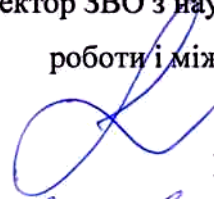


**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. М.І. ПИРОГОВА**

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор ЗВО з науково-педагогічної
роботи і міжнародних зв'язків



Інна АНДРУШКО

" 2 " вересня 2024 р.

**ВК5.7 ПСИХОГІГІЄНА ТА АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ
ГІГІЄНИ**

(назва навчальної дисципліни)

РОБОЧА ПРОГРАМА
навчальної дисципліни
з підготовки доктора філософії
на третьому (освітньо-науковому) рівні вищої освіти
галузі знань 22 Охорона здоров'я
(шифр і назва галузі знань)
Спеціальності 222 Медицина,
(код і найменування спеціальності)

2024 рік

Робоча програма з дисципліни **«Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни»** з підготовки доктора філософії на третьому (освітньо-науковому) рівні вищої освіти, галузі знань 22 Охорона здоров'я Спеціальності 222 Медицина

„27” серпня 2024 року - 17с..

Розробники:

зав.кафедрою, д.мед.н., професор ЗВО Ігор СЕРГЕТА

к.мед.н., доцент ЗВО Ольга БРАТКОВА

Робоча програма обговорена на засіданні **кафедри загальної гігієни та екології**

Протокол від 28 серпня 2024 року № 1

Завідувач кафедри загальної гігієни та екології



(проф. ЗВО Ігор СЕРГЕТА)

28 серпня 2024 року

Схвалено методичною радою медико-теоретичних дисциплін Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова за напрямом підготовки другого (магістерського) рівня вищої освіти у галузі знань 22 Охорона здоров'я

Протокол від 30 серпня 2024 року №1

30 серпня 2024 року Голова



проф. ЗВО Олександр ОЧЕРЕДЬКО

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» складена на основі:

освітньо-наукової програми «Медицина» підготовки фахівців третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти освітньої кваліфікації «Доктор філософії у галузі охорони здоров'я», галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 222 «Медицина» у ВНМУ ім. М.І. Пирогова;

навчального плану для спеціальності 222 «Медицина» на 2024-2025 навчальний рік;

чинного положення про організацію освітнього процесу у Вінницькому національному медичному університеті ім. М.І. Пирогова;

примірної програми навчальної дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» підготовки фахівців фахівців третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти освітньої кваліфікації «Доктор філософії у галузі охорони здоров'я», галузі знань 22 «Охорона здоров'я» спеціальності 222 «Медицина».

1. Опис навчальної дисципліни (анотація)

Освітньо-науковий рівень вищої освіти передбачає здобуття особою теоретичних знань, умінь, навичок та інших компетентностей, достатніх для продукування нових ідей, розв'язання комплексних проблем у галузі професійної та/або дослідницько-інноваційної діяльності, оволодіння методологією наукової та педагогічної діяльності, а також проведення власного наукового дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення (Закон України «Про вищу освіту», 2014).

Програма є частиною освітньої програми підготовки докторів філософії в рамках професійної спеціалізації, і розрахована на 1,5 кредитів, які засвоюються протягом 1 року.

Статус навчальної дисципліни: вибіркова

Предметом вивчення даного курсу є вивчення закономірності впливу навколишнього середовища на психічне здоров'я осіб різного віку та функціональні можливості і адаптаційні ресурси організму сучасного студентства з метою обґрунтування гігієнічних нормативів, санітарних норм і правил та профілактичних заходів, реалізація яких забезпечує оптимальні умови для життєдіяльності, збереження та зміцнення психічного і соматичного здоров'я та попередження виникнення захворювань різного генезу.

Міждисциплінарні зв'язки: відповідно до навчального плану вивчення навчальної дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» здійснюється, коли аспірантом набуті відповідні знання з основних базових дисциплін на II рівні вищої освіти, а також дисциплін: Історія філософії, як методологічна основа розвитку науки та цивілізації, Англійська мова у науково-медичному спілкуванні, медична етика та деонтологія, Культура мови лікаря: термінологічний аспект, Публікаційна активність та наукометричні бази даних, Біоетичні та медико-правові основи наукових досліджень, Гігієна та професійна патологія, з якими інтегрується програма. У свою чергу, навчальна дисципліна «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» формує засади поглибленого вивчення аспірантом наступних дисциплін: соціальна медицина та організація охорони здоров'я, громадське здоров'я, медична біологія, нормальна анатомія, гістологія, нормальна фізіологія, патологічна фізіологія, патологічна анатомія тощо.

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Психогігієна являє собою науку, яка вивчає, виходячи з профілактичних позицій, проблему психічного здоров'я людини та особливості впливу на його критеріальні показники різноманітних факторів навколишнього середовища і соціальних умов життя та розробляє на цій підставі заходи, спрямовані на збереження і зміцнення психічного здоров'я з метою забезпечення гармонійного психофізіологічного та психічного розвитку особистості. Разом з тим університетська гігієна становить науку, яка визначає принципи формування, збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, шляхи підвищення стійкості організму сучасних студентів до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища та соціальних умов життя, а також розробляє здоров'язберігаючі технології для створення превентивного освітнього простору в закладах вищої освіти.

Саме тому **метою** викладання навчальної дисципліни “Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни” є розвиток у майбутнього лікаря гігієнічного мислення, умінь комплексної оцінки факторів навколишнього середовища і соціальних умов життя та набуття знань щодо визначення наслідків їх негативного впливу на психічне здоров'я людини та здоров'я осіб, які навчаються в умовах закладів вищої освіти, розроблення на цій підставі заходів, спрямованих на збереження і зміцнення психічного здоров'я, забезпечення гармонійного психофізіологічного та психічного розвитку особистості, а також здоров'язберігаючих технологій для створення превентивного освітнього простору в закладах вищої освіти.

2.2 До основних завдань навчальної дисципліни слід віднести:

- вивчення природних та антропогенних чинників навколишнього середовища та соціальних умов життя, що справляють негативний вплив на психічне здоров'я людини та здоров'я осіб, які навчаються в умовах закладів вищої освіти;
- наукове обґрунтування і розробка гігієнічних нормативів, правил та заходів, що сприяють максимальному використанню чинників навколишнього середовища, які позитивно впливають на організм людини;
- запровадження розроблених психогігієнічних рекомендацій, правил і нормативів у практику охорони здоров'я та перевірка їх ефективності;
- прогнозування санітарної ситуації на ближню та віддалену перспективу.

2.3. Компетентності та результати навчання, формуванню яких сприяє дисципліна (взаємозв'язок з нормативним змістом підготовки здобувачів вищої освіти, сформульованим у термінах результатів навчання у Стандарті).

Згідно з вимогами стандарту дисципліна забезпечує набуття студентами компетентностей:

Інтегральна компетентність. Здатність розв'язувати комплексні проблеми в галузі професійної медичної діяльності, проводити оригінальне наукове дослідження та здійснювати дослідницько-інноваційну діяльність в галузі охорони здоров'я на основі глибокого переосмислення наявних та створення нових цілісних теоретичних або практичних знань та/або професійної практики.

Загальні компетентності:

ЗК 1. Здатність до підвищення професійної кваліфікації

ЗК 2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел

ЗК 4. Здатність розробляти та управляти проектами

ЗК 5. Здатність до спілкування у професійному середовищі та з представниками інших професій у національному та міжнародному контексті.

Спеціальні (Фахові, предметні) компетентності (СК):

ФКЗ. Здатність формувати дослідницьке питання, розробляти проект наукового дослідження

ФК4. Здатність обирати методи та кінцеві точки дослідження відповідно до цілей та завдань наукового проекту.

ФК5. Володіння сучасними методами наукового дослідження

ФК6. Здатність інтерпретувати результати наукових досліджень, проводити їх коректний аналіз та узагальнення

ФК7. Здатність до впровадження нових знань (наукових даних) в науку, освіту та інші сектори суспільства.

ФК8. Здатність представлення результатів наукових досліджень в усній і письмовій мові відповідно до національних та міжнародних стандартів

ФК10. Здатність до лідерства, керування колективом

ФК11. Дотримання етики та академічної доброчесності

Результати навчання:

Інтегративні кінцеві програмні результати навчання, формуванню яких сприяє навчальна дисципліна:

ПРН 1. Демонструвати безперервний розвиток власного інтелектуального та загальнокультурного рівню, самореалізації

ПРН 2. Інтерпретувати та аналізувати інформацію з використанням новітніх інформаційних технологій

ПРН 3. Виявляти невирішені проблеми у предметній області, формувати питання та визначати шляхи їх рішення

ПРН 4. Формувати наукові гіпотези, мету і завдання наукового дослідження

ПРН 7. Пояснювати принципи, специфічність та чутливість методів дослідження, інформативність обраних показників

ПРН 8. Володіти, вдосконалювати та впроваджувати нові методи дослідження за обраним напрямом наукового проекту та освітньої діяльності

ПРН 9. Аналізувати результати наукових досліджень, використовувати методи статистичного дослідження

ПРН 11. Презентувати результати наукових досліджень у формі презентації, постерних доповідей, публікацій

ПРН 12. Розвивати комунікації в професійному середовищі й громадській сфері

ПРН 13. Організовувати освітній процес

ПРН 14. Оцінювати ефективність освітнього процесу, рекомендувати шляхи його удосконалення

ПРН 17. Дотримуватися академічної доброчесності, нести відповідальність за достовірність отриманих наукових результатів

Результати навчання для дисципліни:

в результаті вивчення дисципліни аспіранти формують комплекс професійних компетентностей, що дозволяють йому ефективно інтегруватися у світовий науковий простір:

повинен ЗНАТИ:

Предмет і завдання психогігієни як науки про збереження та зміцнення психічного здоров'я людини.

Сучасні критерії та показники оцінки рівня психічного здоров'я різних вікових груп.

Теоретичні засади функціонування психофізіологічних функцій організму та їхні провідні характеристики.

Методологію та класифікацію сучасних психофізіологічних і психогігієнічних методів дослідження.

Вимоги до розробки та застосування психологічних тестів, включаючи поняття їхньої валідності та надійності.

Структуру особливостей особистості, зокрема властивості темпераменту, характеру та рівень тривожності.

Закономірності формування психофізіологічного стану людини в дитячому, підлітковому та дорослому віці.

Класифікацію та основні види психопрофілактики: первинну, вторинну та третинну.

Причини виникнення та методи попередження нервово-психічних розладів і невротичних станів.

Психогігієнічні вимоги до організації навчального процесу в закладах середньої та вищої освіти.

Наукові основи раціональної організації праці, відпочинку та побуту для різних категорій населення.

Психологічні типи реагування людини на хворобливий стан та особливості психосоматичних розладів.

Основи медичної реабілітації хворих на соматичні та психічні захворювання.

Гігієнічні принципи медичної біоритмології та вплив біологічних ритмів на працездатність.

Класифікацію десинхронозів та їхні наслідки для функціонального стану організму.

Чинники виникнення хронічної втоми та гігієнічні критерії оцінки ступеня втоми.

Теоретичні моделі навчального стресу та механізми адаптації студентів до освітнього середовища.

Гігієнічні нормативи рухової активності та її роль у підтримці адаптаційних можливостей.

Принципи гігієнічної діагностики професійної придатності, включаючи поняття психограми професії.

Наукове обґрунтування та структуру сучасних здоров'язберігаючих технологій у вищій школі.

повинен ВМІТИ:

Застосовувати сучасні методики для оцінки психофізіологічного стану та особливостей особистості.

Використовувати спеціалізовані прилади для вимірювання психофізіологічних параметрів організму.

Проводити психогігієнічне трактування результатів дослідження властивостей темпераменту та характеру.

Визначати рівень тривожності та мотиваційну спрямованість особистості за допомогою діагностичних інструментів.

Оцінювати валідність психологічних тестів перед їх використанням у науковому дослідженні.

Розробляти заходи первинної психопрофілактики для запобігання нервово-психічним порушенням.

Здійснювати психологічне інформування як форму патогігієнічної та профілактичної роботи.

Організовувати режим дня та навчальне навантаження згідно з психогігієнічними нормами.

Проводити оцінку психоемоційного стану дітей та підлітків у критичні періоди розвитку.

Виявляти симптоми втоми та хронічної втоми за допомогою об'єктивних і суб'єктивних критеріїв.

Визначати індивідуальний тип денної працездатності та аналізувати біологічні ритми людини.

Проводити гігієнічну корекцію режимів життєдіяльності при виникненні десинхронозу.

Оцінювати рівень навчального стресу у студентів під час екзаменаційних сесій.

Розраховувати та обґрунтовувати індивідуальні нормативи рухової активності для молоді.

Виконувати професіографічну оцінку трудового процесу за основними медичними спеціальностями.

Діагностувати рівень професійної адаптації та професійної придатності майбутніх лікарів.

Вимірювати показники якості життя та аналізувати їхній зв'язок із умовами навчання.

Проводити психогігієнічний аналіз соціально-побутових умов проживання учнів та студентів.

Впроваджувати елементи здоров'язберігаючих технологій у повсякденну практику вищої освіти.

Оцінювати ефективність комплексів заходів, спрямованих на відновлення працездатності та реабілітацію.

3. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Програма вивчення дисципліни включає 1 модуль, до складу якого входить 1 змістовий модуль

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 45 годин – 1,5 кредита ЄКТС.

Модуль 1: 45 годин, 1,5 кредита

Опис навчального плану з дисципліни

Структура навчальної дисципліни	Кількість годин			СРС	Рік навчання	Вид контролю
	Всього годин/кредитів ECTS	Аудиторних				
		Лекцій	Практичних			
45 годин/1,5 кредита	8	22	15	1		
Модуль 1 «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» 1 змістовний модуль	45 годин/1,5 кредита	8	22	15	1	ПК-Диференційований залік

Примітка: 1 кредит ECTS становить 30 академічних годин.

Аудиторне навантаження становить 66,6%, СРС – 33,3%.

Модуль 1. «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни»

Змістовий модуль 1. «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни»

Тема 1. Наукові основи психогігієни. Методи психогігієнічних досліджень. Структура особливостей особистості людини та їх психогігієнічне трактування. Медико-психологічний та психогігієнічний підходи до проблем охорони психічного здоров'я.

Тема 2. Вікова психогігієна. Критичні періоди психічного розвитку дітей і підлітків. Роль школи у формуванні психічного здоров'я. Психогігієнічні основи організації навчальної та позанавчальної діяльності учнів шкільного віку та студентів. Психогігієна праці, відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці.

Тема 3. Психогігієна у клініці внутрішніх хвороб, хірургії, онкології, акушерстві і гінекології, педіатрії, геріатрії та психіатрії. Здоровий спосіб життя та особиста гігієна в сучасних умовах. Хроногігієна та здоров'я людини. Гігієнічні основи медичної біоритмології.

Тема 4. Актуальні проблеми університетської гігієни. Стан здоров'я сучасних

студентів та фактори, що його формують.

Тема 5. Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.

Тема 6. Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми.

Тема 7 . Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації

Тема 8. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти

Тема 9. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді

Тема 10. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді

Тема 11. Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти

4. Структура навчальної дисципліни

№ з/п	Назви змістових модулів і тем	Всього	Кількість годин		
			л	п	ср
Модуль 1. «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни»					
Змістовий модуль 1. «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни»					
1.	Наукові основи психогігієни. Методи психогігієнічних досліджень. Структура особливостей особистості людини та їх психогігієнічне трактування. Медико-психологічний та психогігієнічний підходи до проблем охорони психічного здоров'я.		2	2	2
2.	Вікова психогігієна. Критичні періоди психічного розвитку дітей і підлітків. Роль школи у формуванні психічного здоров'я. Психогігієнічні основи організації навчальної та позанавчальної діяльності учнів шкільного віку та студентів. Психогігієна праці, відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці.		2	2	2
3.	Психогігієна у клініці внутрішніх хвороб, хірургії, онкології, акушерстві і гінекології, педіатрії, геріатрії та психіатрії. Здоровий спосіб життя та особиста гігієна в сучасних умовах. Хроногігієна та здоров'я людини. Гігієнічні основи медичної біоритмології.		2	2	1
4.	Актуальні проблеми університетської гігієни. Стан здоров'я сучасних студентів та фактори, що його формують.		2	2	3
5.	Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.			2	1

6.	Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми.			2	2
7.	Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації			2	1
8.	Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти			2	1
9.	Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді СР Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді			2	1
10.	Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти			2	1
Аудиторне навантаження становить 66,6%, СРС– 33,3%.					
	Диференційований залік			2	
	Разом за дисципліну		8	22	15

4. Теми лекцій

№ з/п	Тема	Кількість годин
1.	Наукові основи психогігієни. Методи психогігієнічних досліджень. Структура особливостей особистості людини та їх психогігієнічне трактування. Медико-психологічний та психогігієнічний підходи до проблем охорони психічного здоров'я.	2
2.	Вікова психогігієна. Критичні періоди психічного розвитку дітей і підлітків. Роль школи у формуванні психічного здоров'я. Психогігієнічні основи організації навчальної та позанавчальної діяльності учнів шкільного віку та студентів. Психогігієна праці, відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці.	2
3.	Психогігієна у клініці внутрішніх хвороб, хірургії, онкології, акушерстві і гінекології, педіатрії, геріатрії та психіатрії. Здоровий спосіб життя та особиста гігієна в сучасних умовах. Хроногігієна та здоров'я людини. Гігієнічні основи медичної біоритмології.	2
4.	Актуальні проблеми університетської гігієни. Стан здоров'я сучасних студентів та фактори, що його формують.	2
Всього		8

5. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Наукові основи психогігієни. Сучасні методи психофізіологічних та психогігієнічних досліджень.	2

	Структура особливостей особистості людини та їх психогігієнічне трактування. Медико-психологічний та психогігієнічний підходи до проблем охорони психічного здоров'я. Психогігієнічні аспекти вивчення та аналізу особливостей особистості людини.	
2.	Вікова психогігієна. Критичні періоди психічного розвитку дітей і підлітків. Роль школи у формуванні психічного здоров'я. Психогігієнічні основи організації навчальної та позанавчальної діяльності учнів шкільного віку та студентів. Психогігієна праці, відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці. Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів психічного здоров'я.	2
3.	Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.	2
4.	Психогігієна у клініці внутрішніх хвороб, хірургії, онкології, акушерстві і гінекології, педіатрії, геріатрії та психіатрії. Здоровий спосіб життя та особиста гігієна в сучасних умовах. Хроногігієна та здоров'я людини. Гігієнічні основи медичної біоритмології. Гігієнічні аспекти медичної біоритмології та хроногігієни.	2
5.	Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми.	2
6.	Актуальні проблеми університетської гігієни. Стан здоров'я сучасних студентів та фактори, що його формують. Навчальний стрес та психофізіологічні і психогігієнічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти	2
7.	Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації	2
8.	Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти	2
9.	Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді	2
10.	Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти	2
11.	Залікове заняття з навчальної дисципліни "Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни"	2
Всього		22

6. Самостійна робота

№ з/п	Тема	Кількість годин
1.	Наукові основи психогігієни. Сучасні методи психофізіологічних та психогігієнічних досліджень. Структура особливостей особистості людини та їх психогігієнічне трактування. Медико-психологічний та психогігієнічний підходи до проблем охорони психічного здоров'я. Психогігієнічні аспекти вивчення та аналізу особливостей особистості людини.	2
2.	Вікова психогігієна. Критичні періоди психічного розвитку дітей і підлітків. Роль школи у формуванні психічного здоров'я. Психогігієнічні основи організації навчальної та позанавчальної діяльності учнів шкільного віку та студентів. Психогігієна праці,	2

	відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці. Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів психічного здоров'я.	
3.	Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.	1
4.	Психогігієна у клініці внутрішніх хвороб, хірургії, онкології, акушерстві і гінекології, педіатрії, геріатрії та психіатрії. Здоровий спосіб життя та особиста гігієна в сучасних умовах. Хроногігієна та здоров'я людини. Гігієнічні основи медичної біоритмології.	1
5.	Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми.	2
6.	Актуальні проблеми університетської гігієни. Стан здоров'я сучасних студентів та фактори, що його формують. Навчальний стрес та психофізіологічні і психогігієнічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти	3
7.	Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації.	1
8.	Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти	1
9.	Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді	1
10.	Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти	1
Всього		15

7. Індивідуальні завдання: Проведення тестових наукових досліджень, підготовка доповідей на засіданнях наукових конференцій, підготовка наукових статей, раціоналізаторських пропозицій, патентів, методичних рекомендацій, інформаційних листів, галузевих нововведень. Рекомендовані теми доповідей.

1. Інтеграція нейропсихологічних маркерів у сучасну методологію психогігієнічних досліджень.

2. Психофізіологічні предиктори резистентності особистості до екстремальних чинників довкілля.

3. Порівняльний аналіз номотетичного та ідеографічного підходів у гігієнічній оцінці психічного здоров'я.

4. Вплив акцентуацій характеру на формування професійної деформації: психогігієнічний аспект.

5. Генетичні та епігенетичні детермінанти стресостійкості в структурі особистості.

6. Нейрогігієнічні аспекти когнітивного розвитку дітей в умовах цифрової трансформації освіти.

7. Психогігієнічне обґрунтування режимів праці та відпочинку в професіях з високим рівнем нервово-емоційної напруженості.

8. Вплив сенсорної депривації та інформаційного перевантаження на психічне здоров'я підлітків.

9. Психогігієнічні засади профілактики емоційного вигорання у фахівців соціономічних професій.

10. Критичні періоди онтогенезу та їх роль у формуванні психосоматичної патології.
11. Психогігієнічна корекція внутрішньої картини хвороби у пацієнтів з онкологічною патологією.
12. Хроногігієнічні підходи до оптимізації терапії афективних розладів у гериатричній практиці.
13. Десинхроноз як фактор ризику розвитку коморбідних станів у клініці внутрішніх хвороб.
14. Психогігієнічні аспекти перинатальної психології: збереження ментального здоров'я вагітних.
15. Роль біоритмологічного моніторингу в системі медичної реабілітації пацієнтів після оперативних втручань.
16. Молекулярно-біологічні маркери хронічної втоми: гігієнічна діагностика та профілактика.
17. Психофізіологічні механізми адаптаційного синдрому за умов тривалої дії стресорів малої інтенсивності.
18. Гігієнічне нормування інтелектуальних навантажень як метод запобігання астенізації організму.
19. Динаміка психофізіологічного стану студентів-медиків у процесі опанування клінічних дисциплін.
20. Навчальний стрес та його вплив на вегетативний гомеостаз майбутніх лікарів: гендерні особливості.
21. Психогігієнічні критерії професійної придатності до лікарської діяльності на етапі навчання у ЗВО.
22. Когнітивна ергономіка навчального процесу в медичному університеті.
23. Профілактика адиктивної поведінки серед студентської молоді як складник психогігієни.
24. Валідизація міжнародних опитувальників якості життя (WHOQOL-100, SF-36) у психогігієнічних дослідженнях.
25. Гігієнічне обґрунтування програм мінімізації наслідків «техностресу» у вищій школі.
26. Вплив гіподинамії на ментальне здоров'я студентів: розробка персоналізованих норм рухової активності.
27. Нейрокогнітивні тренінги як елемент здоров'язберігаючих технологій в освіті.
28. Психогігієнічна оцінка ефективності дистанційного навчання: ризики та переваги для психічного здоров'я.
29. Комплексна оцінка адаптаційного потенціалу особистості за показниками варіабельності серцевого ритму.
30. Стратегії психогігієнічного супроводу осіб з посттравматичними стресовими розладами в освітньому середовищі.

8. Завдання для самостійної роботи: Завдання для самостійної роботи регламентовані планом проведення самостійної роботи і передбачають самостійне оволодіння основами навчальної дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни».

9. Форма і методи навчання

Форма навчання: денна. В умовах воєнного стану, надзвичайних ситуацій або надзвичайного стану (особливого періоду) форма здобуття освіти встановлюється згідно рішень органів виконавчої влади, ВЦА, місцевого органу управління освіти та Вінницького національного медичного університету для створення безпечного освітнього середовища.

Традиційні методи навчання: словесні; наочні; практичні.

Словесні: читання лекцій, роз'яснення за темами на практичних заняттях.

Методи навчально-пізнавальної діяльності: пояснювально-ілюстративний метод, репродуктивний метод, метод проблемного викладу, частково-пошуковий або евристичний метод, дослідницький метод.

Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності: індуктивні і дедуктивні методи навчання, методи стимулювання і мотивації навчання.

Методи контролю як методи навчання (контролю з боку викладача, самоконтролю, взаємоконтролю, самокорекції, взаємокорекції).

Наочні: показ презентацій лекцій у PowerPoint, демонстрація навчальних відеофільмів.

Практичні: конспектування лекцій, опрацювання за темами на практичних заняттях, підготовка та виступи з доповідями.

Методи контролю:

- Опитування (бліцопитування) та перевірка (вибіркова або фронтальна) теоретичних знань
- Диспути;

10. Методи контролю та критерії оцінювання

Поточний контроль здійснюється на кожному практичному занятті відповідно конкретним цілям з кожної теми. Рівень підготовки визначається на підставі результатів письмової або усної відповіді на контрольні питання, перевірки виконання самостійної роботи, контролю заповнення робочого зошиту.

Знання з теми та певного розділу оцінюють традиційною оцінкою (бальна система) згідно чинного положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М.І.Пирогова.

Підсумковий контроль засвоєння дисципліни проводиться у вигляді диференційованого заліку відповідно до Основних положень організації освітнього процесу у ВНМУ та навчального плану ОНП «Медицина» (2020).

Критерії оцінювання засвоєння теоретичних знань та виконання практичних навичок під час підсумкового контролю

Оцінювання усної/письмової відповіді під час поточного контролю

Основні критерії:

- Правильність, повнота та обсяг знань, їх точність;
- Якість відповіді здобувача освіти (обґрунтування, грамотність, чіткість)
- Навички використання теоретичних знань та вмінь.

Методи оцінювання (контролю): індивідуальний, усний контроль: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне опитування і комбіноване; оцінка за огляд наукової літератури з проблеми, публікаційну активність, доповідь, презентацію

Форма підсумкового контролю успішності навчання: диференційований залік. Підсумковий контроль аспіранта складається з суми поточного контролю та балів, отриманих за підсумкове заняття – диференційований залік.

Форма поточного контролю успішності навчання: Оцінка з дисципліни “Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни” визначається з урахуванням поточної навчальної діяльності аспіранта із відповідних тем за традиційною 4-бальною системою (відмінно, добре, задовільно, незадовільно) з подальшим перерахунком у 120-бальну шкалу.

Критерії оцінювання під час практичних занять:

Оцінка “Відмінно” виставляється у випадку, коли аспірант знає зміст заняття та лекційний матеріал у повному обсязі, ілюструючи відповіді різноманітними прикладами; дає вичерпні, точні та ясні відповіді без будь-яких навідних питань; викладає матеріал

без помилок і неточностей; вільно вирішує задачі та виконує практичні завдання різного ступеню складності, самостійно генерує інноваційні ідеї.

Оцінка "Добре" виставляється за умови, коли аспірант знає зміст заняття та добре його розуміє, відповіді на питання викладає правильно, послідовно та систематично, але вони не є вичерпними, хоча на додаткові питання аспірант відповідає без помилок; вирішує всі задачі і виконує практичні завдання, відчуваючи складнощі лише у найважчих випадках.

Оцінка "Задовільно" ставиться аспірантові на основі його знань всього змісту заняття та при задовільному рівні його розуміння. Аспірант спроможний вирішувати видозмінені (спрощені) завдання за допомогою навідних питань; вирішує задачі та виконує практичні навички, відчуваючи складнощі у простих випадках; не спроможний самостійно систематично викласти відповідь, але на прямо поставлені запитання відповідає правильно.

Оцінка "Незадовільно" виставляється у випадках, коли знання і вміння аспіранта не відповідають вимогам "задовільної" оцінки.

Оцінювання самостійної роботи.

Оцінювання самостійної роботи аспірантів, яка передбачена в темі поряд з аудиторною роботою, здійснюється під час поточного контролю теми на відповідному практичному занятті. Оцінювання тем, які виносяться лише на самостійну роботу і не входять до тем аудиторних навчальних занять, контролюється при проведенні диференційованого заліку.

Критерії оцінювання під час підсумкового заняття:

Оцінка "відмінно" виставляється у випадку, коли аспірант знає зміст тем дисципліни та лекційний матеріал у повному обсязі, ілюструючи відповіді різноманітними прикладами; дає вичерпні, точні та ясні відповіді без будь-яких навідних питань; викладає матеріал без помилок і неточностей; вільно вирішує задачі та виконує практичні завдання різного ступеню складності, самостійно генерує інноваційні ідеї.

Оцінка "добре" виставляється за умови, коли аспірант знає зміст тем дисципліни та добре його розуміє, відповіді на питання викладає правильно, послідовно та систематично, але вони не є вичерпними, хоча на додаткові питання аспірант відповідає без помилок; вирішує всі задачі і виконує практичні завдання, відчуваючи складнощі лише у найважчих випадках.

Оцінка "задовільно" ставиться аспірантові на основі його знань всього змісту дисципліни та при задовільному рівні його розуміння. Аспірант спроможний вирішувати видозмінені (спрощені) завдання за допомогою навідних питань; вирішує задачі та виконує практичні навички, відчуваючи складнощі у простих випадках; не спроможний самостійно систематично викласти відповідь, але на прямо поставлені запитання відповідає правильно.

Оцінка "незадовільно" виставляється у випадках, коли знання і вміння аспіранта не відповідають вимогам "задовільної" оцінки.

Система перерахунку балів отриманих аспірантами

Навчальна дисципліна "Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни" вивчається протягом 1 року.

Підсумковий контроль (оцінка за дисципліну) визначається як сума оцінок поточної навчальної діяльності (до 120 балів) та оцінки кінцевого контролю – диференційного заліку (до 80 балів) і має складати від 122 (мінімум набраних балів, при яких підсумковий контроль вважається зарахованим) та максимально 200 балів.

Поточну успішність вираховують за весь курс вивчення дисципліни і визначають середнє значення традиційної оцінки, яку перераховують у рейтингові бали згідно 120-

бальної шкали згідно рішення Вченої ради ВНМУ, протокол №2 від 28.09.10.

Підсумкове заняття (диференційований залік) здійснюється після завершення вивчення поточних тем. До підсумкового заняття допускаються аспіранти, які виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою, та при вивченні дисципліни набрали поточну кількість балів, не меншу за мінімальну – 72 бали.

Форма проведення диференційованого заліку є стандартизованою і включає контроль теоретичної і практичної підготовки. Інструкція оцінювання іспитів та диференційних заліків згідно рішення Вченої Ради ВНМУ від 27.09.2012 р. (в основних положеннях з організації навчального процесу).

Кількість балів за диференційований залік відповідає шкалі: оцінка «5» 80–71 бал, оцінка «4» – 70–61 бал, оцінка «3» 60–50 балів. Максимальна кількість балів за диференційований залік дорівнює 80. Підсумкове заняття вважається зарахованим, якщо аспірант набрав не менше 50 балів.

Отримані бали за підсумковий контроль відповідають фіксованій шкалі оцінок: оцінка «5» 200–180 бал, оцінка «4» – 179–160 балів, оцінка «3» 159–122 бали.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для диференційованого заліку
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики
180–200	A	Відмінно
170–179,99	B	Добре
160–169,99	C	
141–159,99	D	Задовільно
122–140,99	E	
60–121,99	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0–59,99	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12. Методичне забезпечення: Зміст підготовки фахівців зумовлюється системою розроблених в університеті та узгоджених в установленому порядку навчально-методичних документів зі спеціальності (навчально-методичний комплекс спеціальності – НМКС) та з окремих дисциплін (навчально-методичний комплекс дисципліни – НМКД).

НМКС включає: концепцію підготовки фахівців; стандарти вищої освіти; робочі навчальні програми дисциплін.

НМКД включає: робочу навчальну програму дисципліни; плани практичних занять; завдання для самостійної роботи студентів; систему контролю знань (перелік питань до заліку, критерії оцінки, регламент проведення заліку з дисципліни); перелік програмних питань; список рекомендованої літератури; матеріали методичного забезпечення (тексти лекцій, методичні рекомендації для самостійної роботи при підготовці до практичних занять, методичні вказівки для самостійної поза аудиторної роботи, методичні вказівки для викладачів).

13. Рекомендована література

Основна література

1. Гігієна та екологія : підручник / за ред. В. Г. Бардова, І. В. Сергети. Вінниця : Нова Книга, 2021. 720 с.

2. Сергета І. В., Мостова О. П., Стоян Н. В. Психогігієнічні основи університетської гігієни: адаптація, здоров'я та якість життя студентів : монографія. Вінниця : Твори, 2021. 456 с.
3. Петрушенко В. В., Сергета І. В., Вергелес Т. М. Психофізіологічна і психічна адаптація студентів медичних закладів вищої освіти за умов використання дистанційних форм навчання : монографія. Вінниця : Твори, 2024. 214 с.
4. Психогігієна : навчальний посібник / О. С. Чабан, О. О. Хаустова. Київ : Медкнига, 2022. 248 с.
5. Чорна В. В., Сергета І. В., Махнюк В. М. Психогігієнічні концепції менеджменту організацій та цифрові трансформації : монографія. Вінниця : Твори, 2025. 193 с.
6. Тимошук О. В., Полька Н. С., Сергета І. В. Гігієнічна оцінка якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської молоді : монографія. Вінниця : Твори, 2020. 280 с.
7. Академічний стрес та психічне здоров'я молоді : монографія / за ред. В. Кузнєцова. Львів : Світ, 2022. 320 с.
8. Корольчук М. С. Психофізіологія діяльності : підручник. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2021. 400 с.
9. Гігієна дітей та підлітків : підручник / М. П. Гребняк. Дніпро : Пороги, 2022. 360 с.
10. Психологія здоров'я та психогігієна в умовах воєнного стану : навч. посіб. Київ : Каравела, 2024. 210 с.
11. Психофізіологічні основи професійного відбору : навч. посіб. / В. Кальниш. Київ : Центр навчальної літератури, 2021. 250 с.
12. Психосоматика та психогігієна внутрішніх хвороб / О. Мороз. Тернопіль : Укрмедкнига, 2021. 340 с.
13. Гігієнічна діагностика професійної придатності в медицині / В. Ю. Дорошенко. Київ : Здоров'я, 2024. 230 с.
14. Психогігієна праці лікаря-стоматолога / О. П. Беляєв. Полтава : Астроя, 2023. 180 с.
15. Якість життя та здоров'я студентів-медиків : монографія / О. П. Мостова. Вінниця : Твори, 2023. 190 с.
16. Mental Health in Higher Education: Theory, Practice and Policy / C. M. Walker et al. Cham : Springer, 2023. 412 p.
17. Clinical Psychohygiene and Mental Health / R. J. Thompson. Oxford : Oxford University Press, 2021. 380 p.
18. Handbook of Mental Health in Schools / H. S. Adelman, L. Taylor. London : Sage Publications, 2023. 540 p.
19. Stress and Coping Strategies in Higher Education / A. Sharma. Amsterdam : Elsevier, 2024. 315 p.
20. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions / T. Sainsbury et al. New Jersey : Wiley, 2020. 520 p.
21. International Handbook of Student Mental Health / M. Zangeneh. New York : Springer, 2022. 600 p.
22. Cognitive Health and Psychohygiene of the Aging Population / R. Stern. Cambridge : Cambridge University Press, 2022. 410 p.
23. The Psychology of Resilience in Higher Education / J. Archer. London : Routledge, 2021. 270 p.
24. Prevention of Mental Disorders: WHO Global Report. Geneva : World Health Organization, 2022. 150 p.
25. Digital Health and Psychohygiene in Modern Universities / T. Bond. New York : Academic Press, 2024. 330 p.

26. Sergeta I., Chorna V. Psychohygienic assessment of professional suitability of medical students. *World Science*. Warsaw, 2022. Vol. 2, No. 74. P. 45–52.
27. Panchuk O. Y., Sergeta I. V. Prediction of adaptive capabilities of medical students. *Reports of Morphology*. Vinnytsia, 2023. Vol. 29. P. 64–70.
28. Educational Stress: Risk Factors and Prevention / L. Green. Boston : Pearson, 2021. 245 p.
29. Psychophysiology of Modern Learning / D. White. Berlin : De Gruyter, 2022. 290 p.
30. Global Perspectives on Student Well-being / R. K. Jones. Sydney : Palgrave Macmillan, 2023. 380 p.

Додаткова література

1. Біоритми та здоров'я: сучасні аспекти хрономедицини / К. Васильєв. Одеса : Видавництво «Астропринт», 2020. 210 с.
2. Ергономіка та психофізіологія праці / М. І. Мурашко. Житомир : ЖДТУ, 2021. 195 с.
3. Психогігієна сімейних стосунків та репродуктивне здоров'я / Н. Марченко. Київ : Фенікс, 2022. 230 с.
4. Харчування та психічне здоров'я: гігієнічний аспект / В. Світлична. Харків : ХНМУ, 2021. 160 с.
5. Гігієна адаптаційного процесу військовослужбовців / М. Палій. Київ : МП Леся, 2023. 240 с.
6. Психологічна безпека освітнього середовища / Н. Березна. Чернігів : Десна, 2024. 200 с.
7. Адаптація першокурсників до умов ЗВО / Г. Коваль. Ужгород : Гельветика, 2022. 185 с.
8. Психогігієна дозвілля та вільного часу молоді / Р. Ткач. Черкаси : ЧНУ, 2020. 175 с.
9. Гігієнічна оцінка професійного стресу / І. Данилюк. Івано-Франківськ : ІФНМУ, 2021. 220 с.
10. Психогігієнічні аспекти інклюзивної освіти / Л. Савченко. Одеса : ПНПУ, 2023. 215 с.
11. Sleep Hygiene and Academic Performance / S. Williams. London : Health Press, 2023. 190 p.
12. Burnout in Medical Education: A Global Perspective / D. Rotenstein. Chicago : AMA, 2022. 215 p.
13. Mindfulness for Students: A Practical Guide / G. Silverton. London : Bloomsbury, 2020. 180 p.
14. Social Media and Student Mental Health / R. K. Jones. New York : Routledge, 2021. 260 p.
15. Environmental Psychology and Well-being / D. Gifford. Victoria : UVic, 2023. 310 p.
16. Crisis Intervention in University Settings / M. Lee. Seoul : SNU Press, 2022. 240 p.
17. Life Satisfaction and Mental Health during Pandemic / J. Smith. Toronto : UT Press, 2021. 280 p.
18. Neurodiversity in Higher Education / K. Glass. London : Kogan Page, 2023. 225 p.
19. Behavioral Medicine and Psychohygiene Trends / L. White. Boston : MIT Press, 2022. 340 p.
20. Physical Activity and Mental Health / P. Brown. Auckland : Massey University, 2024. 210 p.

21. Cyber-psychohygiene: Trends and Risks / A. Miller. California : Stanford Press, 2021. 195 p.
22. Mental Health Resilience Training / S. Ford. Edinburgh : EUP, 2023. 230 p.
23. Art-therapy in Psychoprophylaxis / E. Wood. London : Thames & Hudson, 2022. 210 p.
24. Occupational Psychohygiene for Dentists / H. Kraus. Vienna : Springer, 2021. 170 p.
25. Wellbeing and Academic Success / F. Wright. Manchester : MUP, 2023. 255 p.

Интернет-ресурси

1. World Health Organization (WHO) — Mental Health Division. Офіційний сайт ВООЗ із доступом до глобальних звітів, стратегій та стандартів психічного здоров'я. URL: <https://www.who.int/health-topics/mental-health>
2. Центр громадського здоров'я МОЗ України. Національний портал із методичними рекомендаціями, статистичними даними та програмами психопрофілактики. URL: <https://phc.org.ua>
3. PubMed (National Library of Medicine). Найбільша світова база медичних та психофізіологічних досліджень для пошуку актуальних Scopus-публікацій. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov>
4. ScienceDirect (Elsevier). Повнотекстова база даних наукових статей із проблем університетської гігієни та академічного стресу. URL: <https://www.sciencedirect.com>
5. American Psychological Association (APA). Ресурс із найсучаснішими стандартами діагностики та гігієни ментального здоров'я. URL: <https://www.apa.org>
6. The Lancet Psychiatry. Провідний науковий журнал для відстеження інноваційних клінічних та гігієнічних досліджень. URL: <https://www.thelancet.com/journals/lanpsy>
7. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського. Доступ до електронного каталогу дисертацій та наукових видань українських науковців. URL: <http://www.nbuv.gov.ua>
8. Psychology Today. Портал із прикладними матеріалами з психогігієни, технік самодопомоги та управління стресом. URL: <https://www.psychologytoday.com>
9. European Public Health Association (EUPHA). Матеріали європейських конгресів із питань громадського здоров'я та гігієни середовища. URL: <https://eupha.org>
10. Репозитарій ВНМУ ім. М. І. Пирогова. Електронна бібліотека з повними текстами праць професора І. В. Сергєти та викладачів кафедри гігієни. URL: <https://repository.vnmua.edu.ua>