

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ

**кваліфікаційної роботи на здобуття
освітнього ступеня бакалавр зі
спеціальності 053 «Психологія» за
освітньою програмою «Психологія»
на тему: «Особливості тютюнопаління серед підлітково-юнацького
контингенту»**

Виконавець: студент

денної форми навчання

Глушко Веніамін Юрійович _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

Науковий керівник:

д. психол. н., професор кафедри МППП

Асєєва Юлія Олександрівна _____

(прізвище, ім'я, по батькові)

/підпис/

Одеса – 2025

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Обґрунтування вибору теми дослідження. Шкідливі звички є серйозною загрозою не тільки для фізичного, а й для психічного стану здоров'я людини. Вони мають негативний вплив на когнітивні функції, емоційний стан, мотивацію до навчання, творчу діяльність і працездатність, тим самим стають на заваді повноцінній самореалізації. Виникнення такого роду звичок часто зумовлено наявністю внутрішніх психологічних конфліктів, фрустрованих потреб або ж кризових життєвих обставин. Отже, важливо усвідомлювати процеси формування шкідливої поведінки, оскільки вона може непомітно перетворитися на залежність. Межа поміж звичкою та залежністю є надзвичайно тонкою: якщо від шкідливої звички ще реально відмовитися самотужки, то для того щоб подолати нікотинову, алкогольну чи наркотичну залежність, як правило, потрібна кваліфікована допомога та комплексна психокорекція.

Однією із найпоширеніших шкідливим звичок є куріння, яке у наш час перетворилося у масову «епідемію», яка завдає значної шкоди здоров'ю. Куріння називають чумою, а цигарку – смертоносною зброєю, винайденою в мирних цілях. Люди, які курять, не усвідомлюють шкідливих наслідків цієї згубної звички і замислюються по-справжньому лише при виникненні захворювань.

Тютюнопаління на сьогодні є однією із поширеніших залежностей, яка охопила вже 1/3 населення земної кулі. Стратегія тютюнової індустрії націлена на поширення тютюнових виробів серед підлітків і молоді, що створює особливу небезпеку саме для цієї групи населення, яка вступає в репродуктивний вік, **що зумовлює актуальність** даної проблеми.

Також у сучасній медицині гостро стоїть питання вживання підлітково-юнацьким контингентом як альтернативи тютюнокурінню електронних сигарет, або вейпінгу. Медики та науковці за результатами досліджень виявили збільшення кількості захворювань, що призводять до серйозних структурно-функціональних розладів в організм.

Питанням поширення тютюнопаління та його впливу на організм займалися такі дослідники як: Айзенк Г.Ю., Апончук Л.С., Шевчук Т.Я., Ющук Г.Г., Прохазка Д.О. Проблеми тютюнопаління серед молоді та підлітків, шляхи їх профілактики та подолання вивчали та розглядали у своїх дослідженнях: Апанович О.О., Павлова Д.М., Балакірева О.М., Добрянська О.В., Толокова Т.І., Синчук Л.М., Чапляк А.П., Хоміцька В.М. та інші.

І хоча на сьогодні існує на величезна кількість публікацій, за останні 70 років, на цю тему опубліковано понад 70 тисяч наукових статей, вивчення поширеності, причин та наслідків тютюнопаління залишається надзвичайно актуальним. Також необхідно розглянути та розробити нові заходи щодо профілактики та подолання цієї проблеми.

Метою роботи стало вивчення особливостей тютюнопаління серед підлітково-юнацького контингенту.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

1. Дослідити історію виникнення та поширення тютюнопаління.

2. Розглянути фізіологічний і психологічний вплив тютюну на організм підлітків.

3. Визначити соціокультурні фактори, що сприяють формуванню звички до паління.

4. Охарактеризувати вплив вейпінгу на здоров'я підлітково-юнацької молоді.

5. Дослідити особливості тютюнопаління серед підлітково-юнацького контингенту.

6. Провести якісний та кількісний аналіз отриманих даних.

7. Розробити пропозиції та заходи щодо зменшення рівня тютюнопаління серед підлітків та молоді

Об'єктом дослідження є тютюнопаління.

Предметом дослідження – особливості тютюнопаління серед підлітково-юнацького контингенту.

Методи дослідження: аналіз та синтез наукових досліджень, метод логічного узагальнення, метод накопичення, вивчення та систематизація фактів та практичного досвіду. Для емпіричного дослідження застосовано наступні психодіагностичні методики: Тест на залежність (адикцію) Лозової, опитувальник Шмішека-Леонгарда та тест Фагерстрема (FTND).

Структура роботи: робота складається із вступу, теоретичного та практичного розділів, висновків, списку використаної літератури та додатків. Зміст роботи викладено на 90 сторінках машинописного тексту, ілюстровано 7 таблицями та 4 рисунками. Список літератури включає 65 джерел, з них 4 іноземною мовою.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження.

У першому розділі «Теоретичні аспекти тютюнопаління серед Підлітково-юнацького контингенту» розкрито: сутність феномену «тютюнопаління, історію та поширеність явища, основний вплив на фізіологічний і психологічний стан, соціокультурні фактори впливу та феномен вейпінгу.

У другому розділі «Дослідження поширеності та особливостей тютюнопаління серед підлітків та молоді» описана організація практичного дослідження та методи діагностики, а також аналіз та обговорення статистичних даних та показників дослідження поширеності тютюнопаління серед підлітків та молоді, які використані в емпіричному дослідженні. У роботі підкреслено, що підлітки часто починають палити внаслідок високого рівня стресу, емоційної нестабільності, конфліктів у родині та школі, а також через соціальний тиск із боку однолітків. Важливим аспектом ефективної превентивної боротьби проти поширення тютюнопаління є стимулювання емоційного інтересу молоді щодо особистісної протидії шкідливим звичкам, та знаходження альтернативних індивідуалізованих засобів самопомогі та релаксації.

В результаті емпіричного дослідження визначено, що в обох вікових групах простежується гендерна диференціація у мотивах та рівнях залежності. Так, із вибіркової групи курять 34,28% підлітків (20% дівчат та 53,33% хлопців) і 54,28% студентів (40% дівчат та 73,33% хлопців). За тестом Фагерстрема, 66,67% підлітків

мають низький рівень залежності, тоді як серед студентів – лише 26,32%. Середній рівень залежності більший у групі студентів ніж у школярів, відповідно 52,63% та 33,33%. Натомість високий рівень залежності зафіксовано у 21,05% студентів, при 0% серед підлітків. Це свідчить про превалювання поширеності цієї звички серед підлітків та молоді чоловічого полу та про наростання ступеня залежності з віком та досвідом куріння.

ВИСНОВКИ

Дослідивши історію виникнення та поширення тютюнопаління, можна визначити, що тютюн, незважаючи на свою тривалу історію використання, набув характеру масового споживання у XX столітті, а сьогодні – перетворився на одну з головних глобальних медико-соціальних проблем. В Україні, як і в багатьох країнах Європи, показники куріння серед молоді залишаються високими, особливо серед підлітків та жінок. І хоча загальний рівень куріння в Україні знижується (з 32% у 2022 році до 27% у 2023-му), зростає поширення нікотинових виробів серед молоді, зокрема електронних сигарет та пристроїв для нагрівання тютюну. Понад 11% українських дітей пробували палити у віці 12–13 років, 7,5% – у 10 років, а 6,1% – у 8–9 років.

Розглянувши фізіологічний і психологічний вплив тютюну на організм підлітків та молоді, було відзначено, що на фізіологічному рівні куріння погіршує когнітивні функції, сприяє розвитку коморбідних залежностей, порушень дихання та серцево-судинної системи. Розглядаючи наукові дослідження психологічного впливу тютюнопаління, можна сказати, що більшість науковців визначають куріння як один із формальних маркерів деструктивної копінг-поведінки, особливо в підлітковому віці. Згідно з численними дослідженнями, нікотинова залежність викликає серйозні негативні психоемоційні наслідки, серед яких: підвищення рівня тривожності та дратівливості; емоційна лабільність (часті зміни настрою, нестриманість); зниження концентрації уваги та пам'яті, що особливо критично у шкільному віці. У роботі підкреслено, що підлітки часто починають палити внаслідок високого рівня стресу, емоційної нестабільності, конфліктів у родині та школі, а також через соціальний тиск із боку однолітків. Формування нікотинової залежності в підлітковому віці відбувається швидше через незрілість систем регуляції, що також підвищує ризик можливого переходу і до інших форм адикцій. Паління молодь використовує в якості інструменту саморегуляції – помилково сприймаючи його як засіб для заспокоєння чи підвищення впевненості у собі. Насправді, нікотин стимулює викид адреналіну, що підсилює стресову реакцію, виснажує нервову систему та спричиняє емоційне вигорання.

Аналізуючи соціокультурні фактори, що впливають на формування звички до паління, можна виділити основні домінуючі чинники, а саме: сімейне середовище, як перший фундамент, який формує відношення до паління, та вплив групи значущих для індивіда однолітків, серед яких розповсюджуються небезпечні звички. Вченими було виявлено, що куріння електронних сигарет у сім'ї підвищує ймовірність початку куріння в 2,29 рази, а наявність друга-курця – у 7,25 рази [64]. Також серед соціокультурних факторів, що впливають на розповсюдження куріння,

виділяють культурні традиції, гендерні установки, моду, ЗМІ, а також нормалізацію паління у медіапросторі: наразі існує багато контенту, пов'язаного із курінням, який розповсюджується у соціальних мережах, особливо серед молоді. Також слід зауважити гендерні відмінності щодо паління – дівчата частіше вдаються до куріння як до засобу емоційного зняття напруги, а хлопці – для самоствердження. Виявлено, що серед дівчат поширення тютюнопаління пов'язано з емансипаційними тенденціями та змінами у соціальних очікуваннях.

Характеризуючи вплив вейпінгу на здоров'я підлітково-юнацької молоді, можна дійти висновку, що безпечної альтернативи класичному тютюнопалінню не існує, а використання таких пристроїв доставки нікотину становить серйозну загрозу для здоров'я. Незважаючи на поширений міф про «безпечність» електронних сигарет, доведено їхній шкідливий вплив на легені, серце та мозок. Більшість таких пристроїв містять рідину з великою процентною кількістю нікотину у складі і викликають стійку залежність. Використання електронних цигарок є істотно більш поширеним серед підлітків та молоді. У рамках емпіричного дослідження встановлено, що серед підлітків-курців 28,57% респондентів використовують електронні цигарки, тоді як традиційні цигарки – лише 5,71%. У студентській групі ці показники ще вищі: 78,94% користуються вейпами або ТВЕНами, а 21,06% – традиційними сигаретами. В цілому, в Україні кожен п'ятий школяр курить електронні сигарети, а близько половини усіх підлітків мають досвід куріння. Майже 20% дітей палять кожного дня, і 10% вже мають досвід куріння у віці 9 років або раніше.

Розглядаючи результати емпіричного дослідження щодо особливостей тютюнопаління серед підлітків і молоді, ми можемо стверджувати про існування стійкого психологічного підґрунтя тютюнопаління: воно здійснює функції регуляції емоційного стану, зниження тривоги, усунення стресу, є своєрідним засобом самопрезентації та інтеграції в соціальні групи, виступає як інструмент комунікації та міжособистісної взаємодії. Але у майже всіх випадках тютюнопаління виступає як копінг-стратегія у процесі переживання емоційного дистресу, насамперед у підлітків із певними типами акцентуацій характеру. Кореляційний аналіз між акцентуаціями характеру та схильністю до куріння виявив чіткі зв'язки, зокрема, дистимічна акцентуація мала найвищу позитивну кореляцію з нікотиною залежністю ($r = 0,61$; $p < 0,01$), також значущими виявились тривожна ($r = 0,54$), циклотимна ($r = 0,49$) та демонстративна ($r = 0,45$).

Опрацювання отриманих даних у рамках якісного та кількісного аналізу дозволило виявити тенденцію до поширення куріння вже у підлітковому віці та зростання рівня нікотинової залежності із дорослішанням. В обох вікових групах (учні 9-х класів та студенти 1-го курсу) простежується гендерна диференціація у мотивах та рівнях залежності. Так, із вибіркової групи курять 34,28% підлітків (20% дівчат та 53,33% хлопців) і 54,28% студентів (40% дівчат та 73,33% хлопців). За тестом Фагерстрема, 66,67% підлітків мають низький рівень залежності, тоді як серед студентів – лише 26,32%. Середній рівень залежності більший у групі студентів ніж у школярів, відповідно 52,63% та 33,33%. Натомість високий рівень залежності зафіксовано у 21,05% студентів, при 0% серед підлітків. Це свідчить про

превалювання поширеності цієї звички серед підлітків та молоді чоловічого полу та про наростання ступеня залежності з віком та досвідом куріння.

У межах прикладного аспекту дослідження сформульовано низку рекомендацій, спрямованих на зниження рівня ніотинової залежності серед молоді, вони включають: просвітницьку роботу в школах, впровадження психопрофілактичних програм, посилення батьківського контролю та медіаграмотності, жорсткішу регуляцію реклами тютюнових виробів, більшу пильність щодо заборони їх продажу неповнолітнім, створення позитивного іміджу здорового способу життя. Суть профілактики полягає у вихованні у молоді почуття відповідальності за власне життя. Молодіжна профілактична робота має бути системною, цілеспрямованою та довгостроковою, а не одноразовою. Важливим аспектом ефективної превентивної боротьби проти поширення тютюнопаління є стимулювання емоційного інтересу молоді щодо особистісної протидії шкідливим звичкам, та знаходження альтернативних індивідуалізованих засобів самодопомоги та релаксації.