

БУНЯК Надія Андрониківна, НЕПЛОХОВ Сергій Сергійович,
КРАВЧЕНКО Валентин Вікторович, ПЕТРИК Роман Олегович

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНА СТАБІЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЯК ПЕРЕДУМОВА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Nadiia BUNIAK, Serhii NEPLOKHOV, Valentyn KRAVCHENKO, Roman PETRYK
**PSYCHOPHYSIOLOGICAL STABILITY OF HIGHER EDUCATION STUDENTS
AS A PREREQUISITE FOR THE MAINTENANCE OF HEALTH**

DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.01.196>

УДК: 159.9

Актуальність і проблемне поле дослідження. Застосування кредитно-модульної організації навчання з метою поглиблення співпраці України з Європейським Союзом, забезпечення конкурентоспроможності фахівців на ринку праці, розуміння загальних демократичних цінностей, уміння орієнтуватися в сучасних загальноєвропейських процесах, збільшення авторитету національної вищої освіти у світовому глобальному просторі, котре, незважаючи на прогрес, супроводжується значним ускладненням, активним використанням в ньому новітніх індивідуалізованих технологій та обумовлює підвищення вимог до функціонального стану людського організму, фізіологічних властивостей і функцій, рівня працездатності, спроможності особи за станом власного здоров'я, вроджених індивідуально-типологічних характерних ознак якісно виконувати професійну діяльність. Окрім того, драматичні події у нашому суспільстві нині переповнені воєнними діями та значною чисельністю факторів, що викликають дистрес, зневіру та відчай людей (порушення цілісності країни і втрату житла, колег, друзів, родичів,

соціальних зв'язків). Водночас саме сьогодні набуває найбільшої значущості потреба згармування внутрішнього світу кожного громадянина у єдності психічної організації його особистості та ритмічного функціонування його організму на фізіологічному рівні, до того ж за умов узгодженості актуальних мотивів і цілей, способів і засобів повсякденного життя-здійснення, що допоможе успішно збагачувати як власний особистісний потенціал, так і продуктивно реалізуватися в обраному полі суспільно корисної діяльності. У цьому контексті вкрай злгоденною є турбота про створення безпечного простору для учасників освітнього процесу в напрямку забезпечення психофізіологічного збалансування і збереження їхнього здоров'я.

Авторська ідея: ефективне використання психосоматичних ресурсів здобувачів вищої освіти дасть змогу захистити їх здоров'я від надмірних перенавантажень шляхом програмування і створення оптимального психофізіологічного режиму соціокультурного розвитку, професійного навчання, фахово спрямованої освітньої діяльності і позитивного особистісного зростання.

Стан наукової розробки теми. В наукових доробках вітчизняних учених наявні міркування про те, що функціональний стан особи – це об'єднаний показник [13], хоча тут їхні погляди різняться як щодо самого поняття «функціональний стан», так і відносно факторів, од яких він залежить, які саме психосоматичні особливості враховує й далі, які рівні функціонального стану виокремлені, як його регулювати, оптимізувати, у який спосіб запобігти розвитку несприятливих психофізіологічних станів [5; 6; 11; 14].

З-поміж вітчизняних науковців порушене нами питання розглянуто в роботах, котрі висвітлюють: а) психофізіологічний стан особи як чинник психічного здоров'я [7; 15]; б) психофізіологічні засоби для оцінки надійності суб'єктів повсякдення, які перебувають у різних функціональних станах [10]; в) оцінку функціональних станів особистості в умовах трудової діяльності [25]; г) психофізіологічні особливості здоров'я військовослужбовців в умовах війни [1], а також концептуально обгрунтована доцільність виокремлення і збалансування у структурі здоров'я людини духовного, морального, соціального, психічного, психологічного і тілесного складників (М.В. Савчин [17]).

На сьогодні в ЗВО нашої країни в цілому впроваджено кредитно-модульну організацію освітнього процесу, проте не приділена належна увага саме психофізіологічному збалансуванню суб'єктного функціонального стану, фізіологічного тону і базових функцій організму особи з рівнем її працездатності, станом здоров'я та індивідуально-типологічними властивостями, що сприяють якісному виконанню нею фахової чи будь-якої іншої діяльності.

Мета статті: досягнення концептуально обгрунтованого розуміння психофізіологічної стабільності як певного узгодження функціонального стану організму, фізіологічних ознак-якостей і його функційних підсистем із рівнем працездатності здобувача вищої освіти, а **головне завдання** – висвітлити можливості його як особистості за станом власного здоров'я, вроджених індивідуально-типологічних властивостей якісно виконувати професійно зорієнтовану освітню діяльність.

Виклад основного матеріалу дослідження

Дана публікація цілковито підтверджує той незаперечний факт, що психологія, будучи

відокремлена від фізіології, не спроможна пояснити повною мірою зміст професійного і психічного здоров'я, свідомості, функціонального стану, фізіологічних проявів, які відображають психосоціальну сутність особистості чи індивідуального підходу до неї, структури її складної діяльності – спільної, індивідуальної, комунікативної, фахової та, зрештою, будь-якої.

Психофізіологія, як відомо, зародилася як експериментальна нива психології, переважно такою вона залишається і донині, успішно компенсуючи недосконалість теоретичних засад людинознавства розмаїттям, витонченістю, багатством і невичерпністю методичного арсеналу. І хоча стрімке зростання нових технологій неминуче розширило можливості проникнення дослідників у таїни природи людини (причому незалежно від того, чи є нові рішення наслідком майбутнього розвитку електронно-обчислювальної техніки, евристичних моделей або інших, ще досі незнаних нам, спроможностей пізнання), усе ж нині докорінно трансформувалося психофізіологічне мислення тих учених, які роздумують над вирішенням незвичайного завдання: як досягнути психофізіологічного згармонювання психіки і тіла особи як передумови збереження її здоров'я.

Задля вирішення поставленого проблемного завдання психофізіологія, застосовуючи контрольовані лабораторні дослідження й обстеження та систематично реєструючи поєднання конкретних хвилювань і дій особи з фізіологічними процесами (в нормі або патології), визначає, як її переживання і поведінка відображаються на фізіологічних реакціях і регуляторних процесах, та виводить з цього певні співвідношення чи навіть закономірності. Психофізіологічні вимірні величини, зазвичай, реєструються на поверхні тіла людини та виникають як результат активності функціональних систем організму (центральної нервової, нервово-м'язевої, серцево-судинної, респіраторної, ендокринної). Вимірюючи їх фізичні властивості за допомогою спеціальних сприймачів, що одночасно реєструють і підсилюють показники, перетворюють ці величини в біосигнали, на основі зміни яких можна розмірковувати про злагодженість (чи неузгодженість) функціонального стану, фізіологічних ознак-якостей і функційних підсистем організму з діяльністю особи у психосоматичній динаміці.

Передусім зауважимо, що кожен вид фахової діяльності ставить до здобувача вищої освіти цілком конкретні вимоги, які стосуються рівня розвитку рис-якостей особистості, котрі вкрай значущі для успішного виконання освітньо-професійних функцій і, більше того, без них неможливе успішне освоєння та адаптація у часопросторі майбутньої трудової діяльності. Головно мовиться про такі риси-властивості: а) психофізіологічні ознаки-якості індивіда – психомоторні (координація, швидкість реакції), емоційно-вольові (сталість, витривалість, врівноваженість), характерні ознаки уваги (концентрація, стійкість, розподіл, швидкість переключення, обсяг), властивості пам'яті (швидкість та обсяг запам'ятовування, тривалість збереження інформації, точність її відтворення); 2) психофізіологічні характеристики особи – функціональна рухливість нервових процесів, обсяг оперативної пам'яті, рівень концентрації уваги, орієнтація у просторі, надійність переключення уваги та оперативного мислення; 3) психофізіологічні здібності – вміння самостійно продукувати відповідні образи, творчо та доцільно видозмінювати їх, здійснювати реконструкцію, регулювати емоційні стани, формувати внутрішній план дій, спостерігати за властивостями об'єкта та їх зв'язками, аналізувати, синтезувати, абстрагувати, порівнювати, конкретизувати, узагальнювати (див. [6]).

Водночас науковці додають до цього переліку ще: а) індивідуально-типологічні ознаки нервової системи, сенсорні і перцептивні (абсолютні пороги чутливості слухових, зорових, смакових, нюхових і тактильних аналізаторів); б) розумові потенції-властивості (гнучкість перебігу розумових процесів, їхня швидкість, самостійність, економність, широта, глибина, послідовність, критичність мисленнєвих операцій), вольові риси (цілеспрямованість, наполегливість, завзятість, рішучість, сміливість, ініціативність, самостійність, витримка і самовладання) [2].

Конструктивний аналіз літературних джерел засвідчує, що особливості нервових процесів і функціональні стани особи неподільно поєднані із її соматичними і психічними особливостями, тому, коли спостерігаються зміни психофізичних показників організму, відповідно набирає інших ознак-характеристик його психофункціональний стан у цілому [9]. Скажімо, дослідники, котрі вивчали психофізіологічні показники розумової працездат-

ності здобувачів вищої освіти, які лише розпочали своє професійне навчання, зауважили, що 32,4% молодих людей непокоїлись через загострене відчуття відмежованості від звичного оточення, а також через незадоволеність собою, нерішучість, несміливість, тривожність, відособленість й одночасно через зниження результативності освітньої діяльності та стійкості уваги [8]. Важливо, що спостерігалася зміна не тільки психофізіологічних показників активної розумової діяльності, студенти також скаржилися на стан здоров'я (головний біль, безсоння чи сонливість, значне психосоматичне виснаження одразу після завершення навчального дня, відчуття сильного серцебиття). Ці емпіричні факти свідчать уже не про скороминущі чи нетривалі зміни функціонального стану серцево-судинної або нервової систем, погіршення загального стану людського організму, напади головного болю, а про примітні ознаки вегето-судинної дистонії.

У низці вітчизняних досліджень виявлено також вплив на емоційну сферу здобувачів професійної освіти. І це закономірно: емоційно-вольові психофізіологічні властивості – це здатність до адекватного вираження емоцій відповідно до конкретної життєвої ситуації, принаймні на протигагу загостреному відчуттю відмежованості від звичного довкілля чи невдоволенню собою, або ж нерішучості та несміливості. Щоправда, існує думка, що у випадку, котрий описаний вище, слід зважати й на фізіологічний аспект адаптації, оскільки отримання нових знань завжди спричиняє зміну стану функціональних систем і насамперед нервової. Відомо, що надмірні розумові навантаження зумовлюють зниження показників, які характеризують динамічний функціональний стан центральної нервової системи. Саме тому діагноз у кожному конкретному випадку має аргументуватися визначенням міри відхилення психофізіологічних параметрів, що досліджувалися, від показників у нормі (див. детально [12]).

Однак результати досліджень, проведених українськими науковцями, які вивчали психофізіологічні характеристики студентської молоді в динаміці, виявили тенденцію до погіршення психофізіологічних показників у психосоматиці юні. Зокрема, фіксувалося зниження результативності функціонування структур нервової системи, які приймають та опрацьовують інформацію, формують відчуття і розвиток рухових навичок, має місце значна втомлю-

ваність, зміна параметрів пам'яті й уваги та показників мотивації освітньої діяльності [16].

Захоплює дослідницьку увагу інформація про існування та значення психофізіологічних відмінностей між юнаками та дівчатами. Так, дівчата мають значно більший запас ресурсів, не схильні ризикувати, не агресивні, здатні вижити за будь-яких умов, набагато витриваліші до стресових ситуацій і, на противагу юнакам, котрі розвинуті більше фізично і тому схильні до ризику, агресивні, менше витривалі, прагнуть до соціального лідерства, що, звісно, впливає і на вибір професії.

Вочевидь існують особливості вибору професії здобувачами вищої освіти. Вибираючи професію, юнаку чи юнці не слід керуватися лише власною зацікавленістю. Для вибору царини майбутньої фахової діяльності кожна особа має чітко усвідомити власні можливості, вимоги до виконання конкретних професійних функцій і завдань, затребуваність фахівців даної спеціальності на сучасному ринку праці України. Приміром, якщо професія користується підвищеним попитом, то у засобах масової інформації досить часто з'являються оповіщення про виняткову потрібність саме таких фахівців. Однак існують професії, які не відрізняються ні підвищеним попитом, ані престижністю, проте вимагають високих вимог до психофізіологічних властивостей особистості, є й такі, котрі завбачають конкретно визначені запити до стану здоров'я, тому зобов'язують абітурієнта пройти спеціальну медичну комісію. Аби точно висвітлити значущість запитів до стану здоров'я здобувачів вищої освіти, подаємо узагальнену вибірку медичних обмежень щодо окремих професій (*табл.*).

Експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначають, що здоров'я – це не лише відсутність захворювань і фізичних вад, але й стан цілковитої гармонії, дієвої самореалізації особистості, коли функції органів і систем її урівноважені з довкіллям. Іншими словами, підґрунтям даного визначення є *категорія здоров'я*, а показниками три складові: *соматична* – досконалість саморегуляції організму, збалансування перебігу фізіологічних процесів, адаптація до довкілля, *соціальна* – міра працездатності, когнітивної активності людини, *особистісна* – стратегія життя, повнота керування особою наявними обставинами повсякдення [18].

Комплекс питань, що пов'язані із збереженням здоров'я здобувачів вищої школи, є

довгостроковим завданням, передусім з огляду на несприятливу ситуацію, спровоковану збройною агресією Росії проти України та введенням у нашій Вітчизні воєнного стану, що спричинила вразливість кожного українця перед цими потужними дистресовими факторами. Молодь, яка сьогодні потрапляє на службу добровільно, не проходить психічного випробування і/чи психологічного відбору й почасти не має власних внутрішніх можливостей для якісного виконання освітньої діяльності, або навпаки, в неї наявні стійкі протипоказання, що заважають якісно утілювати в життя обов'язки (до прикладу, проблеми зі здоров'ям, котрі все ж не перешкоджають виконанню військових обов'язків). Це, своєю чергою, створює передумови до виникнення суперечливих ситуацій через психофізіологічну нездатність особи до військової служби. Саме на тлі вищезазначених особливостей часто у військовослужбовців виникають стресові переживання чи стани [1].

Загалом слушно детально розглянути медичну компоненту в структурі стану здоров'я сучасної української молоді, яка опановує обраними спеціальностями у ЗВО. У цьому аналітичному вимірі офіційна статистика вказує на незмінно стійку тенденцію до погіршення стану здоров'я дітей і молоді. Так, серед молодих осіб, які здобувають освіту та згодилися пройти анкетування, 46,4% з них мають тривалі та хронічні недуги, а саме захворювання шлунково-кишкового тракту – 34,6% опитаних, хвороби нервової системи – 26,9%, захворювання ендокринної системи – 23,07%, проблеми із зором – 11,5 %, серцево-судинна патологія – 3,93% респондентів. Показово, що у 7,69% осіб, котрі пройшли анкетування, спостерігалася хронічно поєднана патологія нервової, дихальної систем та опорно-рухового апарату.

Водночас примітно і те, що нині в країні спостерігається тенденція щодо зростання кількості осіб з особливими освітніми потребами (до прикладу, серед осіб, які опитані нами, 19,2 % мають третю групу інвалідності і 3,84% – другу), а це, зі свого боку, загострює проблему отримання ними повноцінної професійної освіти, адже для них має бути впроваджена відповідна адаптивна модель навчання незалежно від стану здоров'я на засадах рівноправності [3]. Освітнє довкілля стане інклюзивним за умови, коли сутність, стиль та організація освітнього процесу будуть виз-

Табл.

Медичні обмеження щодо окремих професій [2]

Функціональні розлади / хронічні захворювання	Найменування професій та їх типи				
	Людина – людина	Людина –техніка	Людина –знак	Людина – художній образ	Людина – природа
Алергійні захворювання	Медсестра, санітарний лікар, фельдшер	Механік з ремонту теле-радіоапаратури, слюсар-ремонтник, токар, маляр-штукатур	Фармацевт, бібліотекар	Перукар, художник, манікюрниця	Кінолог, мікробіолог, садівник, агроном, генетик, біохімік
Астма бронхіальна		Слюсар-ремонтник, токар, швачка		Закрійник	Чабан, хімік
Бактеріо-носієство, вірусоносієство	Вихователь дитячого садка, учитель, продавець, офіціант, фельдшер	Кухар, кулінар		Кондитер, манікюрниця, гример, перукар	
Короткозорість		Електромонтер, друкарка, водій	Диспетчер управління повітряним транспортом	Манікюрниця, гример, перукар	
Захворювання органів зору	Вихователь дитячого садка, медсестра, офіціант	Токар, швачка, оператор котельної, електромонтер, механік з ремонту теле-радіоапаратури	Програміст, бібліотекар, круп'є	Фотограф, дизайнер	Геолог, геофізик
Дальтонізм		Водій, штукатур-маляр		Художник-реставратор	
Захворювання органів слуху	Вихователь дитячого садка, учитель, психолог, продавець, офіціант	Машиніст, оператор, диспетчер, фрезерувальник, скляр			
Гіпертонія	Менеджер	Оператор котельної, електромонтер, водій			
Захворювання дихальної системи / хронічні простудні захворювання	Вихователь дитячого садка, фельдшер	Слюсар-ремонтник, маляр-штукатур, електрозварник, кухар	Бібліотекар	Перукар	Мікробіолог, хімік, геолог, фермер
Захворювання шлунково-кишкового тракту		Водій-далекобійник, кухар, кулінар		Кондитер	

Прод. табл.

Функціональні розлади / хронічні захворювання	Найменування професій та їх типи				
	Людина – людина	Людина – техніка	Людина – знак	Людина – художній образ	Людина – природа
Істеричні реакції	Менеджер, інструктор з навчання водінню, продавець-консультант, офіціант	Водій	Страховий консультант		
Нервово-психічні захворювання	Вихователь дитячого садка, учитель, менеджер, медсестра, офіціант, інструктор з навчання водінню, психолог, соціальний працівник, страховий консультант, секретар-референт, фельдшер	Слюсар-ремонтник, токар, маляр-штукатур, електрозварник, електромонтер, сантехнік, інженер-конструктор	Бухгалтер, податковий інспектор, диспетчер управління повітряним транспортом	Перукар, дизайнер	Кінолог
Невроз	Продавець, учитель, психолог, соціальний працівник, фельдшер				
Захворювання центральної нервової системи (знижений інтелект)	Офіціант, учитель, соціальний працівник, фельдшер	Токар, муляр	Податковий інспектор		
Розлади мовлення	Менеджер з продажу, медсестра, учитель, психолог, соціальний працівник, страховий консультант		Круп'є		
Захворювання опорно-рухового апарату	Вихователь дитячого садка, продавець-консультант, менеджер з продажу, медсестра	Будівельник, муляр, електрозварник, електромонтер, фрезерувальник, скляр	Податковий інспектор, закрійник	Перукар, фотограф	Геолог
Наркоманія	Вихователь дитячого садка, учитель, психолог, соціальний працівник, фельдшер	Інженер-конструктор	Диспетчер управління повітряним транспортом		

начатися як психодидактичними чинниками, так і психофізіологічними характеристиками осіб із особливими, себто винятковими, потребами. В такому разі застосовується процедура медико-психолого-педагогічної оцінки різноспроможних суб'єктів освітньо-професійної діяльності із одночасним використанням клінічних, психологічних, експериментальних та інших доступних методів системного дослідження рис-якостей кожної окремої особистості, котрі необхідні для успішного виконання нею фахових функцій, що уможливають вивчення як персональних пізнавальних спроможностей, так і психорегуляційних і суто самісно життєреалізаційних. До того ж важливими є психолого-педагогічні засоби, що спрямовані на спостереження за діяльністю здобувачів у процесі отримання і привласнення ними нових знань та компетенцій, логопедичні методи, що забезпечують обстеження розладів їхнього мовленнєвого розвитку [4].

У поданій таблиці зазначено, що для здобуття, приміром, професії психолога є певні медичні обмеження, як от захворювання органів слуху, серцево-судинної системи, нервово-психічної сфери, невротичного характеру розлади мовлення тощо. Однак історія знала безліч випадків, коли особистість з особливими освітніми чи душевними потребами та з наявністю медичних обмежень успішно реалізувалася у тій професії, котру собі обрала, всупереч усіляким обмеженням. І це зрозуміло чому: безмірна сила волі, витривалість, непереморне бажання досягнути мети, повсякчасний контроль над емоціями, поведінкою та вчинками сприяє і допомагає їй власному удосконаленню.

Насамкінець, щоб збагатити психологічний зміст піднятої у цьому дослідженні наукової теми і конкретизувати авторські здобутки на шляху досягнення мети та вирішення його головного завдання, зупинимось на більш ніж двадцятирічному досвіді кафедри психології та соціальної роботи ЗУНУ впровадження в освітній процес сучасного університету інноваційної психодидактичної системи модульно-розвивального навчання А.В. Фурмана (див. [19-22]) із її четвірним синергійним осереддям: а) ґрунтовною міждисциплінарною мегатеоретичною конструкцією, центральну ланку якої становить теорія інноваційно-психологічного клімату закладу як освітньо-наукової організації (О.Є. Фурман (Гуменюк) [23-24]); б) багатоаспектним методологічним обґрунту-

ванням, що зреалізовує оптики неklasичної і постнеklasичної наукової раціональності у конструюванні різних об'єктів вивчення, принципи та нормативи вітакультурного і циклічно-вчинкового підходів; в) оригінальним комплексом нового покоління програмово-методичних і навчально-книжкових засобів (граф-схеми наукових дисциплін, наукові проекти навчальних модулів, освітні сценарії, модульно-розвивальні підручники, тезауруси освітніх курсів, освітні програми самореалізації особистості здобувача); г) проблемно-ситуаційними оргуправлінськими ритмами перебігу та восьми інваріантними психомистецькими технологіями паритетної (полідіалогічної, мислекомунікаційної, психосоціально рівноправної) освітньої діяльності викладача і здобувачів соціономічних професій.

Зважаючи на поступальний розвиток кафедри психології та соціальної роботи (від однієї освітньої програми в 2003 році до дев'яти різних програм на першому, другому і третьому рівнях підготовки в 2024) і визнану високу якість освітньо-професійної компетентності випускників, є підстави висновувати, що навіть в умовах сьогочасної війни професорсько-викладацький склад названої кафедри й увесь колектив класичного університету міста Тернополя створили високорозвивальний, гуманістично наповнений, внутрішньо комфортний і водночас персонально вимогливий **ч а с о п р о с т і р**, який згармонізовує психофізіологічні ресурси-спроможності, ситуаційно плинні функціональні стани організму, вмотивованість і працездатність на індивідуально-психологічному рівні повсякденного екзистенціювання та самісно-особистісні риси-здатності кожного здобувача вищої освіти. Саме цей висновок й підтверджує *авторська* (А.В. Фурман і наукова школа) *освітня модель професійної підготовки фахівців у ЗВО*, яка є інноваційною в кількох важливих аспектах організації та здійснення його життєдіяльності:

1) *телеологічному й аксіопсихологічному* у їх логіко-змістовому взаємодоповненні і діалектичній єдності: перш за все мовиться про довершену ціледоцільність вітакультурної організованості того фрагменту суспільного буття, котрий здебільшого описується такими поняттями, як «система вищої освіти», «освітне довкілля», «освітній простір університету», «студентство як спосіб життя», «зміст і технології професійної освіти», «паритетна освітня

діяльність» та ін.; головне тут полягає в тому, щоб викладачі і студенти, орієнтуючись на спільні раціогуманістичні цінності й суголосні особисті домагання, повсякденно сталися спочатку як суб'єкти освітньої поведінки (1-й курс), потім як особистості освітньої діяльності (2-й), далі як індивідуальності освітніх учинків (3-4-й курси) й, нарешті, як універсуми фахового самотворення (5-6-й);

2) *дидактичному*: цей аспект поєднує традиційні надбання дидактики як науки і мистецтва здійснення організованого навчання та інноваційні напрацювання *новітньої психодидактики*, центральну ланку якої (за А.В. Фурманом) становить цілісний *модульно-розвивальний цикл навчання* у: а) його динаміко-екзистенційній єдності чотирьох періодів (пізнавально-інформаційний, нормативно-регуляційний, ціннісно-рефлексивний, духовно-спонтанний) і похідних восьми етапів розвивальної взаємодії між його учасниками; б) свідомій роботі як наставника, так і кожного наступника із нормативно заданим, ситуаційно визначальним і різноспрямованим психолого-педагогічним змістом вказаної полідіалогічної взаємодії; в) актуалізації матеріалу шести відомих пластів соціокультурного досвіду (наука, культура, фізична діяльність, розумова діяльність, світогляд, мистецтво) як основи проектування окремого змістового модуля і зреалізування освітніх цілей і завдань конкретного навчального модуля; г) модульно-ієрархічній ситуаційній побудові розвитково-екзистенційного перебігу освітнього процесу, коли розмежовуються і взаємоузгоджуються різні види і типи модулів; д) взаємодоповненні зовнішньо актуалізаційних процесів, організованих наставником у стінах університету як набір інноваційних психотехнологій, та внутрішньо актуалізаційних, котрі уможливають самісний розвій посферних здібностей;

3) *оргдіяльнісному*: йдеться про чітко технологічно організовану, методично й засобово забезпечену, психологічно паритетну освітню діяльність викладачів і студентів як центральну ланку їхньої полідіалогічної навчальної взаємодії-комунікації; паритетність за цих умов міжособистого контактування означає перш за все рівність психосоціальних цілей і функцій, норм і засобів освітньої співпраці; у підсумку приймається не лише володіння наступником знаннями, нормами та іншими компетенціями, а й головним чином реальні продукти його освітнього вчинення: наукова доповідь і тези,

що надруковані у збірнику праць молодих учених; студентський модульно-розвивальний підручник та ін.;

4) *психомистецькому*: практичному втіленню підлягає психодраматична концептуальна схема освітньої співдіяльності та ділового спілкування викладача і студентів на заняттях, яка характеризується класичною динамікою розвитку освітніх сцен: «зав'язка – розгортання подій – кульмінація – згасання подій – розв'язка», а відтак катарсичними сплесками, полівалентними спонуканнями, конструктивними переживаннями, інтуїтивними упрозореннями свідомості, а це означає, що їхня вмотивована партнерська співпраця близька до мистецької взаємодії;

5) *комплексному навчально-книжковому забезпеченні*, який містить оптимальний набір засобів продуктивної освітньої діяльності з окремої дисципліни (див. *попереду*), у якому модуль-розвивальний підручник постає як квазісуб'єкт вітакультурного діалогування, уможливорює багатозначеннєву і полісмыслову взаємодію з ним кожного майбутнього професіонала, розвиваючи в останнього наявні засоби, методи і форми освітньо організованої мислєдіяльності й у такий спосіб оптимізуючи перебіг посферних процесів його саморозвитку;

6) *методологічному*: сутнісно це означає як утвердження нових принципів, підходів, методів і способів здійснення ефективної освітньої діяльності у вищій школі, так і освоєння майбутніми професіоналами якісно більш досконалих форм, схем, засобів та інструментів власної рефлексивної мислєдіяльності; а це означає, що професіонал-гуманітарій нової генерації спроможний у персоніфікованому вимірі своєї буттєвості свідомо розмірковувати над завданнями і проблемами ділового повсякдення та знаходити оптимальні способи-засоби їх найкращого вирішення і водночас здатний майстерно виконувати опановану ним в усіх тонкощах професійну діяльність.

ВИСНОВКИ

1. Освітня діяльність здобувачів вищої освіти нині реалізується в Україні за винятково складних умов, які:

а) змінюють психофізіологічні показники активної розумової діяльності тих, хто навчається, знижують результативність функціонування структур їхньої нервової системи, що приймають та опрацьовують інформацію, фор-

мують у них відчуття і стимулюють розвиток рухових навичок, змінюють параметричні характеристики пам'яті та уваги, показники мотивації навчальної праці;

б) істотно впливають на психофізичний стан здоров'я, зумовлюючи головний біль, стрибки артеріального тиску, безсоння чи сонливість, значне виснаження одразу після закінчення навчального дня, відчуття сильного серцебиття чи психоемоційний стрес, а то й дистрес.

2. Психофізіологічні процеси (в нормі чи навіть у патології) цілком узгоджуються із станом соматичного здоров'я (або його втратою) під дією значно ускладненої освітньої діяльності через активне використання новітніх, персоніфікованих, головно проблемно-діалогічних і модульно-розвивальних, психодидактичних технологій.

3. Доведено, що особа здобувача з особливими освітніми потребами характеризується сталим розладом систем і функцій організму, які під час взаємодії із довкіллям можуть бути причиною значного обмеження її життєвої активності. Це, своєю чергою, зобов'язує створити гідні умови для досконалої реалізації такою особою своїх переваг і запевнень, визначених чинним законодавством, та забезпечення їй соціальної безпеки через створення належних умов навчання і праці. В ситуації, що склалася нині в Україні, варто сприймати інклюзію як можливість обмежити відокремлення особи здобувача з особливими потребами від найближчого соціуму й усіляко стимулювати її до особистісної самореалізації, інклюзивний освітній простір університету як створення сприятливих умов для успішної інкорпорації таких осіб у продуктивну систему соціальної взаємодії.

4. Аргументовано, що в Західноукраїнському національному університеті, передусім професорсько-викладацьким складом кафедри психології та соціальної роботи, створений особливий – інноваційно-психологічний, високорозвивальний, гуманно зорієнтований, внутрішньо комфортний і водночас персонально вимогливий – *часопростір*, який *реально згармонізовує* психофізіологічні ресурси-спроможності, ситуаційно змінні функціональні стани організму, вмотивованість, самостійність і працездатність та самісно-особистісні риси-здатності кожного окремого здобувача вищої освіти.

5. Центральне багатостороннє змістовлення цього полірозвиткового простору становить *модульно-розвивальна система/модель* професійної підготовки фахівців соціогуманітарного профілю (А.В. Фурман і наукова школа), яка є *інноваційною* в кількох аспектах (телеологічному, аксіопсихологічному, дидактичному, оргдіяльнісному, психомистецькому, комплексному навчально-книжковому забезпеченні, методологічному) і повсякденно домагається *збалансування* психофізіологічної стабільності здобувачів освіти, функціональних станів їхнього організму, вмотивованого і якісного перебігу професійного навчання, сталого зростання їх фахової компетентності та інтенсивного особистісного розвитку кожного майбутнього професіонала.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Артеменко Б.О., Пустовалов В.О., Хоменко С.М., Богдановський І.В., Ейдельштейн Г.Б. Психофізіологічні особливості здоров'я військовослужбовців в умовах війни. *Вісник Черкаського університету*. 2024. № 2. С. 4-11.
2. Баріхашвілі І.І., Ворона М.П., Грищенко Г.В., Старіков І.М. Психологічні основи профорієнтації і професійного самовизначення: навч. посібн.; за заг. ред. І.М. Старікова. Київ: Видавничий дім Професіонал, 2009. 208 с.
3. Буняк Н.А. Вірець здорової молоді сьогодення. *Психологія і особистість*. 2024. № 1(25). С. 45-57.
4. Буняк Н.А. Психологічна експертиза інклюзивного освітнього середовища: теоретичний аспект. *Психологія і особистість*. 2022. № 1(21). С. 9-20.
5. Буняк Н.А., Бобівник В.Ю. Функціональний стан особистості в умовах сумісної викладацької та волонтерської діяльності. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: II Міжнародна науково-практична конференція ЗУНУ 3-4 листопада 2023. Тернопіль, 2023. С. 108-109.*
6. Буняк Н.А., Неплохов С.С. Регуляція та оптимізація функціональних станів особи. *Психологія і суспільство*. 2024. № 2. С. 193-200. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2024.02.193>
7. Воляннюк Н.Ю., Ложкін Г.В. Внутрішні та зовнішні чинники збереження психологічного здоров'я. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: IV Всеукраїнська науково-практична конференція ДоНУ, 22 листопада 2019. Донецьк, 2019. С. 46-50.*
8. Грінченко Ю.О. Психофізіологічний стан організму студентів-першокурсників під час адаптації до навчального процесу у вищій школі. *Гуманітарний вісник: збірник наукових праць ДВНЗ Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія*. 2014. Вип. 3. С. 44-53.
9. Дегтяренко Т.В., Ковиліна В.Г. Психофізіологія розвитку: підручник для студентів вищих навчальних

закладів. Київ. УАІД «Рада», 2022. 327 с.

10. Кальниш В.В., Пишнов Г.Ю., Дорошенко М.М., Швець А.В., Апихтін К.О., Кудієвський Я.В. Психофізіологічні особливості надійності операторської діяльності осіб у різних функціональних станах. *Український журнал з проблем медицини праці*. 2009. № 2(18). С. 51-58.

11. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ. Ельга, 2011. 400 с.

12. Коцур Н.І. Психолого-педагогічні засади формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2012. № 1(19). С. 84-91.

13. Лис Ю.С., Солдатов О.В. Функціональний стан людини оператора в системі управління охороною праці. *Системи озброєння і військова техніка*. 2016. №3(47). С. 133-136.

14. Ложкін Г.В., Воляннюк Н.Ю., Солтик О.О. Психологія праці: навч. посібн.; за заг. ред. Г.В. Ложкіна. Хмельницький: ХНУ, 2013. 191 с.

15. Могиляста С.М. Психофізіологічний стан як чинник психологічного здоров'я старшокласника. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я* : IV Всеукраїнська науково-практична конференція ДоНУ, 22 листопада 2019. Донецьк, 2019. С. 150-159.

16. Ткачук Т.М. Психофізіологічне забезпечення навчальної діяльності студентів як умова підтримання їхнього фізичного та психічного здоров'я. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: збірник наукових праць УВ Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»*. 2007. № 3(5). С. 210-217.

17. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «ПОСВІТ», 2019. 232 с.

18. Фірсова О.Ю. Вплив стану психічного здоров'я студентів у період навчання у ВНЗ на реалізацію їх особистості. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 131-137.

19. Фурман А.В., Гуменюк (Фурман) О.Є. Модульно-розвивальне навчання: передумови, новації, впровадження. *Освіта і управління*. 1997. Т.1. №4. С. 94-122.

20. Фурман А.В. Модульно-розвивальне навчання: принципи, умови, заперечення: монографія. Київ: Правда Ярославичів, 1997. 340 с.

21. Фурман А.В. Теорія навчальних проблемних ситуацій: психолого-дидактичний аспект: монографія. Тернопіль: Астон, 2007. 164 с.

22. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Сутнісні визначення модульно-розвивальної взаємодії викладача і студентів в освітньому процесі. *Психологія і суспільство*. 2020. №3. С. 53-81. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2020.03.053>

23. Фурман (Гуменюк) О. Методологія пізнання освітнього вчинку в контексті інноваційно-психологічного клімату. *Психологія і суспільство*. 2012. №1. С. 47-81.

24. Фурман (Гуменюк) О.Є. Теорія і методологія інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього закладу: монографія. Ялта – Тернопіль: Підручники і посібники, 2008. 340 с.

25. Шевяков О.В., Бабатенко О.В., Шрамко І.А. Дослідження функціональних станів особистості в умовах трудової діяльності. *Психологія і особистість*. 2020. № 1(17). С. 43-55.

REFERENCES

1. Artemenko, B.O., Pustovalov, V.O., Khomenko, S.M., Bohdanovskyi, I.V., Eidelshtein, H.B. (2024). Psykhofiziologichni osoblyvosti zdorovya viyskovosluzhbovtziv v umovakh viiny [Characteristics of the psycho-physiological health of military servants in the conditions of performing the service]. *Visnyk Cherkaskoho universytetu – Bulletin of Bohdan Khmelnytskyi National University of Cherkasy*, 2, 4-11 [in Ukrainian].

2. Barikhashvili, I.I. & Vorona, M.P. & Hryshchenko, H.V. & Starikov, I.M. (2009). Psykhologichni osnovy proforiientatsii i profesiinoho samovyznachennya [Psychological foundations of career guidance and professional self-determination]: navch. posibn.; za zah. red. I.M. Starikova. Kyiv: Vydavnychiy dim Profesional [in Ukrainian].

3. Buniak, N.A. (2024). Vzirets zdorovoi molodi sohodennya [The model of today's healthy youth] *Psykhologhiya i osobystist' – Psychology and personality*, 1(25), 45-57 [in Ukrainian].

4. Buniak, N.A. (2022). Psykhologichna ekspertyza inkluzyvnogo osvithnoho seredovyshcha: teoretychnyi analiz [Psychological expert examination of inclusive educational environment: theoretical analysis]. *Psykhologhiya i osobystist' – Psychology and personality*, 1 (21), 9-20 [in Ukrainian].

5. Buniak, N.A. & Bobivnyk, V.Iu. (2023). Funktsionalnyi stan osobystosti v umovakh sumisnoi vykladatskoi ta volonterskoi diialnosti [Personality's functional states in combined labor conditions: teacher and volunteer] *Psykhosotsialni resursy osobystisnoho ta sotsialnoho rozvytku v epokhu hlobalizatsii: II Mizhnarodna naukovopraktychna konferentsiia 3-4 lystopada*. Ternopil, ZUNU. S. 108-109 [in Ukrainian].

6. Buniak, N.A., Neplokhov, S.S. (2024). Rehuliatsiya ta optymizatsiya funktsionalnykh staniv osoby [Regulation and optimization of person's functional states] *Psykhologhiya i suspilstvo – Psychology and society*, 2, 193-200 [in Ukrainian].

7. Volianuk, N.Iu., Lozhkin, H.V. (2019). Vnutrishni ta zovnishni chynnyky zberezheniya psykhologichnoho zdorov'ya [Internal and external factors of psychological health preservation]. *Osobystisni ta sytuatyvni determinanty zdorovia: IV Vseukrainska naukovopraktychna konferentsiia 22 lystopada*, DoNU. s. Donetsk. P. 46-50 [in Ukrainian].

8. Hrinenko, Yu.O. (2014). Psykhofiziologichnyi stan orhanizmu studentiv-pershokursnykiv pid chas adaptatsii do navchalnoho protsesu u vyshchii shkoli [Psychophysiological state of the body of first-year students during adaptation to the educational process in higher education]. *Humanitarnyi visnyk – Humanitarian Bulletin: Zbirnyk naukovykh prats DVNZ Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody. Pedahohika. Psykhologhiia. Filosofiia*. Vyp. 3, 44-53 [in Ukrainian].

9. Dehtiarenko, T.V., Kovylyna, V.H. (2022). Psykhofiziologhiya rozvytku [Developmental psychophysiology]: Pidruchnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. Kyiv: UAID «Rada» [in Ukrainian].

10. Kalnysh, V.V., Pyshnov, H.Iu., Doroshenko, M.M., Shvets, A.V., Apykhtin, K.O., Kudievskyi, Ya.V. (2009). Psykhofiziologichni osoblyvosti nadiinosti operatorskoi diialnosti osib v riznykh funktsionalnykh stanakh [Psychophysiological characteristics of reliability of operators' activity

in different functional states]. *Ukrainskyi zhurnal z problem medytsyny pratsi – Ukrainian Journal of Occupational Medicine*, 2(18), 51-58 [in Ukrainian].

11. Korolchuk, M.S. (2011). *Psykhofiziologhiya diialnosti [Psychology of activity]: pidruchnyk dlia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv*. Kyiv: Elha [in Ukrainian].

12. Kotsur, N.I. (2012). *Psykhologo-pedahohichni zasady formuvannia zdorovoho sposobu zhyttya studentskoi molodi [Psychological and pedagogical principles of forming a healthy lifestyle for student youth]. Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 1(19), 84-91 [in Ukrainian].

13. Lys, Yu.S. & Soldatov, O.V. (2016). *Funktsionalnyi stan liudyny operatora v systemi upravlinnia okhoroноiu pratsi. [The functional state of the human operator in the occupational health and safety management system]. Systemy ozbroiennia i viiskova tekhnika – Weapon systems and military equipment*, №3(47), 133-136 [in Ukrainian].

14. Lozhkin, H.V. & Volianiuk, N.Iu. & Soltyk, O.O. (2013). *Psykhologhiia pratsi [Labor psychology]: navch. posibn.; za zah. red. H.V. Lozhkina. Khmelnytskyi: KhNU [in Ukrainian].*

15. Mohyliasta, S.M. (2019). *Psykhofiziologichnyi stan yak chynnyk psykhologichnoho zdorovia starshoklasnyka [Psychophysiological state as a factor in the psychological health of a high school student]. Osobystisni ta sytuatyvni determinanty zdorovia: IV Vseukrainska naukovo-praktychna konferentsiia 22 lystopada, DoNU. Donetsk. S. 150-159 [in Ukrainian].*

16. Tkachuk, T.M. (2007). *Psykhofiziologichne zabezpechennia navchalnoi diialnosti studentiv yak umova pidtrymannia yikhnoho fizychnoho ta psykhychnoho zdorovia [Psychophysiological support for students' educational activities as a condition for maintaining their physical and mental health]. Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy: Zbirnyk naukovykh prats UU Vidkrytyi mizhnarodnyi universytet rozvytku liudyny «Ukraina», 3(5), 210-217 [in Ukrainian].*

17. Savchyn, M.V. (2019). *Zdorov'ya liudyny: dukhovnyi, osobystisnyi i tilesnyi vymiry. [Human health: spiritual, personal and physical dimensions]. Drohobych: PP «POSVIT» [in Ukrainian].*

18. Firsova, O.Yu. (2010). *Vplyv stanu psykhychnoho zdorovia studentiv u period navchannia u VNZ na realizatsiiu yikh osobystosti [Influence of the state of students' psychic health during their studies at higher school on personal realization]. Nauka i osvita – Science and education*, 3, 131-137 [in Ukrainian].

19. Furman, A.V. & Humeniuk (Furman) O.Ye. (1997). *Modulno-rozvyvalne navchannia: peredumovy, novatsii, vprovadzhennia [Modular developmental training: prerequisites, innovations, implementation]. Osvita i upravlinnia – Education and management. Vol. 1. Issue 4, 94-122 [in Ukrainian].*

20. Furman, A.V. (1997). *Modulno-rozvyvalne navchannia: pryntsypy, umovy, zabezpechennia [Modular and developmental education: principles, conditions, provision]. Kyiv: Pravda Iaroslavychiv [in Ukrainian].*

21. Furman, A.V. (2007). *Teoriia navchalnykh problemnykh sytuatsii: psykhologo-pedahohichni aspekt [Theory of educational problem situations: psychological and pedagogical aspect]. Ternopil: Aston [in Ukrainian].*

22. Furman, O.Ye., Hirnyak, A. (2020). *Sutnisni vyznachennia modul'no-rozvyval'noyi vzayemodiiyi vykladacha i studentiv v osvith'omu protsesi [The essential definitions of modular-developmental interaction of teacher and students in the educational process]. Psychologia i suspilstvo – Psychology and society*, 3, 53-81 [in Ukrainian].

23. Furman (Gumenyuk), O.Ye. (2012). *Metodologiya piznannia osvithnogo vchynku v konteksti innovatsiino-psykhologichnogo klimatu [Methodology cognition of educational act in the context innovation and psychological climate]. Psychologia i suspilstvo – Psychology and society*, 1, 47-81 [in Ukrainian].

24. Furman (Humeniuk), O.Ye. (2008). *Teoriia i metodologiya innovatsiino-psykhologichnoho klimatu zahalnoosvithnoho zakladu [Theory and methodology of innovation-psychological climate of the general educational institution]. Yalta-Ternopil: Pidruchnyky i posibnyky. 340 p. [in Ukrainian].*

25. Sheviakov, O.V. & Babatenko, O.V. & Shramko, I.A. (2020). *Doslidzhennia funktsionalnykh staniv osobystosti v umovakh trudovoi diialnosti [Esearch of personality's functional states in labor conditions]. Psykhologhiia i osobystist – Psychology and personality*, 1(17), 43-55 [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

БУНЯК Надія Андрониківна, НЕПЛОХОВ Сергій Сергійович, КРАВЧЕНКО Валентин Вікторович, ПЕТРИК Роман Олегович.

Психофізіологічна стабільність здобувачів вищої освіти як передумова збереження здоров'я.

Пропонована публікація висвітлює всю складність розуміння психофізіологічної рівноваги як певної узгодженості функціонального стану організму, фізіологічних властивостей і функцій його із рівнем працездатності та персональної самореалізації людини. Аргументована авторська позиція щодо ефективного використання ресурсів здобувачів вищої освіти для збереження власного здоров'я з допомогою створення оптимального психофізіологічного режиму їхнього психосоціального розвитку, професійного навчання, предметної активності та особистих умов самореалізації. Висвітлена спроможність сучасного здобувача за станом персонального здоров'я, вроджених індивідуально-психологічних властивостей якісно виконувати завдання фахово зорієнтованої професійної діяльності. Водночас узагальнено дані чисельних досліджень вітчизняних науковців, котрі займалися вивченням психофізіологічних характеристик і психофізіологічних показників розумової працездатності людини, медичними обмеженнями впливу окремих професій на стан здоров'я студентської молоді, котра опановує різними спеціальностями у ЗВО України. Доведено, що кожен вид фахової діяльності вже на етапі професійного навчання ставить до здобувача вищої освіти цілком конкретні вимоги і якнайповнішого врахування психофізіологічних ознак-якостей, особистих характеристик, здібностей, розумових властивостей, індивідуально-типологічних показників функціонування нервової системи, виду освітньо-професійної діяльності майбутнього фахівця, які конче важливі для виконання професійних функцій та досягнення у перспективі спеціалізованої компетентності. Висвітлено досвід кафедри психології та соціальної роботи Західно-

українського національного університету впровадження в навчальний процес освітньо-наукового закладу інноваційної системи модульно-розвивального навчання А.В. Фурмана, яка реально згармонізовує психофізіологічні ресурси-спроможності, ситуаційно змінні функціональні стани організму, вмотивованість і працездатність та самісно-особистісні риси-здатності кожного здобувача в умовах паритетної освітньої діяльності з усіма учасниками чітко організованої міжсуб'єктної взаємодії.

Ключові слова: людина (особа), психофізіологічна стабільність, здобувач вищої освіти, фахова діяльність, оптимальний психофізіологічний режим, нервова система, функціональний стан, освітня діяльність, психосоматичне здоров'я, освітній процес, інноваційна система модульно-розвивального навчання, паритетна освітня діяльність, особистісний розвиток.

ANOTATION

Nadiia BUNIAK, Serhii NEPLOKHOV, Valentyn KRAVCHENKO, Roman PETRYK.

Psychophysiological stability of higher education students as a prerequisite for the maintenance of health.

The complexity of understanding psychophysiological harmony as a certain coherence of the body's functional state, its physiological qualities and functions with the level of working ability is introduced in this paper. The need for effective use of the resources of higher education students in

order to maintain health by creating optimal psychophysiological mode of development, training, and professional activity are highlighted in this paper. The ability of the individual to perform professional activities qualitatively due to the state of their health and inborn individual-typological properties is represented. Data of numerous investigations carried out by national researchers who studied psychophysiological characteristics, psychophysiological indicators of mental capacity, medical restrictions concerning certain professions and the health status of student youth training at higher education institutions in Ukraine are summarised in this paper. The authors of the article note that each type of professional activity puts forward very specific requirements for higher education student and emphasise the need to take into account psychophysiological qualities, characteristics, abilities, mental properties, individual and typological features of the nervous system, and the type of individual professional activity, which are necessary to perform professional functions since it is impossible to master them successfully without these features.

Keywords: psychophysiological harmony, higher education student, professional activity, optimal psychophysiological mode, nervous system, functional state, personality, health..

Рецензенти:

**д. психол. н., проф. Юрій МАКСИМЕНКО,
д. психол. н., проф. Сергій ШАНДРУК.**

**Надійшла до редакції 27.01.2025.
Підписана до друку 12.02.2025**

Бібліографічний опис для цитування:

Буняк Н.А., Неплохов С.С., Кравченко В.В., Петрик Р.О. Психофізіологічна стабільність здобувачів вищої освіти як передумова збереження здоров'я. *Психологія і суспільство*. 2025. № 1. С. 196-207. DOI: <https://doi.org/10.35774/pis2025.01.196>