

середовища, що сприятиме укріпленню, зберіганню і розвитку власного здоров'я та бережного ставлення до чужого здоров'я є першочерговим завданням провадження вказаного виду діяльності.

Література

1. Мехед О. Б. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підростаючого покоління // Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Вип. 4 (160) : НУЧК, 2019. – С. 84-88 с.
2. Griban, G., Myroshnychenko, M., Tkachenko, P., Krasnov, V., Karpiuk, R., Mekhed, O., Shyyan, V. (2021). Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*, 74 (5),1074-1078. doi:10.36740/WLek202105105.
3. Nosko, M., Mekhed, O., Ryabchenko, S., Ivantsova, O., Denysovets, I., Griban, G., Prysyzhniuk, S., Oleniev, D., Kolesnyk, N., & Tkachenko, P. (2020). The influence of the teacher's social and pedagogical activities on the health-promoting competence of youth. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(9), 18-28.

РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СЛУЖБИ У ФОРМУВАННІ ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Плаксієнко І.Л.

Полтавський державний аграрний університет

Традиційно формування еколого-валеологічних знань у дітей починається ще в закладах дошкільної освіти та активно продовжується в закладах загальної (та професійної) середньої освіти. Питанням еколого-валеологічного виховання дітей і підлітків присвячено багато наукових досліджень вчених різних галузей та видана велика кількість методичних рекомендацій [1]. В стінах вищих навчальних закладів розвитку еколого-валеологічних компетентностей студентів приділяється значно менше уваги, особливо якщо йдеться про здобувачів вищої освіти негуманітарного спрямування. Хоча актуальність і висока практична значущість еколого-валеологічної підготовки людини до повноцінного особистого та професійного життя визначає необхідність набуття екологічних та валеологічних знань на всіх етапах розвитку особистості, в тому числі і на етапі професійного самовизначення у закладах вищої освіти [2]. Важливим чинником, який забезпечує високу ефективність у формування еколого-валеологічної культури студентів, є створення комфортних умов для їх соціального та інтелектуального розвитку, збереження їх ментального здоров'я, а також надання їм психологічної та соціально-педагогічної підтримки. Вирішення всіх цих питань покладається в тому числі і

на психологічну службу ЗВО [3].

Різноманітні несприятливі реалії студентського життя (протиріччя та кризи студентського віку, непростий період адаптації до навчання в умовах ЗВО, дистанційної форми навчання, соціально-психологічного проблеми в умовах пандемічних обмежень, інші стресогенні чинники) суттєво знижують функціональні резерви організму молодих людей, порушують резистентність та процеси саморегуляції їх нервової системи. Тому природною основою для набуття еколого-валеологічних компетентностей студентством має стати організація психологічно комфортного освітнього середовища, підтримка їх ментального здоров'я [4]. Психологічна служба Полтавського державного аграрного університету вже накопичила значний досвід участі в організації навчально-виховного процесу з метою підвищення еколого-валеологічної культури здобувачів вищої освіти. В рамках впровадження розвивальної програми «Здоров'я – це наш безцінний дар!» для студентів молодших курсів психологічною службою ПДАУ проводиться цикл лекцій, семінарських занять з валеології та екології людини, анкетування здобувачів стосовно їх ставлення та дотримання здорового способу життя, а також практичні заняття з визначенням рівня стресостійкості та адаптаційного потенціалу, опануванням засобів релаксації та підвищення стресостійкості. Результатом практичних занять є надбання навичок з відновлення свого фізичного та емоційного стану з використанням самодіагностики, дихальних практик, засобів релаксації, кінезіотерапії. Основна мета таких занять – заохочення студентів до усвідомленого ставлення до стану свого фізичного і ментального здоров'я. В умовах сьогодення психологічна служба може відіграти суттєву роль у підвищенні якості діяльності українських закладів вищої освіти внаслідок виховання здорового молодого покоління.

Література

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г. 2017. 488 с.
2. Плаксієнко І.Л. Екологія людини: особистісна складова: монографія. Полтава: Смірнов А. Л. 2018. 212 с.
3. Плаксієнко І. Л., Шупта І.М., Кочерга А.А. Окремі аспекти організації психологічного супроводу навчально-виховного процесу у вищій школі. Науковий вісник НУБіП України. Серія «Педагогіка. Психологія. Філософія». К.:ВЦ НУБіП України. 2014. Вип.199. Ч.2. С.233-239.
4. Плаксієнко І.Л., Писаренко П.В., Самолік М.С., Колеснікова Л.А. Деякі аспекти вивчення особистісного фактору екології людини. Science and education a new dimension. Pedagogy and psychology. 2018. VI (70). Issue 170. P. 48-51.