

та стійка «Я-концепція» зумовлюють конструктивну професійну поведінку, що дозволяє психологові долати професійні та особистісні труднощі. Продуктом розвитку професійної самосвідомості виступає «Я-концепція» — особистісний ресурс, який відіграє ключову роль у формуванні результатів фахової поведінки, успішному аналізі проблемних ситуацій, плануванні, контролі, перетворенні діяльності та себе як її суб'єкта.

Усвідомлення майбутніми спеціалістами рівня розвитку власних фахових інтересів, здібностей, спрямованості та невідповідності цього рівня необхідному ї зумовлює формування в них потреби в самоосвіті й самовихованні, розвитку професійної самосвідомості [3].

Отже, у професійній самосвідомості міститься розуміння саме тих рис і властивостей, які необхідні для успішного виконання фахової діяльності, тобто професійно важливих якостей. Фахова діяльність, як і розвиток майбутнього спеціаліста, визначаються станом його професійної самосвідомості, яка характеризується усвідомленням майбутнім психологом себе в просторі спеціальності та діяльності, у системі власної особистості.

Список використаних джерел

- 1.Аминов Н. А. О компонентах специальных способностей будущих школьных психологов / Н. А. Аминов, М. В. Молоканов // Психологический журнал. – 1992. – № 5. – С. 104 – 109. 2.Брагина В. Д. Представления о профессии и самооценка профессионально-важных качеств учащейся молодежи / В. Д. Брагина // Вопросы психологии. – 1996. – № 2. – С. 146 – 156. 3.Селезнева Н. Т. Изучение процесса личностно-профессионального становления будущих психологов / Н. Т. Селезнева, Н. Г. Иванова // Психология обучения (Журнал). – 2007. – № 12. – С. 80–88. 4.Фонарёв А. Р. Психологические особенности личностного становления профессионала / А. Р. Фонарёв. – М. : МОДЕК, 2005. – 560 с. 5.Чепелева Н. В. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога / Н. В. Чепелева, Н. І. Пов'якель // Психологія : збірник наукових праць. – Вип. 3. – К. : НПУ ім. Драгоманова, 1998. – С. 35 – 41. 6.Шавир П. А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности / Пётр Абрамович Шавир. – М. : Педагогика, 1981. – 96 с. 7.Шадриков В. Д. Деятельность и способности / В. Д. Шадриков. – М. : Логос, 1994. – 315 с. 8.Шнейдер Л. Б. Пособие по психологическому консультированию: учебное пособие / Лидия Бернгардовна Шнейдер. – М. : Ось-89, 2003. – 272 с.

Л. В. Пляка, А. Б. Ольховська, Н. Б. Гавриш

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НАЦІОНАЛЬНОГО ФАРМАЦЕВТИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Психологічна служба у вищому навчальному закладі вносить вагомий внесок у розвиток і формування особистості майбутнього фахівця, збереження і зміцнення його психічного, фізичного здоров'я та соціального благополуччя. На це орієнтує Закон України «Про освіту», Державна національна програма «Освіта («Україна XXI століття»)), Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Плану заходів Міністерства освіти і науки України щодо розвитку психологічної служби системи освіти країни на період до 2020 року».

Стан здоров'я здобувачів вищої освіти Національного фармацевтичного здоров'я негативно відображується на ставленні до навчально-пізнавальної діяльності, бажанні здобувати професійні знання. Тому одним із головних завдань психологічної служби є забезпечення здорового способу життя здобувачів вищої освіти через формування відповідних психологічних знань, умінь та навичок.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей [4], що зміцнює адаптивні можливості організму людини, сприяє повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягнення активного довголіття [3, с. 28]. Покращення здоров'я пов'язане, перш за все, зі свідомою, розумною роботою самої людини з укріплення, відновлення і розвитку

життєвих ресурсів організму [2].

Зниження рівня здоров'я здобувачів вищої освіти обумовлено кризисними явищами в суспільстві, соціальною нестабільністю, зниженням матеріального добробуту, медичною допомогою, способом життя.

Зазначимо, що психологічне здоров'я здобувачів вищої освіти залежить від педагогічних та психологічних чинників. До *педагогічних чинників* можна віднести: умови навчання; умови проживання; організацію навчальної діяльності; відсутність індивідуального підходу з боку викладачів; навчальне навантаження. До *психологічних чинників* належать: нездатність особистості контролювати власні емоційні стани; низький рівень стійкості до стресових ситуацій; схильність до конфліктів; невпевненість особистості у собі; занижена самооцінка; недостатня комунікабельність; недовірливість тощо [1].

Проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і передбачає чітке усвідомлення здобувачами вищої освіти того, що шлях до зміцнення психічного, фізичного здоров'я та соціального благополуччя проходить через дотримання *правил здорового способу життя*, що передбачають: 1) сформованість життєвих цінностей; 2) рухову активність; 3) раціональне харчування; 4) відсутність шкідливих звичок; 5) дотримання правил особистісної гігієни; 6) раціональний режим праці і відпочинку; 7) позитивне мислення тощо.

Правила здорового способу життя обумовлюються індивідуальними особливостями кожного здобувача вищої освіти, їхніми потребами та мотивацією, можливостями та нахилами. Вони передбачають сформованість у майбутніх фахівців психологічної компетентності (знання, уміння та навички), активність та цілеспрямованість в процесі способу організації життєдіяльності.

Велика увага сьогодні у Національному фармацевтичному університеті приділяється психологічній просвіті здобувачів вищої освіти з питань здорового способу життя через індивідуальні консультації практичного психолога, публікації у газетах та журналах (газета «Молодість фармації», журнал «Сучасна фармація»), організацію науково-популярних лекцій, семінарів та тренінгів на теми: «Здоровий спосіб життя», «Емоції та здоров'я», «Як подолати стрес та депресію», «Психологічні аспекти здоров'я», «Ароматерапія психічних станів», «Твої звички визначають твою долю» тощо.

У напрямку покращення інформованості про здоровий спосіб життя серед здобувачів вищої освіти психологічна служба університету активно співпрацює з Науковою бібліотекою НФаУ, в стінах якої організовано низку заходів. Серед них: інтерактивна лекція «ВІЛ. Міфи і реальність», книжкові та віртуальні виставки літератури «Здоров'я молоді – здоров'я нації», «Молоде покоління – проти паління» та ін. Основною метою яких є формування відповідального ставлення до свого здоров'я і життя.

Висновки. Дотримання здобувачами вищої освіти правил здорового способу життя надає їм змогу зміцнити та підтримати своє здоров'я, легше переносити психічні та фізичні навантаження в період адаптації до нових умов навчання, зберігати активність та високу працездатність в процесі навчально-пізнавальної діяльності у вищому навчальному закладі.

Список використаних джерел

1.Пляка Л. В. Психологічне здоров'я як психологічна проблема / Л.В. Пляка // збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К. : ГНОЗІС, 2011. – Том XIII. – Ч. 2. – С. 315 – 322. 2.Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : монографія / Н. Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. – К. : Пульсари, 2010. – С. 39–48. 3.Степанов А. Д. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / А. Д. Степанов, Д. А. Изуткин // Сов. здравоохранение. – 1981. – №5. С. 24–32. 4.Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / О. О. Яременко, О. В. Вакуленко, Ю. М. Галустян та ін. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 164 с.