

закладах може допомагати студентам справлятися зі стресом та підвищувати їхню продуктивність [2, с. 266-278].

Отже, формування психологічно безпечного простору у закладах вищої освіти є складним і багатогранним процесом, що вимагає комплексного підходу. Основними аспектами його реалізації є формування довірливих соціальних взаємин, впровадження ефективних методів психологічної підтримки, профілактика конфліктів і булінгу, створення комфортних фізичних умов навчання та забезпечення гнучкої організації освітнього процесу. Важливу роль у цьому процесі відіграє діяльність психологічних служб, що сприяють адаптації студентів до навчального середовища, підвищенню їхньої стресостійкості та формуванню позитивного емоційного фону.

Таким чином, забезпечення психологічної безпеки у закладах вищої освіти є важливим завданням, яке має вирішуватися на рівні адміністрації, викладачів та студентського самоврядування, адже саме комфортне освітнє середовище є запорукою якісної підготовки висококваліфікованих фахівців та гармонійного розвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

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. Духневич В. М. Створення безпечного освітнього середовища: «Шість кроків до безпеки». *Проблеми політичної психології*. 2022. Том 26. Вип. № 12 (26). С. 266–278.
3. Панок В. Лунченко Н., Сосновенко Н., Панок І. Оцінка рівня насильства у закладі освіти очима учасників: результати емпіричного дослідження. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Психологія»*. Київ, 2021. Вип. № 64. С. 129–146.
4. Панченко Т. Л. Психологічна безпека освітнього середовища. *Вісник психологічної служби Київщини*. 2016. Вип. № 9. 228 с.

УДК 159.922

Грива Данісла Лоай,
студентка 2 курсу навчально-наукового
інституту управління та безпеки
населення Національного університету
цивільного захисту України, м. Черкаси;

Науковий керівник:

Гонтаренко Людмила Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри соціальних та гуманітарних
дисциплін Національного університету
цивільного захисту України, м. Черкаси;

ВПЛИВ ТРИВОЖНОГО РОЗЛАДУ НА НАВЧАННЯ ТА СОЦІАЛЬНЕ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ

Тривожні розлади є одними з найпоширеніших психічних захворювань серед підлітків, і їхній вплив на навчання та соціальне життя може бути значним. Вони охоплюють різні стани, такі як генералізований тривожний розлад, соціальна тривога, панічні атаки та інші. Тривожні розлади можуть виникати в будь-якому віці, але підлітковий період є особливо вразливим через фізіологічні та психологічні зміни, які відбуваються в цей час.

Причини такого стану можуть бути різноманітними і включати генетичні, біологічні, психологічні та соціальні фактори. Наприклад, наявність тривожного розладу у батьків може підвищити ризик його розвитку у дітей. Також важливу роль відіграють стресові події, такі як зміна школи, проблеми в сім'ї або булінг.

Тривожний розлад може значно впливати на навчання підлітків. Вони можуть мати труднощі з концентрацією уваги, що ускладнює засвоєння нової інформації. Також тривога може призводити до уникання шкільних занять або навіть до повної відмови від відвідування школи. Це може призвести до зниження академічної успішності та обмеження майбутніх можливостей.

Симптоми тривожного розладу можуть варіюватися, але часто включають: постійне відчуття тривоги або страх, проблеми зі сном, дратівливість, труднощі з концентрацією уваги, фізичні симптоми, такі як головний біль, біль у животі або м'язова напруга.

Соціальна тривога може ускладнювати взаємодію з однолітками, що призводить до ізоляції та самотності. Підлітки з тривожним розладом можуть уникати соціальних ситуацій, таких як вечірки або групові проекти, що

обмежує їхні можливості для розвитку соціальних навичок і формування дружніх стосунків. Постійне відчуття тривоги може призводити до зниження самооцінки. Підлітки можуть відчувати себе невпевненими у своїх силах, що впливає на їхню здатність брати участь у соціальних активностях.

Отже, тривожні розлади мають значний вплив на навчання та соціальне життя підлітків. Важливо вчасно виявляти та лікувати ці розлади, щоб допомогти підліткам справлятися з їхніми проблемами та забезпечити їм можливість повноцінного розвитку. Підтримка з боку сім'ї, школи та медичних працівників є ключовою для успішного подолання тривожних розладів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Діагностика та лікування тривожних розладів у дітей і підлітків. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/9%28120%29/pages-48-54/diagnostika-ta-likuvannya-trivozhnih-rozladiv-u-ditey-i-pidlitkiv>
2. Тривожні розлади в дітей: коли емоції шкодять? URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/7449/>
3. Тривожні розлади у дітей та підлітків: Причини та Симптоми. URL: https://ua.crp-wroclaw.com/blog/тривожні-розлади-у-дітей-та-підлітків/?srsltid=AfmBOoo_ge0yQ3onAyUZKsxNKM5qjESvsba0hbLlZl7IDYrPaMn24i0k.

УДК 316.6:159.922

Жизномірска Оксана Ярославівна,
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри педагогіки і психології та
інклюзивної освіти Тернопільського
обласного комунального інституту
післядипломної педагогічної освіти,
м. Тернопіль

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

У сучасних реаліях війни кожен із 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