

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ ЯК ОСНОВА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ДИСКУРС

Коваль Катерина Геннадіївна,

аспірантка,

викладачка кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації

Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

ORCID ID: 0009-0003-2920-2343

У статті представлено результати теоретичного аналізу літературних джерел відносно проблеми психофізіологічних основ здоров'я здобувачів вищої освіти України в умовах воєнного стану. Відомо, що воєнний стан провокує розвиток негативних змін у психічному та фізичному здоров'ї студентської молоді. Сучасні науково-методичні підходи до підтримки здоров'я здобувачів здебільшого зосереджені на лікуванні та реабілітації вже виявлених психофізіологічних або нервових порушень, що значно обмежує можливість їхнього попередження або корекції на ранніх етапах розвитку. Тому метою дослідження було з'ясувати стан вивченості особливостей психофізіологічних функцій як основ здоров'я здобувачів закладів вищої освіти (ЗВО) України в умовах воєнного стану. У роботі використано методи аналізу, систематизації та узагальнення сучасної вітчизняної та іноземної наукової літератури. Виявлено, що уявлення про механізми психофізіологічної підтримки здоров'я здобувачів ЗВО в умовах воєнного стану потребують перегляду, уточнення та змін, оскільки враховують лише психічну сторону проблеми, втрачаючи з виду фізіологічні аспекти нервової діяльності особистості в умовах тривалої дії стресу. Акцентовано на необхідності запровадження шляхів підвищення стресостійкості молоді в умовах екстремальних ситуацій. Наголошується, що проведення своєчасної діагностики щодо змін у механізмах нервової регуляції, стану психофізіологічних функцій, отриманих за допомогою об'єктивних фізіологічних методик та психологічного тестування може сприяти уточненню розуміння особливостей здоров'я студентської молоді та оптимізувати навчальну діяльність в умовах екстремальних ситуацій та хронічного стресу.

Ключові слова: психофізіологічні функції, стрес, психофізіологічні основи здоров'я, ЗВО, тривожність, адаптація, екстремальні ситуації, воєнний стан, стресостійкість, студентська молодь.

Koval Kateryna. Psychophysiological functions as the basis of students' health under conditions of martial law: theoretical discourse

The article presents the results of the theoretical analysis of literary sources regarding the problem of psychophysiological foundations of applicants' health of higher education in Ukraine under martial law. It is known that martial law provokes the development of negative changes in the mental and physical health of student youth. Modern scientific and methodological approaches to maintaining the health of students are mainly focused on the treatment and rehabilitation of already identified psychophysiological or nervous disorders, which significantly limits the possibility of their prevention or correction in the early stages of development. Therefore, the purpose of the study was to find out the state of study of the features of psychophysiological functions as the basis of the students' health of higher education institutions (HEI) of Ukraine under martial law. We used the methods of analysis, systematization and generalization of modern domestic and foreign scientific literature. It was found that ideas about the mechanisms of psychophysiological support for the health of HEI students in the conditions of martial law require revision, clarification and changes, since they take into account only the mental side of the problem, losing sight of the physiological aspects of the nervous activity of the individual in conditions of prolonged stress. The need to introduce ways to increase the stress resistance of young people in extreme situations is emphasized. It is noted that the timely diagnosis of changes in the mechanisms of nervous regulation, the state of psychophysiological functions obtained with the help of objective physiological techniques and psychological testing can help to clarify the understanding of the health characteristics of student youth and optimize learning activities in extreme situations and chronic stress.

Key words: psychophysiological functions, stress, psychophysiological foundations of health, HEI, anxiety, adaptation, extreme situations, martial law, stress resistance, student youth.

Вступ. Стан здоров'я студентської молоді є одним з критичних факторів у визначенні потенціалу її самореалізації в професійній діяльності та особистому житті. Відомості про психофізіологічний стан цієї категорії населення України останнім часом свідчать про значне погіршення здоров'я здобувачів закладів вищої освіти (ЗВО). Варто відзначити, що в умовах воєнного стану молодь є однією з найменш соціально захищених груп, що піддаються впливу багатьох як об'єктивних, так і суб'єктивних чинників [4]. Дослідження, проведені українськими вченими, вказують на розвиток негативних змін у психофізіологічних показниках здобувачів вищої освіти, зокрема, стрімке зниження реактивності

сенсорних і сенсомоторних систем, підвищення стомлюваності, погіршення пам'яті та уваги на фоні зменшення мотивації до навчальної діяльності [1; 2; 3; 4]. Така тенденція ставить під сумнів ефективність сучасного навчального процесу, оскільки здоров'я безпосередньо впливає на здатність здобувача вищої освіти до самореалізації і досягнення високих результатів у майбутній професійній діяльності.

Психофізіологічні основи здоров'я як такі, що створюють необхідне підґрунтя для оптимальної адаптації організму до умов навколишнього середовища дозволяє розглядати їх як комплексне явище, яке поєднує фізичний, психічний та соціальний аспекти. За визначенням

Всесвітньої організації охорони здоров'я, зміст здоров'я полягає не лише у відсутності хвороб, але характеризується і станом повного благополуччя. Тому розуміння здоров'я з наукової точки зору, повинно включати як дефініцію фізичного та психічного здоров'я, так і розмежування нормальних та патологічних станів у психофізіологічному контексті [5; 6].

Натепер особливої ваги набуває питання здоров'я студентської молоді, як майбутнього країни, що перебуває в умовах сучасної геополітичної ситуації. Військові дії, які розгортаються на території України, чинять значний вплив на психофізіологічний статус молоді, і студентів ЗВО зокрема. Тривалий стрес, спричинений воєнним станом та повномасштабним вторгненням Росії в Україну, що триває понад три роки, став серйозним викликом для національного здоров'я. Дослідження підтверджують, що більшість українців переживають постійний стрес, який негативно позначається на їхньому фізичному та психічному здоров'ї. Життя студентів характеризується постійними денними і нічними виснажливими повітряними тривогами, що провокують негативні переживання, необхідністю внутрішніх територіальних переміщень, соціальною нестабільністю, внаслідок втрати рідних та близьких, домівки і ін., що відбувається на фоні високих вимог навчального процесу у ЗВО [7; 8; 9].

У цьому контексті питання про збереження здоров'я здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності. Упродовж навчання у ЗВО, підвищення інтелектуального навантаження та відсутність належної уваги до власного здоров'я провокують деградацію адаптаційних механізмів молодого покоління українців. Згідно з результатами недавніх медичних обстежень, відзначається значне погіршення психофізичного стану студентів. Зокрема, спостерігається зростання кількості захворювань серцево-судинної, дихальної систем, органів зору, слуху, хірургічних і гінекологічних хвороб та збільшується рівень психоневрологічних порушень [7; 8; 10; 11].

За таких обставин, слід наголосити на важливості зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді через створення системи ефективних методів контролю їх психофізіологічних функцій під час навчального процесу у ЗВО, що сприятиме підтримці психофізичного здоров'я здобувачів, їх адаптації до сучасних умов освіти та виховання. Автори підкреслюють, що психофізіологічне забезпечення навчального процесу є концептуально ширшим поняттям ніж термін «супровід навчальної діяльності», оскільки передбачає не лише підтримку здобувачів вищої освіти з боку викладачів і психологів, а й можливості активізації внутрішніх механізмів саморегуляції, саморозвитку та самоактуалізації, що здатне забезпечити їх ефективну адаптацію до навчальних та життєвих викликів [8; 11; 12]. Крім того, наразі недостатньо вивченими залишаються і аспекти психічного здоров'я студентства та пов'язані з ним зрушення у психічних та психофізіологічних процесах внаслідок тривалої дії різних екстремальних ситуацій сьогодення.

Отже, вивчення психофізіологічних функцій студентської молоді як основ здоров'я та розробка на їхній основі ефективних методик для його підтримки є важливим напрямом сучасних наукових досліджень, що має значення для профілактики, лікування та реабілітації нейросенсорних захворювань. З іншого боку, вивчення впливу екстремальних ситуацій на здоров'я здобувачів ЗВО дозволить розробити стратегії підвищення стресостійкості, що є необхідним у наш час [12; 13; 14].

Враховуючи такі виклики, розробка та вдосконалення методів оптимізації психофізіологічних функцій та підвищення стресостійкості організму повинна стати невід'ємною частиною сучасних наукових розробок. До них також слід віднести вивчення генезу емоційного інтелекту, розширення соціальних навичок, саморозвитку, самоконтролю тощо. Активізація психофізіологічних функцій, зміцнення стресостійкості можуть стати важливою складовою підтримки здоров'я здобувачів ЗВО, а недостатність розробки цієї проблеми актуалізує наші дослідження.

Метою дослідження було з'ясувати стан вивченості особливостей психофізіологічних функцій як основ здоров'я здобувачів ЗВО України в умовах воєнного стану.

Матеріал та методи. В ході дослідження ми використовували методи аналізу, систематизації та узагальнення сучасної наукової літератури.

Результати дослідження. Повномасштабне вторгнення, яке триває на території України з 2022 року, суттєво вплинуло на психофізичне здоров'я всього населення. Збільшення рівня тривожності, розвиток адиктивної поведінки та інших патологічних психологічних проявів стали очевидними наслідками тривалого впливу стресогенних факторів воєнного стану. У зв'язку з цим, дослідження психофізіологічних функцій в умовах стресу, їх теоретичних основ, а також розробка та вдосконалення методів підвищення стресостійкості організму для запобігання негативних наслідків стресу, є одними з найбільш актуальних наукових завдань нашого часу.

Історія дослідження стресу налічує вже понад півстоліття. Одним із засновників вивчення цього явища став канадський фізіолог Г. Сельє, який в середині XX століття детально описав та обґрунтував стрес як фізіологічну реакцію організму, спрямовану на адаптацію до змін навколишнього середовища для збереження його гомеостазу. Він визначив стрес як механізм захисту, який, однак, може стати шкідливим при хронічному впливі стресогенних факторів, що призводять до виснаження ресурсів організму та переходу в патологічний стан. Г. Сельє виокремлював три стадії стресу: тривожність, опір і виснаження [12; 13; 15]. Автори наголошують, що тривожність виявляється на етапі сприйняття загрози, після чого починається мобілізація фізіологічних ресурсів для її подолання. Однак підкреслюється, що за умов недостатнього відновлення, це може призвести до виснаження та розвитку хронічного стресу. У той же час, на сьогодні ні в кого із вчених не виникає сумнівів, що без стресу неможливо було б досягти високих результатів у різних сферах життя, адже стресові ситуації стимулюють активізацію когнітивних та фізі-

ологічних процесів, які необхідні для прийняття швидких рішень [12; 14].

На подальший розвиток теорії стресу значно вплинув науковець Р. Лазарус, який ще у 1966 році запропонував розрізняти фізіологічний та психологічний стрес. Р. Лазарус звернув увагу на важливість когнітивного аспекту, тобто здатності особистості оцінювати стресову ситуацію та відповідно реагувати на неї. В його роботах стрес був трактований як результат дисбалансу між оцінкою ситуації і власними ресурсами для її подолання. Зокрема, Р. Лазарус висунув ідею, що емоційна реакція людини на стрес є важливою складовою адаптаційного процесу [3; 4]. Низка сучасних авторів вважають, що стратегії адаптації, такі як емоційне регулювання та зміна оцінки стресогенної ситуації, особливості психофізіологічних функцій дозволяють людині знижувати рівень стресу і покращувати здатність до адаптації [4]. Ф. З. Меєрсон, наголошує, що стрес є реакцією організму на нові чинники оточуючого середовища, що вимагають від суб'єкта мобілізації ресурсів для адаптації [15]. Водночас, психолог Р. Мей вважає, що тривожність є ключовим фактором у розвитку стресових розладів, вказуючи, що лише незначний відсоток людей здатний ефективно регулювати свою тривожність у стресових ситуаціях.

Слід зазначити, що навчальний процес у сьогоденних реаліях України вимагає від здобувачів ЗВО не лише інтелектуального навантаження, але й значних емоційних витрат через вплив численних стресових факторів, таких як: змішаний формат навчання, емоційне напруження, викликане постійними повітряними тривогами чи вимушене переселення через бойові дії тощо. Це спричинює порушення механізмів саморегуляції, знижуючи психофізіологічні ресурси, що, у свою чергу, негативно позначається на здатності людини до адаптації [6; 12].

Згідно результатів енцефалографічних досліджень Л. І. Юхименко, ключовим фактором, що визначає рівень стресостійкості виступає індивідуальна швидкість сприйняття подразників, яка безпосередньо залежить від часу їх реєстрації, що у подальшому впливає на їх обробку мозком [14; 17]. Автор зазначає, що таке бачення дозволить збільшити ефективність оцінки та врахування особливостей функціонування сенсорних систем, і, в свою чергу, може допомогти у розробці методик покращення стресостійкості через регуляцію когнітивних та сенсорних процесів. Оскільки стресостійкість є багатокомпонентним процесом, науковці наголошують, що необхідно враховувати всі етапи обробки інформації від її сприйняття до узагальнення, а також роль міжсистемної взаємодії в забезпеченні функціональної цілісності організму [14; 16; 17; 18]. Таким чином, важливим аспектом дослідження психофізіологічних функцій, що створюють біологічні основи здоров'я, є врахування індивідуальних особливостей протікання нервових процесів. У свою чергу, вони є підґрунтям для розвитку таких когнітивних функцій, як: пам'ять, увага, мислення, а також емоційних реакцій та побудови відповідних стратегій поведінки.

Автори погоджуються, що зважаючи на дефіцит таких досліджень, потреба в подальших наукових пошуках у цій сфері є очевидною.

Багаторічні спостереження Л. В. Гула щодо адаптації студентів до навчальних навантажень свідчать про те, що перший рік навчання у ЗВО є періодом найбільших функціональних змін, під час яких відбувається формування нового динамічного стереотипу. Водночас, автор наголошує, що незважаючи на завершення процесу адаптації у наступні роки, рівень психофізіологічного здоров'я студентів все ще продовжує погіршуватися. Це демонструє необхідність докладання організмом значних зусиль для забезпечення нормальної функціональної діяльності в процесі навчання, адже адаптація до навчального процесу відбувається за рахунок значного напруження всіх функціональних систем [8]. Науковці звертають увагу, що особливо значущим є період адаптації здобувачів першого курсу навчання у ЗВО, коли вони стикаються із численними змінами у соціальному, навчальному середовищі, стилі житті та побуту. Адже цей період характеризується зниженням фізіологічних резервів, рівня працездатності та швидкості адаптації до нових умов життя. Тому дослідники підкреслюють, що саме в цей період студентство найбільше схильне до чинників стресу, що може призвести до зростання тривожності або порушення нормального функціонування нервової системи [1; 8; 9; 12; 20]. Водночас, подібних досліджень, проведених в умовах воєнного стану вкрай мало.

У літературі є відомості про зв'язок тривожності та врівноваженості нервових процесів в організмі. Так, ще у 1982 році в роботах Д. Грея було встановлено, що високий рівень тривожності, як результат невідновленої нервової системи, знижує адаптаційні можливості організму [11]. Це підтверджується і результатами досліджень Ч. Д. Спілбергера (1983 р.), згідно з якими підвищена тривожність уповільнює реакції на зовнішні подразники і негативно позначається на когнітивних процесах. Схожі результати досліджень, отримані М. В. Макаренком, які автор пояснює тим, що студенти з високою тривожністю демонструють повільнішу реакцію на рухомі об'єкти внаслідок ослаблення нервових процесів у них. Навпаки, студенти з низькою тривожністю показали на 30% вищу точність реакції на рухомий об'єкт [16; 17; 20].

Дослідження психологічних характеристик особистості студентів із різним ступенем врівноваженості нервових процесів, вказали на взаємозв'язок між цією властивістю та психологічними чинниками. У своїх роботах Л. І. Юхименко акцентує увагу на можливу генетичну основу окремих психологічних аспектів особистості, а також на роль врівноваженості нервових процесів у формуванні поведінкових реакцій. Підкреслюється, що це має важливе значення, оскільки подібні взаємозв'язки можуть впливати на спектр психофізіологічних реакцій людини в різних життєвих умовах, зокрема під час стресових ситуацій. Дослідниця висуває гіпотезу щодо генетичної зумовленості певних психологічних особливостей, їхньої відносної

стійкості до впливу навколишнього середовища, виховання та професійної діяльності. Такий підхід дозволяє припустити існування взаємозв'язку між біологічними та соціальними аспектами особистості. Водночас, ці характеристики відіграють важливу роль і у підтриманні індивідуального психічного здоров'я [17; 19].

Слід наголосити, що не дивлячись на те, що велика кількість науковців присвятили свої дослідження розкриттю механізмів розвитку стресу, висловлюючи різноманітні точки зору відносно розуміння шляхів усунення негативних його сторін та розвитку стресостійкості, а також, незважаючи на значні досягнення в його розумінні, проблема його нейтралізації залишається відкритою. На думку Г. В. Мигаль і О. Ф. Протасенко, стресостійкість є комплексною психологічною характеристикою, яка забезпечує протистояння деструктивному впливу стресогенних факторів [13]. Наголошується, що стресостійкість є динамічним процесом, який дозволяє людині осмислювати і адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи працездатність і емоційну стабільність. Т. М. Дудка розглядає стресостійкість як інтегративну особистісну властивість, що включає когнітивні, емоційні та інші психічні аспекти [13].

В умовах сучасного навчального процесу, який характеризується високим рівнем стресогенності, здобувачі ЗВО часто змушені стикатися із психоемоційними перевантаженнями. Інформаційний стрес, пов'язаний із необхідністю швидко обробляти велику кількість інформації, а також екзаменаційний стрес, зумовлений високою інтенсивністю навчальних навантажень, є одними з тих основних факторів, що впливають на здоров'я студентів. Повномасштабне вторгнення в Україну вносить суттєві корективи, що проявляються погіршенням психофізіологічного фону студентської молоді, зростанням рівня тривожності, розвитком депресивних станів, випадками порушення сну, що неминуче призводить до загального виснаження організму. Результати досліджень свідчать, що понад 70% здобувачів ЗВО відзначають підвищений рівень стресу через невизначеність майбутнього, економічні труднощі та втрату рідних і близьких. На тепер близько 40% студентської молоді повідомляє про проблеми відносно підвищеної втомлюваності. Значна частина серед них стикається з постійними тривожними думками, що знижує концентрацію уваги, впливаючи на академічну успішність. Воєнний стан також обмежив і фізичну активність студентства через руйнування інфраструктури, зменшення доступу до наявних спортивних закладів, зміну зони помешкання тощо. Дистанційне навчання, яке стало необхідним заходом під час повномасштабного вторгнення, поглибило соціальну ізоляцію та погіршило психоемоційний стан [2; 7; 9; 10].

Відомо, що психофізіологічні реакції організму є первинними відповідями на стресогенні фактори. Вони визначаються типом діяльності нервової системи, її властивостями та є біологічними індикаторами загального функціонального стану людини. Протікання психофізіологічних функцій пов'язане з мобілізацією систем організму для можливості його адаптації до стресових

впливів, зокрема через зміну в активності вищих відділів центральної нервової системи. Показано, що в умовах стресової ситуації, наприклад під час складання заліку чи екзамену, саме головний мозок відіграє важливу роль у процесі аналізування інформації про стресові чинники та формування відповідної реакції організму [14; 16; 17; 19]. Таке розуміння психофізіологічних основ реактивності організму розширює можливості щодо з'ясування як механізмів виникнення стресових реакцій, особливостей їх течії, різноманітних проявів, так і розробки методів корекції стратегій поведінки, засобів зниження рівня стресу та нормалізації функцій.

Автори наголошують, що когнітивні реакції тісно пов'язані з процесами обробки інформації, функцією пам'яті, властивостями уваги, мислення, які можуть зазнавати суттєвих змін в умовах екстремальних ситуацій. Низка авторів наводить дані, згідно яких зниження концентрації уваги та порушення процесів пам'яті значно ускладнюють сприйняття навчального матеріалу, що виявляється у зменшенні ефективності навчання [6; 14; 15; 18; 19]. Водночас, власний когнітивний компонент стресостійкості дозволяє студентам розробляти ефективні стратегії для боротьби із травмуючими факторами, адаптувати своє мислення до умов зміненої ситуації, формулювати чіткі завдання та застосовувати відповідні адаптивні модулі для подолання стресу [4; 8; 9; 12; 13].

Психологи наголошують, що не менш важливим є вивчення емоційно-мотиваційного компоненту стресостійкості, який визначає вплив стресу на внутрішні потреби студента, його переживання та систему цінностей. У цьому контексті автори виділяють принаймні два важливі аспекти: емоційне реагування на стресові фактори та мотивація досягнення поставлених цілей. Таким чином, емоційно-мотиваційний компонент психофізіологічних функцій є причетним не лише до підтримки внутрішньої рівноваги, а й сприяє формуванню стратегії поведінки для ефективного подолання життєвих криз [2; 5; 6; 10; 13]. Цікавими є дослідження, присвячені вивченню тривожності як складової емоційно-мотиваційний компоненту відповіді саме на вплив стресу. Результати таких досліджень показують, що високий рівень особистісної тривожності збільшує чутливість до стресового фактору. Це, у свою чергу, негативно позначається на здатності до адаптації та навчальної діяльності. Автори наголошують, що тривожність, зокрема особистісна, є стабільною рисою, яка може суттєво вплинути на здатність здобувача ЗВО долати стрес [1; 14; 20].

У літературі зазначається, що поряд з емоційними реакціями важливим є врахування регуляторного компоненту стресостійкості, який є визначальним для адаптації до стресових ситуацій і відновлення емоційної рівноваги через застосування особистісних ресурсів. Науковці підкреслюють, що роль цього компонента полягає у тому, щоб забезпечити відновлення психічної рівноваги та налагодити пристосування до нових, стресових умов існування і навчання. На їх думку, регуляція емоцій і поведінки під час стресових ситуацій дозволяє не лише зберегти здоров'я, а й підтримати високу

ефективність навчання. У цьому контексті важливим є врахування як біологічних, так і соціальних аспектів адаптації: взаємодія з викладачами, однокурсниками, соціальним оточенням, що важливі для економічного розвитку країни, у тому числі і у післявоєнний час її відбудови [11; 12; 13; 18].

Результати досліджень Л. А. Афанасенко, І. А. Мартинюк із співавторами показали, що здобувачі ЗВО, які характеризувались невідношеністю нервових процесів у бік збудження відрізнялись вищими показниками реактивної тривожності, низьким рівнем реакції на рухомий об'єкт, гіршою точністю виконання завдання та найвищим часом реагування. У свою чергу, здобувачі першого курсу ЗВО з ознаками підвищеної тривожності допускали більшу кількість помилок та виявляли ознаки дискомфорту порівняно здобувачів старших курсів (3-го та 4-го), що свідчило про високу ймовірність розвитку у них дезадаптації [18]. Такі результати, ймовірно, підкреслюють необхідність введення підтримуючих та коригувальних психофізіологічних заходів у процесі навчання, зокрема для здобувачів-першокурсників ЗВО на ранньому етапі адаптації. Вони можуть включати як індивідуальну, так і групову методику корекції, підтримки, які повинні бути спрямовані на досягнення адекватного рівня протікання психофізіологічних функцій, підвищення стресостійкості та адаптаційних можливостей студентської молоді.

Враховуючи результати наведених вище робіт науковців, можна стверджувати, що врахування психофізіологічних особливостей та рівня стресостійкості є важливою складовою успішної адаптації здобувачів ЗВО до навчального процесу. Своєчасний моніторинг та підтримка на достатньому рівні функціонування психофізіологічних функцій та стресостійкості дозволить їм не тільки ефективно впоратися із навчальними та соціальними викликами, а й зберегти високу працездатність під час стресових ситуацій. Водночас, низький рівень психофізіологічних функцій як основ здоров'я молоді та невисока стресостійкість, спричинюють зниження опірних можливостей майбутнього спеціаліста, провокують погіршення успішності навчання та збільшують ймовірність виникнення нейросенсорних порушень.

Отже, діагностика та корекція стресових реакцій у здобувачів ЗВО має стати невід'ємною частиною навчально-методичної підтримки освіти. Психофізіологічне забезпечення здоров'я студентської молоді є багатофакторним процесом, що охоплює фізіологічні, психологічні, когнітивні, емоційні і ін. аспекти функціонування організму. В умовах інтенсивних навчальних навантажень, соціальних трансформацій і змін, глобальних викликів, зокрема воєнного стану під час повномасштабного вторгнення в Україну, питання підтримки психофізіологічних основ здоров'я здобувачів ЗВО є надзвичайно важливим. Враховуючи проаналізовані нами результати досліджень авторів, можна передбачати, що психофізіологічне забезпечення навчальної діяльності здобувачів повинно спрямовуватися на поліпшення психофізіологічних функцій, психологічної стійкості, усунення негативних емоційних проявів та профілактику стресових порушень. Психофізіоло-

гічне забезпечення навчальної діяльності здобувачів ЗВО має зосередитись за напрямками: ранньої психодіагностики, психологічної корекції, проведення профілактичних заходів та соціальної підтримки.

За даними авторів психодіагностика включає регулярне оцінювання психофізіологічних функцій, емоційного стану здобувачів, виявлення ознак стресу, рівня тривожності, запобігання нервово-психічним розладам та адаптаційним труднощам. У літературі наголошується, що збалансований емоційний стан та його зв'язок із психофізіологічними функціями є важливою основою здоров'я, що визначають когнітивні можливості, працездатність та загальне самопочуття [9]. Пропоновані авторами практики саморегуляції (медитація, дихальні техніки, фітнес, плавання, ерготерапія і ін.), сприяють розвитку стресостійкості [9; 12; 16; 19]. Разом із тим, у сучасних воєнних реаліях України рівень хронічного стресу серед здобувачів ЗВО продовжує зростати, що підвищує ризик емоційного вигорання, розвиток депресивних станів та психосоматичних розладів.

Також одним з важливих аспектів вивчення ролі психофізіологічних функцій як основ здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану, є можливість доступу до кваліфікованої допомоги через консультування, отримання освітніх програм з поліпшення фізичного і психічного здоров'я, розвитку емоційного інтелекту, застосування когнітивно-поведінкових методик та технік релаксації. Сьогодні в Україні зростає кількість таких ініціатив, спрямованих на підтримку ментального здоров'я [21], соціалізацію та управління стресом. Проте, наявність як фахівців, так і доступність даних ініціатив все ще залишається недостатньою в умовах воєнного стану.

Таким чином, оптимізація психофізіологічного забезпечення здоров'я студентської молоді потребує застосування комплексного наукового підходу. Його першочерговим завданням є проведення своєчасного дослідження стану психофізіологічних функцій, регуляторних механізмів нервової регуляції за допомогою об'єктивних фізіологічних методик та психологічного тестування, роз'яснювальна робота із здобувачами щодо розуміння особливостей здоров'я, оптимізації та індивідуалізації навчальної діяльності в умовах екстремальних ситуацій та хронічного стресу сьогодення. В умовах воєнного стану слід підтримувати та розвивати державні і громадські ініціативи, спрямовані на психосоціальну реабілітацію молоді, зниження рівня стресу, нормалізацію психофізіологічних показників функціонування систем організму та покращення якості життя студентів.

Теоретичний аналіз джерел літератури дозволив зробити важливі висновки щодо виявлення різноманітних реакцій здобувачів ЗВО на стресові ситуації, зокрема під час навчання в умовах воєнного стану, які вимагають значного психоемоційного напруження. Серед головних компонентів стресостійкості, виявлених авторами є: психофізіологічні, когнітивні, емоційно-мотиваційні та регуляторні. Кожен з них характеризується специфічним проявом у контексті здоров'я та навчальної діяльності [9; 11].

Висновки.

1. Дослідження основ здоров'я потребує врахування не лише психологічних показників, а і діагностику та врахування психофізіологічних функцій як об'єктивних показників благополуччя та успішності.

2. Повномасштабне вторгнення в Україну суттєво посилює рівень тривожності серед студентів, що негативно вплинуло на їхнє психофізіологічне здоров'я.

3. Неврівноваженість нервової системи студентів є ключовим фактором розвитку тривожності та порушення когнітивної функції. Підвищений рівень тривожності студентів корелює з уповільненням когнітивних процесів, із зрівноваженістю процесів збудження та гальмування і погіршенням сенсомоторної реакції.

4. Студенти першокурсники демонструють нижчу стресостійкість та врівноваженість нервових процесів і вищу тривожність, а отже показують гірші результати адаптації, порівняно зі старшокурсниками.

5. Негативний вплив екстремальних ситуацій та стресових чинників на здоров'я здобувачів ЗВО зумовлює необхідність розробки нових ефективних психофізіологічних, соціальних та освітніх підходів для захисту організму студентської молоді від впливу екстремальних ситуацій та довготривалого стресу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці простих і доступних методів діагностування та контролю факторів, які впливають на психофізіологічні основи здоров'я здобувачів ЗВО, що навчаються в умовах воєнного стану.

Література:

1. Lobato-Baez, Mariana, Morales-Rosales, Luis Alberto, Algreto-Badillo, Ignacio and Rodríguez-Rangel, Héctor. Analysis of stress and anxiety in university students to identify correlated factors. *Journal Educational Theory*. 2021. Vol. 5, № 13. P. 10–19. DOI: <https://doi.org/10.35429/10.35429/jet.2021.13.5.10.19>.
2. Овчаренко О. Ю. Психоемоційний стан студентів в умовах збройного конфлікту. *Габітус*. 2023. Вип. 53. С. 75–81. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/12.pdf> (дата звернення: 19.02.2025).
3. Кривошей К. Ю. Вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 71. Т. 2. С. 57–63. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/71/part_2/13.pdf (дата звернення 19.02.2025)
4. Предко В. В., Сомова О. О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 33 (72). №4. С. 89–98. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/4_2022.pdf (дата звернення: 19.02.2025).
5. Прокоф'єва Л. О. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. *Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2023–2024. Т. 92. № (I) 2. С. 146–156. DOI: <https://doi.org/10.38014/osvita.2023.92.00>.
6. Кий-Кокарева В. Г. Ставлення студентської молоді до свого здоров'я в умовах війни. *Україна. Здоров'я нації*. 2023. № 3 (73). С. 63–67. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.3>.
7. Стресові стани населення України в контексті війни: результати всеукраїнського опитування : Офіц. сайт. URL: <https://sau.in.ua/research/stresovi-stany-naseleण्या-ukrayiny-v-konteksti-vijny-rezultaty-vseukrayinskogo-opytuvannya/> (дата звернення: 19.02.2025).
8. Гула Л. В. Навчання студентів ЗВО та їх адаптація в умовах воєнного стану. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 71. Т. 1. С. 129–133. URL: http://innovpedagogy.od.ua/archives/2024/71/part_1/26.pdf (дата звернення: 19.02.2025).
9. Serheta, I. V. Features of adaptation of student youth to stressed educational activities in the conditions of modern institutions of higher education. *Intellectual and technological potential of the XXI century: Monographic series "European Science" Book 23. Part 1 / ed. by ScientificWorld-NetAkhatAV. Karlsruhe, 2023. P. 144–154. DOI: <https://doi.org/10.30890/2709-2313.2023-23-01-001>.*
10. Барчі Б. В. Психологічне здоров'я: надання психологічних послуг населенню. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Львів, 18 жовтня 2019 р. Львів, 2019. С. 18–21.*
11. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72) № 5. С. 48–53. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08>.
12. Шамне А., Шмаргун В., Мартинюк І., Афанасенко Л. Розвиток стресостійкості особистості в умовах закладів вищої освіти. *Психологія стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна*. Київ, 2018. С. 140–200. URL: <https://dglb.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/423be051-1364-4d77-93a6-68d625066c4e/content> (дата звернення 20.02.2025).
13. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 199–203. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf> (дата звернення: 19.02.2025).
14. Коваль К. Г., Хоменко С. М., Юхименко Л. І. Психофізіологічні основи поняття стресостійкості людини. XL International scientific and practical conference «Mechanisms of Development of the Scientific and Technical Potential of Modern Society», Salzburg, September 25–27. 2024. Salzburg, 2024. P. 29–31. DOI: <https://doi.org/10.70286/isu-25.09.2024>.
15. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники: збірник / уклад. Є. Скіндер-Влас. Київ : Видавничий дім «Медкнига». 2024. 148 с.
16. Yukhymenko L. I., Khomenko S. M., Pliukha L. M. Diagnosis and monitoring of the functioning of the human nervous system. *Modern methods of diagnosing diseases: Collective monograph / ed. by PC Technology Center*. Kharkiv, 2023. С. 69–94. DOI: <https://doi.org/10.15587/978-617-7319-65-7>.

17. Yukhimenko Lilia. Elektroencephalographic correlates of the speed (time) of the central processing of information by the higher parts of brain in humans with the different individual-typological features of the higher nervous activity. "Eureka: Life Science". *NeuroScience*. 2016. № 2(2). P. 51–56. DOI: <https://doi.org/10.21303/2504-5695.2016.00068>.
18. Yukhymenko L. I. Biological and social aspects of human health as determinants of economic development. *Baltic Journal of Economic Studies*. 2023. Vol. 9. № 3. P. 222–227. DOI: <https://doi.org/10.30525/2256-0742/2023-9-3-222-227>.
19. Юхименко Л. І. До питання про розкриття психофізіологічних основ особистості. Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference «International Forum: Problems and Scientific Solutions» InterConf, (25), Melbourne, August 6–8. 2020. Melbourne, 2020. P. 67–71. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/issue/view/6-8.08.2020/339> (дата звернення: 20.02.2025).
20. Koval K. H., Khomenko S. M. Characteristics of students' anxiety under the conditions of martial law: psychophysiological content. *Тенденції, проблеми та виклики сучасної фізіології рухової активності та фізкультурноспортивної реабілітації*: матеріали міжн. наук.-практичної конф, м. Черкаси-Київ, 27–28 листопада 2024 р. Черкаси-Київ, 2024. С. 153–154.
21. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?» : Офіц. сайт. URL: <https://howareu.com/produkty?v=665dcf7543ef2> (дата звернення: 20.02.2025).

References:

1. Lobato-Baez, Mariana, Morales-Rosales, Luis Alberto, Algreto-Badillo, Ignacio and Rodríguez-Rangel, Héctor. (2021). Analysis of stress and anxiety in university students to identify correlated factors. *Journal Educational Theory*, Vol.5, 13, 10–19. DOI: <https://doi.org/10.35429/10.35429/jet.2021.13.5.10.19>
2. Ovcharenko, O. Yu. (2023). Psykhoemotsiyni stan studentiv v umovakh zbroinoho konfliktu. [Psycho-emotional state of students in conditions of armed conflict]. *Habitus*, 53, 75–81. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2023/53-2023/12.pdf> [in Ukrainian].
3. Kryvoshei, K. Yu. (2024). Vplyv stresu na zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiskovoho konfliktu. [The impact of stress on higher education applicants in conditions of military conflict]. *Innovatsiina pedahohika*, 71, Vol. 2, 57–63. URL: http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2024/71/part_2/13.pdf [in Ukrainian].
4. Predko, V. V., Somova, O. O. (2022). Vplyv viiny na zminu rivnia stresu ta stratehii zberezhenia zhyttiistosti ukrainsiv. [The impact of the war on changing the level of stress and strategies for preserving the vitality of Ukrainians.]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, 33 (72), 4, 89–98. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/4_2022.pdf [in Ukrainian].
5. Prokofieva, L. O. (2023–2024). Osoblyvosti psykholohichnoho stanu studentskoi molodi v umovakh viiny. [Features of the psychological state of student youth in war conditions.]. *Vyscha osvita Ukrainy u konteksti intehtatsii do yevropeiskoho osvitnoho prostoru*, Vol. 92, (I) 2, 146–156. DOI: <https://doi.org/10.38014/osvita.2023.92.00> [in Ukrainian].
6. Kyi-Kokarieva, V. H. (2023). Stavlenia studentskoi molodi do svoho zdorovia v umovakh viiny. [The attitude of student youth to their health in war conditions.]. *Ukraina. Zdorovia natsii*, 3 (73), 63–67. DOI: <https://doi.org/10.32782/2077-6594/2023.3> [in Ukrainian].
7. Stresovi stany naselennia Ukrainy v konteksti viiny: rezultaty vseukrainskoho opytuvannia (2025). Ofitsiyni sait Sotsiologichnoi asotsiatsii Ukrainy. [Stressful conditions of the population of Ukraine in the context of war: the results of an all-Ukrainian survey. Official site of Sociological Association of Ukraine]. URL: <https://sau.in.ua/research/stresovi-stany-naselennya-ukrayiny-v-konteksti-viiny-rezultaty-vseukrayinskogo-opytuvannya/> [in Ukrainian].
8. Hula, L. V. (2024). Navchannia studentiv ZVO ta yikh adaptatsiia v umovakh voiennoho stanu. *Innovatsiina pedahohika*. [Training of students of higher education institutions and their adaptation under martial law]. *Innovatsiina pedahohika*, 71, Vol. 1, 129–133. URL: http://innovpedagogy.od.ua/archives/2024/71/part_1/26.pdf [in Ukrainian].
9. Serheta, I. V. (2023). Features of adaptation of student youth to stressed educational activities in the conditions of modern institutions of higher education. In *Intellectual and technological potential of the XXI century: Monographic series "European Science"* Book 23. Part 1. (pp. 144–154). Karlsruhe: ScientificWorld-NetAkhatAV. DOI: <https://doi.org/10.30890/2709-2313.2023-23-01-001> [in Ukrainian].
10. Barchi, B. V. (2019). Psykholohichne zdorovia: nadannia psykholohichnykh posluh naselenniu [Psychological health: providing psychological services to the population], *Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi: zbirnyk materialiv IV Vseukrainskoi naukovopraktychnoi konferentsii* [Mental health of the individual in a crisis society: Proceedings of the IV all-ukrainian scientific and practical conference]. Lviv [in Ukrainian].
11. Moroz, L. I., Safin, O. D. (2022). Model rozvytku stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh voiennoho stanu. [Model of development of stress resistance of higher education applicants under martial law]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Seriya: Psykholohiia*, Vol. 33 (72), 5, 48–53. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2022.5/08> [in Ukrainian].
12. Shamne, A., Shmarhun, V., Martyniuk, I., Afanasenko, L. (2018). Rozvytok stresostiikosti osobystosti v umovakh zakladiv vyshchoi osvity. [Development of stress resistance of the individual in the conditions of higher education institutions]. In *Psykhohiia stresostiikosti studentskoi molodi* [Psychology of stress resistance of student youth] (pp. 140–200). Kyiv: NUBiP Publishing Center of Ukraine. URL: <https://dglb.nubip.edu.ua/server/api/core/bitstreams/423be051-1364-4d77-93a6-68d625066c4e/content> [in Ukrainian].
13. Shpak, M. M. (2022). Stresostiikost osobystosti v dyskursi suchasnykh psykholohichnykh doslidzhen. [Stress resistance of the individual in the discourse of modern psychological research]. *Habitus*, 39, 199–203. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/36.pdf> [in Ukrainian].

14. Koval, K. H., Khomenko, S. M., Yukhymenko, L. I. (2024). Psykhofiziologichni osnovy poniattia stresostiikosti liudyny [Psychophysiological foundations of the concept of human stress resistance], *Mechanisms of Development of the Scientific and Technical Potential of Modern Society*: Proceedings of the XL International scientific and practical conference. Salzburg. DOI: <https://doi.org/10.70286/isu-25.09.2024> [in Ukrainian].
15. Skinder-Vlas, Ye. (Ed). (2024). Anatomii stresu. Hans Selie ta poslidovnyky: zbirnyk [Anatomy of stress. Hans Selye and followers: collection]. Kyiv: Vydavnychiy dim "Medknyha" [in Ukrainian].
16. Yukhymenko L. I., Khomenko S. M., Iliukha L. M. (2023). Diagnosis and monitoring of the functioning of the human nervous system. In *Modern methods of diagnosing diseases*: Collective monograph (pp. 69–94). Kharkiv : PC Technology Center. DOI: <https://doi.org/10.15587/978-617-7319-65-7>
17. Yuhymenko Lilia. (2016). Elektroencephalographic correlates of the speed (time) of the central processing of information by the higher parts of brain in humans with the different individual-typological features of the higher nervous activity. "Eureka: Life Science". *NeuroScience*. 2 (2), 51–56. DOI: <https://doi.org/10.21303/2504-5695.2016.00068>
18. Yuhymenko L. I. (2023). Biological and social aspects of human health as determinants of economic development. *Baltic Journal of Economic Studies*. Vol. 9, 3, 222–227. DOI: <https://doi.org/10.30525/2256-0742/2023-9-3-222-227>
19. Yuhymenko, L. I. (2020). Do pytannia pro rozkryttia psykhofiziologichnykh osnov osobystosti [On the issue of disclosure of psychophysiological foundations of personality], *Problems and Scientific Solutions*. Proceedings of the 5th International Scientific and Practical Conference. Melbourne. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/interconf/issue/view/6-8.08.2020/339> [in Ukrainian].
20. Koval K. H., Khomenko S. M. (2024). Characteristics of students' anxiety under the conditions of martial law: psychophysiological content, In *Tendentsii, problemy ta vyklyky suchasnoi fiziologii rukhovoï aktyvnosti ta fizkulturno sportyvnoi rehabilitatsii*, materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii [Trends, problems and challenges of modern physiology, physical activity and sports rehabilitation, Proceedings of the materials of the international scientific and practical conference]. Kyiv–Cherkasy
21. Vseukrainska prohrama mentalnoho zdorovia "Ty yak?" (2025). Ofitsiynyi sait Vseukrainskoi prohramy mentalnoho zdorovia. [All-Ukrainian mental health program "How are you?" Official site of the All-Ukrainian Mental Health Program]. URL: <https://howareu.com/produkt?v=665dcf7543ef2> [in Ukrainian].