

1. Козаченко Н. Критичне мислення: граничні підходи та оптимальні шляхи. Актуальні проблеми духовності. 2017. № 18. С. 165–178. URL: <https://doi.org/10.31812/apd.v18i1.24> (дата звернення 29.10.25).

2. Нечиталюк М.О. Соціально-психологічні чинники впливу соціальних мереж на психіку підлітків / М.О. Нечиталюк; наук. кер. Л.П. Клевака // Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: матеріали Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 15 листоп. 2024 р. Переяслав, 2024. Вип. 102. С. 143-146.

3. Толочко, С.В., Бордюг, Н.С. та Годунова, А.В. Розвиток критичного мислення молоді в епоху розвитку технологій зі штучним інтелектом. Baltija Publishing, с. Riga, Latvia, стор. 462-490. ISBN 978-9934-26-405-4

4. Galindo-Domínguez, H., Bezanilla, M.J. & Campo, L. Relationship between social media use and critical thinking in university students. Educ Inf Technol 30, 6641–6665 (2025). URL: <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12953-z> (дата звернення 29.10.25).

5. Steinert S., Marin L., Roeser S. Feeling and thinking on social media: emotions, affective scaffolding, and critical thinking. Inquiry. 2022. P. 1–28. URL: <https://doi.org/10.1080/0020174x.2022.2126148> (дата звернення 29.10.25).

Оксана Жизномірська,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри педагогіки і психології та
інклюзивної освіти Тернопільського обласного
комунального інституту післядипломної педагогічної освіти
Марія Корман,
кандидат історичних наук,
доцент кафедри педагогіки і психології та
інклюзивної освіти Тернопільський обласний
комунальний інститут післядипломної педагогічної освіти

ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА – ЗАПОРУКА УСПІХУ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У сучасних реаліях війни кожен з нас відчуває тривогу, неспокій, розчарування, байдужість, що визначає наше «Я» у різних соціальних взаємодіях та спільнотах. Наша свідомість спрямована на цілісне сприйняття світу, людини, природи, однак війна внесла свої корективи і порушила гармонію життя особистості. Водночас молода людина намагається віднайти психологічне благополуччя, щоб бути задоволеною у праці, щасливою у спілкуванні з однолітками, бачити перспективи свого розвитку. Безпечне освітнє середовище є важливим фактором для успішної самореалізації та персоналізації особистості. Унаслідок глобальних протиріч між проголошеними цінностями гуманізму в суспільстві й реальною жорстокою конкуренцією і культом сили, серед молоді зростає рівень тривожних станів. Так, учні можуть сприймати навколишній світ небезпечним, а себе – нездатними протистояти цій небезпеці. Окрім

цього, збільшується кількість учнів із проблемами у навчанні, емоційно-когнітивними, поведінковими розладами [1;7].

Вважаємо, що психологічна безпека для сучасного педагога відіграє важливу роль, оскільки вона корелюється із викликами сьогодення війни, щоденними стресовими ситуаціями, цілісним усвідомленням особистості «бажанні» протистояти труднощам, внутрішній психологічній стійкості, витримці, та зрештою, учителю треба навчити здобувачів освіти миттєво собі допомагати у різних труднощах (навчальних, шкільних, життєвих). З нашої точки зору, одним із вагомих показників (складників) психологічної безпеки може бути стресостійкість особистості, де остання має можливість реагувати, діяти адекватним чином та приймати правильні рішення у складних, непередбачуваних, кризових ситуаціях. Як зазначає Т. Панченко у своїй статті «Проблемні питання психологічної безпеки освітнього середовища», що психологічна безпека особистості проявляється у її здатності зберігати врівноваженість, стійкість, спокій, добре почуватися в соціумі з наявними психотравмуючими впливами, чинити опір щодо деструктивних факторів [3; 19].

У структурі освітнього середовища розглядають такі складові: – специфічний педагогічний інформаційний простір. Існує поняття "інформаційно освітнє середовище", тобто сукупність навчальної інформації, система знань, парадигм і культурний контекст, у якому суб'єкти освітнього процесу перебувають. Ця складова включає також інформаційні засоби поширення та відтворення інформації; – система умов і заходів, що забезпечують освітній процес, повноцінний розвиток особистості й реалізацію низки педагогічних завдань. Сюди входять фізичний вимір освітнього простору, оточення суб'єктів освітнього процесу. Це, насамперед, спеціально організоване матеріальне середовище, у якому відбувається педагогічний процес: приміщення та обладнання, технічні засоби навчання й комунікації. Ця складова охоплює також організаційно-структурний поділ системи освіти, що включає підсистему дошкільного виховання, середню, старшу, вищу школи, спеціалізовані середні та вищі навчальні заклади тощо; – соціально-психологічний вимір освітнього середовища. Сюди входить система соціально-психологічних відносин (стосунків, взаємин, взаємозв'язків тощо), до якої належать всі суб'єкти освітнього процесу [2].

Вважаємо, що для особистісного добробуту та позитивного відчуття власної спроможності адекватно себе реалізувати в соціумі є ментальне здоров'я. «Ментальне здоров'я» - це не лише відсутність розладів, а й внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе [4]. Підтримуємо думки різних дослідників у сфері психічного здоров'я, що ментально здорова особистість – це людина, яка прагне до життя, праці; докладає максимум зусиль для подолання труднощів; працює над своїми недоліками; позитивно спрямована; прагне себе реалізувати у певній сфері; намагається досягти успіху та перебуває у гармонії із собою тощо.

Психічне здоров'я значною мірою залежить від атмосфери у сім'ї; родинного спілкування; поваги та розуміння; довірливих взаємин із дорослими; соціальних контактів. Хвилюючим питанням для сучасного педагога є учні підліткового віку, оскільки вони формуються у своєму розвитку; відбувається їхнє становлення власного «Я» серед інших; намагаються самоствердитися різними формами (способами); презентують свої переваги та недоліки серед однолітків та дорослої спільноти. Ми солідарні із представниками, головними спеціалістами ВООЗ, що певні порушення в своєму організмі, тілі варто помічати та вчасно собі допомагати. Такими ментальними «маркерами» можуть бути порушення сну; розлади харчової поведінки; фізична біль; емоційні порушення; конативні; когнітивні труднощі; проблеми сприймання будь-якої інформації. Ментально здорова особистість – це запорука успіху у всіх її починаннях (спілкуванні, поведінці, взаєминах, сприйманні, відчуттях, аналізі, мисленні).

Поради, які допомагають покращити своє психічне здоров'я: прийняття себе як людини, гідної поваги; вміння людини підтримувати взаємини з іншими; автономно регулювати свою поведінку та не чекати похвали з боку оточуючих; наявність мети в житті людини; самовдосконалення; здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин [3].

Самодопомога особистості: Будьте собою. Учіться розмовляти. Додайте рухів у життя. Навчіться новому. Дружні взаємини. Усвідомлений відпочинок. Просіть допомоги в іншого. Будьте креативними. Залишайтеся на зв'язку [5].

Таким чином, психологічна безпека є значущим для кожної особистості, оскільки війна та життєві виклики провадять нас до усвідомленого розуміння власного «Я» в соціумі, власних труднощів, негараздів, бажанні турбуватися про своє здоров'я, чітко ставити пріоритети та водночас сміливо діяти у різних ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Бондарчук О. І. Психологічна безпека освітнього середовища: сутність та умови створення. Спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти. Київ. 2018. 24 с.

2. Динамічні процеси в малій групі: соціально-психологічний вимір освітнього середовища. Монографія. [П. П. Горностай, О. Л. Вознесенська, І. В. Грибенко та ін.]; за наук. ред. П. П. Горностая; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 190 с.

3. Психологічна безпека освітнього середовища: Вісник психологічної служби Київщини. Випуск 9 / за ред. Т. Л. Панченко. Біла Церква: КВНЗ КОР "Академія неперервної освіти", 2016. 228 с.

4. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я: ПОНЯТТЯ ТА ОЗНАКИ. URL: [HTTPS://CENTRALJUST.GOV.UA/NEWS/INFO/MENTALNE-ZDOROVYA-PONYATTYA-TA-OZNAKI](https://centraljust.gov.ua/news/info/mentalne-zdorovya-ponyattya-ta-oznaki) (ДАТА ЗВЕРНЕННЯ: 03.11. 2025).

5.10 порад, що допоможуть покращити стан свого психічного здоров'я. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/10-porad-so-dopomozut-pokrasiti-stan-svogo-psihicnogo-zdorov-a-11691> (дата звернення: 03.11. 2025).