

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ  
«КИЇВСЬКИЙ ПОЛІТЕХНІЧНИЙ ІНСТИТУТ  
імені ІГОРЯ СІКОРСЬКОГО»  
Навчально-науковий видавничо-поліграфічний інститут  
Кафедра видавничої справи та редагування**

До захисту допущено:  
В. о. завідувача кафедри  
\_\_\_\_\_ Ольга ТРИЩУК  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

**Дипломний проєкт  
на здобуття ступеня бакалавра  
за освітньо-професійною програмою «Видавнича справа та редагування»  
спеціальності 061 «Журналістика»  
на тему: «Створення книги зі статевого виховання дівчаток»**

Виконав (-ла):  
студент (-ка) IV курсу, групи СР-11  
Валерія ЩЕРБАК \_\_\_\_\_

Керівник:  
доцент, канд. наук із соц. ком.  
Світлана ФІЯЛКА \_\_\_\_\_

Консультант з мови:  
ст. викл., д-р. філософії з журналістики  
Тетяна СКОРОХОД \_\_\_\_\_

Консультант з бібліографії:  
доцент, канд. наук із соц. ком.  
Радміла СЕГОЛ \_\_\_\_\_

Рецензент:  
  
\_\_\_\_\_

Засвідчую, що в цьому дипломному проєкті немає запозичень з праць інших авторів без відповідних посилань.

Студент (-ка) \_\_\_\_\_

**Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут  
імені Ігоря Сікорського»**

**Навчально-науковий видавничо-поліграфічний інститут**

**Кафедра видавничої справи та редагування**

Рівень вищої освіти – перший (бакалаврський)

Спеціальність: 061 Журналістика

Освітньо-професійна програма: Видавнича справа та редагування

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри

Ольга ТРИЩУК

«21» травня 2025 р.

**ЗАВДАННЯ**

**на дипломний проєкт студентці**

**Щербак Валерії Володимирівні**

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту. «Створення книги зі статевого виховання дівчаток»,  
керівник проєкту Фіялка Світлана Борисівна, кандидат наук із соціальних  
комунікацій, доцент

затверджені наказом по університету від «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року №

\_\_\_\_\_

2. Термін подання студентом проєкту 11.06.2025 р.

3. Вихідні дані до проєкту Проєкт містить 104 сторінки комп'ютерного  
набору \_\_\_\_\_ та \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_\_ бібліографічних  
посилань \_\_\_\_\_

4. Зміст пояснювальної записки Пояснювальна записка містить теоретичні і практичні засади розроблення книги про сексуальне виховання дівчат-підлітків. Визначено основні теми для створення посібника на основі аналізу популярних видань про сексуальну освіту. Виокремлено цільову аудиторію та з'ясовано особливості сприйняття нею інформації. Охарактеризовано просвітницьку літературу відповідної тематики в Україні та світі.

---

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслеників, плакатів, презентацій тощо) У додатках до пояснювальної записки міститься 5  
рисуноків

---



---



---

6. Консультанти розділів проекту\*

| Розділ                | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата   |                  |
|-----------------------|---|----------------|------------------|
|                       |   | завдання видав | завдання прийняв |
| <b>з мови</b>         | <b>Скороход Т. О., ст. викл.</b>          |                |                  |
| <b>з бібліографії</b> | <b>Сегол Р. І., доцент</b>                |                |                  |

7. Дата видачі завдання 21.05.2025 р.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів виконання дипломного проєкту   | Термін виконання етапів проєкту | Примітка              |
|-------|---|---------------------------------|-----------------------|
| 1     | План роботи.<br>Дослідження ринку та цільової аудиторії.<br>Написання вступної частини                          | <b>21.05.2025</b>               | Дистанційно<br>онлайн |
| 2     | Робота над інформаційним продуктом  | <b>28.05.2025</b>               | Дистанційно<br>онлайн |
| 3     | Завершення роботи над Пояснювальною запискою  | <b>04.06.2025</b>               | Дистанційно<br>онлайн |
| 4     | Здача дипломного проєкту (завершеного) на кафедрі.<br>Попередній захист дипломного проєкту на засіданні кафедри | <b>11.06.2025</b>               | Дистанційно<br>онлайн |

Студент \_\_\_\_\_

Валерія ЩЕРБАК

Керівник \_\_\_\_\_

Світлана ФІЯЛКА

\*Консультантом не може бути зазначено керівника дипломного проєкту.



**Пояснювальна записка**  
**до дипломного проєкту**  
**на тему: «Створення книги зі статевого виховання дівчаток»**

Київ – 2025

## ЗМІСТ

|  |    |
|--|----|
| ВСТУП.....   | 11 |
| РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ, ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНИЙ СТАН СЕКСУАЛЬНОГО<br>ВИХОВАННЯ.....                               | 13 |
| 1.1. Сутність поняття «сексуальна освіта» та її стан в<br>Україні.....                                   | 13 |
| 1.2. Витоки і трансформації сексуального виховання: від наукових<br>досліджень до сучасних освітніх..... | 16 |
| <br>   |    |
| РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ НА РИНКУ ВИДАНЬ ПРО<br>СЕКСУАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ<br>ДІТЕЙ.....                  | 19 |
| 2.1. Огляд популярних видань із сексуального виховання.....  | 19 |
| 2.2. Оцінка попиту на видання із сексуального<br>виховання.....  | 22 |
| <br>   |    |
| РОЗДІЛ 3. СТВОРЕННЯ КНИГИ ПРО СЕКСУАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ<br>ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ.....                              | 24 |
| 3.1. Обґрунтування концепції видання.....  | 24 |
| 3.2. Структура книги. Підготовка текстового та ілюстративного<br>матеріалу.....                          | 28 |
| 3.3. Маркетингова концепція та методи просування.....  | 29 |
| <br>   |    |
| ВИСНОВКИ.....  | 34 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....  | 36 |
| ДОДАТКИ.....   | 39 |

## АНОТАЦІЯ

Пояснювальна записка до дипломного проєкту на тему: «Створення книги зі статевого виховання дівчаток» складається з 27 сторінок основного тексту, 38 позицій списку використаних джерел.

Метою дипломного проєкту було створення посібника для дівчат-підлітків віком від 9 до 14 років щодо статевого виховання та статевого дозрівання – «Гайду для дівчат». Визначено основні теми для посібника на основі аналізу популярних видань про сексуальну освіту. Виокремлено цільову аудиторію та з'ясовано особливості сприйняття нею інформації. Охарактеризовано просвітницьку літературу відповідної тематики в Україні та світі, проаналізовано конкурентне середовище й окреслено нішу, яку може заповнити новостворений посібник «Гайд для дівчат».

У межах роботи над проєктом було розроблено структуру посібника, створено текстовий і візуальний контент, що відповідає віковим і психологічним особливостям цільової аудиторії. Матеріал викладено у зрозумілій та дружній тональності. Водночас інформація ґрунтується на достовірних наукових даних, що забезпечує її надійність і обґрунтованість. Такий підхід не лише допомагає юним читачкам усвідомити важливі аспекти статевого дозрівання, а й допомагає знизити тривожність і подолати суспільні табу, пов'язані з цією темою.

**Ключові слова:** сексуальне виховання, статеве дозрівання, посібник, видавництво, маркетингові концепції, просвітницька література.

## ABSTRACT

The explanatory note to the diploma project on the topic: “Creating a book on sex education for girls” consists of 27 pages of the main text, 38 items in the list of references.

The purpose of the diploma project was to create a guide for adolescent girls aged 9 to 14 on sex education and puberty - a “Guide for Girls”. The main topics for the guide were identified based on an analysis of popular publications on sexuality education. The target audience is identified and the peculiarities of its perception of information are clarified. The educational literature on the relevant topics in Ukraine and the world was characterized, the competitive environment was analyzed, and the niche that the newly created Guide for Girls could fill was outlined.

In the process of working on the project, we developed the structure of the guide, created textual and visual content that meets the age and psychological characteristics of the target audience. The material is presented in a clear and friendly manner, while the information is based on reliable scientific data, which ensures its reliability and validity. This approach not only helps young readers understand the important aspects of puberty, but also helps to reduce anxiety and overcome social taboos related to this topic.

**Keywords:** sexual education, puberty, manual, publishing house, marketing concepts, educational literature.

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Дипломний проєкт є актуальним з огляду на важливість тематики сексуального виховання підлітків та дефіцит якісної, локалізованої літератури, яка б урахувала сучасні українські реалії. Більшість книжок про сексуальну освіту на вітчизняному ринку, є перекладами зарубіжних видань, адаптованих до культурного та соціального контексту інших країн. Такі книги, хоч і корисні з точки зору базової інформації, однак не враховують специфіку українського суспільства, ставлення до теми сексуальності, особливості виховання, шкільного середовища та впливу війни на психоемоційний стан підлітків.

**Об'єктом дослідження** є література про сексуальне виховання дітей.

**Предмет дослідження** — теоретичні і практичні засади розроблення книги про сексуальне виховання дівчат-підлітків з урахуванням вікових та психологічних особливостей аудиторії.

**Мета дослідження** полягає у створенні посібника для дівчат-підлітків про сексуальне виховання та статевого дозрівання.

Реалізація зазначеної мети зумовила постановку таких **завдань**:

- проаналізувати рівень сексуальної освіти в Україні;
- виокремити цільову аудиторію посібника та з'ясувати особливості сприйняття нею інформації;
- охарактеризувати просвітницьку літературу в Україні та світі;
- визначити основні теми для створення гайду;
- розробити концепцію та структуру гайду для дівчат.

**Методи дослідження.** У роботі були використані такі методи: метод спостереження (власні спостереження, особисті історії та поради для дівчат), інтерв'ю з експертом (щоб отримати професійні поради та коректну інформацію щодо правильного догляду за шкірою обличчя), методи синтезу та аналізу (вивчення тенденцій на ринку друкованої продукції й текстового

наповнення видань), пошуковий (робота з науковими джерелами під час підготовки посібника).

**Особливості аудиторії проєкту.** Цільова аудиторія проєкту – дівчата віком 9–14 років, які перебувають у періоді статевого дозрівання, а також опосередковано – їхні батьки, опікуни та освітяни, які є посередниками у виборі та використанні цього посібника. Проєкт покликаний задовольнити потреби обох груп: надати дітям доступну інформацію у зручному форматі, а дорослим – інструмент для підтримки діалогу про делікатні теми.

**Практичне значення** одержаних результатів полягає в тому, що посібник може бути використано для просвітництва підлітків. Він також може бути корисний для батьків і фахівців, які розробляють навчальні курси чи інший контент щодо статевого виховання дівчат-підлітків.

**Теоретичну основу дослідження** становлять наукові праці про сексуальну освіту (О. Бялик, В. Кравець, М. Маркова, А. Паламарчук), посібники зі статевого виховання (А. Забела, Ю. Ярмоленко К. Де Вітте, Ю. Смаль, А. Найк) та дослідження щодо просування видання (Г. Грет, В. Журило, К. Варбанська).

**Структура.** Пояснювальна записка складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків та списку використаних джерел.

## РОЗДІЛ 1. ПОНЯТТЯ, ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНИЙ СТАН СЕКСУАЛЬНОГО ВИХОВАННЯ

### 1.1. Сутність поняття «сексуальна освіта» та її стан в Україні

Сексуальна освіта — це комплекс знань про будову статевих органів людини та репродуктивне здоров'я, емоційні аспекти взаємин із сексуальним партнером чи партнеркою, спільну відповідальність за наслідки інтимних стосунків, питання планування сім'ї, контролю народжуваності, а також інші чинники й елементи, що формують сексуальну поведінку людини [22].

Загалом, термін «сексуальна освіта» охоплює не лише тему сексуальних стосунків, а всі інші аспекти, пов'язані зі статевим дозріванням: фізіологічні зміни, психічні та психоемоційні особливості формування підлітка, гендерна ідентичність, самовизначення, орієнтація тощо.

Сексуальна освіта має на меті навчити підлітків таких аспектів:

- Уявлення про анатомію, фізіологічні та романтичні стосунки, сексуальні контакти тощо.
- Інформація про ІПСШ (інфекції, що передаються статевим шляхом)
- Здорові стосунки та здатність ухвалювати зважені рішення;
- Боротися з табу та стигматизацією [16].

Варто зазначити, що сексуальне виховання в Україні поки що недостатньо розвинене та його зазвичай не викладають окремим предметом у школі. Це пов'язано з історичними та культурно-релігійними аспектами. Варто наголосити, що українське суспільство доволі консервативне щодо інтимних питань. Наприклад, жінка, що мала статеві стосунки до заміжжя, засуджувалася та часто була дискримінована. Окрім цього, у СРСР тема сексу була табуйована, а просвітницька література охоплювала лише теми про статеве дозрівання [1].

Т. Жерьобкіна та С. Халік звертають увагу на те, що в українських закладах освіти прийнято говорити про «інфекції, що передаються статевим

шляхом» як спосіб розповісти дітям про сексуальні стосунки [9]. Виховання впроваджується в курс з основ здоров'я або біології. С. Халік аналізує українські підручники «Основи здоров'я» за 7-8 класи та говорить про те, що тема сексу завуальовано з'являється лише під час теми про ВІЛ-інфекцію та шляхи передачі захворювання. Проте навіть у цій темі автори соромляться вказати одні з основних шляхів інфікування — вони їх коротко називають «рідини тіла» [25].

Колишній міністр освіти і науки С. Шкарлет в інтерв'ю виданню «Слово і Діло» зазначив, що окремого предмету щодо сексуальної освіти не передбачено через часові обмеження: «У нас є ще хімія, біологія, фізика, математика, фізичне виховання, праця, образотворче мистецтво, спів – ... 30 годин в середньому на всі дисципліни, за кожну годину вчителі «б'ються» – багато всього не охопиш. Тому є інтегровані освітні програми, інтегровані курси, які в рамках, наприклад, біології, основ здоров'я формують специфічні теми – ...» [32].

Частина педагогів відчуває дискомфорт або сором при розмові з дітьми про інтимні речі, бо самі вони виростили в умовах, коли сексуальної освіти просто не було, а в сім'ях такі питання зазвичай замовчувалися. Через це їм важко відкрито і впевнено обговорювати ці важливі теми з учнями. Існувало упередження, що підлітки самостійно навчаться, коли настане час. Проте ця думка не лише хибна, а й надзвичайно шкідлива, адже діти навчаються на власних помилках, які можуть мати серйозні наслідки для їхнього майбутнього чи здоров'я (психічного та фізичного).

Офіційна статистика за 2014 рік свідчить, що лише з 35 % 15-річних школярів та школярок батьки розмовляли про сексуальні стосунки, а з 16–17-річними – 40 % [9, с. 34; 21]. Опитування за 2024 рік засвідчують, що 69,5% респондентів оцінюють рівень сексуального виховання в Україні як незадовільний, а 50,3 % — вважають рівень обізнаності молоді про сексуальні питання середнім [16, с. 7].

Варто зазначити, що більшість батьків підтримують ідею впровадження сексуальної освіти у шкільну програму. Організація Cedos у партнерстві з Дослідницькою агенцією Info Sapiens на замовлення Фонду ООН у галузі народонаселення (UNFPA) та за підтримки Міністерства освіти та науки України проводила опитування щодо обізнаності та ставлення батьків і педагогів до комплексної сексуальної освіти [17].

За результатами дослідження, 84 % батьків підтримують впровадження формального викладання курсу про статеве виховання. Більшість учасників опитування вважають, що сексуальну освіту варто починати вже з першого або п'ятого класу, а під час фокус-груп респонденти також висловили ідею про запровадження таких знань ще з дитячого садка. Водночас як батьки, так і педагогічні працівники загалом незадоволені нинішнім станом сексуальної освіти: частина респондентів переконана, що в українських школах її фактично немає [17].

Варто наголосити, що вчені з Вашингтонського університету дослідили статистичні дані зібрані в 2002–2003 роках у межах Національного дослідження зростання сім'ї (NSFG), загальнонаціонального опитування, проведеного Національним центром медичної статистики Центру з контролю та профілактики захворювань (CDC) – та виявили, що серед підлітків, які мали хоч якусь форму сексуальної освіти, фіксується менше випадків ранньої вагітності, ніж серед тих, хто такої освіти не здобув [31].

Разом з тим, американський дослідник Д. Кірбі проаналізував вплив програм сексуальної освіти у 97 країнах світу. Результати його дослідження спростовують один із найпоширеніших міфів — що сексуальна освіта нібито заохочує підлітків раніше починати статеве життя. Навпаки, Д. Кірбі дійшов висновку, що якісні освітні програми сприяють відповідальнішій поведінці: зростає рівень використання засобів контрацепції та зменшується кількість незахищених статевих контактів [30].

Отже, потреба у створенні окремого предмету або якісної інтеграції курсу зі статевого виховання у вже наявні, наприклад, «Основи здоров'я», залишається вкрай актуальною.

## **1.2. Витоки і трансформації сексуального виховання: від наукових досліджень до сучасних освітніх практик**

О. Бялик вважає, що вперше сексуальні стосунки дослідив норвежець Е. Сандт у XIX столітті та зафіксував це у свої роботах із соціології та сексології. Богослов почав систематизувати випадки народження дітей поза шлюбом. Також він досліджував нижчі версти населення, що дозволило йому зрозуміти модель стосунків по всій країні [3, с.3].

У 60–80-х роках минулого століття спостерігалась популяризація статевого виховання. Цей процес був зумовлений соціальними, культурними та іншими чинниками, зокрема зростанням кількості ранніх вагітностей, поширенням хвороб, що передаються статевим шляхом, а також хвилею сексуальної революції, яка стимулювала відкрите обговорення сексуальності.

Окрім цього, варто наголосити, що після Другої світової війни, особливо у 50–60-х роках, під впливом феміністичних рухів і розвитку психології зростає інтерес до проблем підліткового розвитку, гендерної ідентичності та самопізнання. У США та країнах Західної Європи з'являються перші програми статевого виховання, які починають залучати дівчат як повноправних учасниць до освітнього процесу. Теми менструації, репродукції, емоційних стосунків поступово стають невід'ємною частиною в шкільному середовищі.

У цей період багато країн почали впроваджувати систематичне сексуальне виховання в шкільну програму, акцентуючи увагу на гігієні, фізіологічному розвитку, міжособистісних стосунках, а також відповідальній поведінці. Особлива роль відводилася формуванню усвідомленого ставлення до сексуальності, згоди та взаємоповаги.

Саме в 1960-х роках у багатьох європейських країнах починають вводити теми просвітництва до шкільної освіти. Зауважимо, що у 1955 році Швеція стала першою країною, в якій запровадили обов'язковий предмет сексуальної освіти, а вже після почали приєднуватись інші країни Європи [14, с.6]. Паралельно з цим у США теж почали формуватись освітні програми, але головним поштовхом до цього стало активне поширення СНІДу, ранньої вагітності та абортів [3, с. 36].

В Україні після розпаду Російської імперії потроху починають зароджуватись ідеї сексуальної педагогіки. Вчені активно запозичували теми щодо сексуального виховання у європейських науковців [13, с. 254].

За словами В. Кравця, на початку 20–30-х років минулого століття, педагоги намагалися створити «формулу» морального виховання молоді, яке б сприяло дітонародженню та здоровому ставленню до стосунків, а з 1944 по 1954 роки в СРСР викорінювали стосунки серед учнів у школі. Тому було запроваджено роздільне навчання для дітей різної статі: у хлопців була допризовна підготовка, а дівчат навчали бути хорошими матерями для майбутніх дітей [13].

У той час, коли відбувалося активне впровадження сексуальної освіти у шкільну програму по всій Європі, на території України ці процеси були надто повільними. В. Кравець у своїй статті наголошує, що запроваджений 1983 року курс «Етика і психологія сімейного життя», так і не зміг повноцінно розкрити теми сексуальних стосунків. Якщо ці теми і згадувалися, то лише про репродуктивну функцію та хвороби. Через непрофесіоналізм та власні упередження педагоги розкрили цю тему поверхово [13, с. 263].

Зміни в шкільній освіті починають бути помітними тільки після здобуття Україною незалежності у 1991 році, коли поступово переглядають зміст шкільної освіти зокрема зі спробами оновлення підходів до сексуальної освіти. Проте трансформації відбувалися повільно й нерівномірно. У 1990-х роках питання сексуальності залишалися стигматизованими в освітньому

середовищі, а спроби інтегрувати відповідні знання в навчальні програми часто стикалися з опором як з боку педагогів, так і батьківської спільноти.

Варто наголосити, що зараз сексуальне виховання дівчат-підлітків активно інтегрується у шкільну освіту у багатьох країнах. Спостерігається застосування цифрових ресурсів, платформ, просвітницької літератури та контенту. Особлива увага приділяється запобіганню сексуальному насильству, особистій безпеці та активній згоді щодо сексуальних стосунків. Попри це, рівень і зміст статевого виховання все ще суттєво відрізняється залежно від країни, культури, політики й релігійних переконань.

Отже, сексуальне виховання стало важливою частиною освітнього процесу в багатьох країнах Європи та Америки та вказує на позитивні результати впровадження таких курсів. Водночас в Україні рівень сексуальної освіти недостатньо розвинений. Як наслідок, молодь часто отримує інформацію з ненадійних джерел, що може призводити до хибних уявлень, зростання кількості випадків ранньої вагітності, інфекцій, що передаються статевим шляхом, та психологічних проблем. Саме тому виникає нагальна потреба у впровадженні якісного, науково обґрунтованого сексуального виховання в українських навчальних закладах.

## РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ТЕНДЕНЦІЇ НА РИНКУ ВИДАНЬ ПРО СЕКСУАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

### 2.1. Огляд популярних видань про сексуальне виховання

Друковані видання про сексуальну освіту в Україні почали з'являтися на ринку вже після відновлення незалежності. Проте більшість такої літератури було скопійовано із зарубіжних видань. Наразі в Україні досі мало якісної літератури щодо статевого виховання як для дівчат, так і хлопців.

У період між 2010–2017 роками існували «енциклопедії для дівчат», назви відрізнялись залежно від видань, але книги розповідали про статеve дозрівання підлітків, романтичні стосунки та містили корисні поради. Вони мали виразне оформлення, були написані простою мовою та фокусувались переважно на емоційному і психологічному комфорті читачок. Основну увагу приділяли менструації, догляду за собою, правилам етикету в спілкуванні з хлопцями, розвитку впевненості в собі. Водночас такі видання не охоплювали теми сексуальної згоди, гендерної рівності чи контрацепції, що відображало загальну тенденцію обережного підходу до сексуального виховання в українському суспільстві того часу.

Після 2020 року в Україні починає з'являтися усе більше якісної літератури щодо сексуальної освіти, які охоплюють ширші теми та часто транслюють реальний досвід авторів. Наприклад, книги, («Малечі про інтимні речі» 2019, «Без маячні про перші місячні» 2023) Ю. Ярмоленко, – експертки з сексуальної освіти, психологині.

«Без маячні про перші місячні» [37] – це книга про менструацію, що була видана у 2023 році. Авторка наголошує, що книгу можна читати всім: дівчатам, батькам та хлопцям, адже це дозволяє зруйнувати міфи та стереотипи, а також навчити вільно й без сорому говорити про менструацію. Сама авторка наголошує, що її книга про місячні є першою в такому тематичному спрямуванні в Україні: «Вона не відірвана від наших реалій, як

ті, що в перекладі з інших мов. Враховує контекст, досвід українок і доступність засобів гігієни» [28].

Видання Ю. Ярмоленко стали бестселерами на українському книжковому ринку, хоча «Малечі про інтимні речі» перше видавництво відмовилось друкувати, адже в книзі наявні ілюстрації статевих органів. Після видання книга мала більше 300 тисяч примірників.

Відмова друкувати видання «Малечі про інтимні речі» через ілюстрації та вживання наукових термінів замість евфемізмів свідчить також про те, що не всі видавництва готові брати в роботу літературу такого роду через упередження редакторів.

Широкої популярності також набула книга психологині й авторки блогу «У Трусах» А. Забели – «Про секс та інші запитання, які цікавлять підлітків. З життя одного фікуса» (2024) [34]. А. Забела має популярний блог про сексуальну освіту в соціальній мережі «Тікток», який налічує 1,2 мільйона підписників.

Сюжет книги полягає в тому, що шкільний фікус підслуховує розмови підлітків у роздягальні на різні теми, а потім дає поради або пояснює конкретні теми. Загалом, видання охоплює різні теми – фізіологічні зміни, рання вагітність, ПСШ, сексуальне насильство тощо. Окрім цього, авторка порушує тему інтерсексуальності, яку до цього не згадували в подібній українській просвітницькій літературі [34].

Книга А. Забели вирізняється не лише сучасним підходом до викладу матеріалу, а й креативністю, що робить її доступною та зрозумілою для молодшої аудиторії. Використання фікуса як оповідача дозволяє уникнути моралізаторського тону та водночас зберегти повагу до складних тем, які часто залишаються татуйованими в суспільстві. Авторка сміливо розвінчує популярні міфи про сексуальність, наголошує на важливості згоди, взаємоповаги та інформованого вибору. Завдяки мові, близькій підліткам, гумору та емпатії – книжка виконує не лише освітню, а й терапевтичну функцію.

Ще один приклад — «Віточка-квіточка та її дівочі справи» (2020) Ю. Смаль [36]. Цю книгу створено для дівчаток від 6 до 12 років. У виданні авторка змальовує шлях зростання та дорослішання персонажки Віточки. Окрім цієї книги, авторка створила схожу хлопчиків «Я і Він».

Актуальним британським виданням є книга Аніти Найк «Як я дорослішаю. Посібник для дівчат». Це посібник для дівчат 9–12 років, який охоплює всі питання, що можуть цікавити підлітків у цьому віці. Окрім цього, книга систематизована: текст поданий у вигляді табличок, велика кількість ілюстрації для кращого сприйняття матеріалу. Спираючись на цю книгу, було виокремлено теми, які варто розкрити у «Гайді для дівчат» [35].

«Посібник з виживання для дівчат. Про тіло, школу й інші труднощі підліткового віку» Крістіни Де Вітте розрахований на аудиторію дівчат віком від 10–14 років. Сама авторка відома своїми коміксами про дівчинку Кростін, зображення якої використовує у своїй книзі. Усі ілюстрації створила сама Де Вітте. У книзі авторка більше фокусується на психоемоційних аспектах та розповідає про власний досвід дорослішання. Ідея розповідати про власний шлях статевого дозрівання та говорити із читачем, як з найкращим другом надихнула використовувати особисті приклади під час написання тексту гайду [33].

Важливо зазначити, що просвітницька література у країнах Європи та Південної Америки видається в набагато більших обсягах. Це, насамперед, пов'язано з тим, що західні країни почали свій шлях розвитку сексуальної освіти набагато раніше, ніж це зробило українське суспільство. Якщо розглядати книги на цю тему, що зараз можна знайти в українських книгарнях, то стає зрозуміло, що більшість з них було створено саме зарубіжними авторами.

## 2.2. Оцінка попиту на видання про сексуальне виховання

На українському книжковому ринку нині бракує видань, орієнтованих на вітчизняну підліткову аудиторію. Особливо відчутним є брак книжок, які розкривають не лише біологічні аспекти дорослішання, а й емоційні, психологічні та соціальні виклики, з якими стикаються українські дівчата у віці від 9 до 14 років. Важливо також, щоб така література була схвалена батьками та педагогами, оскільки саме вони часто виступають «фільтрами» для подібного контенту.

З кожним роком зростає попит на контент та літературу щодо сексуальної освіти (як для дітей, так і дорослих). Передусім це зумовлено зростанням суспільної обізнаності, активізацією тем прав людини, боротьби з гендерними стереотипами тощо. У відповідь на це з'являються нові ініціативи авторів, блогерів та освітніх платформ, які намагаються заповнити прогалину в національному сегменті літератури про сексуальної освіти, хоча їх кількість досі залишається недостатньою для повноцінного охоплення запитів усіх вікових категорій.

«Сучасна підліткова література, виступаючи в ролі посередника, має на меті допомогти підлітками зрозуміти світ дорослих, а дорослим віднайти розуміння з підлітками», – наголошує Т. Мельник [15, с. 89]. Проте через те, що доступ до інформації, що цікавить дітей, обмежений у школі, то діти намагаються самостійно знайти відповіді в інтернеті, зокрема в соціальних мережах, або у відповідній літературі.

Кількість підписників у блогерки Анастасії Забели (У Трусах) свідчить про те, що ця тема дуже актуальна та цікава не тільки для підлітків, а й дорослих. Книги «Про секс та інші запитання, які цікавлять підлітків. З життя одного фікуса» за короткий термін стала популярною, адже тема надзвичайно важлива та користується попитом серед різних вікових груп.

Аналізуючи контент у ютубі, можна зробити висновок, що все більше блогерів намагаються запрошувати експертів щодо сексуальної освіти або психологів, тим самим порушуючи важливі теми. Наприклад, на каналі

журналістки Е. Антонюк «Це ніхто не буде дивитись» – інтерв'ю з А. Забелою набрало більше мільйона переглядів, тоді як її «скандальні» розмови з українськими зірками набирали вдвічі менше.

Отже, якщо аналізувати теми популярних зарубіжних видань, то можна зробити висновок, що в сучасних книгах є не лише виховні елементи та наукові факти, а й життєвий досвід самого автора, гумор та художні прийоми.

## **РОЗДІЛ 3. СТВОРЕННЯ КНИГИ ПРО СЕКСУАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ**

### **3.1. Обґрунтування концепції видання**

За результатами аналізу просвітницької літератури на книжковому ринку та контенту в соціальних мережах, стало зрозуміло, що молодь потребує видань про сексуальну освіту для дівчат 9–14 років. Тема сексуального виховання ще не достатньо розкрита в українському суспільстві, тому виникла ідея створити посібник для дівчат-підлітків, в якому вони зможуть знайти відповіді на популярні питання та дослідити досвід дорослішання інших дівчат.

Крім того, існує попит на сучасні формати подання матеріалу – з елементами інтерактивності, візуального дизайну, гумору та реальних прикладів. Багато сучасних підлітків звикли до динамічного контенту з соціальних мереж, тому книжкові видання мають адаптуватися до цих очікувань. У цьому контексті посібник «Гайд для дівчат» має шанс зайняти унікальну нішу, ставши містком між традиційною освітою та новими підходами до статевого виховання.

У посібнику «Гайд для дівчат» використано історії з реального життя, приклади та особисті поради, для того, щоб читачі сприймали книгу як діалог з автором, який ділиться своїм досвідом дорослішання.

Такий підхід сприяє емоційному залученню читача, особливо вразливого підліткового віку, коли довіра до джерела інформації є надзвичайно важливою. Книга, яка «говорить» не лише мовою фактів, а й досвіду, створює ефект підтримки та причетності, допомагає підліткам відчувати, що вони не одні у своїх переживаннях і питаннях. Це особливо актуально в умовах, коли бракує системної шкільної сексуальної освіти, а батьки не завжди готові або вміють відверто говорити на інтимні теми. Тому особистісний, відвертий стиль викладу може стати ключовим фактором успіху посібника.

За своєю суттю посібник «Гайд для дівчат» є просвітницькою літературою та фокусується на темі сексуального виховання дівчат-підлітків.

Мета посібника полягає в тому, що дівчинка буде дізнаватися якісну та достовірну інформацію про сексуальний розвиток й особливості статевого дозрівання. Книга має зручний та простий формат з ілюстраціями, для того, щоб дитина могла самостійно читати книгу без пояснення певних термінів від дорослих. Також, це видання допоможе сформувати здорове ставлення до сексуальності, ідентичності, взаємодії з іншими та власного тіла. Окрім цього, «Гайд для дівчат» сприятиме запобіганню поширенню міфів та стереотипів про жіноче тіло.

Цільова аудиторія книги — дівчата віком від 9 до 14 років. Урахування вікових і психологічних особливостей дівчат 9–14 років забезпечує релевантність змісту, доступність подання матеріалу та підвищує ефективність засвоєння інформації в межах тематики сексуального виховання.

Варто зазначити, що цей посібник буде корисним не лише підліткам, але й дорослим, для того, щоб краще зрозуміти, як сучасні діти адаптуються до постійних соціальних змін.

Авторка посібника виступає саме як старша подружка, яка хоче поділитись власним досвідом та розповісти про помилки, яких припускалася під час статевого дозрівання. Дітям легше сприймати інформацію, якщо герої мають схожі переживання, вік або ситуації. У посібнику використовується звертання «моя дорога подружка», для того щоб дитина відчувала добрі наміри та довіряла інформації, що міститься у виданні.

У посібнику використано емоційну залученість аудиторії, для того, щоб читачам здавалось, наче книга «говорить» з ними. Тобто наявні звернення до досвіду читачів, наприклад, «а чи було у тебе таке колись?»

Створення посібника вимагало ретельного добору достовірної, актуальної та педагогічно доцільної інформації. Для забезпечення повноти

змісту та відповідності віковим особливостям читачок, було використано джерела різного типу:

1. Наукові статті (праці, присвячені статевому дозріванню).
2. Статті відомих онлайн-видань щодо історичних подій, інтерв'ю з експертами тощо;
3. Інформаційні ресурси МОЗ України.
4. Інтерв'ю з експертом (лікарем-косметологом).
5. Відео та подкасти щодо статевого виховання в Україні.

На етапі підготовки посібника було проведено аналіз декількох наявних інформаційних ресурсів, відео та книг, присвячених темі статевого дозрівання дівчат. Основна мета аналізу – виявити сильні та слабкі сторони вже наявних матеріалів і створити продукт, який краще відповідатиме потребам сучасних підлітків в Україні.

Для отримання достовірної інформації було залучено експерта з дерматології та косметології, щоб мати думку спеціаліста як додатковий аргумент. Для цього було проведено інтерв'ю з косметологинею з 10-річним досвідом К. Ткаченко (Додаток А). Катерина — викладачка курсів косметології та сертифікована тренерка косметологічної компанії Medicare Detach. Має медичну освіту, яку здобула в Харківському національному медичному університеті.

Згідно з результатами інтерв'ю було сформовано короткі поради щодо догляду за шкірою. Окрім цього, косметологиня пояснила, що таке акне та як з ним правильно боротись, дала рекомендації для щоденного догляду та яких помилок варто уникати:

- потрібно очищувати шкіру два рази на день – уранці та ввечері;
- зволожувати шкіру всіх типів;
- не чавити прищі;
- використовувати сонцезахист, щоб уникнути пігментації та захворювань шкіри;

- ретельно змивати макіяж спеціальними засобами;
- користуватись лише доказовими засобами та не експериментувати з «народними методами»;
- харчуватись збалансовано та пити достатньо води

Окрім літератури, було проаналізовано обговорення щодо теми статевого дозрівання в соціальній мережі Reddit. На основі коментарів людей було створено деякі історії для ілюстрації інформації. Наприклад, у розділі про волосся на тілі є історія про дівчину, яка голилась кожного дня через страх засудження. Цю історію створено на основі коментаря жінки, що розповідала про власний досвід гоління в коледжі, адже вона панічно боялась, що її кине хлопець через небажане волосся.

Ці джерела дозволили зробити виклад інформації максимально адаптованим до реального інформаційного середовища, в якому перебувають дівчата-підлітки. Варто зазначити, що на підставі цих джерел викладено достовірні відомості про анатомічні та фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі дівчини в період статевого дозрівання. Особливу увагу приділено поясненню таких тем, як менструальний цикл, гігієна тіла, гормональні зміни тощо.

### **3.2. Структура книги. Підготовка текстового матеріалу та ілюстративного матеріалу**

Книга складається з передмови, трьох розділів та післямови. Кожний розділ книги присвячений конкретним темам. Наприклад, перший розділ складається з рубрик про емоційні зміни, соціальні взаємодії та любов до себе.

У виданні розглянуто такі теми:

1. Психологічні та емоційні зміни у процесі дорослішання дівчинки. У першому розділі книги основною темою зберігається самопізнання та взаємодія з іншими людьми в суспільстві. Наприклад, як зароджуються

романтичні стосунки та як справлятися з емоціями. Окрім цього, важливою частиною є тема розладів харчової поведінки, поваги до власного тіла та правил комунікації в онлайн-просторі.

2. Другий – про пізнання свого тіла та способи адаптації та фізіологічних змін. Використано практичні поради з власного досвіду та інформацію з джерел (наукові статті про статеве дозрівання та посібники про сексуальну освіту).

3. Останній розділ — про сексуальні стосунки та особливості існування у соціумі. Наприклад, важливо темою на сьогодні залишається тема сексуального (та інших видів) насилля.

Варто зазначити, що ідею використання власних прикладів та коротких сюжетних ліній запозичено з книги К. Де Вітте [33], адже використання її власного досвіду та переживань у різних ситуаціях зробили посібник гармонійним та простим. Наприклад, у розділі про самоповагу та боротьбу з комплексами, авторка говорить тільки про свій шлях прийняття себе та власні способи полюбити та поважати своє тіло. Користуючись досвідом Де Вітте, авторка «Гайду для дівчат» акцентує на особистих спостереженнях та історіях з підліткового періоду.

Мова та стиль викладу – доступна, доброзичлива, ненав'язливе подання складної інформації. У посібнику виклад інформації відбувається через приклади, історії з власного життя та порівняння. Варто зазначити, що в тексті використано посилання на сучасну поп-культуру, меми, тренди та популярні соціальні мережі.

Наприклад, у пункті «Життя онлайн» було розглянуто кейс американської блогерки Нари Сміт, яку тривалий час обговорювали в тіктоці через її образ ідеальної матері та жінки. Інфлюенсерка веде кулінарний блог, в якому створює страви «з нуля» та тільки з органічних продуктів. Водночас, велика кількість користувачів мережі створювали пародії та комедійні скетчі, в яких висміювали складні методи приготування простих продуктів, таких як йогурт.

У тексті згадується класична українська література, а саме Михайло Коцюбинський та його новела *Intermezzo*. Окрім цього, є посилання на поп-музику – Тейлор Свіфт, Бумбокс, Скрябін, бойз-бенд One Direction та інші – «УкрТві». Це спільнота українськомовних користувачів цієї соціальної мережі, які створюють меми, ведуть блоги про своє життя та діяльність. «УкрТві» відрізняється використанням специфічної лексики та мемів, що відображають український національний характер та гумор.

Це дозволяє зробити матеріал ближчим і зрозумілішим для цільової аудиторії — дівчат-підлітків, які щодня взаємодіють з інформаційним середовищем. Такий підхід сприяє створенню довірливого тону спілкування з читачкою, знижує напругу при обговорення делікатних тем і допомагає формувати позитивне ставлення до власного тіла.

У «Гайд для дівчат» використано яскраві ілюстрації, щоб зробити книгу цікавішою та візуально естетичною. Усі ілюстрації було взято на онлайн-платформі Freerik (стокові ілюстрації). Приклади ілюстрацій наведено в **Додатку Б**.

Отже, під час створення посібника особливу увагу було приділено структурі, що охоплює важливі теми сексуальної освіти відповідно до вікових потреб дівчат 9–14 років. Підготовка текстового матеріалу здійснювалася з урахуванням принципів наукової достовірності, психологічної безпеки та доступності викладу. Ілюстративний матеріал було підібрано на платформі Freerik. Такий підхід сприяв створенню цілісного, інформативного й естетично оформленого посібника, здатного зацікавити підліткову аудиторію та забезпечити ефективне засвоєння інформації.

### **3.3. Маркетингова концепція та методи просування**

Маркетингова концепція посібника орієнтована на максимальне охоплення цільової аудиторії та ефективну популяризацію теми статевого дозрівання серед дівчат-підлітків та їхніх батьків у доступній і дружній формі.

Для просування готового видання потрібно використовувати канали інформування, якими користується цільова аудиторія посібника – соціальні мережі.

Варто наголосити, що реклама видання є невід’ємною частиною видавничого процесу. За словами польського видавця та маркетолога Я. Влодарчика, «найкраще книжка продається до своєї появи на ринку» [6, с. 87], тобто перед тим як випустити книжковий продукт, слід провести тривалу та ефективну інформаційну кампанію, яка має зацікавити потенційного читача та заохотити придбати готовий продукт.

У різних соцмережах можна знайти інфлюенсерів, які створюють контент про книги. Наприклад, у тіктоці книжковий напрям називається «Букток» (адаптація терміна #BookTok – поєднання двох слів Book та TikTok). Такі блогери створюють короткі огляди на книги, свої враження, меми про персонажів тощо.

Науковець Г. Грет говорить [7, с. 32], що для популяризації книжкових видань, потрібно, насамперед орієнтуватись на аудиторію, яка не була зацікавлена у книжковій сфері до цього, адже залученість більшої частини населення до читання розширює ринок та допомагає просувати нові видання та авторів-початківців.

Як зазначають В. Ковпак та О. Політова, значна кількість людей довіряє рекомендаціям лідерів думок та відомих блогерів у соціальних мережах. Зараз все більше брендів звертаються до інфлюенсерів для просування власного контенту, тобто знаходять так званого «агента впливу». Книжкова сфера не виняток, адже в різних соціальних мережах існують спільноти для обговорення прочитаного [12, с. 128].

Тобто, для потенційного просування книги в соціальних мережах потрібно знайти блогерів з невеликою аудиторією (як правило, мікроблогери мають підписників, які довіряють їхнім рекомендаціям) та запропонувати їм прочитати посібник і, якщо він їм сподобається, зробити огляд у своєму блозі. Умови співпраці можуть відрізнятись у кожного контент-креатора.

Крім того, тіток дозволяє використовувати «вірусні» механізми розповсюдження контенту, де навіть акаунти з невеликою кількістю підписників можуть досягати широкої аудиторії завдяки алгоритмічному поширенню роликів. Для авторів і видавців це відкриває нові можливості доволі дешевого просування книжкової продукції через органічний контент або співпрацю з мікроінфлюенсерами. Успішне відео з рекомендацією книги може охопити десятки тисяч користувачів без додаткових витрат на рекламу, що є важливим чинником за обмеженого маркетингового бюджету.

Також варто враховувати специфіку контенту на платформі. У тіток користувачі надають перевагу динамічним відео з короткою тривалістю, які супроводжуються популярною музикою, субтитрами, а також викликають емоційну реакцію. Тому огляд книги повинен бути не лише змістовним, а й естетично оформленим, щоб утримати увагу глядача (використовувати такий собі «хук» або гачок, щоб зачепити увагу глядачів на самому початку відео, щоб глядач додивився відео до кінця). Таким чином, просування навчального або науково-популярного посібника вимагає адаптації змісту під формати тіток, включаючи створення візуально привабливих фраз, коротких розповідей про користь посібника або демонстрацію способу його використання в навчальному процесі.

Для просування посібника «Гайд для дівчат» потрібно створити сторінку в соціальних мережах та наповнювати відповідним контентом. Наприклад, для просування в тіктоці можна знімати гумористичні відео з різними персонажами, які обговорюють різноманітні теми.

Варто розглянути ідею створення навчальних розмовних відео. Наприклад, про різницю між дезодорантами та антиперспірантами. На початку відео має бути фраза, яка зацікавить глядачів: «Дезодоранти не працюють і ви повинні це знати!». В основному тексті відео буде пояснення, що дезодоранти прибирають неприємний запах, а антиперспіранти блокують вироблення поту. У висновку потрібно наголосити, що дезодоранти

працюють лише на усунення запаху, але не поту, адже деякі люди плутають ці засоби.

У відео потрібно використати ці два засоби або фото, а під час монтажу вставити короткі кадри популярних мемів та звукові ефекти, щоб додати динамічності та гумору. Окрім цього, необхідно використовувати субтитри, адже це зробить відео доступним для людей з вадами слуху.

В інстаграмі доречно створювати цифровий контент з використанням колажів та корисних текстів. Для цього потрібно використовувати одну колірну гаму. Це може бути світло-зелений або блакитно-бузковий колір. Блог має складатись з інформативних дописів на теми з посібника, варто також робити рилзи (короткі відео) та обов'язково робити сториси кожного дня.

Важливою частиною просування посібника є відгуки від читачів. Варто заохочувати перших читачів ділитися враженнями на своїх сторінках та відмічати головний акаунт для того, щоб можна було репостити ці відгуки.

Результати досліджень свідчать про те, що застосування цього цифрового інструменту є надзвичайно ефективним у просуванні продуктів:

- Згідно з дослідженнями, рівень довіри цільової аудиторії до відгуків користувачів та експертів у соціальних мережах є на 65 % вищим, ніж до інформації, що надходить через прямі рекламні канали.
- Співпраця з інфлюенсерами повертає замовнику реклами близько 150 % їхніх вкладень.
- Поради від впливових та медійних людей збільшують продажі товарів майже на 40 % [29].

Окрім цього, варто звернути увагу на інший важливий прийом маркетингу – створення хорошої репутації продукту. За допомогою акантів у соціальних мережах можна вибудувати довіру аудиторії та активну підтримку від неї. Наприклад, одне відео в тіктоці [11] врятувало маленьке видавництво «Сітон» та принесло йому шалену популярність за лічені години.

На фестивалі «Книжкова країна» відвідувачка Б. Богельська помітила стенд видавництва, до якого ніхто не підходив, тому дівчина вирішила записати відео в якому порекомендувала підійти до пана Юрія, який перебував за стендом. Ця публікація зворушила глядачів настільки, що видавництву довелось довозити книжки, адже всі розкупили за кілька годин.

Ця публікація викликала неабиякий інтерес серед потенційної аудиторії видавництва, адже алгоритми тіктоку працюють таким чином, що користувачам рекомендують відео за їхніми вподобаннями. Тому цей невеликий допис у соціальній мережі став значним поштовхом у популяризації продуктів видавництва.

Загалом, тіток та інші соціальні мережі можуть бути одним з найефективніших методів просування посібника про статеве дозрівання дівчат саме в цифровому середовищі, де перебуває найбільше потенційної аудиторії.

Водночас, одним із ефективних методів просування книги про сексуальне виховання для дівчат віком 9–14 років є організація цільових зустрічей з аудиторією в навчальних закладах, бібліотеках та молодіжних просторах. Такі заходи дають змогу не лише безпосередньо ознайомити потенційних читачок із виданням, а й створити безпечний простір для відкритого діалогу. Формат зустрічей може включати інтерактивні читання, обговорення окремих розділів, відповіді на запитання та проведення коротких освітніх лекцій, адаптованих до вікових особливостей цільової аудиторії.

Таким чином, використання просвітницьких заходів у школах, бібліотеках і молодіжних просторах не лише сприятиме поширенню посібника, а й виконуватиме важливу соціальну функцію — підвищення рівня обізнаності підлітків у сфері сексуальної освіти.

## ВИСНОВКИ

Сексуальна освіта підлітків є важливим аспектом формування здорової особистості та запобігання ризикованій поведінці. Водночас аналіз українського ринку просвітницької літератури свідчить про обмежений вибір якісних та адаптованих до національного контексту видань.

Проаналізувавши український ринок просвітницької літератури, було зроблено висновок, що більшість видань є перекладами зарубіжних видань та не відображають соціальних та культурних особливостей нашого суспільства та умов для зростання підлітків.

Цільовою аудиторією посібника є дівчата віком від 9 до 14 років. Інформацію в тексті подано у дружньому та простому стилі, з використанням елементів гумору, іронії та особистого досвіду. Такий підхід обрано з метою зниження напруги навколо теми статевого виховання та формування довірливої атмосфери між читачем і автором. Використання доступної мови дозволяє складну інформацію про фізіологічні, емоційні та соціальні зміни в підлітковому віці зробити зрозумілою для юних читачок, а також сприяє налагодженню відкритого діалогу між дітьми та дорослими. Крім того, наявність особистого досвіду допомагає дівчатам ідентифікувати себе з авторкою, що підвищує рівень довіри.

Одним із завдань нашого дослідження став вибір тем, які необхідно використовувати для створення посібника. Для досягнення цієї мети проаналізовано посібники про сексуальну освіту інших авторів (як українських, так і зарубіжних) та виокремлено, які теми вже достатньо розкрито. Таким чином проведене дослідження підтвердило актуальність створення вітчизняного посібника зі статевого виховання для дівчат-підлітків, що враховує культурні, соціальні та психологічні особливості українського суспільства.

У процесі дослідження було здійснено тематичне структурування матеріалів, що дозволило виокремити ключові аспекти, які мають бути включені до змісту посібника. Таким чином, сформовано теоретичну та

методологічну основу для створення якісного просвітницького продукту, що сприятиме формуванню здорового ставлення до власного тіла, сексуальності та міжособистісних стосунків у підлітковому віці.

Посібник «Гайд для дівчат» складається зі вступу, трьох розділів та післямови. У кожному розділі видання розкриті різні теми – психологічні та фізіологічні аспекти дорослішання, зміни в організмі дівчат та особиста безпека. В основному тексті посібника використано власні та вигадані історії для ілюстрації тверджень. Крім того, структура посібника побудована таким чином, щоб забезпечити поступове занурення у складніші теми, починаючи з базових понять і закінчуючи глибшими питаннями особистої безпеки, стосунків та самоідентифікації. Це дозволяє читачкам отримати цілісне уявлення про процес дорослішання в доступній та дружній формі.

Отже, посібник урахує особливості зростання підлітків в українських умовах та є простим та доступним джерелом інформації для дівчат. Проста та лаконічна структура тексту дозволяє дітям самостійно ознайомитись з інформацією без допомоги батьків чи інших дорослих. Варто зазначити, що в тексті використані сучасні тренди, меми, згадки з попкультури для інтеграції посібника в сучасний дискурс.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

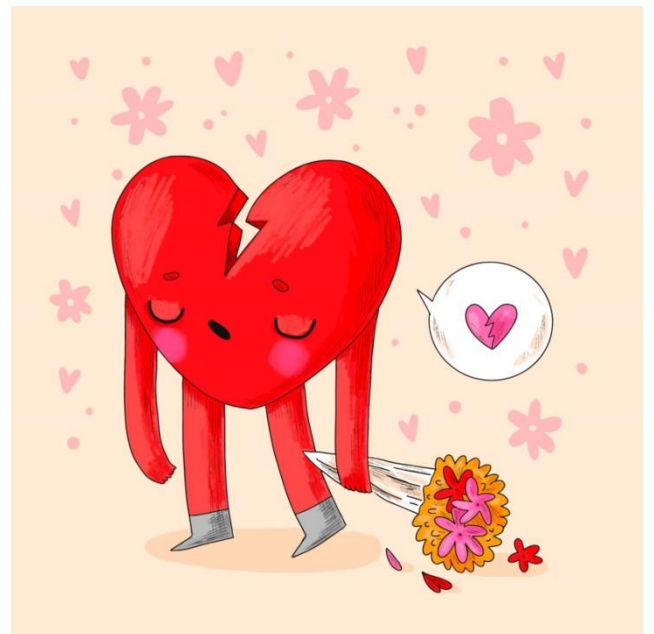
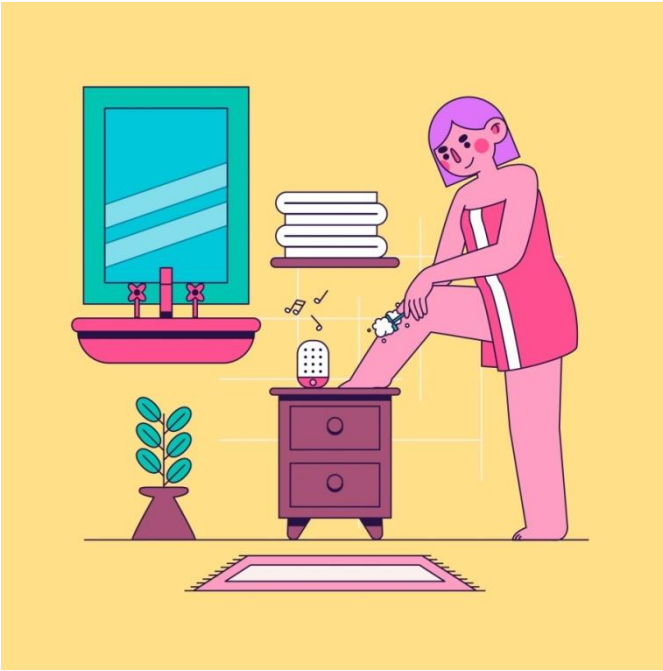
#### Запитання для інтерв'ю з косметологинєю К. Шевченко

1. Що провокує появу прищів та чорних цяток у підлітковому віці? Чи можна цьому запобігти?
2. Як відрізнити звичайний прищ від запального вугра чи алергічної реакції? Що робити в кожному випадку?
3. Які найпоширеніші помилки роблять підлітки в догляді за шкірою? Наприклад, чи правда, що часте вмивання допомагає позбутися жирного блиску?
4. Чи можна використовувати «бабусині» методи на кшталт зубної пасти чи лимонного соку? Які домашні засоби дійсно безпечні?
5. Як підібрати щоденний догляд для проблемної шкіри? Назвіть 3 обов'язкові кроки.
6. Чи дійсно шоколад, фастфуд та газовані напої провокують висипання? Чи варто повністю відмовитися від улюблених продуктів?
7. Чи можна носити макіяж, якщо шкіра схильна до висипу? Які продукти обирати?

## Ілюстрації до посібника



Ілюстрація 1. Обкладинка посібника



Ілюстрація 2. Стокові ілюстрації з сайту <https://www.freepik.com/>

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Білоусенко О. Що таке сексуальна освіта й чи потрібна вона в українських школах. [ms.detector.media](https://ms.detector.media). URL: <https://ms.detector.media/trendi/post/28359/2021-10-24-shcho-take-seksualna-osvita-y-chy-potribna-vona-v-ukrainskykh-shkolakh/> (дата звернення: 17.04.2025).
2. Богомаз К. Роль медіа та соціальних мереж у просуванні читання: аналіз сучасних тенденцій. *I Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Перспективи стабільного економічного розвитку та соціальних комунікацій в умовах сучасних викликів: вітчизняні реалії та світовий досвід»*. 2024. С. 317–321. URL: <https://www.dstu.in.ua/wp-content/uploads/2024/05/zbirnyk.pdf#page=317><https://www.dstu.in.ua/wp-content/uploads/2024/05/zbirnyk.pdf#page=317> (дата звернення: 17.04.2025).
3. Бялик О. Історія розвитку системи статевого виховання у країнах європейського союзу. *ВИЩА ОСВІТА УКРАЇНИ: Теоретичний та науково-методичний часопис*. 2015. № 3. С. 33–39. URL: [https://ihed.org.ua/wp-content/uploads/2015/10/jurn\\_VishaOsvitaUkraini\\_IntgracOsvitiNauki\\_IVO2015.pdf#page=33](https://ihed.org.ua/wp-content/uploads/2015/10/jurn_VishaOsvitaUkraini_IntgracOsvitiNauki_IVO2015.pdf#page=33) (дата звернення: 17.04.2025).
4. Бялик О. В. Сучасні тенденції статевого виховання учнівської молоді в країнах Євросоюзу : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.07 / Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. Умань, 2016. 547 с
5. Варбанська К. С. Інноваційні технології просування книжкової продукції: український та зарубіжний досвід : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 061 «Журналістика» / наук. Кер. А. А. Кондрико. Запоріжжя : ЗНУ, 2019. 61 с.
6. Влодарчик Я. Маркетинг у видавничій справі – фантазія чи дійсність? / пер. з польської О. Гірного. Львів: Кальварія, 2002. 143 с.
7. Грет Г. П. Економіка і організація книжкової торгівлі: конспект лекцій. Київ.: НТУУ «КПІ», 2016. 240 с.
8. Єжижанська Т. Використання українськими книговидавництвами інтернет-платформ для комунікації із цільовими аудиторіями. Сучасний мас-медійний простір: реалії та перспективи розвитку: матеріали II Всеукр. наук.-

практию конф. (Вінниця, 12–13 жовтня 2016 р.) / наук. ред. В. М. Каленич. Вінниця, 2016. С. 301–307.

9. Жерьобкіна Т. Сексуальна освіта: про що не скажуть батьки, змовчить школа. 2016. С. 33–35.

URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/289792d6-2bf5-4737-bd5a-7b8df1d99b46/content> (дата звернення: 09.04.2025).

10. Журило В. Маркетинг впливу як комунікаційний інструмент просування товарів у соціальних інтернет-мережах. Підприємництво та інновації. Вип. 11–2. 2020. С. 29–36. URL: <http://surl.li/awcqm> (дата звернення: 04.04.2025).

11. Качковська Я. ТікТок-відео врятувало стенд маленького видавництва на фестивалі "Книжкова країна". *Суспільне Культура*. URL: <https://suspilne.media/culture/1005749-tiktok-video-vratuvalo-stend-malenkogo-vidavnictva-na-festivali-knizkova-kraina/> (дата звернення: 22.05.2025).

12. Ковпак В., Політова О. О. Українські буктьюб та букстаграм: дискурси культури читання української книги та національної безпеки. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Філологія. Журналістика*. 2021. Т. 32, № 71. С. 126–132. URL: [https://philol.vernadskyjournals.in.ua/journals/2021/6\\_2021/part\\_3/22.pdf](https://philol.vernadskyjournals.in.ua/journals/2021/6_2021/part_3/22.pdf) (дата звернення: 17.04.2025).

13. Кравець В. Історія становлення сексуальної педагогіки в Україні. *Україна-Європа-Світ. Міжнародний збірник наукових праць Серія: Історія, міжнародні відносини*. 2016. С. 254–265. URL: [http://catalog.library.tnpu.edu.ua/naukovi\\_zapusku/ukraine\\_europe/Zbirnik17.pdf#page=254](http://catalog.library.tnpu.edu.ua/naukovi_zapusku/ukraine_europe/Zbirnik17.pdf#page=254) (дата звернення: 17.04.2025).

14. Маркова М. Статеве виховання і сексуальна освіта в Україні: дослідити неіснуюче, щоб створити справжнє. *Український вісник психоневрології*. 2024. Т. 32, № 1. С. 4–11. URL: <https://uvnnpn.com.ua/wp-content/uploads/2025/01/tom-32-vipusk-1-118-stateve-vikhovannya-seksualna-osvta-v-ukra-n-dosl-.pdf> (дата звернення: 17.04.2025).

15. Мельник Т. М. Англійська підліткова література 20-21 ст.: генеза, тематика й проблематика. Мова і культура: Науковий журнал. Київ : Вид. дім Дмитра Бураго, 2020. Вип. 22. Т. VI (201). С. 84–89.

16. Молотокас А., Проскурня А. Сексуальна освіта в Україні: сучасний стан та перспективи розвитку. *Наук. вісн. Херсон. держ. ун-ту*. 2024. № 1. С. 5–9. URL: <https://www.pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1310/1258> (дата звернення: 17.04.2025).

17. Обізнаність та ставлення вчительської спільноти і батьків до комплексної сексуальної освіти | Cedos. *Cedos*. URL: <https://cedos.org.ua/researches/obiznanist-ta-stavlennia-vchytelskoi-spilnoty-i-batkiv-do-kompleksnoi-seksualnoi-osvity/> (дата звернення: 17.04.2025).

18. Оліфер Д. Новітні способи промоції книги в інтернеті. Збірник наук. праць III всеукраїн. наук.-практ. інтернет-конф. «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку». Переяслав-Хмельницький, 2014. С. 4–12.

19. Паламарчук А. А. Формування сексуальної культури підлітків як спосіб запобігання негативних явищ у суспільстві. Наукові здобутки студентів Інституту людини. 2016. № 2 (6). С. 1 – 7.

20. Побідаш І. Сучасні інструменти маркетингової комунікації для успішного просування книг на видавничому ринку України. *Обрії друкарства*. 2020. Вип. 1 (8). С. 151–161. URL: <https://ela.kpi.ua/server/api/core/bitstreams/a66c7d6c-1f78-4a42-a8a6-80033a9f6a54/content> (дата звернення: 17.04.2025).

21. Показники та соціальний контекст формування здоров'я підлітків : моногр. / О. М. Балакірєва, Т.В. Бондар, Д.М. Павлова та ін.; наук. ред. О.М. Балакірєва. – Київ : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – Київ, 2014. – 156 с.).

22. Спіріна Т., Даниленко А. Д. Сексуальна освіта як складова здорового способу життя підлітків. *Ввічливість. Humanitas*. 2023. № 1. С. 104–109.

URL: [https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/45628/1/T\\_Spirina\\_A\\_Danylenko\\_BH\\_1\\_fpsrso.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/45628/1/T_Spirina_A_Danylenko_BH_1_fpsrso.pdf) (дата звернення: 17.04.2025).

23. Статеве виховання і репродуктивне здоров'я підлітків та молоді : навч. посіб. / Н. О. Лещук, Ж. В. Савич, О. А. Голоцван, Я. М. Сивохоп. Київ, 2014. 136 с.

24. Тендітна Т., Дроботя К. Виховання сексуальної культури старшокласників засобами літератури. *Світ наукових досліджень*. 2024. № 33. С. 134–137. URL: <https://www.economy-confer.com.ua/full-article/5688/> (дата звернення: 17.04.2025).

25. Українська школа: культура згоди чи культура згвалтування? :: Свідомі. *Свідомі*. URL: <https://svidomi.in.ua/page/ukrainska-shkola-kultura-zghody-chy-kultura-zghvaltuvannia> (дата звернення: 26.04.2025).

26. Читомо: культура читання і мистецтво книговидання URL: <https://chytomo.com/>. (дата звернення: 08.03.2025).

27. Як співпрацювати з блогерами в соцмережах і не знищити бренд. URL: <https://raza.com.ua/iak-spivpratsiuvaty-z-bloheramy-v-sotsmerezkhakh-i-ne-znyshchyty-brend/> (дата звернення: 25.04.2025).

28. Ярмоленко Ю. ТОП-10 цікавинок про мою книгу «Без маячні про перші місячні». *Instagram*. URL: [https://www.instagram.com/p/C6v4wY4tPdW/?img\\_index=1](https://www.instagram.com/p/C6v4wY4tPdW/?img_index=1) (дата звернення: 01.05.2025).

29. Chen J. What is influencer marketing: How to develop your strategy. URL: <https://sproutsocial.com/insights/influencer-marketing/> (дата звернення: 25.04.2025)

30. Kirby D. The impact of sex education on the sexual behaviour of young people. 2011. URL: [https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/expert/2011-12\\_Kirby\\_Expert-Paper.pdf](https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/expert/2011-12_Kirby_Expert-Paper.pdf) (date of access: 17.04.2025).

31. National Data Shows Comprehensive Sex Education Better at Reducing Teen Pregnancy than Abstinence-Only Programs - SIECUS. *SIECUS - Sex Ed for Social Change*. URL: <https://siecus.org/national-data-shows-comprehensive-sex->

[education-better-at-reducing-teen-pregnancy-than-abstinence-only-programs-2/](#) (дата звернення: 01.04.2025).

32. Slovo i Dilo. Міністр освіти розповів, чи будуть у школах уроки сексуального виховання. *Слово* *i* *Діло*.

URL: <https://www.slovoidilo.ua/2021/08/03/novyna/suspilstvo/ministr-osvity-rozpoviv-chy-budut-shkolax-uroky-seksualnoho-vuxovannya> (дата звернення: 17.04.2025).

### МАТЕРІАЛ ДОСЛІДЖЕННЯ

33. Де Вітте К. Посібник з виживання для дівчат. Про тіло, школу, кохання й інші труднощі підліткового віку. Київ : Книголав, 2021. 255 с.

34. Забела А. Про секс та інші запитання, які цікавлять підлітків. З життя одного фікуса. Vivat, 2024. 176 с.

35. Найк А. Як я дорослішаю. Посібник для дівчат. #книголав, 2019. 48 с.

36. Смаль Ю. Книга Віточка-квіточка та її дівочі справи. Моя книжка. полиця, 2020. 156 с.

37. Ярмоленко Ю. Без маячні про перші місячні. Віхола, 2024. 160 с.

38. Ярмоленко Ю. Малечі про інтимні речі. Київ : Віхола, 2024. 64 с.