

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

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор ЗВО з науково-педагогічної
та навчальної роботи



Інна АНДРУШКО

30 серпня 2025 року

БК 5.7 ПСИХОГІГІЕНА 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 І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення
(шифр і назва галузі знань)
Спеціальності 19 Громадське здоров'я
(код і найменування спеціальності)

2025 рік

Робоча програма з дисципліни «**Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни**» з підготовки доктора філософії на третьому (освітньо-науковому) рівні вищої освіти, галузі знань І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення Спеціальності І9 Громадське здоров'я

„28” серпня 2025 року – 19 с..

Розробники:

зав.кафедрою, к.мед.н., доцент ЗВО Ольга БРАТКОВА
к.біол.н., доцент ЗВО Інна ДРЕЖЕНКОВА

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

Протокол від 29 серпня 2025 року № 1

Завідувач кафедри загальної гігієни та екології



(доц. ЗВО Ольга БРАТКОВА)

30 серпня 2025 року

Схвалено методичною радою медико-теоретичних дисциплін Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова за напрямом підготовки третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти у галузі знань І Охорона здоров'я та соціальне забезпечення

Протокол №1 від 30 серпня 2025 року

30 серпня 2025 року Голова



проф. ЗВО Олександр ОЧЕРЕДЬКО

ВСТУП

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

освітньо-наукової програми «Громадське здоров'я» підготовки фахівців третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти освітньої кваліфікації «Доктор філософії за спеціальністю І9 Громадське здоров'я», галузі знань І «Охорона здоров'я та соціальне забезпечення» спеціальності І9 «Громадське здоров'я» у ВНМУ ім. М.І. Пирогова;

навчального плану для спеціальності І9 «Громадське здоров'я» на 2025-2029 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 третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти освітньої кваліфікації «Доктор філософії за спеціальністю І9 Громадське здоров'я», галузі знань І «Охорона здоров'я та соціальне забезпечення» спеціальності І9 «Громадське здоров'я».

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).

Інтегральна компетентність. Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати комплексні проблеми у сфері громадського здоров'я, застосовувати методологію наукової та педагогічної діяльності, а також проводити власне наукове дослідження, результати якого мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

Загальні компетентності:

ЗК 01. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК 02. Здатність працювати в міжнародному контексті.

ЗК 03. Здатність розв'язувати комплексні проблеми громадського здоров'я на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності.

ЗК 04. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).

ЗК 05. Здатність приймати обґрунтовані рішення.

ЗК 06. Здатність ухвалювати рішення та діяти, дотримуючись принципу неприпустимості корупції та будь-яких інших проявів недоброчесності.

Спеціальні (Фахові, предметні) компетентності (СК):

СК 01. Здатність планувати та виконувати оригінальні дослідження, досягати

наукових результатів, які створюють нові знання у сфері громадського здоров'я та дотичних до неї міждисциплінарних напрямів і можуть бути опубліковані у провідних наукових виданнях з громадського здоров'я та суміжних галузей.

СК 02. Здатність усно і письмово презентувати та обговорювати результати наукових досліджень та/або інноваційних розробок українською та англійською мовами, глибоке розуміння англійських наукових текстів у сфері громадського здоров'я.

СК 03. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми дослідницького характеру в сфері громадського здоров'я, оцінювати та забезпечувати якість виконуваних досліджень.

СК 04. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проекти в сфері громадського здоров'я та дотичні до неї міждисциплінарні проекти, лідерство під час їх реалізації.

СК 05. Здатність формулювати висновки, розробляти прогнози та аналізувати вплив різних детермінант на здоров'я населення, визначати потреби різних груп населення щодо збереження здоров'я, базуючись на інформації отриманій за результатами епідеміологічного аналізу, моніторингу стану довкілля та діяльності системи громадського здоров'я.

СК 06. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у вищій освіті.

Результати навчання:

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

ПРН 01. Мати передові концептуальні та методологічні знання у сфері громадського здоров'я і на межі галузей знань, а також дослідницькі навички, достатні для проведення наукових і прикладних досліджень на рівні світових досягнень з філософії, отримання нових знань та здійснення інновацій.

ПРН 02. Планувати і виконувати теоретичні дослідження у сфері громадського здоров'я та з дотичних міждисциплінарних напрямів з використанням сучасного інструментарію та дотриманням норм професійної і академічної етики, критично аналізувати результати власних досліджень і результати інших дослідників у контексті усього комплексу сучасних знань щодо досліджуваної проблеми.

ПРН 03. Вільно презентувати та обговорювати з фахівцями і нефхівцями результати досліджень, наукові та прикладні проблеми громадського здоров'я державною та іноземною мовами, оприлюднювати результати досліджень у наукових публікаціях у провідних наукових виданнях.

ПРН 04. Формулювати і перевіряти гіпотези; використовувати для обґрунтування висновків належні докази, зокрема, результати теоретичного аналізу проблем громадського здоров'я, прикладних досліджень, наявні літературні дані; аналізувати досліджувану проблему з урахуванням широкого інтелектуального та соціокультурного контекстів.

ПРН 05. Критично аналізувати результати власних досліджень і результати інших дослідників у контексті усього комплексу сучасних знань щодо досліджуваної проблеми громадського здоров'я.

ПРН 06. Розробляти та реалізовувати наукові та інноваційні проекти, які дають можливість створити нове цілісне знання та професійну практику і розв'язувати значущі наукові проблеми громадського здоров'я, а також програмні документи (стратегії, пріоритетні напрями, програми, концепції), з врахуванням соціальних, економічних, екологічних та правових аспектів, міжнародного досвіду, правового і ресурсного забезпечення.

ПРН 07. Застосовувати сучасні інструменти і технології пошуку, оброблення та аналізу інформації, зокрема, статистичні методи аналізу даних великого обсягу та складної структури, спеціалізовані бази даних та інформаційні системи.

ПРН 08. Моделювати і прогнозувати розвиток епідеміологічного процесу, стану

здоров'я населення, тенденції розвитку сфери громадського здоров'я, її управлінської, експертної та іншої діяльності.

ПРН 09. Організовувати і здійснювати освітній процес у сфері громадського здоров'я, його наукове, навчально-методичне та нормативне забезпечення, застосувати ефективні методики викладання навчальних дисциплін.

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	10	10	25	1	
Модуль 1 «Психогігієна та	45 годин/ 1,5 кредита	10	10	25	1	ПК-залік

актуальні проблеми університетської гігієни» 1 змістовний модуль						
--	--	--	--	--	--	--

Примітка: 1 кредит ECTS становить 30 академічних годин.

Аудиторне навантаження становить 44,4%, СРС – 55,5%.

Модуль 1. «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни»

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

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

Тема 2. Сучасні методи психофізіологічних та психогігієнічних досліджень. Психогігієнічні аспекти вивчення та аналізу особливостей особистості людини.

Тема 3. Гігієнічні аспекти медичної біоритмології та хроногігієни.

Тема 4. 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.

Тема 5. Психогігієна праці, відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці. Професійна орієнтація та її провідні складові частини (професійна інформація, професійна консультація, професійний відбір, професійна адаптація). Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти.

Тема 6. Психогігієнічні основи при роботі з отруйними та небезпечними речовинами.

Тема 7. Психогігієнічні основи управління стресом у системі «лікар-стоматолог — пацієнт»: профілактика дентофобії та емоційного вигорання.

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

Тема 9. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти. Шляхи оптимізації рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти.

Тема 10. Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми. Навчальний стрес та психофізіологічні і психогігієнічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти.

Тема 11. Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів психічного здоров'я.

Тема 12. Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.

Тема 13. Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів психічного здоров'я.

Тема 14. Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти.

Тема 15. Актуальні проблеми університетської гігієни. Особливості розвитку психофізіологічних функцій та особливостей особистості студентської молоді. Навчальний стрес.

Тема 16. Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів

психічного здоров'я. Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.

4. Структура навчальної дисципліни

Назва змістових модулів і тем	Кількість годин			
	усього	у тому числі		
		о	л	п
Модуль 1 «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни»				
Змістовий модуль 1. «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни»				
Тема 1 . Наукові основи психогігієни. Методи психофізіологічних і психогігієнічних досліджень. Структура особливостей особистості людини та їх психогігієнічне трактування. Медико-психологічний і психогігієнічний підходи до проблем охорони психічного здоров'я.	4	2		2
Тема 2. Сучасні методи психофізіологічних та психогігієнічних досліджень. Психогігієнічні аспекти вивчення та аналізу особливостей особистості людини. СРС Гігієнічні аспекти медичної біоритмології та хроногігієни.	4		2	2
Тема 3. 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.	5	2	2	1
Тема 4. Психогігієна праці, відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці. Професійна орієнтація та її провідні складові частини (професійна інформація, професійна консультація, професійний відбір, професійна адаптація). Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти. СР Психогігієнічні основи при роботі з отруйними та небезпечними речовинами. СР Психогігієнічні основи управління стресом у системі «лікар— пацієнт»: профілактика емоційного вигорання. СР Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти. СР Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти. Шляхи оптимізації рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти.	15	4	2	9

<p>Тема 5. Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми. Навчальний стрес та психофізіологічні і психогігієнічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти.</p> <p>СР Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів психічного здоров'я.</p> <p>СР Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.</p> <p>СР Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів психічного здоров'я.</p> <p>СР Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти.</p>	9	2	7
<p>Тема 6. Актуальні проблеми університетської гігієни. Особливості розвитку психофізіологічних функцій та особливостей особистості студентської молоді. Навчальний стрес.</p>	3	2	1
<p>Тема 7. Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів психічного здоров'я. Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.</p>	3	2	1
Разом за змістовим модулем 1	43	10	23
Аудиторне навантаження – 44,4%, СРС – 55,5%.			
Залік	2		2
Разом за дисципліну	45	10	25

5.Теми лекцій

№ п/п	Тема лекції	К-ть год
1	Наукові основи психогігієни. Методи психофізіологічних і психогігієнічних досліджень. Структура особливостей особистості людини та їх психогігієнічне трактування. Медико-психологічний і 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.	2
3	Психогігієна праці, відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці.	2
4	Професійна орієнтація та її провідні складові частини (професійна інформація, професійна консультація, професійний відбір, професійна адаптація). Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти.	2
5	Актуальні проблеми університетської гігієни. Особливості розвитку психофізіологічних функцій та особливостей особистості студентської молоді. Навчальний стрес.	2

Всього	10
---------------	-----------

6.Теми практичних занять

№ теми	Тема заняття	К-ть аудит. годин
1.	Сучасні методи психофізіологічних та психогігієнічних досліджень. 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. Особливості психокорекційної роботи в умовах школи. Психогігієнічні основи оптимізації навчальної та позанавчальної діяльності дітей і підлітків.	2
3.	Психогігієна праці, відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці. Професійна орієнтація та її провідні складові частини (професійна інформація, професійна консультація, професійний відбір, професійна адаптація). Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти.	2
4.	Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми. Навчальний стрес та психофізіологічні і психогігієнічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти.	2
5.	Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів психічного здоров'я. Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання. Залікове заняття з навчальної дисципліни	2
	Разом	10

7. Самостійна робота

№ п/п	Тема	К-ть годин
1.	Підготовка до практичних занять – теоретична підготовка та опрацювання практичних навичок.	3
	Опрацювання тем поза аудиторної роботи:	
2.	Тема 1. Психогігієна праці, відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці.	1
3.	Тема 2. Психогігієнічні основи раціональної організації праці здобувача вищої освіти.	2
4.	Тема 3. Психогігієнічні основи при роботі з отруйними та небезпечними речовинами.	2
5.	Тема 4. Гігієнічні аспекти медичної біоритмології та хроногігієни.	2
6.	Тема 5. Психогігієнічні основи управління стресом у системі «лікар- — пацієнт»: профілактика емоційного вигорання	2
7.	Тема 6. Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів психічного здоров'я.	2

8.	Тема 7. Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.	2
9.	Тема 8. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти.	2
10.	Тема 9. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти. Шляхи оптимізації рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти.	2
11.	Тема 10. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді.	2
12.	Тема 11. Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти.	1
13.	Підготовка до заліку	2
	Всього	25

8. 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 для доповідей.

1. Сучасна парадигма психогігієни: від профілактики розладів до концепції "Mental Well-being".
2. Валідність та надійність сучасних психофізіологічних методів у скринінгу психічного здоров'я.
3. Нейропсихологічні індикатори в системі психогігієнічного моніторингу населення.
4. Методологія інтегральної оцінки особистісного ресурсу стійкості (resilience) у психогігієнічних дослідженнях.
5. Психогігієнічне трактування акцентуацій характеру як факторів ризику дезадаптації в дорослому віці.
6. Динаміка когнітивного розвитку в критичні періоди онтогенезу: психогігієнічний аспект.
7. Цифровізація освіти та її вплив на формування психічного здоров'я підлітків.
8. Психогігієнічні критерії готовності дитини до навчання в умовах змішаної форми освіти.
9. Особливості психогігієни людей похилого віку: профілактика когнітивного дефіциту та соціальної ізоляції.
10. Ергономіка розумової праці в умовах віддаленої роботи та інформаційних перевантажень.
11. Психогігієнічне обґрунтування режимів праці та відпочинку для фахівців екстремальних професій.
12. Десинхроноз як фактор ризику соматизації психічних станів: механізми та профілактика.
13. Гігієнічні основи біоритмології у проектуванні індивідуальних оздоровчих програм.
14. Синдром хронічної втоми: диференційна діагностика та стратегії психогігієнічної корекції.
15. Психогігієнічний супровід пацієнтів з кардіоваскулярною патологією: запобігання нозогеніям.

16. Психосоматичні аспекти в онкології: гігієнічні підходи до підтримки якості життя.
17. Психогігієна вагітних: вплив пренатального стресу на майбутній психофізіологічний розвиток дитини.
18. Медична реабілітація та психогігієнічна корекція осіб з посттравматичними стресовими розладами (ПТСР).
19. Психофізіологічна адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої медичної освіти (ЗВМО).
20. Навчальний стрес та академічне вигорання у студентів-медиків: детермінанти та наслідки.
21. Психогігієнічна оцінка впливу нічних чергувань на психофізіологічний стан інтернів.
22. Гігієнічна діагностика професійної придатності в системі відбору абітурієнтів медичних спеціальностей.
23. Рухова активність як засіб корекції психоемоційного стану студентської молоді.
24. Психогігієнічне обґрунтування використання здоров'язберігаючих технологій (mindfulness, релаксація) в освітньому процесі.
25. Гігієнічні нормативи використання гаджетів у навчальному процесі та їх вплив на циркадні ритми студентів.
26. Якість життя як інтегральний показник ефективності психогігієнічних заходів.
27. Психогігієнічні аспекти адаптації внутрішньо переміщених осіб у студентському середовищі.
28. Вплив харчової поведінки на когнітивні можливості та стресостійкість молоді.
29. Роль особистої гігієни та здорового способу життя у формуванні ментального здоров'я в умовах воєнного стану.
30. Прогностичне моделювання ризиків розвитку межових психічних станів у студентів на основі комплексного психогігієнічного обстеження.

9. 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».

10. 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: 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).

Практичні.

- 1) конспектування лекцій,

- 2) опрацювання навчального змісту за темами на практичних заняттях,
- 3) підготовка та виступи з доповідями.

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

11. Методи контролю та критерії оцінювання

Поточний контроль здійснюється у ході вивчення конкретної теми на кожному практичному занятті для визначення рівня сформованості окремої навички або вміння, якості засвоєння певної порції навчального матеріалу шляхом спостереження за навчально-пізнавальною діяльністю на заняттях, усного опитування, письмового контролю знань і умінь за допомогою письмових робіт (письмові відповіді на питання, вирішення ситуативних задач), дискусій, рольових ігор з теми заняття та тестового контролю з використанням набору стандартизованих завдань. Знання аспіранта з теми та певного розділу оцінюють традиційною оцінкою згідно чинного положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М.І.Пирогова.

Підсумковий контроль засвоєння дисципліни проводиться у вигляді заліку відповідно до Основних положень організації освітнього процесу у ВНМУ.

Критерії оцінювання засвоєння теоретичних знань та виконання практичних навичок під час поточного та 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 умінь.

Критерії оцінювання під час практичних занять:

Оцінка «відмінно» ставиться у випадку, коли аспірант знає зміст заняття та лекційний матеріал у повному обсязі, ілюструючи відповіді різноманітними прикладами; дає вичерпні, точні та змістовні відповіді без будь-яких підказок; викладає матеріал без помилок і похибок; вільно вирішує задачі та виконує практичні завдання різного ступеню складності, самостійно генерує інноваційні ідеї.

Оцінка «добре» ставиться 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, відчувачи 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 підказок; вирішує задачі та виконує практичні навички, відчувачи складнощі у простих випадках; не спроможний самостійно систематично викласти відповідь, але на прямо поставлені запитання відповідає правильно.

Оцінка «незадовільно» ставиться, коли аспірант не володіє обов'язковим мінімумом знань з програмного матеріалу та практичними навичками, відповідь не має конкретного характеру та жодної правильної думки або дає лише приблизну відповідь на одне-два запитання.

Оцінювання самостійної роботи здобувача освіти

Самостійна робота аспіранта оцінюється під час проведення підсумкового заняття шляхом усного опитування з тем, які не ввійшли до плану аудиторних занять. Оцінювання підготовлених повідомлень, презентацій з обраної теми здійснюється традиційною оцінкою

Оцінка **«відмінно»** виставляється аспіранту, який глибоко і всебічно розкрив проблему, логічно виклав основні питання, навів приклади із сучасних інформаційних джерел. Він уміє пов'язати матеріал даної теми з вивченими раніше розділами, що свідчить здатність аналізувати вивчений матеріал, а також чітко демонструє значення засвоєних теоретичних знань для практичної медицини.

Оцінка **«добре»** виставляється аспіранту, який знає і добре володіє теоретичним матеріалом, змістовно розкрив основні питання теми та її значення, але при цьому не виходив за межі посібника, методичних рекомендацій.

Оцінка **«задовільно»** виставляється аспіранту, який розкрив базові поняття та визначення з рекомендованої теми, але не розкрив її повністю, не розуміє медичних аспектів теми, не може пов'язати теоретичний матеріал із практикою.

Оцінка **«незадовільно»** виставляється, якщо робота не виконана.

Оцінювання індивідуальної роботи здобувача освіти

Здійснюється на підставі виконання індивідуальних завдань, інструментальних та тестових наукових досліджень, підготовки доповідей на засіданнях наукових конференцій, підготовка наукових статей, раціоналізаторських пропозицій, патентів, методичних рекомендацій, інформаційних листів, галузевих нововведень. В залежності від складності та важливості індивідуальної роботи студенту нараховують бали від 6 до 12.

Оцінювання усної відповіді під час підсумкового контролю

На останньому занятті для узагальнення результатів навчання та знань здобувача освіти проводиться залікове заняття, оцінку за яке аспірант отримує за чотирибальною шкалою “Відмінно”, “Добре”, “Задовільно”, “Незадовільно” і яка враховується у поточну успішність аспіранта. Проте, при отриманні оцінки “Незадовільно”, або коли аспірант не відвідав лекційний курс результати навчання не можна зарахувати.

Форма підсумкового контролю успішності навчання

Підсумковий контроль засвоєння дисципліни проводиться у вигляді заліку після вивчення дисципліни на 1 році навчання в 2 семестрі.

12. Схема нарахування та розподіл балів, які отримують здобувачі освіти

Нарахування балів за дисципліну проводять згідно чинного положення про організацію освітнього процесу у ВНМУ ім. М.І.Пирогова шляхом конвертації середньої арифметичної оцінки поточної успішності здобувача освіти за універсальною 200-бальною шкалою. До нарахованих балів за поточну успішність додаються індивідуальні бали (за умови їх зарахування на підставі успішного виконання індивідуальних завдань).

Нарахування індивідуальних балів здійснюють на підставі Положення про організацію навчального процесу у Вінницькому національному медичному університеті ім. М.І. Пирогова

Максимальна кількість балів , яку може отримати здобувач освіти після засвоєння дисципліни, – 200 балів. **Мінімальна кількість балів** становить 122 бали.

Результати складання аспірантом заліку фіксуються у відомості успішності із зазначеною кількістю балів та відміткою «зараховано» або «незараховано». Здобувачу освіти не зараховують дисципліну, якщо кількість отриманих балів менше 122, або вивчення дисципліни виконано в неповному обсязі, про що свідчить академічна заборгованість .

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою для заліку
180-200	A	зараховано
170-179,99	B	
160-169,99	C	
141-159,99	D	
122-140,99	E	
0-121,99	FX	не зараховано з можливістю повторного складання
	F	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

13. 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: примірну програму навчальної дисципліни, робочу навчальну програму дисципліни; плани практичних занять; завдання для самостійної роботи аспірантів; систему контролю знань (перелік питань до заліку, критерії оцінки, регламент проведення заліку з дисципліни); перелік програмних питань; список рекомендованої літератури; матеріали методичного забезпечення (методичні вказівки до практичних занять тощо); інструкції до використання технічних засобів навчання.

14. Рекомендована література

Основна література

1. Гігієна та екологія : підручник / за ред. В. Г. Бардова, І. В. Сергеті. 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. Кузнецова. 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 / С. М. 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.

Інтернет-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 самопомоги 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. Сергети та викладачів кафедри гігієни. URL: <https://repository.vnmua.edu.ua>