

СЕКЦІЯ 6

ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ ТА МЕДИЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ЗАСАДИ КОНЦЕПЦІЇ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СТАНІВ ВИКЛАДАЧІВ-ВОЛОНТЕРІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

PRINCIPLES OF THE CONCEPT OF PSYCHOPHYSIOLOGICAL REGULATION OF FUNCTIONAL STATES OF UNIVERSITY VOLUNTEER LECTURERS

Умови функціонування закладів вищої освіти в Україні нині позначені високим рівнем соціальної напруги, воєнними викликами та потребою у збереженні психофізіологічної стійкості педагогів. Особливого значення набуває діяльність викладачів-волонтерів, які поєднують виконання професійних обов'язків із волонтерською допомогою студентам, колегам та іншим соціальним групам. Така багатифункціональність створює додаткове психоемоційне та фізіологічне навантаження, що своєю чергою зумовлює зниження працездатності, емоційне виснаження та підвищення ризику професійного вигорання. У статті розглянуто засади концепції психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів, визначено сутність поняття «функціональний стан» із позицій психології та фізіології. Проаналізовано його специфіку в умовах поєднання викладацької та волонтерської діяльності, а також чинники, які зумовлюють необхідність адаптації до високих психоемоційних і когнітивних навантажень. Установлено, що ключовими механізмами регуляції є розвиток стійкості до стресу, емоційного інтелекту, професійної життєстійкості та застосування відновлювальних практик. Особливу увагу приділено практичним аспектам забезпечення психофізіологічної регуляції – організації психологічної підтримки в закладах вищої освіти, формуванню здорового способу життя, запровадженню тренінгів із саморегуляції та розвитку емоційної стійкості. Підкреслено значення гармонійного поєднання педагогічної та громадської активності як запоруки ефективного функціонування викладача-волонтера. Результати дослідження мають як теоретичну, так і практичну цінність. Вони сприяють розробленню науково обґрунтованих підходів до оптимізації функціональних станів викладачів-волонтерів, дозволяють мінімізувати ризики емоційного виснаження та підвищити рівень їх адаптивності у складних соціально-професійних умовах.

Ключові слова: адаптація, викладачі-волонтери, емоційний інтелект, життєстійкість, психофізіологічна регуляція, стресостійкість, функціональні стани.

The current conditions of functioning of higher education institutions in Ukraine are marked by a high level of social tension, military challenges and the need to maintain the psychophysiological stability of teachers. Of particular importance is the activity of volunteer teachers, who combine the performance of professional duties with volunteer assistance to students, colleagues and other social groups. Such multifunctionality creates additional psycho-emotional and physiological stress, which can lead to a decrease in working capacity, emotional exhaustion and an increase in the risk of professional burnout.

The article considers the basics of the concept of psycho-physiological regulation of functional states of volunteer teachers, defines the essence of the concept of "functional state" from the standpoint of psychology and physiology. Its specifics in the conditions of combining teaching and volunteer activities, as well as factors that determine the need to adapt to high psycho-emotional and cognitive loads, are analyzed. It was established that the key mechanisms of regulation are the development of stress resistance, emotional intelligence, professional resilience and the use of restorative practices. Special attention is paid to practical aspects of ensuring psychophysiological regulation – the organization of psychological support in higher education institutions, the formation of a healthy lifestyle, the implementation of trainings on self-regulation and the development of emotional resilience. The importance of a harmonious combination of pedagogical and social activity as a guarantee of the effective functioning of a volunteer teacher is emphasized.

The results of the study have both theoretical and practical value. They contribute to the development of scientifically based approaches to optimizing the functional states of volunteer teachers, allow minimizing the risks of emotional exhaustion and increasing the level of their adaptability in difficult socio-professional conditions.

Key words: adaptation, volunteer teachers, emotional intelligence, resilience, psychophysiological regulation, stress resistance, functional states.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.78.2.31>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Буняк Н.А.

д.психол.н., професор,
професор кафедри психології
та соціальної роботи
Західноукраїнський
національний університет
ORCID ID: 0000-0002-1129-6623

Бобівник В.Ю.

здобувач третього рівня вищої освіти
Західноукраїнський
національний університет
ORCID ID: 0009-0000-0714-9236

Постановка проблеми. Теперішні умови розвитку українського суспільства, позначені воєнними подіями, високим рівнем соціальної напруги та все більшою невизначеністю, суттєво впливають на функціонування системи вищої освіти. Одним із важливих складників цього процесу є діяльність викладачів-волонтерів, які, крім виконання професійних обов'язків у закладі освіти, залучені до

волонтерської допомоги студентам, колегам та різним соціальним групам. Поєднання викладацької діяльності з інтенсивною волонтерською активністю створює додаткові психофізіологічні навантаження, що своєю чергою зумовлює зниження працездатності, емоційне виснаження, підвищення ризику стресових розладів і професійного вигорання. Особливої актуальності набуває проблема

забезпечення належної психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів, оскільки їхня стійкість, працездатність і здатність до збереження внутрішньої рівноваги є запорукою ефективності професійної та громадської діяльності. Водночас сучасні дослідження засвідчують недостатній рівень наукової уваги до комплексного аналізу психофізіологічних механізмів регуляції функціональних станів саме цієї категорії педагогів. Це зумовлює потребу в теоретичному узагальненні й формуванні концептуальних основ, які дозволять окреслити ключові напрями збереження та оптимізації психічного і фізичного стану викладачів-волонтерів у закладах вищої освіти. Враховуючи це, постає необхідність не лише визначити чинники, що впливають на регуляцію функціонального стану, але й обґрунтувати роль психофізіологічних механізмів як системоутворювальних елементів, здатних забезпечити ефективність професійної та соціальної діяльності викладачів у складних умовах сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Варто наголосити, що питання психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів закладу вищої освіти та положення відповідної концепції не є детально вивченими вітчизняними науковцями. Окремі аспекти цієї теми були викладені в наших попередніх дослідженнях, зокрема – у статті, яку присвячено психофізіологічним аспектам регуляції функціонального стану викладачів вищого навчального закладу [1]. Зазначимо також колективну монографію за редакцією О.М. Кокуна, в якій визначено основи психофізіологічного забезпечення професійного самоздійснення фахівця в умовах соціально-економічних перетворень [2]. Психоемоційний стан викладачів в умовах пандемії досліджено в статті Я.М. Чайки [3]. Крім цього, зазначимо дослідження Н.П. Плахотнюк, К.В. Левківської, О.О. Макаревича та А.О. Кравченко, в якій автори проаналізували таку проблему психоемоційного стану викладачів, як емоційне вигорання [4]. Окремі питання психофізіологічної регуляції функціональних станів розглянуті О.М. Кокуном та Т.Б. Кодлубовською [5]. З огляду на це тема дослідження не є вивченою повною мірою, тому потребує більш детального наукового осмислення, чому і буде присвячено нашу статтю.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та аналіз основ концепції психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів закладу вищої освіти, з урахуванням впливу сучасних соціальних та професійних викликів. Важливо проаналізувати наукові підходи до вивчення функціональних станів та їх психофізіологічної регуляції; визначити специфіку функціонального стану викладачів-волонтерів в умовах сучасних соціальних і професійних навантажень. Окрім цього, слід розкрити роль психофізіологічних механізмів у забезпеченні оптимального рівня працездатності та емоційної стабільності викладачів, а також об-

ґрунтувати концептуальні основи регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів як передумову їх ефективної діяльності у вищій школі.

Виклад основного матеріалу. Теоретичний аналіз проблеми психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів передбачає уточнення змісту базових понять. Насамперед це поняття функціонального стану.

З психологічної точки зору функціональний стан розглядається як цілісне утворення, що поєднує сукупність характеристик, властивостей та функцій людини, які визначають організацію та узгоджену діяльність фізіологічних систем організму. Саме це забезпечує можливість ефективного виконання професійних завдань і різних видів діяльності. Як зазначає О.К. Дудник [6, с. 7], функціональний стан безпосередньо зумовлений психофізіологічними функціями, які формують основу його проявів. Окрім цього, у дослідженні Г.К. Юрчинської наголошується на значущості функціонального стану в процесі регуляції та саморегуляції виконання професійних обов'язків, зокрема в діяльності викладачів-волонтерів закладів вищої освіти. При цьому стан може мати як позитивні, так і негативні прояви: наприклад, надмірна тривожність або хронічна втома призводять до його погіршення та зниження працездатності [7]. З фізіологічної позиції однозначного визначення поняття «функціональний стан» не існує. Дослідники під керівництвом О.С. Волошина розглядають його крізь призму загального стану організму, що визначається «характером та ефективністю механізмів його адаптації». У цьому контексті особливе значення мають адаптаційні реакції, які підтримують оптимальне функціонування основних систем організму та забезпечують можливість виконання як фізичних, так і розумових навантажень [8].

З огляду на це підкреслимо, що функціональний стан викладачів-волонтерів можна визначити як інтегральний показник динамічного поєднання психічних, фізіологічних та емоційних процесів, що відображає рівень мобілізації їхніх ресурсів для одночасного виконання педагогічних і волонтерських завдань. Він характеризує здатність викладача підтримувати оптимальний баланс між професійною діяльністю, суспільно корисною активністю та власними потребами, зберігаючи працездатність, стійкість до стресу та психологічну рівновагу. Такий стан має подвійну природу: з одного боку, він зумовлений необхідністю ефективного здійснення навчально-виховного процесу у вищій школі, а з іншого – вимогами, пов'язаними з волонтерською діяльністю, що часто відбувається в кризових умовах. Саме поєднання цих сфер формує особливу специфіку функціонального стану викладачів-волонтерів, для яких ключовими є здатність до адаптації, розвиток емоційної стійкості та вміння зберігати внутрішні ресурси на належному рівні.

Психофізіологічна регуляція функціональних станів, на нашу думку, – це цілісна система взаємодії психічних і фізіологічних процесів, спрямована

на підтримку, відновлення та оптимізацію працездатності, емоційної врівноваженості та когнітивних можливостей викладачів-волонтерів у складних умовах професійної і соціальної діяльності. Вона передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів організму, що забезпечується нейрофізіологічними, гормональними, психічними та поведінковими механізмами, а також процесами адаптації та стресостійкості. Завдяки цьому створюються умови для збереження балансу між психічними та фізіологічними функціями, що дозволяє викладачам ефективно реалізовувати свої професійні та волонтерські завдання, мінімізуючи негативний вплив зовнішніх стресорів і попереджаючи розвиток емоційного виснаження.

Варто зазначити, що для викладачів-волонтерів функціональний стан набуває особливої складності, оскільки поєднує традиційні професійні функції з додатковим навантаженням, зумовленим волонтерською діяльністю. В умовах постійних соціальних викликів, високої інтенсивності роботи та психологічної напруги регуляція функціональних станів стає визначальним чинником збереження працездатності, емоційної стабільності та ефективності педагогічної і громадської активності. Саме тому виникає потреба у формуванні концептуальних засад психофізіологічної регуляції, що враховуватимуть як індивідуальні особливості особистості викладача, так і зовнішні соціальні та професійні умови.

Функціональні стани викладачів-волонтерів характеризуються певними особливостями [3; 4]:

Відзначаються підвищеною емоційною насиченістю, адже волонтерська активність часто пов'язана з кризовими ситуаціями, допомогою людям, що переживають дистрес через втрату. Це призводить до постійної мобілізації емоційної сфери, що може як стимулювати розвиток емпатії та стійкості, так і спричиняти емоційне виснаження;

Характерною особливістю є динамічність і нестабільність станів. Викладач змушений блискавично змінювати різні види діяльності: від навчальних завдань до волонтерських проєктів. Таке чергування викликає коливання функціонального стану – від мобілізаційної готовності до втоми та перевантаження;

У цих педагогів спостерігається високий рівень когнітивних навантажень. Вони мають одночасно опрацьовувати значні обсяги інформації, приймати оперативні рішення та контролювати власні емоції. Це створює додаткові вимоги до уваги, пам'яті, мислення і підвищує ризик розвитку перевтоми.

Продовжуючи тему, варто підкреслити, що ключовими положеннями концепції психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів в умовах воєнного стану, враховуючи їх особливості, на нашу думку, є [5; 10]:

Забезпечення стійкості до стресу як базової умови збереження працездатності та емоційної рівноваги. Йдеться не лише про природні інди-

відуальні особливості нервової системи, а й про систематичне формування навичок психологічної саморегуляції: контроль дихання, використання методів релаксації, розвиток усвідомленості та вміння швидко переключати увагу. Це дозволяє знижувати рівень напруження і відновлювати внутрішній баланс у кризових умовах;

Професійна життєстійкість, яка проступає у здатності продовжувати виконання своїх обов'язків навіть у ситуаціях надмірного навантаження. Вона включає вміння долати труднощі, знаходити нові ресурси мотивації, а також підтримувати усвідомлення значущості своєї діяльності. Для викладачів-волонтерів життєстійкість є умовою гармонійного поєднання освітньої та волонтерської роботи без руйнівного впливу на психічне здоров'я;

Розвиток емоційного інтелекту, котрий, власне, передбачає здатність до адекватного сприймання та регуляції своїх емоцій, а також ефективне управління міжособистісними відносинами. В умовах волонтерської діяльності викладач часто спостерігає вираження сильних емоційних переживань інших людей, що потребує високого рівня емпатії, здатності підтримати та водночас зберегти внутрішню стійкість;

Концепція повинна враховувати мінімізацію психологічних і фізіологічних втрат. Для цього необхідно організовувати відновлювальні практики, спрямовані на збереження енергетичних ресурсів: достатній сон, фізичну активність, дотримання здорового харчування, чітке планування часу, включення в режим дня періодів відпочинку. Такі заходи не лише зменшують наслідки перевтоми, а й сприяють підвищенню загальної ефективності діяльності.

З огляду на це можемо сказати, що концепція психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів в умовах сучасності має бути скерована на створення багаторівневої системи підтримки їхнього психічного та фізичного здоров'я. Це передбачає як індивідуальні зусилля самих викладачів, так і організаційні заходи з боку закладів вищої освіти, спрямовані на збереження працездатності, емоційної стабільності та готовності їхніх працівників до ефективної взаємодії з різними соціальними групами.

Для того щоб реалізувати положення цієї концепції, в умовах воєнного стану потрібно:

- запроваджувати системні програми психопрофілактики та психологічної підтримки викладачів-волонтерів у закладах вищої освіти;

- розробляти та впроваджувати тренінги з розвитку стресостійкості, емоційного інтелекту та навичок саморегуляції;

- забезпечувати можливості для відновлення ресурсів організму шляхом створення умов для раціонального режиму праці й відпочинку;

- формувати освітньо-організаційне середовище, яке сприяє зменшенню психофізіологічних перевантажень і підвищує рівень соціальної підтримки викладачів;

– підтримувати здоровий спосіб життя через інформаційно-просвітницькі заходи та доступ до відновлювальних практик.

Висновки. Отже, в дослідженні викладено ключові положення та основи концепції психофізіологічної регуляції функціональних станів викладачів-волонтерів закладу вищої освіти. Було враховано специфіку їх професійної діяльності як загалом, так і в умовах воєнного стану. Таким чином, у сучасних обставинах психофізіологічна регуляція функціональних станів викладачів-волонтерів набуває особливої значущості. Вона виступає не лише механізмом збереження їхньої працездатності, а й гарантією ефективного виконання професійних і волонтерських завдань. Оптимізація функціонального стану передбачає інтеграцію фізіологічних, психологічних і соціальних ресурсів, спрямованих на підтримку стійкості та внутрішнього балансу особистості. Реалізація концептуальних засад регуляції дозволяє мінімізувати ризики емоційного виснаження, підвищити рівень адаптивності та забезпечити гармонійне поєднання педагогічної та громадської діяльності. Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні ефективних практичних заходів і технологій психофізіологічної підтримки викладачів-волонтерів у вищій школі з урахуванням умов тривалого соціального напруження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Буняк Н.А., Бобівник В.Ю. Психофізіологічні аспекти регуляції функціонального стану викладачів закладів вищої освіти. *Габітус*. 2025. № 70. С. 281–285.
2. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний по-

сібник / О.М. Кокун та ін. ; за ред. О.М. Кокун. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.

3. Чайка Я.М. Психоемоційний стан педагогічних працівників під час пандемії. *Академічні візії*. 2022. № 3. С. 72–83.

4. Емоційне вигорання сучасного викладача внз : проблематика і шляхи подолання / Н.П. Плахотнюк та ін. *Академічні візії*. 2024. № 31. С. 1–10.

5. Кокун О.М., Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічна постстрессова регуляція функціональних станів правоохоронців як засіб розвитку їх особистісно-професійних якостей. *Актуальні проблеми психології*. 2019. № 19, Т. 5. С. 73–83.

6. Дудник О.К. Функціональна організація психофізіологічних станів організму людини в умовах напруженої м'язової діяльності : монографія. Біла Церква, 2010. 129 с.

7. Юрчинська Г.К. Професійні особливості когнітивного стилю та функціонального стану вчителя. URL: https://sociology.knu.ua/sites/default/files/library/elopen/aktprob14_166.pdf

8. Особливості функціонального стану організму осіб юнацького віку з різним резервом працездатності серця / О.С. Волошин та ін. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2020. № 2. С. 70–76

9. Кодлубовська Т.Б. Психофізіологічні механізми регуляції функціональних станів співробітників правоохоронних органів. 2020. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/read/2213/>

10. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології*. 2020. № 20, Т. 5. С. 68–81.

Стаття надійшла у редакцію: 04.10.2025

Стаття прийнята: 15.10.2025

Опубліковано: 08.12.2025