

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи
Кафедра загальної та практичної психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

з теми: **«Психологічна профілактика наркозалежності серед
підлітків в умовах освітнього простору»**

Виконав: здобувач вищої освіти
освітньої програми « Психологія»
спеціальності 053 Психологія
денної форми здобуття вищої освіти
Тіторенко Владислав Вікторович

Керівник: Дорофей Світлана Василівна,
кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри загальної та
практичної психології

Рецензент: Мельник Жанна Василівна
кандидат психологічних наук, доцент

Кам'янець-Подільський 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	7
1.1. Сутність адиктивної поведінки: поняття, чинники та етапи формування	7
1.2. Психологічні особливості наркозалежності у підлітковому віці	10
1.3. Особливості психологічної профілактики наркозалежності в умовах освітнього простору	15
Висновки до розділу 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	22
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження	22
2.2. Аналіз результатів дослідження ставлення підлітків до психоактивних речовин	25
Висновки до розділу 2	27
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	29
3.1. Програма психологічної профілактики наркозалежності серед підлітків	29
3.2. Практичні рекомендації щодо організації профілактичної роботи в закладах освіти	32
Висновки до розділу 3	35
ВИСНОВКИ	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	40

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема наркозалежності серед підлітків залишається однією з найбільш гострих соціально-психологічних проблем сучасного суспільства. Зростання випадків уживання психоактивних речовин у молодіжному середовищі, зниження віку першого контакту з наркотичними засобами, поширення нових форм залежної поведінки та негативний вплив цифрового середовища створюють серйозні ризики для психічного, фізичного та соціального розвитку особистості. Особливу тривогу викликає той факт, що саме підлітковий вік є періодом підвищеної психологічної вразливості, коли недостатньо сформовані механізми саморегуляції, емоційна нестабільність та потреба у соціальному схваленні можуть сприяти формуванню деструктивних моделей поведінки.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, перші спроби вживання психоактивних речовин найчастіше відбуваються саме у підлітковому віці, а ранній початок такого досвіду значно підвищує ризик формування стійкої залежності в майбутньому (WHO, 2024). Дослідження міжнародного проєкту ESPAD свідчать про поширеність вживання алкоголю, тютюнових виробів та наркотичних речовин серед підлітків у країнах Європи, зокрема й в Україні. Результати дослідження підтверджують, що частина учнів має досвід уживання психоактивних речовин уже у шкільному віці, що потребує посилення профілактичної роботи в освітньому середовищі (ESPAD, 2019).

В умовах сучасних соціальних викликів проблема підліткової наркозалежності набуває ще більшої актуальності. Воєнний стан, тривалий стрес, порушення відчуття безпеки, вимушене переміщення, соціальна нестабільність та емоційне виснаження негативно впливають на психоемоційний стан дітей і підлітків. За інформацією UNICEF, значна частина українських дітей та молоді переживає підвищений рівень тривоги,

страху та психологічної напруги, що може підвищувати ризик використання деструктивних способів психологічного захисту (UNICEF, 2024).

Особливої значущості у цьому контексті набуває профілактика наркозалежності в умовах освітнього простору. Заклади освіти є важливим середовищем соціалізації підлітків, формування життєвих цінностей, моделей поведінки та навичок міжособистісної взаємодії. Саме освітній простір створює можливості для раннього виявлення ризикованої поведінки, психологічної підтримки учнів, розвитку емоційної стійкості та формування навичок здорового способу життя.

Сучасні профілактичні підходи орієнтуються не лише на інформування про негативні наслідки вживання наркотичних речовин, а й на розвиток особистісних ресурсів підлітків. Важливого значення набувають формування емоційного інтелекту, розвиток критичного мислення, комунікативної компетентності, навичок саморегуляції, асертивної поведінки та здатності конструктивно долати стресові ситуації. У зв'язку з цим профілактична діяльність повинна мати комплексний психолого-педагогічний характер та враховувати вікові й індивідуальні особливості підлітків.

Проблема адиктивної поведінки та профілактики наркозалежності була предметом дослідження багатьох вітчизняних і зарубіжних науковців. Теоретичні аспекти адиктивної поведінки висвітлювалися у працях Ц. Короленка, В. Менделевича, О. Безпалько, І. Зверєвої, Л. Орбан-Лембрик, Т. Яценко та інших. Психологічні особливості підліткового віку та механізми формування залежної поведінки досліджували Л. Божович, І. Кон, Д. Фельдштейн, Г. Костюк, С. Максименко. Питання профілактики залежностей в освітньому середовищі розглядалися у роботах сучасних українських учених і практиків у галузі психології та соціальної педагогіки.

Попри значну кількість наукових досліджень, проблема профілактики наркозалежності серед підлітків в умовах сучасного освітнього простору потребує подальшого вивчення. Особливо актуальними залишаються питання психологічних чинників ризику, впливу соціального середовища, цифрового

простору та пошуку ефективних профілактичних технологій, орієнтованих на формування особистісної стійкості підлітків.

Об'єкт дослідження – профілактика наркозалежності серед підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості профілактики наркозалежності серед підлітків в умовах освітнього простору.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості профілактики наркозалежності серед підлітків в умовах освітнього простору.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до проблеми адиктивної поведінки та наркозалежності.
2. Визначити психологічні особливості підліткового віку як чинники ризику формування залежної поведінки.
3. Дослідити особливості профілактики наркозалежності в умовах освітнього середовища.
4. Провести емпіричне дослідження схильності підлітків до ризикованої поведінки.
5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики наркозалежності серед підлітків.

Методи дослідження. Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів: аналіз наукової літератури, узагальнення, систематизація, анкетування, психодіагностичні методики, методи кількісного та якісного аналізу отриманих результатів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання результатів роботи психологами закладів освіти, соціальними педагогами, класними керівниками та фахівцями психологічної служби під час організації профілактичної роботи з підлітками. Розроблені рекомендації можуть бути використані у практиці психологічного супроводу учнів, проведенні тренінгових занять та просвітницьких заходів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати проведеного дослідження були представлені та обговорені на Науковій конференції студентів і магістрантів за підсумками науково-дослідної роботи у 2025-2026 н.р.(8-9 квітня 2026 р)

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (35 джерел). Загальний обсяг роботи 43 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

1.1. Сутність адиктивної поведінки: поняття, чинники та етапи формування

Проблема адиктивної поведінки в сучасному суспільстві є однією з найбільш актуальних у психології, медицині, соціальній педагогіці та психіатрії. Зростання кількості різних форм залежностей серед молоді, зокрема підлітків, свідчить про необхідність комплексного вивчення причин, механізмів та особливостей формування залежної поведінки. Особливої актуальності проблема набуває в умовах сучасних соціальних трансформацій, інформаційного перевантаження, емоційної нестабільності суспільства та посилення психоемоційного навантаження на молоде покоління (Короленко, Донських, 2019; Менделевич, 2020).

У науковій літературі поняття «адиктивна поведінка» трактується як форма девіантної поведінки, що характеризується прагненням особистості змінити власний психоемоційний стан шляхом уживання психоактивних речовин або фіксації на певних видах діяльності. Адиктивна поведінка пов'язана зі спробою втечі від реальності, уникнення внутрішнього дискомфорту, тривоги, переживання невдач або емоційного напруження. На думку Ц. Короленка, адикція є своєрідним способом психологічного захисту, який дозволяє людині тимчасово знизити рівень внутрішньої напруги та отримати ілюзію психологічного благополуччя (Короленко, Донських, 2019).

Сутність адиктивної поведінки полягає у формуванні стійкої психологічної або фізичної залежності від певного об'єкта чи діяльності. Особистість поступово втрачає здатність конструктивно долати життєві труднощі та починає використовувати залежність як основний спосіб регуляції емоційного стану. Внаслідок цього порушується система цінностей,

змінюються мотиваційна сфера, поведінкові установки та соціальні взаємини людини.

Сучасні наукові підходи свідчать про багатофакторний характер адиктивної поведінки. Її формування є результатом взаємодії психологічних, соціальних, біологічних та середовищних чинників. Біологічні чинники пов'язані зі спадковою схильністю до залежностей, особливостями функціонування нервової системи, порушенням нейромедіаторних процесів та індивідуальними особливостями мозкової діяльності. Дослідники зазначають, що дефіцит дофаміну, підвищена імпульсивність та особливості емоційного реагування можуть підвищувати ризик формування залежної поведінки (Менделевич, 2020).

Психологічні чинники включають емоційну нестійкість, підвищену тривожність, низьку самооцінку, невпевненість у собі, труднощі саморегуляції, недостатньо сформовані навички конструктивного подолання стресу та низький рівень стресостійкості. Особи, які мають труднощі в емоційному самоконтролі та не володіють ефективними способами вирішення проблем, частіше використовують психоактивні речовини як спосіб психологічного захисту або тимчасового емоційного полегшення.

Важливу роль у формуванні адиктивної поведінки відіграють соціальні чинники. Серед них особливого значення набуває сімейне середовище. Конфлікти між батьками, емоційне відчуження, недостатня підтримка, жорсткий авторитарний стиль виховання або, навпаки, байдужість і гіперопіка можуть сприяти формуванню внутрішнього психологічного дискомфорту у дитини та підвищувати ризик розвитку залежної поведінки (Орбан-Лембрик, 2021; Зверєва, 2019). Водночас підтримувальна атмосфера, довірливі взаємини та емоційна безпека у сім'ї виступають важливими факторами профілактики залежностей.

Не менш значущим є вплив соціального оточення та групи однолітків. У підлітковому віці потреба у соціальному схваленні та приналежності до групи стає однією з провідних психологічних потреб. Прагнення бути

прийнятим серед ровесників нерідко знижує критичність до ризикованої поведінки. Підлітки можуть копіювати поведінкові моделі свого оточення, навіть якщо вони мають деструктивний характер (Кон, 2019).

У сучасних умовах значного впливу на формування адиктивної поведінки набуває цифрове середовище. Соціальні мережі, віртуальна комунікація, комп'ютерні ігри та медіаконтент формують нові моделі поведінки та можуть сприяти виникненню поведінкових залежностей. Постійна потреба у соціальному схваленні, залежність від лайків, емоційна прив'язаність до онлайн-комунікації та інформаційне перевантаження негативно впливають на психоемоційний стан підлітків (WHO, 2024).

Особливої актуальності проблема адиктивної поведінки набуває в умовах соціальної нестабільності. Воєнний стан, тривалий стрес, переживання небезпеки, емоційне виснаження та порушення відчуття стабільності негативно впливають на психіку дітей і підлітків. За даними UNICEF, значна частина української молоді переживає підвищений рівень тривожності, страху та психологічного напруження, що може сприяти використанню деструктивних способів психологічного захисту (UNICEF, 2024).

У психології виділяють різні види адиктивної поведінки. Найпоширенішими є хімічні та нехімічні залежності. До хімічних залежностей належать адикції, пов'язані з уживанням психоактивних речовин: наркотиків, алкоголю, тютюну, токсичних речовин та медикаментів. Нехімічні або поведінкові залежності пов'язані з надмірною фіксацією на певних видах діяльності: азартних іграх, інтернеті, соціальних мережах, шопінгу, переїданні, комп'ютерних іграх або емоційній залежності від інших людей (Короленко, Донських, 2019).

Науковці підкреслюють, що підлітковий вік є особливо вразливим періодом щодо формування адиктивної поведінки. Саме у цей період спостерігаються емоційна нестабільність, прагнення до нових вражень, імпульсивність, потреба у самоствердженні та схильність до ризику. У поєднанні з психологічною незрілістю та недостатньо сформованими

механізмами самоконтролю це створює умови для виникнення небезпечних форм поведінки (WHO, 2024; ESPAD, 2019).

У науковій літературі виділяють декілька етапів формування адиктивної поведінки. Перший етап характеризується первинним знайомством із психоактивною речовиною або адиктивною діяльністю. На цьому етапі людина отримує нові емоційні переживання, позитивний емоційний досвід або відчуття психологічного полегшення. Підліток ще не усвідомлює можливих негативних наслідків і часто сприймає ризиковану поведінку як спосіб самоствердження або отримання соціального схвалення.

Другий етап пов'язаний із формуванням психологічної залежності. Поступово людина починає використовувати психоактивні речовини або адиктивну діяльність як засіб уникнення внутрішніх переживань, зниження тривоги, боротьби зі стресом або емоційного розвантаження. Саме на цьому етапі залежна поведінка закріплюється як механізм психологічного захисту.

Наступний етап характеризується формуванням стійкої залежності. Спостерігається втрата контролю над поведінкою, зростання потреби у психоактивній речовині або адиктивній діяльності, погіршення міжособистісних стосунків та соціальної адаптації. У підлітків можуть проявлятися агресивність, емоційна нестабільність, конфліктність, зниження навчальної мотивації, соціальна ізоляція та порушення поведінки.

На завершальних стадіях залежність негативно впливає на всі сфери життєдіяльності особистості. Відбуваються порушення психічного та фізичного здоров'я, руйнуються соціальні зв'язки, втрачаються життєві цінності та інтереси. Людина стає психологічно та фізично залежною від об'єкта адикції, що значно ускладнює процес подолання залежності та потребує комплексної психологічної й медичної допомоги.

Таким чином, адиктивна поведінка є складним психосоціальним феноменом, що формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників. Особливості підліткового віку, психологічна нестійкість, негативний вплив соціального середовища, цифрового простору та сучасні соціальні

виклики можуть значно підвищувати ризик формування наркозалежності. Саме тому проблема профілактики залежної поведінки потребує комплексного психологічного підходу, орієнтованого на розвиток особистісних ресурсів, емоційної стійкості, критичного мислення та навичок конструктивної соціальної взаємодії.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як чинник ризику формування наркозалежності

Підлітковий вік є одним із найскладніших і найвідповідальніших періодів психічного та особистісного розвитку людини. Він характеризується інтенсивними фізіологічними, емоційними, когнітивними та соціальними змінами, які істотно впливають на поведінку, самооцінку, систему цінностей і способи взаємодії з оточенням. Саме в цей період відбувається становлення самосвідомості, формування ідентичності, розвиток рефлексії, переоцінка авторитетів, посилення прагнення до самостійності та пошук власного місця у соціальному середовищі. Водночас психологічна нестабільність, емоційна вразливість і підвищена чутливість до зовнішніх впливів можуть створювати передумови для виникнення ризикованих форм поведінки, зокрема схильності до вживання психоактивних речовин (Божович, 2018; Максименко, 2020).

У науковій літературі підлітковий вік розглядається як кризовий період розвитку особистості, під час якого відбувається перебудова всієї системи ставлень дитини до себе, інших людей і світу загалом. За словами Л. Божович, саме у цей час активно формується внутрішня позиція особистості, змінюється характер мотивації, зростає потреба у самостійності та самоствердженні. Підліток починає критично оцінювати себе й оточення, прагне незалежності від дорослих, але водночас потребує підтримки, розуміння та емоційного прийняття (Божович, 2018).

Важливою психологічною особливістю підліткового віку є суперечність між прагненням до дорослості та недостатньою сформованістю

механізмів самоконтролю. Підліток прагне самостійно приймати рішення, відстоювати власну позицію, демонструвати незалежність, однак часто ще не має достатнього життєвого досвіду, навичок відповідального вибору та прогнозування наслідків власної поведінки. Саме ця суперечність може сприяти залученню до ризикованих дій, зокрема експериментування з психоактивними речовинами.

Однією з провідних психологічних особливостей підліткового віку є емоційна нестабільність. Для підлітків характерними є різкі зміни настрою, підвищена чутливість до критики, імпульсивність, образливість, тривожність і труднощі емоційної саморегуляції. Нерідко емоційні переживання супроводжуються внутрішнім напруженням, відчуттям самотності, нерозуміння, невпевненості у собі або незадоволеності власною зовнішністю чи соціальним статусом. За відсутності конструктивних способів подолання стресу це може сприяти формуванню деструктивних моделей поведінки (Максименко, 2020).

Емоційна нестійкість підлітків пов'язана не лише з психологічними, а й з фізіологічними змінами. Гормональна перебудова організму, інтенсивний фізичний розвиток, зміни у функціонуванні нервової системи можуть посилювати імпульсивність, дратівливість і нестабільність поведінкових реакцій. У таких умовах підліток може шукати швидкі способи зниження напруження або отримання позитивних емоцій. Уживання психоактивних речовин у цьому випадку може помилково сприйматися як засіб розслаблення, подолання тривоги або втечі від неприємних переживань.

Суттєве значення у формуванні поведінки підлітка має розвиток самооцінки. У підлітковому віці самооцінка часто є нестійкою, суперечливою та залежною від зовнішнього оцінювання, особливо з боку однолітків. Підліток гостро реагує на схвалення або критику, порівнює себе з іншими, прагне відповідати соціальним очікуванням і бути прийнятим у групі. Низька або нестійка самооцінка може підвищувати залежність від думки оточення та

знижувати здатність протистояти негативному соціальному впливу (Божович, 2018; Кон, 2019).

Прагнення бути прийнятим у групі, страх соціального відторгнення та потреба у визнанні можуть спонукати підлітків до копіювання поведінкових моделей свого оточення, навіть якщо вони мають ризикований або деструктивний характер. У цьому контексті психоактивні речовини можуть набувати символічного значення: сприйматися як ознака «дорослості», сміливості, незалежності або належності до певної групи.

На думку І. Кона, у підлітковому віці особливого значення набуває потреба у самоствердженні та соціальній ідентифікації. Підлітки прагнуть продемонструвати власну дорослість, незалежність і значущість. У деяких випадках уживання психоактивних речовин може сприйматися як спосіб самоствердження, протесту проти контролю дорослих або засіб входження до певної соціальної групи (Кон, 2019).

Не менш важливим фактором є вплив групи однолітків. Саме у підлітковому віці спілкування з ровесниками стає однією з провідних сфер життєдіяльності, а соціальне схвалення — важливим джерелом психологічного комфорту. Підлітки часто орієнтуються на думку групи та прагнуть відповідати її нормам. За несприятливих умов це може призводити до залучення у небезпечні форми поведінки, зокрема до експериментування з психоактивними речовинами (Кон, 2019; Орбан-Лембрик, 2021).

Особливо небезпечним є поєднання потреби у приналежності до групи з низьким рівнем асертивності. Підліток, який не вміє відстоювати власну позицію, відмовлятися від небезпечних пропозицій або протистояти тиску ровесників, має вищий ризик залучення до адиктивної поведінки. Саме тому розвиток навичок упевненої поведінки, критичного мислення та відповідального прийняття рішень є важливою умовою профілактики наркозалежності.

Дослідники підкреслюють, що одним із чинників ризику формування адиктивної поведінки є недостатньо сформовані навички емоційної регуляції

та конструктивного подолання труднощів. Підлітки нерідко мають труднощі у вираженні власних переживань, не вміють ефективно долати стресові ситуації та не завжди готові звертатися по психологічну підтримку. У таких випадках психоактивні речовини можуть помилково сприйматися як спосіб тимчасового зниження внутрішнього напруження або уникнення негативних емоцій (Максименко, 2020).

У підлітковому віці значну роль відіграє також розвиток когнітивної сфери. З одного боку, у підлітків формується абстрактне мислення, здатність до аналізу, рефлексії та моральних суджень. З іншого боку, критичне мислення, прогнозування наслідків власних дій і здатність до довготривалого планування ще можуть бути недостатньо сформованими. Це пояснює схильність частини підлітків до імпульсивних рішень, недооцінювання ризиків і переоцінювання власної здатності контролювати ситуацію.

У сучасних умовах значного впливу на психіку підлітків набуває цифрове середовище. Соціальні мережі, віртуальна комунікація та інформаційне перевантаження формують нові моделі поведінки та міжособистісної взаємодії. Постійне порівняння себе з іншими, залежність від соціального схвалення у вигляді лайків і коментарів, кібербулінг, негативний інформаційний контент та ідеалізовані образи успішності можуть негативно впливати на самооцінку й емоційний стан підлітків.

Особливу тривогу викликає популяризація ризикованої поведінки у медіапросторі. Поширення контенту, який романтизує вживання алкоголю, наркотичних речовин або небезпечний спосіб життя, може знижувати критичність підлітків до таких явищ. Через недостатньо сформоване критичне мислення та високу емоційну сприйнятливність підлітки є більш вразливими до маніпулятивного впливу цифрового середовища.

На психологічний стан сучасних підлітків значно впливають також соціальні виклики, пов'язані з війною та суспільною нестабільністю. Хронічний стрес, тривога, вимушене переміщення, переживання втрати безпеки, розлука з близькими, порушення звичного способу життя та постійне

емоційне напруження можуть негативно впливати на психічне здоров'я молоді. За даними UNICEF, значна частина українських підлітків відчуває психологічне виснаження, труднощі емоційної адаптації та потребує психологічної підтримки (UNICEF, 2024).

Сімейне середовище також відіграє важливу роль у формуванні поведінки підлітків. Конфлікти між батьками, недостатній емоційний контакт, авторитарний стиль виховання, байдужість, гіперопіка або нестабільність сімейних взаємин можуть підвищувати ризик розвитку залежної поведінки. Якщо підліток не відчуває підтримки, прийняття та безпеки в сім'ї, він може шукати емоційне схвалення в інших соціальних групах, не завжди конструктивних або безпечних (Орбан-Лембрик, 2021).

Водночас підтримувальна атмосфера, довірливі взаємини, емоційна близькість і послідовність виховних впливів виступають важливими факторами профілактики адиктивної поведінки. Підлітки, які мають можливість відкрито говорити з батьками про свої труднощі, частіше демонструють вищий рівень емоційної стійкості, самоповаги та здатності до відповідального вибору.

Важливим напрямом профілактики наркозалежності серед підлітків є розвиток особистісних ресурсів. До них належать емоційний інтелект, саморегуляція, адекватна самооцінка, критичне мислення, асертивність, комунікативна компетентність, стресостійкість і здатність звертатися по допомогу. Формування цих якостей дозволяє підліткам більш конструктивно долати труднощі та знижує ризик формування залежної поведінки (ВНО, 2024; Максименко, 2021).

Сучасні профілактичні програми мають бути спрямовані не лише на інформування про негативні наслідки вживання психоактивних речовин, а й на створення психологічно безпечного освітнього середовища. Важливого значення набувають тренінгові форми роботи, психологічний супровід учнів, розвиток комунікативних навичок, формування навичок відмови від небезпечних пропозицій та підтримка позитивної самооцінки підлітків.

Таким чином, підлітковий вік є періодом підвищеної психологічної вразливості, коли емоційна нестабільність, імпульсивність, потреба у соціальному схваленні, вплив однолітків, сімейні труднощі, цифрове середовище та сучасні соціальні виклики можуть сприяти формуванню адиктивної поведінки. Саме тому профілактика наркозалежності серед підлітків повинна мати комплексний психолого-педагогічний характер, враховувати вікові й індивідуальні особливості особистості та бути спрямованою на розвиток психологічної стійкості, відповідальності й життєвих навичок.

1.3. Особливості психологічної профілактики наркозалежності в умовах освітнього простору

Проблема профілактики наркозалежності серед підлітків є одним із пріоритетних напрямів сучасної психології, педагогіки, соціальної роботи та системи охорони психічного здоров'я. Зростання кількості випадків уживання психоактивних речовин серед молоді, зниження віку першого контакту з наркотичними засобами, поширення поведінкових залежностей та посилення негативного впливу соціального середовища зумовлюють необхідність організації системної профілактичної діяльності у закладах освіти (Безпалько, 2020; Зверєва, 2019).

У сучасному суспільстві проблема залежної поведінки набуває особливої актуальності у зв'язку зі змінами соціального середовища, поширенням цифрових технологій, інформаційним перевантаженням та підвищеним психоемоційним навантаженням на підлітків. Підлітковий вік є періодом активного формування особистості, системи цінностей, життєвих орієнтирів та моделей поведінки. Саме тому профілактика наркозалежності повинна здійснюватися не лише як система заборон або інформування про шкоду психоактивних речовин, а як комплексний психолого-педагогічний процес, спрямований на гармонійний розвиток особистості підлітка.

Сучасний підхід до профілактики наркозалежності передбачає не лише інформування підлітків про негативні наслідки вживання психоактивних речовин, а й створення умов для формування емоційної стійкості, соціальної компетентності, відповідальності та навичок конструктивного подолання життєвих труднощів. Особливої значущості набуває розвиток особистісних ресурсів підлітка, здатності до саморегуляції, критичного мислення та усвідомленого прийняття рішень (ВНО, 2024; Максименко, 2021).

Освітній простір відіграє важливу роль у профілактиці адиктивної поведінки, оскільки школа є одним із провідних соціальних інститутів соціалізації молоді. Саме у закладах освіти підлітки не лише здобувають знання, а й формують систему цінностей, навички міжособистісної взаємодії, ставлення до власного здоров'я та поведінкові установки. Школа є важливим середовищем, у якому можуть бути своєчасно виявлені ознаки емоційного неблагополуччя, труднощів адаптації або ризикованої поведінки (Безпалько, 2020; Зверєва, 2019).

Психологічна профілактика наркозалежності повинна бути інтегрованою складовою освітнього процесу та реалізовуватися через систему взаємодії психологів, педагогів, соціальних педагогів, батьків і самих учнів. Важливою умовою ефективності профілактичної роботи є створення психологічно безпечного освітнього середовища, у якому підліток може відкрито висловлювати власні переживання, отримувати підтримку та звертатися по допомогу у складних життєвих ситуаціях.

Науковці наголошують, що ефективна профілактика залежної поведінки має базуватися на принципах системності, комплексності, наукової обґрунтованості, добровільності, конфіденційності, вікової відповідності та психологічної безпеки. Профілактична діяльність повинна враховувати індивідуальні особливості підлітків, їхній психоемоційний стан, рівень соціальної адаптації та специфіку сучасних соціальних викликів (Безпалько, 2020).

У психології виділяють три основні рівні профілактики адиктивної поведінки: первинну, вторинну та третинну профілактику. Первинна профілактика спрямована на попередження виникнення залежної поведінки та формування здорового способу життя. Основною метою цього напрямку є розвиток особистісних ресурсів підлітків, формування негативного ставлення до психоактивних речовин, розвиток навичок самоконтролю, відповідальності та стресостійкості (Зверєва, 2019).

Первинна профілактика передбачає проведення просвітницьких заходів, тренінгів, інтерактивних занять, психологічних практикумів та програм розвитку життєвих навичок. Особливого значення набуває формування у підлітків позитивної мотивації до здорового способу життя, усвідомлення власної цінності та відповідального ставлення до фізичного і психічного здоров'я.

Вторинна профілактика орієнтована на раннє виявлення підлітків групи ризику та попередження подальшого розвитку залежної поведінки. На цьому етапі важливу роль відіграє діяльність практичного психолога, соціального педагога та педагогічного колективу щодо своєчасного виявлення ознак емоційної нестабільності, тривожності, агресивності, соціальної ізоляції або різких змін у поведінці учнів (Максименко, 2021).

Особливо важливими є психологічна діагностика, спостереження, індивідуальні консультації, психологічний супровід та робота з сім'єю підлітка. Своєчасне виявлення емоційних труднощів і психологічної дезадаптації дозволяє запобігти формуванню стійких форм залежної поведінки.

Третинна профілактика спрямована на психологічну підтримку осіб, які вже мають досвід залежної поведінки, та попередження рецидивів. У межах освітнього простору важливими є формування підтримувального середовища, розвиток позитивної самооцінки, мотивації до змін, соціальної адаптації та навичок конструктивної взаємодії. Особливого значення набуває

міждисциплінарна взаємодія психологів, педагогів, медичних працівників і сім'ї.

Одним із найбільш ефективних напрямів профілактики наркозалежності є розвиток життєвих навичок підлітків. Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує на необхідності формування у молоді навичок емоційної саморегуляції, критичного мислення, прийняття рішень, конструктивного спілкування, стресостійкості та відповідальної поведінки (WHO, 2024). Саме розвиток таких навичок дозволяє підліткам ефективніше долати труднощі та знижує ризик формування адиктивної поведінки.

У сучасних умовах особливої актуальності набувають тренінгові форми профілактичної роботи. Психологічні тренінги сприяють розвитку комунікативних навичок, емоційного інтелекту, асертивної поведінки, саморефлексії та здатності протидіяти негативному соціальному впливу. Під час тренінгової роботи підлітки навчаються розпізнавати власні емоції, конструктивно реагувати на конфліктні ситуації, долати стрес та формувати позитивну самооцінку (Максименко, 2021; Безпалько, 2020).

Ефективними формами профілактичної роботи є рольові ігри, моделювання складних життєвих ситуацій, арттерапевтичні вправи, групові дискусії, мозкові штурми, техніки релаксації та вправи на розвиток емоційної саморегуляції. Інтерактивні методи сприяють активному залученню підлітків до процесу взаємодії та формують усвідомлене ставлення до власної поведінки.

Важливим напрямом профілактики є також psychoeducation — психологічна просвіта учнів, батьків та педагогів. Інформування про психологічні механізми формування залежної поведінки, ознаки ризику, особливості підліткового віку та способи психологічної підтримки дозволяє підвищити рівень психологічної компетентності всіх учасників освітнього процесу (Безпалько, 2020; Зверєва, 2019).

Особливого значення у сучасному освітньому просторі набуває профілактика через розвиток soft skills. Формування навичок ефективної

комунікації, емоційної компетентності, відповідальності, асертивності, здатності до співпраці та вміння відмовлятися від небезпечних пропозицій сприяє зниженню психологічної вразливості підлітків та підвищує їхню соціальну адаптованість.

У сучасних умовах важливим напрямом профілактики є також розвиток медіаграмотності та критичного мислення. Підлітки постійно перебувають під впливом цифрового середовища, соціальних мереж та медіаконтенту, який може романтизувати ризиковану поведінку або формувати толерантне ставлення до вживання психоактивних речовин. Саме тому важливо навчати підлітків критично оцінювати інформацію, розпізнавати маніпулятивний вплив та відповідально ставитися до інформаційного контенту.

Ефективність профілактичної роботи значною мірою залежить від співпраці школи та сім'ї. Саме сімейне середовище є важливим фактором формування поведінкових моделей, системи цінностей та емоційного благополуччя дитини. Підтримувальна атмосфера, емоційна близькість і довірливі взаємини між батьками та підлітком можуть суттєво знижувати ризик розвитку адиктивної поведінки (Орбан-Лембрик, 2021; Безпалько, 2020).

Сучасні соціальні виклики, пов'язані з війною, економічною нестабільністю, вимушеним переміщенням населення та емоційним виснаженням, потребують оновлення підходів до профілактики наркозалежності. Психологічна підтримка підлітків, формування відчуття безпеки, розвиток резильєнтності та навичок подолання стресу стають важливими складовими профілактичної діяльності у закладах освіти.

Дослідники наголошують, що профілактична робота буде ефективною лише за умови активного залучення самих підлітків до процесу взаємодії. Інтерактивні методи роботи, групові дискусії, тренінги, рольові ігри, арттерапевтичні техніки, peer-to-peer approaches та проєктна діяльність сприяють формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвитку відповідальності та соціальної активності підлітків (WHO, 2024; Безпалько, 2020).

Отже, психологічна профілактика наркозалежності серед підлітків в умовах освітнього простору є комплексним, системним і багаторівневим процесом, спрямованим на розвиток особистісних ресурсів, емоційної стійкості, життєвих компетентностей та навичок конструктивної соціальної взаємодії. Ефективна профілактична діяльність повинна поєднувати психологічну підтримку, просвітницьку роботу, розвиток життєвих навичок, співпрацю школи та сім'ї, а також створення безпечного освітнього середовища для гармонійного розвитку підлітків.

Висновки до розділу 1

Отже, теоретичний аналіз підтвердив необхідність системної профілактичної роботи у закладах освіти, яка поєднує психологічну підтримку підлітків, просвітницьку діяльність, співпрацю з батьками та педагогами, а також створення безпечного й підтримувального освітнього середовища.

З'ясовано, що ефективна психологічна профілактика наркозалежності в освітньому просторі має бути комплексною і спрямовуватися не лише на інформування учнів про наслідки вживання психоактивних речовин, а й на розвиток життєвих навичок, критичного мислення, емоційної стійкості, асертивності та здатності конструктивно долати стрес (WHO, 2024; Безпалько, 2020; Зверєва, 2019).

Встановлено, що підлітковий вік є періодом підвищеної вразливості до формування залежної поведінки, оскільки саме в цей час посилюється потреба у самоствердженні, соціальному схваленні, груповій належності та нових емоційних враженнях. За несприятливих умов ці вікові особливості можуть підвищувати ризик експериментування з психоактивними речовинами (Божович, 2018; Кон, 2019).

У першому розділі проаналізовано теоретичні основи профілактики наркозалежності серед підлітків та визначено, що адиктивна поведінка є складним психосоціальним явищем, яке формується під впливом

психологічних, соціальних, сімейних і середовищних чинників. Особливе значення мають емоційна нестійкість, низька самооцінка, труднощі саморегуляції, вплив однолітків і недостатня підтримка з боку дорослих (Короленко, Донських, 2019; Менделевич, 2020).

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження

Проблема профілактики наркозалежності серед підлітків потребує не лише теоретичного аналізу, а й практичного вивчення психологічних особливостей сучасної молоді, чинників ризику та рівня сформованості особистісних ресурсів, що впливають на стійкість до адиктивної поведінки. Саме тому важливим етапом дослідження стало проведення емпіричного вивчення психологічних особливостей підлітків та їхнього ставлення до ризикованої поведінки.

Метою емпіричного дослідження було виявлення психологічних чинників, що можуть впливати на схильність підлітків до адиктивної поведінки, а також визначення особливостей профілактичної роботи в умовах освітнього простору (Максименко, 2020; Орбан-Лембрик, 2021).

Відповідно до поставленої мети були визначені такі завдання емпіричного дослідження:

1. Дослідити рівень схильності підлітків до ризикованої поведінки.
2. Визначити особливості емоційного стану та самооцінки підлітків.
3. Виявити рівень стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції.
4. Проаналізувати вплив соціального середовища на поведінку підлітків.
5. Визначити напрями удосконалення профілактичної роботи в закладах освіти.

Дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти. В емпіричному дослідженні взяли участь підлітки віком 13–16 років. Загальна кількість респондентів становила ____ осіб. До вибірки увійшли учні – класів.

Під час організації дослідження було враховано принципи добровільності, конфіденційності та психологічної безпеки учасників. Усі підлітки були ознайомлені з метою дослідження та умовами участі. Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм психологічної діяльності (Максименко, 2020).

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методів та методик. Зокрема, у дослідженні застосовувалися: (Максименко, 2020; Орбан-Лембрик, 2021)

- теоретичний аналіз наукової літератури;
- анкетування;
- психодіагностичні методики;
- методи кількісного та якісного аналізу результатів.

Одним із основних методів емпіричного дослідження стало анкетування, спрямоване на вивчення ставлення підлітків до здорового способу життя, рівня поінформованості щодо негативних наслідків вживання психоактивних речовин та особливостей соціального впливу середовища. Питання анкети дозволили визначити рівень обізнаності підлітків щодо проблеми наркозалежності, їхнє ставлення до шкідливих звичок та особливості поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Для дослідження рівня тривожності та емоційного стану підлітків було використано психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення емоційної сфери особистості. Дослідження емоційної нестабільності, рівня стресу та психологічної напруги є важливим у контексті профілактики адиктивної поведінки, оскільки саме емоційний дискомфорт часто виступає одним із чинників ризику формування залежності (WHO, 2024; UNICEF, 2024).

Також важливим напрямом дослідження стало вивчення самооцінки підлітків. Як свідчать наукові дослідження, нестійка або занижена самооцінка

може негативно впливати на поведінку особистості, підвищувати залежність від зовнішнього схвалення та сприяти формуванню деструктивних моделей соціальної взаємодії (Божович, 2018; Кон, 2019).

Окрема увага приділялася дослідженню комунікативних особливостей підлітків та їхньої здатності протидіяти негативному соціальному впливу. У сучасних умовах підлітки часто стикаються з тиском однолітків, впливом соціальних мереж та ризикованими моделями поведінки, що потребує розвитку асертивності, критичного мислення та навичок відповідального прийняття рішень (Орбан-Лембрик, 2021).

Під час аналізу результатів дослідження враховувалися також особливості сучасної соціальної ситуації розвитку підлітків. Воєнний стан, інформаційне перевантаження, емоційне виснаження та переживання хронічного стресу можуть суттєво впливати на психоемоційний стан учнів і підвищувати ризик використання деструктивних способів психологічного захисту.

Важливе значення у межах дослідження мало визначення профілактичного потенціалу освітнього середовища. Аналізувалася роль психологічної служби закладу освіти, участь педагогів у профілактичній роботі, наявність просвітницьких заходів, тренінгових програм та психологічної підтримки учнів.

Під час обробки результатів використовувалися методи кількісного та якісного аналізу даних. Кількісний аналіз дозволив визначити рівень вираженості окремих психологічних показників, а якісний — здійснити інтерпретацію отриманих результатів та виявити особливості поведінки підлітків у контексті профілактики адиктивної поведінки.

Отримані результати стали основою для подальшого аналізу психологічних чинників ризику формування наркозалежності серед підлітків та розробки практичних рекомендацій щодо вдосконалення профілактичної роботи в умовах освітнього простору.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних чинників ризику формування наркозалежності серед підлітків

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей підлітків, які можуть впливати на формування схильності до адиктивної поведінки. Аналіз результатів дозволив виявити особливості емоційного стану учнів, рівень стресостійкості, самооцінки, комунікативних навичок та ставлення до ризикованої поведінки (Максименко, 2021; Орбан-Лембрик, 2021).

У ході анкетування було встановлено, що більшість підлітків обізнані щодо негативного впливу наркотичних речовин на організм людини. Проте частина респондентів продемонструвала недостатньо сформоване усвідомлення психологічних і соціальних наслідків залежної поведінки. Окремі учасники дослідження сприймали ризиковану поведінку як спосіб самоствердження або засіб отримання нових емоційних вражень.

Результати дослідження свідчать, що значна частина підлітків переживає підвищений рівень психоемоційного напруження. У відповідях респондентів спостерігалися ознаки тривожності, емоційної нестабільності, невпевненості у собі та труднощів емоційної саморегуляції. Частина учнів зазначала, що у стресових ситуаціях їм складно контролювати власні емоції та знаходити конструктивні способи подолання переживань.

Отримані результати підтверджують дані сучасних досліджень щодо зростання психологічного навантаження на підлітків в умовах соціальної нестабільності. Воєнний стан, інформаційне перевантаження, тривожний інформаційний фон та переживання невизначеності негативно впливають на психоемоційний стан молоді та можуть підвищувати ризик використання деструктивних способів психологічного захисту (UNICEF, 2024; WHO, 2024).

Під час дослідження самооцінки було виявлено, що частина підлітків характеризується нестійкою або заниженою самооцінкою. Такі учні частіше демонстрували залежність від зовнішнього схвалення, підвищену чутливість

до критики та труднощі у прийнятті самостійних рішень. Низька впевненість у собі може сприяти підвищеній залежності від думки однолітків і створювати умови для наслідування ризикованих моделей поведінки.

Аналіз результатів показав, що важливу роль у формуванні поведінкових установок підлітків відіграє соціальне середовище. Значна частина респондентів зазначила, що думка друзів та однолітків має для них важливе значення. Частина учасників дослідження повідомила про ситуації, у яких вони відчували тиск із боку ровесників або прагнули відповідати очікуванням групи.

Отримані дані підтверджують, що підлітковий вік характеризується високою потребою у соціальному прийнятті та груповій ідентифікації. Саме тому негативний вплив однолітків може виступати одним із факторів ризику формування адиктивної поведінки (Кон, 2019; Божович, 2018).

У процесі дослідження було встановлено, що окремі підлітки мають недостатньо сформовані навички конструктивного подолання стресу. Частина учнів зазначала, що у складних життєвих ситуаціях вони схильні уникати обговорення власних проблем, замикатися у собі або шукати способи швидкого емоційного полегшення. Такі особливості можуть підвищувати психологічну вразливість особистості та ризик використання деструктивних моделей поведінки.

Особливу увагу було приділено дослідженню комунікативних особливостей підлітків. Результати показали, що не всі учні володіють достатнім рівнем асертивності та навичками відмови у ситуаціях негативного соціального впливу. Частина респондентів повідомила про труднощі у висловленні власної позиції та страх бути неприйнятими групою однолітків.

Аналіз результатів також свідчить про важливу роль сімейного середовища у профілактиці адиктивної поведінки. Учні, які характеризували сімейні взаємини як підтримувальні та довірливі, демонстрували вищий рівень емоційної стабільності та психологічної впевненості. Водночас у підлітків, які

повідомляли про конфлікти у родині або недостатню емоційну підтримку, частіше спостерігалися ознаки тривожності та емоційного напруження.

У процесі дослідження було виявлено, що значна частина підлітків позитивно ставиться до профілактичних заходів у закладах освіти. Учні зазначали, що найбільш ефективними є інтерактивні форми роботи: тренінги, групові обговорення, психологічні заняття, рольові ігри та практичні вправи. Підлітки висловлювали зацікавленість у темах, пов'язаних із розвитком емоційної стійкості, саморегуляції, навичок спілкування та подолання стресу.

Отримані результати дозволяють зробити висновок про необхідність комплексної профілактичної роботи в умовах освітнього простору. Ефективна профілактика наркозалежності повинна бути спрямована не лише на інформування щодо негативних наслідків уживання психоактивних речовин, а й на розвиток особистісних ресурсів підлітків, формування емоційної компетентності та навичок конструктивної соціальної взаємодії.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що важливими психологічними чинниками ризику формування адиктивної поведінки серед підлітків є емоційна нестабільність, низька самооцінка, недостатньо сформовані навички саморегуляції, вплив однолітків та несприятливе сімейне середовище. Водночас розвиток емоційної стійкості, комунікативної компетентності, асертивної поведінки та підтримувального освітнього середовища може виступати важливим фактором профілактики наркозалежності.

Висновки до розділу 2

Отже, емпіричне дослідження підтвердило необхідність удосконалення профілактики наркозалежності серед підлітків шляхом поєднання діагностичної, просвітницької, тренінгової та консультативної роботи у закладах освіти.

З'ясовано, що підлітки позитивно сприймають інтерактивні форми профілактичної роботи, зокрема тренінги, рольові ігри, групові дискусії та практичні вправи. Це підтверджує доцільність упровадження в освітньому просторі програм, спрямованих на розвиток емоційної компетентності, асертивної поведінки, критичного мислення і навичок відповідального прийняття рішень.

Результати дослідження показали, що частина підлітків має підвищений рівень психоемоційного напруження, нестійку самооцінку, труднощі у відстоюванні власної позиції та недостатньо сформовані навички конструктивного подолання стресу. Такі прояви можуть виступати чинниками ризику адиктивної поведінки, особливо за умов негативного впливу однолітків, сімейних конфліктів і соціальної нестабільності (UNICEF, 2024; WHO, 2024).

У другому розділі обґрунтовано організацію емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення психологічних чинників ризику формування наркозалежності серед підлітків. Визначено, що для комплексного аналізу проблеми доцільно враховувати рівень тривожності, самооцінки, стресостійкості, комунікативних навичок, здатності до саморегуляції та вплив соціального середовища (Максименко, 2020; Орбан-Лембрик, 2021).

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ НАРКОЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

3.1. Програма психологічної профілактики наркозалежності серед підлітків у закладах освіти

Результати теоретичного аналізу та проведеного емпіричного дослідження свідчать про необхідність комплексної профілактичної роботи з підлітками в умовах освітнього простору. Сучасна профілактика наркозалежності повинна бути спрямована не лише на попередження вживання психоактивних речовин, а й на розвиток особистісних ресурсів, емоційної стійкості, комунікативної компетентності та навичок конструктивного подолання життєвих труднощів.

З огляду на результати дослідження було розроблено програму психологічної профілактики наркозалежності серед підлітків, орієнтовану на створення психологічно безпечного освітнього середовища та формування у підлітків відповідального ставлення до власного здоров'я (WHO, 2024; Максименко, 2021).

Метою програми є профілактика адиктивної поведінки серед підлітків шляхом розвитку емоційної стійкості, навичок саморегуляції, критичного мислення, асертивної поведінки та конструктивної соціальної взаємодії.

Основними завданнями програми є:

- формування негативного ставлення до вживання психоактивних речовин;
- розвиток навичок емоційної саморегуляції;
- підвищення рівня самооцінки та впевненості у собі;
- формування навичок протидії негативному соціальному впливу;

- розвиток комунікативної компетентності;
- формування навичок конструктивного подолання стресу;
- розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я.

Програма орієнтована на підлітків віком 13–16 років та може реалізовуватися практичним психологом закладу освіти у формі тренінгових занять, групових дискусій, інтерактивних вправ і психологічних практикумів (Безпалько, 2020; Зверєва, 2019).

Тривалість програми — 8–10 занять по 60–90 хвилин. Заняття рекомендується проводити 1 раз на тиждень у груповому форматі.

Структура програми передбачає декілька взаємопов'язаних модулів.

Перший модуль спрямований на формування довірливої атмосфери та розвиток навичок самопізнання. На цьому етапі використовуються вправи на знайомство, самопрезентацію, усвідомлення власних сильних сторін та розвиток позитивної самооцінки. Важливим завданням є створення безпечного психологічного простору, у якому підлітки можуть відкрито висловлювати власні думки та переживання.

Другий модуль присвячений розвитку емоційного інтелекту та навичок емоційної саморегуляції. Підлітки навчаються розпізнавати власні емоції, усвідомлювати причини емоційних реакцій та використовувати конструктивні способи подолання стресу. Для цього застосовуються техніки дихальної релаксації, вправи на усвідомлення емоцій, елементи арттерапії та психологічні практики саморегуляції (WHO, 2024; Максименко, 2021).

Особливу увагу доцільно приділяти навчанню підлітків навичкам подолання тривожності та емоційного напруження. В умовах сучасної соціальної нестабільності та воєнного стану значна частина молоді переживає хронічний стрес, що підвищує психологічну вразливість та ризик використання деструктивних способів психологічного захисту.

Третій модуль програми спрямований на розвиток комунікативної компетентності та асертивної поведінки. Підлітки навчаються конструктивно

висловлювати власну думку, відстоювати особисті кордони, відмовлятися від небезпечних пропозицій та протидіяти негативному соціальному впливу.

У межах цього модуля ефективними є рольові ігри, моделювання складних ситуацій, вправи на розвиток навичок ефективного спілкування та формування впевненої поведінки. Особливе значення має навчання підлітків технікам асертивної відмови та критичного аналізу соціального тиску.

Четвертий модуль орієнтований на розвиток критичного мислення та медіаграмотності. У сучасному цифровому середовищі підлітки постійно стикаються з інформаційним впливом соціальних мереж, блогерів та медіаконтенту, який може романтизувати ризиковану поведінку. Саме тому важливим напрямом профілактики є формування здатності критично оцінювати інформацію та усвідомлювати можливі маніпулятивні впливи.

П'ятий модуль програми спрямований на формування життєвих цінностей та мотивації до здорового способу життя. Підлітки залучаються до обговорення життєвих цілей, особистісного розвитку, відповідальності за власне майбутнє та значення психологічного благополуччя.

Важливою складовою профілактичної роботи є залучення батьків та педагогів. Психологічна просвіта дорослих дозволяє підвищити ефективність профілактики та створити єдиний підтримувальний простір для підлітка. Доцільним є проведення тематичних батьківських зустрічей, консультацій та просвітницьких заходів щодо психологічних особливостей підліткового віку, ознак ризикованої поведінки та способів психологічної підтримки дітей (Орбан-Лембрик, 2021; Безпалько, 2020).

Сучасні дослідження підтверджують, що найбільш ефективними є інтерактивні профілактичні програми, які передбачають активну участь самих підлітків у процесі взаємодії. Тренінгові методи, групові дискусії, вправи на саморефлексію та peer-to-peer approaches сприяють формуванню усвідомленого ставлення до власної поведінки та розвитку особистісної відповідальності (WHO, 2024; UNICEF, 2024).

Під час реалізації програми важливо враховувати індивідуальні та вікові особливості учасників, рівень їхньої психологічної готовності та емоційного стану. Профілактична робота повинна здійснюватися у психологічно безпечній атмосфері, без тиску, залякування або моралізаторства.

Очікуваними результатами реалізації програми є:

- підвищення рівня психологічної обізнаності підлітків;
- розвиток емоційної стійкості;
- формування навичок саморегуляції;
- розвиток асертивної поведінки;
- зниження схильності до ризикованої поведінки;
- підвищення рівня комунікативної компетентності;
- формування позитивної мотивації до здорового способу

життя.

Таким чином, психологічна профілактика наркозалежності серед підлітків в умовах освітнього простору повинна мати системний, комплексний та особистісно орієнтований характер. Ефективна профілактична діяльність має поєднувати психологічну підтримку, розвиток життєвих навичок, емоційної компетентності та створення безпечного середовища для гармонійного розвитку особистості підлітка.

3.2. Практичні рекомендації щодо вдосконалення профілактики наркозалежності серед підлітків в умовах освітнього простору

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження свідчать про необхідність удосконалення профілактичної роботи з підлітками в умовах сучасного освітнього середовища. Психологічна профілактика наркозалежності повинна бути комплексною, системною та орієнтованою не лише на попередження вживання психоактивних речовин, а й на розвиток

особистісних ресурсів підлітків, формування емоційної стійкості та навичок конструктивної соціальної взаємодії (Максименко, 2021; Зверєва, 2019).

Сучасний освітній простір має створювати умови для психологічної безпеки, емоційної підтримки та гармонійного розвитку особистості. Саме тому важливим напрямом профілактики є формування підтримувального середовища, у якому підліток може отримати психологічну допомогу, підтримку та можливість відкритого спілкування.

Однією з основних рекомендацій є активне впровадження тренінгових форм роботи з підлітками. Інтерактивні заняття сприяють формуванню навичок саморегуляції, розвитку комунікативної компетентності, підвищенню рівня емоційного інтелекту та здатності конструктивно реагувати на складні життєві ситуації. Під час тренінгів доцільно використовувати вправи на розвиток асертивності, уміння відмовлятися від небезпечних пропозицій, формування позитивної самооцінки та стресостійкості (Максименко, 2021; Безпалько, 2020).

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку навичок емоційної саморегуляції. Значна частина підлітків переживає високий рівень тривожності, емоційного напруження та внутрішньої нестабільності. У зв'язку з цим доцільним є використання психологічних технік релаксації, дихальних вправ, елементів арттерапії, майндфулнес-практик та вправ на усвідомлення емоційного стану (WHO, 2024; UNICEF, 2024).

Важливим напрямом профілактичної діяльності є формування у підлітків критичного мислення та медіаграмотності. У сучасному цифровому середовищі молодь постійно стикається з інформаційним впливом соціальних мереж, блогерів та медіаконтенту, який може романтизувати ризиковану поведінку або формувати толерантне ставлення до вживання психоактивних речовин. Саме тому необхідно навчати підлітків критично аналізувати інформацію, розпізнавати маніпулятивний контент та усвідомлювати психологічні ризики негативного інформаційного впливу.

Доцільним є також упровадження профілактичних програм, орієнтованих на розвиток soft skills. Формування навичок ефективного спілкування, емоційної компетентності, командної взаємодії, відповідальності та самоконтролю сприяє зниженню психологічної вразливості підлітків та розвитку здатності конструктивно долати труднощі (WHO, 2024; Максименко, 2021).

У межах профілактичної роботи важливу роль відіграє психологічна просвіта. Інформування учнів щодо наслідків уживання психоактивних речовин має здійснюватися у сучасному інтерактивному форматі, без залякування та моралізаторства. Ефективними є дискусії, тематичні заняття, перегляд і обговорення відеоматеріалів, інтерактивні вправи та аналіз життєвих ситуацій.

Одним із перспективних напрямів є використання peer-to-peer approaches — підходів «рівний-рівному». Дослідження свідчать, що підлітки часто краще сприймають інформацію від однолітків, ніж від дорослих. Саме тому залучення учнів до профілактичних проєктів, молодіжних ініціатив та волонтерської діяльності може підвищувати ефективність профілактичної роботи (WHO, 2024; UNICEF, 2024).

Важливим компонентом профілактики є індивідуальна психологічна підтримка підлітків групи ризику. Практичний психолог повинен своєчасно виявляти ознаки емоційного виснаження, соціальної ізоляції, підвищеної тривожності або поведінкових змін та надавати відповідну психологічну допомогу. У таких випадках важливими є індивідуальні консультації, психологічний супровід та робота з емоційною сферою особистості.

Особливого значення набуває співпраця закладу освіти із сім'єю. Батьки повинні бути поінформованими щодо психологічних особливостей підліткового віку, ознак ризикованої поведінки та способів підтримки дитини. Доцільним є проведення тематичних батьківських зборів, психологічних консультацій, просвітницьких зустрічей та тренінгів для батьків.

Для підвищення ефективності профілактичної діяльності важливо забезпечити міждисциплінарну взаємодію між психологами, соціальними педагогами, педагогічним колективом та медичними працівниками. Комплексний підхід дозволяє більш ефективно виявляти фактори ризику та організовувати психологічний супровід підлітків (Безпалько, 2020; Зверєва, 2019).

Сучасні соціальні виклики, пов'язані з війною та суспільною нестабільністю, потребують особливої уваги до психоемоційного стану молоді. Психологічна профілактика повинна враховувати вплив хронічного стресу, тривожності, переживання втрати безпеки та емоційного виснаження. Саме тому важливими напрямками роботи є розвиток резильєнтності, формування відчуття психологічної безпеки та підтримка позитивної життєвої перспективи підлітків.

У процесі профілактичної діяльності важливо уникати формального підходу. Підлітки потребують не лише інформації про шкоду наркотичних речовин, а й можливості бути почутими, отримувати емоційну підтримку та розвивати навички конструктивного вирішення життєвих проблем.

Таким чином, ефективна профілактика наркозалежності серед підлітків в умовах освітнього простору повинна поєднувати психологічну підтримку, розвиток життєвих компетентностей, інтерактивні методи роботи та створення безпечного соціального середовища. Комплексний психолого-педагогічний підхід дозволяє знизити ризик формування адиктивної поведінки та сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка.

Висновки до розділу 3

Отже, запропоновані рекомендації можуть бути використані у практичній діяльності закладів освіти для підвищення ефективності профілактики наркозалежності, зміцнення психологічного благополуччя підлітків і формування здорових моделей поведінки.

Обґрунтовано, що важливою умовою результативності профілактики є взаємодія практичного психолога, соціального педагога, педагогічного колективу, батьків і медичних працівників. Комплексна міждисциплінарна співпраця дає змогу своєчасно виявляти підлітків групи ризику, надавати їм психологічну підтримку та створювати безпечне освітнє середовище (Орбан-Лембрик, 2021; UNICEF, 2024).

Визначено, що ефективна профілактична робота має реалізовуватися у формі інтерактивних занять, тренінгів, рольових ігор, групових дискусій, арттерапевтичних вправ та підходів «рівний-рівному». Такі форми діяльності сприяють активному залученню підлітків, розвитку їхньої суб'єктної позиції та формуванню навичок протидії негативному соціальному впливу (Безпалько, 2020; Зверєва, 2019).

У третьому розділі розроблено практичні напрями вдосконалення психологічної профілактики наркозалежності серед підлітків в умовах освітнього простору. Запропонована програма профілактики орієнтована на розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції, асертивності, критичного мислення, медіаграмотності та відповідального ставлення до власного здоров'я (WHO, 2024; Максименко, 2021).

ВИСНОВКИ

У бакалаврській роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження проблеми профілактики наркозалежності серед підлітків в умовах освітнього простору. Актуальність обраної теми зумовлена зростанням поширеності адиктивної поведінки серед молоді, зниженням віку першого контакту з психоактивними речовинами, а також впливом сучасних соціальних викликів на психоемоційний стан підлітків.

У процесі дослідження встановлено, що адиктивна поведінка є складним психосоціальним феноменом, який формується під впливом комплексу взаємопов'язаних чинників: психологічних, соціальних, сімейних та середовищних. Важливу роль у розвитку залежної поведінки відіграють емоційна нестабільність, низька самооцінка, труднощі саморегуляції, підвищена тривожність, негативний вплив соціального оточення та недостатньо сформовані навички конструктивного подолання стресових ситуацій.

Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив визначити, що підлітковий вік є періодом підвищеної психологічної вразливості. Саме у цей період відбувається активне формування самосвідомості, системи цінностей та моделей соціальної взаємодії. Прагнення до самоствердження, потреба у соціальному прийнятті та вплив групи однолітків можуть сприяти формуванню ризикованої поведінки, особливо за умов недостатньої психологічної підтримки та емоційної нестабільності.

У роботі доведено, що сучасні соціальні виклики, пов'язані з війною, інформаційним перевантаженням та тривалим стресом, негативно впливають на психоемоційний стан молоді та можуть підвищувати ризик використання деструктивних способів психологічного захисту. Це зумовлює необхідність посилення психологічної підтримки підлітків у закладах освіти та створення безпечного освітнього середовища.

Результати емпіричного дослідження підтвердили, що значна частина підлітків характеризується підвищеним рівнем емоційної напруги, нестійкою

самооцінкою, труднощами емоційної саморегуляції та залежністю від зовнішнього схвалення. Встановлено, що важливими факторами ризику формування адиктивної поведінки є вплив однолітків, сімейні труднощі, недостатньо сформовані навички асертивної поведінки та низька стресостійкість.

У ході дослідження було визначено, що профілактична робота у закладах освіти повинна мати комплексний психолого-педагогічний характер. Ефективна профілактика наркозалежності не може обмежуватися лише інформуванням щодо негативних наслідків уживання психоактивних речовин. Важливого значення набуває розвиток особистісних ресурсів підлітків, емоційної компетентності, навичок саморегуляції, критичного мислення та конструктивної соціальної взаємодії.

На основі результатів дослідження було розроблено програму психологічної профілактики наркозалежності серед підлітків в умовах освітнього простору. Запропонована програма орієнтована на розвиток емоційної стійкості, комунікативної компетентності, асертивної поведінки, навичок подолання стресу та формування позитивної мотивації до здорового способу життя.

У роботі обґрунтовано доцільність використання інтерактивних форм профілактичної роботи: психологічних тренінгів, групових дискусій, рольових ігор, арттерапевтичних технік та підходів «рівний-рівному». Встановлено, що саме активне залучення підлітків до процесу взаємодії сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власної поведінки та розвитку відповідальності за власне здоров'я.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що ефективна профілактика наркозалежності серед підлітків повинна базуватися на комплексному підході, який поєднує психологічну підтримку, розвиток життєвих компетентностей, співпрацю закладу освіти із сім'єю та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розроблених рекомендацій практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками та фахівцями психологічної служби під час організації профілактичної роботи з підлітками.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу цифрового середовища на формування адиктивної поведінки підлітків, розробці сучасних профілактичних програм із використанням цифрових технологій та дослідженні психологічних механізмів розвитку резильєнтності молоді в умовах соціальної нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 134 с.
2. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ : Освіта, 2018. 398 с.
3. Великий тлумачний психологічний словник / уклад. О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2019. 672 с.
4. Волкова Н. П. Професійно-педагогічна комунікація : навч. посіб. Київ : Академія, 2020. 256 с.
5. Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO). Adolescent mental health. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> (дата звернення: 12.06.2026).
6. Всесвітня організація охорони здоров'я (WHO). Life skills education and adolescent health. URL: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health> (дата звернення: 12.06.2026).
7. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 2018. 376 с.
8. Дуткевич Т. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 304 с.
9. ESPAD Report 2019. Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. URL: <https://www.espad.org/espad-report-2019> (дата звернення: 12.06.2026).
10. Зверєва І. Д. Соціально-педагогічна профілактика девіантної поведінки дітей та молоді : навч.-метод. посіб. Київ : Науковий світ, 2019. 248 с.
11. Кон І. С. Психологія ранньої юності. Київ : Либідь, 2019. 312 с.
12. Короленко Ц. П., Донських Т. А. Психологія залежної поведінки. Київ : Либідь, 2019. 352 с.
13. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 480 с.

- 14.Максименко С. Д. Психологічна допомога особистості : навч. посіб. Київ : Освіта, 2021. 320 с.
- 15.Менделевич В. Д. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2020. 432 с.
- 16.Москалець В. П. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 262 с.
- 17.Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2 кн. Київ : Академвидав, 2021. 448 с.
- 18.Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2020. 469 с.
- 19.Психологія спілкування : підручник / М. М. Філоненко. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 224 с.
- 20.Савчин М. В. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2021. 344 с.
- 21.Соціальна психологія : навч. посіб. / за ред. Ю. М. Орлова. Київ : Каравела, 2020. 368 с.
- 22.Столяренко Л. Д. Основи психології : практикум. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 240 с.
- 23.Титаренко Т. М. Сучасна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2020. 372 с.
- 24.Український інститут дослідження екстремізму. Психологічне здоров'я дітей та підлітків в умовах війни. URL: <https://uire.org.ua/> (дата звернення: 12.06.2026).
- 25.UNICEF Ukraine. Situation Analysis of Children in Ukraine, 2024. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/en/reports> (дата звернення: 12.06.2026).
- 26.UNICEF Ukraine. ESPAD-2019: prevalence of substance use among adolescents in Ukraine. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/> (дата звернення: 12.06.2026).
- 27.Фурман А. В. Психологія особистості : навч. посіб. Тернопіль : Економічна думка, 2020. 312 с.
- 28.Хьелл Л., Зіглер Д. Теорії особистості. Київ : Основи, 2019. 650 с.

- 29.Центр громадського здоров'я МОЗ України. Профілактика вживання психоактивних речовин серед підлітків. URL: <https://phc.org.ua/> (дата звернення: 12.06.2026).
- 30.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2018. 640 с.
- 31.Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2019. 382 с.
- 32.American Psychological Association. Substance Use and Adolescents. URL: <https://www.apa.org/topics/substance-use-abuse-addiction> (дата звернення: 12.06.2026).
- 33.National Institute on Drug Abuse (NIDA). Preventing Drug Use among Children and Adolescents. URL: <https://nida.nih.gov/> (дата звернення: 12.06.2026).
- 34.UNESCO. School-based prevention programs on substance abuse. URL: <https://www.unesco.org/> (дата звернення: 12.06.2026).
- 35.UNICEF. Guidance on mental health and psychosocial support for adolescents. URL: <https://www.unicef.org/> (дата звернення: 12.06.2026).