

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

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

проректор ЗВО з наукової роботи

проф. Олег ВЛАСЕНКО

підписано КЕП

“26” травня 2023 р.

**Психогігієна**

---

(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 225 Медична психологія  
(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 Очерedyкo O.M.  
доцент кафедри загальної гігієни та екології к.мед.н. Редчіц М.А.

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

“ 09 ” травня 2023 року, протокол № 10

Схвалено на центральній методичній раді / науковій комісії та рекомендовано до  
затвердження вченою радою “ 10 ” травня 2023 року, протокол № 5

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

“25” травня 2023 року, протокол № 8

Учений секретар Вченої ради ВНМУ ГРЕБЕНЮК доцент ЗВО Дмитро ГРЕБЕНЮК

## ВСТУП

**Програма вивчення навчальної дисципліни “Психогігієна”** складена відповідно до Освітньо-наукової програми Вінницького національного медичного університету імені М. І. Пирогова

на третьому (освітньо-науковому рівні)

(назва рівня вищої освіти)

галузі знань 22 «Охорона здоров'я»

(шифр і назва галузі знань)

Спеціальності

225 «Медична психологія»,

(код і найменування спеціальності)

### 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” 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” 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.

#### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. 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.

#### 1.2 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.

**Інтегральна компетентність (ІК):** Здатність продукувати нові ідеї, розв'язувати комплексні проблеми у сфері медичної психології, що передбачає глибоке переосмислення наявних та створення нових цілісних знань та/або професійної практики, застосовувати сучасні методології наукової та науково-педагогічної діяльності, здійснювати власні наукові дослідження, результати яких мають наукову новизну, теоретичне та практичне значення.

#### **Загальні компетентності (ЗК):**

ЗК1. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК2. Здатність розв'язувати комплексні проблеми медичної психології на основі системного наукового світогляду та загального культурного кругозору із дотриманням принципів професійної етики та академічної доброчесності.

ЗК3. Здатність працювати у міжнародному контексті.

#### **Спеціальні (фахові) компетентності (СК):**

СК1. Здатність застосовувати сучасні інструменти, електронні інформаційні ресурси, спеціалізоване програмне забезпечення у науковій та навчальній діяльності, зокрема для моделювання процесів та прийняття оптимальних рішень у сфері медичної психології. Здатність до глибинних знань у сфері медичної психології.

СК2. Здатність здійснювати науково-педагогічну діяльність у вищій освіті.

СК3. Здатність виявляти, ставити та вирішувати проблеми дослідницького характеру в сфері медичної психології, оцінювати та забезпечувати якість виконуваних досліджень.

СК4. Здатність ініціювати, розробляти і реалізовувати комплексні інноваційні проекти в медичній психології та дотичні до неї міждисциплінарні проекти, лідерство під час їх

реалізації.

### **Результати навчання**

#### **Програмні результати навчання (РН):**

РН1. Вільно презентувати та обговорювати з фахівцями і нефахівцями результати досліджень, наукові та прикладні проблеми медичної психології державною та іноземною мовами, кваліфіковано відображати результати досліджень у наукових публікаціях у провідних міжнародних наукових виданнях.

РН2. Формулювати і перевіряти гіпотези; використовувати для обґрунтування висновків належні докази, зокрема, результати теоретичного аналізу, емпіричних досліджень (опитувань, спостережень тощо) і математичного та/або комп'ютерного моделювання, наявні дані систематичних аналізів, мета аналітичних досліджень та літературних оглядів.

РН3. Розробляти та досліджувати концептуальні, статистичні і комп'ютерні моделі процесів і систем, ефективно використовувати їх для отримання нових знань та/або створення інноваційних продуктів у медичній психології та дотичних міждисциплінарних напрямках.

РН4. Планувати і виконувати експериментальні та/або теоретичні дослідження з медичної психології та дотичних міждисциплінарних напрямів з використанням сучасних інструментів, критично аналізувати результати власних досліджень і результати інших дослідників у контексті усього комплексу сучасних знань щодо досліджуваної проблеми.

РН5. Застосовувати сучасні інструменти і технології пошуку, оброблення та аналізу інформації, зокрема, статистичні методи аналізу даних великого обсягу та/або складної структури, спеціалізовані бази даних та інформаційні системи.

РН6. Розробляти та реалізовувати наукові та/або інноваційні проекти, які дають можливість переосмислити наявне та створити нове цілісне знання та/або професійну практику і розв'язувати значущі наукові та практичні проблеми медичної психології з дотриманням норм академічної етики і врахуванням медичних, етичних, соціальних, економічних та правових аспектів.

РН7. Розробляти і викладати спеціальні навчальні дисципліни з медичної психології у закладах вищої освіти.

#### **Очікувані результати навчання з дисципліни:**

1. Здобувач вищої освіти може назвати загальні відомості про психогігієну та університетську гігієну, має розуміти та визначати базові категорії і поняття психогігієни та психопрофілактики трудової діяльності як галузі психологічної науки; здатність аналізувати загальнотеоретичні, історичні, етичні аспекти психогігієни.

2. Сприяти за різних соціальних умов забезпеченню процесу збереження психічного здоров'я, Інтерпретувати та аналізувати інформацію з використанням новітніх інформаційних технологій.

3. Аналізувати основні процеси та явища внутрішнього світу людини, виявляти невирішені проблеми у предметній області, формулювати питання та визначати шляхи їх рішення.

4. Визначати критерії психічного здоров'я та фактори, що на нього впливають, класифікувати методи психогігієни та пояснювати доцільність їх практичного застосування, усвідомлювати їхню цінність для себе та інших.

5. Здійснювати психогігієнічні та психопрофілактичні заходи, просвітницьку та психопрофілактичну роботу відповідно до запиту, Демонструвати безперервний розвиток власного інтелектуального та загальнокультурного рівню, самореалізації.

6. Застосовувати знання у практичних ситуаціях, володіти практичними методами психогігієни, види і форми психологічної допомоги та психологічної підтримки.

7. Здійснювати гігієнічну діагностику професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти.

8. Застосовувати методи психогігієнічної оцінки ступеня ефективності використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти.

9. Володіти методами психокорекційної роботи в умовах школи та психогігієнічними основами оптимізації навчальної та позанавчальної діяльності дітей і підлітків.

10. Здійснювати практичне застосування гігієнічних нормативів рухової активності студентів закладів вищої освіти та шляхів її оптимізації

## **2. Програма навчальної дисципліни**

| <b>Дисципліна</b>  | <b>Модулі</b>   | <b>Загальна кількість годин</b> | <b>Кредити ЄКТС</b> | <b>Лекції</b> | <b>Практичні заняття</b> | <b>Самостійна робота</b> |
|--|-----------------|---------------------------------|---------------------|---------------|--------------------------|--------------------------|
| <b>Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни</b> | <b>Модуль 1</b> | <b>45</b>                       | <b>1,5</b>          | <b>8</b>      | <b>22</b>                | <b>15</b>                |

### **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.

***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.

***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.

***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.

***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.

***Тема 6. Актуальні проблеми університетської гігієни та психогігієни. 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 экзаменаційного 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 экзаменаційний періоди. Психофізіологічні критерії оцінки адаптаційних можливостей організму студентів закладів вищої медичної освіти в умовах навчального стресу.

***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.

***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.



***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. Особливості адаптаційних процесів учнів та студентів сучасних закладів освіти різних типів. 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.

***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.

***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 хроногієни. 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.

### 3. Структура навчальної дисципліни

| № з/п | Назви змістових модулів і тем   | Всього | Лекції | Семінар | Практичні заняття | Самостійна робота |
|-------|---|--------|--------|---------|-------------------|-------------------|
| 1.    | Наукові основи психогієни. 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.   | 6      | 2      | –       | 2                 | 2                 |
| 2.    | Вікова психогієна. 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. Психогієна праці, відпочинку та побуту. Психогігієнічні основи раціональної організації праці. Наукові основи профілактики нервово-психічних зрушень та розладів психічного здоров'я. | 6      | 2      | –       | 2                 | 2                 |
| 3.    | Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної   | 3      | –      | –       | 2                 | 1                 |

|    |   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|
|    | діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.  |   |   |   |   |   |
| 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. | 5 | 2 | – | 2 | 1 |
| 5. | Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми.  | 3 | – | – | 2 | 1 |
| 6. | Актуальні проблеми університетської гігієни та психогігієн. 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  | 6 | 2 | – | 2 | 2 |
| 7. | Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації  | 3 | – | – | 2 | 1 |
| 8. | Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти   | 3 | – | – | 2 | 1 |
| 9. | Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і  | 3 | – | – | 2 | 1 |

|               |  |           |          |          |           |           |
|---------------|--|-----------|----------|----------|-----------|-----------|
|               | студентської молоді  |           |          |          |           |           |
| 10.           | Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти             | 3         | –        | –        | 2         | 1         |
| 11.           | Залікове заняття з навчальної дисципліни “Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни” | 4         | –        | –        | 2         | 2         |
| <b>Усього</b> |  | <b>45</b> | <b>8</b> | <b>–</b> | <b>22</b> | <b>15</b> |

#### Теми лекцій

| № з/п         | Тема  | Кількість годин |
|---------------|---|-----------------|
| 1.            | <b>Наукові основи психогігієни.</b> Методи психогігієнічних досліджень. Структура особливостей особистості людини та їх психогігієнічне трактування. Медико-психологічний та психогігієнічний підходи до проблем охорони психічного здоров'я.   | 2               |
| 2.            | <b>Вікова психогігієна.</b> 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.            | <b>Психогігієна у клініці внутрішніх хвороб, хірургії, онкології, акушерстві і гінекології, педіатрії, геріатрії та психіатрії.</b> Здоровий спосіб життя та особиста гігієна в сучасних умовах. Хроногігієна та здоров'я людини. Гігієнічні основи медичної біоритмології.   | 2               |
| 4.            | <b>Актуальні проблеми університетської гігієни та психогігієни.</b> Стан здоров'я сучасних студентів та фактори, що його формують.  | 2               |
| <b>Усього</b> |   | <b>8</b>        |

#### Теми практичних занять

| № з/п | Назва теми  | 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, 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.  | <b>2</b>  |
| 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. | <b>2</b>  |
| 5.            | Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та профілактики хронічної втоми.  | <b>2</b>  |
| 6.            | Актуальні проблеми університетської гігієни та психогігієни. 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   | <b>2</b>  |
| 7.            | Гігієнічні нормативи рухової активності студентів закладів вищої медичної освіти та шляхи її оптимізації  | <b>2</b>  |
| 8.            | Гігієнічна діагностика професійної придатності студентів закладів вищої медичної освіти   | <b>2</b>  |
| 9.            | Наукові основи комплексної гігієнічної оцінки якості життя та адаптаційних можливостей сучасної учнівської і студентської молоді  | <b>2</b>  |
| 10.           | Психогігієнічні основи використання здоров'язберігаючих технологій у закладах вищої освіти  | <b>2</b>  |
| 11.           | Залікове заняття з навчальної дисципліни "Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни"  | <b>2</b>  |
| <b>Усього</b> |   | <b>22</b> |

## 6. Самостійна робота

| <b>№ з/п</b> | <b>Тема</b>   | <b>Кількість годин</b> |
|--------------|---|------------------------|
| 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.   | <b>2</b>               |
| 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. | <b>2</b>               |
| 3.           | Психогігієнічні основи оптимізації повсякденної діяльності людини та корекції аномалій розвитку особистості і медичної реабілітації хворих на психічні і соматичні захворювання.  | <b>1</b>               |
| 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.  | <b>1</b>               |
| 5.           | Гігієна адаптаційного процесу. Наукові основи діагностики та  | <b>1</b>               |

|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
|               | профілактики хронічної втоми.   |           |
| 6.            | Актуальні проблеми університетської гігієни та психогігієни. 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.   | 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         |
| 11.           | 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         |
| <b>Усього</b> |   | <b>15</b> |

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

**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. Методи навчання:** В ході навчального процесу при викладанні дисципліни «Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни» будуть використовуватися традиційні методи навчання: словесні методи, наочні методи, практичні методи, методи навчально-пізнавальної діяльності: пояснювально-ілюстративний, проблемного викладу, пошуковий і дослідницький, методи стимулювання та мотивації навчально-пізнавальної діяльності, а також методи контролю і самоконтролю (контроль і корекція з боку викладача, самоконтроль і самокорекція, взаємоконтроль і взаємокорекція).

**10. Методи оцінювання (контролю):** індивідуальний, усний контроль: основне запитання, додаткові, допоміжні; запитання у вигляді проблеми; індивідуальне опитування і комбіноване.

**11. Форма підсумкового контролю успішності навчання:** диференційований залік аспіранта складається з суми поточного контролю та балів, отриманих за залікове заняття

**12. 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 багатобальну шкалу.

**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**

Шкала перерахунку традиційних оцінок у рейтингові бали (200 балів) для дисциплін, що закінчуються заліком та Шкала перерахунку традиційних оцінок у рейтингові бали (120 балів) для дисциплін, що закінчуються підсумковим модульним контролем (ПМК), прийнятих рішенням Вченої ради ВНМУ протокол №2 від 28.09.10.

Інструкція оцінювання іспитів та диференційних заліків згідно рішення Вченої Ради ВНМУ від 27.09.2012 р. (в основних положеннях з організації навчального процесу).

Навчальна дисципліна “Психогігієна та актуальні проблеми університетської гігієни” вивчається протягом 1 року і є одномодульною. Модульний підсумковий контроль здійснюється після завершення вивчення модуля. До підсумкового контролю допускаються аспіранти, які виконали всі види робіт, передбачені навчальною програмою, та при вивченні модуля набрали кількість балів, не меншу за мінімальну.

Форма проведення підсумкового контролю є стандартизованою і включає контроль теоретичної і практичної підготовки. Максимальна кількість балів підсумкового контролю дорівнює 80. Підсумковий модульний контроль вважається зарахованим, якщо аспірант набрав **не менше 50 балів**.

Оцінка за диференційований залік відповідає шкалі: оцінка «5» 80–71 бал, оцінка «4» – 70–61 бал, оцінка «3» 60–50 балів. Поточна успішність вираховується за весь курс вивчення дисципліни, середня оцінка переводиться у бали згідно 120–бальної шкали. Отримані бали 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 диференційного заліку. |
|--|-------------|--|
| 180–200                                      | A           | Відмінно   |
| 170–179,99                                   | B           |  |

|                   |           |  |
|-------------------|-----------|--|
| <b>160–169,99</b> | <b>C</b>  | Добре  |
| <b>141–159,99</b> | <b>D</b>  | Задовільно   |
| <b>122–140,99</b> | <b>E</b>  |  |
|                   | <b>FX</b> | незадовільно з можливістю повторного складання             |
|                   | <b>F</b>  | незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |

**13. Методичне забезпечення:** тексти та конспекти лекцій, методичні розробки для аспірантів з практичних занять, методичні розробки для аспірантів із самостійної позааудиторної роботи, технічні засоби навчання: комп'ютери.

#### **14. Рекомендована література**

##### **Основна (базова)**

1. Закон України про “Вищу освіту”
2. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] / С.І. Болтівець – К.: Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. – 302 с.
3. Гігієна та екологія: підручник / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2006, 720 с.
4. Гігієна та екологія / За ред. В. Г. Бардова. Вінниця: Нова Книга, 2020. 472 с
5. 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.
6. 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.
7. Сергета І. В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І.В. Сергета, В. Г.Бардов. – Вінниця: РВВ ВАТ «Віноблдрукарня», 1997. – 292 с.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Коцур Н.І. Психогігієна: Навчальний посібник. / Н.І. Коцур, Л.С. Гармаш – Чернівці: Книги-XXI, 2005. – 380с.
12. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психической устойчивости и психопрофилактики: [учебное пособие] / Л.В Куликов. – СПб: Питер, 2004. – 464 с.
13. Прокопенко А.В. Психогігієна: [навчальний посібник] / А.В. Прокопенко. – Острог: Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014. – 229 с.
14. Психология здоровья: [учебник для вузов] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.
15. 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.



16. 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

#### **Допоміжна**

##### **Інформаційні ресурси**

1. Сайт кафедри: <http://vnmu.edu.ua/кафедра-загальної-гігієни-та-екології>
2. <http://moz.gov.ua>
3. <http://health.gov.ua>