

УДК 612.821:378.04:159.9-044.372

**Навчальна дисципліна «психофізіологія» у системі професійної
підготовки фахівців з кризової психології**
**Academic discipline «psychophysiology» in the system of professional
training of specialists in crisis psychology**

Olena Rybalka

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of Crisis Psychology

Nina Atamanchuk

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,
Head of the Department of Crisis Psychology

Олена Рибалка

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри кризової психології

E-mail: rybalkae94@gmail.com

ORCID iD 0009-0000-8884-407X

Ніна Атаманчук

кандидат психологічних наук, доцент,

завідувач кафедри кризової психології

E-mail: nina.atamanchuk@gmail.com

ORCID iD 0000-0002-8332-075X

Poltava V. G. Korolenko National Pedagogical University, Ukraine

2 Ostrogradskoho str., Poltava, 36000

Полтавський національний педагогічний

університет імені В. Г. Короленка

Остроградського, 2, Полтава, 36000

Abstract

The article analyses the theoretical and methodological aspects of teaching the discipline 'Psychophysiology'. The role of the discipline in the system of professional training of students obtaining a bachelor's degree in the speciality C4 Psychology is determined. The necessity of mastering professional competencies by future specialists in crisis psychology is substantiated. It is determined that the training of specialists in crisis psychology is extremely important, since they play a key role in providing psychological assistance to people with various disorders of mental health and psychological well-being, in crisis and stressful conditions, so knowledge of the physiological processes that occur in the body in these conditions is necessary. The tasks of studying the discipline are highlighted: the connection of the mental state of the body with the physiological one; development of psychophysiological literacy; mastery of the conceptual apparatus; ability to use psychophysiological terms and concepts in professional activities; development of professional competence: formation of a holistic view of the laws of human growth and development in students; clarification of the psychophysiological features of the functioning of the integral human body; promotion of significant progress on the path of professional development. A description of the topics of the content module 'Human Psychophysiology' is given. It is noted that during practical classes, students get acquainted with modern research methods in psychophysiology, perform practical tasks on the study of psychophysiology of memory, psychophysiology of motivation and emotions, psychophysiology of attention, psychophysiology of consciousness, and unconscious.

Keywords: psychophysiology, research methods in psychophysiology, psychology, psychophysiological manifestations, students, specialists in crisis psychology.

Анотація

У статті подано аналіз теоретико-методичних аспектів викладання навчальної дисципліни «Психофізіологія». Визначено роль навчальної

дисципліни у системі професійної підготовки студентів, які здобувають освітній ступінь бакалавра спеціальності С4 Психологія. Обґрунтовано необхідність володіння фаховими компетентностями майбутніми фахівцями з кризової психології. Визначено, що підготовка фахівців з кризової психології є надзвичайно важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у наданні психологічної допомоги людям з різними порушеннями стану психічного здоров'я та психологічного благополуччя, в кризових та стресових станах, тому необхідні знання фізіологічних процесів, які відбуваються в організмі при цих станах. Виділено завдання вивчення дисципліни: зв'язок психічного стану організму з фізіологічним; розвиток психофізіологічної грамотності; володіння понятійним апаратом; уміння використовувати психофізіологічні терміни та поняття у професійній діяльності; розвиток професійної компетентності: формування у студентів цілісного уявлення про закономірності росту і розвитку людини; з'ясування психофізіологічних особливостей функціонування цілісного організму людини; сприяння значному просуванню на шляху професійного вдосконалення. Подано опис тем змістового модулю «Психофізіологія людини». Відмічено, що під час практичних занять студенти знайомляться з сучасними методами дослідження у психофізіології, виконують практичні завдання по дослідженню психофізіології пам'яті, психофізіології мотивацій та емоцій, психофізіології уваги, психофізіології свідомості та несвідомого.

Ключові слова: психофізіологія, методи дослідження у психофізіології, психологія, психофізіологічні прояви, студенти, фахівці з кризової психології.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. В умовах сьогодення, коли значно зростає кількість кризових ситуацій, що потребують кваліфікованої психологічної допомоги, особливої актуальності набуває професійна підготовка фахівців з кризової психології. Одним із важливих напрямів такої підготовки є вивчення психофізіології – науки, що досліджує

взаємозв'язки між психічними процесами та фізіологічними функціями організму.

Дисципліна «Психофізіологія» формує у майбутніх психологів розуміння механізмів стресу, тривоги, емоційної напруги, а також особливостей реакції організму на екстремальні умови. Опанування цими знаннями дозволяє не лише ефективно допомагати іншим, а й розвивати власну психологічну стійкість – необхідну якість для роботи в кризових ситуаціях.

Актуальність нашого наукового дослідження полягає в характеристиці теоретико-методичних аспектів викладання навчальної дисципліни «Психофізіологія» студентам спеціальності С4 Психологія, зорієнтованих на підвищення ефективності їхньої навчально-професійної діяльності та розуміння психолого-фізіологічних процесів, які протікають в організмі людини при різних кризових та стресових ситуаціях.

Вивчення студентами дисципліни «Психофізіологія» сприяє розвитку в них конструктивного мислення і придбання ключових компетентностей. Мета курсу – засвоєння студентами знань про основні механізми програмування, регуляції і контролю найбільш складних форм свідомої діяльності, спрямованої на досягнення цілей, здійснення намірів і реалізацію планів.

Предмет дослідження – навчальна дисципліна «Психофізіологія» у системі професійної підготовки студентів, які здобувають перший (бакалаврський) рівень вищої освіти спеціальності С4 Психологія.

Мета статті – проаналізувати змістові та методичні засади викладання навчальної дисципліни «Психофізіологія» студентам спеціальності С4 Психологія.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як наголошують В. Кабашнюк та В. Гаврилькевич вивчення психофізіологічних закономірностей разом з іншими галузями психології може суттєво пояснити поведінку і переживання конкретної людини, знайти найбільш оптимальні методи і засоби психологічної допомоги виховання та навчання (Kabashniuk,

Наврылкевич, 2006).

Психофізіологія утворює ядро нейронаук – комплексу дисциплін (нейрофізіології, біохімії, молекулярної генетики мозку тощо), спрямованих на пошук фізіологічних закономірностей, які визначають психічну діяльність та поведінку людини, крім того дані психофізіології потрібні і для педагогічних наук, зазначає І. Тітов (Titov, 2011).

Погоджуємось з думкою О. Кокуна, що для сучасної психофізіології характерне зміщення інтересів від дослідження нейродинамічних основ психіки до вивчення фізіологічних процесів у структурі активної, психічно опосередкованої взаємодії людини зі світом (Kokun, 2006).

Психофізіологія є галуззю знань, що пов'язує закономірності та феномени психології і фізіології. Тобто вона вивчає реакції людини, стани, почуття та інше з використанням методів фізіології. Одночасне вивчення психології та фізіологічних проявів, які супроводжують функціональний стан організму, є правомірним тому, що в основі психічних проявів лежать нейропсихічні процеси. Біологічна сутність допомагає психологам зрозуміти зміст багатьох станів організму за визначенням А. Лісовенка та В. Бедан (Lisovenko, Bedan, 2021).

Т. Комісова та А. Мамотенко переконані, що психофізіологія, як наука, повинна забезпечити якісну природно-наукову підготовку студентів, необхідну для формування їх професійних умінь та навичок, що включає в себе, насамперед, правильну організацію наукової та психічної діяльності, спираючись на індивідуальні психофізіологічні особливості сприйняття, уваги, пам'яті та мислення (Komisova, Mamotenko, 2015).

Психофізіологія досліджує роль біологічних чинників, зокрема властивостей центральної нервової системи в реалізації психічної діяльності, тобто вона розглядає психічні процеси і психофізіологічні стани в єдності з їх нейропсихологічним субстратом наголошують Т. Дегтяренко, В. Ковиліна (Dehtiarenko, Kovylyna, 2022).

Погоджуємось з думкою Н. Коляди, що психофізіологія є завершальним

етапом формування сучасної психологічної науки та, як окрема галузь знань, демонструє, що психологія у відриві від фізіології не здатна повною мірою пояснити сутність професійного та психічного здоров'я, свідомості, функціональних станів і складних форм діяльності людини. Саме тому, вивчення цієї дисципліни є необхідним для формування індивідуального підходу до людини та має практичну цінність для майбутніх психологів у процесі їхньої навчальної, професійної, комунікативної та корекційної діяльності (Koliada, 2022).

Вивчення дисципліни «Психофізіологія» дасть практичну користь для майбутніх психологів під час реалізації навчальної та професійної діяльності, при спілкуванні, корекції поведінки тощо (Lisovenko, Bedan, 2021).

На думку Т. Дегтяренко вдосконалення підготовки практичних психологів потребує створення у студентів необхідного нейрофізіологічного та нейропсихологічного базису, на якому вже буде відбудоватися у подальшому отримання системних знань з спеціальних навчальних дисциплін (Dehtiarenko, Kovylyna, 2022).

Виклад основного матеріалу. Відповідно до Стандарту вищої освіти: перший (бакалаврський) рівень, галузь знань С Соціальні науки, журналістика, інформація та міжнародні відносини, спеціальність С4 Психологія робочою групою кафедри кризової психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка оновлено освітньо-професійну програму «Кризова психологія».

Освітньо-професійною програмою передбачено включення дисципліни «Психофізіологія» до обов'язкових освітніх компонент (циклу професійної підготовки). На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 годин, що становить 6 кредитів. Форма підсумкового контролю – екзамен (Rybalka, 2024).

Сучасна психофізіологія є досить широкою галуззю пізнання, вона об'єднує найрізноманітніші напрямки досліджень. Відбулась диференціація її на вузькі підрозділи, які досліджують окремі психічні процеси, стани,

психофізіологічні аспекти різних видів діяльності людини.

Психофізіологія (психологічна фізіологія) – наукова дисципліна, що виникла на межі перетину психології та фізіології, що вивчає роль всієї сукупності біологічних властивостей, і передусім, властивостей нервової системи, у детермінації психічної діяльності і стійкої індивідуально – психологічної різниці (Komisova, Mamotenko, 2015).

Основними традиційними напрямками досліджень є: пошук нових підходів до вивчення мозку; розробка штучного інтелекту; дослідження творчого процесу; дослідження процесу пізнання і світогляду; намагання зрозуміти політичні та суспільні явища через призму психофізіологічних процесів (Kabashniuk, Navrylkevych, 2006).

Ключовими завданнями вивчення дисципліни є:

1. Оволодіти навичками міжособистісної взаємодії.

2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

3. Здатність здійснювати просвітницьку та психопрофілактичну діяльність відповідно до запиту.

4. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, навчання та саморозвитку.

В Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка створено всі умови для якісного навчання здобувачів вищої освіти. Так, на дистанційній платформі Googleclassroom розміщено навчально-методичні матеріали до дисципліни «Психофізіологія», а саме: робоча програма навчальної дисципліни; силабус; опис навчальної дисципліни; конспект лекцій; методичні вказівки до проведення практичних занять та виконання самостійної роботи студентів; тестові завдання тощо.

Навчальний матеріал дисципліни «Психофізіологія» розділено у межах змістового модулю «Психофізіологія людини» між темами:

Тема 1. Предмет і завдання психофізіології. Предмет, завдання психофізіології людини та її зв'язок з іншими науками. Психофізіологія як наука, що вивчає фізіологічні механізми психічних процесів, станів і поведіння. Історія та основні етапи розвитку психофізіології. Загальна та прикладна психофізіологія.

Тема 2-4. Сучасні методи дослідження у психофізіології. Реєстрація імпульсної активності нервових клітин. Реєстрація електричної активності шкіри. Електроенцефалографія. Електроокулографія. Електроміографія. Електрокардіографія. Комп'ютерна томографія, Магнітоенцефалографія. Ядерна магнітно-резонансна інтроскопія. Позитронно-емісійна томографія.

Тема 5-6. Керування рухами. Загальні відомості про нервово-м'язову систему. Пропріоцепція. Основні типи рухів: забезпечення пози й рівноваги, орієнтаційні рухи, локомоції (активне переміщення в просторі на відстані, значно перевищуючі розміри тіла) і довільні рухи. Координація рухів. Рухові програми. Вироблення рухових навичок. Центральні апарати керування рухами.

Тема 7-8. Психофізіологія пам'яті. Часова організація пам'яті. Поняття консолідації й реверберації. Стадії фіксації пам'яті. Стан енграми. Спонтанне відновлення пам'яті. Відновлення енграми дією електрошока. Відновлення пам'яті методом нагадування. Відновлення пам'яті методом ознайомлення. Ретроградна амнезія для реактивованих слідів пам'яті. Основні положення теорії активної пам'яті.

Тема 9. Устрій енграми. Процедурна й декларативна пам'ять. Молекулярні механізми пам'яті. Внутрішньо-клітинні процеси формування енграми: роль ДНК, РНК, білка CREB. Дискретність мнемічних процесів. Емпіричні закономірності пам'яті, сприйняття, мови, уваги за допомогою констант Ліванова й Бергера. Нейронні коди пам'яті.

Тема 10. Психофізіологія мотивації та емоцій. Послідовні фази розвитку мотивації. Психофізіологічні процеси, якими завжди супроводжується мотивація. Закон домінанти. Структури мозку, що задіяні у мотиваційних станах. Закон оптимуму мотивації, його варіанти. Емоційні структури мозку які об'єднуються назвою «лімбічної системи». Міжпівкульова асиметрія кори мозку і емоції. Інтенсивність емоцій. Знак емоцій. Роль елементів лімбічної системи для формування психологічних типів особистості: інтроверсії, екстраверсії /нейротизму/, емоційної стабільності.

Тема 11. Психофізіологія свідомості. «Світла пляма». Повторний вхід збудження й інформаційний синтез. Свідомість, спілкування, мова. Функції свідомості.

Тема 12. Психофізіологія несвідомого. Індикатори усвідомлюваного й неусвідомлюваного сприйняття. Семантичне диференціювання неусвідомлюваних стимулів. Часові зв'язки (асоціації) на неусвідомлюваному рівні. Функціональна асиметрія мозку й несвідоме. Зворотні часові зв'язки й несвідоме.

Тема 13. Психофізіологія уваги. Орієнтовна реакція. Нервова модель стимулу. Нейрофізіологічні механізми уваги. Функціональний та структурно-функціональний рівень організації уваги. Роль гамма-коливань в організації уваги. Увага й ПЕТ. Увага й ВП. Часові характеристики уваги. Різні системи уваги в мозку людини. Соціальні основи уваги. Ресурси пропускної здібності нашого мозку (Rybalka, Yalanska, 2024).

Переконані, інтеграція психофізіологічної підготовки у фахову освіту майбутніх фахівців з кризової психології є запорукою підвищення якості психологічної допомоги та забезпечення ефективної професійної діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Методологічне або загальнонаукове значення. Під час лекційних і практичних занять особлива увага студентів звертається на знання анатомічних структур головного мозку, їх функції, значення різних структур

мозку у формуванні довгострокової та короткочасної пам'яті, кодуванні та збереженні інформації, емоційні реакції, нейрофізіологічні механізми уваги, психофізіологічні реакції організму на різні кризові та стресові ситуації.

На практичних заняттях студенти знайомляться з сучасними методами дослідження у психофізіології такими як:

- метод електроенцефалографії (ЕЕГ) – це крива запису при реєстрації сигналів з різних точок поверхні шкіряного покриву черепа, яка характеризується такими ознаками: частотою хвиль, їх ритмом, амплітудою, формою тощо;

- метод викликаних потенціалів (ВП) – реєстрація сумарної електричної активності, що виникає у відповідь на зовнішні впливи – викликані потенціали, які відображають зміни функціональної активності ділянки кори, що здійснюють прийом і обробку інформації, яка надходить;

- метод комп'ютерної томографії (КТ) – реєстрація метаболічних процесів у різних областях мозку, що дозволяють судити про активність цих областей у процесі діяльності;

- магнітно-резонансної томографії (МРТ) – метод заснований на одержанні зображення, що відображає розподіл щільності ядер водню (протонів) за допомогою електромагнітів, розташованих навколо голови людини;

- метод термоенцефалоскопії – вимірювання локального метаболізму мозку і руху крові за теплопродукцією;

- метод шкірно-гальванічної реакції (ШГР) – реєстрація електрошкірного потенціалу;

- електроміографії – реєстрації електричних процесів у м'язах;

- пупілометрії – метод вивчення реакції очей, поліграфічні дослідження та ін.

Здобувачі вищої освіти виконують тестові завдання, вивчають види пам'яті, клітинні та молекулярні механізми пам'яті, з'ясовують роль гіпокампа, лімбічної системи і кіркових зон у формуванні енграм пам'яті;

нейрофізіологічні механізми уваги, функціональний та структурно-функціональний рівень організації уваги; послідовні фази розвитку мотивації, психофізіологічні процеси, якими завжди супроводжується мотивація; емоційні структури мозку які об'єднуються назвою «лімбічної системи»; роль елементів лімбічної системи для формування психологічних типів особистості: інтроверсії екстраверсії /нейротизму/ емоційної стабільності.

Значна увага на практичних заняттях приділяється вивченню реакцій організму на різні психологічні впливи. Наприклад, дослідження показника емоційності, виявлення установок на альтруїзм-егоїзм, методика вивчення совісності, дослідження індивідуального циклу сон-пильнування, принципи дослідження процесів сприйняття і уваги та психофізіологічних реакцій, пов'язаних з ними тощо.

Наші спостереження дозволяють зробити висновок про доцільність і результативність використання на практичних заняттях зі студентами вправ проблемно-пошукового спрямування, створення проблемних ситуацій та організації колективного пошуку найкращого варіанту розв'язання проблеми, зокрема шляхом обговорення дій учасників (Porovych, Kononenko, Stynska, Kravets, Piletska, Blynova, 2020).

Стимулювання розумової самостійності та ініціативності є однією з ключових умов формування навчальної мотивації у студентів під час вивчення дисципліни «Психофізіологія». Ефективним способом розвитку стійкого інтересу до навчання є застосування завдань і запитань, розв'язання яких потребує від студентів активної пошукової діяльності (Yalanska, Atamanchuk, 2018).

Важливо акцентувати увагу на психоемоційному стані студентів, формуванні з ними довірливих взаємин і наданні необхідної підтримки. Необхідно створювати атмосферу безпеки, у якій студенти зможуть відкрито ділитися своїми думками та емоціями. Дружні розмови та вправи, спрямовані на зниження психологічного напруження, мають стати невід'ємною частиною занять у закладах вищої освіти (Atamanchuk, 2022).

Головні висновки. Таким чином, у процесі розроблення навчально-методичного забезпечення дисципліни «Психофізіологія» було обрано принцип, спрямований на те, щоб забезпечити усвідомлене й творче засвоєння студентами значущості знань з названого освітнього компоненту для високо кваліфікованого фахівця та формування вмінь застосовувати ці знання на практиці.

Дисципліна «Психофізіологія» відіграє ключову роль у підготовці фахівців з кризової психології, оскільки забезпечує розуміння здобувачами вищої освіти взаємозв'язку між психологічними станами та фізіологічними реакціями організму. Знання основ психофізіології дозволяє психологам ефективніше розпізнавати та регулювати стресові реакції – як у себе, так і в клієнтів. Це особливо важливо в умовах високого емоційного напруження, характерного для кризових ситуацій.

Опанування психофізіологічних механізмів стресу, тривоги, паніки, а також методів саморегуляції (дихальні техніки, релаксація тощо) є необхідною складовою професійної компетентності кризового психолога. Така підготовка сприяє не лише підвищенню ефективності психологічної допомоги, а й збереженню психічного здоров'я самого спеціаліста.

Отже, психофізіологічна підготовка є невід'ємною частиною професійного становлення кризових психологів, що забезпечує їхню стійкість, адаптивність і здатність діяти злагоджено в умовах складних житєвих ситуацій.

Перспективи подальшого дослідження доцільно спрямувати на вивчення та інтеграцію інноваційних стратегій формування професійної компетентності майбутніх фахівців з кризової психології.

Конфлікт інтересів. Автори статті заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

References transliterated

Atamanchuk N.M. (2022). Osvitnii protses zdobuvachiv vyshchoi osvity v umovakh viiny. *Ya. A. Komenskyi – fundator naukovoï pedahohiky (z nahody 430-*

richchia vid dnia narodzhennia vydatnoho pedahoha): Materialy VII Vseukrainskoi naukovo- praktychnoi onlain-konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu, 10-11 lystopada 2022 r. Uman : VPTs «Vizavi». S. 21-23. [in Ukr.].

Dehtiarenko T.V., Kovylyna V.H. (2022) *Psykhofiziologia rozvytku: Pidruchnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv*. K.: UAID «Rada». 327 s. [in Ukr.].

Kokun O.M. (2006). *Psykhofiziologia. Navchalnyi posibnyk*. K: Tsentr navchalnoi literatury. 184 s. [in Ukr.].

Komisova T.Ie., Mamotenko A.V. (2015). *Konspekty lektsii do kursu «Psykhofiziologia»*. Chastyna I. Kh.: KhNPU imeni H.S. Skovorody. 120 s. [in Ukr.].

Lisovenko A.F., Bedan V.B. (2021). *Psykhofiziologia: praktykum (dlia samostiinoi pidhotovky zdobuvachiv vyshchoi osvity fakultetu psykholohii, politolohii ta sotsiolohii)*. Odesa: Feniks. 75 s. [in Ukr.].

Popovych I., Kononenko O., Kononenko A., Stynska V., Kravets N., Piletska L., Blynova O. (2020) Research of the relationship between existential anxiety and the sense of personality's existence. *Revista inclusions*, 7. P. 41-59 [in Eng.].

DOI: <https://doi.org/10.15802/ampr.v0i16.187540>

Psykhofiziologia: Navch. posib. (2006) / V. O. Kabashniuk, V. K. Havrylkevych. L.: Novyi Svit 2000. 200 c. [in Ukr.].

Psykhofiziologia: konspekt lektsii (2022) / ukl.: N. V. Koliada. Sumy: Sumskyi derzhavnyi universytet. 264 s. [in Ukr.].

Rybalka O.Ia. (2024). *Sylabus osvitnoho komponenta «Psykhofiziologia»*. Poltava: PNPU imeni V.H. Korolenka, 7 s. [in Ukr.].

Rybalka O.Ia., Yalanska S.P. (2024). *Robocha prohrama navchalnoi dystsypliny «Psykhofiziologia» pidhotovky zdobuvachiv pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity z osvitnoi prohramy «Kryzova psykholohii» za spetsialnistiu 053 Psykholohii*. 12 s. [in Ukr.].

Titov I.H. (2011). *Vstup do psykholohii: navch. posibnyk*. K.: Akademvydav. 296

s. [in Ukr.].

Yalanska S. P., Atamanchuk N.M. (2018). Samostiina robota yak odna z umov navchalnoi motyvatsii studentiv ZVO. *Humanitarnyi prostir nauky: dosvid ta perspektyvy*: zb. materialiv KhKh Mizhnarod. nauk. prakt. internet-konf., 30 lystopada 2018 r., Pereiaslav-Khmelnyskyi. Vyp. 20. S.130-135. [in Ukr.].

Ця робота ліцензується відповідно до Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Авторське право (c) 2025 Rybalka Olena Рибалка Олена, Atamanchuk Nina Атаманчук Ніна

Отримано: 25.06.2025

Відрецензовано: 26.09.2025

Опубліковано: 30.09.2025

DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2025.9.2.17>