

УДК 37.091.2:37.015.3]:004

DOI <https://doi.org/10.32782/2412-9208-2025-2-199-213>

**SAFE DIGITAL SPACE
AS A CONDITION FOR THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
OF PARTICIPANTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS**

**БЕЗПЕЧНИЙ ЦИФРОВИЙ ПРОСТІР
ЯК УМОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОБРОБУТУ УЧАСНИКІВ
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ**

OIha STAROKOZHKO,

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
Berdiansk State Pedagogical
University
66, Zhukovsky Str., Zaporizhzhia,
69000, Ukraine

Ольга СТАРОКОЖКО,

кандидат педагогічних наук, доцент,
Бердянський державний
педагогічний університет
вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя,
69000, Україна

starokogko@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0003-3793-9655>

Serhii SHULZHENKO,

Postgraduate Student,
Berdiansk State Pedagogical
University
66, Zhukovsky Str., Zaporizhzhia,
69000, Ukraine

Сергій ШУЛЬЖЕНКО,

аспірант,
Бердянський державний
педагогічний університет
вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя,
69000, Україна

shulzhenko.s.v.1992@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-3793-9655>

Vitaliy REZNICHENKO,

Higher Education Applicant,
Berdiansk State Pedagogical
University
66, Zhukovsky Str., Zaporizhzhia,
69000, Ukraine

Віталій РЕЗНІЧЕНКО,

здобувач вищої освіти,
Бердянський державний
педагогічний університет
вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя,
69000, Україна

reznichenko098@ukr.net

ABSTRACT

The article considers the problem of psychological safety of the educational environment in the conditions of digitalization, which is becoming one of the most urgent challenges of modern education. The active introduction of digital technologies into

the educational process creates new opportunities for development, access to knowledge and individualization of learning. However, at the same time, new risks arise, in particular, such as cyberbullying, information overload, contact with dangerous or destructive content, online addiction, as well as an increase in the level of psychological exhaustion among students and teachers.

The study analyzes the theoretical foundations of the concept of «psychological safety», characterizes its components and significance for the harmonious development of the personality in the digital environment. The authors focus on key digital threats that have a negative impact on the mental health of participants in the educational process, in particular children and adolescents, who are the most vulnerable category. At the same time, emphasis is placed on the importance of building a digital culture and developing psychological literacy among all participants in the educational process – students, teachers, parents, administration.

The article contains a review of domestic and foreign research on the topic of psychological safety in the digital age, and also offers a number of practical recommendations for creating a safe, supportive and healthy educational space. Such measures include, in particular: the implementation of preventive programs, digital education and media literacy, the development of emotional self-regulation skills, effective communication, critical thinking, ensuring digital ethics in communication. It is also important to involve school psychologists and social educators in constant monitoring of the psycho-emotional state of students.

As a result of the study, theoretical principles were identified and further prospects for the formation of a safe information and digital educational space were outlined, which will contribute not only to the preservation of mental health, but also to the effective development of the personality, improving the quality of education and the formation of a positive socio-psychological climate in educational institutions.

Key words: *psychological safety, digitalization, cyberbullying, information and digital educational space.*

Актуальність дослідження. У сучасних умовах глобальної цифровізації суспільства та освіти питання забезпечення психологічної безпеки учасників освітнього процесу стає надзвичайно актуальним. Інформаційно-цифровий освітній простір є потужним інструментом для розширення можливостей навчання, але водночас він створює нові виклики, що стосуються психологічного благополуччя. Необхідно звернути увагу на основні аспекти – це перш за все поширення цифрових технологій. Освітній процес усе більше переноситься в цифрове середовище, що змінює способи взаємодії між учнями, студентами та викладачами. Це потребує нових підходів до забезпечення психологічного комфорту, зокрема мінімізації стресових факторів.

Особливої актуальності це питання набуває в умовах війни, коли діти щодня перебувають у ситуації підвищеної небезпеки: повітряні тривоги, бомбардування, вимушена релокація освітніх закладів, навчання у так званих «клонах» – все це супроводжується глибоким емоційним навантаженням. Додатковим чинником є масова еміграція та роз'єднання родин, що призводить до відчуття втрати стабільності. Нерідко фіксу-

ються прояви посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у дітей. У цих умовах особливого значення набуває впровадження ефективної системи психологічного супроводу учасників освітнього процесу, що зумовлює практичну і теоретичну значущість цього дослідження.

Проблема безпеки та здоров'я дітей і молоді в освітньому середовищі була предметом дослідження науковців у галузі психології, педагогіки, безпеки життєдіяльності, шкільної гігієни, медицини, тощо. Психолого-педагогічні аспекти безпеки освітнього середовища висвітлювалися в низці публікацій вітчизняних і зарубіжних вчених. В умовах сьогодення психологічна безпека стала однією з найважливіших проблем не лише для суспільства, але й психолого-педагогічної науки й практики. Упродовж останніх років вагомий внесок у вивченні різних компонентів психологічної безпеки зробили такі вітчизняні науковці, як: О. Бондарчук, Т. Вілюжаніна, Л. Гула, Л. Карамушка, Т. Зайчикова, З. Ковальчук, Л. Пілеська, О. Соцька, І. Борисюк, Н. Діомідова, О. Тушина, В. Фізер.

Методологічні аспекти психологічної безпеки розкриті в дослідженнях І. Борисюк, Н. Діомідової, О. Соцької. Авторами запропоновано низку методик оцінки психологічної безпеки освітнього середовища, застосування яких в умовах війни має вагоме значення (І. Борисюк, Н. Діомідова, О. Соцька, 2021). Методичні поради для практичних психологів у закладах загальної середньої освіти (далі ЗЗСО) подано в працях за авторством Л. Зюман та О. Тушиної. Особливості психологічної безпеки в інклюзивному освітньому середовищі розглянуто в праці Т. Панченко. У наукових публікаціях Н. Коцур розкрито наслідки впливу російсько-української війни на психологічний стан і психічне здоров'я здобувачів ЗЗСО. На сьогодні в Україні відсутня цілісна законодавча база, що системно регулює питання безпеки саме в закладах ЗЗСО. Існуючі норми є розрізненими та не завжди враховують сучасні виклики, зокрема загрози фізичній, психологічній та інформаційній безпеці учнів і працівників. Актуальність проблеми – це відсутність єдиного стандарту безпечного освітнього середовища; нерегулярне проведення навчань із питань безпеки; обмежене фінансування заходів безпеки; недостатня координація між освітніми установами, місцевою владою та правоохоронними органами тощо.

Для подолання цих викликів рекомендовано розробити окремий нормативний акт або внести зміни до Закону України «Про освіту», який би закріплював вимоги до безпеки у школах; запровадити обов'язкові інструктажі та тренування для педагогів і школярів; передбачити фінансування на встановлення відеоспостереження, систем оповіщення, охорону та психолого-соціальний супровід тощо.

Метою статті є визначення теоретичних засад забезпечення психологічної безпеки освітнього середовища в умовах цифровізації, а також розробка порад, а в майбутньому заходів щодо формування безпечного

інформаційно-цифрового освітнього простору, що сприятиме збереженню психічного здоров'я учасників освітнього процесу та створенню комфортного середовища для навчання.

У процесі дослідження були використані наступні методи: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, класифікація); психолого-педагогічні (спостереження, опитування, педагогічне тестування); емпіричні методи: узагальнення передового європейського та вітчизняного досвіду з досліджуваної проблеми, кількісне та якісне опрацювання отриманих даних.

Виклад основного матеріалу. Три роки повномасштабної війни стали серйозним випробуванням для української системи освіти. В умовах постійної небезпеки, руйнувань і нестабільності, заклади освіти повинні не лише зберігати функцію навчання, а й бути простором психологічної підтримки, стабільності й адаптації.

У період повномасштабної війни заклади освіти України зіштовхнулися з багатьма викликами, пов'язаними з небезпекою для життя учнів та вчителів (регулярні повітряні тривоги, бомбардування, пошкодження або знищення шкільних будівель); масова релокація та еміграція (тисячі шкіл переведено в інші регіони або закрито, мільйони дітей навчаються за кордоном); психологічне навантаження (поширення ПТСР серед дітей, емоційне вигорання педагогів); проблеми з доступом до освіти (у прифронтових зонах навчання часто відсутнє або нерегулярне). Незважаючи на виклики, українська школа змогла швидко адаптуватися до нових реалій завдяки новим цифровим рішенням, наприклад: онлайн-освіта нового рівня (запуск «Всеукраїнської школи онлайн» [<https://lms.e-school.net.ua/>]; активне використання Google Classroom, Zoom, Microsoft Teams у щоденному навчанні); клони шкіл і гібридне навчання (створення «дзеркальних класів» для учнів за кордоном; формати: очне + онлайн, синхронне + асинхронне навчання); технології підтримки (онлайн-платформи з психологічною допомогою (гарячі лінії, чат-боти, вебінари); додатки для самостійного навчання (LingQ, Prometheus, EdEra); використання ШІ для створення тестів, планів уроків, інтерактивних курсів тощо).

Війна стала каталізатором трансформації освіти – не просто зміною форм, а переосмисленням її функцій. Заклад освіти більше не лише джерело знань, а й центр підтримки, адаптації та стійкості.

Сучасне освітнє середовище спрямовано не лише на розв'язання освітніх завдань, але й на безпеку життя і збереження здоров'я дітей та учнівської молоді, забезпечення соціалізації, психологічний розвиток особистості, що сприяють максимальній реалізації їх здібностей і творчого потенціалу. Окреслені завдання озвучені в Законі України «Про Стратегію сталого розвитку України до 2030 року». Водночас освітнє

середовище є відкритою системою, в якій відображуються загальні закономірності та тенденції розвитку оточуючого соціального середовища, в тому числі й проблеми, що характеризують соціально-політичну та економічну ситуацію сучасного українського суспільства. Все це спричиняє ситуації, що порушують безпеку освітнього середовища. Як наслідок, погіршуються можливості освітнього середовища щодо захисту дітей від впливу негативних чинників, що позначається на їх фізичному, психічному, інтелектуальному, духовному і моральному розвитку та призводить до зниження функціональних резервів організму [15, р. 56–73].

Термін «безпека» відображений в стандартах ISO 9000 (гаранти високої якості, надійності і безпеки будь-якого роду діяльності) Міжнародної організації по стандартизації (ISO) у області управління якістю як «стан, при якому ризик шкоди (персоналу) або збиток обмежений допустимим рівнем». Безпека – стан, коли кому/чому-небудь ніщо не загрожує. Мета безпеки полягає в зменшенні частоти (ризiku) звернення небезпечних подій, тобто зменшення частоти збігу в часі небезпечних ситуацій.

У своїх дослідженнях С. Богомаз, Н. Козлова визначають два види безпеки освітнього середовища – фізичну і психологічну [4]. Забезпечення фізичної безпеки розглядається як збереження здоров'я та життя учня, студента чи викладача, адаптивності функціонування їх в соціальному та професійному просторі. Забезпечення психологічної безпеки – це стан психологічної захищеності студентів та викладачів, а також здатність їх та самого освітнього середовища протистояти несприятливим зовнішнім і внутрішнім чинникам [1].

У великому тлумачному словнику поняття безпека визначається як стан, за якого немає загрози кому/чому-небудь або «відсутність небезпеки, збереження, надійності». Цікаве трактування цього слова в іспанській мові: безпека – такий стан речей, який робить їх міцними, визначеними, постійними, впевненими, стійкими, надійними, вільними від усякого ризику й небезпеки [2].

Поняття «безпека вищої освіти» достатньо повно відображено в працях М. Михальченка, В. Андрущенко, В. Лугового, І. Беха, В. Лутая, С. Миколаєнка, Г. Селевка, Л. Карамушки, Г. Даниленко, Н. Нечипора, В. Крижка, О. Старокожко, С. Терепищого, Хосе Ортега-і-Гассет, М. Фуллана. В узагальненому вигляді більшість вчених розглядає безпеку як стан складної системи вищої освіти, коли дія зовнішніх і внутрішніх чинників не призводить до погіршення системи або до неможливого її функціонування і розвитку. Безпека визначає можливість продовження існування соціальної системи чи її структур. Прагматично управлінське розуміння безпеки в освіті тлумачиться як здатність тримати ситуацію під контролем.

Дослідники В. Крижко та О. Старокожко [4] акцентують свою увагу на таких безпекових загрозах системи вищої освіти: невизначеність державної стратегії щодо розвитку освіти, проблеми недостатнього фінансування, здирництво, академічна нечесність, безробіття, наркоманія, мобінг/булінг, міжетнічні конфлікти, протестні страйки, релігійний екстремізм, політичний екстремізм, хабарництво, сексуальне насильство, форс-мажорні явища тощо [4, с. 82–86].

Українські дослідники активно вивчають проблему психологічної безпеки освітнього середовища, особливо в умовах цифровізації, що значно актуалізувалася внаслідок військових дій та вимушеного переходу на дистанційне навчання [9, с. 24–25]. Г. Ложкін, Т. Титаренко та І. Кононова досліджують психологічну безпеку як компонент освітнього середовища, що сприяє розвитку особистості та її захищеності [13; 6]. Н. Побірченко звертає увагу на важливість формування комфортного психоемоційного клімату в освітніх установах [11, с. 66]. О. Мельник та Н. Морзе вивчають питання безпеки дітей і підлітків в умовах цифрового середовища, акцентуючи увагу на профілактиці кібербулінгу [10; 14].

Також українські науковці приділяють вагому увагу формуванню цифрової культури та розвитку компетенцій для безпечної взаємодії в інформаційно-цифровому просторі [8; 12]. Н. Морзе та О. Ковальчук пропонують інноваційні підходи до підготовки педагогів щодо впровадження цифрових технологій у навчальний процес [10, с. 111]. С. Лапінський досліджує розвиток цифрових компетенцій учнів і педагогів для ефективного використання технологій у безпечному освітньому середовищі [8, с. 123–124]. О. Кочерга та І. Тіторенко вивчають вплив дистанційного навчання на психологічний стан учасників освітнього процесу, акцентуючи увагу на проблемах перевантаження та стресу [7, с. 145–146].

До поширених загроз також належать кібербулінг, інформаційне перевантаження, доступ до неприйнятного або шкідливого контенту, а також загальна психологічна напруга від надмірного перебування в онлайн-просторі [8, с. 57–58]. Це все дає негативний вплив на психологічне здоров'я, тому постійна цифрова активність може призводити до емоційного виснаження, зниження мотивації до навчання, формування страхів чи невпевненості у власних силах [14, с. 88–89]. Забезпечення безпеки учасників освітнього середовища стає критично важливим, і саме це дає необхідність у формуванні цифрової культури, тому освітній процес потребує не лише технічної грамотності, а й етичної культури взаємодії в інформаційному просторі [12, с. 120–121]. Важливим є виховання відповідального ставлення до використання цифрових інструментів і дотримання норм безпеки [7, с. 133].

Психологічна безпека освітнього середовища є одним із ключових чинників розвитку особистості, що здатна адаптуватися до умов сучас-

ного світу [9; 6]. Зокрема, це стосується здатності ефективно використувати цифрові ресурси без шкоди для психоемоційного стану [10; 14]. Отже, забезпечення безпечного інформаційно-цифрового освітнього простору є не лише технологічним викликом, але й важливим завданням із психологічної точки зору [13, с. 75]. Це вимагає комплексного підходу, що охоплює нормативно-правові, педагогічні та психологічні аспекти, спрямовані на створення гармонійного і безпечного середовища для всіх учасників освітнього процесу [8, с. 95]. Психологічна безпека передбачає відсутність страху, напруги чи психологічного дискомфорту в освітньому середовищі, позитивний емоційний клімат, довіру та взаємоповагу між учасниками навчання, захист від психологічного насильства, кібербулінгу та інших форм негативного впливу [12, с. 120–121].

Інформаційно-цифрове середовище як частина освіти полягає в цифровізації, яка створює нові можливості для навчання, але водночас приносить низку викликів, а саме: інформаційне перевантаження, яке може призводити до стресу та емоційного вигорання; ризики дезінформації та впливу небезпечного контенту; проблеми кібербезпеки, включно з кібербулінгом та зловживанням персональними даними [7, с. 133].

Аналізуючи сучасні виклики психологічної безпеки, можна спиратися на дослідження, яке спрямоване на виявлення ключових проблем, які виникають у цифровому освітньому середовищі, таких як: відсутність цифрової грамотності у педагогів, учнів і батьків; складність адаптації освітніх програм до цифрових умов; недостатній рівень психолого-педагогічного супроводу в умовах цифровізації [9; 6; 10].

Успішне вирішення проблеми можливе лише за умови гармонійного поєднання психологічної безпеки та формування високого рівня цифрової культури, яка включає як навчання безпечного використання цифрових технологій, так і формування навичок критичного мислення для аналізу та відбору інформації [13; 11]. Також доцільне створення цифрових платформ, орієнтованих на психологічний комфорт і підтримку [8, с. 88].

Дослідження психологічної безпеки освітнього середовища у контексті безпечного інформаційно-цифрового освітнього простору показало, що основними факторами, які впливають на психологічний комфорт учасників освітнього процесу, є рівень цифрової грамотності, наявність ефективних механізмів захисту персональних даних, а також наявність підтримуючого соціального середовища [9; 6].

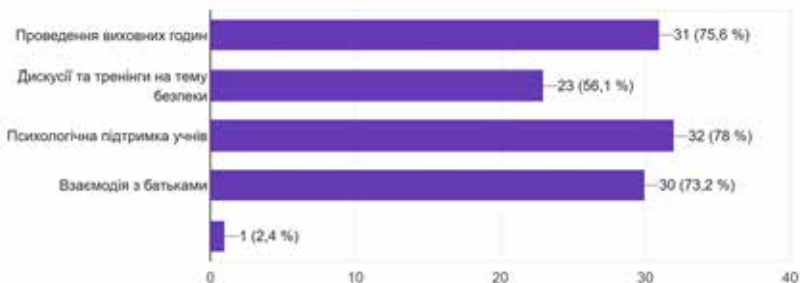
Зупинимось коротко на результатах дослідження. Опитування було запропоновано вчителям та учням наступних закладів загальної середньої освіти: Запорізька гімназія № 10 Запорізької міської ради, Добричівський ліцей Яворницької селищної ради Дніпропетровської області, КЗ «Ліцей № 44» Кам'янської міської ради, Дніпропетровська гімназія № 83 Дніпропетровської міської ради, Ліцей № 17 Павлоградської міської ради.

Всього було опитано 110 учнів: 6–10 років – 7,3%, 11–14 років – 76,4%; 15–18 років – 16,4% респондентів, серед них 46,4% чоловічої статі та 53,6% жіночої статі та 90 вчителів. Стаж роботи вчителів, які взяли участь в опитуванні від 1–5 року було 34,1%, 6–10 років – 4,9%; 11–20 років 12,2% та 21 і більше років 48,8%. Вік вчителів розподілився так за відсотками: 20–30 років 24,4%; 31–40 років 9,8%; 41–50 років – 22%, 51 і більше років – 43,9%.

Відповідь на запитання: «Як ви оцінюєте рівень психологічної безпеки учнів у вашому класі?» Рівень психологічної безпеки оцінюється як середній у 56,1% випадків, що вказує на необхідність покращення умов для учнів. Лише 39% вчителів вважають рівень психологічної безпеки високим, і лише 2,3% вважають його низьким. На питання: «Чи відчуваєтеся ви безпечно в школі?» учні дали такі відповіді: більшість учасників опитування (83,7%) відчують себе в школі безпечно або часто відчуваються в безпеці (45,9% завжди, 37,8% часто). Це позитивний сигнал, що більшість учнів не відчувають серйозних загроз в освітньому середовищі. Однак, 16,3% респондентів все ж таки відчуваються небезпечно рідко чи ніколи, що може вказувати на можливі проблеми, які потребують уваги, наприклад, випадки булінгу або недостатньої організації безпеки.

«Чи стикаються учні з проявами агресії або булінгу в школі?» Більшість вчителів вказують, що учні іноді стикаються з булінгом (73,2%), хоча 19,5% запевняють, що цього не відбувається. 3,3% вчителів помічають часті випадки булінгу, що вказує на потребу у більш активних заходах боротьби з цим явищем. Учні відповіли так: «11,7% респондентів зазначили, що стикалися з булінгом або агресією багато разів, а ще 36,9% – рідко. Це вказує на те, що проблема булінгу може бути присутня в деяких випадках. З іншого боку, понад половина (51,4%) не стикалася з такими проблемами, що також є позитивним результатом».

«Якими засобами Ви користуєтеся для запобігання булінгу в класі? (можна було обрати декілька варіантів)» Основними заходами є проведення виховних годин (75,6%), психологічна підтримка учнів (78%) та взаємодія з батьками (73,2%).



«Чи є у вашій школі чітко визначена система підтримки учнів, що потрапили в кризові ситуації (психологічна допомога, консультації)?» 56,1% вчителів повідомляють про наявність чіткої системи підтримки, але майже третина (29,3%) зазначає, що система є частковою.

«Як часто ви використовуєте цифрові технології в освітньому процесі?». Більшість учителів активно використовують цифрові технології (82,9% щодня, 14,6% кілька разів на тиждень). На питання *«Як часто ви використовуєте інтернет для навчання?»* школярі відповіли так: «57,7% учнів щодня використовують інтернет для навчання, що свідчить про високий рівень інтеграції цифрових ресурсів в освітній процес. 26,1% користуються інтернетом кілька разів на тиждень, і лише 16,2% використовують його рідко або взагалі не використовують, що може вказувати на деякі обмеження в доступі або на інші пріоритети в навчанні.

«Чи стикалися ви з випадками неналежного використання цифрових ресурсів учнями (неприпустима поведінка в інтернеті, шахрайство, плагіат)?» 12,2% – помічають часті випадки неналежного використання цифрових ресурсів учнями. Відповідь учнів на питання *«Чи стикалися ви з небезпекою або загрозами в інтернеті (образи, шахрайство, злам акаунтів тощо)?»* така: 42,3% учнів стикалися з небезпекою в інтернеті, але лише рідко, а 7,2% зазначили, що стикалися багато разів. Це сигналізує про існування ризиків в цифровому середовищі, хоча більшість учнів не стикаються з такими проблемами. Близько половини учнів (50,5%) не стикалися з небезпеками в інтернеті, що також є позитивним результатом.

«Чи проводяться у вашому закладі освіти заходи з навчання учнів правилам безпеки в інтернеті?» та *«Чи знаєте ви правила безпечного користування інформаційно-цифровими ресурсами, яких має дотримуватись учень?»* 78% вчителів вказують, що у їх школі проводяться заходи з навчання учнів безпеці в інтернеті, що є важливим елементом для запобігання інцидентам. 87,8% вчителів добре знайомі з правилами безпечного користування цифровими ресурсами.

«Чи є у Вашому закладі освіти система контролю за використанням учнями цифрових технологій (моніторинг сайтів, блокування небезпечного контенту тощо)?» 43,9% вчителів зазначають, що в школі існує система контролю за використанням цифрових технологій, але значна частина відзначає лише частковий контроль. На запитання *«Чи контролюють ваші батьки або вчителі ваш доступ до цифрових ресурсів?»* школярі дали такі відповіді: 27,9% учнів зазначили, що їх доступ постійно контролюється батьками чи вчителями, а 39,6% мають контроль періодично. 32,4% учнів повністю самостійно контролюють свій доступ до цифрових ресурсів, що може бути індикатором певної ступені незалежності або недостатнього контролю з боку дорослих.

«Чи маєте ви доступ до навчальних платформ і ресурсів, які гарантують безпеку учнів у цифровому середовищі?» 61% учителів відповіли так, 31% – частково, 8%, на жаль, не мають до навчальних платформ і ресурсів, які гарантують безпеку учнів у цифровому середовищі.

«Як ви оцінюєте рівень стресу серед учнів під час онлайн-навчання?» 48,8% вчителів оцінюють рівень стресу серед учнів під час онлайн-навчання як середній, і 36,6% – як низький. На запитання *«Чи відчуваєте ви стрес або напруження під час дистанційного навчання?»* учні відповіли так: більшість (50,5%) не відчувають стресу під час дистанційного навчання, почуваються комфортно. Однак 11,7% зазначили, що стрес відчувають дуже часто, а ще 37,8% – іноді. Це може вказувати на потребу в покращенні організації дистанційного навчання для зниження рівня стресу.

«Чи надається учням психологічна підтримка під час дистанційного навчання?» Психологічну підтримку під час дистанційного навчання надають переважно постійно (80,5%). *«Як ви оцінюєте рівень безпеки під час онлайн-уроків (використання відеозв'язку, чати тощо)?»* 51,2% вчителів вважають рівень безпеки під час онлайн-уроків високим, а 46,3% – середнім.

Загалом, результати анкетування вказують на активне використання цифрових технологій в освітньому процесі та на необхідність покращення психологічної безпеки та заходів з протидії булінгу та агресії серед учнів.

В результаті опитування були надані такі основні поради та рекомендації для учнів і вчителів, які прагнуть покращити безпеку дітей у школі та в інтернеті:

1. Формування безпечного шкільного середовища: проводити регулярні бесіди, тренінги та заходи з розвитку емпатії, протидії булінгу та самозахисту; розвивати довірливі стосунки між учнями, вчителями та батьками, стимулювати відкриту комунікацію; забезпечити доступ до шкільного психолога або зовнішніх фахівців для підтримки в складних ситуаціях [4].

2. Превенція булінгу та кризових ситуацій: створити та дотримуватися чіткої антикризової політики та механізму анонімного повідомлення про проблеми; організовувати групи підтримки для учнів та вчителів, які потребують емоційної допомоги.

3. Цифрова безпека та грамотність: навчати учнів і вчителів основам безпечного користування інтернетом, етики онлайн-спілкування та захисту персональних даних; використовувати безпечні освітні платформи, запровадити батьківський контроль та моніторинг активності в мережі [1, с. 365–368].

4. Зменшення стресу та покращення умов онлайн-навчання: оптимізувати навантаження, зберігати баланс між навчанням і відпочинком; організовувати зустрічі, де можна обговорити проблеми, пов'язані з дис-

танційним навчанням; підвищувати цифрову компетентність вчителів для ефективного використання технологій [3].

Аналіз даних продемонстрував, що учні та вчителі, які мають високий рівень цифрової компетентності, почуваються більш захищеними в онлайн-освіті [10, с. 101]. Водночас, низький рівень обізнаності щодо інформаційної безпеки та можливих кіберзагроз сприяє підвищенню рівня тривожності та стресу серед учасників освітнього процесу [8, с. 88].

Також було встановлено, що застосування інтерактивних платформ навчання, які містять вбудовані механізми безпеки (автентифікація користувачів, обмеження доступу, шифрування даних), значно підвищує довіру до цифрового середовища [14, с. 112]. Водночас, питання етичного використання інформаційних технологій залишається актуальним, зокрема щодо уникнення кібербулінгу та дотримання цифрового етикету [12, с. 133].

Важливим аспектом психологічної безпеки є також формування довіри між учасниками освітнього процесу в онлайн-середовищі. Дослідження показали, що наявність відкритих каналів комунікації, а також можливість зворотного зв'язку сприяють підвищенню почуття підтримки та захищеності [7, с. 145]. Використання анонімних опитувань дозволяє виявити потенційні проблеми та своєчасно на них реагувати [13, с. 57].

Окремо варто зазначити роль цифрових технологій у психологічному добробуті учнів. Використання VR- та AR-технологій у навчанні не лише покращує засвоєння матеріалу, а й сприяє зниженню стресу та зануренню в безпечне навчальне середовище [11, с. 99]. Проте, важливим залишається питання балансування часу, проведеного за цифровими пристроями, та необхідності збереження здорового способу життя [6, с. 78].

Дискусійним залишається питання доцільності використання штучного інтелекту в освітньому процесі: з одного боку, він може сприяти персоналізації навчання та адаптації матеріалу до потреб учнів, з іншого – викликає занепокоєння щодо приватності даних та можливої заміни традиційного навчання технологіями [10; 14].

Отже, забезпечення психологічної безпеки освітнього середовища в умовах цифровізації є важливим завданням сучасної педагогіки [9, с. 23]. Основні результати дослідження свідчать про необхідність комплексного підходу до формування безпечного інформаційно-цифрового простору, який включає підвищення рівня цифрової грамотності, удосконалення механізмів кібербезпеки та формування культури відповідального використання інформаційних технологій [8; 7].

Ключовими завданнями у цьому напрямку є розробка стратегій щодо запобігання кібербулінгу, посилення контролю за персональними даними та забезпечення психологічної підтримки учнів у випадку виникнення конфліктних ситуацій у цифровому середовищі [12, с. 133].

Перспективи подальших досліджень охоплюють аналіз ефективності впровадження політик цифрової безпеки в навчальних закладах, вивчення психологічного впливу цифрових технологій на освітній процес та розробку рекомендацій щодо оптимізації цифрового навчального середовища для мінімізації стресу і тривожності серед учасників освітнього процесу [13, с. 45].

Також важливим є подальше вивчення впливу цифрових технологій на когнітивний та емоційний розвиток учнів, дослідження оптимальних методів навчання у віртуальному середовищі та адаптації цифрових платформ до індивідуальних потреб користувачів [11; 8]. Це дозволить не лише підвищити ефективність навчального процесу, а й забезпечити високий рівень психологічного комфорту та безпеки всіх учасників освітнього середовища [14, с. 154].

Висновки. Психологічна безпека освітнього середовища в умовах цифровізації є складним і багатоаспектним процесом, який охоплює взаємодію педагогічних, психологічних та технологічних компонентів. Зростання впливу цифрових технологій у сучасному світі створює не лише нові можливості для освітнього процесу, а й низку загроз, таких як інформаційне перевантаження, кібербулінг, соціальна ізоляція та емоційне вигорання.

Ключем до успішного вирішення зазначеної проблеми є формування комплексної системи взаємодії, що поєднує зусилля педагогів, психологів, адміністрації освітніх закладів, батьків і законодавчих органів. Лише за таких умов можливо досягти високого рівня психологічної безпеки в освітньому середовищі, яка сприятиме розвитку емоційного благополуччя, академічної успішності та соціальної відповідальності учасників навчального процесу.

Забезпечення психологічної безпеки освітнього середовища в умовах цифровізації має стати одним із пріоритетних завдань державної політики в галузі освіти, а також стратегічним напрямом розвитку освітніх установ. Це дозволить підготувати молоде покоління до життя в інформаційному суспільстві, зберігаючи їхнє психічне здоров'я, розвиваючи цифрову культуру та формуючи стійкість до викликів сучасного світу.

Перспективою подальших досліджень вбачаємо в аналізі ефективності впровадження стратегій цифрової безпеки в освітніх закладах, оцінку впливу цифрових технологій на психоемоційний стан учнів, а також розробку методичних рекомендацій щодо оптимального балансу між традиційним та цифровим навчанням. Особливу увагу слід приділити використанню штучного інтелекту та віртуальної реальності в освітньому процесі, їхньому впливу на психологічний комфорт та когнітивний розвиток учнів.

Отже, створення безпечного інформаційно-цифрового освітнього простору потребує комплексних міждисциплінарних підходів, що поєднують педагогічні, психологічні та технологічні аспекти. Реалізація запропонованих заходів дозволить забезпечити гармонійний розвиток особистості в умовах цифровізації освіти та сприятиме підвищенню рівня психологічної безпеки всіх учасників освітнього процесу.

Література

1. Варивода К. С. Інформаційна безпека підлітків в Інтернет мережі. *Молодий вчений*. 2016. № 3. С. 365–368. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_3_87 (дата звернення: 18.06.2025).
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. і голов. ред. В. Бусел. К. ; Ірпінь : Перун, 2005. URL: <https://archive.org/details/velykyislovnyk/page/488/mode/2up> (дата звернення: 24.06.2025).
3. Діти в інтернеті: як навчити безпеці у віртуальному світі / Ігор Литовченко, Сергій Максименко, Сергій Болтівець, Мирослав-Любомир Чепи, Наталія Бугайова. К.: Видавництво: ТОВ «Видавничий Будинок «Аванпост-Прим», 2010. 48 с.
4. Довідник здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти. Наукове видання / В. Крижко, В. Курило, О. Боднар, Г. Луценко, О. Козлова. Запоріжжя : ТОВ Видавництво «Просвіта», 2024. 912 с.
5. Козлова А. Г., Пашко Н. О., Удовенко Ю. В., Журавель Т. В., Янковець В. В. Твоя безпека в інтернеті: попередження насильства щодо дітей в інтернеті та формування безпечної поведінки у мережі. Київ : Видавництво ФОП Буря О.Д., 2023. 182 с.
6. Кононова І. Вплив цифрових технологій на психічне здоров'я. Одеса : Наука, 2019. 256 с.
7. Кочерга О., Тіторенко І. Вплив дистанційного навчання на психологічний стан учнів. Черкаси : Освітній простір, 2022. 250 с.
8. Лапінський С. Розвиток цифрових компетенцій учнів та педагогів. К. : Видавництво Академії наук, 2021. 275 с.
9. Ложкін Г. Психологічна безпека освітнього середовища. К. : Освіта, 2020. 320 с.
10. Морзе Н., Ковальчук О. Інноваційні підходи до підготовки педагогів щодо цифрових технологій. Дніпро : Педагогічна преса, 2022. 310 с.
11. Побірченко Н. Формування комфортного психоемоційного клімату в закладах освіти. Х. : Освіта України, 2021. 290 с.
12. Сисоева О. Педагогічна взаємодія у цифровому середовищі. Полтава : Університетська книга, 2019. 230 с.
13. Титаренко Т. Соціально-психологічні аспекти цифрової безпеки. Львів : Світ, 2021. 280 с.
14. Швал Б. Ю. Вплив інформаційного середовища на психічне здоров'я учнів і студентів. Вінниця : Медіа-Освіта, 2020. 260 с.
15. Kotsur Nadia, Tovkun Lidia. Formation of the psychological safety of the educational environment in the conditions of the russian-Ukrainian war. *European humanities studies: State and Society*. Issue 1, 2023, P. 56–73.

References

1. Varyvoda, K. S. (2016). Informatsiina bezpeka pidlitkiv v Internet merezhi [Information security of adolescents on the Internet]. *Molodyi vchenyi*. № 3. S. 365–368. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2016_3_87 (data zvernennia: 18.06.2025).

2. Velykyi tlumachnyi slovnyk suchasnoi ukrainskoi movy [Large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language] / uklad. i holov. red. V. Busel. K. ; Irpin : Perun, 2005. Retrieved from: <https://archive.org/details/velykyislovyk/page/488/mode/2up> (data zvernennia: 24.06.2025).
3. Dity v interneti: yak navchyty bezpetsi u virtualnomu sviti [Children on the Internet: how to teach safety in the virtual world]. Ihor Lytovchenko, Serhii Maksymenko, Serhii Boltivets, Myroslav-Liubomyr Chepa, Nataliia Buhaiova. K. : Vydavnytstvo: TOV «Vydavnychiy Budynok «Avanpost-Prym», 2010. 48 s.
4. Dovidnyk здобувача другого (магіstersкого) рівня вищої освіти [Handbook for applicants of the second (master's) level of higher education]. Naukove vydannia. V. Kryzhko, V. Kurylo, O. Bodnar, H. Lutsenko, O. Kozlova. Zaporizhzhia : TOV Vydavnytstvo «Prosvita», 2024. 912 s.
5. Kozlova, A. H., Pashko, N. O., Udovenko, Yu. V., Zhuravel, T. V., Yankovets, V. V. (2023). Tvoja bezpeka v interneti: poperedzhennia nasylstva shchodo ditei v interneti ta formuvannia bezpechnoi povedinky u merezhi [Your safety on the Internet: preventing violence against children on the Internet and forming safe behavior on the Internet]. Vydavnytstvo FOP Buria O.D. Kyiv, 182 s.
6. Kononova, I. (2019). Vplyv tsyfrovyykh tekhnolohii na psykhychnе zdorovia [The impact of digital technologies on mental health]. Odesa : Nauka. 256 s.
7. Kocherha, O., Titorenko, I. (2022). Vplyv dystantsiinoho navchannia na psykholohichnyi stan uchniv [The impact of distance learning on the psychological state of students]. Cherkasy: Osvitnii prostor, 250 s.
8. Lapinskyi, S. (2021). Rozvytok tsyfrovyykh kompetentsii uchniv ta pedahohiv [Development of digital competencies of students and teachers]. K. : Vydavnytstvo Akademii nauk, 275 s.
9. Lozhkin, H. (2020). Psykholohichna bezpeka osvitnoho seredovyshcha [Psychological safety of the educational environment]. K. : Osvita, 320 s.
10. Morze, N., Kovalchuk, O. (2022). Innovatsiini pidkhody do pidhotovky pedahohiv shchodo tsyfrovyykh tekhnolohii [Innovative approaches to training teachers in digital technologies]. Dnipro : Pedahohichna presa, 310 s.
11. Pobirchenko, N. (2021). Formuvannia komfortnoho psykhoemotsiinoho klimatu v zakladyakh osvity [Formation of a comfortable psycho-emotional climate in educational institutions]. Kh. : Osvita Ukrainy, 290 s.
12. Sysoieva, O. (2019). Pedahohichna vzaiemodiia u tsyfrovomu seredovyshchi [Pedagogical interaction in the digital environment]. Poltava: Universytetska knyha, 230 s.
13. Tytarenko, T. (2021). Sotsialno-psykholohichni aspekty tsyfrovoy bezpeky [Socio-psychological aspects of digital security]. Lviv : Svit, 280 s.
14. Shval, B. Yu. (2020). Vplyv informatsiinoho seredovyshcha na psykhychnе zdorovia uchniv i studentiv [The impact of the information environment on the mental health of pupils and students]. Vinnytsia : Media-Osvita, 260 s.
15. Kotsur, Nadia, Tovkun, Lidia. (2023). Formation of the psychological safety of the educational environment in the conditions of the russian-Ukrainian war. *European humanities studies: State and Society*. Issue 1. R. 56–73.

АНОТАЦІЯ

У статті розглядається проблема психологічної безпеки освітнього середовища в умовах цифровізації, що стає одним із найактуальніших викликів сучасної освіти. Активне впровадження цифрових технологій в освітній процес створює нові можливості для розвитку, доступу до знань та індивідуалізації навчання. Проте одночасно з цим постають нові ризики, зокрема такі як кібербулінг, інформаційне перевантаження, контакт із небезпечним або деструктивним контентом, онлайн-залежності, а також зростання рівня психологічного виснаження серед учнів і педагогів.

У дослідженні проаналізовано теоретичні основи поняття «психологічна безпека», охарактеризовано її компоненти та значення для гармонійного розвитку особистості в умовах цифрового середовища. Автори зосереджують увагу на ключових цифрових загрозах, які чинять негативний вплив на психічне здоров'я учасників освітнього процесу, зокрема дітей та підлітків, які є найбільш вразливою категорією. Водночас акцент зроблено на важливості розбудови цифрової культури та розвитку психологічної грамотності серед усіх учасників освітнього процесу – учнів, педагогів, батьків, адміністрації.

Стаття містить огляд вітчизняних та зарубіжних досліджень, присвячених темі психологічної безпеки в цифрову епоху, а також пропонує низку практичних рекомендацій щодо створення безпечного, підтримувального та здорового освітнього простору. До таких заходів, зокрема, належать: впровадження профілактичних програм, цифрова освіта та медіаграмотність, розвиток навичок емоційної саморегуляції, ефективної комунікації, критичного мислення, забезпечення цифрової етики в комунікації. Також важливим є залучення шкільних психологів та соціальних педагогів до постійного моніторингу психоемоційного стану здобувачів освіти.

У результаті дослідження визначено теоретичні засади та окреслено подальші перспективи формування безпечного інформаційно-цифрового освітнього простору, що сприятиме не лише збереженню психічного здоров'я, а й ефективному розвитку особистості, підвищенню якості освіти та формуванню позитивного соціально-психологічного клімату в закладах освіти.

Ключові слова: психологічна безпека, цифровізація, кібербулінг, інформаційно-цифровий освітній простір.



Дата надходження статті: 15.06.2025

Дата прийняття статті: 30.06.2025

Опубліковано: 30.09.2025