періоду, які безпосередньо впливають на специфіку превентивної роботи. Психологічні дослідження засвідчують, що дівчата-підлітки зазвичай випереджають хлопців у темпах психофізіологічного дозрівання, є більш чутливими до емоційного клімату в колективі, стандартів зовнішності та міжособистісних стосунків. Відповідно, мотиви до першої спроби паління у дівчат частіше пов'язані із прагненням зняти психоемоційну напругу, естетизацією процесу (зокрема, через сучасну моду на яскраві електронні нікотинові пристрої зі смаковими добавками), а також під впливом хибних міфів про здатність нікотину контролювати масу тіла. Натомість у хлопців-підлітків у мотиваційній структурі адиктивної поведінки частіше превалює прагнення продемонструвати силу, маскулінність, незалежність та лідерський статус у групі однолітків.

Таким чином, психолого-педагогічна характеристика підлітків демонструє, що цей вік є зоною високого ризику для початку тютюнопаління. Водночас гнучкість підліткової психіки, прагнення до самопізнання та висока сензитивність до інтерактивного навчання створюють

сприятливі умови для ефективного соціально-педагогічного впливу. Профілактична робота соціального робітника має будуватися не на заборонах, а на розвитку життєвих навичок, підвищенні самооцінки, формуванні стресостійкості та розвитку здатності впевнено протистояти негативному груповому тиску.

1.3. Особливості профілактичної роботи з підлітками в закладах загальної середньої освіти.

Ефективна організація антитютюнової превенції в умовах закладу загальної середньої освіти потребує від соціального педагога чіткого розуміння специфіки шкільного середовища, а також володіння сучасними соціально-педагогічними технологіями. Традиційна система шкільної профілактики, що тривалий час базувалася виключно на залякуванні чи пасивному інформуванні (читання лекцій, перегляд медичних плакатів), у сучасних реаліях демонструє низьку ефективність. Новітня парадигма соціальної роботи вимагає переходу до суб'єкт-суб'єктної взаємодії, де підліток є активним учасником превентивного процесу.

Особливістю профілактичної роботи в школі є її системність та комплексність. Соціально-педагогічна діяльність не може обмежуватися одноразовими заходами, а має бути інтегрована в загальну виховну систему закладу освіти та охоплювати три ключові суб'єкти взаємодії: самих підлітків, педагогічний колектив та батьків (законних представників). Робота з педагогами передбачає їхнє консультування щодо виявлення ранніх ознак нікотинової залежності у дітей та ознайомлення з алгоритмами реагування. Робота з батьками спрямована на підвищення їхнього виховного потенціалу, руйнування міфів про безпечність електронних сигарет та мінімізацію фактору пасивного паління в родині.

У практиці соціальної роботи в закладах загальної середньої освіти превентивні методи класифікують за формою організації на:

– Інформаційні (просвітницькі): спрямовані на формування об'єктивних знань про вплив нікотину (зокрема й альтернативних способів його споживання) на організм. До них належать інтерактивні бесіди, лекторії, створення соціальної реклами самими учнями, випуск стіннівок або букетів.

– Практико-орієнтовані (інтерактивні): мають на меті вироблення конкретних поведінкових навичок. Це тренінги, рольові ігри, дискусійні клуби, дебати, кейс-методи.

– Наочні: демонстрація тематичних відеофільмів, використання мультимедійних презентацій та інфографіки, що адаптовані під молодіжне сприйняття.

Найбільшу ефективність у роботі з підлітковою аудиторією виявляє тренінгова форма роботи. Тренінг дозволяє соціальному робітнику не просто транслювати сухі факти, а моделювати реальні життєві ситуації. Основними компонентами профілактичного тренінгу для підлітків є:

1) Розвиток критичного мислення: навчання аналізувати приховану маніпулятивну рекламу тютюнових компаній та вейп-індустрії.

2) Формування навичок резистентності (опору): відпрацювання психологічних технік упевненої поведінки та вміння аргументовано сказати «ні» у відповідь на пропозицію закурити в компанії однолітків.

3) Навчання копінг-стратегіям: формування вміння долати стрес, тривожність та нудьгу конструктивними способами (спорт, творчість, дихальні вправи) без залучення психоактивних речовин.

Сучасні особливості профілактичної роботи в українських школах також зумовлені потребою адаптації інструментарію до умов безпекових викликів. Через періодичне перебування закладів освіти на дистанційному або змішаному форматі навчання, соціальний робітник має активно впроваджувати діджитал-технології. Це включає проведення онлайн-тренінгів на платформах Zoom або Google Meet із використанням інтерактивних дошок (Jamboard, Miro), створення закритих превентивних каналів чи чат-ботів у месенджерах, а також поширення коротких

просвітницьких відеороликів (у стилі соціального контенту для TikTok чи Instagram Reels).

Важливою умовою успішності соціально-педагогічної профілактики в школі є дотримання принципу позитивної профілактики. Замість фокусування на негативних наслідках паління (хвороби, заборони), соціальний робітник має зміщувати акценти на переваги здорового способу життя, збереження фінансової незалежності від закупівлі гаджетів для паління, свободу вибору та формування моди на «чисте дихання».

Таким чином, особливості профілактичної роботи в закладах загальної середньої освіти полягають у переході від застарілих директивних методів до інтерактивних, партнерських та цифрових технологій. Соціально-педагогічна превенція тютюнопаління є ефективною лише тоді, коли вона є систематичною, враховує психоемоційний стан підлітків у кризових умовах і стимулює розвиток їхньої особистісної стійкості до негативних соціальних впливів.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ТЮТЮНОПАЛІННЯ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

2.1. Форми і методи профілактичної роботи щодо тютюнопаління з підлітками в закладах загальної середньої освіти

Перехід від теоретико-методологічних засад превентивної діяльності до її безпосередньої практичної реалізації в умовах закладу загальної середньої освіти вимагає чіткого структурування технологічного інструментарію соціального педагога. Практичний досвід доводить, що вибір конкретних форм і методів профілактики тютюнопаління серед підлітків має зумовлюватися віковими характеристиками учнів, специфікою організації освітнього процесу та актуальними тенденціями у молодіжному середовищі.

У практичній діяльності соціального педагога в умовах закладу загальної середньої освіти форми антитютюнової профілактики традиційно диференціюють за охопленням цільової аудиторії на три ключові групи:

Масові форми роботи: спрямовані на створення загального антитютюнового інформаційного простору в закладі освіти. До них належать загальношкільні акції (зокрема до Всесвітнього дня без тютюну), оформлення тематичних інформаційних зон «Простір, вільний від куріння», проведення відкритих лекторіїв та тижнів здорового способу життя.

Групові форми роботи: є найбільш продуктивними у підлітковому віці, оскільки дозволяють організувати безпосередню взаємодію в межах учнівського колективу. Сюди відносять профілактичні тренінги, години спілкування, дискусійні клуби, дебати, перегляди та обговорення тематичних відеоматеріалів, а також фасилітаційні сесії.

Індивідуальні форми роботи: орієнтовані на підлітків, які потребують персоналізованого соціально-педагогічного супроводу (експериментують із нікотиновмісними продуктами або мають перші ознаки залежності). Вони

включають індивідуальні консультації, бесіди, метод вирішення життєвих кейсів та індивідуальне консультування.

У межах дослідно-експериментальної роботи особливу увагу приділено інтерактивним методам соціальної роботи, які активізують внутрішній потенціал підлітка та стимулюють його до самостійного прийняття рішень. На відміну від пасивних методів (наприклад, традиційної лекції), інтерактивні методи базуються на діалозі, моделюванні ситуацій та критичному аналізі дійсності. Серед них у практиці роботи з підлітками виокремлюються наступні:

Метод рольової гри (моделювання ситуацій): дозволяє підліткам у безпечних умовах відпрацювати алгоритми відмови від пропозиції закурити. Учні програвать ролі «того, хто пропонує» та «того, хто відмовляється», випробовуючи різні техніки впевненої поведінки (техніка аргументованої відмови, переведення теми тощо).

Метод «мозкового штурму» (Brainstorming): застосовується для швидкого збору ідей та руйнування поширених міфів. Під час обговорення тем, пов'язаних із причинами початку паління вейпів або систем нагрівання тютюну, учні самостійно формулюють альтернативні варіанти подолання стресу та нудьги.

Метод групової дискусії (дебати): стимулює розвиток критичного мислення та вміння відстоювати власну позицію. Підлітки вчаться розпізнавати приховані маніпуляції у рекламі електронних сигарет, аналізуючи стратегії маркетологів, які намагаються зробити нікотинову залежність атрибутом «модного» стилю життя.

Сучасний технологічний контекст функціонування закладів освіти також вносить корективи у практичну діяльність соціального педагога, вимагаючи гнучкого поєднання традиційних аудиторних форм із диджитал-інструментами. Дистанційні елементи профілактики успішно реалізуються через використання інтерактивних онлайн-платформ (наприклад, створення квізів, вікторин або сервісів малювання інтерактивних плакатів). Це дозволяє

утримувати високий рівень залученості підлітків за будь-яких умов організації навчання.

Особливе місце у структурі профілактичної роботи посідає метод «рівний-рівному» (peer-to-peer). Його суть полягає у підготовці волонтерів-інструкторів із числа самих підлітків, які транслюють цінності здорового способу життя своїм одноліткам. Для підлітків думка однолітка часто є більш авторитетною, ніж зауваження дорослого, що суттєво підвищує рівень довіри до отриманої інформації та знижує віковий опір виховним впливам.

Таким чином, практична модель профілактики тютюнопаління в закладах загальної середньої освіти базується на комплексному поєднанні масових, групових та індивідуальних форм роботи з акцентом на інтерактивні, тренінгові та цифрові методи. Ефективність такої діяльності забезпечується відмовою від директивного повчання та переходом до формування у підлітків свідомої життєвої компетентності, стресостійкості та навичок відповідальної поведінки в сучасному соціумі.

2.2. Емпіричне дослідження схильності підлітків до тютюнопаління на базі закладу загальної середньої освіти №9 м. Чернігова

З метою дослідження практичних аспектів профілактики тютюнопаління серед підлітків в закладах загальної середньої освіти було проведено емпіричне дослідження щодо виявлення схильності підлітків до тютюнопаління. Дослідження було проведено на базі Чернігівської гімназії №9 Чернігівської міської ради, за допомогою авторської анкети «Ставлення підлітків до тютюнопаління» (Додаток А).

Емпіричне дослідження проводилося в декілька етапів етапів.

На першому етапі було конкретизовано науковий апарат, підтверджено актуальність теми дослідження, визначено мету та завдання дослідження, знайдено базу дослідження та сформовано вибірку досліджуваних.

Мета дослідження: провести дослідження схильності підлітків до тютюнопаління у визначеному закладі загальної середньої освіти.

Відповідно до мети дослідження вирішувалися наступні *завдання дослідження:*

1. Організувати дослідження схильності підлітків до тютюнопаління у закладі загальної середньої освіти за допомогою авторської анкети.
2. Провести кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.
3. Підготувати висновки щодо проведеного дослідження.

Вибірку досліджуваних склали 29 учнів 9-го класу, з них 21 дівчина та 8 хлопців. Опитування було анонімним та проводилося за допомогою відповідного бланку дослідження.

На другому етапі дослідження, спрямованому на вивчення схильності підлітків до тютюнопаління у закладі загальної середньої освіти №9 м. Чернігова, було проведено анонімне анкетування учнів.

На третьому етапі була здійснена первинна обробка даних та підготовлені підсумкові діаграми.

На четвертому етапі був проведений аналіз та інтерпретація результатів дослідження, сформовані висновки щодо схильності підлітків до тютюнопаління.

Аналіз та інтерпретація отриманих даних.

В емпіричному дослідженні взяли участь учні 9-класу, що склали 29 респондентів підліткового віку, які відповіли на запитання анонімної анкети.

Розподіл загальної вибірки по статі учасників виглядає наступним чином: 21 особа – дівчата, що становить 72,41;% та 8 осіб – хлопці – 27,58% (див. Рис. 1).

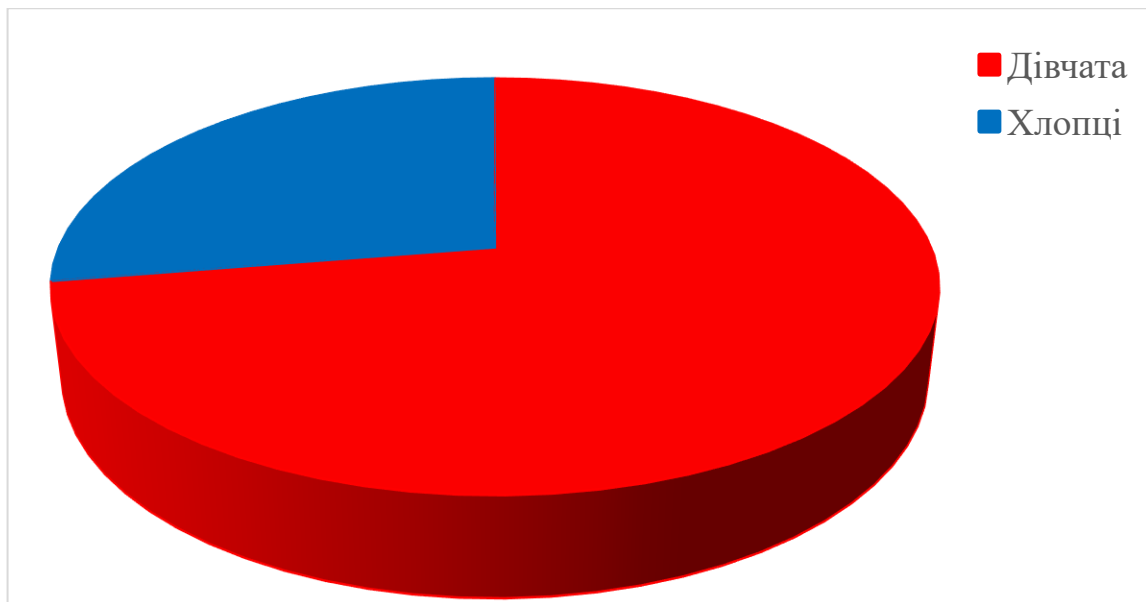


Рис. 1. Розподіл учасників дослідження за статтю, у %.

Перший змістовий блок анкети дозволив з'ясувати досвід першої взаємодії підлітків із традиційними тютюновими виробами та референтні канали їхнього отримання. На запитання *«Якщо Ви хоча б один раз пробували палити, яким чином Ви отримали першу сигарету?»* більшість опитаних респондентів – 55,17 % (16 осіб), обрали серед переліку відповідей категорію *«Я не палю»*. Це свідчить про наявність стійкої базової установки на здоровий спосіб життя у більшості учнів класу.

Серед 13-ти студентів, які все ж таки мали досвід паління, відповіді щодо джерела отримання першої сигарети розподілилися наступним чином (Таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

Розподіл відповідей респондентів щодо джерела отримання першої сигарети, серед досвідчених курців

Варіант відповіді (найбільш актуальний для даної вибірки)	Кількість опитаних респондентів (n=29)	Відсоток від загальної вибірки, %
Від друга / подруги	7	24,13%
Від старший знайомих	3	10,34%
Взяв(-ла) вдома без дозволу	2	6,89%
Від брата / сестри	1	3,44%

Отримані результати щодо джерела отримання першої сигарети засвідчує роль мікросоціального оточення у процесі залучення підлітків до тютюнопаління. Ключовим фактором ризику виступає референтна група однолітків: майже чверть опитаних учнів 9-го класу (24,13%) отримала першу сигарету безпосередньо від друга чи подруги, а ще 10,34% від старший знайомих (старшокласників). Це свідчить про високу дію механізмів групового тиску, конформізму та прагнення підлітка інтегруватися у підліткову субкультуру за допомогою спільних ритуалів демонстративної поведінки.

Окремої уваги заслуговує той факт, що внутрішньосімейні чинники також виступають латентним джерелом ризику: сумарно 10,42% учнів зазначили, що взяли сигарету вдома без дозволу (6,89%) або ж отримали від брата чи сестри (3,44%). Це вказує на недостатній рівень контролю з боку батьків або наявність пасивного куріння (наприклад, модель поведінки, що транспонується) у родині.

Цілковита відсутність відповідей щодо купування сигарет чи отримання їх від батьків (0%) підтверджує, що первинний досвід тютюнопаління є суто соціально-інтеграційним процесом, який реалізується поза офіційними каналами контролю як зі сторони батьків, так і вчителів через горизонтальні зв'язки у підлітковому середовищі. Отримані дані актуалізують необхідність впровадження тренінгів стійкості до соціального тиску та формування навичок впевненої відмови (асертивності) у програмі шкільної профілактики тютюнопаління.

Для глибшого розуміння соціально-педагогічних та психологічних детермінантів адиктивної поведінки серед підлітків було проаналізовано відповіді на питання *«Якщо Ви хоча б раз пробували курити, що стало основною причиною?»*. Дані відповідей на дане питання анкети проаналізовано нижче (Таблиця 2.2.)

Розподіл відповідей щодо причин першої спроби куріння

Варіант відповідей	Кількість опитаних респондентів (n=29)	Відсоток від загальної вибірки, %
Я не курю	16	55,17%
Цікавість	4	13,79%
Вплив друзів	3	10,34%
Зняття стресу	1	3,44%
Бажання виглядати дорослішим(-ою)	2	6,89%
Нічого було робити	1	3,44%
Наслідування дорослих	1	3,44%
Хотів(-ла) бути «як усі»	1	3,44%

Мотиваційне ядро першої спроби куріння серед підлітків тісно пов'язане зі специфікою їхньої вікової соціалізації, прагненням до емансипації та мікросоціальним оточенням. Головними детермінантами початку споживання нікотиновмісної продукції виступають природний пізнавальний інтерес, безпосередній вплив референтної групи однолітків та конформізм стосовно компанії. Окрім цього, чітко простежується підліткова потреба у набутті псевдодорослого статусу через копіювання поведінки старших, де куріння виступає хибним атрибутом незалежності та інструментом самоствердження. Вибір варіантів, пов'язаних із подоланням стресу та пасивним проведенням часу, додатково вказує на дефіцит навичок конструктивних копінг-стратегій та незайнятості підлітків у корисній дозвіллевій діяльності.

Кількісний показник спроб куріння протягом життя дозволяє диференціювати випадковий (експериментальний) досвід від сформованої систематичної звички. За результатами відповідей на питання анкети «Скільки разів у житті Ви пробували курити сигарети?» було встановлено, що 55,17% опитаних респондентів (16 учнів) обрали варіант «Ніколи», ще 27,58% (8 учнів) – варіант «1-2 рази», 10,34% (3 учнів) – варіант «3-5 разів»

та ще 13,79% (4 учнів) – варіант «6-9 разів». Варіанти, які вказують на регулярне та тривале тютюнопаління (варіант від 10 спроб і більше), учнями обрані не були, що вказує на те, що тютюнопаління серед учнів закладу загальної середньої освіти №9 м. Чернігова у більшості випадків має характер поодиноких спроб, що підкреслює високу потенційну ефективність вчасних профілактичних заходів соціального педагога.

Загальне ставлення дев'ятикласників до феномена тютюнопаління у підлітковому середовищі (питання *«Як Ви ставитеся до куріння серед підлітків?»*) є виразно критичним. Негативне ставлення продемонстрували 58,62% опитаних, що становить 17 осіб із загальної вибірки, скоріше негативне ставлення висловили 24,13% опитаних (7 учнів), байдуже ставлення висловили 13,79% опитаних підлітків (4 особи) і лише 1 особа від загальної вибірки досліджуваних (3,44%) ставиться до цього явища «скоріше позитивно».

Окремим важливим аспектом нашого дослідження стало питання вивчення поширеності сучасних новітніх засобів вживання нікотину, зокрема мова йде про електронні сигарети та вейпи. На запитання *«Чи пробували Ви коли-небудь користуватися електронними сигаретами або вейпами?»* ствердну відповідь «Так» обрали 15 опитаних, що становить 51,72%, тоді як заперечну відповідь «Ні» надали 14 опитаних підлітків, що позначає 48,27%. Порівняльний аналіз із традиційним курінням доводить, що сучасні електронні пристрої для тютюнопаління сьогодні мають вищий рівень популярності та доступності серед учнівської молоді, оскільки психологічний бар'єр перед їх використанням є значно меншим, ніж перед звичайними сигаретними виробами.

Наступний змістовий блок нашого емпіричного дослідження був спрямований на виявлення глибинної структури мотивів використання електронних сигарет та вейпів у підлітковому середовищі. Зважаючи на високу популярність альтернативних засобів доставки нікотину серед сучасних підлітків, виникла необхідність диференціювати ключові внутрішні

та зовнішні чинники, які стимулюють дев'ятикласників до першої спроби використання подібних сучасних девайсів та формують їхній інтерес до їхнього вживання. Отримані результати дозволили виокремити провідні психологічні та соціальні тригери, детальний розподіл яких наочно відображено у таблиці нижче (Талиця 2.3.).

Таблиця 2.3

*Мотиваційна структура використання електронних сигарет та вейпів
серед підлітків*

Варіант відповідей	Кількість опитаних респондентів (n=29)	Відсоток від загальної вибірки, %
Ніколи не продували подібні речі	14	48,27;
Приємний смак або аромат	7	24,13%
Зацікавленість у нових враженнях	5	17,24%
Бажання зняти стрес	2	6,89%
Вплив соціальних мереж / блогерів	1	3,44%

Емпіричні дані унаочнюють, що у підлітковому середовищі спостерігається висока чутливість до маркетингових стратегій виробників новітніх засобів доставки нікотину. Головним чинником привабливості вейпів для підлітків, які мають досвід його використання, виступають органолептичні властивості продуктів, зокрема різноманітність приємних смаків та ароматів, що успішно маскує реальну токсичність речовин та знижує психологічний бар'єр перед початком споживання. Окрім гедоністичної мотивації, вагому роль відіграє прагнення до нових експериментальних вражень та інтерес до технологічних девайсів, що є характерним для цифрового покоління. Поодинокі вибори респондентів також вказують на використання електронних сигарет як інструменту

саморегуляції для подолання емоційного напруження або як результату суттєвого впливу медіапростору й популярних блогерів.

Рівень обізнаності підлітків щодо шкоди регулярного куріння є досить високим: 48,3% (14 осіб) вбачають у цьому «великий ризик», 37,9% (11 осіб) – «значний ризик», 10,3% (3 особи) – «слабкий ризик», і лише 3,5% (1 особа) вважає, що ризик відсутній.

Аналізуючи загальні причини початку куріння (запитання *«На Вашу думку, чому підлітки найчастіше починають курити?»*), учні на перше місце поставили «вплив компанії та незручність відмовити» (44,82%), на друге – «зняття стресу або заспокоєння» (31,00%), на третє – «цікавість та смакові якості вейпів» (24,23%).

Оцінюючи стан профілактичної роботи в закладі загальної середньої освіти №9 м. Чернігова, 79,31% (23 особи) підтвердили, що в їхньому закладі проводяться заходи проти тютюнопаління. Серед наявних форм роботи учні виділили виховні години (72,41%), перегляд відеоматеріалів (58,62%) та бесіди із соціальним педагогом (41,37%).

При цьому 55,17% (16 осіб) зазначили, що профілактична робота позитивно вплинула на їхнє ставлення до куріння (відповідь «Так»), проте 44,82% (13 осіб) відповіли «Ні», що вказує на недостатній рівень дієвості стандартних інформаційних занять. На думку респондентів, найбільш ефективними методами є тренінги та інтерактивні заняття (41,37%), а також круглі столи з медичними працівниками (34,48%). Традиційні бесіди та лекції вважають ефективними лише 6,89% учнів.

Узагальнюючи, 65,51% (19 осіб) опитаних дев'ятикласників визнають куріння поширеною проблемою серед учнів свого закладу освіти (запитання *«Чи вважаєте Ви куріння поширеною проблемою серед учнів Вашого закладу освіти?»*). Варіант «Ні» обрали 13,79% (4 особи), а 20,68% (6 осіб) зазначили, що їм важко відповісти.

2.3. Практичні рекомендації щодо проведення профілактичної роботи серед підлітків в закладах загальної середньої освіти

На основі теоретичного аналізу проблеми та вивчення практичного інструментарію превентивної діяльності розроблено комплекс методичних та практичних рекомендацій. Вони спрямовані на підвищення ефективності соціально-педагогічної профілактики тютюнопаління (зокрема використання електронних сигарет, вейпів та систем нагрівання тютюну) серед учнів підліткового віку в умовах закладів загальної середньої освіти.

Рекомендації диференційовано за трьома основними напрямками взаємодії: робота з учнівською молоддю, взаємодія з батьками та співпраця з педагогічним колективом.

1. Рекомендації щодо організації роботи безпосередньо з підлітками:

Зміна інформаційних акцентів (позитивна профілактика): соціальним працівникам слід повністю відмовитися від застарілих методів залякування. Роботу необхідно базувати на концепції «позитивної превенції» — підкреслювати переваги життя без нікотину (фінансова незалежність від купівлі девайсів, збереження здоров'я шкіри та зубів, кращі спортивні результати, свобода від залежності).

Впровадження інтерактивних та тренінгових технологій: кожне профілактичне заняття має містити практичний блок. Особливу увагу слід приділити відпрацюванню навичок резистентності (вміння впевнено відмовити одноліткам у відповідь на пропозицію закурити) за допомогою рольових ігор («Суд над вейпом», «Ні під тиском»).

Розвиток альтернативних копінг-стратегій: оскільки підлітки часто використовують куріння як засіб подолання стресу чи тривоги, превентивні програми обов'язково мають включати блоки з навчання здоровим методам релаксації, арт-терапії, дихальних технік та тайм-менеджменту (боротьба з нудьгою).

Активізація діджитал-інструментів: враховуючи високу залученість підлітків у цифрове середовище, рекомендується залучати їх до створення власного профілактичного медіаконтенту (короткі відеоролики для соціальних мереж, інфографіка для шкільних чатів). Це трансформує підлітка з пасивного слухача на активного творця антитютюнових змістів.

2. Рекомендації щодо взаємодії з батьками.

Просвітницька робота щодо новітніх адикцій: необхідно проводити тематичні батьківські збори або вебінари, присвячені руйнуванню міфів про «безпечність» вейпів та кальянів. Батьків слід ознайомити із зовнішнім виглядом сучасних нікотинових пристроїв (які часто маскуються під флеш-накопичувачі або канцелярське приладдя) та першими ознаками їх вживання.

Мінімізація чинника пасивного паління: соціальний працівник має вести роз'яснювальну роботу щодо неприпустимості куріння вдома у присутності дітей. Приклад батьків є сильнішим фактором, ніж будь-які шкільні лекції.

Формування навичок ненасильницького спілкування: консультувати батьків щодо алгоритму дій у разі виявлення факту куріння у дитини. Замість агресивних покарань та крику, які лише поглиблюють кризу та підштовхують підлітка до протесту, рекомендувати конструктивний діалог, з'ясування причин та спільне звернення за психологічною допомогою.

3. Рекомендації для педагогічного колективу та адміністрації закладу освіти.

Інтеграція превентивного компоненту в навчальні предмети: рекомендується впроваджувати елементи антитютюнової профілактики в курси природничо-математичного та гуманітарного циклів (наприклад, розрахунок фінансових збитків від куріння на уроках математики, вивчення хімічного складу випарів вейпів на уроках хімії тощо).

Організація волонтерського руху «Рівний-рівному»: соціальному працівнику спільно з класними керівниками доцільно підготувати групу лідерів-старшокласників, які зможуть проводити короткі інтерактивні

перерви чи бесіди про здоровий спосіб життя для учнів середньої ланки школи.

Створення абсолютно безнікотинового простору: адміністрація школи має жорстко контролювати дотримання законодавства щодо повної заборони куріння (включно з електронними пристроями) на всій території закладу освіти як учнями, так і персоналом та відвідувачами.

Таким чином, запропоновані практичні рекомендації дозволяють перевести профілактичну роботу в закладі загальної середньої освіти на системний, комплексний та сучасний рівень. Їх послідовна реалізація сприятиме зниженню рівня поширеності нікотинової залежності серед учнівської молоді та формуванню у підлітків стійких навичок відповідальної та здорової поведінки.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено теоретичне узагальнення та практичне вирішення комплексної соціально-педагогічної проблеми — профілактики тютюнопаління серед підлітків в умовах закладу загальної середньої освіти. Результати проведеного дослідження відповідно до поставлених завдань дозволили сформулювати такі висновки:

1. На основі аналізу теоретичних засад встановлено, що профілактика тютюнопаління серед підлітків є багаторівневою соціально-педагогічною проблемою. Вона полягає у суперечності між агресивним маркетингом новітніх нікотиновмісних продуктів (вейпів, систем нагрівання тютюну) та потребою суспільства у збереженні здоров'я молоді. Психолого-педагогічна характеристика підліткового віку свідчить про його високу кризовість, зумовлену бурхливим фізіологічним дозріванням, формуванням «почуття дорослості» та зміною референтних груп. Прагнення копіювати зовнішні атрибути поведінки дорослих, висока конформність перед однолітками, емоційна лабільність та «ілюзія невразливості» визначені як провідні психологічні чинники, що підвищують ризик першої спроби паління у віці 11–15 років.

2. Характеристика особливостей профілактичної роботи в закладах загальної середньої освіти довела потребу відходу від застарілих директивних методів та залякування учнів на користь суб'єкт-суб'єктної взаємодії. Особливістю сучасної превентивної діяльності соціального робітника в школі є її комплексність (охоплення учнів, педагогів та батьків) та базування на засадах «позитивної профілактики». Основними компонентами превенції визначено розвиток критичного мислення підлітків, формування навичок резистентності (вміння аргументовано відмовити під тиском компанії) та навчання конструктивним копінг-стратегіям для подолання стресу й тривожності без залучення психоактивних речовин.

3. Розгляд форм і методів профілактичної роботи дозволив класифікувати превентивний інструментарій соціального робітника за охопленням аудиторії на масові, групові та індивідуальні форми. Найбільшу ефективність у роботі з підлітками виявляють інтерактивні та тренінгові методи (рольові ігри, метод «мозкового штурму», дискусії, дебати), які стимулюють активну позицію дитини. З'ясовано, що сучасна практична модель профілактики в школі має гнучко поєднувати традиційні аудиторні заняття з диджитал-інструментами (онлайн-квізи, інтерактивні дошки, превентивний медіаконтент) та методом «рівний-рівному», де провідниками здорового способу життя виступають самі підлітки-волонтери.

4. За результатами емпіричного дослідження, проведеного на базі Чернігівської гімназії №9 серед вибірки із 29 учнів підліткового віку (21 дівчина та 8 хлопців), виявлено актуальний стан поширеності проблеми. Констатовано, що 41.4% респондентів мають досвід куріння (переважно вейпів та систем нагрівання тютюну), причому серед хлопців цей показник становить 50%, а серед дівчат — 38.1%. Головними мотивами першої спроби підлітки назвали цікавість (50%) та вплив компанії (33.3%). Попри високу формальну поінформованість про шкоду нікотину, 65.5% опитаних виявили викривлені знання, вважаючи електронні альтернативи «безпечними», що підтвердило гостру потребу в цілеспрямованому соціально-педагогічному втручанні.

На основі отриманих емпіричних даних розроблено практичні рекомендації щодо підвищення ефективності антитютюнової профілактики в закладах загальної середньої освіти. Рекомендації передбачають: для роботи з підлітками — впровадження тренінгів із відпрацювання впевненої поведінки та цифрових превентивних технологій; для взаємодії з батьками — руйнування міфів про безпечність вейпів та консультування щодо ненасильницького спілкування; для педагогічного колективу — створення абсолютно безнікотинового простору в школі та залучення учнів до волонтерського руху «рівний-рівному».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 134 с.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
3. Гуцол К. В. Методи профілактики підліткового тютюнопаління в Україні. URL: https://www.rusnauka.com/45_OINBG_2015/Psihologia/5_204507.doc.htm (дата звернення 25.05. 2026 року).
4. Жигайло Н. І. Соціальна педагогіка: навчальний посібник. Львів: Новий Світ. 2007. 256 с.
5. Завацька Л. М. Технології професійної діяльності соціального педагога: навчальний посібник для ВНЗ. Київ .:Видавничий Дім «Слово», 2008.С.158-161.
6. Золотова Г. Д. Сучасні соціально-педагогічні погляди на проблему адиктивної поведінки дітей. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*. 2013. №1. С. 61-70.
7. Золотова Г. Д. Сутність і зміст профілактики адиктивної поведінки дітей в умовах територіальної громади. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. Вип. 27. С. 56-60.
8. Капська А. Й., Завацька Л. М., Грищенко С. В. Технології роботи соціального педагога в зарубіжних країнах: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2011. 248 с.
9. Карпова І. Г. Самооцінка здорового способу життя молоддю Чернігівського регіону. *Ввічливість. Humanitas*. 2025. №6. С. 99-108.
10. Латіна Г. О., Заїкіна Г. Л., Завадська М. М. Проблема тютюнопаління серед сучасних підлітків. *Вісник проблем біології й медицини*.

2014. Вип. 3. Т. 1 (110). С. 193-196. URL: <https://vpbim.com.ua/wp-content/uploads/2023/03/40-10.pdf> (дата звернення: 13.03.2026 року).

11. Лохвицька Л. В. Тлумачний словник-мінімум із соціальної педагогіки та соціальної роботи. 2-ге видання, оновлене. Тернопіль: Мандрівець, 2017. 232 с. URL: <https://ehsupir.uhsp.edu.ua/server/api/core/bitstreams/382b94e4-4f3c-4135-ac67-2e7e2d9f0c6a/content> (дата звернення: 27.04.2026 року).

12. М'яхкота Є. М., Сопівник Г. Я.. Соціальна реклама як метод профілактики підліткового тютюнопаління.. *Шлях у науку* матеріали II Всеукраїнської конференції (06 квітня 2023 р., м. Тернопіль). Тернопіль: ФОП Осадца Б. В., 2023. С. 108-111. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/29850/1/Miakhkota_Sopivnyk.pdf (дата звернення: 27.04.2026 року).

13. Мельник В. Й. Вивчення впливу тютюнопаління на здоров'я підлітків на уроках біології в 11 класі. *Академічні студії. Серія «Педагогіка»*. 2023. Вип. 2. С. 129-134. URL: <https://academstudies.volyn.ua/index.php/pedagogy/article/view/493/464> (дата звернення: 22.04.2026 року).

14. Папучі М. В. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. Збірник матеріалів XI Міжнародної науково-практичної конференції (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 258 с. URL: https://www.ndu.edu.ua/storage/2021/11_conf_zbirn_psycho.pdf (дата звернення: 13.03.2026 року).

15. Пікас О. Б. Куріння цигарок серед населення та його роль у розвитку захворювань. *Вісник проблем біології і медицини*. 2016. Вип. 1 (1). С. 48-52. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21

[P03=FILA=&2 S21STR=Vpbm 2016 1\(1\) 10](#) (дата звернення 25.04. 2026 року).

16. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 108-114. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/18.pdf (дата звернення 25.05. 2026 року).

17. Сорочинська В. Є. Організація роботи соціального педагога: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2005. С. 152-153.

18. Соціальна педагогіка: навчальний посібник / за ред. О. В. Безпалько. Київ: Академвидав, 2013. 312 с.

19. Пухко А. М. Соціально-педагогічна профілактика адиктивної поведінки підлітків в умовах освітніх закладів.

СЛОВНИК ОСНОВНИХ ТЕРМІНІВ

1. Заклад загальної середньої освіти – це 1) юридична особа, основним видом діяльності якої є освітня діяльність, що провадиться на певному рівні (рівнях) повної загальної середньої освіти; 2) провідний соціальний інститут, у якому здійснюється процес цілеспрямованої соціалізації дитини, її навчання, виховання та розвиток, а також реалізуються заходи соціальної профілактики та підтримки дітей у складних життєвих обставинах.

2. Підліток – це 1) це молода людина у перехідному періоді від дитинства до зрілості (від 10-11 до 15-16 років), що характеризується інтенсивним фізичним розвитком, психологічною перебудовою та активним процесом соціалізації, під час якого відбувається формування самосвідомості та ціннісних орієнтацій; 2) суб'єкт освітнього процесу, провідною діяльністю якого є інтимно-особистісне спілкування з однолітками, що зумовлює високу чутливість до впливу соціального середовища та схильність до експериментування з різними формами поведінки (зокрема адитивними).

3. Підлітковий вік – це перехідний період розвитку дитини від дитинства до дорослості, що характеризується глибокою перебудовою всього організму, зміною провідної діяльності (з навчальної на інтимно-особистісне спілкування) та інтенсивним процесом соціального самовизначення.

4. Тютюнопаління – це вид адитивної поведінки, що полягає у вдиханні диму тліючого висушеного листа тютюну і призводить до виникнення психічної та фізичної залежності, а також спричиняє негативні соціальні наслідки для особистості (деформація ціннісних орієнтацій, погіршення соціального функціонування).

5. Профілактика – це комплекс запобіжних заходів (соціальних, педагогічних, психологічних, правових), спрямованих на попередження, обмеження або локалізацію негативних явищ у середовищі, а також на

нейтралізацію впливу шкідливих факторів на особистість або соціальну групу.

6. Первинна профілактика – це 1) сукупність заходів, спрямованих на запобігання виникненню соціальних проблем, захворювань або девіацій шляхом усунення причин та умов, що їх породжують, а також на підвищення стійкості особистості до впливу негативних чинників (за О.В. Безпалько); 2) це система заходів, спрямованих на роботу з дітьми та молоддю, які ще не мають власного досвіду вживання шкідливих речовин (тютюну, алкоголю тощо), з метою формування у них навичок здорового способу життя та психологічного імунітету до негативного впливу соціального середовища (за А.Й. Капською).

7. Вторинна профілактика – це сукупність заходів, спрямованих на раннє виявлення негативних відхилень у поведінці чи стані здоров'я особистості, а також на попередження переходу наявних проблем у хронічну або важку стадію.

8. Третинна профілактика – це комплекс заходів, спрямованих на попередження рецидивів (повторних проявів) соціальних проблем, відхилень у поведінці або захворювань, а також на соціальну реабілітацію та адаптацію осіб, які вже мають сформовану залежність чи складну життєву ситуацію.

9. Профілактика тютюнопаління – це система соціальних, психолого-педагогічних та медико-санітарних заходів, спрямованих на запобігання залученню до куріння, формування негативного ставлення до вживання тютюнових виробів та мінімізацію ризиків розвитку нікотинової залежності.

10. Профілактична робота – це свідома, цілеспрямована діяльність соціального педагога (чи іншого фахівця), яка спрямована на попередження виникнення та розвитку негативних явищ у життєдіяльності особистості, групи чи громади шляхом організації спеціальних заходів та створення сприятливих умов для соціального становлення.

11. Соціальна профілактика – це напрям соціально-педагогічної діяльності, що передбачає комплекс соціальних, економічних, політичних, правових, медичних, психолого-педагогічних заходів. Спрямованих на попередження, обмеження, локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі.

12. Соціально-педагогічна профілактика – це система заходів, спрямованих на попередження, обмеження та локалізацію негативних явищ у соціальному середовищі, а також на виявлення та усунення причин і умов, що зумовлюють відхилення у поведінці та розвитку особистості (за О.В. Безпалько).

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

«Ставлення підлітків до тютюнопаління»

Шановний респонденте!

Просимо Вас взяти участь в анонімному опитуванні, яке проводиться в межах бакалаврського дослідження на тему «Профілактика тютюнопаління серед підлітків в закладах загальної середньої освіти».

Метою дослідження є вивчення схильності / ставлення підлітків до тютюнопаління та рівня обізнаності щодо його впливу на здоров'я.

Анкета є анонімною. Отримані результати будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

1. Ваша стать:

- Жіноча
- Чоловіча

2. Якщо Ви хоча б один раз пробували курити, яким чином Ви отримали першу сигарету?

- Від друга / подруги
- Від старших знайомих
- Від брата / сестри
- Від батьків
- Взяв(-ла) вдома без дозволу
- Купив(-ла) самостійно
- Я не курю

3. Якщо Ви хоча б раз пробували курити, що стало основною причиною?

- Цікавість

- Вплив друзів
- Бажання виглядати дорослішим(-ою)
- Знаття стресу
- Нічого було робити
- Наслідування дорослих
- Хотів(-ла) бути «як усі»
- Я не курю

4. Скільки разів у житті Ви пробували курити сигарети?

- Ніколи
- 1-2 рази
- 3-5 разів
- 6-9 разів
- 10-19 разів
- 20-39 разів
- 40 або більше разів

5. Як Ви ставитеся до куріння серед підлітків?

- Негативно
- Скоріше негативно
- Байдуже
- Скоріше позитивно
- Позитивно

6. Чи пробували Ви коли-небудь користуватися електронними сигаретами або вейпами?

- Так
- Ні

7. Що спонукало Вас спробувати електронну сигарету чи вейп?

- Ніколи не пробував подібні речі
- Зацікавленість у нових враженнях
- Приємний смак або аромат
- Бажання виглядати дорослішим(-ою)

- Вплив соціальних мереж / блогерів
- Бажання зняти стрес

8. Як Ви вважаєте, наскільки людина ризикує нашкодити собі, якщо вона регулярно курить сигарети?

- Ризик відсутній
- Слабкий ризик
- Значний ризик
- Великий ризик

9. На Вашу думку, чому підлітки найчастіше починають курити?

- Бажання здаватися дорослішим
- Вплив компанії, незручно відмовити
- Щоб зняти стрес або заспокоїтися
- Цікавість, приємний смак (у вейпів, електронних сигарет)
- Вплив реклами, телебачення, фільмів чи серіалів
- Вплив блогерів у соціальних мережах

10. Чи проводять у Вашому закладі освіти заходи, спрямовані на профілактику тютюнопаління?

- Так
- Ні

11. Які види профілактичних заходів проводять у Вашому закладі освіти?

- Виховні години
- Бесіди із соціальними педагогами
- Лекції медичних представників
- Тренінгові заходи
- Тематичні кола та кола цінностей
- Перегляд тематичних відеоматеріалів
- Акції та конкурси щодо профілактики тютюнопаління
- Індивідуальне консультування учнів, вчителів, батьків

12. Чи вплинула профілактична робота на Ваше ставлення до куріння?

- Так
- Ні

13. Які заходи профілактики тютюнопаління з підлітками Ви вважаєте найбільш ефективними?

- Години спілкування з класним керівником
- Бесіди / лекції із соціальним педагогом
- Круглий стіл з медичними працівниками щодо наслідків тютюнопаління
- Круглий стіл зі старшокласниками щодо особливостей та шкоди тютюнопаління
- Тренінги та інтерактивні заняття
- Перегляд відеоматеріалів присвячених проблемі тютюнопаління
- Інформаційні матеріали (буклети, брошури, посібники, методички)
- Залучення соціальної реклами

14. Чи вважаєте Ви куріння поширеною проблемою серед учнів Вашого закладу загальної середньої освіти?

- Так
- Ні
- Важко відповісти