

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

**Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни**

---

(назва навчальної дисципліни)

**МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ  
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 229 Громадське здоров'я, 222 Медицина,  
221 Стоматологія, 228 Педіатрія, 091 Біологія  
(код і найменування спеціальності)  
мова навчання українська, англійська

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Вінницький національний медичний університет  
ім. М.І. Пирогова, відділ аспірантури, докторантури

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ:

д.мед.н, проф. Сергета І.В.,  
к.мед.н., доц. Стоян Н.В.,  
к.мед.н., доц. Ваколюк Л.М.

РЕЦЕНЗЕНТИ: завідувач кафедри соціальної медицини та організації охорони здоров'я  
д.мед.н., професор Очеретько О.М.  
професор кафедри загальної гігієни та екології д.мед.н., професор Мостова О.П.

Обговорено на засіданні кафедри загальної гігієни та екології Вінницького національного  
медичного університету ім. М.І. Пирогова та рекомендовано до затвердження на центральній  
методичній раді / науковій комісії

« 25 » квітня 2022 року, протокол №14

Завідувач кафедри  
загальної гігієни та екології



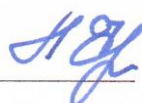
д.мед.н., проф. І. В. Сергета.

Схвалено на центральній методичній раді / науковій комісії та рекомендовано до затвердження  
вченою радою « 24 » травня 2022 року, протокол № 7

Затверджено вченою радою Вінницького національного медичного університету  
ім. М.І. Пирогова

« 26 » травня 2022 року, протокол № 8

Учений секретар Вченої ради ВНМУ \_\_\_\_\_



доцент Алла Кондратюк

## **Змістовий модуль**

***Тема 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.***

Психофізіологічні особливості організму людини та їх провідні характеристики. Методи та прилади що використовуються для дослідження психофізіологічних особливостей організму людини. Закономірності та особливості розвитку і формування провідних психофізіологічних функцій організму у дитячому, підлітковому та дорослому віці. Методи психофізіологічних досліджень та особливості їх використання у практиці гігієнічних досліджень. Психогігієна як наука. Основні завдання психогігієни. Поняття про психічне здоров'я людини та основні критерії його оцінки. Поняття про психологічні методи дослідження та їх класифікація. Вимоги до психологічних тестів. Поняття валідності тесту. Провідні особливості особистості людини (властивості темпераменту, тривожності і характеру, мотиваційна спрямованість і особливості нервово-психічного стану) та методики їх вивчення.

Знати: 1. Психогігієна як наука. Основні завдання психогігієни.

2. Поняття про психічне здоров'я людини та його основні критерії.

3. Провідні особливості особистості людини (властивості темпераменту та характеру, мотиваційна спрямованість та особливості нервово-психічного стану) та методики їх вивчення.

4. Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини.

Вміти: 1. Провести визначення особливостей особистості, особливостей нервово-психічного стану та мотиваційної спрямованості за допомогою особистісних опитувальників Х. Айзенка, Ч.Д.Спілбергера, М. Люшера та В.К. Горбачевського.

2. Оцінити дані дослідження особливостей особистості та обґрунтувати висновки щодо особистісних властивостей, що вивчались.

Література:

1. Гігієна та екологія: підручник / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2006, 720 с.

2. Гігієна та екологія / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с

3. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380с.

4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: [учебное пособие] / Л.В Куликов. – СПб: Питер, 2004. – 464 с.

5. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.

6. Психология здоровья: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.

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

Психічне здоров'я. Причини виникнення нервово-психічних порушень. Поняття про невротичні розлади. Профілактика нервово-психічних зрушень. Завдання та основні види психопрофілактики. Поняття про первинну, вторинну і третинну психопрофілактику. Методи психопрофілактики. Психологічне інформування як провідна форма

патогігієнічної та психопрофілактичної роботи.

Знати: 1. Критичні періоди психічного розвитку дітей і підлітків.

2. Психогігієнічні основи організації навчальної та позанавчальної діяльності учнів шкільного віку та студентів.

Вміти: 1. Проводити профілактику нервово-психічних зрушень.

2. Проводити первинну, вторинну і третинну психопрофілактику.

3. Використовувати психологічне інформування як провідну форму патогігієнічної та психопрофілактичної роботи серед учнів шкільного віку та студентів.

Література:

1. Сердюк А.М. Психогигиена детей и подростков, страдающих хроническими соматическими заболеваниями / А.М. Сердюк, Н.С. Польша, И. В. Сергета. – Вінниця: Нова книга, 2012. – 336 с.

2. Сергета І. В., Бардов В. Г., Дреженкова І. Л., Панчук О. Ю. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

3. Сергета І. В., Панчук О. Ю., Яворовський О. П. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти (на прикладі стоматологічних спеціальностей). Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 348 с.

4. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380с.

5. Психология здоровья: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.

6. Тимошук О. В., Польша Н. С., Сергета І. В. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ». 272 с.

7. Філоненко М. М. Методика викладання у вищій медичній школі на засадах компетентнісного підходу: Методичні рекомендації для викладачів та здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) ВМ(Ф)НЗ України. К.: “Центр учбової літератури”, 2016. 88 с.

### ***Тема 3. Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.***

Психогігієна як наука. Основні завдання психогігієни. Поняття про психічне здоров'я людини та його основні критерії. Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини. Психічне здоров'я дітей та підлітків. Основні фактори та умови, що впливають на його формування. Особливості психоемоційного стану особистості в період подорослішання. Основні напрямки психопрофілактичної та психокорекційної роботи в умовах школи. Класифікація психокорекційних заходів. Методи практичної психокорекції. Принципи здійснення психокорекційної роботи. Позаурочний та вільний час школярів. Визначення понять. Класифікація, характеристики та функції вільного часу. Гігієнічні вимоги до організації позашкільної діяльності та вільного часу учнів. Психогігієнічні принципи оптимізації навчального та позанавчального часу учнів. Поняття 'психосоматичні розлади'. Фактори, від яких залежить ступінь психосоматичних розладів. Психологічні типи реагування на хворобливий стан. Класифікація порушень розвитку особистості. Психологічні прояви окремих соматичних захворювань. Основи медичної реабілітації хворих на соматичні захворювання.

Знати: 1. Поняття про психічне здоров'я людини та його основні критерії.

2. Поняття "психосоматичні розлади". Фактори, від яких залежить ступінь психосоматичних розладів.

3. Класифікацію психокорекційних заходів. Методи практичної психокорекції.

- Вміти: 1. Здійснювати психокорекційну роботу серед учнів та студентів.  
2. Оцінювати позаурочний та вільний час школярів.  
3. Проводити медичну реабілітацію хворих на соматичні захворювання.

**Література:**

1. Гігієна та екологія: підручник / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2006, 720 с.
2. Гігієна та екологія / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с
3. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380с.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: [учебное пособие] / Л.В Куликов. – СПб: Питер, 2004. – 464 с.
5. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.
6. Психология здоровья: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.

**Інтернет ресурси:**

1. <http://lib.pu.if.ua>. – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.
2. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.
3. <http://hklib.npu.edu.ua/> – Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.

***Тема 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.***

Поняття про біологічні ритми. Передумови та причини виникнення медичної біоритмології та хроногігієни. Біологічні ритми та стан здоров'я людини. Провідні характеристики біологічних ритмів (рівень або мезор, період, амплітуда, акрофаза та ін.). Класифікація найбільш поширених біологічних ритмів. Методика визначення різних типів денних кривих біологічних ритмів. Методика визначення типу денної працездатності людини. Методика визначення розрахункових біологічних ритмів людини. Поняття про десинхроноз як медичну категорію. Види десинхронозів. Біоритмологічні принципи раціональної організації повсякденної діяльності людини.

Знати: 1. Поняття про біологічні ритми. Передумови та причини виникнення медичної біоритмології як науки, біологічні ритми та стан здоров'я людини.

2. Класифікація найбільш поширених біологічних ритмів.

3. Методика визначення різних типів денних кривих біологічних ритмів. Методика визначення типу денної працездатності людини.

4. Методика визначення розрахункових біологічних ритмів людини.

5. Поняття про десинхроноз як медичну категорію. Види десинхронозів.

Вміти: 1.Провести визначення та подальшу оцінку фізіологічних та психофізіологічних корелят біологічних ритмів, а також розрахункових біологічних ритмів студентів.

2. Провести раціональну організацію повсякденної діяльності та оптимізацію адаптаційних ресурсів організму людини.

**Література:**

1. Мороз В. М., Макаров С. Ю., Серебреннікова О. А., Сергета І. В. Навчальний стрес та психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.
2. Мороз В. М., Серебреннікова О. А., Сергета І. В., Стоян Н. В. Психофізіоло-

гігні та психогігієнічні основи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 208 с.

3. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І.В. Сергета, В. Г.Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукярня», 1997. – 292 с.

4. Сердюк А.М. Психогігієна дітей и подростков, страдающих хроническими соматическими заболеваниями / А.М. Сердюк, Н.С. Полька, І. В. Сергета. – Вінниця: Нова книга, 2012. - 336 с.

5. Сергета І. В., Бардов В. Г., Дреженкова І. Л., Панчук О. Ю. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

6. Сергета І. В., Панчук О. Ю., Яворовський О. П. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти (на прикладі стоматологічних спеціальностей). Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 348 с.

7. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380с.

### ***Тема 5. Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми***

Поняття “втома” та “хронічна втома”: визначення та критерії оцінки. Основні чинники, які сприяють виникненню та розвитку хронічної втоми. Гігієнічні проблеми адаптаційного процесу та основи оптимізації адаптаційного процесу. Суб’єктивні та об’єктивні критерії для визначення ступеня хронічної втоми, методи оцінки хронічної втоми та відновлення працездатності людини під час трудової діяльності.

Знати: 1. Поняття “втома” та “хронічна втома”: визначення та критерії оцінки. Основні чинники, які сприяють виникненню та розвитку хронічної втоми.

2. Суб’єктивні та об’єктивні критерії для визначення ступеня хронічної втоми, методи оцінки хронічної втоми та відновлення працездатності людини під час трудової діяльності.

Вміти: 1. Провести визначення та подальшу оцінку фізіологічних та психофізіологічних корелят біологічних ритмів, а також розрахункових біологічних ритмів студентів.

2. Ознайомитися з найбільш поширеними методами визначення хронічної втоми.

3. Провести дослідження визначення ступеня хронічної втоми за допомогою спеціальних тестових методик: реєстрація та оцінка ступеня хронічної втоми, реєстрація соматичних та нервово-психічних проявів хронічної втоми, оцінка впливу хронічної втоми на функціональні можливості організму, за методиками Зунге та Малкової.

Література:

1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] / С.І. Болтівець – К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 302 с.

2. Гігієна та екологія: підручник / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2006, 720 с.

3. Гігієна та екологія / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с

4. Мороз В. М., Макаров С. Ю., Серебреннікова О. А., Сергета І. В. Навчальний стрес та психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

5. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.

6. Гігієна та екологія: підручник / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2006, 720 с.

7. Гігієна та екологія / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с

8. Мороз В. М., Макаров С. Ю., Серебреннікова О. А., Сергета І. В. Навчальний стрес та психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів

закладів вищої медичної освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

9. Мороз В. М., Серебреннікова О. А., Сергета І. В., Стоян Н. В. Психофізіологічні та психогігієнічні основи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 208 с.

***Тема 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.***

Особливості процесів психофізіологічної адаптації студентів сучасних закладів вищої освіти та проблеми її адекватної оцінки в умовах навчального стресу. Комплексна оцінка змін провідних особливостей психофізіологічних функцій організму студентів закладів вищої медичної освіти в динаміці навчального року. Психофізіологічний аналіз зрушень провідних особливостей особистості студентів закладів вищої освіти медичного профілю, що відбуваються в динаміці навчального року. Психофізіологічна оцінка змін особливостей особистості і провідних характеристик функціональних можливостей організму та визначення особливостей перебігу психофізіологічної адаптації студентів в умовах передекзаменаційного та екзаменаційного стресу. прогностична оцінка особливостей перебігу процесів психофізіологічної адаптації студентів закладів вищої медичної освіти та змін її окремих фізіологічно- і психічно-обумовлених корелят серед дівчат і юнаків, які навчаються. Прогностична оцінка особливостей перебігу процесів психофізіологічної адаптації студентів закладів вищої медичної освіти та змін її окремих фізіологічно- і психічно-обумовлених корелят серед дівчат і юнаків, які навчаються. Методика комплексної оцінки рівня вираження навчального стресу у студентів закладів вищої освіти медичного профілю впродовж часу навчання та у передекзаменаційний і екзаменаційний періоди. Психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти в умовах навчального стресу.

Знати: 1. Загальні закономірності росту і розвитку дитячого організму.

2. Критерії і показники здоров'я дітей і підлітків. Методику комплексної оцінки стану здоров'я дітей і підлітків.

3. Провідні особливості особистості студентів закладів вищої освіти медичного профілю, що відбуваються в динаміці навчального року.

Вміти: 1. Давати прогностичну оцінку особливостей перебігу процесів психофізіологічної адаптації студентів закладів вищої медичної освіти.

2. Визначати рівень вираження навчального стресу у студентів закладів вищої освіти медичного профілю впродовж часу навчання та у передекзаменаційний і екзаменаційний періоди.

3. Проводити комплексну оцінку змін провідних особливостей психофізіологічних функцій організму студентів закладів вищої медичної освіти в динаміці навчального року.

Література:

1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] / С.І. Болтівець – К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 302 с.

2. Гігієна та екологія: підручник / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2006, 720 с.

3. Гігієна та екологія / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с

4. Мороз В. М., Макаров С. Ю., Серебреннікова О. А., Сергета І. В. Навчальний стрес та психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

5. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І.В. Сергета, В. Г.Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 292 с.

6. Сергета І. В., Бардов В. Г., Дреженкова І. Л., Панчук О. Ю. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її

оптимізації. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

7. Сергета І. В., Панчук О. Ю., Яворовський О. П. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти (на прикладі стоматологічних спеціальностей). Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 348 с.

8. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.

9. Психология здоровья: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.

10. Тимошук О. В., Полька Н. С., Сергета І. В. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ». 272 с.

11. Філоненко М. М. Методика викладання у вищій медичній школі на засадах компетентнісного підходу: Методичні рекомендації для викладачів та здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) ВМ(Ф)НЗ України. К.: “Центр учбової літератури”, 2016. 88 с.

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

Рухова активність та стан здоров'я студентів: фізіолого-гігієнічні аспекти, прогностичні критерії оцінки та підходи до оптимізації. Комплексна гігієнічна оцінка звичної рухової активності сучасних студентів, які навчаються в умовах закладу вищої освіти. Гігієнічна оцінка режиму дня, способу життя і адаптаційних можливостей організму студентів та їх особливості у залежності від рівня рухової активності. Особливості розвитку психофізіологічних функцій організму та показників розумової і фізичної працездатності студентів у залежності від рівня рухової активності. Особливості взаємозв'язків характеристик функціонального стану і рівня розвитку психофізіологічних функцій та критеріальних показників рухової активності студентів. Комплекс заходів, спрямованих на оптимізацію рухової активності і раціональну організацію рухової діяльності сучасних студентів та фізіолого-гігієнічна оцінка ступеня ефективності його використання. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої освіти та наукове обґрунтування шляхів її оптимізації.

Знати: 1. Гігієнічні вимоги до розкладу занять у школі та методик у його оцінки.

2. Гігієнічні вимоги до організації навчально-виховної роботи у загальноосвітніх школах.

3. Особливості навчально-виховного процесу в інноваційних закладах освіти, спеціалізованих школах, дитячих санаторіях та оздоровчих установах.

4. Гігієнічні вимоги до організації позашкільної діяльності та вільного часу учнів.

5. Порушення у стані здоров'я і захворювання, зумовлені нераціональною організацією навчально-виховного процесу у сучасних загально-освітніх закладах.

Вміти: 1. Провести гігієнічну оцінку режиму дня і розкладу занять для школярів різного віку.

2. Давати гігієнічну оцінку організації позашкільної діяльності та вільного часу учнів.

3. Визначати рухову активність студентів закладів вищої освіти та проводити її оптимізацію.

Література:

1. Гігієна та екологія: підручник / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2006, 720 с.

2. Гігієна та екологія / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с

3. Мороз В. М., Макаров С. Ю., Серебреннікова О. А., Сергета І. В. Навчальний стрес та психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

4. Мороз В. М., Серебреннікова О. А., Сергета І. В., Стоян Н. В. Психофізіологічні та психогігієнічні основи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій



у закладах вищої освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 208 с.

5. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І.В. Сергета, В. Г.Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдруккарня», 1997. – 292 с.

6. Сердюк А.М. Психогигиена детей и подростков, страдающих хроническими соматическими заболеваниями / А.М. Сердюк, Н.С. Полька, І. В. Сергета. – Вінниця: Нова книга, 2012. - 336 с.

7. Сергета І. В., Бардов В. Г., Дреженкова І. Л., Панчук О. Ю. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

8. Сергета І. В., Панчук О. Ю., Яворовський О. П. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти (на прикладі стоматологічних спеціальностей). Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 348 с.

9. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380с.

10. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: [учебное пособие] / Л.В Куликов. – СПб: Питер, 2004. – 464 с.

11. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.

12. Психология здоровья: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.

13. Тимошук О. В., Полька Н. С., Сергета І. В. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ». 272 с.

14. Філоненко М. М. Методика викладання у вищій медичній школі на засадах компетентнісного підходу: Методичні рекомендації для викладачів та здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) ВМ(Ф)НЗ України. К.: “Центр учбової літератури”, 2016. 88 с.

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

Проблеми формування високої професійної придатності і збереження здоров'я студентів, які здобувають стоматологічний фах, за умов використання новітніх технологій діагностики, лікування та профілактики. Сучасна система формування професійної придатності та гігієнічні проблеми оптимізації профорієнтаційної діяльності у закладах вищої медичної освіти в ході підготовки майбутніх лікарів. Особливості організації трудового процесу в умовах використання новітніх технологій та проблеми формування здоров'я і професійної придатності лікарів. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентської молоді, що здобуває певний фах: проблеми, пошуки, перспективи. Професіографічна оцінка трудового процесу та наукове обґрунтування психофізіограм і психограм професійної діяльності за основними медичними спеціальностями. Гігієнічні аспекти професіографічної оцінки професійно-значущих психофізіологічних функцій і особливостей особистості та наукове обґрунтування методики комплексної бальної оцінки особливостей перебігу професійної адаптації і формування високої професійної придатності студентів, які здобувають фах у закладах медичної освіти. Гігієнічна оцінка умов перебування і організації добової діяльності, рівня професійно-значущої навчальної адаптації та стану здоров'я студентів, які засвоюють основні спеціальності медичного профілю. Особливості процесів розвитку провідних професійно-значущих психофізіологічних функцій організму студентів на різних етапах здобуття вищої освіти. Фізіолого-гігієнічна оцінка ступеня ефективності використання комплексу заходів щодо оптимізації професійного навчання, психогігієнічної корекції перебігу процесів професійної адаптації і запобігання виникнення несприятливих змін у психофізіологічному стані організму майбутніх лікарів на етапі навчання у закладі

медичної освіти. Теоретичні та методичні основи гігієнічної діагностики професійної придатності студентів на етапі навчання у закладі медичної освіти.

Знати: 1. Особливості організації трудового процесу та даних гігієнічної оцінки умов праці лікарів в ході використання новітніх технологій діагностики, лікування та профілактики.

2. Процес розвитку і формування професійно-значущих психофізіологічних функцій і особливостей особистості студентів на різних етапах здобуття вищої освіти.

3. Ступені ефективності використання заходів щодо оптимізації професійного навчання, психогігієнічної корекції перебігу процесів професійної адаптації і запобігання виникнення несприятливих змін у психофізіологічному стані організму майбутніх лікарів на етапі навчання у закладі медичної освіти

Вміти: 1. Проводити професіографічну оцінку трудового процесу, психофізіограм і психограм професійної діяльності за основними медичними спеціальностями.

2. Оцінювати умови перебування і організації добової діяльності, рівня професійно-значущої навчальної адаптації та стану здоров'я студентів, які засвоюють основні спеціальності медичного профілю.

3. Діагностувати професійну придатність студентської молоді, що здобуває певний фах.

Література:

1. Гігієна та екологія: підручник / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2006, 720 с.

2. Гігієна та екологія / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с

3. Мороз В. М., Макаров С. Ю., Серебреннікова О. А., Сергета І. В. Навчальний стрес та психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

4. Сергета І. В., Бардов В. Г., Дреженкова І. Л., Панчук О. Ю. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

5. Сергета І. В., Панчук О. Ю., Яворовський О. П. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти (на прикладі стоматологічних спеціальностей). Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 348 с.

6. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380с.

7. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: [учебное пособие] / Л.В Куликов. – СПб: Питер, 2004. – 464 с.

8. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острого: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.

9. Тимощук О. В., Полька Н. С., Сергета І. В. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ». 272 с.

10. Філоненко М. М. Методика викладання у вищій медичній школі на засадах компетентнісного підходу: Методичні рекомендації для викладачів та здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) ВМ(Ф)НЗ України. К.: “Центр учбової літератури”, 2016. 88 с.

**Інтернет ресурси:**

1. <http://lib.pu.if.ua>. – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.

2. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.

3. <http://hklb.npu.edu.ua/> – Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.

4. <http://upsihologa.com.ua/> – портал професійних психологів України «У

психолога».

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

Гігієнічні аспекти комплексної оцінки якості життя, психічного здоров'я та основних характеристик протікання процесів психофізіологічної та психічної адаптації учнів та студентів сучасних закладів освіти. Якість життя учнів та студентів сучасних закладів освіти: актуальні питання гігієнічної оцінки. Стан психічного здоров'я учнів і студентів: психогігієнічний метод аналізу актуальних питань оцінки та вивчення шляхів корекції виявлених відхилень.. Гігієнічна оцінка соціально-побутових умов життя, умов навчання, режиму дня і стану здоров'я учнівської та студентської молоді, що перебуває в сучасних закладах освіти. Показники якості життя учнів і студентів, які навчаються в умовах сучасних закладів освіти різних типів. особливості перебігу процесів психофізіологічної та психічної адаптації і формування психофізіологічних функцій організму та особливостей особистості учнів та студентів, що перебувають у закладах освіти різних типів, як важливої складової оцінки якості життя. Прогностична оцінка особливостей взаємозв'язку та взаємозалежності показників якості життя учнів і студентів, що навчаються в умовах сучасних закладів освіти різних типів, та характеристик психофізіологічної і психічної адаптації їх організму. Методика комплексної оцінки якості життя та особливостей перебігу психофізіологічної і психічної адаптації учнів і студентів сучасних закладів освіти різних типів. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасних учнів та студентів.

Знати: 1. Особливості адаптаційних процесів учнів та студентів сучасних закладів освіти різних типів.

2. Основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасних учнів та студентів.

3. Загальні закономірності росту і розвитку дитячого та підліткового організму.

4. Критерії і показники здоров'я дітей і підлітків. Методику комплексної оцінки стану здоров'я дітей і підлітків. Поняття про групи здоров'я.

5. Правила антропометрії. Вимоги до таблиць стандартів фізичного розвитку.

Вміти: 1. Оволодіти методиками комплексної оцінки стану здоров'я та гігієнічної оцінки фізичного розвитку.

2. Проводити гігієнічну оцінку соціально-побутових умов життя, умов навчання, режиму дня і стану здоров'я учнівської та студентської молоді, що перебуває в сучасних закладах освіти.

Література:

1. Гігієна та екологія: підручник / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2006, 720 с.

2. Гігієна та екологія / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с

3. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І.В. Сергета, В. Г. Бардов. – Вінниця: РВВ ВАН «Віноблдрукарня», 1997. – 292 с.

4. Сергета І. В., Бардов В. Г., Дреженкова І. Л., Панчук О. Ю. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.

5. Сергета І. В., Панчук О. Ю., Яворовський О. П. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти (на прикладі стоматологічних спеціальностей). Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 348 с.

6. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.

7. Психологія здоров'я: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.

8. Тимощук О. В., Полька Н. С., Сергета І. В. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ». 272 с.

9. Філоненко М. М. Методика викладання у вищій медичній школі на засадах компетентнісного підходу: Методичні рекомендації для викладачів та здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) ВМ(Ф)НЗ України. К.: “Центр учбової літератури”, 2016. 88 с.

#### **Інтернет ресурси:**

1. <http://lib.pu.if.ua>. – Сайт наукової бібліотеки Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника.

2. <http://www.nbuv.gov.ua/> – Національна бібліотека України ім. В. І. Вернадського.

3. <http://hklib.npu.edu.ua/> – Наукова бібліотека національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова.

4. <http://upsihologa.com.ua/> – портал професійних психологів України «У психолога».

5. <http://pl.bookos.org/> – електронна англomовна бібліотека

#### ***Тема 10. Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти.***

Актуальні проблеми розроблення та використання здоров'язберігаючих технологій у сучасних закладах вищої освіти. Гігієнічна оцінка умов навчального середовища, соціально-побутових умов життя, основних режимних елементів повсякденної діяльності та стану здоров'я студентів закладів вищої освіти як детермінанта розроблення здоров'язберігаючих технологій. гігієнічна оцінка умов навчального середовища, соціально-побутових умов життя, основних режимних елементів повсякденної діяльності та стану здоров'я студентів закладів вищої освіти як детермінанта розроблення здоров'язберігаючих технологій. Психогігієнічна оцінка процесів розвитку психофізіологічних функцій організму студентів закладів вищої освіти як детермінанта розроблення здоров'язберігаючих технологій. Психогігієнічна оцінка процесів формування особливостей особистості студентів закладів вищої освіти як детермінанта розроблення здоров'язберігаючих технологій. Особливості зв'язку та взаємозалежності характеристик рівня розвитку психофізіологічних функцій, особливостей особистості і показників стану здоров'я студентів різних курсів та їх психогігієнічна оцінка. Місце і роль психогігієнічних компонентів у структурі сучасних здоров'язберігаючих технологій та гігієнічна оцінка ступеня ефективності їх використання в повсякденній практиці. Наукове обґрунтування психогігієнічних основ використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти.

Знати: 1. Процеси розвитку психофізіологічних функцій організму студентів закладів вищої освіти.

2. Режимні елементи повсякденної діяльності та стан здоров'я студентів закладів вищої освіти.

3. Особливості зв'язку та взаємозалежності характеристик рівня розвитку психофізіологічних функцій, особливостей особистості і показників стану здоров'я студентів різних курсів та їх психогігієнічна оцінка.

Вміти: 1. Проводити гігієнічну оцінку соціально-побутових умов життя, умов навчання, режиму дня і стану здоров'я учнівської та студентської молоді, що перебуває в сучасних закладах освіти.

2. Використовувати здоров'язберігаючі технології у сучасних закладах вищої освіти.

#### **Література:**

1. Гігієна та екологія / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с

2. Мороз В. М., Макаров С. Ю., Серебреннікова О. А., Сергета І. В. Навчальний стрес та психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.
3. Мороз В. М., Серебреннікова О. А., Сергета І. В., Стоян Н. В. Психофізіологічні та психогігієнічні основи ефективного використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 208 с.
4. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І.В. Сергета, В. Г.Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 292 с.
5. Сердюк А.М. Психогигиена детей и подростков, страдающих хроническими соматическими заболеваниями / А.М. Сердюк, Н.С. Польша, І. В. Сергета. – Вінниця: Нова книга, 2012. - 336 с.
6. Сергета І. В., Бардов В. Г., Дреженкова І. Л., Панчук О. Ю. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 184 с.
7. Сергета І. В., Панчук О. Ю., Яворовський О. П. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів медичної освіти (на прикладі стоматологічних спеціальностей). Вінниця : ТОВ «ТВОРИ», 2020. 348 с.
8. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380с.
9. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: [учебное пособие] / Л.В Куликов. – СПб: Питер, 2004. – 464 с.
10. Тимошук О. В., Польша Н. С., Сергета І. В. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді. Вінниця : ТОВ «ТВОРИ». 272 с.
11. Філоненко М. М. Методика викладання у вищій медичній школі на засадах компетентнісного підходу: Методичні рекомендації для викладачів та здобувачів наукового ступеня доктора філософії (PhD) ВМ(Ф)НЗ України. К.: “Центр учбової літератури”, 2016. 88 с.

### **Тема 11. Залікове заняття з навчальної дисципліни: “Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни”**

Сучасні методи психофізіологічних та психогігієнічних досліджень. Психогігієнічні аспекти вивчення та аналізу особливостей особистості людини. 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. Гігієнічні аспекти медичної біоритмології та хроногігієни. 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. Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти. Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді. Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти.

#### **Контрольні питання з навчальної дисципліни:**

##### **“Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни”**

1. Наукові основи психогігієни. Сучасні методи психофізіологічних та психогігієнічних досліджень. Структура особливостей особистості людини та їх психогігієнічне трактування.

2. Медико-психологічний та психогігієнічний підходи до проблем охорони психічного здоров'я. Психогігієнічні аспекти вивчення та аналізу особливостей особистості людини.

3. Вікова психогігієна. Критичні періоди психічного розвитку дітей і підлітків. Роль школи у формуванні психічного здоров'я.

4. Психогігієнічні основи організації навчальної та позанавчальної діяльності учнів шкільного віку та студентів.

5. Психогігієна праці, відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці. Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів психічного здоров'я.

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

7. Психогігієна у клініці внутрішніх хвороб, хірургії, онкології, акушерстві і гінекології, педіатрії, геріатрії та психіатрії.

8. Здоровий спосіб життя та особиста гігієна в сучасних умовах. Хроногігієна та здоров'я людини. Гігієнічні основи медичної біоритмології.

9. Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми

10. Актуальні проблеми університетської гігієни. Стан здоров'я сучасних студентів та фактори, що його формують.

11. Навчальний стрес та психофізіологічні і психогігієнічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти.

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

13. Гігієнічна оцінка режиму дня, способу життя і адаптаційних можливостей організму студентів та їх особливості у залежності від рівня рухової активності.

14. Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти.

15. Сучасна система формування професійної придатності та гігієнічні проблеми оптимізації профорієнтаційної діяльності у закладах вищої медичної освіти в ході підготовки майбутніх лікарів.

16. Психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти в умовах навчального стресу.

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

18. Методика комплексної оцінки якості життя та особливостей перебігу психофізіологічної і психічної адаптації учнів і студентів сучасних закладів освіти різних типів.