

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

PSYCHOPHYSIOLOGICAL ASPECTS OF FUNCTIONAL STATE REGULATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION TEACHERS

У сучасних умовах професійна діяльність викладачів супроводжується багатьма негативними факторами та загрозами, які стають причиною виникнення проблем психологічного характеру. За таких умов функціональний стан викладачів погіршується, знижується їх працездатність та ефективність, можуть виникнути проблеми, пов'язані з емоційним та професійним вигоранням. З огляду на це, важливим є забезпечення оптимального регулювання функціонального стану, корисним є вплив психофізіологічних механізмів регуляції, які допомагають зменшити негативний вплив перевантаження, підвищити стресостійкість та загальний стан здоров'я фахівців. У дослідженні було важливо провести аналіз психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану викладачів закладу вищої освіти, встановити, які саме шляхи можуть допомогти оптимізувати їх професійну діяльність в умовах сучасних загроз та викликів. Встановлено сутність функціонального стану викладачів як динамічного стану їх організму та психіки, який визначається їх здатністю виконувати певні функції у межах когнітивної, психологічної та функціональної систем. Вони забезпечують оптимальне функціонування викладачів у їх професійній діяльності та повсякденному житті. Виокремлено основні психофізіологічні механізми регуляції функціонального стану викладачів та їх особливості. Окрему увагу приділено таким аспектам психофізіологічної регуляції функціонального стану, як формування стресостійкості, професійної життєстійкості та адаптивності викладачів. Підкреслено, що саме це має забезпечити оптимізацію професійної діяльності викладачів в умовах сучасних загроз та викликів. Особливо корисним забезпечення ефективної психофізіологічної регуляції функціонального стану є для викладачів-волонтерів, які мають справу з додатковими загрозами та викликами. Отримані результати можуть бути використані у подальших теоретичних та емпіричних дослідженнях з метою покращення функціонального стану викладачів у складних умовах здійснення їх професійної діяльності. Перспективи досліджень полягають у встановленні ефективності впливу психофізіологічних механізмів регуляції на функціональний стан викладачів-волонтерів.

Ключові слова: адаптивність, викладачі, механізми регуляції, професійна життєстій-

кість, психофізіологічна регуляція, стресостійкість, функціональний стан.

Abstract. In modern conditions, the professional activity of teachers is accompanied by many negative factors and threats that cause psychological problems. Under such conditions, the functional state of teachers deteriorates, their working capacity and efficiency decrease, and problems associated with emotional and professional burnout may arise. In view of this, it is important to ensure optimal regulation of the functional state, the influence of psychophysiological mechanisms of regulation is useful, which help reduce the negative impact of overload, increase stress resistance and the general health of specialists. In the study, it was important to analyze the psychophysiological mechanisms of regulation of the functional state of teachers of a higher education institution, to establish which ways can help optimize their professional activity in the conditions of modern threats and challenges. The essence of the functional state of teachers has been established as a dynamic state of their body and psyche, which is determined by their ability to perform certain functions within the cognitive, psychological and functional systems. They ensure the optimal functioning of teachers in their professional activities and everyday life. The main psychophysiological mechanisms of regulation of the functional state of teachers and their features are highlighted. Special attention is paid to such aspects of psychophysiological regulation of the functional state as the formation of stress resistance, professional resilience and adaptability of teachers. It is emphasized that this is what should ensure the optimization of the professional activity of teachers in the conditions of modern threats and challenges. Ensuring effective psychophysiological regulation of the functional state is especially useful for volunteer teachers who face additional threats and challenges. The results obtained can be used in further theoretical and empirical studies in order to improve the functional state of teachers in difficult conditions of their professional activities. The prospects of research are to establish the effectiveness of the influence of psychophysiological mechanisms of regulation on the functional state of volunteer teachers.

Key words: adaptability, teachers, regulation mechanisms, professional resilience, psychophysiological regulation, stress resistance, functional state.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.70.52>

Буняк Н.А.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та соціальної роботи
Західноукраїнський національний
університет

Бобівник В.Ю.

здобувач третього рівня вищої освіти
Західноукраїнський національний
університет

Вступ. Повномасштабна війна стає особливим викликом для психічного здоров'я викладачів закладів вищої освіти. Робота в умовах постійної невизначеності та постійних зовнішніх загроз спричиняє низку проблем психологічного характеру, що деструктивно впливає на функціональний стан викладачів та їхню працездатність. Окрім виконання професійних обов'язків, викладачі

вищих навчальних закладів можуть займатись волонтерською та активною громадською діяльністю, подаючи поміч військовослужбовцям, внутрішньо переміщеним особам, допомагаючи налагоджувати роботу закладу освіти у таких складних умовах та надаючи усю можливу допомогу студентам. У такому випадку регуляція функціонального стану викладачів обов'язково має забезпечуватись

ефективними психофізіологічними механізмами, які охоплюють адаптаційні механізми, достатній рівень стресостійкості, когнітивні процеси, емоційну регуляцію та фізичну витривалість. Пов'язано це з тим, що у складних умовах професійної діяльності під час повномасштабної війни викладачі закладів вищої освіти є схильними до виникнення проблем, пов'язаних з підвищеною тривожністю, стресовими станами внаслідок великої кількості стресових факторів, емоційним та професійним вигоранням та професійним виснаженням. Усе це може негативно впливати на їх діяльність та стати загрозою для психічного здоров'я. З огляду на це, саме психофізіологічні механізми регуляції функціонального стану відіграють ключову роль у покращенні загального стану викладачів, допомагаючи зменшити негативний вплив перевантаження, підвищити стресостійкість та загальний стан здоров'я фахівців. Тому актуальність дослідження зумовлена необхідністю теоретичного аналізу досліджуваної теми, що зможе допомогти розробити ефективні підходи до підтримки психофізіологічної стабільності сучасних викладачів.

Мета статті: проаналізувати психофізіологічні механізми регуляції функціонального стану викладачів закладу вищої освіти та визначити шляхи оптимізації їх професійної діяльності в умовах сучасних загроз та викликів.

Виклад основного матеріалу. У наукових колах є різні погляди на поняття функціонального стану. Так, функціональний стан досліджується з точки зору функціоналізму – філософської течії. За своєю суттю функціоналізм припускає, що психічні стани визначаються не виключно їх фізичним складом, а радше роллю, яку вони відіграють у більшій системі. Для функціоналістів психічні стани залежать не від конкретних матеріалів чи фізичних властивостей, а скоріше від того, як вони сприяють поведінці індивіда чи взаємодії з навколишнім середовищем. Іншими словами, важливіше те, що ці психічні стани роблять або яким цілям вони служать, а не їх конкретний фізичний екземпляр. Так, функціоналізм у філософії розуму намагається пояснити психічні стани, такі як переконання, бажання, емоції та сприймання, їх функціональною роллю в когнітивних системах. Стверджується, що психічні стани мають причинно-наслідковий зв'язок із поведінкою та можуть бути ідентифіковані через вплив як на власні думки та дії, так і на оточуючих. Скажімо, функціоналіст визначив би біль як психічний стан, який зазвичай змушує людину уникати певних подразників, що дозволяє їй утримувати стабільність. Тобто, з погляду функціоналізму функціональний стан – це такий стан, що визначається для людини не фізичною природою, а функцією у загальній когнітивній системі. У діяльності людини він може розглядатись як сукупність процесів та механізмів, які спроможні забезпечити виконання різноманітних функцій, зокрема – навчання, комунікація, адаптація та ін. [1].

Також підкреслимо, що з психологічної точки зору функціональний стан є інтегральним комплексом функцій, характеристик та якостей людини, які забезпечують різноманітні форми організації фізіологічних систем її організму, що стає основою для виконання відповідної роботи. Тобто, функціональний стан забезпечує виконання певної діяльності людини та визначається насамперед психофізіологічними функціями, як зазначає у своєму дослідженні О. К. Дудник [2, с. 7]. Особливості функціонального стану людини вивчала Г. К. Юрчинська, яка підкреслила його значення для регуляції та саморегуляції процесу вирішення професійних задач, що стоять перед працівником, у тому числі і перед викладачем закладу вищої освіти. При цьому, функціональний стан може мати як позитивні, так і негативні характеристики, як от – особистісна тривожність та хронічна втома, що здатні впливати на погіршення його та зниження працездатності [3].

Фізіологи не надають чіткого визначення поняття функціонального стану. Згідно з дослідженням українських науковців, як от О. С. Волошин, стає зрозуміло, що функціональний стан людини розглядається як функціональний стан її організму, що визначається «характером та ефективністю механізмів його адаптації». Важливими є пристосувальні реакції організму, які забезпечуються оптимальним функціонуванням усіх його складових та систем. При цьому, функціональний стан суттєво впливає на працездатність та можливість якісно виконувати завдання розумові [4].

Таким чином, функціональний стан викладачів закладу вищої освіти – це динамічний стан їх організму та психіки, який визначається їх здатністю виконувати певні функції у межах когнітивної, психологічної та функціональної систем, що забезпечує оптимальне функціонування навчителів у їх професійній діяльності та повсякденному житті.

Регуляція функціонального стану має важливе значення та, насамперед, з погляду психофізіології, повинна забезпечуватися комплексно, надаючи можливість викладачам, котрі мають достатні психологічні, когнітивні та фізичні резерви організму, якісно виконувати професійну діяльність у складних умовах. Наразі існує низка проблем, які можуть загрожувати функціональному стану викладачів, зокрема, це підвищений рівень тривожності внаслідок повітряних тривог та зовнішніх небезпек, відчуття невизначеності майбутнього внаслідок нестабільної економічної та політичної ситуації, загальне погіршення психологічної рівноваги, ймовірність виникнення професійного та емоційного вигорання. У результаті такі проблеми здатні спричинити зниження працездатності внаслідок погіршення функціонального стану. Тому важливою є підтримка оптимального впливу психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану викладачів [5].

Регуляцію функціонального стану викладачів можна розуміти як систему психофізіологічних,

когнітивних та організаційних механізмів, які спрямовані на підтримку, відновлення та оптимізацію працездатності, емоційної стійкості та адаптації до умов професійної діяльності. При цьому, особливу роль відіграють психофізіологічні механізми регуляції функціонального стану. Психофізіологічні механізми регуляції функціонального стану викладачів розуміємо як сукупність фізіологічних та психічних процесів, які надають можливість забезпечити адаптацію, підтримку та відновлення оптимального рівня працездатності, емоційної стійкості та когнітивних функцій викладачів.

Основними психофізіологічними механізмами регуляції функціонального стану викладачів є [6; 7]:

- Механізми нейрофізіологічної регуляції, які містять в собі роботу центральної та вегетативної нервової систем, що регулюють свідому діяльність, емоційний стан, здатність організму до розслаблення.

- Механізми гормональної регуляції, що пов'язані з впливом ендокринної системи – гормонів, які здатні впливати на рівень стресу, енергійність та працездатність.

- Механізми психічної регуляції, котрі містять в собі когнітивні стратегії та психологічні техніки, що забезпечують керування когнітивними процесами, емоціями та реакціями на стрес.

- Поведінкові механізми, наприклад – оптимальний режим праці та відпочинку.

- Фізіологічні механізми, які забезпечують відновлення нервової системи та фізичної складової функціонального стану організму.

- Реакції адаптації та стресостійкості, які забезпечують належний результат адаптаційних процесів та активізацію резервних можливостей організму.

Завдяки дії психофізіологічних механізмів забезпечується оптимальний баланс між фізіологічними та психічними функціями організму, що, в свою чергу, забезпечує підтримку достатньої працездатності, знижує рівень стресу та покращує самопочуття викладачів, враховуючи складні умови їх професійної діяльності. З огляду на особливості психофізіологічних механізмів регулювання функціонального стану та результати актуальних досліджень, підкреслимо, що у контексті функціонального стану викладачів вплив складних умов фахової діяльності проявляється у вигляді стресостійкості, професійної життєстійкості та адаптивності.

Згідно з М. М. Шпак, стресостійкість є властивістю особистості, яка відображає змістові характеристики, що пов'язані зі здатністю людини протистояти стресовим факторам. Також стресостійкість є процесом, який визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресів. Крім того, стресостійкість є станом, який відображає функціональні характеристики людини у різноманітних стресових ситуаціях. Усе це для того, щоб забезпечити психічне здоров'я людини. Підвищення стресостійкості гарантується відшукуван-

ням необхідних внутрішніх та зовнішніх ресурсів, які здатні закріпити стійкість людини у стресових ситуаціях, а також допомагає їй подолати негативні наслідки стресу [8]. У контексті стресостійкості психофізіологічні механізми регуляції функціонального стану забезпечують підтримку рівноваги між нервово-психічною діяльністю людини та її фізіологічними реакціями на певні стресові фактори. При цьому, психофізіологічна регуляція функціонального стану здійснюється через комплексну взаємодію нейрофізіологічних, гормональних, психологічних, фізіологічних та адаптаційних механізмів.

Особливу роль з погляду теми, що досліджувалась, відіграють саме психічні та фізичні механізми. Гарантування стресостійкості викладачів у контексті психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану стає можливим завдяки [9]:

- Застосування технік усвідомленості, медитації, спеціальних дихальних практик для того, щоб контролювати власну реакцію на стрес.

- Розвитку стратегій адаптивного мислення, що дозволяє протистояти стресовим факторам, адаптуючись до складних умов.

- Зміни ставлення до ситуацій, що викликають стрес для того, щоб зменшити їх негативний вплив.

- Оптимізації режиму праці та відпочинку шляхом збільшення часу для відновлення після професійної діяльності, завдяки чому можна запобігти хронічному стресу та емоційному вигоранню.

- Формуванню резистентності до стресу через «загартування» психіки, соціальну підтримку та гнучку поведінку.

Стресостійкість як результат впливу психофізіологічних механізмів регулювання функціонального стану допомагає викладачам ефективно протистояти стресовим факторам та оптимізувати професійну діяльність, досягаючи при цьому кращих результатів. Важлива стресостійкість як для тих викладачів, котрі виконують лише власні професійні функції, так і для викладачів-волонтерів, оскільки вони контактують з додатковими стресовими факторами. Кількість стресових факторів у роботі викладача загалом є вельми великою, і якщо педагоги додатково виконують функції волонтерів, їх кількість суттєво збільшується. Стрес може виникати через небезпечні умови, наприклад, якщо викладачі допомагають у зоні бойових дій, через відчуття емпатії та переживання життєвих історій тих, кому вони допомагають, через інші складнощі у процесі волонтерської діяльності. Тому у даному випадку формування стресостійкості є дієвим аспектом покращення функціонального стану та, відповідно, зростання рівня працездатності викладачів.

Окрім цього, вплив психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану викладачів проявляється у контексті формування професійної життєстійкості. Професійна життєстійкість є винятково важливою для ефективної діяльності,

професійного та психологічного здоров'я фахівця, як зазначає О. М. Кокун. Вона виявляється у формуванні стресостійкості, адаптивності, фізичної та психічної витривалості, емоційної стабільності, мотивації, психологічної стабільності, задоволеності роботою, професійної спрямованості та ін. Крім цього, професійна життєстійкість також допомагає попереджати різні несприятливі якості особистості та явища психічного характеру, зокрема – професійне вигорання, тривогу, трудовитість, одержимість та ін. Її формування є можливим завдяки таким психофізіологічним механізмам, як ефективне співвідношення режиму праці та відпочинку, достатня фізична активність, раціональне харчування, повноцінний сон, розвиток навичок саморегуляції та емоційної стійкості. Так, завдяки цьому існує можливість забезпечити належне дотримання біологічних ритмів, забезпечити відновлення організму, знизити рівень кортизолу (гормону стресу), отримати достатню кількість вітамінів для оптимального функціонування нервової системи, забезпечити здатність відновлюватися після певних труднощів тощо. Тобто, професійна життєстійкість формується завдяки комплексному впливу психофізіологічних механізмів, що позитивно діє на функціональний стан викладачів [6; 10].

Професійна життєстійкість здатна забезпечити оптимальний функціональний стан викладачів, що також позитивно впливає на їх професійну діяльність [6, с. 20]:

- Створює можливість показати відданість організації – закладу вищої освіти, у якому працюють викладачі.
- Допомагає ефективно управляти робочим середовищем.
- Передбачає формування навичок емоційної регуляції та копінгю.
- Стає основою для формування навичок вирішення проблем.
- Підвищує рівень результативності та впевненості у своїх силах.
- Забезпечує високий рівень внутрішньої мотивації тощо.

Зауважимо, що функціональний стан є інтегральним комплексом фізіологічних функцій та якостей людини, які здатні забезпечити результативне виконання фахової діяльності за умов певного рівня фізіологічних витрат організму. У контексті професійної життєстійкості підтримка функціонального стану викладачів полягає у зменшенні психічних та фізіологічних витрат завдяки покращенню їх психологічної та професійної стабільності. Усе це позитивно впливає на їх функціональний стан та рівень працездатності. Професійна життєстійкість як результат впливу психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану педагогів допомагає викладачам-волонтерам водночас якісно виконувати професійні обов'язки та надавати плідну допомогу оточуючим, при цьому не наживати негативного впливу на психічний та фізіологічний стан.

Окрім цього, також з погляду психофізіологічної регуляції функціонального стану викладачів важливим є формування адаптивності. Саме її можна вважати провідною характеристикою, котра визначає здатність викладачів належним чином реагувати на зміни у фаховому середовищі, певні стресові ситуації та когнітивне навантаження. Її формування стає можливим завдяки балансу фізичних, когнітивних та емоційних процесів, що забезпечують ефективну саморегуляцію та стійкість до негативних чинників довкілля. Також адаптивність викладачів забезпечує плідну викладацьку діяльність, розвиток особистісного та професійного потенціалу, справжнє задоволення від професійної самореалізації, посилює впевненість у власних силах. Для педагогів, які виконують водночас професійні функції та займаються волонтерською діяльністю, адаптивність допоможе краще пристосовуватись до швидкоплинних умов довкілля, до їх негативного впливу, зберігаючи при цьому сили для особистісного та професійного розвитку. Усе це позитивно впливає на функціональний стан та допомагає у підвищенні їх працездатності.

Таким чином, для оптимізації професійної діяльності педагога нині важливим є:

- Формування стресостійкості особистості.
- Розвиток професійної життєстійкості.
- Формування адаптивності особистості.

За таких умов можливо забезпечити оптимальну психофізіологічну регуляцію функціонального стану викладачів з користю для їх психічного та фізичного здоров'я.

Висновки. За результатами аналізу психофізіологічних аспектів регуляції функціонального стану викладачів підкреслимо, що функціональний стан їх залежить від багатьох зовнішніх чинників. В умовах сучасності ці чинники є здебільшого негативними та пов'язані з труднощами виконання фахової діяльності через повномасштабну війну у нашому краї, підвищений рівень тривожності та невизначеності, ймовірність виникнення професійного та емоційного вигорання. З огляду на це психофізіологічна регуляція функціонального стану педагога передбачає забезпечення оптимального впливу фізичних та психічних механізмів регуляції з метою підвищення працездатності, покращення стану фізичного та психічного здоров'я. Підсумовуючи дослідження, на наш погляд, варто зазначити – корисним є формування стресостійкості, професійної життєстійкості та адаптивності викладачів, що можна вважати результатом комплексного впливу психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану. За таких умов можна покращити функціональний стан педагогів та позитивно вплинути на їх працездатність. Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективності психофізіологічних механізмів регуляції функціонального стану тих викладачів, котрі займаються окрім професійної діяльності ще й волонтерською, враховуючи додаткові виклики сьогодення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Врана А.О. Функціоналізм та фізикалізм у філософії свідомості та проблема вибору: когнітивний аспект. 2021. URL: https://eprints.cdu.edu.ua/5360/1/2021_rodzinka-144-146.pdf.
2. Дудник О.К. Функціональна організація психофізіологічних станів організму людини в умовах напруженої м'язової діяльності. Монографія / Олександр Кирилович Дудник. Біла Церква. 2010. 129 с.
3. Юрчинська Г.К. Професійні особливості когнітивного стилю та функціонального стану вчителя. URL: https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob14_166.pdf.
4. Волошин О.С., Гуменюк Г.Б., Волошин М.В., Сморщок Ю.С., Зінковська Н.Г. Особливості функціонального стану організму осіб юнацького віку з різним резервом працездатності серця. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2020. № 2. С. 70–76.
5. Москальова А.С., Москальов М.В. Ляска О.П. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737730/1/Стаття_Самопідтримка.pdf.
6. Кокун О.М. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / О.М. Кокун, О.М. Корніяка, Г.В. Гуменюк, та ін.; за ред. О.М. Кокун. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.
7. Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів. 2020. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2213/>.
8. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. № 39. С. 199–203.
9. Пляка Л.В., Кайдалова Л.Г., Альохіна Н.В. Формування стресостійкості як складової психологічного здоров'я сучасного викладача. 2019. № 3(67). С. 144–148.
10. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721356/1/Kokun_OM_2020_Professional_hardiness_of_personality_an_analy.pdf.